

## Infekthäufung Infektanfälligkeit



**Dr. med. Ulrich Kohns**

Arzt für Kinder- und Jugendmedizin  
Psychotherapie • Homöopathie

## Sozialpädiatrische Praxis

Klarastr. 31 • 45130 Essen  
Praxis: 02 01/77 46 66  
Fax: 02 01/7 26 60 13  
[www.drkohns.de](http://www.drkohns.de)

## Häufigkeit von Infekten der Atemwege

Die Häufigkeit von Infektionen der Atemwege ist bei Kindern von seinem Alter und seiner Umgebung abhängig und sehr unterschiedlich.

**Bei Kindern zwischen zwei und sechs Jahren sind sieben fieberhafte Atemwegsinfekte im Jahr eine durchschnittliche Erkrankungshäufigkeit.**

Bis zu zwölf Atemwegsinfekte im Jahr werden bei Kindern je nach Alter noch als altersgemäß angesehen.

### Hintergründe für die Häufung von Atemwegsinfekten

Die Erkrankungshäufigkeit tritt besonders im ersten, weniger in den später folgenden Wintermonaten nach Eintritt in den Kindergarten oder Hort auf. Der regelmäßige Aufenthalt in Kindergruppen oder Betreuungsfamilien mit vielen Kindern wie auch der Kontakt zu einem Geschwisterkind, das gerade in den Kindergarten gekommen ist, sind für den Säugling und das Kleinkind Möglichkeiten zur Ansteckung.

Während der ersten Lebensmonate besitzt der Säugling noch den von der Mutter mitgegebenen „Nestschutz“ durch von der Mutter übertragene Abwehrstoffe gegen Infektionen. Diese gehen im zweiten Lebenshalbjahr zunehmend verloren; das Kind wird ungeschützt und muss nun Abwehrstoffe selbst bilden.

· Die Häufung von Infekten im frühen Kindesalter hat seine wesentliche Ursache in einem unreifen Abwehrsystem, in dem Abwehrfaktoren noch fehlen oder nur unzureichend vorhanden sind.

Das System der Infektionsabwehr, das Immunsystem zur Bildung von Abwehrstoffen, muss noch reifen. Erst durch Kontakte zu Erregern während einer Infektion oder durch eine Impfung wird eine Infektionsabwehr – eine Immunität – erworben. Im Schulalter wird dann die „Abwehrkraft“ eines Erwachsenen erreicht.

· Die Häufigkeit der Infekte im Säuglings- und Kleinkindalter wird durch häufige, lang dauernde und intensive Kontakte zu anderen, offen oder verborgen erkrankten Kindern und Erwachsene verursacht.

Mit Reifung und Zahl überwundener Infektionen nimmt auch die Häufigkeit der Infekte ab.

## Gründe für häufiges Auftreten von Infektionen

- regelmäßige Teilnahme an Säuglings- und Kleinkindgruppen in Räumen
- Eintritt in den Kindergarten oder Hort
- intensive familiäre Kontakte zu Kranken
- ungesunde Atemluft durch Rauchen, Feinstaub, Trockenheit und Zirkulationsmangel
- Allergien der Atemwege
- behinderte Nasen-Rachen-Atmung

## Verlauf von Erkältungskrankheiten

Die Erkältungskrankheiten beginnen mit ersten Symptomen in den Bindehäuten der Augen, den Schleimhäuten der Nase und des Halses. Brennen, Jucken, Kratzen sind hinweisend auf den Krankheitsbeginn.

Im Verlauf unterschiedlich schnell kommt es zur heftigen Schleimabsonderung mit zunächst wässriger Sekretion und die übrigen Abschnitte der Atemwege werden mitbeteiligt. Niesen, Fliesschnupfen, Husten – erst trocken, oft bellend, später feucht und rasselnd – folgen. Der Schlaf kann nun erheblich beeinträchtigt sein, da die verlegte Nase und die Menge an Schleim in den Atemwegen zu Husten führt, der die Funktionsstörung zwischen Nase und Lunge beseitigen soll.

