

Kleines Husten-ABC: So helfen Sie Ihrem Kind

Der erste Husten der lieben Kleinen bringt meistens viele Fragen mit sich: Welche Hausmittel gibt es? Worauf muss ich achten? Und wann muss ich zum Arzt? Abklären, Behandeln und Checkliste beachten: Erfahren Sie hier, wie Sie kleinen Husten-Patienten am besten helfen.

A wie Abklären

Welche Art von Husten gibt es?

Trocken oder produktiv

Man unterscheidet zwischen einem trockenen Husten (Reizhusten) und einem produktiven Husten. Der trockene Husten entsteht meist durch eine Verkrampfung der Bronchien. Er klingt rau, trocken und kratzig und quält besonders nachts die kleinen Patienten. Im Verlauf löst sich die Verschleimung und es kommt zum Auswurf. Dieser sogenannte produktive Husten klingt feucht und rasselnd.

Akut oder chronisch

Akuter Husten wird meist durch eine Atemwegsinfektion mit Viren ausgelöst und kann bis zu 8 Wochen dauern. Husten, der länger andauert, bezeichnet man als chronisch. Die häufigsten Ursachen für einen chronischen Husten sind asthmatische Erkrankungen, Allergien oder chronisch obstruktive Lungenerkrankungen. In jedem Fall sollten die Ursachen dafür vom Kinder- oder Jugendarzt abgeklärt werden.

Krupphusten

Bellender Husten, der zum Teil auch mit Atemnot verbunden ist, tritt vorwiegend bei Pseudokrupp auf. Dabei verengen sich die Atemwege durch eine Entzündung und Schwellung im Bereich des Kehlkopfes und der Stimmbänder. Typisch ist das laute Einziehen der Luft beim Atmen. Je nach Schweregrad des Anfalls sollte der Kinderarzt aufgesucht oder sogar der Notarzt angerufen werden.

B wie Behandeln

Welche Hausmittel eignen sich bei Kindern?

Atemwege befeuchten

- Regelmäßiges Lüften und Ausflüge nach draußen können die Reizung lindern. Das Kind sollte dabei entsprechend bekleidet und fieberfrei sein.
- Warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute schneller aus. Insbesondere im Schlafzimmer sollte daher auf die Luftfeuchtigkeit geachtet werden. Helfen können ein Luftbefeuchter, ein feuchtes Handtuch auf dem Heizkörper oder das Trocknen der Wäsche im Zimmer.

Atmen erleichtern

- Nächtlicher Husten entsteht oft in Kombination mit einer verstopften Nase. Ein hochgelagerter Oberkörper erleichtert das Atmen im Schlaf. Das geht zum Beispiel mit einem dicken Aktenordner unter der Matratze am Kopfteil.

Schleim lockern

- Bei Husten gilt: viel trinken! Stilles Wasser, Früchte- oder Kräutertee sowie Suppen verflüssigen den Schleim, sodass er leichter abgehustet werden kann. Warme Getränke können außerdem den Hustenreiz lindern.
- Sanftes Beklopfen des Rückens hilft ebenfalls beim Abhusten. Dazu das Kind am besten mit dem Bauch auf den Schoß legen.
- Bei älteren Kindern kann auch regelmäßiges Inhalieren helfen.
- Wie Inhalation oder Abklopfen am besten gelingen, erfahren Sie in unserem Erkältungsratgeber auf www.ratiopharm.de.

C wie Checkliste

Wann muss ein Kind zum Arzt?

Die Bronchien von Babys und Kleinkindern können leicht verschleimen. Gleichzeitig fehlt ihnen die Kraft, die Atemwege mit kräftigen Hustenstößen zu befreien. Mit Säuglingen und Kindern mit hohem Fieber sollten Sie daher auf jeden Fall den Kinderarzt aufsuchen. Auch bei Atemnot, sehr schlechtem Allgemeinzustand oder zusätzlichen Beschwerden wie Ohrenschmerzen ist ein Arztbesuch angeraten.

Worauf muss ich achten, wenn mein Kind Husten hat?

- Kein Honig im ersten Lebensjahr.** Auch die Milch im beliebte Hausmittel „Heiße Milch mit Honig“ ist durch ihre schleimbildende Wirkung nicht zu empfehlen. Lieber zum Tee greifen!
- Keine ätherischen Öle** wie Menthol bei Babys und Kleinkindern. Sie können zu starken Atembeschwerden und sogar Erstickungsanfällen führen.
- Auf die Zahnhygiene achten.** Neben gesüßten Getränken enthalten auch einige Medikamente Zucker. Am besten daher auf einen zuckerfreien Hustensaft zurückgreifen.
- Fremdkörper verschluckt?** Überprüfen Sie bei plötzlich und unvermittelt starkem Husten, ob Ihr Kind einen Fremdkörper verschluckt haben könnte.
- Übrigens:** Bei Babys und Kleinkindern ist der Schließmechanismus des Magens noch nicht voll ausgebildet. Bei starken Hustenanfällen kann es daher manchmal zum Würgen und Erbrechen kommen.



