

Erkältung (Grippaler Infekt)

Erkältungen sind unangenehm, doch meistens recht harmlos. Sie werden ganz überwiegend durch Viren hervorgerufen. Die Ansteckung erfolgt über Tröpfchen, die in die Luft gehustet oder geniest werden oder über den direkten Kontakt, z.B. beim Händeschütteln oder Spielen. Die Symptome bestehen meist aus Schnupfen, Husten, Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber.

Erkältungskrankheiten treten vermehrt in der nasskalten Jahreszeit auf. Warum das so ist, ist noch nicht ganz geklärt, denn Frieren allein ist kein Grund für eine Erkältung. Allerdings sind in einem unterkühlten Körper die Schleimhäute weniger gut durchblutet und damit auch leichter angreifbar. Kleinkinder sind im Durchschnitt sechs- bis zehnmal im Jahr erkältet. Das liegt daran, dass das Immunsystem bei Kontakt mit einem bislang unbekanntem Krankheitserreger zunächst wehrlos ist. Im Laufe der Erkrankung werden Abwehrstoffe gegen diesen Erreger gebildet, die den Körper für den Rest des Lebens schützen.

Die „echte“ Grippe/Influenza wird zwar auch durch Viren übertragen, zählt aber nicht zu den Erkältungskrankheiten. Sie beginnt plötzlich, mit hohem Fieber und schwerem Krankheitsgefühl. Häufiger als Erkältungsviren können Influenza-Viren weitere Organe wie Lunge, Gehirn oder Herz angreifen.

Bei einer Erkältung wird mehr Schleim gebildet, der zäher als üblich ist, und deshalb schlechter abtransportiert wird und einen Hustenreiz auslöst. Zu Beginn einer Erkältung ist der Husten meist noch trocken, später lockerer. Zum Kinder- und Jugendarzt sollte man gehen, wenn das Kind Atembeschwerden hat, über Schmerzen klagt, heiser wird oder länger als zwei Wochen stark hustet.

Da es kein Medikament gibt, das die eigentlichen Verursacher der Erkältung, die Viren, bekämpft, dauert die Erkrankung mit oder ohne Behandlung meist 7-10 Tage lang. Der Husten kann sogar über mehrere Wochen anhalten.

Bei Erkältungen und verschleimten Atemwegen gilt generell: viel Trinken. Das macht den Schleim flüssig und lässt ihn leichter abfließen. Feuchte Tücher über der Heizung sorgen für eine feuchte, reizarme Luft. Erleichterung bei Schnupfen schaffen Kochsalz - oder kurzfristig eingesetzte abschwellende Nasentropfen oder -Sprays. Gegebenenfalls sind Hustenlöser oder Hustenstiller zu erwägen.

Ruhe und Schlaf führen bei Erkältungskrankheiten am schnellsten zur Erholung. Eltern können darauf vertrauen, dass ein Kind, das sich krank fühlt, sich auch freiwillig hinlegt. Will das Kind spielen und herumlaufen, bringt schon ein ruhiger Tagesablauf die erforderliche Erholung.

Viele Kleinkinder erkranken in Folge eines Schnupfens an Ohrenschmerzen bis hin zu einer **Mittelohrentzündung**. Nicht jede Mittelohrentzündung muss antibiotisch behandelt werden, häufig ist die Gabe von abschwellenden Nasentropfen und Schmerzmitteln ausreichend. Mit zunehmendem Alter nimmt diese Anfälligkeit meistens ab.

Wenn die Infektion die Schleimhäute der tieferen Atemwege, also der Bronchien, betrifft, spricht man von einer **Bronchitis**, die z.B. eine Inhalationstherapie erforderlich machen kann.

Halsschmerzen oder ein Kratzen im Hals sind medikamentös schwer zu beeinflussen. Pfefferminz- oder Salbei-Bonbons oder das Gurgeln mit warmen Kamillen- oder Salbeitees bei größeren Kindern befeuchten die Schleimhaut und wirken der Vermehrung der Keime im Mund- und Rachenraum entgegen.

Bei **Kopf- und Gliederschmerzen** kommen kurzfristig Schmerzmittel wie Paracetamol und Ibuprofen zum Einsatz, die gleichzeitig auch das Fieber senken.

Die Gabe von **Antibiotika** kann dann erforderlich werden, wenn Bakterien die vorgeschädigten Schleimhäute zusätzlich infizieren.

Vorsicht: Keine ätherischen Öle für kleine Kinder!

Ätherische Öle, die häufig als Hausmittel gegen Erkältungen gelten, können bei Kindern lebensgefährliche allergische Reaktionen und Vergiftungserscheinungen auslösen, wenn sie in konzentrierter Form inhaliert, auf die Haut oder Schleimhaut aufgetragen oder geschluckt werden.

Vorsorge

Da es gegen die Vielzahl von Viren, die Erkältungskrankheiten auslösen können, im Gegensatz zur echten Grippe keinen Impfstoff gibt, besteht die beste Vorsorge darin, das Immunsystem zu stärken. Regelmäßige Bewegung im Freien auch bei Wind und Wetter, ausreichend Schlaf sowie eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung unterstützen die Abwehrkräfte.