

GESUNDHEITS-TIPP

Warum haben Atemwegserkrankungen bei Kindern auch etwas Gutes?

Kinder kommen jedes Jahr mit vielen neuen Viren in Kontakt. Ihr Immunsystem muss erst „lernen“, wie sie bekämpft werden können. Jedes Virus ist eine kleine Übungseinheit für die Abwehrkräfte. Mit jedem Infekt bildet das kindliche Immunsystem neue Antikörper und wird dadurch versierter darin, Erreger schneller zu erkennen. Die wertvollen Abwehrstoffe, die jetzt zur Verfügung stehen, stärken den jungen Körper und schützen ihn langfristig. In den ersten Lebensjahren ist der Körper eines Kindes im Dauertraining. Wo im engen Raum gespielt und gelacht wird, wird auch geniest und gehustet. Der Kindergarten wird regelrecht zur Virenschleuder. Acht bis zehn Atemwegsinfekte pro Jahr fangen sich Kinder ein. Mit Eintritt in den Kindergarten steigt die Zahl oft sogar auf zwölf. Für Eltern scheint das endlos. Für den Organismus des Kindes ist es der beste Schutz für später. Atemwegsinfekte bei Kindern gehören zum Großwerden buchstäblich dazu.

WAS ZU DEN ATEMWEGSINFEKTEN ZÄHLT

Atemwege sind Leitungsbahnen für das Ein- und Aus-

atmen. Sie sorgen dafür, dass Sauerstoff über die Luft zu den Lungenbläschen (Alveolen) und schließlich ins Blut transportiert wird. Zu den Atemwegen gehören: Nase, Rachen, Luftröhre, Bronchien und Lunge. Ihre Schleimhäute bilden die erste Abwehrlinie gegen Krankheitserreger. Erkennen sie Viren, reagiert der Körper sofort mit einer Entzündung. Das Immunsystem geht zur Abwehr über und will die Eindringlinge schnell verjagen.

Zu den Atemwegsinfekten zählen alle Infektionen, die die Atemwege betreffen. Ärzte unterscheiden:

- Infekte der oberen Atemwege wie Erkältung, Halsentzündung oder Nasennebenhöhlenentzündung und
- Infekte der unteren Atemwege, zu denen Bronchitis, Bronchiolitis oder Lungenentzündung gehören.

Gemeinsam ist ihnen, dass sie meist durch Viren ausgelöst werden und zu typischen Beschwerden wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit

oder Fieber führen.

WIE SICH EIN ATEMWEGS-INFEKT BEI KINDERN BEMERKBAR MACHT

Der Erkältungsbeginn bei Kindern vollzieht sich ähnlich wie bei Erwachsenen: ein Kribbeln in der Nase, leichtes Frösteln oder Müdigkeit. Bald folgen ein trockener Husten, Schnupfen und manchmal Fieber. Ein unkomplizierter Infekt klingt nach etwa einer Woche ab, der Husten darf auch etwas länger bleiben und wird mit der Zeit schleimiger. Ein Arztbesuch ist dann ratsam, wenn das Fieber nach drei Tagen nicht sinkt oder das Kind schwer hustet. Bei Säuglingen ist zu beachten, dass eine verstopfte Nase schnell zu einem Trinkproblem führen kann. Babys atmen überwiegend durch die Nase und können bei einem Infekt somit appetitlos und gereizt wirken.

VON SCHNUPFEN BIS BRONCHITIS – DIE HÄUFIGSTEN FORMEN BEI KINDERN

Meist sind Viren wie Rhinoviren, Adenoviren oder das RS-Virus die Auslöser von Atemwegserkrankungen. Nur in wenigen Fällen stecken Bakterien dahinter.

Typisch ist die klassische Erkältung mit laufender Nase, Halsweh und Husten. Manchmal bleibt es dabei. In anderen Fällen breitet sich die Entzündung wei-

ter aus und befällt Bronchien oder in seltenen Fällen die Lunge. Besonders bei kleinen Kindern können sich daraus weitere Erkrankungen entwickeln, etwa eine Mittelohrentzündung oder eine Entzündung der Nasennebenhöhlen. Das liegt daran, dass die anatomischen Verbindungen zwischen Nase, Ohr und Rachen bei ihnen noch sehr eng sind. Mit der Grundschulzeit können andere Erkrankungen wie die Mandelentzündung dazukommen.

WAS DEM KLEINEN KÖRPER JETZT GUTTUT

Kinder brauchen während eines Infekts vor allem zwei Dinge: Ruhe und Flüssigkeit. Der Körper kennt die Erreger oft noch gar nicht und leistet Schwerstarbeit, um sie zu bekämpfen. Trinken hilft, Schleim zu lösen, und schützt die Schleimhäute vor dem Austrocknen. Auch regelmäßiges Lüften oder das Aufhängen feuchter Tücher hilft und verbessert die Luftfeuchtigkeit spürbar. Ausreichend Schlaf unterstützt die Genesung zusätzlich.

