



„ANTIBIOTIKATAG 2011“

Pressekonferenz der Medien-Akademie-Gesundheit

www.intmedcom.com

Donnerstag, 20.10.2011, Billrothhaus, 1090 Wien, Frankgasse 8

Hausmittel, Phyto & Co

Kindliche Erkältungskrankheiten gehören zu den häufigsten Erkrankungen im Kindesalter. Es sind vorwiegend unkomplizierte Infektionen, die vor allem den oberen Respirationstrakt betreffen. Es ist bei bis zu 50% aller Konsultationen das Leitsymptom „Husten“ zu finden.

Ursächlich kommen bei akuten Erkältungskrankheiten als Auslöser vor allem Viren und – spezielle Lokalisationen ausgenommen – in Frage, erst sekundär Bakterien zugrunde. Der Stellenwert der Kälte, der dieser Gruppe von Erkrankungen den Namen gegeben hat, ist allerdings kein eindeutiger. Kälte stellt absolut keine Voraussetzung dar. Es konnte allerdings sehr wohl nachgewiesen werden, dass übermäßig lange und intensive Kälteeinwirkung zu einer Schwächung des Immunsystems führen kann....

Nach einer Inkubationszeit von 1-5 Tagen kommt es typischerweise zu serösem Schnupfen, begleitet von Fieber, Reizhusten, Halsschmerzen und Inappetenz. Binnen 7-10 Tagen kommt es zur spontanen Abheilung. Je jünger die Kinder, umso unspezifischer ist dabei die Symptomatik. Die speziellen anatomischen Verhältnisse bei Säuglingen und Kleinkindern lassen verstehen, dass eine Rhinitis (Schnupfen) hier weitreichendere Folgen hat als beim Erwachsenen. Sie sind überwiegend „Nasentatmer“, und das Anschwellen der Mucosa (=Schleimhaut) um 1mm reduziert das Lumen bereits um ca. 40%! Der daraus resultierende Stau bildet in der Folge einen guten Nährboden für Bakterienwachstum – Es kann zur Superinfektion kommen.

Als Therapeutika kommen vor allem **Hausmittel** und **Phytotherapeutika** in Frage. Bei Fieber über 38,5 können **Essigwickel** oder **Schwitzkuren** zum Einsatz kommen. Feuchte **Wadenwickel** leiten durch Verdunstungskälte Hitze aus dem Körper ab. Wichtig ist, dass der ganze Körper einschließlich der Füße bei der Behandlung warm bleibt. Dabei werden kaltes Wasser und Obstessig zu gleichen Teilen gemischt. Geschirrtücher darin tränken, auswringen und um die Waden wickeln. Darum herum je ein Handtuch schlagen. Die Wickel wechseln, bevor sie kalt werden. Es genügen meist drei Wickelvorgänge, um das Fieber zu senken. Bei **Schwitzkuren** mit Tee kommen vor allem Lindenblüten oder Holunderblütentee als klassische „Fiebertees“ zur Anwendung: zwei Teelöffel der Blüten mit kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Einschlafen trinken lassen und danach den Kindern einen warmen Schlafanzug anziehen und sie gut zudecken. **Bäder** mit einem Zusatz aus Menthol-, Eukalyptus-, Thymian- oder Fichtennadelöl können in der Anfangsphase von banalen Infekten bei größeren Kindern zur Anwendung kommen: sie fördern die Durchblutung, lindern Gliederschmerzen und erhöhen die Körpertemperatur. Die ätherischen Öle lösen Sekret aus Nase und Bronchien. Die Kinder sollen dafür für etwa zehn Minuten in der Badewanne baden. Bei Fieber sollte man aber auf diese Form verzichten.

US-Forscher fanden heraus, dass Inhaltsstoffe der **Hühnersuppe** Infekte der oberen Atemwege hemmen. Die heiße Suppe erhöht außerdem die Körpertemperatur und lindert Gliederschmerzen. Nur die selbst gekochte Hühnersuppe hilft wirklich. Das Rezept: ein Suppenhuhn ohne Innereien mit Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Karotten, Petersilie), Lorbeerblättern und Wacholderbeeren in Gemüsebrühe erhitzen und eineinhalb Stunden köcheln lassen. Suppenudeln abkochen, mit klein geschnittenem Hühnerfleisch in der Brühe servieren. Mindestens zwei Teller am Tag essen.

Topfenwickel sind ein altes und in der Pädiatrie gerne angewendetes Hausmittel. Topfen kühlt, wirkt abschwellend, lindert Schmerzen und hemmt Entzündungen. 500 Gramm Topfen etwa einen halben Zentimeter dick auf ein dünnes Baumwolltuch streichen. Das Tuch zu einem Schal falten, sodass zwischen Hals und Topfen nur eine Lage Stoff liegt. Den Wickel auf Körpertemperatur erwärmen, z. B. auf der Heizung, und um den Hals legen. Darüber kommt ein dickes Handtuch. Wickel so lange tragen, bis der Topfen getrocknet ist.

