Husten

Husten wird meistens durch Viren oder Bakterien verursacht und ist eine häufige Begleiterscheinung von Erkältungskrankheiten. Zu Krankheitsbeginn sind die Schleimhäute oft trocken und gereizt (trockener Reizhusten). Später wird viel Schleim produziert (rasselnder Husten mit schleimigem Auswurf). Der Husten hat eine wichtige Reinigungsfunktion. Der Körper versucht damit den Schleim oder andere störende Substanzen aus den Atemwegen heraus zu befördern. Würden diese darin liegen bleiben, könnte das die Entzündung immer mehr verschlimmern.

Wichtige Hinweise

- Ein Husten dauert meistens einige Zeit. Als Faustregel gilt: eine Woche heftig, oft mit erheblichem Krankheitsgefühl, eine Woche lästig und eine Woche ab und zu eine Hustenepisode. Bei geschwächter Konstitution oder kräftezehrenden Lebensumständen kann die Erkrankung auch deutlich länger dauern.
- Wird eine Erkältung mit Husten nicht rechtzeitig sorgfältig behandelt, kann sich eine Bronchitis oder eine Lungenentzündung (Pneumonie) entwickeln.
- Hustenstillende Medikamente haben den Nachteil, dass Schleim wegen dem unterdrückten Hustenreiz nicht mehr abgehustet wird. Darin können sich Krankheitserreger besonders gut vermehren, was zu schweren Krankheitsverläufen führen kann.
- Hartnäckiger Husten ist ein wichtiges Symptom von diversen Krankheiten wie Asthma, Lungenemphysem, chronisch obstruktiver Bronchitis, Lungentumor, Herzkrankheiten oder zystischer Fibrose. Auch bei diesen, z.T. schweren Krankheiten helfen natürliche Heilmittel die Beschwerden zu lindern und Komplikationen zu verhindern.
- Rauchen, Allergien, Umweltgifte (z.B. Ozon, Farbdämpfe) oder Nervosität können ebenfalls chronischen Husten verursachen. Für eine erfolgreiche Behandlung gilt es unbedingt die auslösenden Faktoren anzugehen.
- Da Kinder ein noch nicht vollständig ausgereiftes Immunsystem besitzen, ist es normal, wenn sie in den ersten Lebensjahren, um die Abwehrkraft aufzubauen, häufig Erkältungskrankheiten (Schnupfen, Husten) durchmachen. Solange diese mit einem vernünftigen Pflegeaufwand und ohne Komplikationen gut gemeistert werden können, kann man davon ausgehen, dass das Kind eine gute Lebenskraft hat. Wenn es jedoch dauernd kränkelt und eine Erkältung sofort in die nächste übergeht oder Komplikationen wie Mittelohrentzündungen dazukommen, empfehle ich eine ganzheitliche Behandlung, z.B. klassische Homöopathie, um die Konstitution gesamthaft zu stärken.

- In diesem Fall eine Fachperson beiziehen:
  - Schmerzen auf der Brust.
  - Blutiger Auswurf.
  - Atemnot.
  - Grosse Schwäche.
  - Husten länger als 6 Wochen.

Vorbeugung

Wie bei allen Erkältungskrankheiten ist Vorbeugen besser als Heilen. Es ist Viren fast unmöglich in einem kräftigen, gut ausgeruhten Organismus mit intakten Schleimhäuten «Fuss zu fassen». Details zu den aufgeführten Anregungen finden Sie weiter unten unter «Basiswissen Pflege».

- Tragen Sie warme, der Witterung angepasste Bekleidung. Besonders für Personen, die rasch und viel schwitzen, ist Unterwäsche aus Seide, Wolle oder atmungsaktiven Materialien empfehlenswert.
- Warme Füsse, sie sind das «A und O» einer wirkungsvollen Infektionsabwehr. Wenn Sie unterkühlt sind oder sich erste Anzeichen einer Erkältung zeigen, machen Sie sofort ein ansteigendes Fussbad. Das hat schon oft den Ausbruch einer Krankheit verhindert.
  Socken aus Baumwolle oder Kunstfasern (auch Damenstrümpfe) kühlen die Füsse. Beachten Sie, dass man in Gummistiefeln und Schuhen aus synthetischen Materialien besonders rasch schwitzt. Feuchte Füsse werden schneller kalt. Bei Neigung zu kalten und feuchten Füssen sind Wollsocken ideal. Spezielle Sportsocken aus synthetischen Fasern, welche die Nässe von der Haut wegleiten, sind ebenfalls geeignet. Ich empfehle anfälligen Personen Ersatzsocken mitzuführen und die Schuhe der Witterung anzupassen.
- Schaffen Sie ein gutes Raumklima, indem Sie u.a. regelmässig lüften und zu trockene Luft befeuchten. Falls Sie sich mit Kranken in den gleichen Räumen aufhalten müssen, kann ein passendes ätherisches Öl (z.B. Lavendel, Thymian, Eukalyptus▲, Weihrauch, Weisstanne, Zirbelkiefer) in der Duftlampe oder das Räuchern des Zimmers (z.B. mit Weihrauch, Salbei, Wacholder) die Luft reinigen und desinfizieren.
- Bewegen Sie sich täglich an der frischen Luft – mind. 30 Minuten spazieren bei jeder Witterung!
- Trainieren Sie Ihr Immunsystem, z.B. mit Sport, Sauna, Kneippanwendungen wie Wassertreten, kalten Waschungen oder kalten Güssen.

