



Mein Kind ist verkühlt...

Wenn Ihr Kind an einem Infekt der oberen Atemwege leidet, bemerken Sie meist folgende Symptome: Die Nase rinnt, es kommt viel klares Sekret, das Kind bekommt schlecht Luft durch die Nase, weiters kommt Husten hinzu, am Anfang Reizhusten, später lockerer schleimiger („produktiver“) Husten.

Was kann ich tun um dem Kind Erleichterung zu verschaffen?

Beim **Säugling** ist es am wichtigsten, dass Sie die Nase frei halten. Zu Beginn tropfen Sie bitte Muttermilch oder Kochsalzlösung 0.9% in die Nase ein, damit das Sekret verdünnt wird und so abfließen kann; gegebenenfalls können Sie anschließend auch einen Nasensauger verwenden um das Sekret abzusaugen. Dieses Eintropfen können Sie „unendlich oft“ machen, d.h. alle 8 Stunden oder auch alle 15 min, hier gibt es keine Einschränkung, es kann in jedem Fall nicht schaden öfters einzutropfen.

Der nächste Schritt wären leicht abschwellende Nasentropfen, für Kinder 0-12 Monate gibt es sehr milde aber dennoch gut wirksame abschwellende Tropfen mit Dosiertropfer, Nasiben® Baby 0.01% diese können Sie ruhig 4x in 24 Stunden in die Nase tropfen, 1 Tropfen je Seite, danach den Kopf gut zurück lehnen damit sich die Tropfen gut verteilen. Dies können Sie im Abstand von 4-6 Stunden wiederholen.

Damit erreichen Sie, dass die Schwellung der Nasenschleimhaut zurück geht, das Kind bekommt wieder gut Luft durch die Nase, und es wird dadurch auch weniger Probleme beim Trinken haben.

Außerdem wird nun weniger Sekret nachproduziert, das Kind hat also für die Zeit der Wirkdauer des Medikaments nicht so viel Schleim in der Nase und kann auch besser schlafen.

Und schließlich tragen abschwellende Nasentropfen – nicht nur beim Säugling, sondern bei allen Kindern – dazu bei, dass die

Verbindung zwischen Nase, Rachen und Mittelohr offenbleibt, und es kommt weniger oft zur Komplikation der Mittelohrentzündung.

Beim **Kleinkind** gehen Sie ähnlich vor, Sie achten als erstes auf eine freie Nasenatmung, hier können sie ebenfalls zu Beginn Kochsalznasentropfen verwenden, bei Nichtbesserung nach 1-2 Tagen steigen Sie bitte auf abschwellende Nasentropfen um, zwischen 12-24 Monaten bieten sich zB Nasivin® 0.025% an, im Alter über 2 Jahre Vibrocil®, Fentrinol®, Otrivin® oder Nasic-Spray®. 3-4x täglich können Sie je einen Tropfen pro Seite eintropfen.

Zusätzlich können Sie gegen den Husten tagsüber einen schleimlösenden pflanzlichen Hustensaft geben, zB Prospan, Bronchipret oder Tussamag (Wirkstoff Efeu, Thymian, Primel) damit das Kind während des Tages das Sekret gut abhusten kann. Nicht wundern – Ihr Kind wird danach mehr husten als zuvor, aber es ist schließlich das Ziel, das Sekret loszuwerden.

Hustendämpfende Medikamente können Sie vor dem Schlafengehen geben, zu Beginn am ehesten ein Präparat mit Isländisch Moos, dieses dämpft während des Schlafens den Hustenreiz, ist jedoch nicht so stark, dass der ganze Schleim unten bleibt, es kommt damit also nicht zu einer kompletten Unterdrückung des Hustenreflexes (der ja nicht unwichtig ist, um das Sekret zu mobilisieren und abzu husten), diese Präparate sind aber dennoch so gut wirksam dass den Kindern ein ruhiger Schlaf ermöglicht wird.



Stärker wirksame Hustenreiz-Stiller sind zB Capval® Saft (Wirkstoff Noscadin) oder Tuscalman® Zäpfchen. Falls eine noch stärkere Unterdrückung des Hustenreizes notwendig ist, wäre es besser, das Kind vorher von einem Arzt untersuchen zu lassen.

Soll ich auch inhalieren?

Vom Inhalieren von Wasserdampf über dem heißen Wasser rate ich ab. Allzu oft kommt es hierbei zu Verbrennungen, weil die Kinder sehr schnell mal in das heiße Wasser hineingreifen.

Grundsätzlich jedoch ist die Inhalation von feuchtvernebelter 0.9%iger Kochsalzlösung eine gute Möglichkeit um zähes Sekret zu mobilisieren, die Kinder husten kurz danach etwas mehr, dafür werden sie so aber den störenden Schleim los, und haben in der Nacht dann weniger Hustenreiz.

Inhalieren Sie am besten mit 2ml Kochsalzlösung mittels Feuchtvernebler wie zB Pariboy Junior oder Flaem Nebulair. Das Inhalieren dauert meist so 5-10 Minuten – sorgen Sie für entsprechend „Bespaßung“ währenddessen.

Sie können die Inhalation beliebig oft wiederholen, ein Abstand von 2-3 Stunden bietet sich an, die letzte Inhalation sollte nicht zu knapp vor dem Schlafengehen sein, weil sonst die Lockerung des Sekrets zu mehr Husten während der Nacht führt.

Bei sehr zähem Schleim ist es möglich, eine höherprozentig konzentrierte Salzlösung zur

Inhalation zu verwenden, wie zum Beispiel Mucoclear® 3%, dadurch werden die Kinder auch recht hartnäckigen Schleim gut los.

Was kann ich sonst noch tun?

Sorgen Sie für kühle feuchte Luft im Schlafbereich. Stoßlüften vor dem Schlafengehen, Heizkörper abdrehen – trockene warme Luft reizt die Atemwege – feuchte Tücher aufhängen, Luftbefeuchter verwenden.

Empfehlenswert sind auch Öle wie zB Thymianöl als Balsam auf die Haut, oder auf eine Stoffwindel aufgetragen und im Raum aufgehängt. Auch sehr hilfreich ist eine Schale mit gehacktem Zwiebel im Raum aufgestellt („natürliche keimtötende Wirkung“) auch wenn der Geruch mitunter gewöhnungsbedürftig ist.

Wann muss ich mir Sorgen machen?

Mit Fortschreiten des Infekts sollte es nach 4-5 Tagen zu einer Besserung kommen. Sie sollten Ihr Kind anschauen lassen, wenn:

- es über Ohrenschmerzen klagt
- die Augen grünlich-gelb schleimig verklebt sind
- es schlecht trinkt bzw Schmerzen beim Schlucken hat
- es sich beim Atmen plagt, schlecht Luft bekommt, oder pfeifende Geräusche beim Atmen macht
- oder wenn von Tag zu Tag höheres Fieber hinzukommt