

(Natürliche) Hausapotheke für Kinder in der Erkältungszeit Damit der Schnupfen Mamas nicht schafft

Mainz, 12. November 2019 – Winterzeit ist Erkältungszeit und oft trifft es Kinder schneller und häufiger als Erwachsene. Das liegt unter anderem an dem noch nicht ganz ausgebildeten Immunsystem. Was Eltern dann in der Hausapotheke bereithalten sollten, um ihrem Kind schnell und auch auf natürliche Weise helfen zu können, erklärt der Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV.

„Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung empfehle ich den Eltern, einen Tee aus Thymian, Kamille oder Fenchel zu kochen und mit Honig zu süßen, um die Schleimhäute des kranken Kindes zu befeuchten und die Abwehrkräfte zu stärken“, erklärt Petra Engel-Djabarian, Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV. Auch ein Bad mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus oder Thymian für Kinder ab zwei Jahren kann das Immunsystem unterstützen. Engel-Djabarian weiter: „Hier ist es wichtig, dass das Kind danach in ein warmes Bett schlüpft und nicht friert, sonst kann es zum gegenteiligen Effekt kommen. Auch ein Saft aus Echinacin kann bei Kindern ab vier Jahren die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren und so eine Erkältung abschwächen.“

Bei einer starken Erkältung, die auch mit Fieber und Husten verbunden sein kann, spricht man von einem grippalen Infekt. Leichtes Fieber unter 39 Grad muss nicht sofort gesenkt werden, denn Fieber ist ein normaler und nützlicher Abwehrmechanismus des Körpers gegen Infektionen. „Erst wenn das Fieber über 39 Grad steigt oder auch starke Beschwerden wie Atemprobleme, Schüttelfrost, starke Kopfschmerzen oder Schmerzen in der Brust dazu kommen, sollte man sich an seinen Arzt wenden“, rät Apothekerin Engel-Djabarian. Kranke Kinder sollen viel schlafen oder ruhen und ausreichend trinken. Ergänzend können Brustsalben mit ätherischen Ölen und Hustensäfte zum Einsatz kommen. „Bei den Salben ist unbedingt auf das richtige Alter zu achten, denn kleine Kinder können kein Menthol vertragen, Schulkinder schon“, zeigt



Engel-Djabarian auf. Bei einem Husten empfiehlt die Apothekerin Hustensäfte die schleimlösend und entzündungshemmend wirken oder auch den Hustenreiz beruhigen. Diese enthalten pflanzliche Wirkstoffe von Thymian, Efeu oder auch Fenchel. Größere Kinder, die schon gut lutschen können, ohne sich zu verschlucken, können zwischendurch den Husten mit Pastillen aus Isländischem Moos, Emser Salz oder Primelwurzel lindern.

Viel frische Luft und befeuchtete Wohn- oder Schlafräume schützen die Nasen- und Bronchialschleimhaut vor dem Austrocknen. „Denn nur eine intakte, feuchte Schleimhaut kann Viren und Bakterien abwehren und vor einer Infektion schützen“ klärt Apothekerin Engel-Djabarian weiter auf. Wenn die Erkältung sich zu einem grippalen Infekt mit Fieber und Gliederschmerzen entwickelt oder der Husten über Tage unverändert hartnäckig bleibt oder zunimmt, dann sollten Eltern mit ihren Kindern auf jeden Fall zum Arzt.

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV
Frank Eickmann, Pressesprecher
Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz
Tel.: 06131 2049116
E-Mail: presse@lav-rp.de
web: www.lav-rp.de

