

Tipps vom Doc

## Husten, haben wir ein Problem?

**„Houston, wir haben ein Problem“, lautete der Notruf der Apollo-13-Mission. In die Kinderarzt-Version muss ein Fragezeichen. Denn Husten bedeutet nicht automatisch, dass man ein Problem hat. Im Gegenteil.**

Was bei Kindern immer gilt, gilt natürlich auch beim Husten: Entscheidend ist der Allgemeinzustand des Kindes. Ein Kind das agil und rege ist und herumspringt kann keine akute relevante Infektion der Atemwege haben. Denn wenn ein Kind nicht optimal atmen kann/Luft bekommt, dann stellt der Körper automatisch als erstes den Energieverbrauch ein. Sprich: Das Kind bewegt sich auffallend weniger, ist schneller schlapp und schneller müde. Wenn es also etwas Ernsteres sein könnte, dann merken Sie es sicher.

Husten ist alleine genommen im Übrigen keine Krankheit, sondern ein Symptom. Der Mensch hustet, weil er aus seinen Atemwegen etwas nach außen transportieren will: Schleim, Fremdkörper, etc.

Und so gehen Sie mit dem Husten Ihres Kindes um:

**Säuglinge, erstes Lebensjahr:** Ein Säugling der hustet, aber fit ist – Rücksprache mit dem Arzt. Ein Säugling der hustet und nicht fit wirkt – rasche Vorstellung beim Arzt.

**Ab dem ersten Lebensjahr:** Husten, der vier bis sechs Wochen dauert (bei gutem Allgemeinzustand) ist nicht zwingend abklärungsbedürftig. Dauert der Husten länger, dann sollte auf jeden Fall der Kinderarzt

konsultiert werden. Selbstverständlich auch, wenn es klare Verdachtsmomente gibt: Kind hat fraglich was verschluckt, hustet immer bei Tierkontakt, etc.

Therapeutisch ist Husten tatsächlich eine große Herausforderung. Gerade bei Kleinkindern stecken fast immer virale Infekte dahinter, die man nicht wirklich ursächlich behandeln kann. Hustensäfte sind unter Kinderärzten umstritten. Gute Wirksamkeitsnachweise fehlen, pflanzliche Produkte wie zum Beispiel Efeusäfte können etwas lindern, heilen tun sie aber nicht. Hustenstopper sind ebenso umstritten, weil sie ursächlich gar nichts ändern. Sie können ggf. dafür sorgen, dass ein Kind nachts mehr zur Ruhe kommt, oft muss es dann morgens dafür umso mehr abhusten, weil ja nachts der Hustenreiz unterdrückt wurde.

Honig ist ein sehr natürliches und durchaus ernst zu nehmendes Mittel, um dem Hustenreiz Herr zu werden, da es einen mildernden Effekt auf Hustensymptomatik haben kann. Ab dem ersten Geburtstag kann man Honig geben, nicht vorher!

Viele virale Infekte im Kleinkindesalter werden nicht zu Unrecht als gutes Training für das Immunsystem angesehen. Nach 15 Jahren Praxis kann ich das nur bestätigen: Manche Kinder haben gefühlt zwischen dem zweiten und dem vierten Lebensjahr durchgehend Husten – und anschließend nie mehr.

Und ganz wichtig, sowohl präventiv als auch, wenn Kinder unter Husten leiden: Für eine rauchfreie Umgebung sorgen!