

# Husten

## FUNKTION, BEDEUTUNG

---

Der Hustenreflex wird ausgelöst durch verschiedene Reize, va im Bereich der Nase, des Rachens und der Luftröhre. Husten ist ein wichtiger Reflex und dient der Befreiung der Atemwegsschleimhaut von Fremdkörpern und Schleim.

## SELBSTBEHANDLUNG

---

- Achten Sie auf eine gute Luftfeuchtigkeit um ca 40-65% (zB mittels Luftbefeuchter oder nassen Frotteetücher über der Heizung) und geben Sie Ihrem Kind viel zu trinken.
- Es gibt viele Hausmittel, die den Hustenreiz lindern können; dazu zählen Honigmilch (nicht für Kinder unter 1 Jahr), Kräutertee (zB Thymian, Lindenblüte, Spitzwegerich), aufgeschnittene Zwiebeln neben dem Bett oder Kartoffelwickel.
- Bei nächtlichem Husten oder stark laufender Nase hilft gute Nasentoilette mit Einsatz von Kochsalzlösung und ev. abschwellende Nasentropfen. Ebenso hilft Oberkörperhochlagerung beim Schlafen den Hustenreiz zu lindern.
- Der Einsatz von Hustensäften- und tropfen ist umstritten. Es gibt keine wissenschaftlichen Beweise, dass diese Medikamente die Heilung beschleunigen. Wegen möglichen Nebenwirkungen (Müdigkeit, Unterdrückung des Atemantriebs) wird vor allem bei kleineren Kindern von ihrem Gebrauch abgeraten. Manchmal kann ein Hustenblocker (Nitux, Bexin....) helfen, dass ein Kind besser schlafen kann.
- Schmerzmittel können allfällige Schmerzen beim Husten reduzieren.

## WANN SOLLEN SIE IHREN KINDERARZT AUFSUCHEN ?

---

- Wenn Ihr Kind ~~ist~~ weniger als 1 Monat alt ist
- Wenn der Husten länger als 2 Wochen andauert
- Wenn stark lang andauernde Hustenanfälle oder bellender Husten vorliegen
- Bei zusätzlichen Symptomen wie
  - Atemnot, Zyanose (bläuliche Verfärbung der Haut)
  - Pfeifende Atmung
  - Sehr schnelle oberflächliche Atmung
  - Hohes Fieber, reduzierter Allgemeinzustand, schlechtes Trinken
  - Blutiger Auswurf
  - Gewichtsabnahme
  - Eingeschränkte Leistungsfähigkeit
  - Wenn Sie eine Aspiration eines Fremdkörpers vermuten (zB bei plötzlichem Auftreten des Hustens beim Essen).