

# Elternratgeber: Medikamente und Tipps bei Erkältung Ihres Kindes

**Allgemeine Hinweise:** Eine Erkältung ist bei Kindern häufig und normalerweise harmlos. Mit der richtigen Unterstützung helfen Sie Ihrem Kind, sich schneller zu erholen. **Wichtig:** Bei schweren Symptomen oder Verschlechterung, konsultieren Sie Ihren Kinderarzt.



## Medikamente bei Erkältungssymptomen

### Nasivin Nasenspray (bei verstopfter Nase)



- Anwendung: 0,01% (6Mo-1j), 0,025% (1j-6j), 0,05% (>6j)
- Dosierung: 3-6 mal täglich, 1-2 Sprühstöße pro Nasenloch, max. 10 Tage
- Tipp: Vor dem Schlafengehen für besseres Durchatmen

### Algifor (Ibuprofen)



- Wirkt fiebersenkend, schmerzlindernd, entzündungshemmend
- Dosierung: 10 mg/kg, max. 3x täglich, mit Nahrung
- Abstand: mind. 6-8 Stunden

### Wichtiger Hinweis



- Algifor und Dafalgan können im Wechsel gegeben werden (z.B. alle 3-4 Stunden), aber niemals gleichzeitig!
- Führen Sie ein Medikamentenprotokoll, um Überdosierung zu vermeiden.



### Salzwasser Nasenspray oder NaCl Nasentropfen (Physiodose)

- Als sanfte Alternative



### Dafalgan (Paracetamol)

- Wirkt fiebersenkend, schmerzlindernd
- Dosierung: 10-15 mg/kg, max. 4x täglich, mit/ohne Nahrung
- Abstand: mind. 4-6 Stunden



### Neo-Angin (bei Halsschmerzen)

- Halsspray (ab 6J): 1-2 Sprühstöße alle 2-3 Std.
- Lutschtabletten (ab 6J): Alle 2-3 Std. eine Tablette langsam zergehen lassen
- Max. 6 Anwendungen/Tag, 30 Min. danach nichts essen/trinken

## Unterstützende Maßnahmen zur Genesung



### Viel Trinken - Das A und O

- Flüssigkeitszufuhr ist essentiell!
- Wasser: Zimmertemperatur/leicht warm, 0,5-1,5 Liter täglich
- Tee: Kamille, Lindenblüten, Salbei. Tipp: Honig (ab 1J) lindert Hustenreiz
- Regelmäßig kleine Mengen anbieten, besonders bei Fieber
- Auch verdünnte Fruchtsäfte oder warme Brühe



### Ausreichend Schlaf und Ruhe

- 10-12 Stunden Schlaf nachts + Mittagsruhe
- Zimmer abdunkeln, Ruhe sorgen
- Erhöhte Kopflage erleichtert das Atmen
- Schlafzimmertemperatur: 18-20°C



### Weitere hilfreiche Tipps

- Luftfeuchtigkeit erhöhen (feuchte Tücher, Wasserschale)
- Frische Luft: Kurze Spaziergänge, warm angezogen
- Hygiene: Regelmäßiges Händewaschen, Einwegtaschentücher
- Ernährung: Leichte, vitaminreiche Kost, Obst & Gemüse
- Nasendusche (ab 8-10J) unterstützend
- Vermeiden Sie jegliches Passivrauchen!

## Wann zum Arzt?

- ! Fieber (>38,5°C) unsenkbar oder >3 Tage
- ! Atembeschwerden, pfeifende Geräusche
- ! Starke Ohrenschmerzen
- ! Anhaltende Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit
- ! Hautausschlag
- ! Flüssigkeitsverweigerung + kein Urin für 24 Std.
- ! Apathie, ungewöhnliche Schläfrigkeit



## Abschließende Empfehlungen

Geduld und Zuwendung sind die beste Medizin. Schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre. Die meisten Erkältungen klingen in 7-10 Tagen ab. Bewahren Sie Medikamente sicher auf und beachten Sie die Packungsbeilage.

Dieser Ratgeber ersetzt nicht die ärztliche Beratung. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt.

