

Husten, Schnupfen, Fieber – was Eltern zur Prävention und Behandlung von Infekten bei Kindern tun können

Ob Husten, Schnupfen oder Fieber - altbewährte Hausmittel sowie fiebersenkende oder entzündungshemmende Medikamente helfen, Beschwerden und Unwohlsein bei Kindern zu lindern. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Högler, Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde am Kepler Universitätsklinikum, erklärt, dass die meisten Infektionen keiner Vorstellung im Krankenhaus bedürfen, denn es gibt auch zahlreiche Möglichkeiten der Unterstützung für zu Hause.

Hilfe zur Selbsthilfe

Aktuell sind extrem viele Kinder von Atemwegsinfekten betroffen und die Ambulanzen der Kliniken sind voller junger Patientinnen und Patienten, was teils stundenlange Wartezeiten mit sich bringt. **Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Högler, Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde am Kepler Universitätsklinikum**, versteht die Besorgnis der Eltern, betont aber, dass es vor dem Besuch der Kinderärztin, des Kinderarzts oder der Fahrt ins Krankenhaus auch daheim zahlreiche Möglichkeiten gibt, den Kindern Linderung zu verschaffen: *„Fiebersenkende und entzündungshemmende Medikamente und auch Hausmittel, die schon unsere Großmütter kannten, stellen eine wirkungsvolle erste Maßnahme dar, um Fieber zu senken, Husten zu lindern und zum Wohlbefinden der Kinder beizutragen. Diese bewährten Mittel sind manchmal in Vergessenheit geraten und sollten wieder vermehrt genutzt werden. Auch ein Anruf bei der Gesundheitshotline 1450 kann Sicherheit vermitteln. So kann den Kindern oftmals der Weg ins Krankenhaus mit all dem damit verbundenen Stress erspart werden und unsere Notfallambulanz kann sich mit all ihrer Kompetenz jenen widmen, die einer akuten Behandlung am meisten bedürfen. **Prävention**, also die Vermeidung von Infektionen, ist eine weitere Möglichkeit sich und seine Kinder vor Infekten in Epidemien wie derzeit zu schützen. Alle Atemwegsinfekte werden durch Tröpfchen übertragen und breiten sich rasch in Familien aus. Masken tragen schützt daher genauso gegen RS- und Influenza- wie gegen Corona-Viren. Besser als diese sogenannte Expositionsprophylaxe ist die Grippeimpfung, die ab dem 6. Lebensmonat für Kinder empfohlen ist.“*

Was ist Fieber?

Infektionen erzeugen Botenstoffe im Körper (sogenannte Zytokine), die im Gehirn die Regelung der Körpertemperatur beeinflussen. Als Fieber bezeichnet man eine rektal gemessene Körpertemperatur von über 38°C. Anderswo (Hautfalten, Ohr, oral) gemessene Temperaturen weichen um bis zu 0.5°C ab. Bei Säuglingen und Kleinkindern jedenfalls empfiehlt es sich, die Temperatur im After (rektal) zu messen – dies nennt sich Kerntemperatur. Maßnahmen zur Absenkung der Temperatur können ab 39°C getroffen werden. Wichtig ist zu wissen, dass der Körper die höhere Kerntemperatur (Fieber) dazu benutzt, den zugrundeliegenden Erreger des Infekts zu bekämpfen und wenig gefährlich ist, solange es 41°C nicht übersteigt.

Fiebersenkende, schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente

Diese Medikamente inkludieren alle kindgerechten Produkte der Apotheke, die Ibuprofen oder Paracetamol enthalten. Beide Produkte sind fiebersenkend und schmerzlindernd, Ibuprofen ist auch

entzündungshemmend. Sie sind erhältlich als Saft, Zäpfchen oder Tabletten und können mehrmals täglich verabreicht werden. Die Verabreichung und Dosierung aller Medikamente muss natürlich laut Packungsbeilage oder nach Rücksprache mit einer Ärztin bzw. einem Arzt oder einer Apothekerin bzw. einem Apotheker erfolgen.

Praktische Tipps für zu Hause

„Ergänzende Methoden aus der Zeit unserer Großmütter sind immer eine Möglichkeit, das Wohlbefinden der Kinder zu verbessern,“ so die **Stv. Pflegedirektorin Klara Dienstl.** Einige Tipps haben wir anschließend für Sie zusammengefasst.