- Sorgen Sie für einen gesunden Lebensrhythmus mit genügend Schlaf und erholsamer Freizeit. Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass anhaltender Stress und Übermüdung das Immunsystem schwächt.
- Verzichten Sie auf das Rauchen und meiden Sie rauchige, überheizte Räume.
- Halten Sie Distanz zu hustenden Menschen, besonders wenn Sie müde und gestresst sind.
- Waschen Sie Ihre Hände nach dem Kontakt mit erkrankten Personen.

Basiswissen Pflege

Damit aus einem einfachen Husten keine schwere Atemwegserkrankung entsteht, ist die richtige und konsequent durchgeführte Pflege sehr wichtig.

Die verschiedenen Massnahmen zielen darauf hin,
- die Abwehr zu stärken.
- die Reinigung der Atemwege zu unterstützen.
- den Schleim zu verflüssigen.
- den Hustenreiz zu lindern.

Ansteigendes Fussbad → Seite 224
Bewirkt auf reflektorischem Weg eine Durchblutungssteigerung u.a. im Brustbereich. Ist intensiv erwärmend, krampflösend, abwehrstärkend und beruhigend.
Je nach Heftigkeit der Beschwerden sollte es 1–3x täglich durchgeführt werden, unbedingt abends vor dem zu Bett gehen.

Luftbefeuchtung
Durch zu trockene Luft, wird der Schleim in den Lungen zäh und kann nicht gut abgehustet werden. Die ideale Luftfeuchtigkeit liegt bei 40–55%.
Zur Luftbefeuchtung eignet sich aus hygienischen Gründen am besten ein Verdampfer. Ein Gerät also, das heissen Dampf produziert. Verdunster und Ultraschallzerstäuber brauchen eine speziell gute Wartung, da sie leicht zu einer «Keimschleuder» werden.
Eine einfache Möglichkeit zur Luftbefeuchtung ist, feuchte Tücher an den Heizkörper zu hängen oder Wäsche im Zimmer zu trocknen.

Viel trinken
Genug Flüssigkeit wirkt trockenen Schleimhäuten entgegen. Der Schleim wird flüssiger und kann dementsprechend besser abgehustet werden.
Erwachsene sollten mind. 1½–2 l Flüssigkeit pro Tag trinken. Bei Fieber, starkem Schwitzen oder körperlicher Anstrengung entsprechend mehr. Ideal sind gewöhnliches Hahnenwasser, leichte Früchtetees, Holunderblütensirup, Holunderbeerenpunsch, Sanddornsirup, stark verdünnte Fruchtsäfte, heisses Zitronenwasser, Ingwertee.

Milchprodukte und Bananen meiden
Diese Nahrungsmittel können die Verschleimung der Atemwege verschlimmern.

Nicht rauchen und rauchige Luft meiden
Rauchen und der Aufenthalt in rauchigen und überheizten Räumen verschlimmert die Beschwerden. Die Heilung wird dadurch stark behindert.

Genügend Schlaf und Erholung
Je nach Schwere der Erkrankung müssen Sie wegen dem Husten zuhause bleiben oder es reicht aus, wenn Sie sich eine Extraportion Schlaf und das Absagen aller nicht dringenden Termine gönnen. Auch wenn Sie sich trotz starkem Husten nicht richtig krank fühlen, sollten sie Menschenansammlungen aus Rücksicht auf Ihre Mitmenschen meiden. Bei drohender Bronchitis oder Lungenentzündung ist Bettruhe angesagt.

Brust mit Salben und Ölen einreiben

Einreibungen sind beliebt. Die Atmung wird dadurch vertieft und die ölige Grundsubstanz hält die Brust schön warm. Wohlriechende Zusätze wirken schleimlösend, desinfizierend und beruhigend.
Achtung! Seien Sie beim Einsatz von ätherischen Ölen bei Säuglingen und Kleinkindern, geruchsempfindlichen und nervösen Personen, Asthmatikern und Menschen mit chronischer Bronchitis besonders vorsichtig. Sie können auf starke Düfte überreagieren. Siehe «Ätherische Öle» → Seite 15

So wird's gemacht:
- Reiben Sie Brust und Rücken bis Ende der Rippen mind. morgens und abends mit kräftigen Kreisbewegungen ein.
- Die Wirkung können Sie durch das anschliessende Auflegen von einem warmem Tuch oder Rohwolle unterstützen.

Zum Einreiben eignen sich hochwertige Öle (z.B. kaltgepresstes Olivenöl, Sesamöl, Johannisöl) und Brustsalbe. Die Öle können Sie mit einigen Tropfen ätherischen Ölen anreichern.
Dazu mischen Sie in 50 ml Öl 7–15 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Majoran, Lavendel, Thymian, Fichte, Zirbelkiefer, Eukalyptus▲, Fenchel, Anis).

Eine Brustsalbe können Sie recht einfach selber herstellen. Das Rezept für die Salbengrundlage finden Sie unter «Salben» → Seite 23. Es gibt auch gute Produkte zu kaufen. Beachten Sie dabei, dass viele im Handel erhältliche Bronchialsalben Kampfer und Menthol enthalten. Diese Substanzen können die Wirkung von homöopathischen Mitteln schwächen oder aufheben. Falls Sie in einer homöopathischen Behandlung sind, sollten Sie diese unbedingt meiden.

Empfehlenswerte Produkte:
Thymian-Myrthe-Balsam *IS*®
Plantago 10%® (Weleda)
Plantago Bronchialbalsam®▲
Weleda Erkältungssalbe®▲

Inhalieren → Seite 232

Inhalationen sind bei der Behandlung von Husten nicht wegzudenken. Die Feuchtigkeit des Wasserdampfes verflüssigt den Schleim. Dadurch wird das Abhusten erleichtert.
- Inhalieren Sie 2–mehrmals täglich.
- Bleiben Sie danach mind. 30 Minuten an der Wärme!

Spezielle Zusätze wirken schleimlösend, entzündungshemmend und hustenreizlindernd:
- Ätherische Öle
  Besonders empfehlenswert sind Thymian, Lavendel, Majoran, Fichte, Zirbelkiefer, Eukalyptus▲.
  Träufeln Sie alle 3–5 Min. 1 Tropfen ins heisse Wasser, oder geben 2–5 Tropfen in einen Plastikdeckel und lassen Sie diesen auf dem Wasser schwimmen.

- Kräutertee
  Vor allem geeignet sind Majoran, Fenchel, Anis, Thymian, Kamille und Lavendel.
  Überbrühen Sie 1–2 EL Tee mit 1 l kochendem Wasser. Beginnen Sie sofort mit der Inhalation.

- Salz
  Wirkt schleimverflüssigend, leicht desinfizierend und hustenreizlindernd. Lösen Sie 1–2 EL Meer-, Emser- oder Kochsalz in 1 l kochendem Wasser auf.

Hustensirup

Da sie gut schmecken, sind Hustensirupe beliebt. Falls Sie in homöopathischer Behandlung sind, sollten Sie darauf achten, dass er keine potenzierten Substanzen enthält. Diese erkennen Sie an Bezeichnungen wie D4, D12, C4 usw.

Empfehlenswerte Produkte:
Santasapina Sirup®
Drosinuala® Sirup
Hustenelixier®▲
Kernosan Meerrettich-Elixier

Selbstgemachter Zwiebelsirup

Bei Husten ist die Zwiebel eines der besten Heilmittel. Damit können Sie einfach und preiswert einen sehr wirksamen Hustensirup zubereiten.
Grundsätzlich kann der Sirup im Kühlschrank einige Tage aufbewahrt werden. Da er jedoch frisch zubereitet unbestritten am besten schmeckt und durch zu langes Aufbewahren einen starken Eigengeschmack entwickelt, empfehle ich Ihnen, diesen möglichst täglich frisch zuzubereiten. Mehrmals tägl. 1 TL einnehmen.

