

Informationen für Eltern – Newsletter Nr. 2 / 23



Sehr geehrte Eltern,

in der kalten Jahreszeit treten gehäuft **Infekte** auf, die vermutlich auch Ihr Kind betreffen. Sie haben sicher viele Fragen dazu: Darf ich mein Kind trotzdem in den Kindergarten / die Krippe bringen? Muss ich sofort zum Kinderarzt? Bei welcher Körpertemperatur braucht das Kind ein fiebersenkendes Medikament? Darf der Kindergarten Medikamente verabreichen?

Viele dieser Fragen werden auf der Website www.kindergesundheit-info.de (**BzGA**) unter der Rubrik **Krankes Kind** beantwortet.

Bei vielen Erkrankungen, z.B. den momentan sehr häufigen Erkältungen, handelt es sich um **Virusinfektionen**. Gegen Viren helfen keine Antibiotika. Auf der Website www.antibiotika-alternativen.de werden **Informationen für alle Altersgruppen** bereitgestellt. Es gibt auch kurze Videos sowie Flyer in verschiedenen Sprachen zum Download.

Das Immunsystem schafft es, die meisten Infekte ohne die Gabe von Antibiotika zu bekämpfen. Die bekannte Redewendung „Abwarten und Tee trinken“ beschreibt ganz gut, wie man sich bei einem Infekt am besten verhält: viel Trinken, genug Ruhe und Schlaf, ggf. Nasentropfen oder -spray (nur über wenige Tage hinweg und Packungsbeilage beachten!), etc. Unter diesem Link www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/erkrankungen/grippaler-infekt finden Sie neben Tipps und Hausmitteln bei häufigen Symptomen (z.B. Husten, Halsschmerzen) auch wertvolle Hinweise darauf, in welchen Fällen ein Arztbesuch empfohlen bzw. notwendig ist.

Bei Infekten tritt häufig auch **Fieber** auf, das vielen Eltern Sorgen bereitet. „Fieber selbst ist keine Krankheit. Es zeigt vielmehr an, dass der **Körper auf Krankheitserreger** reagiert und seine Abwehrkräfte mobilisiert. Denn bei hohen Körpertemperaturen können sich Viren und Bakterien nicht so gut vermehren. Fieber ist also ein **wichtiger natürlicher Abwehrmechanismus** des Körpers, dem nicht gleich durch fiebersenkende Maßnahmen entgegengewirkt werden muss.“¹

Ab welcher Körpertemperatur man von Fieber spricht, welche Maßnahmen Sie ergreifen können und welche Unterstützung gut für Ihr Kind ist, können Sie unter diesem Link nachlesen: www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/krankheitszeichen/fieber

Ein pdf-Dokument mit den Informationen in komprimierter Form finden Sie hier: https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Infografiken/Infografiken_als_PDF/Fieber-bei-Babys-Kindern_BZgA_kindergesundheit-info_01.pdf

Einige Eltern wollen anstelle von fiebersenkenden Medikamenten lieber kühlende Wadenwickel anwenden. Hierbei ist zu beachten, dass die Wadenwickel lauwarm sein sollen und nur an warmen Körperstellen angebracht werden dürfen – keinesfalls, wenn das Kind friert oder kalte Beine hat.



Weitere Hinweise zur richtigen Anwendung von Wickeln finden Sie hier: www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/alltagstipps/im-krankheitsfall/wickel-umschlaege

Bitte beachten Sie, dass ein Kind mit einem fieberhaften Infekt vor allem Ruhe, Zuwendung, viel Flüssigkeit, leichte Kost etc. braucht und keinesfalls nach Gabe eines Fiebersafts oder -zäpfchens in die Kindertageseinrichtung gebracht werden darf. Das „Auskurieren zu Hause“ ist das Beste für das kranke Kind und verhindert auch eine Ausbreitung ansteckender Infektionen auf andere Kinder sowie das Personal der Einrichtungen.

Es gibt auch Erkrankungen oder Verdachtsfälle, bei denen es so lange nicht erlaubt ist, die Kindertageseinrichtung zu besuchen, bis laut ärztlicher Einschätzung nicht mehr von einer Ansteckungs- bzw. Weiterverbreitungsfahrer auszugehen ist. Diese Krankheiten regelt das **Infektionsschutzgesetz** und dazu gehören unter anderem Masern, Scharlach, Windpocken, Krätze und Kopflausbefall sowie bei Kindern unter 6 Jahren auch ansteckende Magen-Darm-Erkrankungen.

Bei manchen Erkrankungen muss sich die Kindertageseinrichtung auch an das Gesundheitsamt wenden, um die Meldepflicht zu erfüllen.

Durch einen gesunden Lebenswandel lässt sich das **Immunsystem stärken** und das Ansteckungsrisiko reduzieren. Zu den empfohlenen Maßnahmen zählen u.a. Bewegung an der frischen Luft, eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und genügend Flüssigkeitszufuhr, eine rauchfreie Umgebung, ausreichend Schlaf sowie regelmäßiges Lüften geschlossener Räume und gründliches Händewaschen.

Regelmäßige Infekte, insbesondere zu Beginn des Kindergarten- bzw. Schuljahres im Herbst und Winter, gehören aber zur normalen Entwicklung. „Kinder sind besonders anfällig gegenüber solchen Infekten, weil es sehr viele verschiedene Viren gibt, die diese akuten Atemwegserkrankungen verursachen können. Das kindliche Immunsystem aber befindet sich noch im Aufbau und muss gegen diese leicht übertragbaren, unterschiedlichen Erreger erst einmal Abwehrstoffe bilden. Fachleute gehen deshalb davon aus, dass bis zum Schulalter acht bis zwölf grippale Infekte im Jahr durchaus normal sein können und kein Anlass zur Besorgnis sind.“²

Bitte beachten Sie, dass diese Informationen **keinen Anspruch auf Vollständigkeit** erheben und auch **keinesfalls einen Arztbesuch ersetzen können**. Wir möchten Ihnen lediglich ein paar Tipps zum Umgang mit Infekten – insbesondere Atemwegsinfekten – im Kindergartenalter geben und Sie auf seriöse, verlässliche Links verweisen.

Alles Gute für Sie und Ihr Kind und eine stabile Gesundheit auch in den kommenden Wintermonaten!

Dr. med. Karin Drachsler
Fachärztin für Öffentliches Gesundheitswesen, Ernährungsmedizinerin (KÄB)

¹ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/krankheitszeichen/fieber/>, zuletzt aufgerufen am 25.10.2023, CC BY NC-ND

² Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/erkrankungen/grippaler-infekt/>, zuletzt aufgerufen am 25.10.2023, CC BY NC-ND