



## Tipps bei Erkältung

- Kochsalzlösung in die Nase
- Schleim ggf. absaugen mit Nasensauger
- Abschwellende Nasentropfen (max. 3x tgl. für 7 Tage, meist zum Schlafen gehen ausreichend)

### Raumklima:

- Kühle, frische Raumluft (16-18°C), regelmäßig gut lüften
- Luft vor allem nachts befeuchten (z.B. feuchtes Frotteetuch über Heizung, Wäsche zum trocknen ins Kinderzimmer stellen, ...)

### Schleimlöser:

- Bester Schleimlöser ist Wasser → viel trinken (Tee, Mineralwasser)
- Pflanzliche Hustensäfte zur Unterstützung möglich (**ABER** es gibt kaum wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit von Hustenmitteln!)

### Sonstiges:

- Viel an die frische Luft
- Oberkörper beim Schlafen erhöht lagern (Ordner unter Matratze legen)
- Thymian-Myrte-Balsam auf Brust und Rücken (Cave: Kinder > 6 Monaten!)
- Inhalation mit NaCl 0,9% (nur mit Inhalationsgerät inhalieren – **keine heißen Flüssigkeiten (Verbrennungsgefahr!)**)
- Hustenstiller nur bei trockenen Reizhusten verwenden

➔ Wichtig zu wissen ist, dass Husten an sich keine Krankheit darstellt, denn es ist nur ein Schutzmechanismus des Körpers zur Reinigung der Schleimhäute!

### Wann ist eine Vorstellung beim Kinderarzt notwendig?

- Hustendauer länger als 2 Wochen ohne hustenfreie Tage
- Husten + Fieber + ggf. Atemproblem (beschleunigte, angestrengte Atmung)

**Bei akuter Atemnot sofort den Notarzt rufen!**