

Die Hausapotheke für kleine Schniefnasen.

Wochenende – die Apotheke hat zu, der Kinderarzt frei und das Kind schnieft und hustet. Gut, wenn Eltern die wichtigsten Mittel gegen Erkältungsbeschwerden immer parat haben

Unsere Expertin



Carola Lubitz ist Inhaberin der Düsseldorfer Apotheke in Wersten und Vorstandsmitglied des Vereins „Babyfreundliche Apotheke“

Es kratzt im Hals, der Kopf brummt und die Nase läuft. Unverkennbar: Eine Erkältung ist im Anmarsch. Bei Kleinkindern ist das etwa sechs bis zehn Mal pro Jahr der Fall. Ganz schön oft, mögen Eltern denken, die selbst im Schnitt zwei bis drei Mal jährlich erkältet sind. Doch es gibt mehr als 200 Viren, die bei uns kursieren, und das Immunsystem des Kindes lernt erst allmählich, sich gegen diese Angreifer zu wappnen. Eine Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, ist eine Entzündung der oberen Atemwege. Sie ist in der Regel harmlos, aber eben doch lästig. Wegzaubern lässt sich die Erkältung nicht, aber zumindest können Eltern die Beschwerden ihres Kindes lindern. Diese Mittel brauchen sie dazu in ihrer Hausapotheke:

Erste Hilfe bei...

verstopfter Nase

Nasenspray oder -tropfen: Schnupfen ist der häufigste Begleiter einer Erkältung. Er ist schuld, dass die Nase verstopft ist und das Kind schlecht Luft bekommt – vor allem in der Nacht. Wenn Kinder sehr leiden, kann ein abschwellendes Nasenspray Abhilfe schaffen; für Babys sind Tropfen besser geeignet. Die Düsseldorfer Apothekerin Carola Lubitz rät aber, Nasenspray nur zeitlich begrenzt einzusetzen: in der Regel zwei bis drei Tage, maximal eine Woche. „Eltern von Babys und Kleinkindern empfehle ich, in jedem Fall Rücksprache mit ihrem Kinderarzt zu halten.“

Erste Hilfe bei...

Husten

Hustenlöser: Der Saft lockert den Schleim in den Atemwegen und beruhigt die gereizten Bronchien. Die Apothekerin rät aber dazu, Hustenlöser nur in Absprache mit dem Kinderarzt einzusetzen. Eine gute Alternative sind pflanzliche Hustensäfte, die beispielsweise Thymian- oder Efeuextrakte enthalten.

Erkältungsbalsam: Auch ein Balsam zum Einreiben auf der Basis ätherischer Öle kann für Linderung bei Husten sorgen. Wichtig ist, dass

Eltern ein Mittel wählen, das bereits für Kinder zugelassen ist. Denn bestimmte ätherische Öle wie Kampfer oder Menthol können bei Babys und Kleinkindern Atemnot auslösen.

Tee: Abwarten und Tee trinken – hilft tatsächlich! Bei Husten eignen sich Thymian- und Lindenblütentee besonders gut.

Brustwickel: Spezielle Wickel aus Bienenwachs (gibt's in der Apotheke) kann man dem Kind auf Brust oder Rücken legen. Sie sind ein bewährtes Hausmittel bei Husten und können pur oder mit ätherischen Ölen getränkt eingesetzt werden.

Erste Hilfe bei...

Hals-schmerzen

Verdampfer- oder Kochsalztropfen: Sie sind eine gute Alternative zu Nasenspray oder -tropfen und dürfen auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Aber bekommen davon mehrmals täglich einige Tropfen in die Nase geträufelt. „Kochsalztropfen eignen sich auch schon bei ganz Kleinen“, sagt Carola Lubitz.

Isensauger: Babys können noch nicht die Nase putzen, Eltern das lästige Sekret aber abwaschen. Gut, dass Eltern ihnen helfen können: mit einem Isensauger, der wieder für ein kleines Näschen sorgt.

Lutschtabletten: Viele Erkältungen kündigen sich mit einem ersten Kratzen im Hals an, das sich zu ordentlichen Halsschmerzen auswächst. Für Linderung sorgen dann pflanzliche Lutschtabletten oder solche auf Salzbasis, die den Hals desinfizieren und leicht betäuben. „Kinder dürfen sie allerdings erst dann bekommen, wenn sie ein Bonbon sicher lutschen können und nicht verschlucken“, rät Carola Lubitz.

Gurgellösung: Die Viren im Hals können größere Kinder ab etwa fünf, sechs Jahren auch mit einer speziellen Gurgellösung – oder alternativ mit Salbeitee – bekämpfen.

Homöopathisches Mittel: Bei Schluckbeschwerden machen viele Eltern auch gute Erfahrungen mit einem Mittel aus der homöopathischen Apotheke, etwa Apis mellifica, Belladonna oder einem Kombi-Präparat.

Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen

Fieberthermometer: Ein gutes digitales Fieberthermometer gehört in jede Hausapotheke. Trotzdem rät die Apothekerin den Eltern, sich nicht nur auf die gemessene Temperatur zu verlassen, sondern zu schauen, wie es dem kleinen Patienten insgesamt geht. „Wenn das Kind noch sehr klein ist oder das Fieber hoch steigt, empfehle ich einen Besuch beim Kinderarzt“, sagt die Apothekerin Carola Lubitz.

Schmerzmittel: Fiebersenker sind Ibuprofen oder Paracetamol. Sie wirken auch gegen Kopf- und Gliederschmerzen, die oft mit einem grippalen Infekt einhergehen. Die Mittel gibt es für kleinere Kinder als Zäpfchen oder Saft. Wie viel sie davon bekommen, richtet sich nach ihrem Alter und Körpergewicht.

Wadenwickel: Sie gehören nicht klassisch in die Hausapotheke, sind aber ebenfalls ein erprobtes Hausmittel zum Fiebersenken. Dafür Wickel in handwarmes Wasser (ca. 30 Grad) tauchen, auswringen und um die Waden des Kindes legen, ein weiteres Handtuch umlegen. Wickel eignen sich, wenn das Fieber schnell steigt, der Kopf des Kindes rot ist und sich heiß anfühlt. Wichtig ist, dass die Beine sich warm anfühlen. Sind sie kühl, auf Wadenwickel besser verzichten.