

Schnupfen, Husten und Halsschmerzen zählen zu häufigen Erkältungssymptomen bei Kleinkindern. Meist verlaufen die Beschwerden harmlos und dauern etwa eine Woche. Treten Komplikationen auf, ist ein Arztbesuch erforderlich.

Athena Tsatsamba Welsch

Grippale Infekte

Erkältungssymptome bei Kleinkindern



Bild: zvg

Dr. med. Christina Weber ist Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin FMH und Fachärztin für Allergologie und Immunologie FMH mit eigener Kinderarztpraxis in der Mühle Tiefenbrunnen in Zürich.



Bild: © L. Klausner, Fotolia.com

In der nasskalten Jahreszeit haben Viren und somit unangenehme Erkältungskrankheiten Hochsaison, vor allem die Kleinsten der Familie erwischt es häufig. Zwischen dem ersten und vierten Lebensjahr ist unser Immunsystem noch nicht vollständig ausgereift. Kleinkinder sind daher für Erkältungen, die auch als Grippale Infekte bezeichnet werden, besonders anfällig. «Wir beobachten bei Kleinkindern zehn bis zwölf Erkältungen pro Jahr – vor allem in den kälteren Monaten von Oktober bis März», betont Dr. med. Christina Weber, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Allergologie und Immunologie FMH und Inhaberin der Kinderarztpraxis in der Mühle Tiefenbrunnen in Zürich.

Erkältungsursache und Übertragung

«In rund 70 bis 80 Prozent der Fälle wird eine Erkältung durch Viren verursacht. Die Viren werden von Mensch zu Mensch übertragen und können zu einer akuten Erkrankung der Atemwege, d. h. der Nasen-, Hals- und Bronchialschleimhäute führen.» Eine Erkältung wird über die sogenannte Tröpfcheninfektion direkt über die Luft durch Niesen, Husten oder direkten Kontakt z. B. beim Spielen weitergegeben. Nach dem Kontakt mit Erkrankten ist es wichtig, sich die Hände zu waschen. «Darüber hinaus ist es bei Kleinkindern schwierig, einer Erkältung vorzubeugen, ausser man würde sie von anderen erkälteten Kindern fernhalten,

was meist nicht sinnvoll ist», betont Weber und fährt fort: «Einerseits ist der Kontakt zu anderen Kindern für die soziale Entwicklung sehr wichtig, andererseits gehören Erkältungen zur gesunden Entwicklung dazu. Durch den Kontakt mit Viren und Bakterien wird das Immunsystem der Kleinen aufgebaut und trainiert.» Wenn die Kinderärztin bei einem Kind beobachtet, dass es sehr häufig krank ist, empfiehlt sie vor der Erkältungszeit eine dreimonatige Kur mit Immunstimulans zum Einnehmen. «Der Bakterienmix regt das Immunsystem an und wird zur Steigerung der natürlichen Abwehrkräfte angewendet.»

Fortsetzung auf Seite 6



Häufige Erkältungssymptome

Es ist wichtig, während einer Erkältung viel zu trinken, um den Schleim zu lösen und den Heilungsprozess zu fördern. Dennoch können Schnupfen, Husten oder Halsschmerzen den Schlaf stören und den Kleinen sehr zu schaffen machen. In der Regel verlaufen die Erkältungssymptome jedoch harmlos:

Schnupfen: Bei Kleinkindern beginnt eine Erkältung meist mit Schnupfen. Um den Schleim zu lösen, rät die Kinderärztin, physiologische Koch- oder Meersalzlösungen zum Spülen zu verwenden. Bei stärkeren Beschwerden können auch abschwellende Nasentropfen oder -sprays in niedriger Konzentration für wenige Tage verabreicht

werden. Da die Kleinen noch nicht schnäuzen können, ist es hilfreich, bei dickflüssigem Sekret eine Vakuumpumpe zu Hilfe zu nehmen.