Med Communications GmbH

Sitz: 3571 Gars/Kamp, Zitternberg 69-Post: 3571 Gars/Kamp, Schillerstr. 163 - Repräsentanz: Linz-Leonding, Austria - Europe
Tel.: +43.2985.30983 / EPost: office@intmedcom.com
Virtual Press-Center - www.v-p-c.at



„ANTIBIOTIKATAG 2011“

Pressekonferenz der Medien-Akademie-Gesundheit

www.intmedcom.com

Donnerstag, 20.10.2011, Billrothhaus, 1090 Wien, Frankgasse 8

Ganz ähnlich wird ein **Kartoffelwickel** angewendet: Vier bis sechs mittelgroße Kartoffelknollen werden weich gekocht, sie werden in die Mitte eines Geschirrtuchs gegeben. Für einen Brustwickel wird das Tuch so eingeschlagen, dass ein etwa 20 x 20 Zentimeter großes Päckchen entsteht. Für einen Halswickel die Kartoffelmasse einrollen. Dann die Kartoffeln vorsichtig zerdrücken. Das Tuch auf die Brust legen oder um den Hals binden und mit einem Schal fixieren. Packung entfernen, wenn sie nicht mehr warm ist.

Kräutertees können bei Reizhusten dämpfend und/oder Schleim lösend wirken. Gegen den Reizhusten hilft z. B. eine Teemischung aus 25 Gramm Eibischwurzel mit 20 Gramm Isländisch Moos, je 20 Gramm Anis- und Fenchelfrüchten sowie 15 Gramm Lindenblüten. Sechs Teelöffel der Kräutermixtur mit drei Tassen kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Schleimfördernd wirken auch Mischungen aus gleichen Teilen Huflattich, Wollblume und Süßholz. Pro Tasse einen Teelöffel der Mischung mit kochendem Wasser aufgießen und zehn Minuten ziehen lassen.

Als Symptomatika gegen Schnupfen kommen **Meersalz/Kochsalz-Tropfen** zur Anwendung, ggf. auch abschwellende Nasentropfen oder Sprays. Der Gebrauch dieser „Vasokonstriktiva“ sollte 7 Tage nicht überschreiten. Nicht empfohlen speziell für Kleinkinder sind ätherische Öle oder Antihistaminika.

Die Beseitigung des Nährbodens für eine Superinfektion lässt sich mit **entsprechend hochwertigen Phytotherapeutika** wie Sinupret®-Tropfen (It Studien synergistisch sekretolytisch, antiviral, antibakteriell, antiphlogistisch und immunmodulierend) deutlich verbessern. Es gibt aber derzeit wenig methodisch einwandfreie Studien zur Bewertung der Wirksamkeit verschiedener, meist frei verkäuflicher Sekretolytika speziell in Hinblick auf die Linderung des akuten Hustens¹. Allerdings wurde die Wirksamkeit einer kombinierten Phytotherapie (Thymian und Efeu bzw. Thymian und Primel) bei akutem Husten in zwei **randomisierten kontrollierten Studien** nachgewiesen². Für **diese** hochwertigen Phytotherapeutika (zB. Bronchipret® = Thymian+Efeu) gibt es seitens der **Deutschen Gesellschaft für Pulmologie** bereits den **Empfehlungsgrad stark** bei mittelgradiger Evidenzlage. Bei Verwendung von Phytotherapeutika ist darauf zu achten, dass Produkte verwendet werden sollen, die auch tatsächlich in Studien ihre Wirksamkeit nachgewiesen haben. Vor allem in der Anfangsphase der akuten klinischen Symptomatik können und sollen diese Präparate in entsprechenden Dosierungen zur Anwendung kommen.

¹ Schroeder K, Fahey T. Systematic review of randomised controlled trials of over the counter cough medicines for acute cough in adults. BMJ 2002; 324: 329

² Kemmerich B, Eberhardt R, Stammer H. Efficacy and tolerability of a fluid extract combination of thyme herb and ivy leaves and matched placebo in adults suffering from acute bronchitis with productive cough. A prospective, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Arzneimittelforschung 2006; 56: 652–660

³ Kemmerich B. Evaluation of efficacy and tolerability of a fixed combination of dry extracts of thyme herb and primrose root in adults suffering from acute bronchitis with productive cough. A prospective, double-blind, placebo-controlled multicentre clinical trial. Arzneimittelforschung 2007; 57: 607–615

Autor:

Prim. Univ.-Prof. Dr. med. Karl Zwiauer
Landesklinikum St. Pölten, Abteilung für Kinder & Jugendheilkunde
3100 St. Pölten, Propst-Führer-Strasse 4
Tel.: 02742 - 300 – 13506, Email: karl.zwiauer@stpoelten.lknoe.at

Med Communications GmbH

Sitz: 3571 Gars/Kamp, Zitternberg 69-Post: 3571 Gars/Kamp, Schillerstr. 163 - Repräsentanz: Linz-Leonding, Austria - Europe
Tel.: +43.2985.30983 / EPost: office@intmedcom.com
Virtual Press-Center - www.v-p-c.at