



Hatschi: Bei einer einfachen Erkältung können Kinder weiterhin in die Kita gehen. Doch wann ist es Zeit für einen Arzt?

(Foto: dpa)

Rotznase ist Fluch und Segen

Die Erkältungswelle trifft Familien mit kleinen Kindern besonders heftig. Ist bei dem einen der Husten verstimmt, fängt der andere schon wieder an zu krächzen. Doch wie viel Husten ist normal? Wann sollte das Kind zum Arzt? Wir haben Experten befragt – und erfahren, dass Rotznasen auch etwas Gutes haben.

Von Christoph Hoffmann

? Die Nase des Kindes hört nicht auf zu laufen, der Husten ebbt nicht ab: Geht das jetzt den ganzen Winter so weiter?

Nicht auszuschließen, wie der Gießener Kinderarzt Dr. Christoffer Krug erklärt: »Studien zeigen, dass bis zu zwölf Infekte der oberen Atemwege, die auch mit kurzen Fieberepisoden einhergehen können, für Kleinkinder im Jahr ganz normal sind.« Berücksichtigt man dabei die infektfreieren Sommermonate, sei es möglich, im Winter alle zwei bis drei Wochen eine Erkältung zu bekommen. Insbesondere mit dem Start in die Kita sei eine Anhäufung von Infekten verbunden.

? Ändert sich das mit dem Alterwerden der Kinder?

Ja. Die von den Eltern beklagte »Dauerschnupfnase« wird seltener, sagt Krug. »Im Schulkindalter treten Erkältungen nicht mehr so häufig auf.«

? Haben grippale Infekte auch etwas Gutes?

Absolut. »Jede Erkältung ist ein Training für das Immunsystem«, sagt Krug. Durch die Auseinandersetzung des Immunsystems mit den Erregern würden die körpereigene Abwehrprozesse aktiviert. Das Immunsystem »erinnere« sich an die Viren. »In der Folge wird das Kind tatsächlich seltener krank.«

? Darf mein Kind erkältet bei offenem Fenster schlafen? Und wie dick soll ich es einpacken?

Starke Zugluft und allzu tiefe Temperaturen sollten vermieden werden, sagt Krug, ein ge-

kipptes Fenster sei aber vollkommen in Ordnung. »Trockene, aufgewärmte Luft im Zimmer reizt erkältete Schleimhäute zusätzlich, etwas frische Luft kann also nicht schaden.« Bei der Kleiderfrage ist es ähnlich: Das Kind sollte nicht frieren, aber auch nicht schwitzen, da die Erkältung dann durch Zugluft stärker werden könnte. Krugs Ratschlag: Das Kind ganz normale anziehen.

? Wann ist die Gefahr der Ansteckung am größten. Wie lange dauert die Erkältung?

Erkältungen sind ab dem zweiten Tag nach Auftreten der Symptome am ansteckendsten. Danach lasse die Infektiosität langsam nach. »Insgesamt dauern Erkältungen und die Symptome zwischen sieben und zehn Tagen.«

? Wie ansteckend sind Kinderkrankheiten für Erwachsene?

Das ist unterschiedlich. Erkältungen oder Durchfallerkrankungen treffen häufig auch die Eltern. »Das liegt unter anderem daran, dass Eltern zuvor lange nicht mit Kinderkeimen in Kontakt gekommen sind«, sagt Krug. Es gibt aber auch Erkrankungen, gegen die Erwachsene bereits immunisiert sind.

? Schicken Kindergärten erkältete Kinder sofort nach Hause?

Nein. Sonst wären die Kitas in den Wintermonaten nahezu verwaist. Meist werden die Eltern erst angerufen, wenn es den Kinder

schlecht geht und/oder wenn sie Fieber haben. So wird es zum Beispiel im Familienzentrum St. Vinzenz gehandhabt, wie Leiterin Patricia Karkos sagt.

? Wann sollte ich mein Kind lieber gleich daheim lassen?

Bei Fieber. Und wenn die Kinder richtig schlapp sind. »Außerdem sollten sie 24 Stunden fieberfrei sein, bevor sie zurückkommen«, sagt St.-Vinzenz-Leiterin Patricia Karkos. Krug fügt hinzu: »Meistens sind Kinder trotz laufender Nase bei einer Erkältung spielfreudig und voller Tatendrang. Wenn kein Fieber besteht, sollten sie auch immer wieder Zeit im Freien verbringen, um durch Bewegung und frische Luft Nasensekrete zum Abfließen zu bringen und die Schleimhäute abschwellen zu lassen.«

? Und wann gehört der Nachwuchs zum Arzt?

Bei Fieber, das länger als drei Tage anhält, wenn das Kind nicht trinken will oder wenn sich der Allgemeinzustand rapide verschlechtert. Auch Hautausschlag sollte abgeklärt werden, sagt Krug. Das gleiche gelte, wenn das Kind über Schmerzen klagt.

? In vielen Kitas kursiert die Hand-Fuß-Mund-Krankheit. Das klingt übel...

Ist es aber in der Regel nicht, sagt Krug: »Dabei handelt es sich um eine Virusinfektion, die meist in kleinen Epidemien auftritt.« Kinder würden zunächst ein bis zwei Tage Fieber haben, bevor sich kleine Bläschen bildeten. »Für Laien ist das schwer zu deuten, es kann auch mit Windpocken oder Herpes verwechselt werden«, sagt Krug. Er empfiehlt den Gang zum Kinderarzt. An sich sei die Krankheit harmlos, man müsse sie nur aussitzen. Eltern stecken sich nur selten an, da sie meist in der Kindheit immunisiert worden sind, sagt der Kinderarzt. Und wenn es die Eltern doch trifft? Krug beruhigt: »Auch bei Erwachsenen ist das harmlos.«

? Dürfen Eltern zu Hause bleiben, wenn das Kind krank ist?

Eine einheitliche Regelung fehlt. Das Gesetz sagt, dass Arbeitnehmer in Notsituationen bei fortlaufender Gehaltszahlung bis zu fünf Tage fehlen dürfen – dazu zählt die Betreuung eines kranken Kindes. Manche Arbeitsverträge schließen den Paragraphen aus. Wenn Eltern und Kind gesetzlich krankensichert sind, können sich Eltern bis zu zehn Tage pro Kind und Jahr freistellen lassen. Alleinerziehende 20 Tage pro Kind.

Arzt, Vater, Autor

Dr. Christoffer Krug ist nicht nur Kinderarzt und Vater, sondern auch Autor. Sein Kinderbuch »Paul sagt: AAAHHH« ist im Sommer im Lemming Verlag erschienen. Darin erzählt der Gießener vom kleinen Affenjungen Paul, der krank wird und Angst vor dem Arztbesuch hat. Bei dem freundlichen Dr. Silberbart merkt er jedoch schnell, dass es gar nicht so schlimm ist – und sogar Spaß machen kann. Geeignet ist die bunt illustrierte Geschichte für Kinder ab zwei Jahren. Das 26-seitige Taschenbuch kostet 8,95 Euro und ist bei Fuhr und Thalia in Gießen, aber auch online erhältlich. (Foto: ep)



Christoffer Krug