

Erste Maßnahmen bei Luftwegsinfekten:

Bei Luftwegsinfekten handelt es sich meist um virale Infekte, das bedeutet die Therapie erfolgt meistens nur symptomatisch.

Schnupfen kann z.B. durch Gabe von Kochsalzlösung 0,9% (als Nasenspray oder falls vorhanden Inhalation von je 2ml) behandelt werden, unter die Nase kann Engelwurz Balsam verrieben werden. Bei deutlicher Behinderung der Nasenatmung (bei Säuglingen oft zu Trinkproblemen führend) empfehlen sich abschwellende Nasentropfen (mit Xylometazolin), als Globuli kann Euphrasia zum Einsatz kommen.

Husten kann als trockener Reizhusten oder mit hörbarer Verschleimung auftreten, wobei es bei Kindern eher selten zu schleimigem Auswurf kommt und der Schleim meist geschluckt wird. Besonders bei zähem fest sitzendem Schleim führt der starke Hustenreiz teilweise zu Erbrechen. Allgemein empfiehlt sich eine Schlaftemperatur von 16-18°C, die Luft sollte bei Trockenheit auch zusätzlich befeuchtet werden, z.B. durch feuchte Handtücher oder nasse Wäsche im Schlafzimmer, die Trinkmenge sollte gesteigert werden (insbesondere mit Tee wie z.B. Salbei, gut wirkt die Gabe von Honig (ab 1Jahr)). Pflanzliche Hustensäfte sind gegenüber Tee/Wasser nicht wirksamer und daher überflüssig. Bei zäher Verschleimung mit Schleimwürgen eventuell Ambroxolsaft. Starke Hustenstiller (Caval/Sedotussin/Silomat) ausschließlich bei deutlich gestörtem Nachtschlaf UND keinem Schleim UND mit Abhörkontrolle. Möglich ist die Anwendung ätherischer Öle (ab 1Jahr) als Inhalattropfen auf die Kleidung oder als Einreibung (vorzugsweise Tropfen. da bei der Einreibung die Haut gereizt werden kann).

Husten von **>3 Tage Dauer** sollte untersucht werden, bei Husten mit jauchzenden bis **pfeifenden Atemgeräuschen**, **auffälligem Atemmuster** oder **Luftnot** sollte natürlich umgehend eine **ärztliche Untersuchung** erfolgen. Pfeifen bei der EIN-Atmung deutet auf einen Krupp-Husten, bei der AUS-Atmung auf ein „spastische“ Bronchitis hin - bei beiden hilft die Feuchteinhalation, bei Bronchitis die Zugabe von Salbutamol.

Die Infekte können auch Schmerzen (vor allem Kopf-, Hals, auch Bauch- und Gelenkschmerzen) verursachen, die mit Ibuprofen oder Paracetamol behandelt werden können. Bei Halsschmerzen zunächst viel Flüssigkeit (Tee, s.o.), Honig und zuckerfreie Lutschbonbons/-pastillen.