

Was können Sie tun bei Husten?

Husten ist ein sinnvoller Schutzreflex, um die Atemwege zu reinigen, meist von Schleim, seltener aufgrund einer Verengung oder eines Fremdkörpers.

Die gewöhnliche Erkältung stellt die häufigste Ursache für den Husten dar.

Bei einer Erkältung produzieren die Schleimhäute Schleim, den die Kinder mit Husten versuchen loszuwerden. **Husten ist aus diesem Grund sehr wichtig und sollte möglichst nicht unterdrückt werden.** Die Nase kann dabei laufen, verstopft oder frei sein.

Der Schleim soll sich tagsüber möglich lösen, damit der Schlaf in der Nacht ruhiger wird.

Ein anfänglicher Reizhusten geht in der Regel nach drei Tagen in einen schleimigen Husten über.

Was hilft für das Lösen des Schleimes tagsüber:

- Mehrmals nach draussen gehen, letztmals 1 h vor dem zu Bett gehen
- Bewegung
- NaCl 0.9% in Nase
- Dampfinhalation mit warmem Wasser (Achtung Verbrühung, erst ab 6 Jahren empfohlen) oder durch Nassinhalationsgerät
- auf ausreichende Trinkmenge achten

Was hilft den Husten zur Nacht zu beruhigen:

- Oberkörperhochlagerung
- Luft befeuchten, regelmässig Lüften
- NaCl 0.9% (physiologische Kochsalzlösung) in Nase
- Abschwellende Nasentropfen vor dem zu Bett gehen
- Tee mit Honig (Achtung: Falls regelmässig angewendet ans Zähneputzen denken)

Wann sollte Sie sich in unserer Praxis melden: Angestrengte Atmung, Atemnot, schnelle Atmung (im fieberfreien Zustand), zusätzliche Atemgeräusche wie bspw. Pfeifen, hohes nicht senkbares Fieber oder anhaltend über mehrere Tage, Säuglinge mit Husten unter 1 Jahr.

Bei Fragen dürfen Sie uns gerne kontaktieren.

Kinder- und Jugendarztpraxis, 052 728 40 66