Variante 1:
- Zwiebel hacken.
- Mit der gleichen Menge Kandiszucker oder Honig mischen.
- Ungefähr 2 Std. ziehen lassen und den Saft abseihen.

Variante 2:
- 1 grosse Zwiebel hacken und in 2½ dl Wasser 10 Min. köcheln.
- Abseihen und auskühlen lassen.
- 4 EL Honig einrühren.

Selbst gemachter Zwiebelsirup

Hustentee

Heilpflanzen nehmen bei der Behandlung von Husten einen besonders wichtigen Platz ein. Als Tee eingenommen wird gleichzeitig reichlich Flüssigkeit zugeführt. Je nach Zusammensetzung sind die Tees besonders schleimlösend, entkrampfend oder reizlindernd. Untenstehend finden Sie einige Beispiele von bewährten Mischungen. Trinken Sie täglich 3–4 Tassen zwischen den Mahlzeiten.

Verschiedene Hustenteemischungen

Hustenart	Mischung 1	Mischung 2
für alle Hustenarten	20 g Huflattichblüten 20 g Spitzwegerich 20 g Eibischwurzeln 20 g Malvenblüten 20 g Thymian	20 g Spitzwegerich 20 g Anisfrüchte 20 g Thymian 10 g Malvenbüten 10 g Süssholz 10 g Lindenblüten
trockener Reizhusten	40 g Thymian 25 g Lungenkraut 20 g Malvenblüten 15 g Fenchelfrüchte	30 g Spitzwegerich 30 g Thymian 20 g Königskerze 20 g Huflattichblüten
Husten mit viel Schleim	30 g Anisfrüchte 30 g Thymian 20 g Schlüsselblume 20 g Efeublätter	25 g Thymian 20 g Fenchelfrüchte 20 g Königskerze 20 g Schlüsselblume 15 g Süssholz
krampfartiger Husten	20 g Bischofskraut 20 g Pestwurzwurzel 20 g Thymian 15 g Efeublätter 15 g Taigawurzel 10 g Anisfrüchte	20 g Fenchelfrüchte 20 g Huflattichblüten 20 g Thymian 20 g Pestwurzwurzel 20 g Holunderblüten

Da die meisten Hustentees einen recht intensiven Geschmack haben, sind sie nicht jedermanns Sache. Vor allem Kinder können manchmal kaum zum Trinken animiert werden. Der Geschmack kann jedoch mit einigen einfachen Massnahmen deutlich verbessert werden:

- Bereiten Sie den Tee stets frisch zu.
- Verwenden Sie nicht zu viel Teekraut, weniger ist mehr! 1 TL (für Kinder ½ TL) auf eine Tasse genügt.
- Lassen Sie den Tee unter keinen Umständen länger als 10 Min. ziehen.
- Mit Steviakraut, Süssholz, Honig, Ahornsirup oder wenig Zucker süssen.
- Evtl. wenig Zitronen- oder Orangensaft oder Süssmost beigeben.

Tinkturen

Tinkturen sind eine gute Alternative oder Ergänzung zu den Kräutertees. Die Handhabung ist einfach und auch unterwegs sind sie rasch zur Hand.

Tinkturenmischungen

Hustenart	Rezept
für alle Hustenarten	20 ml Thymian 10 ml Huflattich 10 ml Spitzwegerich 10 ml Königskerze
trockener Reizhusten	40 ml Königskerze 40 ml Spitzwegerich 20 ml Huflattich
Husten mit viel Schleim	30 ml Pelargonium 20 ml Thymian 20 ml Huflattich 20 ml Fenchel 10 ml Königskerze
krampfartiger Husten	40 ml Pestwurz 30 ml Thymian 20 ml Pelargonium 10 ml Huflattich

Dosierung für Erwachsene 3–5x tägl. 15–25 Tropfen in wenig Wasser vor den Mahlzeiten, für Kinder 3–5x tägl. pro Altersjahr 1 Tropfen.

Empfehlenswerte Produkte:
Althaea officinalis compositum® (Spagyros)
Bronchosan® Tropfen

Wickel

Grundsätzlich eignen sich alle heissen oder warmen Wickel. Die Wärme wirkt reizlindernd, schleimlösend und stärkt die Abwehr. Die beruhigende Wirkung ist besonders bei nächtlichen Hustenattacken hilfreich. Feuchte Hitze wirkt besonders intensiv.
Legen Sie je nach Schwere der Erkrankung 1–3x tägl. einen Wickel auf. Bei Bedarf können Sie dies auch häufiger tun.

