

Honig wirkt besser als Hustensäfte oder Codein bei Hustenreiz

Husten bei Virusinfekten, bei grippalen Infekten und Schnupfen kann durch Honig wirksamer gelindert werden als durch Codein und andere Hustensäfte.

Dies hat eine wissenschaftliche Untersuchung gezeigt (s.u.). Über einen Zeitraum von sieben Monaten wurden die Daten von 105 Kindern zwischen zwei und 17 Jahren erfasst. Sie hatten Erkältungen für mehrere Tage, jedoch noch keine Medikamente erhalten. In verschlossenen Umschlägen wurden ihnen eine Spritze mit Honig, eine Spritze mit Dextromethorphanirup mit Honiggeschmack oder eine leere Spritze mitgegeben. Eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen sollten die Eltern dem Kind den Inhalt der Spritze verabreichen. Ärzte und Studienpersonal waren bezüglich des Inhaltes der Spritzen nicht informiert. Die Eltern sahen nur, ob die Spritze gefüllt war oder nicht. Am folgenden Tag mussten die Eltern telefonisch erneut Symptome und Schlafqualität der Nacht bewerten. Die drei Gruppen unterschieden sich nicht wesentlich hinsichtlich demographischer Daten, Krankheitsdauer und Symptomscores vor der Therapie. In allen befragten Qualitäten zeigte die Gruppe der mit Honig behandelten Kinder die größte Verbesserung. In allen Gruppen, auch in der Gruppe ohne Therapie, kam es zu einer Abnahme der erhobenen Scores, d.h. zu einer Besserung von Hustenbeschwerden und Schlafqualität. Die mit Honig behandelten Kinder verbesserten sich jedoch signifikant stärker im Vergleich zu den nicht behandelten Kindern ($p < 0,001$). Bemerkenswerterweise zeigte der direkte Vergleich zwischen Honig und Dextromethorphanirup keine signifikante Differenz, tendenziell war Honig überlegen.

Bei Erkältungen, grippalen Infekten, bei anderen Virusinfekten und Schnupfen ist Honig der wirkungsvollste Hustenlinderer!

Für das Säuglingsalter ist Honig nicht geeignet. Aber ab dem Alter von etwa einem Jahr gilt:

2 Teelöffel Honig (egal welcher Herkunft) mit warmem Tee oder warmer Milch morgens und abends helfen und schmecken den Kindern besser als Medizin!

Dauert der Husten länger, sind quälendes Erbrechen, röchelnde oder pfeifende Atmung dabei, muss Ihr Kind vom Arzt untersucht werden!

Denn: Ist der Husten durch Allergien, bronchiale Obstruktion (wie z. B. bei Asthma bronchiale), Krupphusten oder Lungenentzündung bedingt, dann reicht die Hustenreizlinderung nicht zur Behandlung aus.

Hier wurde die Untersuchung veröffentlicht: Archives of Pediatric and Adolescent Medicine 2007; Band 161: Seiten 1140–6. Paul IM et al. Effect of honey, dextromethorphan, and no treatment on nocturnal cough and sleep quality for coughing children and their parents.