
Honig am Abend verbessert den Schlaf hustender Kinder und ihrer Eltern

r -- Cohen HA, Rozen J, Kristal H et al. Effect of honey on nocturnal cough and sleep quality: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. Pediatrics 2012 (September); 130: 465-71

[\[LINK\]](#)

In Anlehnung an die WHO, die bereits seit längerem Honig als Hustenmittel propagiert, wurde in dieser randomisierten Studie aus Israel bei Kindern bis zum Alter von fünf Jahren mit einem Infekt des oberen Respirationstrakts untersucht, wie sich die abendliche Verabreichung von jeweils 10 g von drei verschiedenen Honigsorten im Vergleich zu einem Placebo (Polysilan-Gel) auf den Husten und den Schlaf auswirkt. Gemäss einem mit den Eltern ausgefüllten Fragenkatalog besserten sich Frequenz und Ausmass des Hustens wie auch die Schlafqualität der Kinder und Eltern mit allen drei Honigsorten stärker als mit Polysilan. Damit wird ein altbekanntes Hausmittel jetzt auch noch wissenschaftlich legitimiert ...

Telegramm von Niklaus Löffel