



Erkaeltung bei Kindern - der grippale Infekt

Erkaeltung (grippaler Infekt) ist nicht mit der viel schwerwiegenderen "echten" Grippe (Influenza) zu verwechseln. Beide Krankheiten werden durch unterschiedliche Viren verursacht. Auch der Krankheitsverlauf ist unterschiedlich.

Was ist eine Erkaeltung?

Die Erkaeltung ist eine Virusinfektion der oberen Atemwege, verbunden mit einer verstopften Nase, Niesanfaellen und meist trockenem Husten. Sie ist besonders leicht auf andere Menschen uebertragbar und eine der haeufigsten Erkrankungen in jedem Alter. Luftwegsinfektionen sind die haeufigsten menschlichen Krankheiten. Sie werden zu ueber 90% von Viren verursacht.

Kinder sind gegen eine Vielzahl von Viren noch nicht immun und deshalb besonders anfaellig fuer Erkaeltungen. Sie erkranken an ihnen bis zum 6. Lebensjahr etwa 6-8mal und spaeter etwa 3-4mal jaehrlich. Bei jeder Infektion erwirbt das Kind eine Immunitaet gegen das entsprechende Virus. Fuer weitere Infektionen sinkt daher das Risiko. Andere Organe wie Augen, Ohren, Nase, Nasennebenhoehlen oder die Lymphknoten am Hals koennen manchmal auch betroffen sein.

Normalerweise ist die Erkrankung harmlos und dauert etwa eine Woche. Gehaeuft treten Erkaeltungen in den Herbst- und Wintermonaten auf.

Wie entsteht eine Erkaeltung?

Kalte Finger, Zehen, Nase und Ohren in der kuehleren Jahreszeit, Stress oder Abwehrschwaechen beguenstigen wahrscheinlich die Entwicklung einer Virusinfektion. Die Uebertragung der Viren erfolgt durch Troepfcheninfektion - also zum Beispiel beim Niesen, Husten oder Sprechen. Die Viren befinden sich in der Luft und werden eingeatmet. Kinder koennen sich ausserdem ueber Spielsachen, Taschentuecher oder ungewaschene Haende infizieren.

Viren koennen mehrere Stunden auf der Hautoberflaeche ueberleben. Deshalb ist es wichtig, sich nach dem Putzen der Nase gruendlich die Haende zu waschen. Gebrauchte Papiertaschentuecher sollten Sie sofort wegwerfen, um die Ansteckungsgefahr zu begrenzen.

Die Viren befallen zuerst die Nasen- und Rachenschleimhaut. Von dort koennen sie auf Bronchien oder Nasennebenhoehlen uebergreifen. Viren sind immer ein moeglicher Wegbereiter fuer eine nachfolgende Infektion, sodass es zusaetzlich zu einer Infektion mit Bakterien kommen kann. Die Inkubationszeit - Zeit zwischen der Ansteckung und dem Ausbruch der Krankheit - betraegt etwa zwei bis fuenf Tage.

Was sind die typischen Anzeichen fuer eine Erkaeltung?

- Die Nase beginnt zu rinnen, zunaechst wird waessrig-klares Sekret produziert, das allmaehlich dickflussig und bei einer zusaetzlichen bakteriellen Infektion gruengelb wird.

- Sind die Nebenhöhlen befallen, ist oft die Nasensekretion blockiert.
- Ein kratziges Gefühl im Hals oder gerötete Augen können ebenso Teil der Erkrankung sein wie Lymphknoten am Hals, die geschwollen und berührungsempfindlich sind.
- Müdigkeit, Niedergeschlagenheit gesellen sich zu leichtem Fieber, Husten, Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen.
- Die Nasenatmung wird auf Grund der angeschwollenen Nasenschleimhäute schwierig bzw. unmöglich.
- Zwischen Nase und Mittelohr besteht eine offene Verbindung (Tuba auditiva Eustachii), die im Normalfall luftdurchgängig ist. Wird diese Verbindung durch vermehrten Schleim verlegt, so entsteht ein Druckgefühl in den Ohren. Kinder hören plötzlich schlechter.