Damit kleine Husten-Patienten schnell gesund werden Pflanzliche Hilfe bei Husten

Neben Hausmitteln und viel Liebe hilft auch die Kraft der Natur dabei, den Husten zu bekämpfen.

Seit Jahrhunderten werden Thymian-Zubereitungen zur Behandlung von Erkrankungen der oberen Atemwege eingesetzt. Die ätherischen Öle des mediterranen Krauts lösen die Krämpfe in den Atemwegen und wirken schleimlösend. Eine gute Grundlage für pflanzliche Hustenlöser: Tussamag® Hustensaft N von ratiopharm setzt seit über 90 Jahren auf die heilende Wirkung des Thymians. Der enthaltene Thymian-Extrakt löst den Schleim und wirkt gleichzeitig krampflösend. Das Hustenmittel ist seit Generationen ein fester Bestandteil vieler Hausapotheken.

Tussamag® Hustensaft N auf einen Blick

- pflanzliches Arzneimittel
- Thymiankraut erleichtert das Abhusten, löst zähen Schleim und lindert krampfartige Hustenanfälle
- für die ganze Familie (ab einem Alter von einem Jahr)
- schmeckt auch Kindern und wird daher gut angenommen
- gibt es auch als zuckerfreie Variante

Mit den richtigen Tipps, pflanzlicher Hilfe und einer Extra-Portion Fürsorge sind die Kleinen schnell wieder fit. Und mit dem guten Gefühl informiert zu sein, lässt sich auch dem nächsten Husten entspannt entgegenblicken. Eine schöne Geschichte, lustige Fingerspiele oder das Lieblingslied sorgen zusätzlich für Ablenkung und schaffen innige Familien-Momente. Schauen Sie sich doch gemeinsam unser neues Wimmelbild an. Hier gibt es viel zu entdecken! Das Wimmelbild und weitere Tipps für die Hustenzeit finden Sie in unserem Erkältungsratgeber auf www.ratiopharm.de.



Tussamag® Hustensaft N, Tussamag® Hustensaft N zuckerfrei

Wirkstoff: Thymiankraut-Fluidextrakt (1:2-2,5). **Zusammensetzung:** -Hustensaft N: 100 g (entspr. 80 ml) Flüssigkeit enth. 9,0 g Fluidextrakt aus Thymiankraut (1:2-2,5); Auszugsmittel: Ammoniaklösung 10 % (m/m), Glycerol 85 %, Ethanol 90 %, Wasser (1:2-70:109). -Hustensaft N zuckerfrei: 100 g (entspr. 85,47 ml) Flüssigkeit enth. 9,0 g Fluidextrakt aus Thymiankraut (1:2-2,5); Auszugsmittel: Ammoniaklösung 10 % (m/m), Glycerol 85 %, Ethanol 90 % (V/V), Wasser (1:2-70:109). **Sonst. Bestandt.:** Hustensaft N: Dickextrakt aus Kastanienblättern (4-6:1), Auszugsmittel: Wasser, Natriumbenzoat, Salzsäure 25 %, Glycerol 85 %, Gereinigtes Wasser, Saccharose-Wasser 1:0,5, Zuckercouleur E 150d. -Hustensaft N zuckerfrei: Kaliumsorbat, Citronensäure-Monohydrat, Zuckercouleur E 150d, Glycerol 85 %, Sorbitol-Lösung 70 % (nicht kristallisierend), Gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gg. den Wirkstoff, and. Lamiaceen (Lippenblütler), Birke, Beifuß, Sellerie od. einen der sonst. Bestandt. **Warnhinw.:** -Hustensaft N enth. 4 Vol.-% Alkohol und Saccharose (Zucker)! 20 ml Flüssigkeit enth. 13,25 g Saccharose (Zucker) entspr. ca. 1,10 BE. -Hustensaft N zuckerfrei enth. 4 Vol.-% Alkohol und Sorbitol! **Schwangerschaft/Stillzeit:** Nicht in Schwangerschaft und Stillzeit anwenden (ausr. Erfahrungen fehlen). **Nebenwirkungen:** Überempfindlichkeitsreaktionen wie z. B. Dyspnoe, Exanthem, Urtikaria, Quincke-Ödem, Magen-Darm-Beschwerden wie Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall. **Dosierung:** Erw. und Jugendl. ab 12 J.: 3-4-mal tgl. 20-30 ml, Schulkdr. (6-11 J.) 3-mal tgl. 15 ml, Kleinkdr. (1-5 J.) 2-3-mal tgl. 10 ml. **Status:** Apothekenpflichtig. **Stand:** März 2016 (-Hustensaft N); April 2017 (-Hustensaft N zuckerfrei). ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm.