

## WAS KANN ICH PRÄVENTIV MACHEN, DAMIT MEIN KIND SICH GAR NICHT ERST ANSTECKT?

Grundsätzlich ist es vollkommen normal, dass kleine Kinder häufig Schnupfen haben. Dies kann bis zu 12-mal jährlich der Fall sein. Grund dafür ist, dass das Immunsystem noch nicht ausgereift ist. Aber mit jedem Schnupfen wächst es und die eigene Körperabwehr wird stärker.

**Hände waschen:** Möglichst oft und gründlich Hände zu waschen und nicht ins Gesicht zu fassen, verhindert nachgewiesenermaßen sehr viele Infekte.

**Frischluft:** Viel nach draußen zu gehen, härtet ab.

**Abstand halten:** Da das Immunsystem noch nicht ausgereift ist, stecken Kinder sich schneller an als Erwachsene. Deshalb ist es ratsam, die Kleinen von erkrankten Personen weitestgehend fernzuhalten.

## WIR SIND GERNE PERSÖNLICH FÜR SIE DA

## ELTERNRATGEBER SCHNUPFEN



### ELISABETH NAGEL FACHÄRZTIN FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN PÄDIATRISCHE ALLERGOLOGIE

### PRAXIS FÜR KINDERHEILKUNDE MVZ MARIABERG

MVZ Marienberg  
Burghaldenstraße 6  
72501 Gammertingen  
Tel. 07124 /923-9002  
[www.marienberg.de/kinderheilkunde](http://www.marienberg.de/kinderheilkunde)

Alle Bilder ©shutterstock.com

MARIABERG  
  
Von Mensch zu Mensch





## WORAUF MUSS ICH ACHTEN, WENN MEIN KIND EINEN SCHNUPFEN HAT?

**Schleim entfernen:** Kleinkinder und Babys können ihre Nase noch nicht selbst schnäuzen. Daher sollten Sie regelmäßig den Nasenschleim entfernen. Hierfür gibt es spezielle Nasensauger. Ein Nasenspray mit reiner Kochsalzlösung (also ohne abschwellenden Wirkstoff) hilft zusätzlich, festsitzendes Sekret zu lösen.

**Viel trinken lassen:** Der zähe Schleim in Nase und Rachen löst sich am besten, wenn Sie Ihr Kind ausreichend trinken lassen. Gut geeignet sind ungesüßte Tees und Wasser.

**Raumluft befeuchten:** Im Winter kann trockene Heizungsluft die Schleimhäute zusätzlich austrocknen. Darum sollten Sie regelmäßig stoßlüften, um frische Luft in die vier Wände zu bringen. Eine Schüssel mit Wasser auf der Heizung befeuchtet die Raumluft zusätzlich.

## WELCHE HAUSMITTEL EIGNEN SICH BEI KINDERN?

**Füße warmhalten:** Allgemein sollten verschnupfte Kinder warmgehalten werden. Auf der Heizung vorgewärmte Socken oder ein in der Mikrowelle erwärmtes Kirschkernkissen unter der Bettdecke können hier helfen.

**Warmes Essen:** Damit Kinder ausreichend Flüssigkeit und Vitamine zu sich nehmen, empfehlen sich vor allem Suppen, wie eine klassische Hühnersuppe oder Gemüsesuppe.

**Inhalieren lassen:** Warme Wasserdämpfe verflüssigen festsitzenden Schleim. Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind beim Inhalieren beaufsichtigen und nicht alleine lassen, damit es sich nicht am heißen Wasser verbrühen kann.



## AB WANN BRAUCHT MEIN KIND EIN ABSCHWELLENDEN NASENSPRAY?

Abschwellende Nasensprays sind frühestens für Kinder ab 1 Jahr zu empfehlen. Sie sollten stets nur bei starkem Schnupfen angewendet werden. Um einen Gewöhnungseffekt zu vermeiden, ist es wichtig, dass Sie sich an die Dosierungsvorschriften halten und diese nicht überschreiten.

**Grundregel:** Maximal 3-mal am Tag einen Sprühstoß je Nasenloch, Anwendung maximal 1 Woche.

## AB WANN SOLL MEIN KIND ZUHAUSE BLEIBEN?

Wegen eines leichten Schnupfens muss ihr Kind nicht vom Unterricht oder dem Kindergarten fernbleiben. Bei zusätzlichen Symptomen wie starkem Husten oder Fieber sollte es jedoch zuhause bleiben. Dort erholt es sich nicht nur besser, es steckt auch keine anderen Kinder an.

