

Möglichst gesund durch die kalte Jahreszeit – Interview mit Dr. Gebhard Buchal, DRK-Kinderklinik Siegen

Der Chefarzt der Abt. Pädiatrie der DRK-Kinderklinik Siegen, Dr. Gebhard Buchal erläutert, wie Familien Erkältungsinfekten in der kalten Jahreszeit aus dem Weg gehen – und räumt mit den geläufigsten Mythen rund um die Immunabwehr auf.

Herr Dr. Buchal, kommen Kinder überhaupt ohne einen grippalen Infekt durch den Winter?

Dr. Gebhard Buchal: Nein! Kinder können bis zu acht fieberhafte Infekte pro Jahr bekommen, da ist wohl kaum ausgerechnet in der kalten Jahreszeit Pause. Viele Eltern schätzen das anders ein und gehen besorgt zum Arzt, wenn ihre Kinder im Winter häufiger krank sind. Doch das ist für uns völlig normal. Das Immunsystem muss erst einmal lernen, mit den Erregern umzugehen, um später dann immer wieder gegen Krankheiten gewappnet zu sein.

Mit welchen typischen Erkrankungen müssen Eltern im Winter zusätzlich zum grippalen Infekt rechnen?

Eine Infektion der oberen Atemwege ist sicher die am häufigsten auftretende Erkrankung und natürlich die echte Grippe, die Influenza sowie eine Infektion mit RS-Viren. Weitere Informationen zu dem Umgang mit RS-Viren erhalten Sie auf Wunsch in einem von uns aufgelegten Flyer in der Klinik.

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

Nicht immer ist ein Unterschied sofort zu erkennen. Generell fühlen sich Patienten mit Influenza deutlich länger krank und schlapper. Der Beginn ist plötzlich und deutlich heftiger als bei sonstigen Infekten. Der Arzt kann einen Test machen, jedoch ist das nur bei Frühgeborenen, Säuglingen oder chronisch kranken Kindern notwendig. Bei solchen Risikopatienten ist dann auch eine entsprechende Impfung gegen die Influenza angeraten.

Wie bringen Kinder ihre Immunabwehr im Winter auf Trab?

Mit den Klassikern: Bewegung an der frischen Luft auch bei schlechtem Wetter, zweckmäßige Kleidung im Zwiebelsystem und eine vitaminreiche, ausgewogene Ernährung helfen auf jeden Fall. Das gilt aber ohnehin für das ganze Jahr. Medizinische Immunpräparate aus der Apotheke braucht es bei ausgewogener, vitaminreicher Kost in der Regel nicht, ihre Wirksamkeit ist nicht bewiesen. Das gilt auch für Nahrungsergänzungsdrinks und Ähnliches. Sie aktivieren die Abwehrkräfte nicht, schaden aber auch nicht.

Dürfen oder sollen Kinder denn bspw. auch in die Sauna gehen?

Als Vater kann ich mir nicht vorstellen, dass Kinder freiwillig da rein gehen. Für kleine Kinder ist ein Saunabesuch auf gar keinen Fall zu empfehlen. Denn sie haben einen

erhöhten Flüssigkeitsbedarf, da ist Schwitzen in der Sauna kontraproduktiv. Wenn die Kinder jedoch später mit zehn, zwölf Jahren ausdrücklich mit in die Sauna wollen, spricht nichts dagegen.

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

Da steht natürlich das Händewaschen bzw. die richtige Händedesinfektion ganz oben auf der Liste. Gerade in den infektreichen Monaten ist das das A und O. Man sollte, sofern möglich, große Menschenansammlungen meiden, etwa vollgepackte Busse mit hustenden Leuten. Sind die Eltern selbst erkrankt, sollten sie sich nicht zu schade sein, einen Mundschutz zu tragen und den engen Kontakt meiden, um ihren Nachwuchs nicht anzustecken. Das rate ich schon bei normalen Infekten, bei der Influenza sowieso. Natürlich sollten Kranke niemanden abbusseln und eher auf Distanz zu ihren Mitmenschen gehen. Beim Niesen sollte man nie in die Hand niesen, sondern wenn möglich immer in die Armbeuge. Auch wenn es unhöflich erscheint, das Händeschütteln ist gerade im Winter eher eine Gefahr. Und neben dem normalen Händewaschen mit Seife sollte die Händedesinfektion in öffentlichen Gebäuden zur Routine gehören.

Haben Sie noch einen Geheimitipp, wie Familien gesund und fit durch den Winter kommen?

Einen ultimativen Tipp unter Ärzten? Nein, den gibt es auch nicht. Gegen die Infekte im Winter kann man sich nur mit den vorbeugenden Maßnahmen ein wenig schützen und eine Garantie fürs Gesundbleiben gibt es nicht. Beachten Sie einfach gemeinsam mit Ihren Kindern die Vorsichtsmaßnahmen.



Dr. Buchal bei der Untersuchung eines jungen Patienten



Dr. Buchal in seinem Arztzimmer