

Häufige Fragen

Grippe & Erkältung bei Kindern

Wie kann Medi24 helfen?

Sollte dieses Merkblatt Ihre Fragen nicht ausreichend beantworten, dann rufen Sie uns bitte an, wir helfen gerne weiter.

Falls nötig und von ärztlicher Seite als sinnvoll erachtet, können **rezeptpflichtige Medikamente** verordnet werden (jedoch keine codeinhaltigen Hustenmedikamente).

Für Schüler, Lehrlinge sowie für Eltern kranker Kinder können wir leider **keine Zeugnisse** zur Arbeits- oder Schulunfähigkeit ausstellen, bitte wenden Sie sich dafür an eine Hausarzt- oder Kinderarztpraxis.

Kann ich vorbeugen?

- ✓ Viel **frische Luft, Bewegung**, ausreichend **Schlaf**, **ausgewogene Ernährung**
- ✓ **Regelmässiges Händewaschen** (v. a. vor dem Essen und nach Nase putzen)
- ✓ **Abstand** zu Erkrankten halten oder diese meiden
- ✓ **Grippeimpfung**: empfohlen bei chronisch kranken Kindern oder wenn enge Kontaktpersonen Risikopatient:innen sind



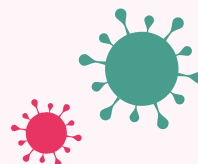
Wie erkenne ich den Unterschied zwischen Grippe und Erkältung?

Grippe (Influenza):

- ✓ **Plötzlicher Beginn**, Kind wirkt sehr krank
- ✓ Hohes **Fieber** ($\geq 39^{\circ}\text{C}$), oft als einziges Symptom, oft länger andauernd, ggf. Fieberkrämpfe
- ✓ **Typisch**: Starke Kopf- & Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit, trockener Husten; Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) häufiger als bei Erwachsenen
- ✓ **Gelegentlich**: Ohrenschmerzen, Bindehaut-entzündung
- ✓ **Dauer**: 7–14 Tage, Husten oft 2–3 Wochen
- ✓ **Besserung**: Fieber / Gliederschmerzen nach 3–5 Tagen, Erschöpfung länger

Erkältung (Atemwegsinfekt):

- ✓ **Langsamer Beginn**, meist mild
- ✓ **Typisch**: Schnupfen, Husten, Halsschmerzen sind häufig
- ✓ **Fieber**: bei Kindern öfter als bei Erwachsenen
- ✓ **Selten** und eher leicht: Kopfschmerzen und Gliederschmerzen
- ✓ **Dauer**: 7–14 Tage
- ✓ **Besserung**: meist nach 5–7 Tagen, Husten kann länger anhalten



Wann sollte mein Kind zum Arzt / zur Ärztin?

- ✓ Wenn das **Fieber** ($>38^{\circ}$) **länger als 3 Tage** anhält oder immer wiederkommt
- ✓ Wenn **Beschwerden nach 5–7 Tagen nicht besser** werden oder sich verschlimmern, **Husten ist nach 2 Wochen** noch nicht besser
- ✓ Wenn Kind **sehr schlapp** ist, **kaum trinkt**, bei **angestrenzter Atmung**, **Einziehungen am Brustkorb**, **bellendem Husten** (Pseudokrupp) sowie bei **Ohrenschmerzen > 2 Tagen** (kann bakterielle Mittelohrentzündung sein)
- ✓ **Säuglinge, Kleinkinder und Kinder mit Nebenerkrankungen** (z. B. Asthma, Herzfehler, Immunschwäche) sollten **frühzeitig ärztlich abgeklärt** werden

Wie stellt der Arzt / die Ärztin die Diagnose?

- ✓ Meist durch **Gespräch und körperliche Untersuchung** (Abhören, Abtasten)
- ✓ Bluttests oder Röntgen: nur bei schweren Verläufen oder Komplikationen
- ✓ Nasen-/Rachenabstrich für Test auf Erreger: in der Regel nur bei Risikokindern, Komplikationen oder schweren Verläufen



Was kann ich tun, damit mein Kind sich besser fühlt?

