

ERKÄLTUNG BEI KINDERN

WAS IST EINE ERKÄLTUNG?

Es handelt sich um eine ansteckende, entzündliche Erkrankung der Atemwege mit grippeähnlichen Beschwerden wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Mattigkeit und Fieber. Eine Erkältung wird durch Viren übertragen. Es existieren mehrere hundert verschiedene Viren, deshalb ist eine Impfung nicht möglich.

Eine Erkältungskrankheit kann Kleinkindern und Kindern schwer zu schaffen machen, auch wenn der Krankheitsverlauf nicht so gravierend ist. Hier erhalten Sie einige Tipps, wie man mit wenig Aufwand den Kindern diese Zeit erträglicher machen kann.

ESSEN UND GETRÄNKE WÄHREND DER ERKÄLTUNG

Geben Sie Ihrem Kind viel zu trinken: Kräutertees, Wasser oder Vitamin C - haltige Säfte.

- Die Ernährung sollte leicht und vitaminreich sein: Suppe oder Bouillon, frisches Obst, Gemüse und Salate. Das erkältete Kind hat meist weniger Hunger und sollte nicht zum Essen gedrängt werden. Achten Sie darauf, dass es immer genug zu trinken hat.

KÖRPERLICHE SCHONUNG

- Solange das Kind Fieber hat, sollte es im Bett bleiben und nur aufstehen, um auf die Toilette zu gehen.
- Ist das Kind fieberfrei, kann es aufstehen und sich in der Wohnung, dem Balkon oder im Garten bewegen. Näheren Kontakt mit anderen Kindern soll es erst haben, wenn Husten, Schnupfen und Halsschmerzen abgeklungen sind, es könnte die anderen sonst anstecken.

FIEBER

- Wenn das Kind friert, machen Sie ihm ein warmes Bad. Die Badetemperatur sollte bei 37°C liegen. Höhere Temperaturen belasten den Kreislauf zu stark. Erkältungsbäder sollten erst ab 6 Jahren angewendet werden.
- Bei Schüttelfrost wird der Körper des Kindes durch warme Kleidung, Decken oder Tee warm gehalten. Ist das Fieber hoch, so soll man das Kind nur leicht bekleidet oder mit einer leichten Decke bedeckt ruhen lassen. Eventuell kann das Fieber gesenkt werden mit einem leicht kühlen, kurzen Bad oder Abreiben von Gesicht, Hals und Oberkörper mit einem kühlen Frotteewaschlappen.
- Wahre Wunder gegen Fieber wirken Wadenwickel. Diese grundsätzlich nur bei warmen Beinen und Füßen anwenden. Niemals bei kalten Füßen oder Frösteln, auch wenn hohes Fieber besteht.
- Den Wickelvorgang sofort abbrechen, wenn die Füße während der Behandlung kalt werden. Das für den Wickel verwendete Wasser sollte wirklich kalt und nicht nur lau sein. Der Wickel muss straff sitzen und sollte gut bedeckt sein. Keine wasserdichte Einlage um die Beine wickeln.

Sie benötigen für die Wadenwickel

- 1 Leinentuch nass, ca. 80 x 80 cm (evtl. Geschirrtuch)
- 1 Leinentuch trocken (Zwischentuch)
- 1 Wolltuch (äussere Umhüllung, evtl. Badetuch)

Anwendung

- Leinentuch oder Geschirrtuch in kaltes Wasser tauchen und auswringen.
- In Längsrichtung etwas einschlagen und fest um die Wade wickeln.
- Das trockene Leinentuch darüber wickeln und gut straff ziehen.
- Darüber wird das Wolltuch (Badetuch) gewickelt.
- Das trockene Zwischentuch sollte das nasse Innentuch an den Rändern um einige Zentimeter überragen.
- Das Wolltuch muss etwas schmaler als das Zwischentuch sein, denn es darf die Haut nicht berühren.
- Der richtige Wadenwickel reicht vom Fussknöchel bis zum unteren Knierand. Er wird abgenommen, sobald er Körperwärme erreicht hat.
- Bei hohem Fieber können die Wickel alle 10 Minuten erneuert werden. Nach 3-maligem Wechsel sollte eine ½-stündige Pause eingelegt werden.
- Die Haut des Patienten gut abtrocknen, evtl. eincremen.
- Fieber messen und Kreislauf beobachten. Puls kontrollieren, denn eine zu schnelle Temperatursenkung ist eine enorme Kreislaufbelastung.
- Das Wickelwasser kann auch mit etwas Zitronensaft oder Obstessig versetzt werden.
- Bei grosser Unruhe und hohem Fieber darf auch ein fiebersenkendes Zäpfchen verabreicht werden.

SCHNUPFEN

- Um die Atmung zu erleichtern können tagsüber warme Dämpfe inhaliert werden, zum Beispiel mit Kamillentea oder bei grösseren Kindern ab 6 Jahren auch mit speziellen aeth. Oel Mischungen.
- Die einfachste Variante: 1 Hand voll Kamillenblüten mit siedendem Wasser übergiessen, grosses Handtuch über den Kopf ziehen, 5 Minuten lang vorsichtig den Dampf einatmen. Vorsicht: das Kind danach nicht mit nassen Haaren herumlaufen lassen.
- Für Kinder die das Inhalieren nicht mögen: Kamillentea in einem hohen Gefäss zubereiten und das Kind immer wieder daran «riechen» lassen. Oder in der Drogerie einen Inhalator besorgen.
- Auch ein Luftbefeuchter unterstützt diese Bemühungen. Trockene Raumluft reizt die Atemwege und fördert die Infektionsanfälligkeit. Luftbefeuchter müssen korrekt gereinigt und unterhalten werden.
- Bei Kindern mit starkem Schnupfen das Kopfende des Bettes höher stellen, dies erleichtert die Atmung ebenso, wie das Einreiben von Brust und Rücken mit einer Erkältungssalbe.
- Die Nase kann mit isotonischen Kochsalzlösungen gespült werden. Dies ist vor allem für Kleinkinder die einfachste Möglichkeit, die Nase zu reinigen, da sie sich noch nicht «schneuzen» können.
- Bei starken Beschwerden durch die verstopfte Nase können während max. 5–7 Tage abschwellende Nasentropfen (z.B. Otrivin, Triofan) eingesetzt werden.
- In der Drogerie erhalten Sie kleine Nasenpumpen, mit denen der Schleim abgesaugt werden kann.
- Verfärbt sich der austretende Schleim gelblich – grün oder klagt das Kind über Kopfschmerzen, so sollte ein Arzt aufgesucht werden.

HUSTEN

- Während den ersten 1–3 Tagen äussert sich der Husten als starker Reiz, der das Kind zeitweise am Schlafen hindert. Es findet noch keine Schleimproduktion statt. Für kleine Kinder gibt es sanfte Präparate auf homöopathischer oder pflanzlicher Basis. Für grössere Kinder kann bei sehr starkem Reiz auch ein hustenreizstillender Sirup eingesetzt werden. Das regelmässige Lutschen von Hustenbonbons pflegt die gereizten Schleimhäute im Rachen.
- Nach dieser trockenen Phase beginnt die Schleimhaut mit der Sekretproduktion. Nun darf der Hustenreiz auf keinen Fall mehr unterdrückt werden. Das Abhusten des Schleimes wird unterstützt mit der Gabe von auswurfördernden Tees, homöopathischen Mitteln bei verschleimtem Husten oder speziellem Hustensirup.
- Bei Husten soll immer ausreichend getrunken werden. Bronchial – und Hustentees gibt es auch speziell abgestimmt auf Kinder. Weiter eignen sich auch Wasser, Früchtetees oder Fruchtsäfte.
- Unterstützend wirken Zwiebelwickel bei Husten mit starker Schleimbildung oder ein Zitronenwickel bei trockenem Reizhusten. Die Anleitungen dazu finden Sie im speziellen Wickelblatt.
- Dauert der Husten länger als 2 Wochen, so sollte der Arzt konsultiert werden.

OHRENSCHMERZEN

Vielfach entstehen Ohrenschmerzen durch eine Verlegung der Verbindung zwischen Gehörgang und Rachen, so dass der Druckausgleich über das Trommelfell nicht mehr gewährleistet ist. Auch kann sich Flüssigkeit im Mittelohr ansammeln, die ein idealer Nährboden für Mikroorganismen ist. In der Drogerie sind homöopathische Ohrentropfen erhältlich. Bei einem bestehenden Schnupfen mit verstopfter Nase, kann man sehr kurzfristig eine Besserung mit abschwellenden Nasentropfen erreichen. Diese dürfen aber keinesfalls über längere Zeit angewendet werden. Im Zweifelsfalle immer den Arzt aufsuchen.

HALSSCHMERZEN

Der trockene, kratzende Hals ist oft das erste Anzeichen einer Erkältung. Meist handelt es sich um eine Entzündung des Rachens. Oft entstehen Halsschmerzen auch durch die Mundatmung bei verstopfter Nase, was die Schleimhäute austrocknet oder durch starken Reizhusten.

Halsschmerzen lassen sich gut behandeln mit einem warmen Zitronenwickel (siehe Wickelblatt) oder mit Umschlagpasten wie Antiphlogistine.

Grössere Kinder können mit Salbeitee oder Salbeitropfen gurgeln, zudem erhalten Sie in der Drogerie homöopathische Kügeli gegen akute oder chronische Halsschmerzen.

VORBEUGEN VOR ERKÄLTUNGEN

Man kann mit wenig Aufwand einiges dazu beitragen, dass Kinder weniger an Erkältungen erkranken.

- Ernähren Sie Ihr Kind vitamin – und abwechslungsreich.
- Der tägliche kurze Aufenthalt des Kindes im Freien bei jeder Witterung macht es widerstandsfähiger gegen Infektionen.
- Passen Sie die Kleidung Ihres Kindes der Aussentemperatur an. Besonders im Frühling und Herbst, wenn es morgens und abends oft empfindlich kalt, mittags aber recht warm ist. Kleiden Sie Ihr Kind nach dem «Zwiebelschalen – Prinzip», mehrere Kleidungsstücke übereinander, die bei Bedarf aus – oder angezogen werden können.
- Bei Kälte sollten warme Unterwäsche, Handschuhe, Kappe oder Stirnband, Strumpfhose oder Leggings unter der Hose, warme Socken und trockene Schuhe eine Selbstverständlichkeit sein.
- Die Wohnräume sollten nicht überheizt sein. Eine Temperatur zwischen 20 und 22 °C ist optimal. Für eine ausreichende Befeuchtung der Luft sollte gesorgt werden. Regelmässiges, kurzes Lüften verbessert die Raumluft.

In unserer Drogerie berät man Sie sehr gerne zum Thema Erkältung bei Kleinkindern und Kindern. Wir verfügen über eine breite Auswahl an Heilmitteln, vor allem homöopathische Zubereitungen, die für das Kind unschädlich sind und bei korrekter Anwendung den Verlauf der Erkältung massiv verbessern.

Wir sind uns aber auch unserer Verantwortung gegenüber den kleinen Patienten und ren Familien bewusst und werden Sie an den Haus – oder Kinderarzt verweisen, wenn Komplikationen im Krankheitsverlauf drohen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!