



## Fieber – Husten – Infektionsanfälligkeit bei Kindern in Zeiten der Pandemie durch das Coronavirus SARS-CoV-2

Nach allem was man bisher weiß, verläuft eine Infektion mit dem Coronavirus bei Kindern deutlich weniger schwer als bei älteren Menschen. Warum das so ist, darauf gibt es bisher noch keine ganz klare Antwort. Aber es gibt unter Experten eine starke Vermutung: Die Immunabwehr von Kindern funktioniert anders als die von Erwachsenen. Erwachsene haben schon viele Infekte durchgemacht und ihr Immunsystem ist daher auf die Abwehr von einzelnen Erregern trainiert. Das Kinder-Immunsystem ist dagegen noch nicht trainiert und reagiert daher unspezifisch: Es fährt alles auf, um den Krankheitserreger abzuwehren. Und genau diese unspezifische Abwehr ist jetzt ein großer Vorteil! Das Immunsystem von Kindern reagiert mit einer starken allgemeinen Reaktion und kann so das Coronavirus besser in Schach halten!

Die Bandbreite der Symptome der Krankheit Covid-19, die durch das Coronavirus Sars-CoV-2 ausgelöst wird, ist groß: Sie reicht von nicht vorhandenen Symptomen, von Fieber, trockenem Husten, Atemnot, Halskratzen, Muskelschmerzen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, verstopfte Nase und Gelenkschmerzen und – insbesondere bei älteren Menschen mit Vorerkrankungen - über eine schwere Lungenentzündung bis hin zum Tod.

### **Kinder und Jugendliche zeigen nach einer Infektion mit dem Coronavirus nur selten Symptome!**

Neben den Infektionsschutzmaßnahmen zur Eindämmung/Verlangsamung der Virusausbreitung brauchen wir auch medizinische und gesundheitsfördernde Maßnahmen, um immun zu bleiben oder es wieder zu werden. In Zusammenhang mit Infekten, die das Immunsystem belasten sind oft einfache komplementärmedizinische Ansätze sehr hilfreich.

**Fieber** ist definiert als Erhöhung der rektal gemessenen Temperatur über 38,0°C. Die Ursachen von Fieber sind meist infektiös.

Fieber ist ein Krankheitszeichen und keine Diagnose! Wenn man bestehendes Fieber vor Diagnosestellung behandeln möchte, sodass die Therapie des Fiebers unabhängig von der Ursache eine eigenständige Bedeutung erhält, muss immer nach der Ursache des Fiebers gesucht werden und dies zeitnahe gefunden werden.

Eine Fiebersenkung, die sich ausschließlich an einem absoluten Temperaturmesswert orientiert, macht keinen Sinn. Wesentlich mit zu berücksichtigen ist das allgemeine Befinden des Kindes. Bei Temperaturen ab 39,5°C sollte in jedem Fall eine Fiebersenkung erfolgen. Fieber ist ein wichtiger Abwehrmechanismus gegen virale Infektionen, sehr hohe Temperaturen hingegen können schädlich sein.

Bei der medikamentösen Therapie sind Ibuprofen (z.B. Nurofen®, Levifen®, Fluifort®) und Paracetamol (z.B. Tachipirina®) die gebräuchlichsten Fiebermittel. Metamizol (Novalgin®) gilt als



Reservemittel. Acetylsalicylsäure (Aspirin®) sollte aufgrund der geringen therapeutischen Breite und dem Nebenwirkungspotential nicht als Antipyretikum angewendet werden.

Kombiniert mit der pharmakologischen Fiebersenkung sollte das fiebernde Kind insbesondere beim Fieberabfall aufgedeckt werden, um einem Wärmestau vorzubeugen. Es sollte leichte, atmungsfähige Kleidung tragen und in einem Raum mit frischer aber nicht kühler oder zugiger Luft liegen. Es sollte nur so viel zu essen angeboten bekommen, wie es möchte („leichte Kost“). Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Günstig sind Lindenblüten oder Holunderblüten als Tee.

Insbesondere kühlende Wadenwickel sind ein bekanntes Hausmittel, um bei Fieber die Körpertemperatur zu senken: Die mit lauwarmem Wasser getränkten Tücher (Küchenhandtücher oder große Taschentücher) sollten so um die Waden gewickelt werden, dass sie gut anliegen. Jeweils sollte ein trockenes Tuch und zum Schluss noch ein Wolltuch darüber gewickelt werden. Die Dauer der Wickel sollte etwa 15–20 Minuten betragen.

