

Husten beim akuten Atemwegsinfekt



Liebe Eltern,

Husten im Rahmen eines, meist viralen, Atemwegsinfekts **kann bis zu 3 Wochen anhalten**. Auch danach kann ein Husten andauern, man bezeichnet ihn dann als postviralen Husten. **Wichtig ist, dass es ihrem Kind sonst gut geht und der Husten langsam weniger wird.**

Husten ist ein prinzipiell sehr sinnvoller Reflex zum Abhusten von Sekret. Der Körper bekämpft so den Infekt. Ziel der Hilfsmassnahmen ist es, dass das Abhusten leicht geht und kein schmerzhafter, schlafstörender Hustenreiz über längere Zeit anhält.

Bei hohem Fieber oder wenn sich die Atmung verschlechtert, sollten sie ihr Kind zur weiteren Abklärung bei uns vorstellen!

Einige Massnahmen welche vor allem in den ersten Tagen das Abhusten erleichtern können und die gereizten Atemwege beruhigen:

- Schlafzimmer bitte gut lüften, eher kühl schlafen (ca. 18°C)
- nasse Handtücher im Zimmer aufhängen und /oder Wasserschale mit Thymianöl im Zimmer aufstellen um die Luftfeuchte hoch zu halten
- Thymian Myrte Balsam oder Transpulmin Babybalsam dünn auf die Brust einreiben, beruhigt die Atemwege
- tagsüber 2-4 mal Kochsalz Nasentropfen (z.B. Rhinomere Babysanft, NaCl 0,9%) zum Befeuchten und Reinigen der Nase
- zusätzlich nachts evtl. abschwellende Säuglings/Kleinkinder-Nasentropfen, bei Rhinitis, da eine Mundatmung und zurücklaufendes Sekret zusätzlich einen Hustenreiz auslösen können
- Engelwurz balm (Thymian + Pflege) wenig unter die Nase cremen, beruhigt die Atemwege und pflegt
- Babix baby Tymianbad oder Eucabal Kinderbad (Thymian und Mandelöl) am abend entspannt und beruhigt die Atemwege
- ab 1 Jahr Tymiantee / Kinder Erkältungstee oder Kinder Hustentee von Sidrogena mit 1 TL Honig in den etwas abgekühlten Tee, wirkt antientzündlich und beruhigend auf die Atemwege
- Eventuell pflanzliche Hustenlöser 2x tags: Prospan Saft (Efeu) oder ab 1 Jahr Bronchipret Saft (Thymian/Efeu), nur bei trockenem Reizhusten in den ersten Tagen sinnvoll
- pflanzliche Hustenstiller nachts: ab 1 Jahr Phytohustil (Eibisch) oder Aspecton Junior (isländisch Moos), ab 2 Jahren Silomat Sirup (Eibisch/Honig), wirkt hustenreizlindernd