

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

Praxisleitlinie

Husten

Viele Fragen: Was ist Husten? Gibt es verschiedene Arten von Husten? Wann sollte bei Husten ein Arzt aufgesucht werden? Wie kann ich lindern?

Husten ist ein **Reinigungsreflex**, er dient der Reinigung der Atemwege. So wie das Niesen die Nase von Fremdkörpern oder Sekret befreit, reinigt Husten die unteren Atemwege. Hierbei gibt es blubbernden, trockenen, feuchten, bellenden, rasselnden, krachenden, brodelnden, kläffenden, ziehenden usw. Husten. Es gibt banalen und gefährlichen Husten.

In den allermeisten Fällen ist bei Kindern Husten ein Zeichen einer einfachen Krankheit im Bereich der Atemwege. Dabei muss Husten nicht zwangsläufig aus den Bronchien oder der Lunge stammen; meist sogar kommt er eher „von oben“! Husten von oben heißt, dass Schleim aus den oberen Atemwegen (Nase und Rachenraum) in den Eingang zu den tieferen Atemwegen (den Kehlkopf) tropft und von dort weggehustet werden muss.

Beim Erwachsenen liegt die Luftröhre viel weiter vorn als beim kleinen Kind (sichtbar am „Adamsapfel“ des Mannes); wenn er die „Nase voll“ hat, fließt der Schleim in die Speiseröhre, er schluckt dann einfach das Sekret. Bei Kindern hingegen liegt die Luftröhre weiter hinten, das bewirkt, dass der Schleim dorthin tropft. Es kann also Husten ein einfacher „Abtropf-Effekt“ bei Schnupfen sein! Gerade dieser Husten darf aber (so lästig er auch ist) nicht gestillt werden, da er dafür sorgt, dass der Schleim nicht in die unteren Atemwege kommt.

Husten am Tag kann ein Zeichen einer Bronchitis darstellen (eines „Schnupfens“ der Bronchien). Auch dieser Husten darf nicht gestillt werden, sonst bleibt Schleim in der Bronchien liegen, der ist dann ein idealer Nährboden für Bakterien, also die Grundlage für eine Lungenentzündung! Manchmal ist in dieser Situation eine Schleimlösung notwendig, die dann sogar zu mehr Husten führen kann (damit der „Dreck“ herauskommt)!

Wenn also eine Hustenstillung nicht sinnvoll ist, wie können Sie als Eltern dennoch Ihrem Kind helfen?

- Das Kind viel trinken lassen, am besten warmen Hustentee, der zusätzlich schleimlösend und lokal beruhigend wirkt. Milchhaltige Getränke sind nicht geeignet, da sie schleimfördernd sind.
- viel Spaziergehen in frischer (auch kühler!) Luft, wenn ihr Kind kein Fieber hat.
- lokale Gabe einer Kochsalzlösung, die sie selber zubereiten können und mehrfach am Tag anwenden sollten.
- die Luft anfeuchten, indem sie feuchte Handtücher in den Räumen aufhängen, einen Topf mit Wasser und einem milden ätherischen Öl (Rosenöl, Orangenöl) aufstellen, Heizkörper mit einem Wasserverdampfer versehen.

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

- physikalische Maßnahmen (lockeres Abklopfen des Brustkorbs),
- für saubere Luft in der Wohnung sorgen (dem Opa die Zigarre aus der Hand nehmen – für die Gesundheit seines Enkels sollte er es zulassen) und –nicht zuletzt-
- Geduld haben (ein einzelner, einfacher Infekt braucht in der Regel sieben Tage mit Doktor und eine Woche ohne Doktor, um auszuheilen).

Die gern gegebenen ätherischen Öle zum Einreiben der Kinder (z.B. Babix, Stas mild, Pinimenthol etc.) reizen häufig die Haut (Ausschlag), aber genauso auch die Bronchial-Schleimhaut (Verstärkung einer bronchialen Überreaktion, damit Verschlechterung einer eigentlich einfachen Krankheit).

