



Hatschiii!

Schniefnasen-Alarm

**Regen, Wind und Frost:
Nasskalt kriechen Herbst
und Winter über das Land.
Mit im Gepäck haben sie
die Schnupfzeit. Etwa
200 Erreger können einen
grippalen Infekt auslösen.**

Folgende Hausmittel können die Beschwerden Ihres Kindes lindern:

- Die Schleimhäute in den Atemwegen müssen feucht bleiben. Das heißt: viel trinken! Mineralwasser, heiße Tees und Suppen tun dem Sprössling gut. Auch tägliche Inhalationen mit isotoner Kochsalzlösung helfen. Schleim mitsamt Erregern lässt sich mithilfe einer Nasenspülung beseitigen.
- Sorgen Sie für eine hohe Luftfeuchtigkeit im Zimmer bei maximal 18-20 Grad Celsius, zum Beispiel durch eine Schale Wasser auf der Heizung.
- Lüften Sie mehrmals täglich, wenn Ihr Kind das Bett hüten muss.
- Ziehen Sie den Nachwuchs dick an und gehen Sie mit ihm an die frische Luft – das stärkt die Abwehrkräfte.

Vorsicht beim Naseputzen: Das Kind sollte jedes Nasenloch einzeln ausschnäuzen. Sonst kann es passieren, dass der Schleim durch den Druck ins Mittelohr gepresst wird.

Schnupfen ist ein wichtiger Reinigungs- und Abwehrmechanismus des Körpers. Kommen Erkältungserreger mit unserer Nasenschleimhaut in Berührung, schwillt sie an, um weitere Keime abzuwehren. Eine vermehrte Schleimbildung in der Nase soll zudem helfen, Krankheitserreger aus dem Körper zu transportieren. Das Resultat: eine verstopfte oder ständig laufende Nase, Abgeschlagenheit, vielleicht sogar Fieber.

An Orten wie KiTa, Kindergarten oder Schule, an denen viele Kinder aufeinandertreffen, haben die Krankheitserreger leichtes Spiel. Häufig verursachen so genannte Rhinoviren den Schnupfen. Sie übertragen sich durch Tröpfchen- oder Kontaktinfektion: Einmal geniest, schon sind die Viren in der Luft und werden von anderen eingeatmet. Für die direkte Übertragung genügen bereits ein Händedruck oder gemeinsam genutztes Spielzeug als Ansteckungsquelle.

Nasennebenhöhlenentzündung – wenn alles dicht ist

Einer Nasennebenhöhlenentzündung geht häufig eine Entzündung des Nasenrachenraums, zum Beispiel Schnupfen, voraus. Die Nasennebenhöhlen sind Hohlräume in den Gesichtsknochen, mit einer Schleimhaut ausgekleidet und durch schmale Gänge mit der Nase verbunden. Entzündet sich die Schleimhaut durch eine Virusinfektion wie einen Schnupfen, schwillt sie an und bildet mehr Sekret. Diese Schwellung verschließt die kleinen Öffnungen zur Nase. Der Schleim kann jetzt nicht mehr in den Nasenrachenraum abfließen. Es entsteht ein schmerzhafter Druck und es besteht die Gefahr, dass sich Bakterien und Viren im angestauten Sekret der Nasennebenhöhle vermehren.

Achtung:

Bei Kindern läuft die Erkrankung häufig im Verborgenen ab und erscheint wie eine normale Erkältung – bei hartnäckigem Schnupfen oder Fieber sollten Sie mit dem Kind daher unbedingt einen Arzt aufsuchen. Er entscheidet, ob es Medikamente braucht.

Dr. med. Martin Lang, Kinder- und Jugendarzt, Augsburg

Stärken, vorbeugen, lindern

In der kalten Jahreszeit leiden gerade die Kleinsten häufig unter Erkältungen. Im Durchschnitt erkranken Kinder drei- bis achtmal pro Jahr an Atemwegsinfektionen. Wie Sie die Abwehrkräfte Ihres Nachwuchses stärken können, welche homöopathischen Mittel es bei Schnupfen, Husten & Co. gibt und was Sie tun können, wenn Ihr Kind eine richtige Grippe hat, lesen Sie online unter www.KINDundGESUNDHEIT.de