

## Elternratgeber

# Husten

Liebe Eltern,

jedes Kind klagt irgendwann einmal über Husten. Meist handelt es sich dabei glücklicherweise nur um eine harmlose Erkrankung. Im Folgenden wollen wir Ihnen ein paar Tipps geben, damit Sie Ihr Kind gut zu Hause behandeln können.

### **Warum hustet mein Kind?**

Mit Husten reagieren die Luftwege Ihres Kindes, wenn sie durch irgendetwas gestört werden. Der Husten ist dann der natürliche Weg des Körpers, sich gegen diese Störungen zu wehren und sich zu reinigen.

In den meisten Fällen handelt es sich bei Husten um einen Luftwegsinfekt, der durch Viren ausgelöst wird. Kinder erkranken natürlicherweise in den ersten Lebensjahren sehr häufig an solchen Luftwegsinfekten.

Andere seltenere Ursachen für einen anhaltenden Husten können auch eine Reizung der Luftwege durch Zigarettenrauch sein, das Einatmen eines Fremdkörpers (z.B. einer Erdnuss), eine Erkrankung durch Bakterien, ein Asthma oder eine angeborene Lungenerkrankung.

### **Ist Husten gefährlich?**

Husten ist zwar oft unangenehm und störend, meistens aber nicht gefährlich.

Manchmal kommt es allerdings auch vor, dass ein Kind durch den Husten schlecht Luft bekommt und angestrengt atmen muss. In solchen Fällen kann ein Luftwegsinfekt mit Husten auch gefährlich werden.

Bitte gehen Sie in solchen Fällen umgehend zu einem Arzt.

### **Was kann ich zu Hause tun?**

Durch den Husten versucht der Körper, Schleim oder Fremdstoffe aus der Lunge herauszubekommen.

Am besten helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie den Körper dabei unterstützen. Dazu ist es wichtig, den Schleim flüssiger zu machen und den Husten nicht zu unterdrücken.

Am wichtigsten ist es, dass Ihr Kind möglichst viel Flüssigkeit zu sich nimmt. Ob es Tee, Wasser, Sprudel oder Saft trinkt ist dabei egal.

Auch frische Luft tut einem Kind mit Husten meist gut. Probieren Sie es ruhig aus.

Wenn Sie ein Inhaliergerät besitzen, können Sie Ihr Kind mit einer Kochsalzlösung inhalieren lassen um den Schleim zu lösen.

Zum Schleimlösen können Sie auch folgende Hausmittel anwenden:

- Brustkompressen mit Kartoffel: erst 6-8 Kartoffeln mit Schale weichkochen und zerdrücken. Anschließend die Kartoffeln auf ein Küchentuch streichen, so dass ein Rechteck in der Brustgröße des Kindes entsteht. Dann das Küchentuch so darumherumfalten, dass es ein flaches Päckchen gibt und die Kartoffeln nirgends herausfallen. Testen Sie die Temperatur gründlich mit dem eigenen Unterarm (mindestens 1 Minute auflegen), damit das Päckchen nicht zu heiß ist! Legen Sie die Kompressen auf die Brust des Kindes, darüber erst ein Frotteehandtuch und danach einen Wollschal zum Zubinden. Lassen Sie die Kompressen 20-30 Minuten wirken und ziehen Sie Ihr Kind nach dem Abnehmen warm an.

---

- **Zwiebelsirup:** Schälen und würfeln Sie 1 große Zwiebel, geben Sie sie in ein sauberes Marmeladenglas und fügen Sie 2 Esslöffel Zucker dazu. Verschließen Sie das Glas fest und schütteln Sie es. Nach ca. 2 Stunden bildet sich süßer Zwiebelsirup, der den Kindern erstaunlich gut schmeckt. Geben Sie davon mehrfach täglich 1-2 Esslöffel.

### **Was soll ich nicht machen?**

Bitte lassen Sie Ihr Kind nicht mit heißem Wasser inhalieren! Bei der natürlichen Unruhe kleiner Kinder kommt es immer wieder vor, dass die Schüssel mit heißem Wasser umgestoßen wird und das Kind sich schlimm verbrüht.

Erkältungstropfen oder -cremes (Babix, Pinimentol, ...) können bei älteren Kindern hilfreich sein. Bei Säuglingen können sie jedoch eine Verengung der Bronchien oder einen Ausschlag hervorrufen. Bitte wenden Sie sie deshalb nicht an, wenn Ihr Kind jünger als 1-2 Jahr ist.

### **Brauche ich Medikamente?**

Die wichtigste Maßnahme zum Schleimlösen ist, viel zu trinken.

Manchmal braucht man allerdings zusätzlich auch Medikamente. Vor deren Anwendung sollte allerdings ein Arzt das richtige Mittel auswählen.

- **Mittel zum Schleimlösen:** Es gibt viele verschiedene Säfte zum Schleimlösen. Meist kommt Ihr Kind auch ohne sie aus. Sie sind dann sinnvoll, wenn das Kind bei der Heilung zusätzliche Unterstützung braucht.

- **Mittel zum Hustenstoppen:** Diese Mittel sollten Sie nur geben, wenn Ihr Kind durch einen anhaltenden Reizhusten gequält wird. Denken Sie daran, dass der Husten der Reinigung der Luftwege dient!

- **Antibiotika:** sind nur selten notwendig.

- **Homöopathie:** oft kann man einen Luftwegsinfekt auch homöopathisch mitbehandeln. Das Mittel muss allerdings zu den Beschwerden Ihres Kindes passend ausgesucht werden.

- **Nasentropfen:** Bei manchen Kindern ist bei einem Luftwegsinfekt die Nase nachts zugeschwollen, so dass sie durch den Mund atmen müssen. Das kann dann wiederum einen Hustenreiz auslösen und Halsschmerzen machen. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, Ihrem Kind für 3-4 Tage abends abschwellende Nassentropfen zu geben.

### **Wann muss ich zum Arzt?**

Bei den meisten Luftwegsinfekten braucht der Körper nur genügend Zeit und Unterstützung, um wieder gesund zu werden. Geben Sie Ihrem Kind diese Zeit! Ein Husten kann durchaus mal 1-2 Wochen dauern ohne schlimm zu sein.

Manchmal steckt jedoch auch mehr hinter einem Husten. Sie sollten deshalb mit Ihrem Kind zu einem Arzt gehen wenn:

- ihr Kind zunehmend angestrengt atmet oder beim Ein- oder Ausatmen stöhnende Geräusche von sich gibt. Gerade bei Säuglingen kann es im Laufe eines Luftwegsinfektes nach Tagen dazu kommen, dass sich die kleinen Luftwege verengen und das Kind langsam Atemnot bekommt.

- Fieber über mehrere Tage auftritt und das Kind dabei zunehmend müde und angeschlagen wirkt.

- es nachts zu einem anfallsartigen trockenen Husten, einer heiseren Stimme oder einer Behinderung der Einatmung kommt. Dies wären Zeichen für einen Pseudokrapp.

- der Husten mehr als 2 Wochen unverändert anhält oder v.a. nachts oder bei Anstrengung schlimm ist.

Wenn sich ein anfangs trockener Husten langsam löst, klingt das erst einmal schlimm, weil man beim Atmen den Schleim rasseln hört. Das ist allerdings oft ein Zeichen der Besserung!

Diesen und weitere Elternratgeber können Sie auf unserer Homepage [www.schmetzer-heising.de](http://www.schmetzer-heising.de) lesen und herunterladen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem kurzen Ratgeber helfen konnten. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

Ihr Praxisteam.

---