WANN HAUSMITTEL REICHEN

Hausmittel wirken sanft und helfen dem Körper, sich selbst zu erholen. Bewährt haben sich bei Kindern sanfte Methoden wie:



► viel trinken (Wasser, milde Tees oder warme Brühe)

► Salbeitee mit Honig gegen Husten (nur ab dem ersten Lebensjahr)

► Salben auf Brust und Rücken (Aber Achtung: ätherische Öle können bei Säuglingen und Kleinkindern schwere Nebenwirkungen auslösen)

► Wadenwickel bei Fieber

WANN MEDIKAMENTE NÖTIG SIND

Bei Husten kann nach Rücksprache mit dem Kinderarzt je nach Art ein Schleimlöser oder ein Hustenstiller helfen.

Steigt das Fieber deutlich an und wirkt das Kind sehr matt, ist eine Behandlung mit fiebersenkenden Mittel (ab 39,5 Grad) sinnvoll. Methoden wie das „Aus-schwitzen“ von Fieber sind in diesem Fall veraltet und können den Körper zusätzlich belasten. Zwar ist Fieber Teil der Abwehrreaktion, ab 40 Grad steigt jedoch das Risiko für Fieberkrämpfe und Kreislaufprobleme.

Antibiotika kommen nur infrage, wenn sich eine bakterielle Infektion entwickelt hat. Bei reinen Virusinfekten sind sie wirkungslos. Ihr unnötiger Einsatz kann sogar zu Resistenzen führen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Blutspenden kann Leben retten

LÜBECK. Sie retten Leben und geben Hoffnung: Blut- und Plasmaspenden sind unverzichtbar. Sie ermöglichen lebenswichtige Therapien, Operationen und Notfallbehandlungen – oft sind sie die einzige Chance auf ein Überleben. Sei es nach Unfällen mit hohem Blutverlust, bei größeren Operationen oder bei der Behandlung verschiedener Erkrankungen. Saisonal werden Blutkonserven häufig knapp. Die Spendenbereitschaft sinkt auch je nach Wetterlage und damit auch die Überlebenschance für tausende Menschen. Daher ruft das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) dazu auf, gerade jetzt Winter Blut und Plasma zu spenden. Regelmäßige Spenden sind wichtig, damit immer genug Blut und Plasma verfügbar sind. Wichtig ist, vorher ausreichend zu trinken und sich nach der Spende etwas Ruhe zu gönnen. Wer an dem Tag auf Sport oder körperlich anstrengende Arbeiten verzichtet, schützt den Kreislauf zusätzlich. Jeder und jede kann ab 18 Jahren spenden, eine Höchstaltersgrenze gibt es nicht mehr. Frauen können viermal, für Männer sechsmal in einem Jahr Vollblut spenden, Plasma kann sogar bis zu 60-mal pro Jahr gespendet werden.

► **Weitere Informationen zur Blut- und Plasmaspende sowie einen Spendedienst in der Nähe gibt es unter www.blutspenden.de/blutspendedienste**



Joerg Ortman, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Gesundheit

ANZEIGE

NEU Rubaxx CBD Gel PLUS – das Kraft-Upgrade mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Die einen spüren abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern. Die anderen kämpfen mit verspannten oder müden Muskeln nach einseitiger Belastung oder Sport. Eine schnelle und spürbare Versorgung der strapazierten Körperzonen ist dann enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:

1. Aktivierung der Haut

Menthol ist dafür bekannt, bestimmte Ionenkanäle der Haut, die sogenannten TRPM8, zu aktivieren. Menthol kann außerdem die lokale Mikrozirkulation erhöhen. Durch



Aktiviert die Haut

+ Kühleffekt

+ 1080 mg CBD

das Einmassieren des Gels sorgt es so für eine sanfte Steigerung der Durchblutung und eine bessere lokale Verteilung der Inhaltsstoffe.

2. Sofortiger Frische-Effekt

Durch die Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl auf der Haut. Perfekt

ergänzt wird der Vorgang durch Minzöl, welches das Frischegefühl intensiviert.

3. Das Plus an CBD

Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS nun **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchstdosierte Gel in deutschen Apotheken**. THC ist dabei vollständig ausgeschlos-

sen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.

Neu in der Apotheke

Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten CBD-PLUS-KOMPLEX. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen gelockert und entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden. Das Gel eignet sich insbesondere nach täglicher Anstrengung, einseitigen Belastungen sowie langem Sitzen, Stehen oder Laufen. Ideal für Körperpartien, die sich angespannt oder überlastet anfühlen.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke erhältlich. Sollte es Ihre Apotheke vor Ort noch nicht vorrätig haben, ist es in wenigen Stunden für Sie abholbereit. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 20136718)
www.rubaxx.de



NEU

Mit dem extra **PLUS.**

Von der Nr. 1*



*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden