

## Husten

### **Weg mit dem Husten - wie man ihn lockert und lindert**

Ursache für Husten ist meist eine „Erkältung“ – ein Virusinfekt der Atemwege. Sie bewirkt, dass sich die Schleimhaut in den Atemwegen entzündet und ggf. mehr Schleim produziert – den der Körper mit Hustenstößen loszuwerden versucht.

#### *Das kann den Schleim lockern*

- Viel, viel Trinken – ob schleimlösende Hustensäfte einen zusätzlichen Nutzen haben, ist nicht erwiesen
- sanftes Beklopfen des Rückens
- Brust- und Halswickel z. B. mit Quark
- Inhalieren mit Wasserdampf (Tipp: Damit sich Ihr Kind beim Inhalieren nicht verbrüht, die Schüssel mit dem heißen Wasser ins Waschbecken stellen und das Kind zum Inhalieren auf den Schoß nehmen).

#### *Das feuchtet die Atemwege an*

- Viele warme Getränke trinken
- Hustenbonbons – sie kurbeln die Speichelbildung an (Tipp: nichts für Kleinkinder – Verschluckgefahr!)
- Befeuchten der Raumluft mit nassen Handtüchern auf Heizkörpern und Wäscheständern.

#### *Allgemeine Tipps*

viel an die frische Luft gehen

im Schlafzimmer Frischluft, keine Heizung anstellen

rauchfreie Wohnung

Ätherische Öle zum Inhalieren und Einreiben sind überflüssig. Sie reizen die Haut und Schleimhaut und provozieren Allergien.

#### *Wann gilt der Husten als chronisch?*

Nach etwa sechs – zwölf Wochen. Manchmal stecken dann ernstere Ursachen dahinter – Asthma zum Beispiel oder eine hartnäckige Entzündung in den Nebenhöhlen. Meist aber entpuppt sich der Dauerhusten als eine Art Dauerinfekt: Ihr Kind ist so oft erkältet, dass ein Husten unbemerkt in den nächsten übergeht.

Übrigens: Bis zu 15 Infekte pro Jahr gelten bei Kleinkindern als normal! Diese - für Eltern häufig anstrengende Phase – ist wichtig und notwendig für die Prägung des Immunsystems, es ist Training für das Immunsystem. Und - wie beim Sport: Training ist das entscheidende für die Leistungsfähigkeit, nicht irgendein Doping oder „immunstärkende Medikamente“ (diese sind ohne erwiesene Wirkung).