Grundsätzlich und ganz wichtig:

- Legen Sie kühle Wickel und Umschläge immer nur dort auf, wo die Haut tatsächlich warm ist! Wenn Ihr Kind zum Beispiel kalte Beine und Füße hat, dürfen auf keinen Fall Wadenwickel angewendet werden.
- Wenn Ihrem Kind kalt ist und es Schüttelfrost hat (dies ist zum Beispiel in der Phase des Fieberanstiegs meist der Fall), dürfen ebenfalls keine fiebersenkenden Wickel gemacht werden.
- Wickeln Sie niemals Folie oder ein anderes wasserundurchlässiges Material um die feuchten Umschläge und Wickeln. Hierdurch könnte ein Hitzestau verursacht werden.

Viburcol® Zäpfchen sind ein Komplexpräparat aus Chamomilla, Belladonna, Plantago, Pulsatilla und Calcium carbonicum. Sie sind bei Unruhezuständen ohne Fieber oft hilfreich.

**Husten** ist ein häufiges Symptom, das zur Vorstellung beim Kinderarzt führt. In den meisten Fällen handelt es sich um akuten Husten; hält er länger als 3-8 Wochen an, spricht man von persistierendem Husten. Bei einer Dauer von über 8 Wochen liegt ein chronischer Husten vor. Husten wird entweder willkürlich ausgelöst oder über einen Stimulus, der über Hustenrezeptoren vermittelt wird. Diese befinden sich in großer Anzahl in der Schleimhaut von Luftröhre und Bronchien sowie im Kehlkopf und Rachen, seltener im Zwerchfell, Perikard und im äußeren Gehörgang. Sekrete und inhaliertes Fremdmaterial sollen durch Husten aus den Atemwegen entfernt werden.

Bei akutem Husten ohne Brustschmerzen, Stridor (pfeifendes oder zischendes Atemgeräusch, das durch eine Verengung der Atemwege entsteht) und ohne länger als 7 Tage bestehendem Fieber erübrigt sich eine weitere Diagnostik. Eine Ausnahme stellt der Verdacht auf eine Aspiration von Fremdkörper dar. Chronischer Husten erfordert immer eine differenzierte Abklärung.

Die kausale Therapie ist abhängig von der zugrunde liegenden Diagnose. Bei der symptomatischen Therapie unterteilt man in hustenfördernde (protussive) und hustenstillende (antitussive) Therapie.



Bei Erkrankungen, die mit einem gestörten Selbstreinigungsmechanismus der Bronchialschleimhaut (mukoziliären Clearance) einhergehen, können folgende protussive Therapiemaßnahmen wesentlich zur Sekretelimination beitragen:

- Abschwellende Nasentropfen zur Verbesserung der Nasenatmung; bei Säuglingen Spülungen mit Kochsalzlösung
- Inhalation mit 2-3 ml 0,9%-iger (physiologischer) Kochsalzlösung mehrmals täglich.
- Inhalation mit Bronchodilatoren (Salbutamol und Ipratropiumpromid)

Bei unproduktivem, vor allem nächtlichem Reizhusten und bei hustenabhängigen Brustschmerzen können Hustenblocker (Antitussiva) eingesetzt werden. Die gebräuchlichsten sind Levodropropizin (Levotuss®), Dextromethorphan (Aricodil®) und Dihydrokodein (Paracodina®).

Bei quälendem Reizhusten kann auch ein Brustwickel oder -einreibung mit Lavendelöl 10% hilfreich sein. Bei obstruktiven Begleitreaktionen: Ingwer- oder Senfmehlbrustwickel. Schleimlösend und antitussiv wirken unterstützende Einreibungen von Brust und Rücken mit Bronchialbalsam (enthält u.a. Thymian, Eukalyptus mit Bienenwachs). Bei Kindern unter drei Jahren sollten keine starken mentholhaltigen ätherischen Öle als Brustbalsam verwendet werden. Besser eignen sich auch für Säuglinge milde Balsame mit Wacholder und Myrreöl oder leichte Thymiancremes. Um schleim zu lösen, eignet sich ab einem Jahr ein warmer Zwiebelwickel.

Ein Tee mit Huflattichblättern, Malvenblättern und -blüten, Spitzwegerichkraut und Lindenblüten ist ein gut wirksamer „Hustentee“.

## Infektionsanfälligkeit

Ein gewisses Maß an Infektionserkrankungen im Kleinkindesalter ist für die Ausreifung eines gesunden und leistungsfähigen Immunsystems unabdingbar. Beim Kleinkind ist eine Häufung mit bis zu zehn unkompliziert verlaufenden Infektionen pro Jahr normal! Insofern kann es auch nicht Ziel einer komplementären Therapie sein, diese Infekte im Vorfeld zu unterdrücken. Vielmehr sollte dem kindlichen Organismus Hilfestellung gegeben werden, angemessen mit den gehäuft auftretenden Infektionen umzugehen und sie zur Ausbildung eines stabilen Immunsystems „produktiv zu nutzen“.

