

Husten, Schnupfen, Fieber

Liebe Eltern

Ihr Kind ist erkältet; Husten, Schnupfen, Fieber...

WAS TUN?

- Für reichlich **FLÜSSIGKEITSZUFUHR** sorgen, am besten Tee oder Wasser (evtl. mit etwas Apfel- oder Birnensaft). Als **RICHTWERTE** für die Trinkmenge gelten:

1 Liter für 3-6 jährige

1,5 Liter für 7-10 jährige

2 Liter für ältere Kinder

Manchmal ist es hilfreich einen **TRINKPLAN** zu erstellen:

z.B. 5 oder 8 Becher auf ein Blatt malen. Die Kinder dürfen dann die jeweils leergetrunkenen Becher ausstreichen

- Erkältete Kinder haben meist **WENIG APPETIT**, sie wollen ihren Körper dann nicht mit den Nahrungsmitteln belasten. Bieten Sie nur ganz leichte Kost an und zwingen Sie Ihre Kinder keinesfalls zum Essen. Wenn sie wieder gesund sind, holen sie das Versäumte schon wieder nach

- Bei sehr **HOHEN TEMPERATUREN** (über 40 Grad Celsius) oder wenn die Kinder sehr unter dem Fieber leiden ist der Einsatz von Fieberzäpfchen oder -säften sinnvoll. Bedenken Sie aber, dass das Fieber eine **ABWEHRREAKTION** des Körpers ist, die dazu beiträgt Viren schneller abzutöten.

Also: Das Fieber nur dann senken, wenn es absolut nötig ist.

Eine **NÄTURLICHERE ART** der Fieberbekämpfung ist die Anwendung von Wickeln. Bei trotz hohem Fieber kalten Armen und Beinen sind lauwarme Brustwickel oder bei größeren Kindern auch ableitende warme Fußbäder empfehlenswert. Wadenwickel helfen da nicht.

- Wenn Sie viel für Ihr Kind tun wollen, können Sie bei Husten den **MÜLLERSCHEN BRUSTWICKEL** anwenden. Dazu nimmt man ein Hand- oder Molltontuch. Mit handwarmen Wasser anwärmen, von hinten um die Brust des Kindes nach vorn wickeln, das ganze Kind in ein Badetuch einschlagen. Dreimal hintereinander 5 min. Dann ins Bett. Dabei Fläschchen füttern, singen, vorlesen. Nicht bei Fieber über 39 Grad.

- Bei Schnupfen sollten **ABSCHWELLENDEN NASENTROPFEN** (Olynth, Otriven Nasivin usw.) nur kurzzeitig, z.B. vor dem Schlafen, eingesetzt werden, da sie bei längerem Gebrauch die Nasenschleimhaut noch stärker austrocknen. Zum Freihalten der Nase sind Koch- oder Meersalzlösungen bzw. bei Säuglingen auch Anisbutter geeignet. Von Hebammen wird auch Muttermilch als Nasentropfen empfohlen.

- Die **ZIMMERTEMPERATUR** sollte eher niedrig gehalten werden - Richtwerte ca. 15 Grad. Trockene Heizungsluft ist bei Husten und Schnupfen schädlich. Günstig wirkt sich ein zusätzliches **ANFEUCHTEN DER ATEMLUFT** durch große feuchte Tücher (über das Bett/über einen Wäscheständer) oder durch Verkochen von 1 - 2 l Wasser im Zimmer (nie in der Nähe des Bettes des Kindes!)

- Es gilt **ABSOLUTES RAUCHVERBOT** in der gesamten Wohnung. Eine rauchfreie Wohnung sollten Sie sich und Ihrem Kind zur Vorbeugung weiterer Atemwegserkrankungen eigentlich immer gönnen.

- HUSTENSÄFTE sind in der Regel nicht besonders wirkungsvoll und werden deshalb von uns nur in Ausnahmefällen verordnet. Bei zähem Schleim können sogen. Schleimlöser (ÄCC, Mucosolvan) kurzzeitig sinnvoll sein. Sie entfalten aber nur dann ihre Wirkung, wenn Ihr Kind während der Behandlung ausreichend trinkt. Hustenblocker sollten nur bei quälendem v.a. nächtlichem Reizhusten für 1-2 Nächte eingesetzt werden.

- Ganz überwiegend werden die Infekte durch VIREN ausgelöst. ANTIBIOTIKA sind nur dann sinnvoll, wenn der Kinderarzt eine bakterielle Entzündung (z.B. eitrige Mandel- oder Ohrenentzündung) festgestellt hat.

Wann ist VORSICHT geboten?

- Das Fieber bleibt nach 3-4 Tagen weiter über 39 Grad Celsius.
- Keine Besserung des Hustens nach spätestens 1 Woche
- Der Husten geht mit Atemnot oder angestrenzter Atmung einher
- Der Allgemeinzustand Ihres Kindes verschlechtert sich trotz der oben angegebenen Maßnahmen

Sie sollten mit Ihrem Kind dann unbedingt nochmals zum KINDERARZT gehen!

Gute Besserung wünscht das Praxisteam