

Geeignete Hausmittel bei Erkältungskrankheiten im Kindes-, Jugendalter

basierend auf aktuellen Empfehlungen (z. B. Kinderärztliche Leitlinien, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin)

Kinder- und Jugendarztpraxis Dres. Beck und Kauth, LB; zusammengestellt von Dr. T. Kauth, Nov. 2025

Allgemeine Maßnahmen

- **Ruhe & ausreichend Schlaf:** Unterstützung der körpereigenen Abwehr.
- **Flüssigkeitszufuhr:** Viel trinken (z. B. Wasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte) zur Vermeidung von Austrocknung, besonders bei Fieber.
- **Frische, feuchte Luft:** Regelmäßig lüften oder Spaziergänge in frischer Luft (bei Fieberfreiheit).
- **Leichte Kost:** Wenn Appetit vorhanden ist – Suppen, Obst, Gemüse.

Hausmittel bei verstopfter oder laufender Nase

- **Kochsalzlösung (Nasentropfen oder -spray):**
 - Befeuchtet die Nasenschleimhaut, erleichtert das Atmen.
 - Kann bei Säuglingen und Kindern beliebig oft angewendet werden.
- **Inhalation mit Kochsalzlösung (z. B. Vernebler, Dampfinhalation ab Schulalter):**
 - Löst Schleim und befeuchtet Atemwege.
 - Achtung: Keine heißen Dampf-Inhalationen bei kleinen Kindern wegen Verbrühungsgefahr!

Hausmittel bei Husten

- **Warme Getränke:** z. B. Lindenblüten-, Thymian- oder Spitzwegerichtee.
- **Honig (ab 1 Jahr!):**
 - ½–1 TL abends lindert Hustenreiz (wirksam nachgewiesen).
 - Nicht bei Säuglingen < 12 Monate (Botulismusgefahr).
- **Brustwickel (z. B. mit Quark oder Kartoffeln):**
 - Wärme lindert Hustenreiz und Muskelverspannung.
 - Temperatur prüfen, keine Anwendung bei Hautreizungen oder Fieber.

Hausmittel bei Fieber

- **Leichte Kleidung, nicht zu warm zudecken.**
- **Wadenwickel (ab etwa 6 Monaten):**
 - Nur bei warmen Beinen, nicht bei Schüttelfrost oder kalten Extremitäten.
 - Lauwarmes Wasser (ca. 1–2 °C unter Körpertemperatur). Körperwickel (Bauch)
- **Körperliche Schonung & Flüssigkeit:**
 - Fieber ist Teil der Abwehrreaktion – nicht automatisch senken, nur wenn das Kind sehr leidet oder trinkt verweigert.

Hausmittel bei Halsschmerzen

- **Warme Getränke:** z. B. Salbei- oder Kamillentee.
- **Gurgeln (ab Schulalter):** Mit Salzwasser oder Kamillen- oder Salbeitee.
- **Kalte Halswickel (lauwarm-kühl):** Lindert Schmerzen, aber nicht eiskalt.

Wann zum Arzt?

Hausmittel sind hilfreich bei **leichten, unkomplizierten Erkältungen**.

Ein Arztbesuch ist nötig bei:

- hohem oder länger anhaltendem Fieber (> 3 Tage)
- Trinkverweigerung, Atemnot, Hustenanfällen, Ohrenschmerzen
- starkem Krankheitsgefühl, Hautausschlag oder Bewusstseinsveränderungen
- Säuglingen unter 3 Monaten mit Fieber

Hausmittel bei Erkältung im Kindes- und Jugendalter im Überblick

Beschwerde / Symptom	Hausmittel	Wirkung / Ziel	Anwendung / Dosierung	Altersempfehlung	Wichtige Hinweise
Allgemein / Abwehrstärkung	Ruhe, Schlaf, Flüssigkeit, frische Luft	Unterstützt Immunsystem, beugt Austrocknung vor	Viel trinken (Wasser, Tee), ausreichen d Ruhe	alle Altersgruppen	Bei Fieber körperliche Schonung
Verstopfte Nase	Kochsalzlösung (Nasentropfen/-spray)	Befeuchtet Schleimhaut, löst Sekret	Mehrmals täglich anwenden	ab Säuglingsalter	Nur isotone Lösung (0,9 %) verwenden
	Inhalation mit Kochsalzlösung	Befeuchtet Atemwege, löst Schleim	Über Inhalator oder Vernebler, 1–2× täglich	ab Kleinkindalter	Kein heißer Dampf bei Kleinkindern (Verbrühungsgefahr!)
Husten (trocken oder schleimig)	Warme Kräutertees (z. B. Thymian-, Spitzwegerich-, Lindenblütentee)	Schleimlösend, reizlindernd	Mehrmals täglich warm trinken	ab Kleinkindalter	Kein Pfefferminztee bei Säuglingen

Beschwerde / Symptom	Hausmittel	Wirkung / Ziel	Anwendung / Dosierung	Altersempfehlung	Wichtige Hinweise
Fieber	Honig	Hustenreizlinderung, antibakteriell	½–1 TL abends pur oder im Tee	ab 1 Jahr	Keine Gabe an Säuglinge (< 12 Monate Botulismusgefahr)
	Warme Brustwickel (Quark-, Kartoffelwickel)	Wärmt, löst Husten, entspannt Muskulatur	Auf Brust auflegen, 20–30 Minuten wirken lassen	ab Kleinkindalter	Temperatur prüfen, nicht bei Fieber oder Hautreizungen
	Wadenwickel	Milde Fiebersenkung	Lauwarmes Wasser (1–2 °C unter Körpertemp.), 10–15 Minuten	ab ca. 6 Monaten	Nicht bei kalten Beinen oder Schüttelfrost
	Leichte Kleidung, viel Flüssigkeit	Unterstützt Temperaturregulation	Nach Bedarf	alle Altersgruppen	Fieber nicht zu stark unterdrücken
Halsschmerzen	Warme Getränke (z. B. Salbei-, Kamillentee)	Lindernd, entzündungshemmend	Schluckweise trinken	ab Kleinkindalter	Temperatur angenehm warm, nicht heiß
	Gurgeln mit Salzwasser oder Kamillentee	Desinfizierend, schmerzlindernd	Mehrmals täglich	ab Schulalter	Nicht geeignet für Kinder, die noch nicht sicher gurgeln können
	Lauwarmer Halswickel	Entzündungshemmend, schmerzlindernd	20–30 Minuten anlegen	ab Kleinkindalter	Nicht eiskalt anwenden, keine Anwendung bei Schüttelfrost

Wann ärztliche Abklärung nötig ist

- Fieber > 3 Tage oder > 39 °C
- Atemnot, Hustenanfälle, starke Ohr-/Halsschmerzen
- Trinkverweigerung, Teilnahmslosigkeit
- Säuglinge < 3 Monate mit Fieber
- Hautausschlag, anhaltendes Erbrechen, Bewusstseinsveränderungen