



Hier ist einiges zu beachten!

Was tun, wenn kleine Kinder **Husten** haben? Gibt es Unterschiede zum Erkältungshusten von Erwachsenen? Wie behandelt man ihn am besten im Säuglings- und Kindesalter und was hat die Naturheilkunde zu bieten?

Husten ist keine Krankheit, sondern ein Schutzreflex des Körpers, um die Atemwege frei zu halten. Die häufigste Ursache für Husten ist allerdings eine „banale“ Erkältung. Durch die Infektion fängt der Körper an vermehrt zähen Schleim zu bilden. In der Nase führt dies zum Schnupfen und in den Bronchien löst es das Symptom Husten aus. Ziel ist es, mit Hilfe des Schleims die unerwünschten Erreger wieder schnell herauszubefördern.

Verschiedene Arten Im Normalfall klingen die Erkältungssymptome mit dem Husten in-

nerhalb von zwei Wochen wieder ab. In diesem Fall spricht man von einem akuten Husten. Säuglinge mit Husten sollten jedoch in jedem Falle dem Kinderarzt vorgestellt werden. Denn es kann sich auch einmal eine ernstzunehmende Erkrankung wie eine Lungenentzündung dahinter verbergen. Generell gilt, dass bei allen Kindern immer ein Kinderarztbesuch empfohlen wird, wenn Fieber über 39 Grad, Schmerzen oder Atemnot auftreten. Auch wenn mal Husten ohne weitere Erkältungssymptome auftritt, sollte dies ärztlich abgeklärt werden.

Allgemein wird der Husten durch Reizung der Hustenrezeptoren ausgelöst. Solche Reizungen können durch entzündete Atemwege, mechanische Reize durch Fremdkörper, thermische Reize, wie zum Beispiel kalte oder heiße Luft, oder Inhalation von Staub ausgelöst werden. Ursache für einen akuten Husten im Verlauf eines grippalen Infektes sind meist Erkältungsviren, von denen über 200 verschiedene bekannt sind. Gerade das Immunsystem von Säuglingen und Kleinkindern muss sich erst einmal mit vielen fremden Erregern auseinandersetzen und ist deswegen besonders anfällig.

Pseudokrapp Es kann auch sein, dass Kehlkopf und Luft-

röhre mitbetroffen sind. Der Säugling oder das Kleinkind hat dann einen bellenden Husten mit starken Atemgeräuschen beim Einatmen. Das Kind ist unruhig und ängstlich. Wenn dem Husten eine Kehlkopfentzündung (subglottische Laryngitis) zugrunde liegt, treten die Hustenanfälle meist mitten in der Nacht auf. Man spricht vom sogenannten Pseudokrapp-Hustenanfall. Die Eltern trifft dies zunächst völlig unvorbereitet und sie reagieren panisch. Wichtig ist dennoch Ruhe zu bewahren und mit dem Kind möglichst schnell an die kalte frische Luft zu gehen. Dadurch bessern sich die Beschwerden meistens

schnell. Falls nicht, wird mit Prednisolon-Zäpfchen oder -saft behandelt. Wenn das alles nicht hilft oder kein Prednisolon zur Hand ist, sollte der kinderärztliche Notdienst aufgesucht werden. In schweren Fällen lässt er mit Epinephrin inhalieren. Betroffen sind meist Kinder zwischen sechs Monaten und drei Jahren. Wenn zusätzlich noch hohes Fieber auftritt oder das Kind nicht mehr schlucken kann, könnte es sich um eine lebensgefährliche Kehlkopf-Entzündung handeln. Diese ist zum Glück durch die HiB-Impfung sehr selten geworden.

Husten lösen oder Hustenreiz unterdrücken? Diese beiden Wirkprinzipien stehen zur Verfügung. Steht das Abhusten mehr im Fokus? Oder wenn es nichts mehr zu lösen gibt, kann der Hustenreiz unterdrückt werden, um den Teufelskreis des Hustens zu durchbrechen. Vor allem nachts darf dann wieder Ruhe einkehren. Für die Auswahl des Mittels unterscheidet man heute nicht mehr ganz streng zwischen trockenem Reizhusten und produktivem Husten, da die Übergänge meist fließend sind und die meisten Phytotherapeutika in beiden Fällen wirksam sind. Bei chemisch definierten Wirkstoffen ist der Unterschied zwischen Sekretolytika und Antitussiva deutlicher. Zum Schleimlösen können Ambroxol, Bromhexin oder N-Acetylcystein eingesetzt werden. Die meisten Säfte sind ab zwei Jahren zugelassen, darunter manche nur mit ärztlicher Anordnung. Reine Antitussiva wie Pentoxiverin (ab 2 Jahren zugelassen) oder Dextromethorphan (ab 6 Jahre) sollten bei vorhandenem Schleim nicht eingesetzt werden, allenfalls zur Nacht, um die Nachtruhe zu ge-

währleisten. Auch die zeitgleiche Kombination muss streng vermieden werden, um einen Sekretstau zu vermeiden.

