



Kinderarztsprechstunde mit Dr. Martin Lang

Elke P.: Was hilft unserem Kind gegen Halsschmerzen?

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

Dr. Lang: Halsentzündungen werden verursacht durch Viren oder Bakterien und gehen mit Kratzen und Brennen, Schluckbeschwerden, Heiserkeit und Schmerzen beim Sprechen einher. In der Regel haben die Halsschmerzen nach drei Tagen ihren Höhepunkt erreicht und sind nach einer Woche wieder verschwunden. Gegen Halsschmerzen **helfen einige Hausmittel**. Mit das bekannteste ist **die heiße Zitrone**: den Saft einer ausgepressten Zitrone in eine Tasse geben und mit frisch abgekochtem Wasser aufgießen. Eventuell können Sie das Getränk mit einem Teelöffel Kandis süßen oder für Kinder über einem Jahr auch mit Honig; für Kinder bis zwölf Monate ist Honig hingegen tabu. **Kräutertees** mit Salbei, Kamille, Süßholz, Ingwer, Eibisch oder Königskerze tun ebenso wie **Kräuterbonbons** dem rauen Hals gut. Für das schmerzstillende **Gurgeln mit lauwarmem Salzwasser** eine Prise Salz in einem Glas Wasser auflösen. Auch **Salbei- oder Kamillentee** eignen sich zum



Gurgeln bei Halsschmerzen. Weitere Hausmittel: **warme Wickel** mit gekochten Kartoffeln oder Quark oder auch **kalte Wickel** mit Essig- oder Zitronenwasser – je nachdem, was dem Kind angenehmer ist. Sind die Halsschmerzen nach einigen Tagen nicht verschwunden oder hat das Kind zunehmend Schluckbeschwerden, muss ein Kinder- und Jugendarzt abklären, ob es sich um eine Mandelentzündung handelt.

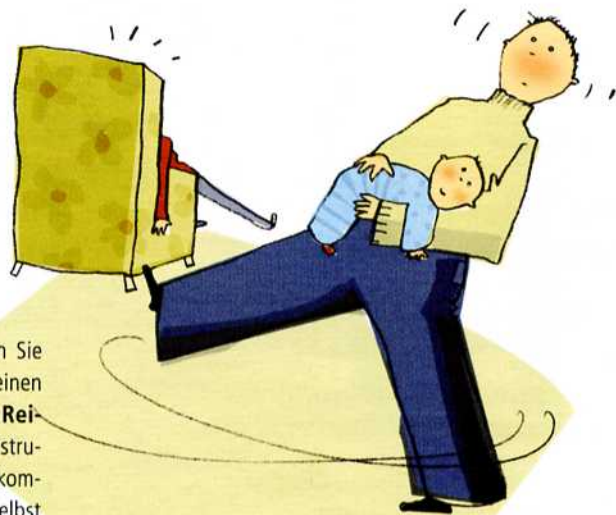
Weitere Gesundheitstipps und -themen von Dr. Martin Lang unter www.KINDundGESUNDHEIT.de/expertenforum

Sprechstunde

Kinderarztsprechstunde mit Dr. Martin Lang

Hella M.: Woran merke ich, ob mein Baby Blähungen hat und wie kann ich ihm helfen?

Dr. Lang: Wenn Sie Babys einmal genau beobachten, werden Sie feststellen: Eigentlich hat jedes Neugeborene nach der Mahlzeit einen gewölbten, sogar harten Blähbauch. Das liegt am **natürlichen Reifungsprozess der inneren Organe**. Wichtige Verdauungsinstrumente wie das Leber-Galle-System oder die Bauchspeicheldrüse kommen erst allmählich in Gang. Ersatzweise muss der Darmtrakt selbst aktiv werden. Die Bakterien in den Darmwänden können die Nahrung aber lediglich über Vergärungsprozesse verarbeiten. Als Endprodukte ergeben sich Gase und der säuglingstypische Gärstuhl. Die Blähungen treten während und vor allem **nach dem Stillen oder Füttern** auf. Oft ist der Blähbauch **20 bis 40 Minuten nach der Mahlzeit** am schlimmsten. Auch nehmen die Probleme bei vielen Kindern **in den Abendstunden** zu. „Blähkinder“ beruhigen sich, wenn sie im „**Fliegergriff**“ herumgetragen werden: Das Baby liegt dabei auf dem ausgestreckten Unterarm des Erwachsenen, sein Kopf ruht in dessen Armbeuge, die warme Hand des Elternteils drückt sanft gegen Babys Bauch. **Auch Wärme, eine sanfte Bauchmassage** im Uhrzeiger-



sinn mit Kümmelöl oder Windsalbe aus der Apotheke hilft vielen von Blähungen betroffenen Babys. Grundsätzlich können Sie Ihrem Kind auch verdauungsfördernde Kräuter wie **Fenchel, Kümmel oder Anis als Tee** zwischen den Mahlzeiten geben.

Weitere Gesundheitstipps und -themen von Dr. Martin Lang unter www.BABYundGESUNDHEIT.de/expertenforum