

Meinen 10 besten Mamatricks gegen Husten bei Kindern

**Mit den besten Hausmitteln und
Erfahrungen als Dreifachmama**



WERBUNG/ Ja, meine Lieben, dieses Jahr ist dank Corona alles irgendwie anders: Du zuckst zusammen, wenn jemand in der Warteschlange vor dir husten muss und die Frage „Hast du deine Maske dabei?“ hat „Hast du dein Schulbrot eingepackt?“ klar vom ersten Platz der beliebtesten Mama-Fragen gestoßen.

Und doch ändern sich einige Dinge nie:

Denn vor uns liegt wie jedes Jahr wieder die monatelange lang andauernde Erkältungszeit. Alle Eltern wissen es. Zwischen Oktober und April wechseln die Aushänge an der KiTa-Tür von „Wir freuen uns auf unser Sommerfest“ hin zu „Es sind Fälle von Magen-Darm-Erkrankungen aufgetreten“. Und sobald du den Gruppenraum betrittst, wirst du von vereinzelt Husten-Lauten begrüßt.

Zum Glück bedeutet ein Husten in den allermeisten Fällen einfach nur, dass die ganz „normalen“ Erkältungsviren wieder einmal zugeschlagen haben. Aber helfen möchte man seinem Kind natürlich trotzdem.

Ich habe in den letzten acht Jahren als Mama alle möglichen Husten-Arten vom ersten trockenen Husten über den fiesen, meist nächtlichen Reizhusten bis hin zum völlig verschnodderten „Alles muss raus-Husten“ bei meinen Kindern erlebt. Und man leidet so sehr mit, ich weiß das... Gerade das Bärchen hatte im Alter von ein bis zwei Jahren oft einen ganz fiesen Husten, so dass er schlecht Luft bekam und wir mehrmals kurz vor der Einweisung in die Klinik standen. Da haben wir also wirklich alle Abstufungen kennengelernt.

Und auch mit Motti und Tiger gab es schon einige Nächte, in denen ich nachts halb im Sitzen geschlafen habe, weil das arme hustende Kind in meinem Arm nur noch so schlafen konnte. Es ist schon erstaunlich, was wir Mamas alles aushalten können, solange es nur unseren Kindern etwas Erleichterung bringt.

Und so habe ich über die Jahre vieles gelernt, was Kindern mit Husten helfen kann. Deshalb habe ich hier in diesem Beitrag meine 10 besten Tipps gesammelt, die bei uns immer gut geholfen haben. Und ich freue mich darauf, dass ihr in den

Kommentaren eure eigenen Tipps ergänzt – damit wir alle zusammen ein bisschen leichter durch die Erkältungssaison kommen.

Und denkt bitte immer daran, dass ihr bei Fragen oder auch nur einem unguuten Bauchgefühl zum Arzt geht und nicht selbst versucht, den Husten in den Griff zu bekommen! Insbesondere, wenn Fieber hinzukommt oder euer Kind länger hustet oder schlapp ist. Diese Tipps sind nur meine ganz persönlichen Erfahrungen und stellen keine medizinische Beratung dar.

Aber jetzt gehts los mit meinen besten Tipps gegen Husten bei Kindern:

1. Viel trinken!



Man kann jetzt darüber streiten, was die Kinder alles trinken sollen oder dürfen – wichtig ist einfach, dass sie gerade bei Husten von Anfang an viel trinken (auch wenn man dafür Honig in den Hustentee rühren „muss“), damit er sich gar nicht erst festsetzen kann

Unser Kinderarzt hat es mir einmal so erklärt: Man hustet deshalb, weil der Körper auf diese Art etwas aus der Lunge rausbefördern will. Bei einer Erkältung sind das zum Beispiel die Erkältungs-Viren. Und der ganze Schnodder drumherum soll beim Transport helfen. Wenn man jetzt also viel Flüssigkeit zu sich nimmt, dann ist dieser Schleim dünnflüssiger und kann vom Körper mitsamt der fiesen Viren viel besser „rausgeworfen“ werden.

Also: Wenn du Husten hast und ausreichend Flüssigkeit zu dir nimmst, unterstützt du deinen Körper dabei, sich einfacher selbst zu helfen.

2. Warm halten

Könnt ihr euch noch daran erinnern, wie eure Oma immer darauf geachtet hat, dass ihr warme Füße habt?

