

Gemeinschaftspraxis für Kinder und Jugendliche

Dr. med. Jutta Wendenburg • Dr. med. Felix Ringelmann • Dr. med. Peter Hartmann

Hilfreiche Tipps bei einem Infekt der oberen Luftwege

Sie haben sich bei uns mit Ihrem verschnupften und oder hustenden Kind vorgestellt, evtl. hat es auch Fieber.

Zu der von Ihrem Kinderarzt verordneten Therapie haben wir ihnen hier noch einige zusätzliche Hinweise zusammen getragen, welche den Heilungsprozess günstig beeinflussen können.

Abschwellende Nasentropfen sind in der Akutphase wichtig, um eine Abschwellung der Nasen- und Rachenschleimhaut und eine Belüftung zu den Ohren zu bewirken. Dies ist insbesondere wichtig, wenn Ihr Kind zu Mittelohrentzündungen neigt. Nur wenn die Nasenschleimhaut abgeschwollen ist, kann das Sekret ablaufen. Dies sorgt für eine Steigerung des Wohlbefindens und der Schlafqualität.

Die Gabe der Nasentropfen darf bedenkenlos 3 bis 5 mal in 24h erfolgen, sollte aber nach einigen Tagen nur noch bei Bedarf verabreicht und nach und nach ausgeschlichen werden.

Nasentropfen erhalten Sie in unterschiedlichen Dosierungen:

- für Säuglinge bis 2 Jahre
- für Kinder ab 2 Jahre bis zum Schulalter
- für Jugendliche sind dieselben wie für Erwachsene.

Achten Sie bitte auf die altersentsprechende Anwendung.

Zusätzlich kann die Nasenschleimhaut mit physiologischer Kochsalzlösung, z.B. mit Emser Nasentropfen oder Emser Spray, befeuchtet werden.

Außer bei Neugeborenen und jungen Säuglingen kann Engelwurz balm 2x tgl. auf Stirn, Nase, und Wangen aufgetragen werden. Es enthält wohltuende ätherische Öle sowie pflegende Inhaltsstoffe für die empfindliche Haut rund um kleine und große Schnupfnasen. Stillende Mamas können Ihren Kindern zusätzlich auch Muttermilch in die Nase tropfen. Dies pflegt und fettet die Nasenschleimhaut

Hilfreich sind auch Bruststeinreibungen mit mildem „Hustenbalsam“. Doch Vorsicht ist allerdings geboten:

- bei Neugeborenen,
- bei Säuglingen unter einem Jahr und
- bei Kindern, die zu Allergien neigen.

Die Verwendung reizender ätherischer Öle sollte hier vermieden werden.

Zusätzlich helfen warme Brustwickel und wenn möglich häufige Kochsalzinhalationen, z.B. über ein Inhaliergerät, um den Schleim zu lösen und zu verflüssigen. Bei größeren Kindern hilft auch das alt bewährte Kamillendampfbad. Doch Vorsicht, hier droht Verbrühungsgefahr!

Befeuchten Sie die Raumluft, indem Sie regelmäßig lüften und feuchte oder mit Thymiantee getränkte Tücher aufhängen.

Geben Sie Ihrem Kind reichlich zu trinken. Bereits ab dem Kleinkindalter können Sie Hustentees z.B. mit Spitzwegerich, Fenchel, Thymian, Anis zu trinken geben. Diese Kräuter wirken hustenreizstillend, entkrampfend, und auswurfördernd.

Sorgen Sie für genügend Ruhe und Schlafphasen. Beim Schlafen hilft eine leichte Oberkörperhochlagerung. Dies erleichtert die Atmung und verhindert einen ständigen Hustenreiz der besonders nachts vermehrt auftritt. (wegen der waagerechten Lage und weil der Schleim über den Nasenrachenraum bis in die Bronchien läuft und sich dort ansammelt)

Messen Sie regelmäßig die Körpertemperatur und behandeln Sie ggf. das Fieber (in Abhängigkeit des Allgemeinzustandes) mit Wadenwickel oder medikamentös. Ebenso können die „Fiebertabletten“ wie Paracetamol oder Ibuprofen auch gegen Schmerzen gegeben werden. Besonders starker Husten kann durchaus schmerzhaft sein.

Säubern sie regelmäßig das Schnupfennäschen und entfernen Sie harte Krusten nach vorherigem Einweichen mit lauwarmen Wasser. Pflegen sie die angegriffene Haut mit parfümfreier Wundschutzsalbe (panthenol- oder zinkhaltig)

Stellen Sie Ihr Kind unbedingt bei folgenden **Warnsignalen** zeitnah einem Arzt vor:

- Anzeichen von Atemnot (z.B. stark beschleunigte Atemfrequenz, oberflächige + stoßende Atmung, Atemgeräusche)
- anhaltender Husten
- nicht beherrschbares Fieber

**Wir wünschen gute Besserung und sind bei Rückfragen jederzeit für Sie da.
Ihr Team der Kinderarztpraxis.**