Wie erfolgt die Diagnosestellung?

Eine Erkältung ist meist leicht zu erkennen. Jedoch welches Virus genau die Erkältung verursacht, ist nicht so leicht zu erkennen. Über 200 verschiedene Viren können eine Erkältung auslösen.

Wie wird eine Erkältung behandelt?

Eine Erkältung kann man nicht heilen, aber ihre Symptome lindern. Besonders für Säuglinge ist schon ein "banaler" Schnupfen unangenehm. Diese fühlen sich durch eine Verlegung der Nase und einer damit einhergehenden behinderten Nasenatmung sehr gestört, sie werden unruhig und oft auch weinerlich.

Auch die Nahrungsaufnahme (Säuglinge können ja während sie atmen trinken) ist sehr behindert, da es nunmehr nicht mehr möglich ist, beides gleichzeitig zu tun. Der Säugling muss sich erst auf die neue Situation einstellen und lernen, zwischendurch das Fläschchen oder beim Stillen den Busen auszulassen, um wieder atmen zu können.

Nasentropfen oder -sprays lassen die Nasenschleimhäute abschwellen und erleichtern das Atmen. Spezielle Nasentropfen für Säuglinge sind der sehr empfindlichen Schleimhaut der Nase eines Säuglings angepasst. Nasentropfen sollten jedoch nie länger als zwei Wochen verwendet werden, da sie bei dauernder Anwendung die Nasenschleimhaut zerstören können.

Körperliche Schonung, viel Flüssigkeit aufnehmen (z. B. heißen Tee) und bei Bedarf inhalieren, damit der Schleim verdünnt wird und abfließen kann, sind einfache Maßnahmen, um die Symptome zu lindern.

Ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und zusätzliches Vitamin C können helfen, die Erkältungssymptome zu lindern. Es gilt absolutes Rauchverbot in Gegenwart des Kindes, da dies die Schleimhäute noch mehr reizt. Gurgeln mit Salzwasser oder Salbeitee helfen gegen Halsschmerzen.

Wie ist die Prognose?

Die Erkrankung ist meist harmlos und dauert etwa ein bis zwei Wochen. Komplikationen können manchmal auftreten, z.B. Augenentzündung, Nebenhöhlenentzündung, Mittelohrentzündung, Halsentzündung oder Lungenentzündung.

Die Ursache dafür kann meist eine bakterielle Superinfektion sein, die sich auf die bereits bestehende Virusinfektion "aufsetzt". Kommt es zu einer kontinuierlichen Steigerung der Beschwerden und bestehen zusätzlich starke Schmerzen und Fieber, sollten Sie mit ihrem Kind unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Wie kann man einer Erkältung vorbeugen?

Am besten ist es, Abstand von erkälteten Kindern oder Erwachsenen zu halten. Vermeiden Sie Kälte und Feuchtigkeit, halten Sie die Füße Ihres Kindes warm.

© Dr. Edgar Tichatschek

Verwandte Lexikonbeiträge:

- [Diskhaler](http://www.kinderarzt.at/de/lexikon/subject/diskhaler/) (http://www.kinderarzt.at/de/lexikon/subject/diskhaler/)
- [Hustensaefte fuer Kinder](http://www.kinderarzt.at/de/lexikon/subject/hustensaefte-fuer-kinder/) (http://www.kinderarzt.at/de/lexikon/subject/hustensaefte-fuer-kinder/)
- [Schnupfen beim Saeugling](http://www.kinderarzt.at/de/lexikon/subject/schnupfen-bei-saeuglingen/) (http://www.kinderarzt.at/de/lexikon/subject/schnupfen-bei-saeuglingen/)

Inhalt erstellt: 7. Oktober 2008.