



Merkblatt „Erkältung“

Erkältungen, d. h. Infektionen der oberen Atemwege, gehören zu den häufigsten Erkrankungen bei Kindern und auch Erwachsenen. Verantwortlich sind zunächst immer Viren. Leider gibt es gegen fast alle Viren, so auch gegen Erkältungsviren kein Medikament, das *gesund* macht. Man kann lediglich versuchen die Symptome zu lindern. Entgegen einer weit verbreiteten Meinung hilft ein Antibiotikum nur gegen Bakterien, nicht aber gegen Viren. Es ist also kein „Allheilmittel“ und auch nicht unbedingt ein Mittel zur Vorbeugung einer Verschlimmerung der Erkältung, sondern meist erst sinnvoll einsetzbar, wenn Komplikationen zum Beispiel bei einer länger dauernden Erkältung drohen oder aufgetreten sind (Mittelohrentzündung (u.U.), **schwere** Bronchitis usw.). Erkältungen gehen fast immer - auch ohne Medikamente - von alleine weg, ohne dabei einen Schaden für spätere Zeiten zu hinterlassen. Ob eine Erkältung komplikationsreich verlaufen wird, ist auch für den geübtesten Arzt fast nie am ersten oder zweiten Tag abschätzbar. Es ist daher in der Regel nicht sinnvoll gleich zu Beginn einer Erkältung zum Arzt zu laufen. Gezielte Beratung oder Behandlung für den Einzelnen ist aber dann sinnvoll, wenn es nach 3-4 Tagen eher schlechter als besser wird oder aber die Stärke des Hustens zur Erschöpfung führt (z.B. Reizhusten bis zum Erbrechen oder Schlafmangel durch starkes nächtliches Husten).

Was können Sie tun?

Der Versuch heilende Mittel gegen Erkältungen zu entwickeln ist so alt wie die Menschheit. Gelungen ist dies bislang nicht - auch nicht in den Ländern mit hochtechnisierter und hochentwickelter Medizin wie bei uns. Deshalb können Sie die Beschwerden Ihres Kindes nur versuchen zu lindern, schnell „abstellen“ geht leider nicht.

Was kann Linderung verschaffen?

Ganz allgemein alles, was die Atemwege befeuchtet und Schleim löst. Dies bedeutet:

- reichlich Flüssigkeitszufuhr
- bei Säuglingen und Kleinkindern, die noch viel Milch trinken, versuchen, einen „Schluck“ Wasser oder Tee am Ende der Milchfütterung trinken zu lassen.
Zusatzhinweis: geben Sie eher kleinere Milchportionen in evtl. dann kleineren Abständen als die, die Sie üblicherweise gewohnt sind, da Milch beim Husten leider sehr gerne wieder erbrochen wird
- im Winter bei trockener Heizungsluft einen Wasserbehälter auf die Heizung geben (Achtung: Behältnis jeden Tag reinigen und neu füllen) oder einfach ein nasses Tuch ins Zimmer hängen oder andere Maßnahmen zur Regulierung des Wohnungsklimas ergreifen.
- vor allem nachts eher kühlere Temperaturen im Schlafzimmer belassen, da die Luft dann angenehmer und vor allem feuchter ist (16-18GradC)

aber auch: NICHT IN DER WOHNUNG RAUCHEN!!

Was noch?

Soweit dies möglich ist soll die Atmung durch die Nase erhalten oder wiederhergestellt werden. Dies ist vor allem auch für Säuglinge und Kleinkinder wichtig. Folgende Nasensprays oder Nasentropfen sind sinnvoll:

Für Säuglinge: „Salz-Nasentropfen“ (NaCl 0.9% Lsg; Meersalz-Lsg. u.Ä.) industriell hergestellt oder selbst zubereitet:

Dazu nehmen Sie auf ca. 100ml abgekochtes Wasser ca. 1g Salz (das gleiche Salz, was Sie auch zum Kochen verwenden) oder eine andere Menge im gleichen Verhältnis.

Als einfachere Möglichkeit gilt:

1 Kaffetasse mit Wasser + 1 Messerspitze Salz

Diese Lösung sollten Sie spätestens nach 2 Tagen jeweils wieder neu herstellen.

Falls dies nicht ausreicht: z.B. Xylometazolin 0.025% Nasentropfen für Säuglinge (erhältlich von verschiedenen Anbietern, mit oder ohne Konservierungsstoff). Wenn Ihnen der Gedanke widerstrebt, machen Sie sich bitte klar, dass ein Säugling oder Kleinkind ohne zufriedensstellende Nasenatmung zwar nicht gleich gefährdet ist, sich aber - mehr als durch die eigentliche Erkältung unbedingt notwendig - beeinträchtigt fühlt. Dies führt mit zunehmender Zeit aufgrund der Störung beim Schlafen und bei der Nahrungsaufnahme u.U. zu einer Schwächung und damit zur Verlängerung der Erkrankungsdauer.

Alternativ oder zusätzlich können Tropfen einer ätherischen Lösung auf die Kleidung im Brustbereich aufgebracht werden. Ihre Apotheke berät Sie bzgl. der Präparate. Diese Maßnahme ist unter Kinderärzten nicht unumstritten, aber trotzdem für die meisten Babys eine Hilfe. Nicht jedes Baby mag den Geruch. Und: manche Atemwege vertragen ätherische Lösungen auch nicht und reagieren mit einer Verschlechterung. Daher Vorsicht! (z.B. erst mit einem Tropfen ausprobieren und eher auf ein beiliegendes Tuch als gleich auf die Kleidung.

Achtung: die Präparate sind nicht zum Auftragen auf die Haut geeignet und auch nicht zum Einnehmen gedacht!!)

Für Kleinkinder ab 2 Jahren:

Xylometazolin Nasentropfen in höherer Konzentration (0,05%)

Alternativ oder zusätzlich kann die Haut im Brustbereich mit Cremes ätherischen Inhalts eingerieben werden. Hierfür gibt es spezielle Produkte für Kinder in Ihrer Apotheke. Auch hier bitte das Präparat vorsichtig auftragen. Nicht alle Atemwege vertragen diese (s.o.) und manche Haut reagiert mit Rötung und Pickelchen.

„Schleimlösen“

Ganz allgemein ist zum Schleimlösen in erster Linie zunächst einmal reichlich Flüssigkeit - am besten als warmer Tee - gut und oft auch ausreichend. Erst in zweiter Linie ist an die Gabe eines „Schleimlöser-Saftes“ zu denken. Die gängigen Präparate sind alle gut verträglich und nebenwirkungsarm. Allerdings sind sie nicht sicher wirksam und daher bleibt eine deutlich spürbare Schleimverflüssigung oft aus. Hustensäfte dieser Art **können** Sie daher unterstützend geben, insgesamt ist dies aber nicht von **entscheidender** Bedeutung.

Anmerk.: Hustensäfte oder Brausetabletten der obigen Kategorie kann man auch **rezeptfrei** in der Apotheke kaufen.

Neben den fertigen Säften gibt es auch eine ganze Reihe an Teemischungen, die man zum Schleimlösen einsetzen kann. Wenn man erst einmal die Zutaten zusammen hat und einen Weg gefunden hat den Geschmack kindgerecht zu verfeinern (ausnahmsweise ist hier auch einmal etwas Zucker oder Honig (aber nicht bei Kindern unter einem Jahr) erlaubt, lässt es sich damit bequem arbeiten.

Wann sollten Sie bei einer Erkältung Ihres Kindes mit uns Kontakt aufnehmen?

- wenn Sie mit obigen Maßnahmen keinen ausreichenden Erfolg haben
- bei starken nächtlichen Beschwerden (= wegen Husten schlecht schlafen können)
- wenn bei einem Baby das Trinken/Essen oder Schlafen deutlich beeinträchtigt ist oder beeinträchtigendes Fieber besteht
- wenn das anfängliche Fieber bei einer Erkältung am dritten Tag nicht besser wird oder im Lauf einer Erkältung erst nach ein paar Tagen starkes Fieber auftritt
- wenn Ihr Kind „komisch“ hustet
- wenn Ihr Kind erfahrungsgemäß mit den einfachen obigen Maßnahmen nicht hinkommt und daher meist stärkere Medikamente benötigt.

Ihr Eutopos-Praxisteam

Anmerkung: Diese Ausführungen spiegeln lediglich die Ansichten des Autors zum Thema wider. Sie sind keine von offiziellen Gremien herausgegebenen Vorgaben mit Leitliniencharakter. Die gegebene Information soll eine grobe Einstiegsmöglichkeit zum unmittelbaren Handeln eröffnen. Die im Verlauf individuell notwendige Feinregulation kann nur in einem direkten Arzt-Patient-Kontakt stattfinden.