

## **(Natürliche) Hausapotheke für Kinder in der Erkältungszeit Damit der Schnupfen Mamas nicht schafft**

Stuttgart, 12. November 2019 – Winterzeit ist Erkältungszeit und oft trifft es Kinder schneller und häufiger als Erwachsene. Das liegt unter anderem an dem noch nicht ganz ausgebildeten Immunsystem. Was Eltern dann in der Hausapotheke bereithalten sollten, um ihrem Kind schnell und auch auf natürliche Weise helfen zu können, erklärt der Landesapothekerverband Baden-Württemberg (LAV).

„Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung empfehle ich den Eltern, einen Tee aus Thymian, Kamille oder Fenchel mit Honig zu kochen, um die Schleimhäute des kranken Kindes zu befeuchten und die Abwehrkräfte zu stärken“, erklärt Christoph Gulde, Vizepräsident des Landesapothekerverbands. Auch ein Bad mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus oder Thymian für Kinder ab zwei Jahren kann das Immunsystem unterstützen. Gulde weiter: „Hier ist es wichtig, dass das Kind danach in ein warmes Bett schlüpft und nicht friert, sonst kann es zum gegenteiligen Effekt kommen. Auch ein Saft aus Echinacin kann bei Kindern ab vier Jahren die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren und so eine Erkältung abschwächen.“

Bei einer starken Erkältung, die auch mit Fieber und Husten verbunden sein kann, spricht man von einem grippalen Infekt. Leichtes Fieber unter 39 Grad muss nicht sofort gesenkt werden, denn Fieber ist ein normaler und nützlicher Abwehrmechanismus des Körpers gegen Infektionen. „Wenn aber das Fieber über 39 Grad steigt oder auch starke Beschwerden wie Atemprobleme, Schüttelfrost, starke Kopfschmerzen oder Schmerzen in der Brust dazu kommen, sollte man sich an seinen Arzt wenden“, rät Apotheker Gulde. Kranke Kinder sollen viel schlafen oder ruhen und ausreichend trinken. Ergänzend können Brustsalben mit ätherischen Ölen und Hustensäfte zum Einsatz kommen. „Bei den Salben ist unbedingt auf das richtige Alter zu achten, denn kleine Kinder können kein Menthol vertragen, Schulkinder schon“, zeigt Gulde auf. Bei einem Husten empfiehlt der Apotheker Hustensäfte die schleimlösend und

entzündungshemmend wirken oder auch den Hustenreiz beruhigen. Diese enthalten pflanzliche Wirkstoffe von Thymian, Efeu oder auch Fenchel. Größere Kinder, die schon gut lutschen können, ohne sich zu verschlucken, können zwischendurch den Husten mit Pastillen aus Isländischem Moos, Emser Salz oder Primelwurzel lindern.

Viel frische Luft und befeuchtete Wohn- oder Schlafräume schützen die Nasen- und Bronchialschleimhaut vor dem Austrocknen. „Denn nur eine intakte, feuchte Schleimhaut kann Viren und Bakterien abwehren und vor einer Infektion schützen“ klärt Apotheker Gulde weiter auf. Wenn die Erkältung sich zu einem grippalen Infekt mit Fieber und Gliederschmerzen entwickelt oder der Husten über Tage unverändert hartnäckig bleibt oder zunimmt, dann sollten Eltern mit ihren Kindern auf jeden Fall zum Arzt.

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](http://www.apotheker.de)

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf [www.facebook.de](http://www.facebook.de)