Was sind die Ursachen von Atemwegsinfektionen?

Akute Atemwegsinfektionen äußern sich meist als Erkältungsinfekt mit den Symptomen Husten, Halsschmerzen, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, Erschöpfung, ggf. auch Fieber. Bei der Bronchitis steht der Husten im Vordergrund, der zunächst trocken, im Verlauf dann aber mit Auswurf verbunden ist. Oft kommt auch Fieber hinzu. Der Erkältungsinfekt wird durch **Viren** verursacht. Auch bei der Bronchitis sind in über 90 % Viren für den Krankheitsprozess verantwortlich.

Was können wir für Ihr Kind tun?

Da in den allermeisten Fällen Viren und nicht Bakterien für die Infektion verantwortlich sind, ist die Verordnung von **Antibiotika** nur **äußerst selten** erforderlich; selbst Fieber und gelblich-grüner Auswurf sind **kein** Hinweis dafür, dass Bakterien die Auslöser der Erkrankung sind.
Nach gründlicher Befragung und Untersuchung führen wir eine wirksame Arzneimitteltherapie durch. Hierbei kommen z.B. Medikamente gegen Schmerzen und Fieber, gegen Hustenreiz, zur Förderung des Abhustens oder zur Befreiung der Nase zum Einsatz. Bei akuten Atemwegsinfekten haben sich vor allem pflanzliche Arzneimittel bewährt, u.a. auch in Form von speziell abgestimmten Teezubereitungen.

Was können Sie selber für Ihr Kind tun?

Sie können selbst viel zu Ihrer Genesung beitragen:

- Rauchen schädigt die Schleimhäute und erschwert die Heilung, sie sollten es im Interesse Ihres Kindes vermeiden.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind ausreichend trinkt.
- Achten Sie auf eine vitamin- und mineralreiche Kost.
- Hühnersuppe erhöht die Aktivität weißer Blutkörperchen und hilft so, die Infektion zu überwinden.
- Feuchten Sie die Raumluft an.
- Sorgen Sie für körperliche und seelische Entspannung.
- Bei Schnupfen erhöhen Sie das Kopfteil des Kinderbettes.
- Bei Fieber achten Sie auf leichte, atmungsaktive Kleidung, halten Sie die Füße warm, decken Sie sich nur leicht zu (ohne Wärmestau) und achten Sie auf ausreichend frische Luft ohne Zugluft.

Folgende Hausmittel haben sich in der Therapie von akuten Atemwegsinfektionen bewährt:

Bei Krankheitsbeginn:

Ansteigendes Fußbad

Material

- Fußbadewanne mit warmem Wasser (36 – 37°C)
- Badethermometer
- Zusätzliches Gefäß mit sehr warmem Wasser
- Handtuch

Durchführung

- Wassertemperatur prüfen.
- Füße bis unter Kniehöhe mit Wasser bedecken.
- Warmes Wasser langsam nachgießen, bis eine Wassertemperatur von 39 – 40°C erreicht ist.
- Füße 10 – 15 Min. im Wasser lassen.
- Anschließend gut abtrocknen und 30 – 60 Min. nachruhen.

Nach Krankheitsausbruch:

Thymianölbad

Material

- Badewanne; Badetücher
- Badethermometer; Fieberthermometer
- Thymianölbadezusatz

Durchführung

- Thymianölbadezusatz in einlaufendes Wasser geben.
- Körpertemperatur messen. Die Wassertemperatur sollte die Körpertemperatur nicht überschreiten. Das Kind darf im Bad nicht frieren.
- Anschließend im mit vorgewärmten Badetüchern ausgekleideten Bett mind. 20 Min. nachruhen lassen.

Bitte beachten!

- Heilbäder sind eine therapeutische Maßnahme. Benutzen Sie daher keine Seifen oder anderen Badezusätze.
- Vollbäder nicht nach einer Mahlzeit durchführen (mind. 1 Stunde Pause).

Inhalation/Dampfbad

Material

- Schüssel mit heißem Wasser
- 1 Handvoll Kamillenblüten
- Badelaken; Handtuch

Durchführung

- Kamillenblüten in das heiße Wasser geben.
- Setzen Sie das Kind und evtl. zur Beruhigung des Kindes sich selbst vor die Schüssel und decken Sie sich das Badelaken so über den Kopf, das das Kind den Dampf einatmen kann.
- 10 – 15 Min. lang ruhig und gleichmäßig inhalieren.

Bei Schnupfen:

Kompresse mit Zitronenscheiben

Material

- 1 unbehandelte, abgewaschene Zitrone
- 2 Mullbinden oder Leukoplast
- 1 Paar Baumwollsocken

Durchführung

- Zitrone in Scheiben schneiden, unter jeder Fußsohle 2 – 3 Scheiben mit Mullbinde oder Leukoplast befestigen, darüber Baumwollsocken ziehen.
- Gleich ins Bett gehen und Kompressen bis zum nächsten Morgen wirken lassen.

