



Erkältung, Schnupfen und Husten

Winterzeit Infektzeit?

Zu jeder Jahreszeit können wir krank werden, im Winter kann dies aber öfter vorkommen. Besonders Kleinkinder lernen dann sehr viel. Das Abwehrsystem muss die verschiedenen Krankheitserreger erst kennen lernen. Wir Großen haben das schon hinter uns. Für Kleinkinder gilt:

12 Infekte im Jahr sind an der Tagesordnung 1 Infekt kann bis zu 3 Wochen anhalten

Erkältung:

Erkältung braucht Wärme, z.B. durch heiße Getränke wie Lindenblütentee, Holundersaft, Milch mit Honig oder auch eine Hühnersuppe mit Ingwer. Essen möchte und muss ein Kind dann nicht viel. Leichte Speisen und viel Obst sind sehr willkommen. Es gibt unzählige „Hausrezepte“.

Husten - Reinigung der Atemwege

Husten ist ein sinnvoller Schutzreflex des Körpers. Er sollte nicht unterdrückt werden. Ob wir uns verschlucken oder mit der Atemluft Krankheitserreger einatmen, ein kräftiger Hustenstoß befördert die Eindringlinge rasch wieder aus den Atemwegen heraus. Ein Hustenanfall wird ausgelöst, der den Fremdkörper wieder nach oben befördert.

Es gibt verschiedene Arten des Hustens

Husten entsteht auch bei verschiedenen Erkrankungen. Besonders häufig kommt es im Rahmen einer Erkältung zum Husten. Die in die Atemwege eingedrungenen Viren greifen deren Schleimhaut an und lösen eine Entzündung aus. Es kommt zu einer vermehrten Produktion von zähem Schleim. Das natürliche Reinigungssystem funktioniert nicht mehr. Mit der Zeit staut sich immer mehr zäher Schleim in den Atemwegen an und reizt die Nervenenden der Schleimhaut. Dies führt zu einem anhaltenden Hustenreiz, da der Körper sich von dem Schleim befreien möchte.

Am Anfang ist der trockene Reizhusten

Die Schleimhaut ist angeschwollen. Vor allem nachts kann der Hustenreiz zu einem lästigen Ruhestörer werden. Der trockene Reizhusten ist meistens von einer kurzen Dauer.

Der festsitzende Husten

Der Reizhusten geht oft in einen festsitzenden Husten über. Dies geht mit einer vermehrten Schleimproduktion einher. Die Schleimproduktion beginnt erst langsam. Der Schleim ist aber fest und zäh und kann dadurch nicht abtransportiert werden. Die Atemwege können nicht effektiv gereinigt werden, daher bezeichnet man diesen Husten auch als „unproduktiv“. Dennoch bleibt der Hustenreiz bestehen, da der Körper versucht, den Schleim abzutransportieren.

Der lockere verschleimte Husten

Der Schleim ist nicht mehr so zäh und kann abgehustet werden. Der „unproduktive“ Husten geht in einen „produktiven“ Husten über. Die Hustenattacken sind nicht mehr quälend sondern befreiend, da der Schleim aus den Bronchien abtransportiert werden kann

Chronischer Husten:

Chronisch ist ein Husten bei Kindern fast nie! Sollte ein Husten mehr als drei Monate unverändert anhalten, also nicht ein Infekt den anderen jagen, würde man von chronischem Husten sprechen.

Arztbesuch:

Wann sollten die Eltern mit dem Kind zum Kinder- und Jugendarzt gehen?

- Bei länger als 3 Tage anhaltendem Fieber
- Nächtlicher Reizhusten länger als 5 Tage
- Bei pfeifender oder anstoßender Atmung
- Bei Kurzatmigkeit
- Wenn das Kind insbesondere nachts sehr leidet

Tipp:

Es gibt für keinen Hustensaft auf der Welt einen

Wirksamkeitsnachweis. Die Wirkung ist individuell sehr verschieden

Ausprobieren:

Zwiebel-Kandis-Saft

1 Zwiebel klein schneiden, in eine Schale geben und 2-3 Stück Kandis dazugeben. Über Nacht ziehen lassen. (Manchmal reichen auch 4-5 Stunden). Am nächsten Morgen den Saft abschöpfen und 3 mal 1 Teelöffel trinken. Schmeckt nicht so schlimm wie es klingt und hilft!



Dr. med. Tillmann Rügenapf, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Naturheilverfahren. Telefon: 02333 75555, Lindenstrasse 9, D-58256 Ennepetal

Erkältung, Schnupfen und Husten

Rotzlöffel,
Rotznase....