Husten: Neben Schnupfen zählt auch der Husten zu den typischen Erkältungssymptomen. Die Kinderärztin rät, tagsüber den Schleim zu lösen, z. B. durch das Auflegen von warmen Kartoffelbrust-Wickeln. «Damit das Kind gut schlafen kann und sich der Körper nachts erholt, hilft es, wenn Eltern ihrem Kind bei starken Hustenanfällen vor dem Schlafengehen einen beruhigenden Sirup mit codeinhaltigen oder -ähnlichen Wirkstoffen verabreichen.»

Pseudokrapp: Bei Kleinkindern ist der Kehlkopfspalt noch sehr eng. Wenn durch einen Infekt die Schleimhäute anschwellen, kann es zu einem bellenden und pfeifenden Husten führen, der als Pseudokrapp bekannt ist. «Ein solcher Hustenanfall tritt vor allem nachts auf und wirkt sehr bedrohlich. Es scheint, als ob das Kind ersticken würde», betont die Ärztin. Die kühle Nachtluft auf dem Balkon oder am offenen Fenster wirkt abschwellend. Alternativ hilft das Einatmen von warmem Wasserdampf im Badezimmer. «Tritt dadurch keine Besserung ein, sollten Eltern mit ihren Kindern ins Spital fahren. Kinder, die nicht gegen Diphtherie und/oder Hirnhaut- und Kehlkopfentzündungen durch Haemophilus influenzae Typ b (Hib) geimpft sind, sollten so-



Kartoffelwickel – so einfach wie noch nie!



In guten Apotheken und Drogerien erhältlich!
oder unter: www.santenatur.ch /
Tel. 041 910 61 10 / dropa.kaech@dropa.ch

- Einfachere und schnelle Anwendung
- Brust und/oder Rücken leicht einmassieren.
Mit Bettflasche, Kernkissen, Schafwolle abdecken.
- Möglichst natürliche und sehr hochwertige Rohstoffe
- Keine Vaseline, Paraffine und Erdölderivate
- Natürliche Parfümierung (Thymian, Anis, Niouli usw.)
- Tierversuchsfrei, Schweizerprodukt
- Sparsam in der Anwendung, fettet nicht
- Sehr gut verträglich, für die ganze Familie, auch für Säuglinge und Kleinkinder und in der Stillzeit (Kein Kampher, Menthol, Salbei etc.)

Erhältlich als 150 ml Tube (Fr. 29.50)

fort das Spital aufsuchen, um einen echten Krupp (Diphtherie) auszuschliessen, der lebensgefährlich sein kann», betont die Kinderärztin.

Halsschmerzen: «Das Trinken von kaltem Salbeitee wirkt desinfizierend und schmerzlindernd. Auch desinfizierende Halssprays können Beschwerden lindern.» Wenn die Kleinen allerdings so starke Schmerzen beim Schlucken haben, dass sie weder trinken noch essen wollen, empfiehlt Weber, ihnen eine halbe Stunde vor der Mahlzeit Schmerzmittel zu geben.

Fieber: Fieber ist eine wichtige Abwehrreaktion des Körpers auf Infekte. «Wenn ein Kind überhaupt nicht auf fiebersenkende Medikamente reagiert – etwa 30 Minuten nach der Einnahme sollte das Medikament für zwei bis drei Stunden wirken – ist ein Arztbesuch nötig. Das gilt auch, wenn das Fieber mit über 38,5 Grad länger als fünf Tage dauert, das Kleinkind schlecht trinkt, erbricht oder teilnahmslos wirkt», sagt die Ärztin. Bei Schüttelfrost sollten Kinder gut zugedeckt werden. Wenn das Kind glüht, können Eltern versuchen, mit Wadenwickeln die Temperatur zu senken, sofern dessen Hände und Füsse nicht kalt sind.

