



Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin

Kinder- und Jugendpneumologie, Neuropädiatrie und Sportmedizin
Dr. R. Maier, Dr. A. Mattheß, M. Röhrenbach

Luftwegsinfekte („Erkältungen“) bei Kindern

Allgemeine Informationen

Erkältungen sind im Kindesalter sehr häufig und gehören leider zum Alltag vieler Familien. Auch wenn sie lästig sind, stärken diese meist durch Viren verursachten Infekte das Immunsystem Ihres Kindes – gerade in den ersten Lebensjahren. 8-12 Erkältungen pro Jahr gelten bei Kindern als völlig normal.

Infekte der Atemwege werden hauptsächlich als Tröpfcheninfektion durch Husten oder Niesen übertragen – manchmal auch über verunreinigte Hände. Die Schleimhäute der Nase und die Flimmerhärchen bilden eine wichtige Schutzbarriere gegen Keime, Staub und Schadstoffe. Ist die Nase durch Kälte oder trockene Luft gereizt, funktioniert dieser Schutz weniger gut. Die Schleimhäute schwellen an und bilden mehr Sekret: Schnupfen, Niesen und Husten sind die Folge.

Besonders bei Säuglingen kann eine verstopfte Nase problematisch sein, da sie noch hauptsächlich durch die Nase atmen – Trinkprobleme und Schlafstörungen können dann auftreten.

Ist das ansteckend?

Ja, eine Erkältung ist ansteckend! Die Übertragung erfolgt durch Niesen, Husten und den Kontakt mit virenhaltigen Sekreten – vor allem über die Hände. Schon kleine Kinder sollten früh lernen, beim Husten oder Niesen die Armbeuge zu benutzen und sich regelmäßig die Hände mit Wasser und Seife zu waschen. Benutzen Sie Papiertaschentücher und entsorgen Sie diese nach jedem Gebrauch.

Wann sollten Sie Ihr Kind zum Arzt bringen?

Bitte vereinbaren Sie einen Arzttermin, wenn

- Ihr Kind trotz freigemachter Nase weiterhin schlecht Luft bekommt
- die Atmung angestrengt oder auffällig schnell ist (z. B. Einziehungen oder „bauchige“ Atmung)
- beim Husten oder Sprechen Atemnot auftritt
- pfeifende Atemgeräusche hörbar sind, die Lippen bläulich werden
- Ihr Kind hohes Fieber, starke Schmerzen (z. B. Ohren, Bauch), starke Heiserkeit oder Nahrungsverweigerung zeigt
- Ihr Kind ein bekanntes Asthma hat
- Säuglinge durch die Erkältung schlecht trinken oder nicht schlafen können
- der Husten länger als 6 Wochen anhält

Im Notfall – vor allem bei Atemnot oder blauen Lippen – wenden Sie sich bitte sofort an den ärztlichen Notdienst!



Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin

Kinder- und Jugendpneumologie, Neuropädiatrie und Sportmedizin
Dr. R. Maier, Dr. A. Mattheß, M. Röhrenbach

Was können Sie zu Hause tun?

- **Beobachten:** Wenn Ihr Kind trotz Schnupfen und Husten fit ist, spielt und isst, können Sie den Verlauf in Ruhe abwarten.
- **Rauchfreie Umgebung:** Bitte sorgen Sie für eine rauchfreie Wohnung und vermeiden Sie auch Zigarettenrauch im Auto – das erleichtert die Heilung erheblich.
- **Raumklima:** Angenehme Raumtemperatur (20–22°C), regelmäßig lüften und ggf. leicht feuchte Luft unterstützen die Genesung.
- **An die frische Luft:** Bei mildem Verlauf und ohne Fieber hilft ein Spaziergang an der frischen Luft.
- **Flüssigkeit:** Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig etwas zu trinken an – ob warm oder kalt richtet sich nach dem persönlichen Wohlbefinden.
- **Bei Halsschmerzen:** Eis oder kalte Getränke lindern oft die Beschwerden (bitte trotzdem weiterhin regelmäßig Zähneputzen!), ebenso wie warmer Tee oder Milch mit Honig (geeignet ab 1 Jahr).
- **Freie Nase:**
 - Abschwellende Nasentropfen (maximal 7 Tage) können kurzfristig helfen – besser sind Kochsalz- oder Meersalz-Nasentropfen, besonders für Säuglinge.
 - Bei gestillten Babys kann auch ein Tropfen Muttermilch in die Nase geträufelt werden.
 - Bei älteren Kindern hilft eine sanfte Nasenspülung mit Salzlösung aus Apotheke oder Drogerie.
 - Panthenol- oder Vaseline-Salbe schont die gereizte Haut an der Nase.
- **Richtig Nase putzen:** Nicht zu heftig schnäuzen – das Sekret könnte sonst Richtung Mittelohr drücken. Das „Nase hochziehen“ ist bei Schnupfen sogar meist besser!
- **Husten:** Husten befördert Schleim aus den Atemwegen – daher ist das Abhusten sinnvoll und sollte nicht unterdrückt werden.

Welche Medikamente helfen wirklich?

Viele Medikamente versprechen Hilfe bei Erkältungssymptomen, doch die meisten Erkältungen heilen allein durch das Immunsystem ab. Für die meisten Mittel ist **keine klare Wirksamkeit wissenschaftlich bewiesen**. Symptomlindernde Präparate (wie Nasenspray oder Hustensaft) sind meist nur in Einzelfällen sinnvoll. Schleimlöser helfen selten; Hustenblocker sollten nur nach ärztlicher Rücksprache gegeben werden.

Wichtig:

Antibiotika helfen nur bei bakteriellen Infektionen! Sie sind bei normalen Erkältungen ohne Komplikationen nicht notwendig und sollten erst nach fachärztlicher Diagnose eingesetzt werden.



Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin

Kinder- und Jugendpneumologie, Neuropädiatrie und Sportmedizin
Dr. R. Maier, Dr. A. Mattheß, M. Röhrenbach

Häufige Fragen: Ihr Kind ist ständig erkältet?

Im ersten Kita- oder Kindergartenjahr sammeln Kinder viele Immunerfahrungen – es ist völlig normal, dass sie gefühlt „ständig erkältet“ sind. Das gehört zum Reifungsprozess des Immunsystems dazu. Echte Immunschwächen sind selten. Bei einem lebhaften Kind, das keine wiederholten schweren Infekte mit Fieber oder Komplikationen hat, besteht meist kein Grund zur Sorge.

Was können Sie vorbeugend tun?

- Halten Sie die Umgebung Ihres Kindes rauchfrei
- Viel Bewegung und Spielen an der frischen Luft tut gut
- Regelmäßiges Händewaschen als Familienritual einführen

Haben Sie weitere Fragen? Wir beraten Sie gerne persönlich in unserer Praxis!