

TIPPS gegen Husten



Trinken

Tee

- Kamillentee beruhigt die Schleimhäute ist bei trockenem Reizhusten allerdings nicht zu empfehlen.
- Fencheltee löst den Schleim und hilft bei festsitzendem Husten.
- Salbeitee ist bei trockenem Husten zu empfehlen. Salbei enthält ätherische Öle. Die Schleimhaut wird damit überzogen und lindert den Hustenreiz.

Milch mit Honig trinken

Nur bei trockenem Husten empfohlen! Da in Milch Inhaltsstoffe enthalten sind die die Schleimproduktion anregen. Bei trockenem Husten legt sich ein wohltuender Film über die gereizten, ausgetrockneten Schleimhäute.

Bei Husten mit Auswurf ist Milch nicht zu empfehlen, denn Milch verursacht eine zusätzliche Schleimproduktion und der Husten könnte sich verstärken.

Selbstgemachter Hustensirup/-saft

Zwiebelsirup

- Zwiebeln klein schneiden und in ein Glas füllen
- Ca. 3 EL Honig auf die Zwiebeln geben und miteinander verrühren
- Glas verschliessen und mindestens 6 Stunden ziehen lassen, dadurch entsteht die Flüssigkeit. Diese Flüssigkeit kann man direkt aus dem Glas löffeln.

3x am Tag einen TL einnehmen.

Im Kühlschrank etwa einen Tag haltbar.

ACHTUNG: Wegen des Honigs nicht für Kinder unter 1 Jahr geeignet!

Randensirup

- Rohe Rinde wenig aushölen
- Kandiszucker in die Öffnung geben und ziehen lassen
- Die Flüssigkeit die daraus entsteht ist der Sirup

3x am Tag einen TL einnehmen

Kohlrabisirup

- Rohe Kohlrabi aushölen
- Kandiszucker in die Öffnung geben und ziehen lassen
- Die Flüssigkeit die daraus entsteht ist der Sirup

Wickel

Kartoffelwickel

Der Kartoffelwickel ist ein wärmespender. Die Bronchialmuskulatur entspannt sich, Krämpfe lösen sich und der Hustenreiz wird gelindert.

- 2-3 Kartoffeln kochen (Je nach Grösse des Kindes und der Kartoffel)
- Mit einer Gabel zerdrücken (grobe Stücke nicht zu fein)
- In eine Wickleinlage geben (Fläche so gross wie der Brustkorb des Kindes)
- Das ganze in ein Nuschi wickeln
- Ein weiches Küchentuch auf die Brust legen und den Wickel darauf - Aufpassen wegen der Temperatur!!!
- Gut, warm und kuschelig zudecken.

Quarkwickel

Quarkwickel kühlen und sind entzündungshemmend. Die Milchsäure öffnet Hautporen und fördert die lokale Durchblutung. Schleimhäute schwellen ab, der Hustenreiz wird gelindert. Der Quark sollte bei Husten Körpertemperaturwarm sein.

- Eine 2-3 Zentimeterschicht Quark auf eine Wickleinlage geben (Fläche so gross wie der Brustkorb des Kindes)
- Das ganze in ein Nuschi wickeln und direkt auf dem Brustkorb platzieren
- Ein Küchentuch darüber und gut, warm und kuschelig zudecken.

Im Zimmer

Luftbefeuchter

Falls kein Luftbefeuchter vorhanden ist, feuchte Tücher aufhängen

Zwiebeln aufschneiden

Zwiebeln klein schneiden und in einer Schale ins Zimmer stellen. Die ätherischen Öle in der Zwiebel befreien die Nase, beruhigt die Bronchien und lindert den Hustenreiz

Thymian-Nuschis

Thymian-Tee 10 Minuten kochen lassen, den Teebeutel etwas ausdrücken und in ein Nuschi wickeln und im Zimmer aufhängen

Oberkörper höher lagern

Den Oberkörper des Kindes etwas höher lagern, lindert den Reiz