Sie hatte recht damit!

2005 hat eine [Studie von Professor Ronald Eccles von der Cardiff University](#) ergeben, dass Menschen mit ausgekühlten Füßen (Füße standen 20 Minuten lang in 10 Grad kaltem Wasser) in einem Zeitraum von fünf Tagen nach dem Versuch mehr als doppelt so häufig eine Erkältung entwickelten als die andere Hälfte der Probanden, die ihre Füße nicht ins kalte Wasser stellen musste (Family Practice, 22, 2005, 608).

Warum das so ist, weiß man noch nicht ganz genau. Aber bis dahin schadet es sicher nicht, wenn ihr bei euren Kindern und

euch selbst darauf achtet, dass die Füße schön warm bleiben.

3. Vitamin C

Ok, da erzähle ich euch jetzt sicher nichts Neues... Durch eine gute Versorgung mit Vitamin C könnt ihr dafür sorgen, dass das Immunsystem insbesondere in der kalten Jahreszeit stark bleibt.

Extra viel Vitamin C findet ihr übrigens unter anderem in diesen Lebensmitteln (die Mengenangaben beziehen sich alle auf den durchschnittlichen Gehalt von Vitamin C pro 100 Gramm Lebensmittel):

- frischer Spinat (50 Milligramm)
- rohe rote Paprika (140 Milligramm)
- roher Brokkoli (95 Milligramm)
- roher Rosenkohl (110 Milligramm)
- Grünkohl (105 Milligramm)
- Petersilie (160 Milligramm)

- schwarze Johannisbeere (175 Milligramm)
- Sanddorn (450 Milligramm)
- Hagebutte (1250 Milligramm)

Lasst es euch schmecken!

4. Luftfeuchtigkeit / Inhalieren

Sowohl der trockene Reizhusten als auch der verschleimte Husten verhindern häufig den erholsamen Schlaf. Dabei bräuchten doch gerade jetzt alle ein bisschen Erholung!

Wirklich gut hilft es bei uns, wenn wir zum Schlafen die Luftfeuchtigkeit im Zimmer erhöhen. Das kann man auf ganz unterschiedliche Arten machen:

Einige Eltern stellen eine Schüssel mit Wasser auf die Heizung, andere investieren in ein Gerät, was nachts gleichmäßig Wasserdampf abgibt.

Auch feuchte Handtücher auf der Heizung oder der Topf mit heißem Wasser zum Verdampfen (bitte macht das am besten erst dann, wenn das Kind tief schläft und auf keinen Fall ans Wasser herankommen kann!) werden gern genutzt. Man kann auch je nach Alter der Kinder noch ätherische Öle in das Wasser geben.

Es hilft auch oft gut, wenn man die Kinder abends noch einmal in die Badewanne lässt. Durch die Wärme und den Wasserdampf löst sich der Schleim besser und außerdem sind die Schleimhäute gut befeuchtet und deshalb nicht mehr so gereizt.

Dasselbe Prinzip wirkt beim Inhalieren: Durch den Wasserdampf löst sich der Schleim in den Bronchien besser und kann einfacher vom Körper nach draußen befördert werden.

5. Zwiebeln ans Bett



Wenn bei starkem Reizhusten nichts mehr hilft, dann probiert einmal diesen Tip aus der Community aus:

Man schneidet Zwiebeln in kleine Stücke, füllt sie in eine Schale und stellt diese in die Nähe des Bettes.

Ich habe es schon ausprobiert und kann euch nur sagen: Es stinkt ganz grausam, aber es hilft einfach unglaublich gut!

Durch die ätherischen Öle in der Zwiebel werden die Schleimhäute in Mund und Rachen besser befeuchtet (ihr kennt das Prinzip von den tränenden Augen beim Zwiebelschneiden). Durch die nun nicht mehr so trockenen Schleimhäute wird der Hustenreiz reduziert.

Falls das nicht hilft, versucht es direkt mit meinem nächsten Tipp:

6. Hustenstiller

Wenn euer Kind nachts nur noch hustet und keinen Schlaf findet, dann kann ein Hustenstiller helfen. Als erstes würde ich einen Löffel Honig ausprobieren oder es mit Luftfeuchtigkeit und Zwiebeln versuchen.

