

Elterninformation Husten

Solange Husten locker ist und nicht stört, dürfen Sie ruhig 2 Wochen abwarten. Husten dient der natürlichen Reinigung der Atemwege - mit dem Schleim "spült" der Körper die Erreger raus - leider oft direkt zum nächsten Infektopfer - daher bitte weiter in die Ellenbeuge husten.

Wenn Husten anfallsartig kommt oder das Einschlafen oder gar den Nachtschlaf stört können Sie sich und Ihrem Kind gut helfen:

Fast alles Infekthusten ist entweder Reizhusten oder obstruktiver Husten oder eine Mischung aus beiden – dann müssen Sie auch beide Husten angehen sollten, um eine ruhige Nacht zu haben:

1. Der REIZHUSTEN...

Tritt vor allem abends beim Einschlafen, nach Temperaturwechsel oder viel Sprechen oder IM Schlaf auf (wenn man aufwacht, ist es fast immer der obstruktive Husten). Er ist trocken, und tut oft im Hals weh.

Der Reizhusten entsteht, weil das Virus die Schleimhaut im Rachen angreift. Außerdem haben die Kinder beim Infekt oft den Mund auf (weil die Nase dicht ist), so dass die Schleimhaut durch die Mundatmung austrocknet. Und dann läuft da noch tröpfchenweise extrem ätzendes Sekret aus der Nase hinten runter. Wie ätzend das ist, sehen sie daran, dass der Naseneingang vom Sekret rot und wund wird. Das Sekret ist deshalb ätzend, weil unser Abwehrsystem weiße Blutkörperchen in die Infektregion schickt, die sich neben den Infizierten Zellen selber sprengen und Wasserstoffperoxid freisetzen – das ist das Zeug, das man früher zum Haarebleichen genommen hat. Kein Mensch würde so was freiwillig trinken – aber beim Infekt läuft das ätzende Wasserstoffperoxidgemisch immer wieder tröpfchenweise im Rachen über die arme Schleimhaut- da liegen die Hustenrezeptoren blank und dann reicht ein einfaches Einatmen, um sie zu reizen.

Die Lösung:

1. **Mund halten!!** 3 Tage schweigen und zeigen statt reden. Kleinen Kindern soviel vorlesen, dass sie aufmerksam zuhören statt zu plappern. Wer Bonbons lutschen kann, lutscht den ganzen Tag Bonbons, da bleibt der Mund automatisch zu.
2. **Nasendusche oder Kochsalz-Nasentropfen:** spülen das Nasensekret raus und verdünnen die ätzende Säure, so dass sie die Schleimhaut im Rachen nicht mehr ganz so arg ärgert. Gerne jede Stunde mehrere Hübe Kochsalz-Nasentropfen (aus Drogeriemarkt oder Apotheke) in die Nase geben, spülen, spülen, spülen
3. Wenn die Nase immer noch dicht ist: **abschwellende Nasentropfen** (bis 11 Jahre verordnungsfähig)
4. **Honig**, und zwar am besten "pur" genüsslich den Hals herunterlaufen lassen, damit er über die entzündete Rachenhaut rutschen kann, gerne mehrfach täglich. Mit Honig kann man auch Verbrennungswunden heilen und er ist auch gut für die Verätzung im Rachen. Ausserdem „lähmt“ Zucker die Hustenrezeptoren im Hals und macht sie weniger empfindlich. Um die Zähne kümmern wir uns nächste Woche wieder, ein paar Tage können die das ab. **Kinder unter einem Jahr dürfen KEINEN HONIG.** Die Alternative: Soviel Traubenzucker in einem halben Eierbecher Wasser auflösen, dass es dickflüssig wird, wie Honig, hat eine ähnliche Wirkung.
5. Wenn das Kind wegen der SCHMERZEN beim Husten erwacht, geben sie ein **Schmerzmittel** (Ibuprofen/Paracetamol)

2. Der OBSTRUKTIVE HUSTEN...

Er entsteht durch die Verengung der Bronchien in der Lunge. Typisches Zeichen ist der Husten, von dem das Kind **nachts** von HustenANFÄLLEN erwacht und bis zum Würgen oder Erbrechen hustet. Dann sind die Bronchien zu eng. Das betrifft vor allem Asthmatiker und Menschen, die früher schon

oft "Bronchitis" hatten, aber gerade seit „Corona“ auch einige Kinder, die noch nie was mit den Bronchien hatten.

Die Lösung:

Bei diesem Husten braucht man meist Salbutamol, am besten zum Inhalieren, notfalls als Tropfen zum Einnehmen. **Wer früher schon mal Salbutamol hatte, darf und sollte das auch ohne vorherige ärztliche Untersuchung wieder nehmen** (verordnungspflichtig, gerne Wiederholungsrezept von uns), wer das noch nie gebraucht hat, sollte erst Rücksprache halten.

Die Verengung entsteht vor allem nachts und wird begünstigt durch das Einatmen kalter, trockener Luft, also vor allem durch die Mundatmung und durch Husten, denn nach dem Husten atmen Kinder in der Regel durch den Mund ein und saugen sich die 21 Grad „kalte“ Zimmerluft direkt in die Bronchien rein, die entsprechend irritiert mit Verengung reagieren, nach dem Motto „Oh, hier kommt kalte Luft rein, das ist nicht gut für die Lunge, da ziehen wir uns mal zusammen und verengen uns, damit nicht so viel kalte Luft reinkommt“- so wir auch das Fenster schließen, wenn es zieht. Nur, dass bei zu starker Verengung dieser Mega-Hustenreiz entsteht. Also auch bei obstruktiven Husten den Reizhusten mitbehandeln, Mund halten, Nase frei, Honig!

