

Husten

Funktion, Bedeutung

Der Hustenreflex wird ausgelöst durch verschiedene Reize, vor allem im Bereich der Nase, des Rachens und der Luftröhre. Er ist ein wichtiger Reflex und dient der Befreiung der Atemwegschleimhaut von Fremdkörpern und Schleim.

Ursachen

Die weitaus häufigste Ursache für Husten sind virale Infekte von Nase, Rachen, Hals, Luftröhre und Bronchien. Daneben gibt es andere, weniger häufige Ursachen wie Keuchhusten, Asthma, Allergien, falscher Krupp, Aspiration (Eindringen von festen oder flüssigen Stoffen in die Luftröhre). An eine Lungenentzündung muss man nur dann denken, wenn zusätzlich zum Husten noch Fieber und ein reduzierter Allgemeinzustand vorliegen. Extrem selten liegt dem Husten eine schwere Erkrankung wie z.B. Tuberkulose, Cystische Fibrose oder ein Herzfehler zu Grunde.

Selbstbehandlung:

- Achten Sie auf eine gute Luftfeuchtigkeit um ca. 40-65% (z.B. mittels Luftbefeuchter oder nassen Frotteetüchern über der Heizung), und geben Sie Ihrem Kind viel zu Trinken.
- Es gibt viele Hausmittel, die den Hustenreiz lindern können; dazu zählen Honigmilch (nicht für Säuglinge unter 1 Jahr), verschiedene Kräutertees (z.B. Thymian, Lindenblüte, Spitzwegerich,...), aufgeschnittene Zwiebeln neben dem Bett und Kartoffelwickel.
- Bei vor allem nächtlichem Husten und Schnupfen mit laufender oder verstopfter Nase können eine gute Nasentoilette mit Einsatz von Kochsalzlösung und eventuell abschwellenden Nasentropfen und Oberkörperhochlagerung beim Schlafen den Hustenreiz lindern.
- Der Einsatz von Hustensäften und -tropfen ist umstritten. Es gibt keine wissenschaftlichen Beweise, dass diese Medikamente die Heilung beim Hus-

Notfallstation Kinderspital Zürich

Universitäts-Kinderkliniken, Steinwiesstrasse 75, 8032 Zürich, www.kispi.uzh.ch
Kostenpflichtiges Beratungstelefon: 0900 266 71 1

ten beschleunigen. Wegen möglicher Nebenwirkungen (Müdigkeit, Unterdrückung des Atemantriebs) wird vor allem bei kleineren Kindern von ihrem Gebrauch in den meisten Fällen abgeraten. Manchmal kann ein Hustenblocker (z.B. Nitux, Bexin, Makatussin,...) helfen, dass ein starker Hustenreiz, der das Kind vom Schlafen abhält, etwas gelindert wird.

- Salben mit ätherischen Ölen können die Nasenatmung etwas verbessern, den Husten beeinflussen sie aber in der Regel nicht und sollen wegen möglichen Nebenwirkungen (Hautausschläge) ebenfalls zurückhaltend eingesetzt werden.
- Schmerzmittel (z.B. Paracetamol) können allfällige Schmerzen beim Husten reduzieren und sind daher bei gewissen Kindern (z.B. beim Pseudocroup = Laryngotracheitis) eine hilfreiche Behandlungsergänzung

Suchen Sie Ihren Kinderarzt auf, wenn:

- Ihr Kind weniger als 1 Monat alt ist und hustet
- der Husten über mehr als 2 Wochen besteht
- starke lang andauernde Hustenanfälle oder bellender Husten vorliegen
- zusätzliche Symptome vorhanden sind wie z.B.
 - Atemnot, Zyanose (bläuliche Verfärbung der Haut)
 - pfeiffende Atmung
 - sehr schnelle, oberflächliche Atmung
 - hohes Fieber, reduzierter Allgemeinzustand, schlechtes Trinken
 - blutiger Auswurf
 - Gewichtsabnahme
 - eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Sie eine Aspiration eines Fremdkörpers vermuten (z.B. bei plötzlichem Auftreten des Hustens beim Essen)