Dampfkompresse → Seite 219
Die Dampfkompresse ist rasch zubereitet und das benötigte Material steht fast überall zur Verfügung. Besonders empfehlenswert ist die Variante «Schnelle Dampfkompresse» und «Dampfkompresse mit Wegwerfwindel».
Lässt sich sehr gut mit einer Einreibung mit einem ätherischen Öl oder Brustsalbe kombinieren.

Kartoffelwickel → Seite 235
Die intensive feuchte Hitze ist sehr wohltuend bei jeder Art von Husten. Besonders aber bei trockenem Reizhusten oder wenn der Husten die Nachtruhe stört.

Tipp
Da Hustenattacken häufig in der Nacht vorkommen und einem da meistens die Lust auf lange Aktionen fehlt, empfehle ich Ihnen die Wickelzutaten vor dem zu Bett gehen bereit zu legen. Sie können z.B. heisse Kartoffeln zerkleinert in einer Thermosflasche bereithalten. So werden Sie nicht lange zögern und den beruhigenden Wickel auflegen, bevor die Situation eskaliert.

Leinsamenwickel → Seite 243
Diese etwas mildere feuchte Hitze ist besonders für kleinere Kinder geeignet. Die feuchte Wärme lindert den Hustenreiz und hilft den Schleim lösen.

Ölkompresse → Seite 250
Ölkompressen sind eine milde und einfache Wickelanwendung. Beigefügte ätherische Öle entfalten ihre spezifische Wirkung über Stunden. Allgemein hält die Ölkompresse die Brust schön warm. Dadurch eignet sie sich auch zur Vorbeugung und Nachbehandlung von Husten. Sie ist ohne ätherische Öle zubereitet bereits für Säuglinge sehr gut geeignet.

Rohwollauflage → Seite 257
Rohwolle ist eine sehr milde und unkomplizierte Anwendung. Besonders gut geeignet für Säuglinge und Kleinkinder. Sie kann nach einem heissen Wickel zur Nachbehandlung aufgelegt werden und schützt die Brust auch vorbeugend oder in der Rekonvaleszenz vor Kälte.

Zwiebelwickel → Seite 277
Bei starker Verschleimung durch zähen Schleim ist der Zwiebelwickel mit seinen stark entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften genau richtig. Auch schwere Krankheitszustände lassen sich damit positiv beeinflussen.

Kohlwickel → Seite 239
Kohl ist bei starker Verschleimung und zähem Schleim angezeigt. Er ist eine gute Alternative, wenn heisse Wickel oder Zwiebelwickel abgelehnt werden.

Rohwolle hält die Brust schön warm und schützt vor Unterkühlung

Senfwickel → Seite 260
Dieser stark hautreizende Wickel kommt vor allem bei schweren und hartnäckigen Beschwerden zum Einsatz. Vor dem Antibiotikazeitalter war der Senfwickel der «Klassiker» bei Lungenentzündung und schwerer Bronchitis.

Bienenwachsplatte
Die Bienenwachsplatte hält – sofern sie satt auf der Haut liegt – wie die Rohwolle oder Ölkompresse die Brust schön warm. Substanzen aus dem Bienenwachs regen die Durchblutung zusätzlich an. Sie eignet sich sehr gute zur Vorbeugung bei hustenanfälligen Kindern. Erhältlich in Drogerien.

Was Sie sonst noch tun können

Hustenbonbons
Hustenbonbons sind beliebt. Sie lindern trockenen Reizhusten und enthalten schleimlösende und entzündungshemmende Substanzen. Viele Lutschtabletten enthalten Pfefferminz, Menthol oder Eukalyptus. Diese Substanzen können die Wirkung von homöopathischen Mitteln beeinträchtigen. Beachten Sie, dass zuckerfreie Bonbons zwar die Zähne schonen, aber nicht selten Magenbeschwerden oder Durchfall verursachen.

Empfehlenswerte Produkte:
Altea®▲
Isla-Moos®, Isla-Ingwer®, Isla-Cassis®
Santasapina®▲
Hals Wohl Lutschtabletten® (A. Vogel)

Meerrettich mit Honig
Meerrettich ist speziell bei starker Verschleimung angezeigt.

So wird's gemacht:
- Meerrettich fein raffeln.
- Ungefähr im Verhältnis 1:5 mit Honig mischen.
- Nach Belieben können Sie ein wenig Zitronensaft dazugeben.
- Kurz ziehen lassen und ½–1 TL mehrmals tägl. einnehmen.