Wenn das alles nicht mehr hilft, dann muss manchmal einfach ein medikamentöser Hustenstiller her. Den gibts auch schon für kleinere Kinder und er hat uns schon oft die Nacht gerettet.

7. Zwiebelsaft



Wenn der Husten nicht mehr trocken ist und man statt dessen hört, dass alles etwas verschleimt ist, dann gilt es den Körper dabei zu unterstützen, diesen Schleim abzutransportieren.

Und hier kann ein weiterer Tipp aus der Community Wunder wirken: Die Kombination der beiden Husten-Superhelden Zwiebeln und Honig!

Kurz gesagt mischt man kleingeschnittene Zwiebeln (rote, weiße oder sogar Rettich, da gehen die Meinungen auseinander) mit Honig (oder auch braunem Zucker).

Durch den hohen Zuckergehalt tritt der Zwiebelsaft aus und es entsteht zusammen mit dem Honig ein ganz natürlicher Hustensaft. Der allerdings meiner Meinung nach ziemlich stinkt und auch nicht so gut schmeckt – aber das ist wohl Geschmackssache, denn Motti mag ihn beispielsweise als einzige relativ gern.

Aber trotz des Geschmacks (und Geruchs) muss ich zugeben, dass er einfach gut wirkt. Ich habe ihn bisher mit roten und weißen Zwiebeln und Honig oder braunem Zucker getestet. Und wie bereitet ihr ihn zu?

Ich freu ich über eure Hustensaft Rezepte in den Kommentaren!

8. Hustenlöser

Falls die Hausmittel nicht mehr helfen und der verschleimte Husten sich so richtig festgesetzt hat, dann muss eine andere Lösung her. Wir geben in solchen Fällen gern einen Hustenlöser, weil der den Körper beim Schleimlösen und Abhusten verlässlich unterstützt.

Hier hat sich für uns der Hustenlöser [Bromuc](#) akut Junior bewährt, weil man ihn schon Kindern ab zwei Jahren geben kann und noch viel wichtiger:

Er besteht aus einem Granulat, was man in fast jedes Getränk (egal ob kalt oder warm) einrühren kann und was sich dort gut auflöst. Was für mich auch sehr wichtig ist: Das Granulat schmeckt so gut, dass die Kinder es gern trinken!

Und ich bin mir sicher, dass ihr alle diese Dramen kennt, wenn Kinder Medikamente verweigern, weil sie einfach nicht gut schmecken. Denn wie oft ist das Medikament schon im Bettzeug oder auf der Kleidung gelandet, weil eines der Kinder es mir aus der Hand gehauen hat. Da freut man sich doch sehr darüber, wenn man statt dessen ein „Das schmeckt aber lecker, Mama!“

hört. Also ein großer Pluspunkt!

Ihr bekommt den Hustenlöser übrigens rezeptfrei in den Apotheken.

9. Frische Luft

Viren und Bakterien fühlen sich auf trockenen Schleimhäuten besonders wohl – deshalb sollten Kinder sich oft genug an der frischen Luft bewegen. Denn die Raumluft ist insbesondere in den kalten Monaten durchs Heizen oft sehr trocken. Frische feuchte Luft erleichtert tiefes Durchatmen und lindert den Reizhusten bei Kindern.

Wenn man nicht vor die Tür kommt, reicht auch das richtige und regelmäßige Stoßlüften:

Dabei werden die Fenster nicht dauerhaft geöffnet („auf Kipp“), sondern stattdessen mehrmals am Tag für eine kurze Dauer weit aufgemacht.

So wird die verbrauchte Raumluft schnell mit frischer Luft ersetzt.

10. Das richtige Timing

Zum Schluss habe ich noch einen ganz wichtigen Tipp für euch:

Falls ihr Hustenlöser verwendet, dann gebt ihn tagsüber und nicht abends! Denn dann hustet euer Kind nachts erst recht, weil es ja den durch den Hustenlöser gelösten Schleim aus dem Körper abtransportieren will. Bei unserem Großen wusste ich das am Anfang noch nicht und hab uns damit einige Nächte erschwert.

Also:

Hustenlöser -> tagsüber

Hustenstiller -> abends / nachts

Ich hoffe, dass euch meine Tipps dabei helfen, gut durch die Hustenzeit zu kommen. Ich freue mich auf eure Kommentare und eure besten Tipps gegen den Husten bei Kindern!

Bleibt gesund – alles Liebe

Eure