Waden- und Topfenwickel

Eine besonders zielführende Methode zur Fiebersenkung sind Waden- und Topfenwickel. Der **Wadenwickel** kommt beispielsweise bei Fieber zum Einsatz. Dazu muss man Außenwickel unter die Wade legen. Die Innentücher sollte man wadenbreit zurechtlegen, aufrollen, ins lauwarme Wasser tauchen und auswringen. Nun kann man sie an beiden Beinen zwischen Knie und Knöchel locker anlegen und mit dem Außentuch umwickeln. Wenn das Innentuch warm ist, muss der Wickel erneuert werden – diesen Vorgang sollte man drei- bis viermal wiederholen. Dabei muss immer auf warme Beine geachtet werden! Anschließend soll man die Beine abtrocknen, zudecken, die Temperatur kontrollieren und nachruhen.

Der **Topfenwickel** findet bei Fieber, Bronchitis und Lungenentzündung seine Anwendung und wirkt fiebersenkend, hustenstillend und schleimlösend. Dabei soll man den zimmerwarmen Topfen fingerdick auf ein Blatt Küchenrolle auftragen, mit einem weiteren Blatt abdecken und auf den Brustkorb auflegen. Es gehört ein Zwischentuch darüber und der Oberkörper in das Außentuch eingedreht. Bei Säuglingen und Kleinkindern kann es nötig sein, den Wickel zusätzlich zu fixieren, um einen guten Halt zu erzielen (z.B.: mit einem Body oder einem engen Pullover). Bei Fieber soll man den Wickel entfernen, sobald der Topfen angetrocknet ist. Ansonsten kann er bis zu drei Stunden belassen werden – bei Frösteln muss er sofort entfernt werden! Ein Topfenwickel darf zweimal täglich angelegt werden. Achtung: Nicht bei Kuhmilcheiweißallergie anwenden!

Ruhe und viel Flüssigkeit

Bei einer Erkältung helfen vor allem Ruhe und viel Flüssigkeit (Hühnerbrühe, Suppen, Tees, warmes Wasser). Kräutertees wie Holunderblütentee oder Kamillentee wirken schleimlösend, schweißtreibend und entzündungshemmend. Hat das Kind Halsschmerzen oder klagt es über ein Kratzen im Hals, kann es zur Linderung Kamillen- oder Salbeitee trinken. Bei Halsschmerzen von Schulkindern und Jugendlichen hilft es auch, mit dem Tee zu gurgeln. Das lindert die Entzündung und reinigt die Schleimhäute im Rachen. Kleine Kinder, die noch nicht gurgeln können, bekommen schluckweise Kamillentee.

Zaubermittel Zwiebel

Füllen Sie ein Säckchen mit klein geschnittenen Zwiebeln und hängen dieses nachts neben dem Bett auf. Die Zwiebeldüfte sorgen für eine freie Nase. Selbstgemachter Zwiebelsaft hilft auch bei Husten, denn dieser wirkt antibakteriell und schleimlösend. Dazu kann eine große Zwiebel kleingeschnitten und zusammen mit drei Esslöffeln Honig in ein Schraubglas gegeben werden. Den Zwiebelsirup soll man anschließend sechs bis acht Stunden ziehen lassen und dann abseihen. Von diesem Saft kann man dem Kind dreimal täglich je zwei bis drei Teelöffel geben, bis der Husten abgeklungen ist. Den Sirup muss man alle zwei bis drei Tage erneuern und im Kühlschrank aufbewahren. **Achtung:** Der Saft ist nur für ältere Kinder geeignet, da Kinder unter einem Jahr keinen Honig zu sich nehmen

dürfen (Allergiegefahr) und die Zwiebeln blähend wirken können.

Auch Kartoffeln helfen

Gegen Husten kann ein Kartoffel-Brustwickel helfen. Dafür muss man zwei bis drei Pellkartoffeln kochen, zerdrücken und in einem Geschirrtuch, plattdrücken. Den Wickel soll man unbedingt etwa zehn Minuten abkühlen lassen (Test am eigenen Unterarm, Achtung: Verbrennungsgefahr!). Der Wickel kann, solange er schön warm ist, auf die Brust des Kindes gelegt werden.