

Gesundheitstipp

---

# ERKÄLTUNG beim KIND

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# So helfen Sie Ihrem erkälteten Kind

---

Die Nase läuft, es kratzt im Hals. Ihr Kind hustet zudem, ist müde und abgeschlagen, es fehlt ihm der Appetit oder es hat Fieber: Bei Kindern ist während der kalten Monate schnell eine Erkältung im Anmarsch.

## Wann sollte ich mit meinem Kind zum Arzt gehen?

- Mit Babys, wenn sie Fieber oder Husten haben
- Wenn Ihr Kind sehr müde ist, Essen und Trinken verweigert
- Bei anhaltendem Fieber über drei Tage oder wenn das Fieber rasch steigt
- Bei Ohrenscherzen, starken Halsschmerzen oder Atemproblemen sowie gelblich-grünem Sekret

## Was ein erkältetes Kind braucht

Ihr Kind muss ausreichend trinken (warmen Tee, Wasser) und leicht verdauliche Speisen (Suppe, Brei oder Obststückchen) essen. Lüften Sie das Zimmer und befeuchten Sie die Luft mit feuchten Tüchern. Senken Sie das Fieber mit handwarmen Waden- oder Brustwickeln. Ihr Kind braucht viel Ruhe!

## Geeignete Medikamente für Kinder

- Gurgeln mit Kamillen- oder Salbeitee lindert Halsschmerzen
- Paracetamol oder Ibuprofen (Zäpfchen oder Saft) helfen bei anhaltend hohem Fieber
- Salzhaltige Nasensprays oder Dampfinhalationen halten die Schleimhäute feucht und lassen sie kurzzeitig anschwellen

Die beste Medizin für Ihr Kind sind Ihre Zuwendung und Ihre Zeit!