

Gut gerüstet in der Erkältungssaison

Dresden (SLAK, 12.01.2018):

Grippale Infekte bei Kindern: so können Eltern die Beschwerden lindern

Erkältungsviren haben derzeit Hochsaison und plagen Kinder weit öfter als Erwachsene. Leidet der Nachwuchs unter Fieber, Halsweh, Schnupfen und Husten, können Eltern mit den passenden Präparaten für Linderung sorgen. Doch nicht alles, was Erwachsenen guttut, ist auch für Kinder verträglich. Göran Donner, Vizepräsident und Pressesprecher der Sächsischen Landesapothekerkammer, informiert, welche Arzneimittel sich für die Selbstmedikation im Kinderzimmer eignen - und wann man unbedingt den Kinderarzt aufsuchen sollte.

Herr Donner, Eltern haben oft den Eindruck, ihre Kinder fangen sich jede kursierende Erkältung ein. Woran liegt das - und was können Eltern tun?

Bei Kindern ist das [Immunsystem](#) noch nicht ausgereift. Wenn sie zehn- bis fünfzehnmal im Jahr krank sind, ist das völlig normal. Jetzt im Winter handelt es sich meist um harmlose grippale Infekte: mit den Erregern muss der Körper allein fertig werden, die Symptome - Halsweh, Schnupfen, Husten und Fieber - lassen sich mit rezeptfreien Präparaten aus der Apotheke sehr gut lindern. Eltern bevorzugen oft natürliche und sanfte Mittel, Pflanzenmedizin steht hoch im Kurs. Sie ist meist gut verträglich und leistet gerade bei Erkältungen sehr gute Dienste. Doch nicht alles, was Erwachsenen guttut, ist auch für Kinder geeignet. Deshalb sollten Eltern sich vor dem Griff in die Hausapotheke stets in der Apotheke beraten lassen. Dort kann man geeignete Mittel empfehlen, kennt sich mit der altersgemäßen Dosierung aus und weiß auch über Neben- und Wechselwirkungen Bescheid.

Wie lassen sich Erkältungsbeschwerden wie Halsweh und Schnupfen denn effektiv bekämpfen?

Grippale Infekte kündigen sich meist mit **Halsweh** an. Sind Kinder schon in der Lage, Pastillen zu lutschen, bieten sich Präparate mit reizstillenden Stoffen aus z. B. Malve, Eibisch oder Isländisch Moos an, Salbei lindert die [Entzündung](#). Schulkinder können zusätzlich mit Kochsalzlösung spülen, gurgeln oder - unter Aufsicht - inhalieren. Wichtig ist es, den Hals warmzuhalten und die Schleimhäute regelmäßig zu befeuchten, am besten durch regelmäßiges Trinken von Wasser und ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees. Generell sollten Kinder bei Erkältungen viel trinken. Auf Milch und Säfte verzichtet man aber besser, da sie die Beschwerden eher verstärken können.

Bei **Schnupfen** helfen abschwellende Nasentropfen oder -sprays, die es für alle Altersstufen gibt. Sie dürfen aber höchstens dreimal täglich und nicht länger als eine Woche angewendet werden. Außerdem sollten sie möglichst konservierungsmittelfrei sein, sonst besteht die Gefahr von Reizungen, Allergien und zusätzlichen Nebenwirkungen bis hin zur dauerhaften Beeinträchtigung der Nasenfunktion. Eine Alternative sind salzhaltige Nasensprays. Macht ein Schnupfen Babys beim Trinken zu schaffen, kann man das Nasensekret mit einem Nasensauger aus der Apotheke entfernen. Bei älteren Kindern verhindern schleimlösende Kombipräparate u. a. mit Schlüsselblume,

dass der Schnupfen chronisch wird.

Und was kann man gegen Husten und Fieber tun?

Husten ist lästig, aber hilfreich: er dient der Selbstreinigung der Schleimhäute. Wer den Hustenreiz dennoch lindern möchte, kann zu Säften, Tropfen oder Lutschbonbons mit Spitzwegerich, Isländisch Moos, Malve oder Eibisch greifen. Präparate mit Primel lösen den Schleim. Dreifach wohltuend sind Extrakte aus Efeu und Thymian: sie wirken schleimlösend, reizstillend und entkrampfend. Zusätzlich helfen auch Fenchel, Anis, Süßholz und Thymian. Es gibt auch Balsame zum Einreiben, z. B. mit Latschenkiefer oder Cineol. Solche ätherischen Öle dürfen jedoch nie im Gesicht angewendet werden. Und sie sind – das gilt vor allem für Kampfer, Menthol und Minzöl – für Babys, Kleinkinder und Kinder mit Keuchhusten, Pseudokrupp oder Asthma grundsätzlich tabu, weil sie einen Atemstillstand auslösen können.

Mit **Fieber** wehrt sich der Körper gegen die eingedrungenen Erreger. Senken sollte man es daher nur, wenn der Nachwuchs sehr schlapp und quengelig ist oder die Temperatur auf über 39 Grad Celsius steigt. Bewährt haben sich dafür Zäpfchen oder Saft mit den Wirkstoffen [Ibuprofen](#) (zugleich schmerzlindernd und entzündungshemmend) oder Paracetamol. Die Dosierung muss sich stets nach dem Körpergewicht richten und die vorgeschriebenen Zeitabstände beachten, weil z. B. Paracetamol bei Überdosierung oder längerer Einnahme die Leber schädigen kann. Generell ungeeignet für Kinder ist [Acetylsalicylsäure](#). Die Temperatur muss regelmäßig kontrolliert werden, mit einem digitalen Thermometer aus der Apotheke geht das einfach und schnell. Fiebert ein Säugling, hält das Fieber bei älteren Kindern länger als drei Tage an, steigt auf über 40 Grad Celsius und/oder will das Kind nichts trinken, ist umgehend ein Arztbesuch nötig.

Wie lange sollten die kleinen Patienten denn zuhause bleiben? Eltern sind da oft unsicher.

Kranke Kinder sollten möglichst zu Hause bleiben, bis der Infekt vollkommen auskuriert ist. Das bewahrt zum einen Mitschüler, Erzieher oder Kitafreunde vor Ansteckung und senkt zudem das Risiko einer bakteriellen Zweitinfektion, die z. B. zu einer Mittelohrentzündung führen kann. Schule oder Kita sollten daher frühestens nach zwei fieberfreien Tagen wieder auf dem Programm stehen.

Und wie kann man den Nachwuchs vor Erkältungen schützen?

Die beste Medizin ist und bleibt Vorbeugen. Die wichtigste Maßnahme ist häufiges und gründliches Händewaschen: damit lässt sich die Ansteckungsgefahr entscheidend senken. Häufiges Trinken und ausreichende Luftfeuchtigkeit – z. B. durch nasse Tücher auf der Heizung – helfen ebenfalls: bleiben die Schleimhäute im Nasen-Rachen-Bereich warm und feucht, sind sie weniger anfällig für Erreger. Viel Bewegung an der frischen Luft in geeigneter warmer Kleidung – vor allem die Füße sollten nie nass oder kalt werden – stärkt das [Immunsystem](#). Dasselbe gilt für eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, das aber vorm Verzehr immer gewaschen werden sollte.

Pressekontakt:

Göran Donner
Löwen-Apotheke
Kirchplatz 2, 01744 Dippoldiswalde
Tel: 03504 / 61 24 05 / E-Mail: vizepraesident@slak.de

Kontakt

Solveig Wolf

Telefon: 0351 / 2 63 93-214

E-Mail: s.wolf@slak.de

DCP DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“