Am besten hilft liebevolle **Zuwendung und Geduld** – das **Immunsystem braucht seine Zeit**. Die Heilung kann aber unterstützt und die **Beschwerden gelindert** werden durch:

- ✓ **Ruhe & Alltagsrhythmus:** Kinder müssen nicht zwingend im Bett bleiben, wenn sie sich fit fühlen, ein **ruhiger Tagesablauf** reicht. **Bewegung an frischer Luft** ist erlaubt, solange kein Fieber besteht und das Kind sich wohlfühlt
- ✓ **Viel trinken:** regelmässig aktiv zu Trinken anbieten (Wasser, Tee, verdünnte Säfte), dies beugt Austrocknung vor und löst den Schleim
- ✓ **Leichte Ernährung:** kleine Portionen, wenn Appetit da ist
- ✓ **Raumklima verbessern:** regelmässig lüften (alle Fenster für 5 min öffnen, 2 – 3 mal täglich), Luftfeuchtigkeit erhöhen (stärkt die Schleimhäute, vermindert Reizhusten / Nasenverstopfung)

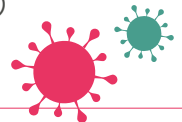
Eine Erkältung oder Grippe verkürzt sich nicht durch Hausmittel oder Medikamente.

Helfen Antibiotika gegen Grippe oder Erkältung?

Nein – Grippe & Erkältung sind **Virusinfektionen**, da helfen Antibiotika nicht. Antibiotika helfen nur, wenn zusätzlich eine **bakterielle** Infektion auftritt (z. B. bei Lungenentzündung, Mittelohrentzündung) – das benötigt eine ärztliche Untersuchung und Beurteilung.

Kann mein Kind in die Schule / Krippe / zu den Grosseltern?

- ✓ Bei **leichten Erkältungssymptomen ohne Fieber** und gutem Allgemeinzustand (Kind **trinkt / isst / spielt normal**) ist der Besuch der Schule / Kindergarten / Krippe problemlos möglich
- ✓ **Zu Hause bleiben bei Fieber** / starken Erkältungssymptomen (ca. 3–5 Tage)
- ✓ **Gefährdete Personen meiden** (Schwangere, ältere Menschen, Kranke, Neugeborene), solange starke Symptome bestehen (erste 5–7 Tage)



Hausmittel und Medikamente zur Linderung der Symptome:

Schnupfen / Nase frei bekommen:

- ✓ Babys / Kleinkinder: Nase mit Nasensauger reinigen; falls kein Nasensauger verfügbar ist, dann Nase sanft mit gedrehtem Taschentuch reinigen (Achtung: Taschentuch nicht hochschieben)
- ✓ Für grössere Kinder: Dampfinhalation (Salzlösung / Kamillentee)
- ✓ Kochsalz-Nasentropfen/-spray
- ✓ Ätherische Öle: bei Babys / Kleinkindern vermeiden (Risiko Atemreizungen). Bei älteren Kindern nur vorsichtig und verdünnt anwenden, z. B. auf Kleidung / Brust – nie direkt ins Gesicht oder unter der Nase

Fieber:

- ✓ Leichte Kleidung, nicht zu warm einpacken
- ✓ Je nach Allgemeinzustand kann ein Fiebersenker sinnvoll sein, geeignet sind Paracetamol oder Ibuprofen (dosiert nach Gewicht gemäss Packungsbeilage oder ärztlicher Empfehlung)



Husten:

- ✓ Viel trinken, Oberkörper höher lagern, frische Luft
- ✓ Für grössere Kinder: Dampfinhalation (Salzlösung / Kamillentee)
- ✓ Honig (nicht für Babys unter 1 Jahr): Abends 1 Teelöffel oder in warmem Getränk zur Linderung von Reizhusten
- ✓ Warme Brustwickel: Tuch in warmes Wasser tauchen, auswringen, um die Brust legen, mit trockenem Tuch abdecken (nur wenn es sich für Kind angenehm anfühlt, nicht bei Schüttelfrost / Fieber)
- ✓ Wärmflasche / Kirschkernkissen – Temperatur prüfen, Verbrennungen vermeiden

Halsschmerzen:

- ✓ Warme oder kühle Getränke nach Vorliebe
- ✓ Gurgeln mit Salbei-/Kamillentee (für ältere Kinder)
- ✓ Lutschpastillen nur altersgerecht (Verschluckungsgefahr beachten)

Viele Husten- und Schnupfenmedikamente sowie Kombipräparate **helfen bei Kindern kaum** und können Nebenwirkungen haben. Deshalb nur nach ärztlicher Empfehlung verwenden. Besser ist es, falls überhaupt nötig, einzelne Beschwerden gezielt zu behandeln.

Kann mein Kind in die Ferien fliegen?

- ✓ **Leichte Erkältung:** Fliegen möglich, aber Beschwerden können stärker werden (z. B. Ohrendruck, Nasennebenhöhlenentzündung, Husten)
- ✓ **Starke Symptome, blockierte Nase oder Ohrenschmerzen:** Reise besser verschieben
- ✓ **Tipps:** Salzwasser-Nasenspray/-tropfen vor Start / Landung, viel trinken; Nuggi/Kaugummi um Druckausgleich zu verbessern
- ✓ **Im Zweifel:** Rufen Sie uns an, wir helfen gerne weiter