

# Hatschiii!

## Schnupfen im Säuglingsalter



**Einen dicken Schnupfen hat niemand gern, aber die Kleinsten sind davon besonders betroffen, denn: In den ersten Lebensmonaten atmen sie überwiegend durch die Nase.**

Dr. med. Martin Lang, Kinder- und Jugendarzt

**S**chnupfen ist ein wichtiger Reinigungs- und Abwehrmechanismus des Körpers: Kommen Erkältungserreger mit unserer Nasenschleimhaut in Berührung, schwillt sie an, um weitere Keime abzuwehren. Die vermehrte Schleimbildung in der Nase hilft nun, die Krankheitserreger aus dem Körper zu transportieren.

Babys leiden sehr viel häufiger unter Schnupfen als Erwachsene. Ihr Immunsystem ist noch nicht ausgereift und Erkältungserreger haben ein leichtes Spiel. Ist das kleine Näschen verstopft, bekommen die Säuglinge nur schwer Luft, schlafen schlecht und haben Probleme beim Trinken.

### Nichts verschleppen

Ein verschleppter Schnupfen kann schnell eine Bronchitis oder eine Mittelohrentzündung nach sich ziehen. Bei einer Bronchitis ist die Bronchialschleimhaut entzündet, häufig wird die Erkrankung von Fieber begleitet. Typische Symptome sind schmerzhafte, trockene oder verschleimte Hustenanfälle und Kurzatmigkeit.

Eine Mittelohrentzündung entsteht durch Viren oder Bakterien, die in den Nasen- und Rachenraum eindringen. Von dort haben sie einen nur kurzen Weg zum Mittelohr. Die Entzündung äußert sich durch Fieber und starke Ohrenscherzen, die vor allem sehr kleine Kinder noch nicht zuordnen können. Damit es gar nicht erst so weit kommt, dass aus dem Schnupfen Ihres Sprösslings mehr wird, sollten Sie bei den ersten Anzeichen frühzeitig gegensteuern und dem Kind Linderung verschaffen.

### Hilfe bei Babyschnupfen

Befeuchten Sie die Nase des Säuglings mehrmals täglich mit physiologischen Salzwassertropfen (wie beispielsweise 0,9 Prozent Kochsalzlösung ohne Konservierungsstoffe), damit Schleim- und Muttermilchreste besser abfließen können. Fertige Lösungen erhalten Sie in der Apotheke. Hat Ihr Baby viel Nasensekret, kann ein Nasensauger eine große Hilfe sein. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt oder Apotheker genau zeigen, wie er funktioniert.

Sorgen Sie darüber hinaus immer für genügend Luftfeuchtigkeit bei höchstens 18-20 Grad Celsius Zimmertemperatur. Stellen Sie zum Beispiel eine Schale Wasser auf die Heizung. Vorsicht ist geboten bei bestimmten Hausmitteln: So sind ätherische Öle für Säuglinge ungeeignet – sie können bei den Kleinen Atemnot und Krämpfe auslösen. Ganz wichtig bei Erkältungen ist zudem: Gehen Sie mit dem dick eingepackten Säugling viel an die frische Luft – das stärkt die Abwehrkräfte! Orte, an denen Zigarettenrauch in der Luft liegt, sollten Sie hingegen unbedingt vermeiden.

Einen leichten Schnupfen hat Ihr Baby bestimmt bald überstanden. Suchen Sie aber immer Ihren Kinder- und Jugendarzt auf, wenn der Schnupfen die Atmung des Kindes beeinträchtigt, sein Schlaf gestört wird oder seine Trinkleistung nachlässt.

### Homöopathie für Babys

**Euphrasia:** Fließschnupfen und gereizte, tränende Augen.

**Kalium bichromicum:** gelb-grünliches Nasensekret, das lange Fäden zieht.

**Sambucus nigra:** klassisches Mittel bei Babyschnupfen mit Beeinträchtigung des Trinkens.

**Pulsatilla:** milder, gelblich-rahmiger Schnupfen.

*Dosierung:* Geben Sie das passende Mittel in der Potenz D12, zwei- bis dreimal täglich drei Globuli. Tritt innerhalb von ein bis zwei Tagen keine Besserung ein, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt.

## Dicker Bauch, dicke Nase?

**Auch Schwangere bleiben in der kalten Jahreszeit nicht von Erkältungserregern verschont. Doch gut verträgliche Hausmittel verschaffen meist Linderung.**

Feuchtigkeit ist jetzt das A und O für die angegriffene Nasenschleimhaut, damit sie die Keime schneller aus der Nase transportieren kann. Koch- oder Meersalzlösungen zum Sprühen oder Träufeln helfen dabei. Dampfbäder mit Eukalyptusöl lösen den Schleim und befreien die Nase. Trinken Sie zudem viel, zum Beispiel Mineralwasser oder warmen Tee mit Honig – eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt die Abwehrfunktion der Schleimhäute. Und was für Kleine gilt, gilt auch für Große: warm einpacken und ab an die frische Luft!

Apotheker und Hebammen wissen bei vielen Beschwerden guten Rat – fragen Sie nach. Bekommen Sie Fieber, sollten Sie sicherheitshalber zum Frauenarzt gehen. Und: Besprechen Sie sich immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie Medikamente einnehmen.

### Gut vorbeugen

Damit es am besten gar nicht erst in der Nase kribbelt, können Schwangere ihr Immunsystem gegen die Erkältungszeit wappnen: Saunabesuche, Spaziergänge und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse stärken die Abwehrkräfte. Auch Kneippsche Anwendungen wie Wechselduschen sind hilfreich.

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

### Schlechte Zeiten für Schnupfennasen

In der kalten Jahreszeit leiden viele Kleine häufig unter Erkältungen; Schnupfennase, Husten und Ohrenschmerzen gehören fast schon zum Alltag. Wer gegensteuern will, bringt am besten die Abwehrkräfte seines Sprösslings rechtzeitig in Schwung. Wie das gut klappt und welche sanften Mittel dem Kind helfen, wenn die Erreger doch das Kommando übernommen haben, lesen Sie in unserem Online-Magazin unter [www.BABYundGESUNDHEIT.de](http://www.BABYundGESUNDHEIT.de).