

Erkältung / Halsschmerzen

Allgemeines:

- Auslöser: größtenteils Viren – verursachen eine meist harmlose Entzündung der Schleimhäute von Nase, Rachen und Bronchien
- Übertragung: per Tröpfcheninfektion (Husten, Niesen)
- 8–12 normale Infekte/Erkältungsepisoden im Jahr sind bis zum Schulalter normal und kein Anlass zur Sorge. Das Immunsystem „lernt“ durch die Infekte dazu.

Symptome:

- (Fließ-) Schnupfen, Niesen, verstopfte Nase
- Halsschmerzen
- Schluckbeschwerden
- [Ohrenschmerzen](#)
- [Husten](#)

Was können Sie tun?

Allgemein:

- Für ausreichend Ruhe und Schlaf sorgen.
- Viel trinken (Wasser oder Tee, ggf. mit Honig, bei Kinder ab einem Jahr), um den Schleim zu lösen.
Besonders zu empfehlen sind Hustentees z. B. mit Spitzwegerich, Fenchel, Thymian.
Säuglinge werden weiter gestillt und benötigen in der Regel keinen Tee.
Bitte stellen Sie Säuglinge/Kinder unter 12 Monaten mit starken Erkältungssymptomen in der Praxis vor.
- Raumluft anfeuchten, z. B. feuchte Tücher (ggf. mit Thymiantee getränkt) aufhängen, Wasserschale auf Heizung stellen
- Kopfende des Bettes leicht erhöhen (z. B. Ordner unter die Matratze, Kissen in den Rücken)
- Wohnung nicht überhitzen, kühle, frische Raumluft (18–20°C), Stoßlüften

bei Schnupfen/verstopfter Nase:

- Nasentropfen mit Kochsalz – diese können vielfach am Tag angewandt werden
- abschwellende Nasentropfen – diese bitte zurückhaltend und max. 3x täglich und max. 1 Woche anwenden. Insbesondere vor dem Schlafengehen können diese jedoch bei manchen Kindern hilfreich sein.
Achtung: Achten Sie auf die richtige Dosierung (Babys, Kleinkinder). Meist reicht die niedrigere Dosierung aus!
- Schnupfennase regelmäßig säubern, harte Krusten nach vorherigem Einweichen mit lauwarmen

Wasser entfernen, angegriffene Haut mit parfümfreier Wundschutzsalbe (panthenol- oder zinkhaltig) pflegen

Bei Halsschmerzen:

- kühle Speisen oder Getränke, z. B. mit Eiswürfeln oder eher weiche Speisen (z. B. Apfelmus, Kartoffelpüree)
- Gurgeln mit Kamillen- oder Salbeitee
- Lutschbonbons/tabletten mit Pfefferminz und Salbei – diese regen die Speichelbildung an
- bei starken Schmerzen ggf. Ibuprofen oder Paracetamol als Schmerzmittel
- manche Kinder mögen einen warmen Schal oder warme Halswickel

Bei Husten:

- siehe [Husten](#)

Bei Ohrenschmerzen

- siehe [Ohrenschmerzen](#)

Bitte stellen Sie Ihr Kind in jedem Fall bei folgenden Warnsignalen vor:

- Kinder im 1. Lebensjahr großzügig vorstellen, insbesondere bei starken Symptomen!
- zusätzlich auftretendes Fieber > 3 Tage oder nicht beherrschbares Fieber
- zusätzlich angestrengte Atmung oder Luftnot, Geräusche beim Atmen, andauernder Husten
- starke Ohrenschmerzen und/oder Fieber
- starke Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, kloßige Sprache und/oder Fieber
- starke Kopfschmerzen, Erbrechen, Nackenschmerzen/Nackensteifigkeit
- Schmerzen in den Nebenhöhlen oder beim Kauen
- Hautausschläge
- schlechter Allgemeinzustand Ihres Kindes, Trinkverweigerung
- Erkältungssymptome, die länger als 2 Wochen anhalten
- Erkältungssymptome in der Pollensaison ([Allergie?](#))

Weitere Informationen finden Sie in folgenden Elterninformationen:

- [Mein Kind hat Halsschmerzen – Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. \(dgkj.de\)](#)
- [Atemwegsinfekte: Atemwegsinfekte bei Kindern | kindergesundheit-info.de](#)
- [Mein Kind hat ständig Infekte: Elterninfo Infekte – Deutsche Gesellschaft für Kinder- und](#)

[Jugendmedizin e.V. \(dgkj.de\)](http://dgkj.de)