

## Atemwegsinfektionen

Liebe Eltern!

„Unser Kind ist ständig krank!“ - das ist die häufigste Klage vieler Eltern mit kleinen Kindern. Fast immer handelt es sich dabei um Atemwegsinfektionen (Schnupfen, Bronchitis, Rachenentzündung). Der Grund dafür liegt darin, dass wir ständig den verschiedensten Krankheitserregern, insbesondere Viren, ausgesetzt sind. Diese schwirren nämlich überall, wo Menschen sind - im Kaufhaus, im Bus, aber auch zuhause in der Familie -, unsichtbar durch die Luft. Gerade Säuglinge und Kleinkinder sind empfänglich, von den Viren - es gibt Hunderte verschiedener Typen - angesteckt zu werden. Jede Ansteckung erzeugt aber auch eine Abwehrreaktion des Organismus und hinterlässt eine bleibende Abwehrkraft (Immunität) - lesen Sie dazu bitte auch unsere Elterninformation Nr. 2. Manchmal geschieht der Kontakt mit dem Virus und seine Abwehr ganz unbemerkt, manchmal führt er aber zu einer sichtbaren Krankheit mit Schnupfen, Husten, Halsschmerzen.

Je älter ein Kind ist, desto mehr Viruskontakte hat es bereits durchgemacht und desto besser ist es gegen eine Infektion geschützt. Jüngere Kinder, die noch keine ausreichende Immunität aufbauen konnten, sind dagegen umso anfälliger. Besonders häufig kommt es zu Infektionen, wenn ein Kind neu in eine Kindertagesstätte kommt, weil es hier ja sehr vielen Kontakten ausgesetzt ist.

Bedenken Sie bitte, dass die Häufung von Infekten im Alter von 3 - 6 Jahren natürlich und - wie oben erläutert - notwendig für die Ausreifung des Immunsystems ist. In dieser Altersgruppe sind 10-12 Infekte pro Jahr durchaus normal. Es besteht also in den allermeisten Fällen kein Grund zu der Annahme, dass das Kind eine schwerwiegende Störung des Immunsystems hat. Natürlich gibt es unterschiedliche Konstitutionen, d.h. zarte Kinder, die durch einen Virusinfekt richtig krank sind, während andere den gleichen Infekt mit ganz geringfügigen Symptomen überstehen.

### *Atemwegsinfektionen - Symptome und Behandlung*

Prinzipiell können eines oder mehrere Organe des Atmungssystems erkrankt sein - mit oder ohne Fieber:

<b>Infektion von</b>	<b>verursacht</b>
Nasenschleimhaut, Rachenmandeln	Schnupfen, behinderte Nasenatmung
Nasennebenhöhlen	Schnupfen, Kopfschmerzen
Rachen und Gaumenmandeln	Halsschmerzen, Schluckbeschwerden
Kehlkopf	Heiserkeit, Husten, evtl. Krupp
Luftröhre	Husten, Brustschmerzen
Bronchien	Husten, Auswurf, evtl. Asthma
Lunge	Husten, Auswurf

Da die Ohren über die sog. Eustachische Röhre mit dem Nasen-Rachen-Raum in Verbindung stehen, kann ein Atemwegsinfekt auch zur Mittelohrentzündung führen.

Je nach Beschwerden und den ärztlichen Untersuchungsbefunden wird Ihr Kind eines oder mehrere der folgenden Medikamente verordnet bekommen:

*Kochsalzlösung als Nasentropfen:* dienen der Befeuchtung der Nasenschleimhaut und Verflüssigung von Nasensekret

*Abschwellende Nasentropfen:* sind sinnvoll, wenn durch die Schwellung der Nasenschleimhaut die Atmung und die Belüftung des Mittelohres behindert sind; da längere Anwendung die Schleimhäute zu sehr reizt und austrocknet, sollten sie nur maximal 5-7 Tage gegeben werden

*Schleimlöser:* hier gibt es eine ganze Reihe pflanzlicher und anderer Wirkstoffe, die den Schleim in Nase und Bronchien verflüssigen sollen. Ihre Bedeutung ist umstritten. Wichtig ist, dass der Körper viel Flüssigkeit zur Verfügung hat: lassen Sie Ihr Kind daher reichlich trinken!

*Hustenblocker:* Husten ist sinnvoll, denn er hilft, den Schleim aus den Atemwegen zu transportieren; nur bei sehr hartnäckigem Reizhusten nachts, wenn Ihr Kind vor lauter Husten nicht schlafen kann, ist es sinnvoll, kurzfristig ein hustenstillendes Medikament zu geben.

*Antibiotika:* sind meist nicht notwendig, da sie nicht gegen Viren wirken; nur wenn der Verdacht auf eine Zweitinfektion mit Bakterien besteht (Fieber, gelb-grünlicher Schleim und Auswurf), sind sie sinnvoll und sollen dann auch ausreichend lange gegeben werden.

*weitere Medikamente:* bei zusätzlichen Beschwerden, wie Krupp-Syndrom oder asthmatischen Beschwerden/spastischer Bronchitis sind eventuell weitere Medikamente notwendig

*Was kann ich zur Vorbeugung für mein Kind tun?*

Wie oben erläutert, ist es durchaus normal und sinnvoll, dass ein Kind eine Reihe von Infekten durchmacht, dennoch möchten wir ihm natürlich so viel wie möglich an Krankheit ersparen. Das lässt natürlich auch den Pharmamarkt für sogenannte Immunstimulanzien - also Medikamente, welche die Abwehrkraft fördern sollen - blühen. Allerdings sind diese Medikamente umstritten, da ihre Wirksamkeit in keiner Weise erwiesen ist und sie möglicherweise langfristig sogar negative Auswirkungen haben. Folgende Maßnahmen sind aber in jedem Fall sinnvoll und wichtig zur Vorbeugung und während der Behandlung von Atemwegsinfekten:

- viel Frischluft (Spielen im Freien, Spaziergänge, gründliches Lüften der Wohnung)
- ausgewogene Ernährung
- reichliche Flüssigkeitszufuhr
- ausreichend Schlaf, geregelter Tagesrhythmus
- Kneipp'sche Anwendungen, Sauna
- Verzicht auf Rauchen in der Umgebung Ihres Kindes