**Nicht selten kommt es bei Säuglingen und Kleinkindern gleichzeitig zur Beteiligung des Magens oder Darms in Form von Erbrechen und nachfolgend Durchfall.**

Entweder ist Fieber zu Beginn der Erkrankung vorhanden oder tritt typischerweise 3 bis 5 Tage nach den ersten Symptomen auf. Bei unkomplizierten Virusinfektionen – die weitaus größte Zahl der Atemwegsinfektionen im Kindesalter – dauert das Fieber bis zu 72 Stunden. Fieber ist eine sinnvolle, körpereigene Maßnahme zur Überwindung der Infektion und sollte nicht unbedingt verhindert oder gesenkt werden.

Ohne eine zusätzliche, meist bakterielle Superinfektion klingen die Symptome abhängig vom Alter des Kindes bei einfachem Verlauf nach sieben bis zehn Tagen ab.

**Je jünger das Kind ist, umso unreifer ist seine Abwehrfähigkeit und länger dauern die Symptome.**

Erst eine weitere bakterielle Infektion der beeinträchtigten Atemwege führt zur eitrigen Schleimabsonderung oder zu Sekretstau, lässt das vorhandene Fieber nicht spontan verschwinden oder führt zu einem neuen Fieberanstieg und verlängert die Erkrankung.

## Behandlung von Atemwegsinfektionen

In den **Praxisinformationen** zu **Fieber** und zu **Husten** sind Empfehlungen zum Umgang mit der Erkrankung und zur Behandlung zu finden.

## Vorbeugung vor Atemwegsinfektionen

• **Vermeidung von Kontakt zwischen Säuglingen, Kleinkindern und beeinträchtigten Kindern zu Personen oder Gruppen mit möglichen Infektionen**

Dies ist besonders dann notwendig, wenn Gedeih-, Leistungs- und Befindlichkeitsstörungen die Folgen der vielen Erkrankungen sind. Bei anfälligen oder beeinträchtigten Kindern ist dies oft die einzige Möglichkeit, Infektionsketten durch ständige Neuinfektionen zu verhindern. Die Häufung der Infektionen und das Fehlen von Phasen ohne Erkrankung können die Abwehrmöglichkeiten des Kindes überfordern.

• **Stillen gerade in Wintermonaten**

Der durch Stillen verlängerte Nestschutz kann die Fähigkeit, Atem- und Darminfektionen zu beherrschen, verbessern.

• **Steigerung der Abwehrkraft**

Verbessert werden kann die Widerstandskraft gegen Infektionen durch

- eine frische, vitaminreiche, vollwertige Kost
- regelmäßige, mehrstündige Aufenthalte im Freien, auch bei trockenem, kaltem Wetter
- Vermeidung von überwärmender Kleidung, die zum Schwitzen führt

• Aufenthalt in ausreichend kühlen und befeuchten, gut durchlüfteten Räumen in der Wohnung und in Gruppenräumen

• Vermeidung von Rauchen in der Umgebung des Kindes

• Medikamentöse Stärkung der Abwehr

Die Vielzahl der vorhandenen, empfohlenen, unterschiedlichen Präparate zur Stärkung der Abwehr oft mit hohem Alkohol- oder Zuckergehalt weist auf deren eingeschränkte Effektivität hin.

**Das altersabhängig unreife, inkompetente Abwehrsystem bis zum Schulalter kann nur sehr begrenzt medikamentös beeinflusst werden.**

Während eine Akutbehandlung sehr wohl sinnvoll sein kann, ist eine wochen- oder monatelange Einnahme von Medikamenten zur Immunstimulation in der Wirkung umstritten und fragwürdig. Mikrobielle, homöopathische oder pflanzliche Präparate können zeitlich begrenzt eingesetzt werden und zusammen mit anderen Maßnahmen zur Verbesserung der Infektionsbehandlung und Reduktion der Infektionshäufung beitragen.

**Kontaktvermeidung zu Infektionsquellen und Verbesserung der Abwehrfunktionen des Kindes durch**

• **regelmäßiges Klimatraining im Freien und Sport,**

• **Verbesserung des Wohnklimas durch Frischluft, Vermeidung von Überwärmung mit Trockenheit und**

• **Weglassen der Raumbelastung durch Rauchen**

tragen zur Verbesserung der Gesundheit zur Abwehr von Infektionen bei.