

Husten bei Kindern – was hilft wirklich?

Husten gehört zu den häufigsten Beschwerden im Kindesalter, besonders während der Erkältungssaison. Für Kinder und Eltern kann er sehr anstrengend sein, vor allem nachts. Dabei ist Husten zunächst etwas Sinnvolles: Er schützt die Atemwege und hilft, Schleim und Krankheitserreger zu entfernen.

Meist wird Husten durch eine Virusinfektion verursacht und verschwindet von selbst. Medikamente sind dann gewöhnlich nicht notwendig.

Wie lange ist Husten normal?

Bei einer Erkältung dauert der Husten häufig ein bis zwei Wochen, manchmal auch drei bis vier Wochen.

Solange es dem Kind insgesamt gut geht und der Husten allmählich nachlässt, besteht meist kein Grund zur Sorge.

Hält der Husten länger als vier Wochen an oder besteht über längere Zeit täglich ein feuchter, verschleimter Husten, sollte er kinderärztlich abgeklärt werden.

Warum sind Kita-Kinder so häufig krank?

Besonders in den ersten Lebensjahren sind Erkältungen häufig. Sechs bis acht Infekte im Jahr sind bei Kindern keine Seltenheit, manchmal sind es auch mehr.

Mit dem Eintritt in die Kita kommen Kinder mit vielen neuen Krankheitserregern in Kontakt. Gerade im ersten Kita-Jahr kann deshalb ein Infekt auf den nächsten folgen. Da der Husten nach einer Erkältung noch länger anhalten kann, entsteht manchmal der Eindruck, das Kind sei ständig krank.

Das ist normalerweise kein Zeichen für ein schwaches Immunsystem. Das kindliche Immunsystem entwickelt sich noch und lernt, Krankheitserreger besser abzuwehren. Mit zunehmendem Alter werden die Infekte gewöhnlich seltener.

Was hilft gegen Husten?

Honig

Honig ist ein einfaches Hausmittel, dessen Wirkung wissenschaftlich untersucht wurde. Eine Auswertung mehrerer Studien durch die unabhängige Forschungsorganisation [Cochrane](#) zeigt: **Honig kann Erkältungshusten bei Kindern lindern, besonders nachts, und dadurch den Schlaf verbessern.**

Unsere Empfehlung:

- **1–5 Jahre:** etwa ½ Teelöffel Honig
- **6–11 Jahre:** etwa 1 Teelöffel
- **Ab 12 Jahren:** etwa 2 Teelöffel

Der Honig kann pur oder in einem lauwarmen Getränk gegeben werden, beispielsweise vor dem Schlafengehen. Eine besondere oder teure Honigsorte ist nicht notwendig.

Wichtig: Kinder unter einem Jahr dürfen keinen Honig bekommen, da die Gefahr eines Säuglingsbotulismus besteht. Nach der abendlichen Gabe sollten wegen des Zuckergehalts die Zähne geputzt werden.

Trinken und Nase freihalten

Ausreichend trinken und warme Getränke können den gereizten Hals beruhigen. Mehr als gewöhnlich trinken müssen Kinder deshalb nicht.

Bei verstopfter Nase können Kochsalz-Nasentropfen oder ein Kochsalz-Nasenspray helfen, besonders vor dem Schlafengehen.

Ruhe und frische Luft

Ruhe, ausreichend Schlaf und eine rauchfreie Umgebung unterstützen die Erholung. Kinder dürfen sich nach ihrem Befinden bewegen und auch nach draußen gehen, solange sie sich fit genug fühlen.

Von heißen Dampfinhalationen raten wir wegen der Verbrühungsgefahr ab.

Brustwickel

Auch ein warmer Brustwickel kann bei Husten als angenehm und beruhigend empfunden werden. Ob Brustwickel den Husten tatsächlich lindern, ist wissenschaftlich nicht ausreichend untersucht.

Eine einfache Anleitung finden Sie in unserem Ratgeber [Brustwickel bei Husten und Erkältung](#).

Sind Hustensäfte sinnvoll?

Viele Eltern wünschen sich einen Hustensaft, der ihrem Kind schnell hilft. Doch **die meisten Hustensäfte helfen bei Erkältungshusten kaum oder gar nicht.**

Das gilt für viele Hustenstiller und Schleimlöser ebenso wie für pflanzliche Präparate. Manche Mittel können außerdem Nebenwirkungen haben.

Bei einer gewöhnlichen Erkältung sind Hustensäfte deshalb nicht notwendig. Wir stellen dafür auch keine Kassenrezepte aus. Das Geld für frei verkäufliche Hustensäfte können Sie sich in der Regel sparen.

Auch Antibiotika helfen bei gewöhnlichem Erkältungshusten nicht, da dieser überwiegend durch Viren verursacht wird.

Wann zum Kinderarzt?

Bei einem gewöhnlichen Erkältungshusten und gutem Allgemeinbefinden kann zunächst abgewartet werden.

Eine kinderärztliche Untersuchung ist sinnvoll, wenn:

- der Husten länger als vier Wochen anhält,
- hohes oder länger anhaltendes Fieber auftritt,
- das Kind deutlich abgeschlagen wirkt oder schlecht trinkt,
- die Atmung auffällig schnell oder angestrengt ist,
- pfeifende Atemgeräusche auftreten,
- starke Hustenanfälle wiederholt auftreten,
- der Husten plötzlich nach Verschlucken oder möglichem Einatmen eines Fremdkörpers beginnt.

Bei jungen Säuglingen und Kindern mit chronischen Erkrankungen sollte früher ärztlicher Rat eingeholt werden.

Bei schwerer Atemnot, bläulicher Hautfarbe oder Bewusstseinsstörungen sofort den Rettungsdienst unter 112 verständigen.

Unser Fazit

Husten ist ein wichtiger Schutzreflex und muss nicht grundsätzlich unterdrückt werden.

Bei unkompliziertem Erkältungshusten helfen häufig Geduld und einfache Maßnahmen.

Honig kann bei Kindern ab einem Jahr besonders den nächtlichen Husten lindern.

Hustensäfte sind dagegen gewöhnlich überflüssig.

Entscheidend ist, wie es dem Kind insgesamt geht und ob sich die Beschwerden allmählich bessern.

Nützliche Links



Cochrane

https://www.cochrane.org/de/evidence/CD007094_honey-acute-cough-children



Brustwickel bei Husten und Erkältung

<https://www.kindundherz.de/ratgeber-lesen/ratgebertest-kinderheilkunde>

Letzte redaktionelle Prüfung am: 11. Oktober 2026