Eine ausgewogene körperliche Betätigung vor allem auch im Freien trägt dazu bei, die Infektionsanfälligkeit zu reduzieren. Durch „Kneipp'sche Güsse“ werden Abwehrmechanismen stimuliert. Im Rahmen von Durchblutungsförderung von Haut und Schleimhaut wird u.a. auch die Menge des sekretorischen Immunglobulins A (IgA) erhöht. Geeignete Maßnahmen sind u.a. morgendliche wechselwarme Abwaschungen und ansteigende Fußbäder, evtl. mit Senfmehlzusatz.

Immunstimulierendes Armbad (für Kinder ab sechs Monate): Ein Gefäß oder ein Waschbecken wird mit Wasser gefüllt (33°C). Ein Tropfen Lavendelöl in einem Löffel Milch lösen und ins Wasser geben. Hände und Arme bis zur Oberarmmitte eintauchen. Langsam heißes Wasser bis zu einer Temperatur von 39 bis 40°C nachfließen lassen. 10 bis 15 Minuten sollte das Armbad dauern. Über 4 bis 6 Wochen sollte es 2-bis 3-mal wöchentlich durchgeführt werden.



Wesentliche Grundlage zur Erlangung eines physiologisch arbeitenden Immunsystems ist eine ausgewogene, altersgerechte, vitamin – und spurenelementreiche Mischkost. In den Wintermonaten regelmäßige Gabe von Sanddornsaft und Hagebuttentee!

Zink ist das wichtigste Spurenelement, wenn es um das Immunsystem geht. Für Schulkinder können 10mg jeden Abend vor dem Schlafengehen 3 Monate gegeben werden. Ein Vitamin D – Mangel kann zu einem „schwachen“ Immunsystem führen. 400 bis 800 IE können vor allem in den Wintermonaten täglich gegeben werden. Eventuell ist es auch sinnvoll den Vitamin D-Status im Blut untersuchen zu lassen. Immunmodulatoren wie Echinacea purpurea scheinen die Funktion des zellulären Immunsystems zu beeinflussen. Echinacea kann 3 Monate lang über 10 Tage pro Monat gegeben werden. Eine gesicherte Wirksamkeit dieser Präparate konnte in kontrollierten Studien bisher nicht nachgewiesen werden. Kaloba® zählt zu den pflanzlichen Heilmitteln. Sein Wirkmechanismus behandelt Atemwegsinfekte wie Erkältung sowie akute Bronchitis. Kaloba® sollte schon bei den ersten Symptomen einer Erkältung eingenommen werden. Um einen Rückfall zu verhindern, sollte die Einnahme auch nach Abklingen der Symptome noch mehrere Tage fortgeführt werden. Die Behandlungsdauer sollte 3 Wochen nicht überschreiten.

Empfohlene Dosis	Kinder 1-5 Jahre	Kinder 6- 12 Jahre	Erwachsene und Jugendliche > 12 Jahre
Kaloba® Sirup	3 x 2,5ml	3 x 5 ml	3 x 7,5 ml
Kaloba® Tropfen	3 x 10 Tropfen	3 x 20 Tropfen	3 x 30 Tropfen

Gemäß dem homöopathischem Arzneimittelbild kann Oscillococcinum zur Vorbeugung der Grippe, bei beginnendem grippalem Zustand sowie bei ausgebrochenem grippalem Zustand angewendet werden:

- Zur Vorbeugung: während der Grippezeit 1 Globulidosis pro Woche einnehmen.
- Bei beginnender Grippe: 1 Globulidosis so früh wie möglich bei den ersten Symptomen einnehmen, eventuell im 6 Stunden-Intervall 2-3-mal wiederholen.
- Bei ausgebrochener Grippe: morgens und abends 1 Globulidosis während 1 bis 3 Tagen einnehmen.

Husten, Schnupfen, Halsweh, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sind die häufigsten Symptome einer Grippe. Bei den ersten Anzeichen einer Grippe sollte das Kind zugedeckt werden und sich mit einem warmen Getränk oder einer Suppe gewürzt mit Ingwer aufwärmen. Ruhe ist wichtig- das heißt, kein Fernsehen und keine Hektik im Kinderzimmer. Das Kind isst nur etwas, wenn es auch Hunger hat, z.B. Reis oder Kartoffel mit Gemüse. Milch und Milchprodukte sollten vermieden werden. Tee und Wasser eignen sich als Flüssigkeitsgabe.

Quellen:

- Naturheilverfahren in der Kinderheilkunde, Walter Dorsch/Friedrich Karl Sitzmann
- Pädiatrie integrativ, E. Schönau, E.G. Naumann, A. Längler, J. Beuth
- Die Südtiroler Kinderapotheke für Zuhause
- Homepage Robert Koch Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de))