

## Dem Husten was husten

Grenzen, Grundsätzliches und altbewährte Wickel

Husten ist wie Fieber keine eigenständige Erkrankung, sondern ein Symptom.

Er entsteht durch die Reizung der Bronchialschleimhäute.

Diese sind bei Erkältungen durch Bakterien oder Viren gereizt. Geht die Reizung in eine Entzündung über, nennen wir das eine Bronchitis.

Weitere Reizungen entstehen durch Allergene, Rauch, Staub oder Schadstoffe in der Luft.

Auch manche Medikamente (z.B. manche Betablocker) haben als Nebenwirkung

Reizhusten. Weitere Ursachen gehen vom Reflux bis zur Psychosomatik.

Der Ursache gilt es unabhängig von der Selbstbehandlung auf den Grund zu gehen.

### Grenzen der Selbstbehandlung:

Gehen Sie bitte auf jedenfall zum Arzt oder Heilpraktiker:

1. in der Schwangerschaft und Stillzeit
2. mit Säuglingen und Kleinkindern
3. bei Luftnot
4. bei Schmerzen beim Atmen oder Husten
5. bei lauten Atemgeräuschen (Pfeifen, Rasseln)
6. bei blutigem, eitrigem oder eingefärbten Auswurf
7. bei hohem Fieber und Husten
8. bei länger andauerndem Husten
9. bei starkem Krankheitsgefühl

### Allgemeine Massnahmen:

Viel Trinken – vor allem warm

Luftfeuchtigkeit in den Räumen erhöhen

- Luftbefeuchter mit Salzwasser haben sich bewährt,
- aber auch feuchte Handtücher über die Heizung hängen ... bei Kindern über 4 und Erwachsenen Jahren gerne auch mit ätherischem Öl (oder in verdünnten Hustentee getränkt)

Frische Luft – regelmäßig und häufig Lüften,

dabei die Fenster ganz öffnen und nach 5-10 Minuten wieder schließen. Das ist die energiesparenste und wirksamste Art zu Lüften

### Wickel, altbewährt

- Kartoffelwickel – schleimlösend  
Pellkartoffel kochen, auf einem Mulltuch zerdrücken und warm auf die Brust legen. Bei älteren Kindern und erwachsenen kann Muskat mit verwendet werden.  
Dauer 20 -30 Min.
- Zwiebelwickel – schleimlösend und antseptisch  
Zwiebel in der Pfanne andünsten, warm auf ein Tuch geben. Zusammenlegen und auf die Brust geben. Ca. 30 Min. dann mit die Brust mit angewärmten Öl einreiben – Johanniskrautöl oder Olivenöl.
- Quarkwickel – bei andauerndem starken Hustenreiz. Quark auf ein Tuch eben, auf einer Wärmflasche oder auf der Heizung vorwärmen und auf die Brust geben. Das wirkt reizlindernd und entzündungshemmend