



## Husten bei Kindern sanft vertreiben

*Dem Husten bei Kindern sanft entgegenwirken.*

(NL/4998106767) Husten ist ein natürlicher Reflex, der dem Schutz des Körpers dient. Mit einer Geschwindigkeit von mehreren 100 km/h wird ein Luftstrom aus dem Körper ausgestoßen.

Diese hohe Geschwindigkeit zu erzeugen, ist ausgesprochen kraftaufwendig und sorgt dafür, dass Staub, Schleim oder auch Fremdkörper wie z.B. Krümel aus der Lunge heraus katapultiert werden und diese nicht schädigen. Bei kleinen Kindern muss sich das Immunsystem erst entwickeln. Daher erkranken einige Kinder besonders häufig an Erkältungen. Viele Kinder scheinen fast durchgängig erkältet zu sein, Phasen der Gesundheit halten oft nur wenige Tage bis Wochen an. Bis zu zwölf Infekte pro Jahr kann ein Kind noch problemlos, bei liebevoller elterlicher Pflege, bewältigen. Aber zu häufige Erkrankungen mit Husten kosten den kleinen Patienten viel Kraft und können sich nachteilig auf deren Entwicklung auswirken. Es besteht zudem die Gefahr, dass sich chronische Atemwegsleiden entwickeln, die das Kind dauerhaft belasten oder die Atemwege lebenslang schädigen.

Immer, wenn Eltern das Gefühl haben, dass der Husten oder die Erkältung ihres Kindes anders oder schlimmer ist, als bei einer normalen Erkältung, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen. Denn es könnte auch eine Allergie oder andere Krankheit dahinterstecken. Hohes und lang anhaltendes Fieber, sich verschlimmernder Husten, dauerhafte Appetitlosigkeit oder Antriebsarmut sind nur einige der Anzeichen, die einen Arztbesuch erforderlich machen. Daher sollten besorgte Eltern lieber einmal zu viel als einmal zu wenig mit dem kranken Kind den Arzt aufsuchen.

Am besten ist es natürlich, wenn die Kleinen erst gar nicht krank werden oder sich höchstens leicht erkälten. Das Immunsystem der Kinder kann man als Eltern gezielt unterstützen:

Â? Richtig niesen: In die Armbeuge husten, nicht in die Hände!

Â? Gesunde Ernährung: Achten Sie gerade in der Erkältungszeit auf viel Vitamin C und Zink.

Â? Häufig Lüften. Alle zwei Stunden 10 Minuten stoßlüften.

Â? Bewegung: Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem. Dabei auf zweckmäßige Kleidung achten und kalte Füße vermeiden.

Â? Ausreichend Schlaf: Ein unausgeschlafener Körper wird schneller krank und Schlaf fördert die Regeneration.

Hat das Kind sich dennoch erkältet, sollte es sanft und effektiv unterstützt werden, die Infektion zu besiegen. Viel Trinken, viel Ruhe und viel frische Luft helfen die Erkältung möglichst schnell zu bewältigen.

Die Einnahme von pflanzlichen Â? am Besten Â? zuckerfreien Hustensäften (wie z.B. Hustagil Thymian-Hustensaft ausgezeichnet mit dem Â?zahnfreundlichÂ?-Signet) unterstützt auf natürliche Weise das schnelle Abklingen der Beschwerden.

Das Einreiben von Brust und Rücken mit einem Erkältungsbalsam regt die Durchblutung an, entspannt das Kind und befreit die Atemwege. Ein schönes und unterstützendes Abendritual, das den erholsamen Schlaf einleiten kann.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.kinder-husten.de](http://www.kinder-husten.de)

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/jttlor>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/medizinische-neuheiten-wirkstoffe/husten-bei-kindern-sanft-vertreiben-26602>

## Pressekontakt

Dr. Kaske GmbH & Co. KG

Herr Felix Neumayer  
Hohenbachernstr. 36  
85402 Kranzberg

[neumayer@drkaske.de](mailto:neumayer@drkaske.de)

## Firmenkontakt

Dr. Kaske GmbH & Co. KG

Herr Felix Neumayer  
Hohenbachernstr. 36  
85402 Kranzberg

[drkaske.de](http://drkaske.de)  
[neumayer@drkaske.de](mailto:neumayer@drkaske.de)

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.

Anlage: Bild

