

Siegen, 8. Februar 2013

Möglichst gesund und munter durch die kalte Jahreszeit

Chefarzt der Abt. Pädiatrie, Neonatologie und Päd. Intensivmedizin, Professor Dr. Rainer Burghard erläutert kurz und knapp, wie Familien Erkältungsinfekten aus dem Weg gehen können – und räumt mit den geläufigsten Mythen rund um die Immunabwehr auf.

Herr Professor Dr. Burghard, kommen Kinder ohne grippalen Infekt durch den Winter?

Professor Dr. Rainer Burghard: Da muss ich ganz klar sagen: nein! Kinder bekommen etwa acht fieberhafte Infekte pro Jahr, da ist wohl kaum ausgerechnet in der kalten Jahreszeit Pause. Viele Eltern wissen das nicht und gehen besorgt zum Arzt, wenn ihre Kinder im Winter häufiger krank sind. Doch das ist völlig normal. Das Immunsystem muss eben erst lernen, mit den Erregern umzugehen, um später gegen Krankheiten gewappnet zu sein.

Mit welchen Erkrankungen sollten Eltern in der Winterzeit zusätzlich zum grippalen Infekt rechnen?

Eine banale Infektion der oberen Atemwege ist schon die am häufigsten auftretende Erkrankung. Typisch sind außerdem Windpocken und natürlich die echte Grippe, die Influenza.

Wie können Eltern eigentlich den Unterschied zwischen einem grippalen Infekt und der Influenza erkennen?

Manchmal erkennen das Eltern auch gar nicht. Generell fühlen sich Patienten mit Influenza kränker und schlapper. Der Arzt kann einen Test machen, jedoch ist das nur nötig bei Säuglingen oder chronisch kranken Kindern. Bei solchen Risikopatienten ist jedoch ohnehin eine Impfung gegen die Influenza ratsam.

Wie bringen Kinder im Winter ihre Immunabwehr auf Trab?

Mit den Klassikern: viel Bewegung an der frischen Luft, zweckmäßige Kleidung und eine vitaminreiche, ausgewogene Ernährung. Das gilt aber ohnehin für das ganze Jahr. Medizinische Immunpräparate aus der Apotheke braucht es in der Regel nicht, ihre Wirksamkeit ist nicht bewiesen. Das gilt auch für Nahrungsergänzungsdrinks und Ähnliches. Sie können die Abwehrkräfte nicht aktivieren, schaden aber auch nicht.

Dürfen Kinder denn beispielsweise auch in die Sauna?

Ich kann mir nicht vorstellen, dass Kinder freiwillig da rein gehen. Für kleine Kinder ist ein Saunabesuch auch nicht ratsam. Denn sie haben einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf, da ist Schwitzen in der Sauna eher kontraproduktiv. Wenn die Kinder jedoch später mit zehn, zwölf Jahren ausdrücklich in die Sauna wollen, spricht nichts dagegen.

Welche Hygieneregeln sollten Familien unbedingt beachten, um Krankheitserreger fern zu halten?

Da steht natürlich das Händewaschen bzw. die richtige Händedesinfektion ganz oben auf der Liste der Empfehlungen. Das ist gerade in den infektreichen Monaten das A und O. Und große Menschenansammlungen meiden, etwa vollgepackte Busse mit hustenden Leuten. Sind die Eltern erkrankt, sollten sie sich nicht zu schade sein, einen Mundschutz zu tragen, um ihren Nachwuchs nicht anzustecken. Das rate ich schon bei normalen Infekten, bei der Grippe sowieso. Natürlich sollten Kranke niemanden abusseln und eher auf Distanz zu ihren Mitmenschen gehen. Beim Niesen sollte man nie in die Hand niesen, sondern wenn möglich in die Armbeuge.

Haben Sie einen Geheimtipp aus der Praxis, wie Familien gesund und fit durch den Winter kommen?

Einen ultimativen Wundertipp? Nein, den gibt es nicht. Gegen die Infekte im Winter hat man nur wenig in der Hand und eine Garantie fürs Gesundbleiben gibt es nicht. Beachten Sie einfach gemeinsam mit Ihren Kindern die Vorsichtsmaßnahmen.

Bild: Prof. Dr. Rainer Burghard, Chefarzt an der DRK-Kinderklinik Siegen

Informationen zur DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH:

- Die DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH ist eine Einrichtung des Deutschen Roten Kreuzes.
- „Wir wollen die Lebensqualität für Kinder und Jugendliche verbessern und sie mit ihren Familien in medizinischer, sozialer und persönlicher Hinsicht optimal versorgen.“
- Wir sind eine hoch spezialisierte Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin, die **jährlich über 6.000 Patienten stationär und etwa 50.000 Patienten ambulant** versorgt.
- 138 Betten im stationären Bereich sowie 10 Plätze in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.
- Etwa **700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** - Ärzte, Pflegekräfte, Psychologen und Therapeuten sorgen für ihre bestmögliche medizinische, pflegerische und therapeutische Versorgung.
- **Interdisziplinarität** ist eine unserer Stärken. Denn unsere Kinderklinik ist mit ihrem umfangreichen Leistungsspektrum so breit aufgestellt, dass wir für nahezu jedes Krankheitsbild einen eigenen Spezialisten im Haus haben. Bei komplexen Erkrankungen können wir so jederzeit auch fachbereichsübergreifende Teams bilden, die unsere Patienten mit dem nötigen Know-how ganzheitlich betreuen. Für die optimale Versorgung einiger besonderer Krankheitsbilder, wie z.B. Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, gibt es an unserer Kinderklinik sogar ein fest eingerichtetes Kompetenzzentrum.
- Zum multiprofessionellen Team der DRK-Kinderklinik Siegen gehören Kinder- und Jugendärzte verschiedener Fachrichtungen, Kinderchirurgen und -anästhesisten, Kinder- und Jugendpsychologen, das Pflegepersonal, ein breites Spektrum an Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen, Mitarbeiter des sozialen Dienstes, Seelsorger, Lehrer und Erzieher sowie unsere Klinikclowns.

Die Lebensqualität für Kinder verbessern. Das ist unser Auftrag.

Weitere Informationen unter www.drk-kinderklinik.de.

Spendenkonto: Volksbank Siegerland, Konto 765 123 605, BLZ 460 600 40