



Schnupfen bei Säuglingen

Schon allein durch die Enge der Nasengänge beim Säugling kann es durch eine Vielzahl von Reizen, wie z.B. Kälte, Staub, trockene Luft oder Viren, zu einer Behinderung der Nasenatmung kommen.

Die verstopfte Nase macht dem Baby vor allem deshalb zu schaffen, weil die Atmung zu diesem Zeitpunkt noch ausschließlich durch die Nase geschieht. Das Baby kann Mühe beim Trinken haben, unruhig sein, eine röchelnde Atmung haben, schlecht einschlafen oder nachts häufiger aufwachen.

Heizungsluft trocknet die Nase aus

Die trockene Luft in überheizten Räumen setzt die Abwehrkräfte der Nasenschleimhaut herab. Die Nasenschleimhaut muss feucht sein, damit sie ihre Aufgaben, besonders die der Fremdkörperabwehr, wahrnehmen kann. Die Innenwand der Nase wird von einer Schleimhaut überzogen, an deren Oberfläche Flimmerhärchen sitzen, die sich rhythmisch in Richtung Nasenloch bewegen. Wird Luft eingeatmet, so filtern die Flimmerhärchen gröbere Staub- und Dreckpartikel, aber auch Viren und Bakterien aus dem Atemstrom heraus und befördern sie durch die gegenläufige Flimmerrichtung in Richtung Außenwelt.

Die Schleimhaut des Atemwegtraktes ist also die erste Barriere bei der Bekämpfung von eindringenden Bakterien und Viren. Durch die Arbeit der Flimmerhärchen und die ständige Flüssigkeitsausscheidung wird die Atemluft ausserdem gereinigt, angefeuchtet und erwärmt. Ist dieser Reinigungsmechanismus gestört, bleiben die Schnupfenviren an der Schleimhaut haften und fangen an, sich zu vermehren.

Neben trockener Heizungsluft beeinträchtigen auch Zigarettenrauch, schlechte Luftqualität, z.B. Schadstoffe wie Formaldehyd, Schwefeldioxid und Stickoxide, sowie eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme die Schleimhautfunktion.

Gegen die trockene Luft in beheizten Räumen hilft eine einfache Massnahme: Hängen Sie nasse Handtücher über den Heizkörper oder verwenden Sie einen Luftbefeuchter. Regelmässiges Lüften erhöht nicht nur den Sauerstoffgehalt, sondern auch die Luftfeuchtigkeit im Raum.

Nasentropfen auf der Basis von physiologischer Kochsalzlösung oder verdünntem Meerwasser sind zur Anfeuchtung der trockenen Nasenschleimhaut gut geeignet.

Was passiert bei einem Schnupfen?

Es gibt über 200 verschiedene Schnupfenviren, die durch Tröpfcheninfektion (Niesen oder Sprechen einer erkrankten Person) übertragen werden können. Besonders leicht siedeln sich die Viren auf einer vorgeschädigten Nasenschleimhaut an, wie das z.B. bei trockener Raumluft oder bei Unterkühlung der Fall sein kann. In der Regel klingt der Schnupfen nach einigen Tagen von alleine wieder ab. Im ungünstigen Fall jedoch können sich die Viren von der Nasenschleimhaut auf Rachen oder Bronchialschleimhaut ausbreiten.

Ausserdem können sich auf der durch Viren geschwächten Schleimhaut und durch den schlechteren

Sekretabfluss leicht Bakterien ansiedeln. Manchmal wird bei den groeszeren Kindern aus einem Schnupfen eine Nebenhohlenentzuendung (Sinusitis) mit Druckgefuehl oder Schmerzen in den Kieferhoehlen. Es kann auch zu einer Mittelohrentzuendung kommen.

Neben der Virusinfektion gibt es auch noch andere Ursachen fuer eine verstopfte oder laufende Nase; vor allem bei groeszeren Kindern Heuschnupfen oder auch ein so genannter trockener Arzneimittelschnupfen durch dauernde, regelmaeszige Anwendung von Nasentropfen.

