

# Dr. med. Nikolaus Weissenrieder

## Kinder- und Jugendarzt - Frauenarzt - Qualitätsmanager Kinder- und Jugendgynäkologie

Praxiszentrum Saarstrasse  
Saarstr. 7  
80797 München

Tel.: 089 / 30 75 94 64  
www.praxiszentrum-saarstrasse.de  
E-Mail: info@praxiszentrum-saarstrasse.de

### Elternmerkblatt

#### Information HUSTEN

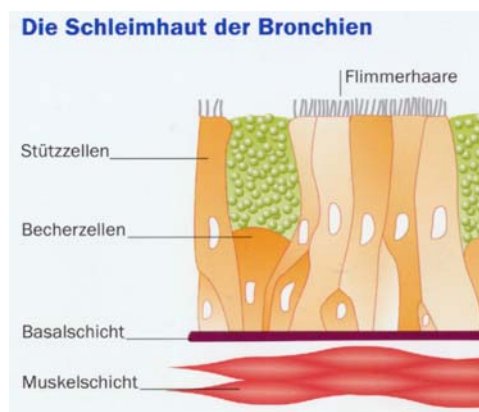
#### Husten ist ein Symptom, keine Krankheit !

#### Gute Besserung !

Husten ist bei Kindern jeden Alters ein häufiges Symptom. Die Skala reicht vom trockenen Reizhusten, der das Allgemeinbefinden eher wenig beeinträchtigt bis zu quälenden Hustenanfällen mit begleitendem Schleimerbrechen.

Husten ist im Prinzip ein sinnvoller Schutzmechanismus des Körpers. Er wird vom Hustenzentrum im Gehirn gesteuert. Auslöser sind Reizungen der hochempfindlichen Bronchialschleimhaut.

Feine Flimmerhärchen auf der Bronchialschleimhaut transportieren winzige, störende Partikel durch Ihren Flimmerschlag Richtung „Ausgang“ (Mund) und reinigen so die Lunge. Bei größeren Teilchen sind sie überfordert – die Schleimhaut sendet dann einen entsprechenden Nervenreiz an das Hustenzentrum im Gehirn – es kommt zum ruckartigen Herausschleudern dieser Teilchen mit dem Hustenstoß.



#### Es gibt verschiedene Hustenformen

##### Erkältungshusten

Zu Beginn eines Infektes findet sich oft ein sehr trockener Reizhusten. Er dauert oft nur 1-2 Tage und wandelt sich später zum produktiven Husten mit Verschleimung.

Wenn das Sekret noch sehr zäh ist und nicht richtig abgehustet werden kann, sind schleimverflüssigende Mittel sinnvoll, um das Abhusten zu erleichtern.

Geben Sie Ihrem Kind viel zu trinken. Insbesondere warme Kräutertees lösen den Hustenschleim gut. Ansonsten haben sich schleimlösende Hustensäfte auf pflanzlicher Basis bewährt. Bei sehr quälendem Hustenreiz und bei erheblicher Störung des Nachtschlafs kann kurzfristig die Anwendung eines Hustenstillers sinnvoll sein.

#### Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag:	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr



- Entkrampfende Hustensäfte** (z.B. Spasmomucosolvan)  
 Sie verhindern, dass sich die Bronchien verkrampfen, wie dies beim spastischen Husten passiert. Bei einem normalen Erkältungshusten sind sie nicht notwendig. Nähere Informationen erhalten Sie in meinem Infoblatt **INHALATION**.