Bei Husten:

Zitronenbrustwickel

Material

- 500 – 700 ml kochend heißes Wasser
- ½ unbehandelte, abgewaschene Zitrone
- Messer, Gabel und Glas
- 1 saugfähiges Baumwoll-Innentuch, mind. doppelt gefaltet
- 1 Außentuch (z.B. Moltontuch, Frottiertuch)
- 1 Auswringtuch (z.B. Leinentuch, Geschirrtuch)
- 1 ausreichend große Schüssel
- Befestigungsmaterial
- evtl. Haushaltshandschuhe

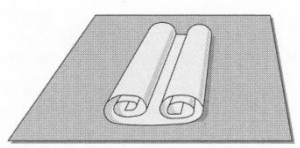
Durchführung

- Zitronenschale mit dem Messer mehrfach einritzen.
- Zitrone in die Schüssel legen, mit heißem Wasser übergießen. Saft der Zitrone mit dem Glas vorsichtig in das Wasser ausdrücken.
- Innentuch auf gewünschte Größe falten und von beiden Seiten zur Mitte hin aufrollen.
- Aufgerolltes Innentuch längs in das Wringtuch legen.
- Diese Rolle so in die Schüssel legen, dass die Enden des Wringtuchs herausragen.
- Rolle mit Zitronenwasser (siehe oben) übergießen, kurz durchziehen lassen, danach kräftig auswringen (evtl. mit Haushaltshandschuhen). Die Wärme wird umso besser vertragen, je stärker das Innentuch gewrungen wird. Zusätzlich wird die Wärme länger gehalten.

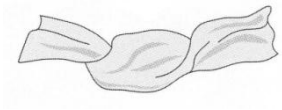
- **Achtung: Verbrühungsgefahr!** Temperatur des Innentuches vor Anlegen des Wickels an der Innenseite des eigenen Unterarmes testen!
- Mit dem Innentuch leicht an die Brust fächeln, um die Haut an die Wärme zu gewöhnen.
- Sobald die Wärme akzeptabel ist, Innentuch rasch faltenfrei an die Brust anwickeln, zügig mit Außentuch umwickeln.
- Wenn Ihnen die Auflage zu heiß vorkommt, können Sie das Innentuch kurzfristig etwas lockern.
- Anschließend gut zudecken. Das Innentuch sollte ca. 20 – 30 Min. liegen bleiben (so lange, wie Sie es als angenehm empfinden).
- Nach Entfernen des Wickels ca. 20 Min. nachruhen.

Wringtechnik

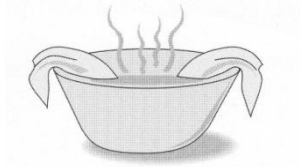
Schritt 1



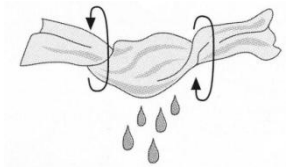
Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4



Bei Reizhusten:

Zwiebelsaft mit Kandis

Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 100 ml Wasser
- 100 g Kandis
- 1 kleiner Kochtopf
- 1 Teesieb
- 1 leeres, sauberes Marmeladenglas

Durchführung

- Zwiebel schälen, würfeln, mit Wasser und Kandis bei schwacher bis mittlerer Hitze zu Sirup einkochen, gut umrühren (brennt leicht an), evtl. noch etwas Wasser zufügen.
- Durchsieben, in Marmeladenglas aufbewahren.
- Mehrmals tgl. 1 TL Saft geben.

Bei Fieber:

Wadenwickel

Material

- 1 Baumwolltuch oder Handtuch als Matratzenschutz
- 2 Wickeltücher (vom Knöchel bis unter das Knie reichend)
- evtl. 2 Handtücher als Außentuch
- 1 Schüssel mit warmem Wasser (ca. 2 °C unter Körpertemperatur beginnend)
- 1 Badethermometer
- evtl. 1 unbehandelte Zitrone oder Zitronensaft

Durchführung

- Körpertemperatur messen.
- Raum lüften, danach Fenster schließen und auf angenehme Raumtemperatur achten.
- Kind mit leichter Decke zudecken, evtl. Socken anlassen.
- Schüssel mit warmem Wasser füllen, halbe Zitrone unter Wasser speichenförmig anschneiden und ausdrücken.
- Wickeltücher hinlegen und kräftig auswringen.
- Feuchte Tücher faltenfrei rund um die Waden anlegen, Kind wieder gut zudecken (auch die Beine).
- Für schonendere Wärmeabgabe nasse Tücher mit trockenen Außentuch umwickeln.
- Nach 10 Min. erneutes Nassmachen und Anlegen der Wickel, in der Regel 3mal in Folge anwenden, evtl. erneute Temperaturmessung. Nachruhe gewährleisten!

Bitte beachten!

- Wenn die Füße kalt werden, Behandlung sofort abbrechen.
- Kind nicht alleine lassen.

Quellen:
DEGAM: Patienteninformation zur Leitlinie „Husten“. Düsseldorf: omikron publishing, 2008.
Bachmann, Sandra/Längler, Alfred: Hausmittel in der modernen Medizin. Tees, Wickel, Bäder & Co. 1. Auflage. München: Urban & Fischer, 2005.

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
Dr. med. Jochen Grebe · Dr. med. Jens Arends

Fachärzte für Allgemeinmedizin

Ultraschall · Prävention
Akupunktur · Chirotherapie
Naturheilverfahren · Sportmedizin
Ernährungsmedizin · Homöopathie
Rettungsmedizin · Qualitätsmanagement

Höststraße 6 · 26670 Uplengen-Remels
Telefon: 04956/1015 · Telefax: 04956/912218

PATIENTENRATGEBER

Atemwegs-infektionen

bei Kindern

Hinweise zu den Ursachen

Empfehlungen zur Selbstbehandlung

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
Dr. med. Jochen Grebe · Dr. med. Jens Arends
Fachärzte für Allgemeinmedizin