

Merkblatt "Erkältung"



Liebe Eltern,

Erkältungen, d. h. Infektionen der oberen Atemwege, gehören zu den häufigsten Erkrankungen bei Kindern- und auch Erwachsenen. Verantwortlich sind zunächst immer Viren. Leider gibt es gegen fast alle Viren, so auch gegen Erkältungsviren kein Medikament, das gesund macht. Man kann lediglich versuchen die Symptome zu lindern. Entgegen einer weit verbreiteten Meinung hilft ein Antibiotikum nur gegen Bakterien, nicht aber gegen Viren. Es ist also kein „Allheilmittel“ und auch nicht unbedingt ein Mittel zur Vorbeugung einer Verschlimmerung der Erkältung, sondern meist erst sinnvoll einsetzbar, wenn Komplikationen zum Beispiel bei einer länger dauernden Erkältung drohen oder aufgetreten sind (Mittelohrentzündung, **schwere** Bronchitis usw.). Erkältungen gehen fast immer - auch ohne Medikamente - von alleine weg, ohne dabei einen Schaden für spätere Zeiten zu hinterlassen. Ob eine Erkältung komplikationsreich verlaufen wird, ist auch für den geübtesten Arzt fast nie am ersten oder zweiten Tag abschätzbar. Es ist daher in der Regel nicht sinnvoll gleich zu Beginn einer Erkältung zum Arzt zu laufen. Gezielte Beratung oder Behandlung für den Einzelnen, wenn es nach 3-4 Tagen „nicht besser“ oder evtl. sogar schlechter wird, ist aber weitaus sinnvoller, als die lediglich möglichen allgemeinen ärztlichen Ratschläge am Anfang einer Erkältung („viel trinken, Atemwege offen halten, Raumklima zuhause anpassen“ usw.)

Was kann man tun?

Der Versuch heilende Mittel gegen Erkältungen zu entwickeln ist so alt wie die Menschheit. Gelungen ist dies bislang nicht - auch nicht in den Ländern mit hochtechnisierter und hochentwickelter Medizin wie bei uns.

Was kann Linderung verschaffen?

Ganz allgemein alles, was die Atemwege befeuchtet und Schleim löst. Dies bedeutet:

- reichlich Flüssigkeitszufuhr
- im Winter bei trockener Heizungsluft einen Wasserbehälter auf die Heizung geben (Achtung: Behältnis jeden Tag reinigen und neu füllen) oder einfach ein nasses Tuch ins Zimmer hängen
- vor allem nachts eher kühlere Temperaturen im Schlafzimmer belassen (17-18GradC), da die Luft dann angenehmer und vor allem feuchter ist

aber auch: NICHT IN DER WOHNUNG RAUCHEN!!

Was noch?

Soweit dies möglich ist soll die Atmung durch die Nase erhalten oder wiederhergestellt werden. Dies ist vor allem auch für Säuglinge und Kleinkinder wichtig. Folgende Nasensprays oder Nasentropfen sind sinnvoll:

Für Säuglinge: „Salz-Nasentropfen“ (NaCl 0.9% Lsg., Meersalz-Lsg. u.Ä.) industriell hergestellt oder selbst zubereitet:

Dazu nehmen Sie auf ca. 100ml abgekochtes Wasser ca. 1g Salz (das gleiche Salz, was Sie auch zum Kochen verwenden) oder eine andere Menge im gleichen Verhältnis.

Als einfachere Möglichkeit gilt:

1 Kaffeetasse mit Wasser + 1 Messerspitze Salz

Diese Lösung sollten Sie spätestens nach 2 Tagen jeweils wieder neu herstellen.

falls dies nicht ausreicht: z.B. Olynth 0.025% Nasentropfen® für Säuglinge

Alternativ oder zusätzlich können z.B. Babix Inhalat N Tropfen® auf die Kleidung im Brustbereich aufgebracht werden (1 bis max. 5 Trpf.; Vorsicht! Erst mit einem Tropfen ausprobieren, nicht jedes Baby mag den Geruch)

Für Kleinkinder ab 2 Jahren:

Nasentropfen oder -Spray z.B. als Olynth 0,05%

Alternativ oder zusätzlich kann die Brust eingerieben werden. Hierfür eignen sich unter anderem Pinimenthol mild®, Transpulmin Kinderbalsam® oder Eufimenth mild® usw.

„Schleimlösen“

Ganz allgemein ist zum Schleimlösen in erster Linie zunächst einmal reichlich Flüssigkeit - am besten als warmer Tee - gut und wahrscheinlich oft auch ausreichend. Erst in zweiter Linie ist an die Gabe eines „Schleimlöser-Saftes“ zu denken. Die gängigen Präparate wie Ambroxol/Mucosolvan®, ACC, Prospan®, Bronchicum®, Bronchipret®, diverse andere Thymian- oder Efeusäfte usw. sind alle gut verträglich und nebenwirkungsarm. Aber nicht selten bleibt eine deutlich spürbare Schleimverflüssigung aus, bzw. wird die Krankheitsdauer nicht wesentlich beeinflusst. Hustensäfte dieser Art **kann** man daher unterstützend geben, insgesamt ist dies aber nicht von **entscheidender** Bedeutung.

Anmerk.: Hustensäfte oder Brausetabletten der obigen Kategorie kann man auch **rezeptfrei** in der Apotheke kaufen.

Neben den fertigen Säften gibt es auch eine ganze Reihe an Teemischungen, die man zum Schleimlösen einsetzen kann. Wenn man erst einmal die Zutaten zusammen hat und einen Weg gefunden hat den Geschmack kindgerecht zu verfeinern (ausnahmsweise ist hier auch einmal Zucker oder Honig erlaubt), lässt sich damit bequem arbeiten.

Wann sollten Sie bei einer Erkältung Ihres Kindes mit uns Kontakt aufnehmen?

- wenn Sie mit obigen Maßnahmen keinen ausreichenden Erfolg haben
- bei starken nächtlichen Beschwerden (= wegen Husten schlecht schlafen können)
- wenn bei einem Baby (= < 1Jahr) das Trinken/Essen oder Schlafen deutlich beeinträchtigt ist oder Fieber besteht
- wenn das anfängliche Fieber bei einer Erkältung am dritten Tag nicht besser wird oder im Lauf einer Erkältung erst nach ein paar Tagen starkes Fieber auftritt
- wenn Ihr Kind „komisch“ hustet
- wenn Ihr Kind erfahrungsgemäß mit den einfachen obigen Maßnahmen nicht hinkommt und daher meist stärkere Medikamente benötigt.

Wir werden Sie beraten, ob eine Vorstellung Ihres Kindes bei uns notwendig ist, oder ob es unter Umständen ausreicht, es zunächst noch einmal mit von uns rezeptierten Medikamenten zu versuchen.

Ihr Praxisteam