

Mit Kindern fit durch den Winter

So trotzen Sie der Kälte

Stuttgart, den 22. Januar 2018 – In der Erkältungszeit sind Kinder besonders anfällig. Ihr Immunsystem ist noch nicht vollständig ausgebildet und so sind sie bei Viruserkrankungen in der nasskalten Jahreszeit deutlich öfter betroffen als Erwachsene. Umso wichtiger ist es, gut vorzubeugen oder bei Erkältungen schnell für Linderung zu sorgen.

Klein- und Kindergartenkinder können durchaus sechs- bis zehnmal im Jahr einen Schnupfen oder einen grippalen Infekt haben. „Die Übertragung passiert durch Tröpfchen beim Niesen, Husten, Sprechen oder durch das gemeinsame Benutzen von Spielsachen. Gerade in der Krabbelgruppe oder im Kindergarten gibt es viele solcher Kontakte mit Viren in der Erkältungszeit“, erklärt Christoph Gulde, Vizepräsident des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg. „Jede ausgestandene Erkrankung ist aber auch gut für das Immunsystem, weil der Körper nach und nach lernt, wie er auf Krankheitserreger zu reagieren hat.“ Dennoch können Eltern und Kinder einiges tun, damit die Erkältungen nicht überhand nehmen, so Apotheker Gulde. „Wichtig ist, dass schon früh auf Händehygiene geachtet wird. Häufiges und gründliches Händewaschen mit Seife hilft sehr viel. Kinder sollten früh lernen, in die Armbeuge zu niesen. Bei Erkältungen in der Familie Papiertaschentücher verwenden und diese nach Gebrauch gleich wegwerfen. Eltern können daran denken, die Lieblingsspielsachen wie Bauklötze oder Puppen in der Schnupfenzeit immer wieder feucht abzuputzen.“

Wenn die Erkältung doch zugeschlagen hat, können pflanzliche Arzneimittel zunächst helfen, dass Kinder auch mit verstopfter Nase wieder besser atmen. Gulde: „Bei verstopfter Nase kann ein Nasenspray mit Meerwasser helfen. Abschwellende Nasentropfen sollten wegen des Gewöhnungseffekts generell und besonders bei

Kindern sehr umsichtig und nur kurzfristig angewendet werden. Zusätzlich kann ein Kinder-Balsam mit Eukalyptus, Fichten- oder Kiefernadelöl auf Brust und Rücken aufgetragen werden. Bei den ätherischen Ölen muss darauf geachtet werden, dass Kampfer und Menthol nicht für Kinder unter zwei Jahren geeignet sind. Erkältungsbalsam für Erwachsene enthält diese Stoffe oft und darf nicht angewendet werden.“ Bei Kleinkindern kann es sonst zu einer Verkrampfung des Kehlkopfes kommen, die bis zum Atemstillstand führen kann. Auch Honig im Tee darf erst bei Kindern ab einem Jahr gegeben werden. Honig ist ein Naturprodukt und kann in geringen Mengen Erreger enthalten, die einen sogenannten Säuglingsbotulismus auslösen können. Die Folge können Lähmungen der Atem- und Schluckmuskulatur bis hin zum Tod bei Säuglingen sein.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.500 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter www.apotheker.de

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf www.facebook.de