Im Kleinkindesalter bestehen allerdings häufig sogenannte **Infektketten**, bei denen sich ein Atemwegsinfekt an den anderen reiht. Das wirkt manchmal für Sie, als sei ihr Kind gar nicht richtig gesund gewesen. Wenn Sie aber die letzten Wochen kritisch betrachten, gab es doch immer wieder Situationen, in denen Sie sich sagten: „na, endlich ist es vorbei...“, und ganz kurz darauf ging es wieder los. Dies ist ein normaler (allerdings nicht schöner!) Vorgang, bei dem sich das Abwehrsystem schult. So sind zwölf Infekte im Jahr normal; da sie vorwiegend in den sechs Monaten von Oktober bis April auftreten, sind in dieser Zeit alle zwei Wochen eine neue Ansteckung nichts Seltenes.

Es gibt aber auch **Husten mit ernsteren Ursachen**, dazu zählt der Husten bei

- Lungenentzündung,
- obstruktiver Bronchitis (früher gern „spastische Bronchitis“ genannt) und
- sog. Pseudokrupp.

Wie können Sie als Eltern diese ernsteren Formen unterscheiden? Das können Sie nicht; das sollten Sie unsere Praxis (Dr.Weissenrieder oder Dr.Winkler-W.) entscheiden lassen. Sie sollten aber (im wahrsten Sinne des Wortes) aufhören und das Kind zur Untersuchung vorstellen, wenn

- **Husten mit Luftnot** verbunden ist,
- **Nebengeräusche beim Ein- oder Ausatmen** von Ihnen wahrnehmbar sind,
- **anhaltendes Fieber** besteht und/oder
- eine **beschleunigte Atmung** vorliegt.

In den genannten Situationen besprechen wir nach einer Untersuchung des Kindes die vorliegende Krankheit und die daraus folgende geeignete Behandlung mit Ihnen und dem Kind. Das hat mit der Verordnung von „Hustensäften“ aber nichts zu tun, sondern es geht um eine gezielte Behandlung einer Krankheit!

Die Verordnung von pflanzlichen Hustensäften ist wissenschaftlich bewiesen bei „normalen Husten“ sinnlos. Nur bei Erkrankungen mit schwer löslichen Sekret wie Bronchitis kann eine Schleimlösung mit einem Schleimverdünnenden Medikament sinnvoll sein. Dies setzt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr voraus.

Bei trockenen Reizhusten, der durch die Störung der Nachtruhe zu einer körperlichen und seelischen Belastung führt, kann der Einsatz von hustenstillenden Medikamenten in Ausnahmefällen hilfreich sein. Nachts sollten keine schleimlösenden Medikamente verabreicht werden.

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

Hier nun **drei Rezepte**, die Sie sich jederzeit selbst herstellen können; mit diesen Maßnahmen können Sie subjektive Beschwerden Ihres Kindes gut lindern; die Krankheit können Sie dadurch selbstverständlich nicht beseitigen, das muß Ihr kleiner Patient mit seinem Abwehrsystem selbst tun.

Zwiebel-Meerrettich-Sud: Eine große Zwiebel schälen und würfeln, einen Esslöffel frisch geraspelten Meerrettich mit 100 ml Wasser und 100 g Kandiszucker bei schwacher bis mittlerer Hitze zu einem Sirup kochen. Durchsieben und im geschlossenen Marmeladenglas aufbewahren. Dosis: Bei Bedarf mehrfach täglich einen Teelöffel.

Hypertone (2,5%ige) Kochsalzlösung: Einen Teelöffel normales Haushalts-Kochsalz in 200 ml Wasser kurz aufkochen lassen, bis es sich ganz gelöst hat, diese Lösung in ein ausgekochtes Pipettenfläschchen (ein altes Nasentropfen-Fläschchen haben Sie sicher zuhause bzw. können es in der Apotheke kaufen) geben (Rest in einem geeigneten Gefäß aufbewahren). Dosis: bis zu 6 x täglich einen Tropfen in jedes Nasenloch geben. Man kann die Lösung im Fläschchen benutzen, bis darin Kristalle zu sehen sind, dann verwirft man die Lösung und füllt aus dem Vorrat nach, sie kann auch jeden Tag erneuert werden.

Hustentee:

<u>Rp:</u>	Eibischwurzel	40.0
	Süßholzwurzel	20.0
	Wollblumen	10.0
	Anisfrüchte	10.0
<u>M. f. spec.</u>	Hustentee, auch für Säuglinge	
<u>DS:</u>	½ Esslöffel der Mischung mit 100ml heißem Wasser aufbrühen, 15 Minuten ziehen lassen, nach Abseihen verabreichen.	

Gute Besserung wünscht Ihr Praxiszentrum Saarstrasse

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