Wann zum Arzt?

Zum ARZT muss ein Kind mit Erkältungssymptomen eigentlich vor allem, wenn die Atmung beschleunigt ist oder das Kind schwer atmet. Alle anderen dürfen gerne zu Hause bleiben.

"NORMAL" sind beim Atemwegsinfekt zwei Mal drei Tage hohes Fieber mit 1-2 Tagen Pause dazwischen.

"Normal" ist also beim Virusinfekt:

Montag Abend bis Donnerstag Nacht (gut 72 Stunden) 40 Grad Fieber, Freitag ein Tag Pause und Samstag bis Montag zweiter Schub Fieber 39-40 Grad, dazu Husten, Halsweh, rote Augen mit oder ohne Sekret, Ohrenschmerzen, etwas Bauchweh, etwas weicher Stuhl, allestutweh = Virusinfekt mit typischem zweigipfligem Verlauf.

SEHEN möchte ich:

- die **Babys und Kleinkinder** OHNE Erkältungssymptome mit hohem Fieber, das kann auch Nierenbeckenentzündung sein (Urinbeutel kleben spätestens beim Eintreffen in die Praxis)
- Kinder mit **wiederkehrendem Erbrechen** (erste Hilfe: löffelchenweise Tee mit TRAUBENZUCKER!)
- Die Kinder, bei denen Sie als Eltern ein „komisches Bauchgefühl“ haben
- Die **Kinder mit schneller Atmung**. Zählen Sie einfach die Atemzüge Ihres Kindes über eine Minute, wenn es ruhig liegt. Solange die Atmung UNTER folgenden Werten liegt, ist eine behandlungsbedürftige Lungenentzündung nahezu ausgeschlossen:
 - ✓ Weniger als 60/min bei Alter < 6 Monaten
 - ✓ Weniger als 50/min bei Alter 6-12 Monate
 - ✓ Weniger als 40/min bei Alter 1-5 Jahre
 - ✓ Weniger als 20/min bei Alter > 5 Jahre

Wenn Sie Probleme haben, die Atemzüge wahrzunehmen und zu zählen, hat ihr Kind offensichtlich keine Luftnot. Im Fieberanstieg kann das Kind kurzfristig schneller atmen, um seine Temperatur zu erhöhen. Ein anderer „guter“ Grund für vorübergehend beschleunigte Atmung ist eine Großoffensive des Immunsystems mit diesen weißen Blutkörperchen, die sich mit Wasserstoffperoxid neben infizierten Zellen in die Luft sprengen. Das heißt „oxidative burst“ und braucht *sehr* viel Sauerstoff, ist aber auch ne echte Keule des Immunsystems gegen die Viren.

Bei dauerhaft höheren Atemfrequenzen sollten die Kinder ärztlich vorgestellt werden, weil dauerhaft (über mehrere Stunden) beschleunigte Atmung der wichtigste Hinweis für eine Lungenentzündung ist.

Wann in den Notdienst?

Ich hoffe, dass viele von Ihnen mit diesem Hinweisen ihre Kinder zu Hause behandeln können – Ruhe, Wärme und Vorlesen bis zum Einschlafen zu Hause sind die beste Medizin. Überlegen Sie besonders gründlich, bevor Sie am Wochenende einen der überfüllten Notdienste aufsuchen, ob dies wirklich erforderlich ist. Leider kann auch die beste Information (aus dem Internet) ihre Einschätzung als Eltern nicht ersetzen, sondern kann Sie nur in der Abwägung unterstützen.



Alle Eltern sollten in dieser Broschüre nachschlagen, bevor sie zum Notdienst fahren:

Wann muss ich mir Sorgen machen? Von Arne Simon
<https://www.amazon.de/Wann-muss-Sorgen-machen-Atemwegsinfektionen/dp/388681131X>

Für jedes Symptom ist aufgeführt, wann man zum Arzt gehen sollte.

Auch die Fever-App finden viele Eltern extrem hilfreich, um gelassen mit Fieber umgehen zu können <https://www.feverapp.de/feverapp/feverapp-versionen>. Der Freischaltcode für unsere Patienten hängt im Wartezimmer, senden wir gerne auch per Mail, inzwischen können Sie die FeverApp auch ohne Code nutzen.

Bei **Ohrenscherzen** bei Kindern über 2 Jahren sind drei Tage Schmerzmittel immer eine gute Wahl auch ohne Arztbesuch. Eine Mittelohrentzündung wird nach dem zweiten Geburtstag in der Regel ohnehin nicht mehr antibiotisch behandelt, insofern ist es eigentlich egal, was der Arzt im Ohr sieht. Eine Sonderform der Mittelohrentzündung ist "Grippeotitis" tut schweinemäßig weh, ist aber nicht bakteriell und heilt unter Schmerzmittel und Zwiebelsäckchen, manchmal läuft danach das Ohr 1-2 Tage ein wenig, dann geht der Druck weg.

Autor:

Dr. Rupert L. Dernick
Kinder- und Jugendarzt
Lehrbeauftragter der European Medical School, Oldenburg
Praxisadresse:
Friedrich-Ebert-Str. 14a
26316 Varel
Tel. 04451/8057-900
Fax 04451/957296
www.kinderarzt-dernick-varel.de