



## HUSTEN

Liebe Eltern,

bis zu 8 fieberhafte Infekte im Jahr können im Kindesalter normal sein. Oft hat man das Gefühl, dass das Kind bereits seit Wochen und Monaten krank ist, weil man gar nicht mitbekommt, wie ein Infekt aufhört und der nächste wieder beginnt. Meist handelt es sich um banale Virusinfekte, die mit Fieber, Ausschlag, Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall einhergehen können.

Insbesondere das Symptom Husten macht vielen Eltern häufig Sorgen. Oft geht es bereits seit längerem, dem Kind geht es ansonsten ganz gut, nur der Husten geht nicht ganz weg. Nachts kann es dann mal schlimmer sein, tagsüber in Bewegung geht es meist besser.

Man kann sich das so vorstellen, dass ein banaler Virusinfekt in den oberen Atemwegen herrscht. Der Körper bildet nun Schleim gegen die Erreger und versucht diesen dann auszuhusten. Daher ist das Symptom Husten an sich nichts Schlechtes, sondern zählt zu den Abwehrmechanismen des Körpers und hilft ihm, den Erreger zu „verpacken“ und loszuwerden. Dagegen muss man also eigentlich gar nichts tun, sondern nur abwarten, bis der Körper mit den „Bauarbeiten“ fertig ist. Nachts wird es häufig schlimmer mit dem Husten, weil sich der Schleim ähnlich wie eine „Pfütze“ ansammelt, somit nicht ohne weiteres abtransportiert wird (wie es zum Beispiel tagsüber in Bewegung der Fall ist) und so vermehrt abgehustet werden muss.

Für die Heilung können wir nicht viel tun. An sogenannten Hustensäften bietet die Apotheke eine Vielzahl an Präparaten an. Diese kann man in 2 Gruppen aufteilen:

- Die „Schleimlöser“ (Prospan®, Ambroxol®, Bronchipret®, Aspecton®, ACC®) sollen den Schleim besser lösen. In der Realität sehen wir keinerlei Effekte. Wenn wir Kinder vergleichen, die so einen Hustensaft einnehmen mit Kindern, die es ohne Saft schaffen, sehen wir keinen Unterschied in der Heilungszeit. Gern werden Hustensäfte aus der Naturheilkunde oder Homöopathie angepriesen. Letztendlich arbeiten alle mit derselben Methode: auf Zeit. Nach ein paar Tagen (manchmal Wochen) geht es nämlich oft wieder besser. Ob man etwas genommen hat oder nicht, macht dann normalerweise keinen Unterschied. Was doch etwas bringt, ist viel trinken. So hilft man dem Schleim flüssiger zu werden, so dass er besser abgehustet werden kann.
- Die „Hustenstiller“ (Capval®, Sedotussin®) mögen wir nicht. Hier wird der Hustenreiz gehemmt, der Schleim bleibt in den Atemwegen. Unsere Sorge ist besonders groß, dass hierin zusätzlich Bakterien wachsen können, die alles noch schlimmer machen können oder gar zur Lungenentzündung führen.
- Noch kurz erwähnt: Diese Infekte sind meist Virusinfekte. Bei Virusinfekten bringen Antibiotika überhaupt nichts. Daher sind wir sehr streng beim Verschreiben von Antibiotika. Wir müssen sicher sein, dass es dem Kind mehr hilft, als dass es schadet.

Sinn macht es, doch etwas genauer hinzuschauen, wenn das Kind über 2 Wochen hustet, ohne dass es zwischendurch einmal eine Besserung gab. Oder auch bei hohem Fieber, schlechtem Allgemeinzustand oder Atemnot (schnelle Atmung, Einziehungen am Hals oder zwischen/unter den Rippen, Stöhnen, Blaufärbung der Lippen/des Gesichts, erschwerte Bauchatmung, Nasenflügeln). Auch müsste man bei einer obstruktiven Bronchitis genauer schauen, ob das Kind ordentlich Luft bekommt (Pfeifen beim Ausatmen, insgesamt verlängerte Ausatemzeit).

PS Was dann doch grundsätzlich Effekt zeigt neben viel Flüssigkeit: Keine Heizungsluft im Schlafzimmer (am besten frische Luft, feuchte Handtücher) und ein Schluck Wasser im Hustenanfall.