Unter Umstaenden kann es aber auch zu Komplikationen kommen: Ein viraler Infekt der Nasenschleimhaut kann sich ausbreiteten und Erkrankungen vor allem der oberen und unteren Atemwege nach sich zieht. Es kann zu Entzuendungen des Mittelohrs und der Bronchien kommen. Das Freihalten der Nasenatmung bei Infekten des oberen wie auch unteren Atemwegtraktes ist eines der wichtigsten Prinzipien jeder Behandlung.

Schnupfentherapie bei Babys und Kleinkindern

Saeuglinge atmen normalerweise nur durch die Nase. Erst allmaehlich entwickelt sich die Faehigkeit, auch durch den Mund zu atmen. Wenn es durch einen Schnupfen zu einem geringfuegigen Anschwellen der Nasenschleimhaeute kommt, wird aufgrund der anatomischen Besonderheiten (enge Nasengaenge) bei Saeuglingen und Kleinkindern die Nasenatmung erheblich behindert.

Was Sie tun koennen:

- Die Kinder viel trinken lassen, um den Schleim zu verfluessigen.
- Die Raumluft anfeuchten, damit die Schleimhaeute nicht austrocknen.
- Saeuglingen helfen Nasentropfen aus physiologischer Kochsalzloesung.
- Man kann einige Tropfen Muttermilch in die Nase tropfen, da in der Muttermilch eine hohe Konzentration von Antikoerpern enthalten ist.
- Man kann die Koerperabwehr durch Homoeopathika (z.B. Sambucus) unterstuetzen.
- Bei stark verstopfter Nase sollte man abschwellende Nasentropfen verabreichen, denn Saeuglinge bekommen bei schlechter Nasenatmung Schwierigkeiten mit dem Trinken.
- Gute Erfolge sind schon durch die regelmaeszige Entfernung des Schleims aus der Nase zu erreichen: Nasenspuelungen mit Salzwasser (physiologische Kochsalzloesung) gelten als ein gutes Mittel, um Saeuglingsnasen von Schleim und Krankheitserregern zu befreien. Verwenden Sie nach der Gabe der

Kochsalztropfen eine Pipette, um das Sekret aus der Nase zu entfernen. Vor allem wird die Funktion der Flimmerhaerchen auf der Nasenschleimhaut, die fuer den Abtransport des Nasenschleims samt Schadstoffen und Krankheitserregern sorgen, durch die isotone Kochsalzloesung bzw. durch entsprechend verduenntes Meerwasser wiederhergestellt. Hingegen sei vor aetherischen Oelen (insbesondere Menthol oder Kampfer) zu warnen, bei Anwendung im fruehen Kindesalter koennten Reizungen der Atemwege nicht ausgeschlossen werden.

- Gefaeszverengende Nasentropfen oder Nasensprays bewirken ein rasches Anschwellen der Nasenschleimhaut. Es gibt sie in schwaecheren Dosierungen auch schon fuer Saeuglinge und Kleinkinder. Sie duerfen jedoch nur sparsam und nicht laenger als eine Woche angewendet werden. Bei langfristigem Gebrauch kann es zu einem arzneimittelbedingten Anschwellen der Nasenschleimhaut kommen, was wiederum zum weiteren Gebrauch der Tropfen verleitet. Als Alternative gibt es auch homoeopathische Nasentropfen (mit Euphorbium). Bei allergischem Schnupfen helfen vorbeugend Nasentropfen mit z.B. Cromoglicinsaeure.
- Man kann auch eine Heilsalbe zur Pflege des aeuszeren Nasenbereichs auftragen, wenn dieser entzuendet ist.

Wann Sie zum Arzt muessen

Wenn die Beschwerden nicht nachlassen oder andere Beschwerden (wie z.B. Ohrenschmerzen oder Fieber) hinzukommen, muessen Sie mit Ihrem Kind zum Arzt.

Vorbeugung

- Kinder sollten zu erkrankten Personen Abstand halten.
- In geheizten Raeumen sollten Sie fuer ausreichende Luftfeuchtigkeit sorgen.
- Voll gestillte Kinder sind weniger krankheitsanfaellig.

© DDr. Peter Voitl

Inhalt erstellt: 2. Januar 2003. Letzte Aenderung: 26. Juli 2011.