

# Luftwegsinfekte („Erkältungen“)

## Allgemeine Information

Erkältungen sind für Kinder und Eltern lästig. Gleichzeitig sind diese meist viralen Infekte ein wichtiges Training für die körperliche Abwehr (Immunsystem). 8-12 Erkältungen pro Jahr gelten als normal.

Eintrittspforten für die Viren sind die Schleimhäute im Gesichtsbereich. Die Ansteckung erfolgt als Tröpfcheninfektion durch an Husten oder Anniesen. Am Naseneingang befinden sich Schleimhaut und Flimmerhärchen; eine wichtige Abwehrbarriere gegen Viren, Bakterien, Schmutz und Zigarettenrauch. Das Nasensekret schleimt Fremdstoffe ein. Die Flimmerhärchen transportieren diese dann nach außen.

Bei Trockenheit der Nase oder Kälte sind die Flimmerhärchen weniger beweglich, deshalb gelangen die Erreger besser in die Schleimhaut. Auf diesen Entzündungsreiz reagiert der Körper mit Anschwellen der Schleimhäute und vermehrter Schleimbildung, dem Schnupfen. Um die Keime abzutransportieren, treten laufende Nase, Niesen und Husten auf.

Je kleiner die Kinder sind, desto mehr sind diese auf eine freie Nasenatmung angewiesen. Eine verstopfte Nase kann zu Trinkproblemen beim Säugling führen.

## Ist das ansteckend?

Ja. Und zwar über Anniesen, an Husten und die Weitergabe der Keime über die Hände.

Es ist wichtig, den Kindern möglichst früh beizubringen, in die Armbeuge zu niesen oder zu husten und nicht in die Hände, um die Erreger nicht weiterzureichen. Zudem sollte sich die gesamte Familie häufig die Hände waschen (Wasser und Seife genügen). Wir empfehlen, Papiertaschentücher zu benutzen und nach einmaligem Gebrauch wegzuworfen.

## Wann müssen Sie Ihr Kind zum Arzt bringen?

Wenn Ihr Kind schlecht Luft bekommt, obwohl Sie ihm die Nase frei gemacht haben (s.u.), seine Atmung angestrengt oder deutlich beschleunigt ist, besonders, wenn ihm das Sprechen Anstrengung bereitet. Wenn sich durch verstärkte Brustkorbatmung die Rippen unter der Haut abzeichnen („Einziehungen“). Bei pfeifenden Atemgeräuschen melden Sie sich bitte umgehend, ebenso bei bläulichen Lippen!

Bei hohem Fieber und Unwohlsein sowie Nahrungsverweigerung, starker Heiserkeit und ausgeprägten Schmerzen (Ohren, Bauch....).

Bei bekanntem Asthma bronchiale.

Wenn Ihr Baby durch eine Erkältung so schlecht Luft bekommt, daß es schlecht trinkt oder nicht mehr schlafen kann.

Auch, wenn Ihr Kind über länger als 6 Wochen ununterbrochen hustet, muss dies ärztlich abgeklärt werden.

## Wie können Sie zu Hause vorgehen?

Wenn Ihr Kind zwar stark erkältet ist, aber spielt, rennt und ohne Anstrengung sprechen kann, wenn es hustet, ohne dadurch beeinträchtigt zu sein, können Sie beobachtend abwarten. Beachten Sie bitte, dass das Heraushusten des Schleims aus den Atemwegen eigentlich eine sinnvolle Abwehrmaßnahme darstellt.

Absolut wichtig ist eine rauchfreie Umgebung! Ansonsten verlaufen Infekte schwerer und dauern länger an. Eine angenehme Raumtemperatur (20-22°C, Schlafraumtemperatur 18°C) mit leichter Luftbefeuchtung und regelmäßigem Lüften unterstützen die Heilung. Wenn es nicht hoch fiebert, gehen Sie mit Ihrem Kind gerne an die frische Luft.

Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig Flüssigkeit an, lassen Sie es entscheiden, ob ihm warme oder kalte Getränke angenehmer sind. Bei Halsschmerzen hilft eventuell Eiscreme zum Kühlen (Zähneputzen nicht vergessen...). Bei Kindern über einem Jahr hat sich Tee oder warme Milch mit Honig bewährt.

Abschwellende Nasentropfen (z.B. Otriven, Nasivin...) werden als erleichternd empfunden, sollten aber nicht länger als 7 Tage gegeben werden. Sonst besteht das Risiko der Austrocknung. Die Funktionsfähigkeit und Selbstreinigung der Nase ist dann eingeschränkt. Kochsalznasentropfen oder Meersalzlösungen sind schonender für die Nase. Bei gestillten Säuglingen kann man einen Tropfen Muttermilch in die Nase geben.

Mit einem Nasensauger kann Sekret entfernt werden, **ACHTUNG!** Nur an den Naseneingang setzen, sonst besteht die Gefahr von Schleimhautschäden!

Bei großen Kindern und Jugendlichen kann eine salzhaltige Nasenspülung ohne Druck (Zubehör gibt es in der Drogerie oder Apotheke) Erleichterung bringen.

Eine Salbe (Panthenol, Vaseline...) schützt Naseneingänge und Oberlippe.

**Richtig Naseputzen:** Kinder schnäuzen oft zu heftig. Das Nasensekret wird dann Richtung Mittelohr (oder je nach Alter auch Richtung Nasennebenhöhlen) gepresst. Das verpönte „Nase hochziehen“ wird von HNO-Ärzten ausdrücklich empfohlen.

Bei Säuglingen und Kleinkindern die Nase laufen lassen, das Sekret sanft abwischen, den Kinder vorher ankündigen, dass man im Gesicht wischen möchte

## **Welche Medikamente helfen?**

Weil Luftwegsinfekte häufig sind, gibt es eine Vielzahl an Medikamenten. Leider ist für kaum eine Maßnahme eine Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen! Kein Medikament kann eine Erkältung abkürzen oder Komplikationen verhindern!

Es geht also darum, die Zeit bis zur Selbstheilung zu überbrücken, siehe oben.

Den Kindern geht es oft besser, wenn man die Nase von Sekret befreit, s.o. Insbesondere gegen Reizhusten beim Hinlegen bringt es einen Vorteil, die Nase frei zu machen und die Luft kühl zu halten.

„Hustensäfte“ können nur in Einzelfällen sinnvoll sein. Schleimlöser beim ohnehin verschleimten Kind bringen keinen Vorteil, Hustenstiller stören in dieser Situation den Reinigungseffekt des Hustens.

Vitaminpräparate und sog. Immunstimulanzen helfen nicht, auch nicht vorbeugend.

## **...und Antibiotika?**

Sind bei Virusinfekten ohne Nutzen und nur bei bakteriellen Komplikationen sinnvoll. Dies entscheidet der Arzt/ die Ärztin.

## **Ihr Kind ist irgendwie immer erkältet?**

Gerade das erste Jahr im Kindergarten bringt fast unübersehbar viele neue Kontakte, auch mit Krankheitserregern, mit sich. Es kann leicht der Eindruck entstehen, das Kind sei immer krank. Schnell kommt die Sorge auf, es könne eine Abwehrschwäche vorliegen. Echte Immundefekte sind glücklicherweise extrem selten. Bei einem gut gedeihenden, aktiven Kind, das keine Komplikationen (schwere eitrige Entzündungen) zeigt, brauchen Sie sich diesbezüglich keine Sorgen zu machen.

Achten Sie im Interesse Ihres Kindes darauf, dass die Umgebung gesundheitsfördernd ist: Rauchfrei! Auch im Auto. Lassen Sie Ihr Kind täglich an der frischen Luft spielen und sorgen Sie dafür, dass es sich an regelmäßiges Händewaschen gewöhnt.