

Husten

Allgemeine Hinweise

Den hierzugehörigen Beitrag zu ‚Husten: Gibt es ein Wundermittel?‘, findest Du auf meiner Homepage! Bitte les ihn dir gut durch, damit du auch alles verstehst! In der Kinderarztpraxis kann solch fundamentales Wissen meist (leider) nicht vermittelt werden!

1. Versuch **gelassen** zu bleiben. Hab keine Angst vor dem Husten!
2. Wenn Du unsicher oder noch nicht lange Mutter bist, wäre es toll wenn Dein Kinderarzt durch Erklären dafür sorgt, dass Du durch Erfahrung und Wissen ein gutes Bauchgefühl für den Husten Deines Kindes entwickeln kannst!
3. Ausreichend **Schlaf** ist wichtig. Nicht nur Dein Kind- auch Du solltest auf Deinen Schlaf achten und früher ins Bett gehen, wenn abzusehen ist, dass Dein Kind für ein paar schlaflose Stunden sorgen könnte.
4. Ausreichend **Trinken**, das hilft dem Körper im Infekt, gerade bei Fieber braucht der Körper mehr Flüssigkeit. Zudem ist Wasser ein natürlicher Schleimlöser.
5. **Unterstützung des Immunsystems** mit viel Vitaminen und Mineralien. Obst und Gemüse sind hier gute Lieferanten.
6. Viel **Liebe und Zuwendung** durch Mama oder Papa. Das ist Balsam für die Seele!
7. Tee mit **Honig** (erst nach dem 1. Geburtstag!), lecker! Honig wirkt gegen z.B. Bakterien, Pilze, Viren und freie Radikale und ist damit in gewisser Weise **antientzündlich**. Ich persönlich empfehle hochwertigen Bio-Honig (insbesondere Manuka-Honig) um keine Kompromisse bei der Qualität des Honigs zu machen, sonst kann man auf den Therapieversuch mit Honig eher verzichten. Honig bitte erst in den Tee geben, wenn er lauwarm ist.
8. **Inhalationen** tun gut, am besten wird mit einem Inhalationsgerät inhaliert, das Tröpfchen per Ultraschall vernebelt, so stellst Du sicher, dass Dein Zusatz zum Wasser auch richtig untergemischt ist und sich nicht auf dem Boden des Topfes sammelt.
9. Viele Eltern fragen, ob sie mit ihrem erkälteten Kind raus aus dem Haus dürfen! JA! Kind warm einpacken und ab in die **frische Luft**! Frischluft ist ideal für die gereizten Atemwege.
10. Nicht so ideal oder sogar schädlich: Rauch in der Wohnung, trockene Heizungsluft im Winter. Vor Allem Kleinkinder mit Mütze, Schal und Handschuhe warm halten! Das ‚Tor des Windes‘ (v.a. im Bereich Nacken und Fontanelle) ist eine beliebte Eintrittspforte für Wind und Kälte!
11. Kinder sollten früh lernen, dass sie sich in die Ellenbeuge und nicht in die Hände husten. Erkältungs-Husten ist **ansteckend**. Warum? Im Speichel finden sich Krankheitserreger, die beim Husten in die Luft katapultiert werden. Wenn jemand diese einatmet, könnte er (muss aber nicht) auch krank werden! Hände sollten regelmäßig gewaschen werden, denn nicht jeder freut sich über einen feuchten, infektiösen Händedruck!
12. Es ist nicht ungewöhnlich, dass aus einem initial trockenen Husten ein **feuchter Husten wird**. Nicht erschrecken, das heißt nicht, dass die Situation sich verschlechtert hat, auch wenn der Husten zunimmt, da der Körper den Schleim loswerden möchte. Das ist ein Teil des Heilungsprozesses. Kinder schlucken den Schleim meist herunter, sodass Du den Schleim nicht sehen, sondern den feuchten Husten nur hören kannst. *Wenn es Deinem Kind dabei aber schlechter und nicht besser geht, solltest Du noch einmal den Kinderarzt aufsuchen, dann könnte es eine zusätzliche Infektion entwickelt haben!*