

Die häufigsten Fragen von Eltern – und die passenden Antworten: **Schnupfen!**

Worauf muss man achten, wenn mein Kind Schnupfen hat?

- **Temperatur messen:** Bei Kindern jeden Alters sollte regelmäßig die Temperatur gemessen werden. Tritt zusätzlich Fieber auf, sollten Eltern den Arzt konsultieren.
- **Schleim entfernen:** Kleinkinder und Babys können ihre Nase noch nicht selbstständig schnäuzen. Daher sollten Eltern 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 Eltern ihre Kinder ausreichend trinken lassen. Gut geeignet sind ungesüßte Tees und Wasser.
- **Raumluft befeuchten:** Im Winter kann trockene Heizungsluft die Schleimhäute zusätzlich austrocknen. Darum sollten Eltern 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 für Kinder?

- **Füße warm halten:** Allgemein sollten verschnupfte Kinder warm gehalten werden. Auf der Heizung vorgewärmte Socken oder ein in der Mikrowelle erwärmtes Körnerkissen 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 Gemüsesuppen oder –breis.
- **Nase eincremen:** Häufig ist eine verschnupfte Nase nicht nur von innen, sondern auch von außen gereizt. Eltern sollten daher regelmäßig eine Heilsalbe mit Dexpanthenol auf die Nasen ihrer Kinder auftragen.

Ab wann braucht mein Kind ein abschwellendes Nasenspray?

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

Grundregel:

- Maximal 3 Mal am Tag ein Sprühstoß je Nasenloch
- Anwendungsdauer maximal 1 Woche

Ab wann sollte mein Kind zu Hause bleiben??

Wegen eines Schnupfens muss das Kind nicht vom Unterricht oder dem Kindergarten fern bleiben. Bei zusätzlichen Symptomen, wie starkem Husten oder Fieber, sollte das Kind jedoch zu Hause bleiben. Dort erholen die Kleinen sich nicht nur besser, sie stecken auch keine anderen Kinder an.

Was kann ich präventiv / vorsorglich 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.

- **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 fern zu halten.
- **Heizungsluft meiden:** Vor allem wenn im Winter die Heizungen an sind, trocknen Schleimhäute schneller aus – da fühlen sich Viren besonders wohl und haben leichtes Spiel. Eltern sollten deshalb auch im Winter regelmäßig lüften und somit trockene Heizungsluft vermeiden.