Hilfe bei Reizhusten
Trockener Reizhusten kann unglaublich lästig sein. Linderung bringen am ehesten Inhalationen und Luftbefeuchtung. Auch Lutschtabletten mit schleimigen Substanzen (z.B. Altea®▲) wirken wohltuend. Ein heisser Brustwickel, frühzeitig aufgelegt, hilft den Teufelskreis zu durchbrechen.

Tipp Leinsamentee
Zubereitung: 1 TL Leinsamen in einer Tasse Wasser aufkochen, 10 Min. ziehen lassen und abseihen.

Ansteigendes oder warmes Armbad → Seite 214/215
Ist vor allem bei krampfartigem Husten hilfreich. Das ansteigende Armbad wirkt intensiver als das warme Armbad.

Duftlampe
Eine einfache Variante, um über längere Zeit ätherisches Öl einatmen zu können, ist der Einsatz der Duftlampe. Dazu geben Sie 5–10 Tropfen ätherisches Öl in die Verdampfschale.

Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder
Da Säuglinge und Kleinkinder weniger Kraft für das Abhusten von Schleim haben und sich bei Hustenanfällen oft selber nicht zu helfen wissen, kann die Pflege der kleinen Patienten mit Husten sehr anspruchsvoll sein. Gut möglich, dass Sie die Unterstützung durch eine Fachperson benötigen.
Grundsätzlich können Sie alle oben aufgeführten Massnahmen einfach an die Bedürfnisse der kleineren Patienten anpassen.

- Für Säuglinge nicht geeignet und für Kleinkinder nur bedingt empfehlenswert sind Hustensirupe, Hustenbonbons und Tinkturen.
- Eine leicht sitzende Stellung ist für das Kind oft angenehmer als flaches Liegen im Bett. Die Atmung wird dadurch erleichtert und Sekret kann besser abgehustet werden.
  Verschiedene Möglichkeiten den Oberkörper hochzulagern:
  - Kind in Babywippe setzen.
  - Oberkörper mit einem eher harten Kissen (z.B. Hirse- oder Wollkissen) höher lagern.
  - Kopfende des Bettchens erhöhen. Dazu unter die oberen beiden Füsse je einen Holzklotz, eine Büchse oder Ähnliches legen.
  - Einen breiten Ordner oder ein festes Kissen unter das Kopfende der Matraze legen.
- Säuglinge und Kleinkinder haben einen sehr sensiblen Geruchssinn. Ätherische Öle sind noch zu intensiv für diese Altersgruppe. Eher mildere Öle wie Lavendel oder Majoran können nach Absprache mit einer Fachperson eingesetzt werden.
- Zwiebelwickel sind für Säuglinge und empfindliche Kleinkinder noch zu scharf.
  Durch kurzes Dünsten vor der Zubereitung der Kompresse kann ein Zwiebelwickel «entschärft» werden. Kohlwickel sind eine gute Alternative.
- Als mildere Variante des Zwiebelwickels kann eine frisch aufgeschnittene Zwiebel neben das Bettchen gestellt werden oder Sie packen eine gehackte Zwiebel in ein Stofftüchlein und hängen dieses beim Kinderbett auf. Mindestens 30 cm Abstand zum Kind einhalten.
- Heisse Wickel sind meistens zu intensiv und ängstigen unnötig. Milde Anwendungen wie Rohwolle, Ölkompresse, Bienenwachskompresse, Kohlwickel eignen sich besser. Ausnahmen sind individuell möglich.
- Für Säuglinge und kleinere Kinder sind Inhalationen wegen der Verbrennungsgefahr nicht geeignet. Als Alternative dazu eignet sich ein warmes Teil- oder Vollbad, evtl. mit einem beigefügten Kräutertee (z.B. mit Fenchel, Anis, Majoran oder Lavendel).
- Da Kuhmilch eine verschleimende Wirkung hat, lohnt es sich die tägliche Menge zu reduzieren. Entweder die Milch mit Wasser verdünnen oder durch Soja-, Reis- oder Hafermilch ersetzen.
- Bananen haben eine verschleimende Wirkung und sind deshalb bei Husten mit viel Schleim zu meiden.
- Honig kann kleine Mengen des Bakteriums Clostridium enthalten. Sobald die Darmflora des Kindes vollständig entwickelt ist – ab Ende 1. Lebensjahr – stellt dies keine Gefahr mehr dar. Dann ist Honig bei Husten und Halsschmerzen ein sehr gutes Heilmittel.