

# Mein Kind ist ständig erkältet

## Liebe Eltern,

manche Säuglinge und Kleinkinder scheinen ständig erkältet zu sein. Sie fragen sich, ob dies normal ist oder ob eine ernste Störung dahinter stecken könnte.

### Der „Nestschutz“ und die eigene Körperabwehr

Das Neugeborene hat von der Mutter über die Nabelschnur den so genannten „Nestschutz“ mitbekommen. Dies sind Abwehrstoffe gegen verschiedene Infektionserreger, die das Kind für eine gewisse Zeit vor einigen – wenn auch nicht allen – Infektionen schützen. Zusätzlich unterstützt das Stillen die Abwehr insbesondere gegen Magen-Darm-Infekte. Der „Nestschutz“ nimmt in den ersten Lebensmonaten langsam ab und ist nach etwa einem halben Jahr nicht mehr wirksam. Säuglinge bekommen zu diesem Zeitpunkt üblicherweise die ersten Luftwegsinfekte mit Husten und Schnupfen. Das Abwehrsystem des Kindes muss sich nun ganz aus eigener Kraft mit Infektionserregern auseinandersetzen und eigene Antikörper bilden.

### Wie viele Infekte sind normal?

Säuglinge und Kleinkinder haben im Durchschnitt sieben bis acht, Schulkinder fünf bis sechs, Jugendliche vier Erkältungen pro Jahr. Aber: mehr als zehn Prozent der Kinder sind öfter als zwölfmal im Jahr erkältet! Zusätzlich können noch zwei bis drei Magen-Darm-Infekte pro Jahr hinzukommen – manche Kinder reagieren bei praktisch jedem Luftwegsinfekt gleichzeitig mit Durchfall. Es gibt mindestens zweihundert verschiedene Erkältungsviren! Besteht früh Kontakt mit kleinen Kindern (Geschwister, Tagesheim) werden die ersten Infekte frühzeitig durchgemacht. Im Winterhalbjahr und beim Eintritt in den Kindergarten kommt es zu einem Anstieg der Infektzahl. Diese Infektionen können zwar sehr lästig sein, sie sind aber ein un-

bedingt notwendiges Training für das Immunsystem. Nach jedem überstandenen Infekt ist die Immunabwehr ein Stück widerstandsfähiger. Früh durchgemachte Infekte wirken sich längerfristig sogar günstig auf die Infektabwehr aus und können vor Allergien schützen.

### Wann können weitere Untersuchungen erforderlich werden?

In folgenden Situationen wird Ihr Kinder- und Jugendarzt möglicherweise weitere Untersuchungen veranlassen:

- **Vergrößerte Rachenmandeln:** Stark vergrößerte Rachenmandeln (Adenoide, Polypen) können insbesondere bei Kleinkindern eine hartnäckig verstopfte Nase mit Atmung durch den Mund, vermehrter Infekthäufigkeit und Mittelohrentzündungen verursachen.
- **Andere lokale Probleme:** Tritt eine Infektion immer an derselben Stelle auf, muss z. B. bei Lungenentzündungen an eine Fehlbildung oder einen Fremdkörper in den Bronchien gedacht werden.
- **Allergien und Asthma:** Ist Ihr Kind älter als zwei oder drei Jahre und hat einen wochenlang andauernden Schnupfen ohne Fieber oder hartnäckige Paukenergüsse, kann je nach Jahreszeit eine Allergie z. B. auf Pollen oder Hausstaubmilben vorliegen. Auch wiederholte spastische (obstruktive) Bronchitiden oder hartnäckiger Husten können allergisch bedingt sein bzw. auf ein Asthma bronchiale hinweisen.

- **Krankhafte Immunschwäche:** Häufige Virusinfekte sind für sich alleine kein Hinweis für eine krankhafte Abwehrschwäche. Falls in der Familie Abwehrschwächen bekannt sind, bakterielle Lungen-, Nasennebenhöhlen-,

Lymphdrüsen- oder Hautentzündungen oder Abszesse übermäßig häufig auftreten oder hartnäckige Pilzinfektionen bestehen, zusätzlich eine Gedeihstörung vorliegt oder die Erholung nach einer Infektion immer sehr lange dauert, können weitere Untersuchungen erforderlich sein.

### Kann die Infektabwehr verbessert werden?

Ernähren Sie Ihr Kind ausgewogen und vitaminreich, sorgen Sie für ausreichend Schlaf und viel Bewegung in frischer Luft. Ältere Kinder können im Wechsel kalt und warm duschen oder die Sauna besuchen. Machen Sie Ihre Wohnung zu einer tabakrauchfreien Zone! Die zusätzliche Gabe von Vitaminen hat bei ausgewogen ernährten Kindern keinen Effekt. Die sog. Immunstimulanzien (Medikamente, welche die Abwehrkräfte steigern sollen) konnten bisher keine überzeugende Wirkung gegenüber Virusinfekten im Kindesalter nachweisen. Die empfohlenen Schutzimpfungen schützen vor zum Teil lebensbedrohlichen Infektionen.

### Prognose: günstig!

Bei den allermeisten Kindern besteht trotz häufiger Erkältungen keine krankhafte Abwehrschwäche. Die durchgemachten Infekte sind ein wichtiges Training für das Immunsystem – und die beste Zeit, diese Infektionen durchzumachen, ist die Kindheit.

*Dr. Peter J. Fischer  
Schwäbisch Gmünd*