



Allgemeines zu Husten und Erkältung

Gerade Krippen- und Kindergartenkinder haben viele Infekte. Bis zu **10 Infekte** gelten als „normal“. Jeder Infekt dauert in der Regel **ca. 3 Wo** (1 Wo bis er richtig rauskommt, 1 Wo bleibt er und 1 Wo klingt er ab).

Da das Immunsystem arbeitet, kann es auch zu Fieber kommen.

Ein Erkältungsinfekt kommt mit einem Reizstadium (trockener Husten), dann schleimt der Körper ab (schleimiger Husten) und zum Ende des Infekts kann es noch mal zu Reizhusten kommen.

Husten ist dabei ein Symptom, das in der Regel keiner schulmedizinischen Behandlung bedarf.

10 Hustenstöße / Tag gelten als normale Säuberungsaktion der unteren Atemwege und sind nicht als Krankheitssymptom zu werten.

Wann ist es **kein normaler Husten** mehr (Pseudokrapp, Bronchitis, asthmatische Bronchitis, Asthma, Lungenentzündung, Keuchhusten) und Sie müssen Ihr Kind vorstellen:

- bei angestregter, pfeifender Atmung
- wenn das Kind deutlich krank ist: nichts trinkt / isst / spielt (sogar abgenommen hat)
- bei hohem Fieber (-und schlechtem Zustand)
- bei Fieber das länger als 3 Tage anhält
- bei Säuglingen (bis zum 1. Geburtstag)
- wenn der Husten nach 2 Wo schlechter wird (anfallsartig= Keuchhusten?)
- wenn der Husten plötzlich ohne Schnupfen angefangen hat (Fremdkörper verschluckt?)
- wenn das Kind wiederholt bei Sport / Pollenflug/ Katzenkontakt/Stallbesuch trocken hustet und Atemnot hat (Asthma?)

SOFORT zum Arzt oder Krankenhaus bei akuter Atemnot (Kind hat bläuliche Lippen, kann nicht mehr Sprechen, Atmung (ohne Fieber) sehr schnell, pumpend)

Erkrankung	Ort	Ursache	Symptome	Verlauf
Normaler Husten	-Luftröhre -große Bronchien	-Viren -selten Bakterien	- Normaler Husten - erst fest/trocken, dann schleimig, - evtl. Fieber, - Kind munter	1—3 Wochen
Bronchitis(obstruktiv) (wenn wiederkehrend: Infektasthma)	-Kleine Bronchien	-Viren -Seltener Allergie	- pfeifende Ausatmung mit Atemnot - Husten fest/trocken - evtl. Fieber, - Kind krank	etwa 1 Wo pfeifend dann normaler Husten
Asthma	-Kleine Bronchien	-Allergie, -Wetter (feucht-kalt) -Anstrengung -Psyche -Viren (Infekt)	- Pfeifende Ausatmung mit Atemnot - Husten fest/trocken oder schleimig - Kein Fieber - Kind beeinträchtigt	meist einige Tage
Lungenentzündung	-Lungengewebe -Lungenbläschen	-Viren -Bakterien	- Schnelle, flache Atmung - Atemnot - Hüsteln oder permanenter Reizhusten - Immer Fieber - Deutlich krank	ca. 10 Tage oder länger je nach Ursache



Hausmittel, die Beschwerden lindern können:

kühle feuchte Atemluft nachts (Heizung runterdrehen, Wäsche / feuchte Handtücher)

Für die Nase:

- Balsame (z.B. Englwurzbalsam, Schnupfencreme Weleda) oder
- versch. Tropfen (Meersalz- Kochsalzlösung, Rhinomer, Tetrisal, abschwellende Nasentropfen)
- Cajeput –Öl (Firma Primavera 10Tr auf 1 l kochendes Wasser mit ins Zimmer stellen, erst ab 1 Jahr möglich, da reizen kann)
- Zwiebelsäckchen (1 rohe Zwiebel geschnitten in ein warm-feuchtes Baumwollsockchen, jedes Alter möglich)

Für die Bronchien:

- **Balsam** (Thymian-Myrrthe Balsam, Bronchialbalsam (WALA , Weleda), Umschläge oder Wickel mit:Lavendelöl, Retterspitz, Quark (auf Brust oder Rücken, warm feuchte)
- **Hustensaft:**
am wirksamsten ist selbst gemachte Zwiebel-Honig Mischung:
1 kl Zwiebel, kleingeschnitten und 1 Eßl Honig, nach ca 3 Std können Sie den flüssigen Überstand (ohne Zwiebelstücke) 3x tgl 1 TL ihrem Kind geben (ist Reiz lindernd, schleimlösend und Bakterien abtötend)
- Hustenstiller: haben Nebenwirkungen und sollten nur eingesetzt werden, wenn über mehrere Nächte kein erholsamer Schlaf mgl ist (Husten und weiterschlafendes Kind braucht keine Medikamente)
- **Inhalation mit NaCl 0,9% befeuchtet** die Atemwege und löst den Schleim, Es gibt immer wieder günstige Inhaliergeräte Angebote, die diesen Zweck erfüllen
(teure Medizinproduktgeräte wie ein Pari-boy sind für Medikamenteninhalation und nur bei Asthma und chronischer Bronchitis verschreibungsfähig)

Nacl 0,9% selbstgemacht: 2,5 g Speisesalz auf 250 ml lauwarmes Wasser gelöst als Nasenlösung oder zum Inhalier

- **Tees mit etwas Honig:** Reiz lindernd oder schleimlösend je nach Zusammensetzung
(Teemischungen: erst **ab 1 Jahr mit Honig**)

Je 2-3 TL für 2-3 Tassen: 3x tgl. 1 Tasse mit Honig gesüßt

- Fenchel (wegen des Geschmacks und der beruhigenden Wirkung),
- Thymian (entkrampfend)
- Spitzwegerich (schleimlösend),
- Salbei (Reiz lindernd)
- evt. dazu 3 Teelöffel Eibischwurzel (Reiz lindernd) auf 0,5l Wasser 30 min kochen lassen
- oder fertige Teemischungen von Sidroga, Eukabal, Kutz-Kutz Tee (Sonnentor), Solubifix (Heumann)

Bei Fieber: Lindenblüten und Hollunderblüten sind Schweiß treibend

Manuka -Honig, in medizinische Studien geprüft ist nachweislich wirksam (3x tgl. 1 kl Teelöffel pur)

Kuhmilch und Bananen sind Schleimschleudern!!!