



## Elternratgeber Husten

### Liebe Eltern,

Husten ist ein im Kindesalter sehr häufiges Symptom. Husten selbst ist keine Krankheit. Er hilft den Kindern, ihre Atemwege zu reinigen und Krankheitserreger, Schleim und Fremdstoffe nach außen zu befördern. Ohne Möglichkeit zum Husten würden Kinder und Erwachsene an schweren Lungenentzündungen erkranken. Auch gesunde Kinder husten mehrfach am Tag.

### Ursachen von Husten

Die häufigste Ursache von vermehrtem Husten ist eine Virusinfektion der oberen Atemwege. Hierbei entzünden sich die Schleimhäute der oberen Luftwege (trockener Husten), diese bilden dann vermehrt Schleim (produktiver Husten). Nach wenigen Tagen bis Wochen (!) lässt die Entzündung nach, der Husten verschwindet. Ein neuer Infekt kann dann zu einem neuen Hustenzyklus führen. Neben diesem harmlosen und nützlichen Husten gibt es auch andere Hustenursachen wie bakterielle Infekte, Bronchitis, eingeatmete Fremdkörper, chronische Entzündungen (wie z.B. beim Asthma), Lungenfehlbildungen, etc..

### Wann sollte man einen Arzt aufsuchen

In der Regel ist Husten harmlos und verschwindet von alleine wieder. Sollte zum Husten aber Zeichen der Atemnot (schnelle oder erschwerte Atmung, „Einziehungen“, etc.) hinzukommen, ein starkes Krankheitsgefühl bestehen, der Husten sehr lange andauern (z.B. länger als 3 Wochen) oder immer zu bestimmten Situationen auftreten (z.B. bei körperlicher Anstrengung oder bei Kälte), sollten sie ihren Arzt aufsuchen, um eine möglicherweise chronische oder behandlungsbedürftige Grunderkrankung aufzuspüren.

### Was tun bei Husten?

Husten im Rahmen eines Virusinfektes läßt sich nur wenig beeinflussen!! Manche pflanzlichen Hustensäfte beruhigen vielleicht etwas den Hustenreiz und können den Schleim lösen. Dies kann zu Linderung des Hustens führen. Schleimlösende Medikamente machen den Husten etwas produktiver und dadurch angenehmer. Hustenstiller können vielleicht etwas den Hustenreiz nehmen, haben aber auch mögliche Nebenwirkungen und hemmen ja etwas, was prinzipiell zur Reinigung der Atemwege notwendig ist (der Schleim soll ja abgehustet werden). Letztlich kann keines dieser Medikamente die Dauer des Hustens verringern oder den Krankheitsverlauf wesentlich ändern, eine Heilung durch diese Säfte ist nicht möglich. Deswegen sollten diese Medikamente zurückhaltend eingesetzt werden, Hustenstiller rezeptieren wir erst nach Untersuchung des Kindes.

Auch Hausmittel wie warme Brustwickel (z.B. Schmalzwickel) und warme Tees wirken beruhigend auf den Hustenreiz, sie sind genauso wirksam wie „Hustensäfte“. Honig ist ein wirksamer Hustenstiller und kann bei Kindern nach dem 1. Geburtstag in den Tee gemischt werden. Kühle Luft lindert meist den Husten deutlich, so daß die Kinder nachts mit geöffnetem oder gekippten Fenster schlafen sollten. Wichtig ist weiterhin, daß die Kinder ausreichend trinken, damit der Schleim sich verflüssigen und abgehustet werden kann.

Andere Ursachen des Hustens wie Lungenentzündungen, Bronchitis, Asthma, etc. können und müssen krankheitsangepasst behandelt werden.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Informationen weitergeholfen haben.