



HUSTEN

Viele Kinder leiden häufig unter Erkältungen mit Husten und Schnupfen, die in der Regel harmlos verlaufen. Zum Glück wird der Husten meistens durch einen Virus verursacht und eine antibiotische Behandlung ist daher nur sehr selten erforderlich. In der Werbung werden viele Hustensäfte beworben. Jedoch konnten in vielen kontrollierten Studien leider keine ausreichende Wirkung der Hustensäfte (Expektorantien und Phytotherapeutika) nachgewiesen werden (DEGAM-Leitlinie S3: Akuter und chronischer Husten 2021). Wenn sich der Husten bessert, ist dies dem körpereigenem Abwehrsystem Ihres Kindes zu verdanken und nicht der Wirkung eines Hustensaftes.

Wir haben uns deshalb entschlossen, keine Hustensäfte mehr zu verordnen

Um Husten zu lindern, gibt es eine Reihe bewährter Hausmittel:

1. Grundsätzlich sollte Ihr Kind bei Husten viel trinken (lauwarmes Wasser, Kräutertee). Das lockert den Schleim und erleichtert das Abhusten.
2. Tee: Thymiantee, Salbeitee oder Spitzwegerichtee mit Honig (wenn Ihr Kind aus dem Babyalter heraus ist) haben schleimlösende und entzündungshemmende Eigenschaften. Salbeitee und Thymiantee können gleichzeitig auch auf Halsschmerzen lindernd wirken.
3. Ab Schulalter können Salben mit ätherischen Ölen wie Menthol, Thymian oder Eukalyptus, die auf Brust und Rücken verrieben werden Erleichterung bringen. Aber Vorsicht: für Säuglinge oder Kleinkinder sind diese ätherischen Öle aufgrund möglicher schwerer Nebenwirkungen nicht geeignet.
4. Weitere Informationen zu Hustentees und Wickel finden Sie auf unserer Homepage im Downloadbereich

Noch ein paar allgemeine Infos zum Husten:

Husten gehört auch zu den typischen Symptomen eines grippalen Infekts. Durch das Husten versucht der Körper, die Atemwege von Sekreten und Schleim, manchmal auch von Fremdkörpern zu befreien. Es ist also ein natürlicher Schutzreflex des Körpers. Ein grippaler Husten dauert etwa zwei Wochen an. Wenn ihr Kind lediglich hustet, es ihm ansonsten gut geht, warten Sie zunächst in Ruhe den spontanen Verlauf ab.

In folgenden Fällen sollten Sie bei Husten jedoch unbedingt die kinderärztliche Praxis aufsuchen:

- wenn Ihr Kind jünger als drei Monaten alt ist und hustet oder fiebert
- wenn Ihr Kind einen schlechten Allgemeinzustand zeigt und zum Beispiel teilnahmslos ist
- wenn Ihr Kind seit mehr als drei Tagen fiebert
- wenn Husten länger als zwei Wochen unvermindert andauert, sich verschlimmert oder wenn sich plötzlich hohes Fieber entwickelt
- wenn Ihr Kind heiser wird, Atembeschwerden hat, schnell atmet oder über Schmerzen klagt
- wenn plötzlich ein „bellender“ Husten auftritt (Pseudokrupp (Kruppsyndrom)).
- wenn sich der Schleim durch Blutbeimengungen rötlich färbt

Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung