

Husten beim Kind: Was tun?



Ein Ratgeber für Eltern,
um Ihrem Kind zu helfen.



Was sollte man vermeiden?

- **Medikamente mit Codein oder Dextromethorphan** können gefährlich sein und sind für Kinder nicht geeignet.
- **Hustensäfte aus der Apotheke** haben keine Wirkung und bestehen nur aus Zucker und fraglichen Kräutern.
- **Etherische Öle** (z.B. VicVapurup) reizen bei Kindern die Atemwege, anstatt sie zu beruhigen. Darum macht auch diese gut gemeinte Intervention leider den Husten oft schlimmer und sollte bei Kindern vermieden werden.

Was hilft wirklich?

- **Viel Wasser trinken** (normale Trinkmenge verdoppeln)
- Für Kinder ab einem Jahr: Einen Teelöffel Bio – Honig pur oder in Milch/ Tee, bis zu 3x täglich. Danach Zähne putzen.
⚠ **Wichtig:** Kindern unter einem Jahr niemals Honig geben! Vergiftungsgefahr!
- **Rauchfreie Umgebung** – die Nikotinreste an Händen und Kleidung verschlimmern den Husten drastisch! Draussen rauchen bringt leider nur wenig, hören Sie ganz auf!
- **Trigger vermeiden:** Staub, Schimmel, Tierhaare, zu trockene Luft, Rauchen
- **Ruhe bewahren** – der Husten geht meist von selbst vorbei und Ihr Kind merkt, wenn Sie beunruhigt oder aufgeregt sind.



Wann zum Arzt?

- Wenn Ihr Kind **nachts Atemnot hat oder schwer Luft bekommt**, könnte es **überempfindliche Atemwege** haben.
- Wenn Ihr Kind **über ein Jahr ist:** Bei **Fieber** (>38.5) für mehr als drei Tage.
- Wenn Ihr Kind **unter einem Jahr ist:** Bei **jedem Fieber** (>38.5) am ersten Tag.



deingesundeskind.ch

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung! Ihre Kinderarztpraxis Spreitenbach.
Bei Notfällen ausserhalb der Sprechzeiten: MedGate Kids 058 387 78 98 (Festnetztarif) oder
Kinderspital Zürich: 044 266 71 11