**Alle oben genannte Medikamente können nicht die Dauer des Hustens verkürzen, sondern nur die körpereigenen Funktionen unterstützen und verhindern, dass ein „banaler“ Husten z.B. in eine Lungenentzündung übergeht.**

**Empfehlenswerte Hausmittel, die Sie in Ihrer Apotheke erhalten können oder selbst herstellen können:**

### Kinder-Hustentee

Zutaten	Herstellung	Anwendung
Althaeae folium 17g Liquiritiae radix 25g Verbasci flos 33g Anisi fructus 8g Thymi herba 17g	Die Kräuter mit kochendem Wasser übergießen, 10-15 Min. zugedeckt ziehen lassen, mit etwas Honig oder Zucker süßen	mehrmals täglich eine Tasse Hustentee, hergestellt aus 1 Esslöffel Teemischung als Aufguss. Bei Säuglingen empfiehlt sich die Hälfte der Dosierung.

### Kinder-Hustentee bei Reizhusten

Zusammensetzung	Herstellung	Anwendung
Althaeae folium 25g Lichen Islandicus 25g Malvae folium 50g	Die Kräuter mit kochendem Wasser übergießen, 10-15 Min. zugedeckt ziehen lassen, mit etwas Honig oder Zucker süßen	mehrmals täglich eine Tasse Hustentee, hergestellt aus 1 Esslöffel Teemischung als Aufguss. Bei Säuglingen empfiehlt sich die Hälfte der Dosierung.

### Kinder-Süßholz-Hustensaft

Zusammensetzung	Herstellung	Anwendung
Thymian Fluid Extrakt 5g Primelwurzel Fluidextrakt 2,5g Süßholzwurzelsaft 2,5g Zuckersirup 15g Kaliumsorbat 0,2g gereinigtes Wasser 100,0g	in der Apotheke fertig zu kaufen	Bis zu fünfmal täglich 1 Teelöffel, z.B. auch in Milch gelöst einnehmen.

#### Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

### Zwiebelsaft mit Kandis

Zutaten	Herstellung	Dosierung
1 Teelöffel Thymian	Unter Rühren Aufkochen lassen	Kleinkinder bis 3 Jahre
1 Teelöffel Salbei	bis der Kandis sich gelöst hat.	3 x tgl. 1-2 Teelöffel
100g gehackte Zwiebeln	Nach dem Abkühlen in das	Ab 3 Jahre
100g brauner Kandiszucker	Marmeladenglas füllen.	3 x tgl. 2 Esslöffel
250ml Wasser		
1 sauberes Marmeladenglas	Im Kühlschrank 1 Woche haltbar.	

### Rettichhonig

Zutaten	Herstellung	Dosierung
1 Rettich	den Rettich mit einem kleinen	Kleinkinder und Schulkinder
Honig	Messer aushöhlen, den Honig in	bekommen mehrmals täglich 1
1 sauberes Marmeladenglas	die Höhlung füllen, 2-3 Stunden	Teelöffel
	ziehen lassen	Nicht für Säuglinge
	Den so mit Rettichsaft	<b>Hinweis:</b> Honig, der nicht
	durchzogenen Honig in ein	sachgerecht zubereitet wurde
	Marmeladenglas umfüllen	kann ein Bakteriengift enthalten,
		das bei Säuglingen eine
		Atemlähmung verursachen kann
		(Botulismus).

### Grippetea für Kleinkinder

Zutaten	Herstellung	Dosierung
30g Lindenblüten	1 Esslöffel mit ¼ Liter	mehrmals täglich eine Tasse
20g Kamille	kochendem Wasser überbrühen	Hustentee
20g Fenchel	und 5 bis 10 Minuten ziehen	
	lassen	

### Vollbad mit Thymian, Melisse oder Lavendel

Zutaten	Herstellung	Anwendung
50g Thymiankraut	Die Kräuter mit kochendem	Badedauer 10 Min.
oder 50g Lavendelblüten	Wasser übergießen, 10-15 Min.	
oder 50g Melissenblätter	zugedeckt ziehen lassen,	nach dem Bad gleich ins Bett
1l kochendes Wasser	durchsieben, etwas abkühlen	
1 Sieb	lassen und dem Badewasser	
Badethermometer	(37°C) zufügen	

#### Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr