

Mit Kindern fit durch den Winter

So trotzen Sie der Kälte

Mainz, den 22. Januar 2018 – In der Erkältungszeit sind Kinder besonders anfällig. Ihr Immunsystem ist noch nicht vollständig ausgebildet und so sind sie bei Viruserkrankungen in der nasskalten Jahreszeit deutlich öfter betroffen als Erwachsene. Umso wichtiger ist es, gut vorzubeugen oder bei Erkältungen schnell für Linderung zu sorgen.

Klein- und Kindergartenkinder können durchaus sechs- bis zehnmal im Jahr einen Schnupfen oder einen grippalen Infekt haben. „Die Übertragung passiert durch Tröpfchen beim Niesen, Husten, Sprechen oder durch das gemeinsame Benutzen von Spielsachen. Gerade in der Krabbelgruppe oder im Kindergarten gibt es viele solcher Kontakte mit Viren in der Erkältungszeit“, erklärt Petra Engel-Djabarian, Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV. „Jede ausgestandene Erkrankung ist aber auch gut für das Immunsystem, weil der Körper nach und nach lernt, wie er auf Krankheitserreger zu reagieren hat.“ Dennoch können Eltern und Kinder einiges tun, damit die Erkältungen nicht überhand nehmen, so Apothekerin Engel-Djabarian. „Wichtig ist, dass schon früh auf Händehygiene geachtet wird. Häufiges und gründliches Händewaschen mit Seife hilft sehr viel. Kinder sollten früh lernen, in die Armbeuge zu niesen. Bei Erkältungen in der Familie Papiertaschentücher verwenden und diese nach Gebrauch gleich wegwerfen. Eltern können daran denken, die Lieblingsspielsachen wie Bauklötze oder Puppen in der Schnupfenzeit immer wieder feucht abzuwischen.“

Wenn die Erkältung doch zugeschlagen hat, können pflanzliche Arzneimittel zunächst helfen, dass Kinder auch mit verstopfter Nase wieder besser atmen. Engel-Djabarian: „Bei verstopfter Nase kann ein Nasenspray mit Meerwasser helfen. Abschwellende Nasentropfen sollten wegen des Gewöhnungseffekts generell und besonders bei Kindern sehr umsichtig und nur kurzfristig angewendet werden. Zusätzlich kann ein Kinder-Balsam mit Eukalyptus, Fichten- oder Kiefernadelöl auf Brust und Rücken aufgetragen werden. Bei den ätherischen Ölen muss darauf geachtet werden, dass Kampfer und Menthol nicht für Kinder unter zwei Jahren geeignet sind. Erkältungsbalsam für Erwachsene enthält diese Stoffe oft und darf nicht angewendet werden.“ Bei Kleinkindern kann es sonst zu einer Verkrampfung des Kehlkopfes kommen, die bis zum Atemstillstand führen kann. Auch Honig im Tee darf erst bei Kindern ab einem Jahr gegeben werden. Honig ist ein Naturprodukt und kann in geringen Mengen Erreger enthalten, die einen sogenannten Säuglingsbotulismus auslösen können. Die Folge können Lähmungen der Atem- und Schluckmuskulatur bis hin zum Tod bei Säuglingen sein.

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV
Frank Eickmann, Pressesprecher
Terrassenstr. 18
55116 Mainz
Tel.: 06131/2049116
E-Mail: presse@lav-rp.de
web: www.lav-rp.de