Folge- und Begleiterkrankungen

Aus einer eigentlich harmlosen Erkältung können sich auch Folgeerkrankungen entwickeln. «Meist handelt es sich um bakterielle Infektionen», erklärt Weber. In diesen Fällen sollten Kleinkinder zum Arzt gebracht werden, um mögliche Komplikationen auszuschliessen. So kann aus einem Schnupfen eine Mittelohrentzündung entstehen. «Bei den Kleinen sind die Ohrtrompeten kurz und eng und daher anfällig für Infektionen, besonders wenn die Rachenmandeln gross sind und die Belüftung des Ohrs beeinträchtigen.» Kinder mit einer Mittelohrentzündung haben oft Schluckbeschwerden, sie weinen viel, sind unruhig und fassen sich häufig ans Ohr. «Daher ist es wichtig, die Nasenatmung tagsüber mit Salzwasserspraylösungen und abends mit abschwellenden Nasentropfen frei zu halten. Zusätzlich ist

die Gabe von Entzündungshemmern z. B. mit dem Wirkstoff Ibuprofen sinnvoll; sie wirken schmerzstillend, fiebersenkend und entzündungshemmend.» Aus Halsschmerzen kann sich auch eine Mandelentzündung (Angina tonsillaris) entwickeln, wenn Bakterien in die entzündete Rachenschleimhaut gelangen. «Wenn starkes Schluckweh, ein reduzierter Allgemeinzustand und hohes Fieber auftreten, sollte ein Kinderarzt konsultiert werden.» Darüber hinaus kann sich auch ein Infekt der oberen Atemwege auf die tieferen Atemwege ausdehnen und zu einer akuten Entzündung der Luftröhrenäste (Bronchien) führen.» Wenn der Husten stark ist, das Kind Atemnot und /oder Fieber hat und sich sehr krank fühlt, sollten Eltern ihr Kind zum Arzt bringen, damit dieser je nach Art der Bronchitis oder gar bei einer Lungenentzündung die geeignete Therapie verordnen kann.»

Ausblick

Bei einer Erkältung sollten Eltern auf den individuellen Gesundheitszustand des Kindes achten und bei Unsicherheit zum Kinderarzt gehen. «Im Zweifelsfall raten wir besorgten Eltern, lieber einmal zu viel als zu wenig den behandelnden Arzt zu kontaktieren.» Um Erkältungsbeschwerden zu lindern, ist es besonders wichtig, viel zu trinken, die Schleimhäute zu befeuchten und den Schleim zu lösen. Die Luftfeuchtigkeit kann durch das Aufhängen von feuchten Tüchern im Kinderzimmer erhöht werden. Eine aufgeschnittene Zwiebel, die sich nachts neben dem Bett befindet, wirkt schleimlösend. Wenn Kinder entsprechend gekleidet sind, ist ein Spaziergang an der frischen Luft eine gute Abwechslung, neben einem ruhigen Tagesablauf und genügend Schlaf. Verläuft eine Erkältung ohne Komplikationen, dauert sie etwa eine Woche. Halten die Beschwerden länger an, sollte auf jeden Fall ein Kinderarzt konsultiert werden.

Mit *Vista*
sich verwöhnen lassen
und geniessen.

Gewinnen Sie:

3 x 1 Zwei-Tages-Wellness-Package im Art Furrer Resort ROYAL**S für jeweils 2 Personen im Wert von je CHF 1390.00**

Gültig vom 4. Januar 2014 – 5. April 2014



Und so sind Sie an der Verlosung dabei:

Senden Sie eine SMS mit dem folgenden Text:

VISTA WELLNESS an 919 (CHF 1.50/SMS) oder wählen Sie die **Tel.-Nr. 0901 333 153** und nennen Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und private Tel.-Nr. (CHF 1.50/Anruf, Festnetzstarif), oder Gratisteilnahme per WAP: <http://win.wap.919.ch>

Teilnahmeschluss: 28.02.2013

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

Erholungsskitage im Wallis auf der Riederalp

MIDWEEK-Angebot gültig ab 6. Januar 2013

- 3 bis 5 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Ihrer Wahl
- gepflegtes 4-Gang-Abendessen
- Welcome Drink
- 3 bis 5-Tages-Skipass Aletsch

5 Tage inkl. 4-Tages-Skipass bereits ab CHF 944.00 pro Person

Alle Pauschalangebote online buchbar unter www.artfurrer.ch

Reservation & Information:

Art Furrer Hotels, 3987 Riederalp
T 0844 444 488 / artfurrer@artfurrer.ch
www.artfurrer.ch

Gültigkeit der Preise bis 1. April 2013