Pflanzlich und homöopathisch Pflanzliche Hustenstiller enthalten Schleimstoffe, die sich beruhigend auf die Schleimhäute legen. Besonders geeignet sind Eibischwurzel, Spitzwegerich und Isländisch Moos. Schleimlösend wirken Primelblüten, Efeublätter und Thymian, für Efeu ist auch eine entzündungshemmende Wirkkomponente nachgewiesen. Der Extrakt aus Pelargonium sidoides wirkt antiinfektiv.

Auch in der Homöopathie gibt es einige Mittel, die bei Husten erfolgreich eingesetzt werden können, alleine oder auch gerne zur Unterstützung zur Schulmedizin. Hier gibt es zu nennen: Bryonia, Ipecacuanhae, Drosera, Coccus, Spongia, Kallium jodatum, Plantago und Eupatorium. Diese gibt es in Einzel- oder in Kombinationsmitteln, in Säften, Sirup, Tropfen oder als Globuli.

Da die chemisch definierten Wirkstoffe den pflanzlichen nicht überlegen sind, spricht nichts gegen die Phytotherapie. Ein Vorteil ist, dass die meisten Produkte bereits für Kinder ab einem Jahr, manche schon ab sechs oder drei Monaten oder sogar noch früher zugelassen sind. Die Globuli dürfen meist ab dem Säuglingsalter bedenkenlos angewendet werden.

Weitere Maßnahmen Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte in jedem Falle geachtet werden. Auch Arzneitees können eingesetzt werden. Die meisten sind jedoch erst ab 12 Jahren zugelassen, da sie nicht an Kindern untersucht wurden. Achtung: Huflattichblätter können Spuren von Pyrrolizidinalkaloiden enthalten und sind

dann lebertoxisch. Achten Sie deshalb besonders auf Teesorten, die für Kinder geeignet sind.

Die Arzneiform Sirup bietet neben der pharmakologischen Wirkung auch eine mechanische Schutzwirkung, da er die Hustenrezeptoren einhüllt. Im Prinzip geht das auch mit Honig. Allerdings kann Honig als Naturprodukt Bakterien wie Clostridium botulinum enthalten. Da die Darmflora im ersten Lebensjahr noch nicht ausgereift ist, können sich diese Keime im Darm des Säuglings vermehren und Botulinumtoxin bilden. Das Gift schädigt Nerven und Muskeln und kann zur Atemlähmung führen. Kochen und Backen zerstört die Bakterien nicht. Deshalb dürfen Säuglinge im ersten Lebensjahr niemals Honig bekommen. Für Alternativen wie Ahornsirup gilt das Gleiche.

Gerne können Bronchialsalben verwendet werden. Aber bitte in den ersten Lebensjahren keine stark riechenden ätheri-

schen Öle oder Bestandteile daraus, wie Pfefferminzöl, Menthol, Kampfer, Eukalyptusöl oder Cineol. Auch Terpentinsel, Orangen- oder Zitronenöl sowie Teebaum- und Nelkenöl sind für die Kleinen ungeeignet. Es kann zu Verkrampfung des Kehlkopfes mit Atemnot bis hin zum Atemstillstand führen. Bewährt haben sich Brustwickel mit Thymian. Dazu wird frisch aufgegossener Thymiantee über ein Küchentuch gegossen. Das Tuch auswringen und noch warm, aber nicht zu heiß, auf die Kinderbrust legen. Mit einem weiteren Tuch bedecken und eine warme Wolldecke darüberlegen. Der Brustwickel darf solange er warm ist aufliegen, meist zirka 20 Minuten. Brustwickel wirken über Wärme, Inhalation und natürlich über Zuwendung. ■

Stefanie Berhausen,
Apothekerin, Ayurveda-
Gesundheitsberaterin,
Meditations- und Yogalehrerin,
www.vedawelt.de

CAVE!

Bei Kindern ist immer dran zu denken, dass die Ursache einer akuten Hustenattacke auch ein Verschlucken von Gegenständen sein kann. Essen oder Trinken kann fälschlicherweise in der Luftröhre anstatt in der Speiseröhre landen. Besonders kleine Essensstücke, wie Nüsse, Apfel- oder Karottenstückchen sowie Bonbons, aber auch kleine Spielzeuge sind prädestiniert dafür. Da ist der Hustenreiz Gold wert, um die verschluckten Stücke wieder heraus zu husten. Wenn dies nicht funktioniert, muss unverzüglich eine Notfallambulanz aufgesucht werden. Bei akuter Atemnot ist sofort ein Notarzt zu rufen. Als erste Selbsthilfe legt man sich das Kleinkind bäumlings mit dem Kopf nach unten auf den Schoß und klopft mit der flachen Hand zwischen die Schulterblätter.