

Allergischer Schnupfen und Erkältungs-Schnupfen bei Kindern



Mit vielen Informationen
und praktischen Tipps



Ob Tierallergie, Hausstauballergie oder Nahrungsmittelallergie: Auch Kinder können bereits frühzeitig an einer Allergie erkranken. Doch was tun, wenn bei den Kleinen die Nase durchweg läuft oder die Augen brennen? Was eine Allergie bei Kindern auslöst, welche Symptome sie hervorruft und viele praktische Tipps für den Alltag finden Sie in diesem Ratgeber.

Warum entwickelt gerade mein Kind eine Allergie?

Die Veranlagung zur Allergie kann bereits in der Familie liegen. So besteht bei Eltern mit Allergien ein 60-80%iges Risiko, dass auch beim Kind Allergien auftreten. Zusätzlich führen hohe Hygienestandards, veränderte Lebens- und Ernährungsgewohnheiten und eine erhöhte Pollenkonzentration auf Grund sich ändernder Umweltbedingungen zu einer generellen Zunahme der Allergiker in Deutschland.



5 ANZEICHEN BEI ALLERGIEN, DIE ALLE ELTERN KENNEN SOLLTEN



SYMPTOME

Plötzliches Fieber ist typisch für eine Erkältung, nicht aber für eine Allergie. Bei einer Allergie halten die Symptome länger an, als bei einer Erkältung. Diese dauert normalerweise nur 7 bis 10 Tage.



BESCHWERDEDAUER

Es ist wichtig, genau zu beobachten, wann dein Kind Symptome zeigt, um die Auslöser herauszufinden. Treten die Beschwerden zuhause und ganzjährig auf, ist eine Allergie gegen Hausstaub oder Haustiere wahrscheinlich, während bei einer Pollenallergie die Symptome nur saisonal auftreten und sich beim Aufenthalt im Freien verstärken.



IM FREIEN

Pollenallergien sind saisonal bedingt. Zeigt dein Kind jedes Jahr ungefähr zur gleichen Zeit die Symptome einer Allergie, versuche einzugrenzen, welche Pflanzen gerade blühen, um die Ursache herauszufinden.



ZUHAUSE

Wenn du die Allergieauslöser im eigenen Zuhause vermutest, können Haustiere oder Hausstaub die Ursache sein. Beobachte in diesem Fall, ob die Symptome sich verändern, z. B. wenn dein Kind in der Schule, im Kindergarten oder bei Freunden ist.



GENETISCHE VORBELASTUNG

Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind eine Allergie entwickelt steigt auf 33%, wenn eines der Elternteile ebenfalls unter einer Allergie leidet. Sind beide Elternteile Allergiker erhöht sich die Wahrscheinlichkeit sogar auf 70%.

Allergien bei Kindern – so senken Sie das Risiko

DAS SOLLTEN SIE TUN:

- ✓ **Stillen** Sie ihr Baby nach Möglichkeit während der ersten vier Lebensmonate.
- ✓ Ergänzen Sie beim Zufüttern immer nur **ein neues Nahrungsmittel pro Woche**, um die Wirkung zu beobachten.
- ✓ Sorgen Sie für **gut gelüftete Räume und Betten** und entfernen Sie feuchte Topfpflanzen, um Schimmelpilze zu vermeiden.
- ✓ Denken Sie daran, dass sich Hausstaubmilben in Bettwäsche, Teppichböden, Kuscheltieren und Sofapolstern besonders wohlfühlen. **Waschen** Sie diese regelmäßig **bei mind. 60 °C**.

DAS SOLLTEN SIE BESSER VERMEIDEN:

- ✗ Geben Sie Ihrem Kind **im ersten Lebensjahr keine potenziell allergenen Nahrungsmittel** wie Hühner-
ei, Nüsse, Fisch oder Soja zu essen und verzichten Sie auf unnötige Zusätze von Kuhmilch in Brei-
gläsern und anderen Lebensmitteln für Säuglinge. Auch Zusätze von Aromen und Gewürzen sollten Sie meiden.
- ✗ **Während der Stillzeit** sollten Sie selbst **ebenfalls auf diese Nahrungsmittel verzichten**.
- ✗ **Rauchen Sie nicht in Gegenwart der Kinder**. Tabakrauch schädigt die empfindlichen Kinderlungen.



Allergien kindgerecht besprechen

Wenn Kinder Allergien entwickeln, sollten Sie ihnen verständliche Erklärungen bieten, mit denen sie die Symptome und Einschränkungen besser verstehen:

Warum muss ich immer niesen und husten?

Das kommt von winzigen, fast unsichtbaren Teilchen, die in der Luft/auf Tieren/im Essen sind. Diese Teilchen sind eigentlich ganz harmlos, aber dein Körper denkt, diese Teilchen wären schädlich und deshalb versucht er, sich dagegen zu wehren. Das ist so, als würde die Polizei eine wilde Verfolgungsjagd auf jemanden machen, der eigentlich kein Verbrecher ist.

Warum muss mein Teddy ins Gefrierfach?

So ein „Winterurlaub“ ist für den Teddy wie ein erfrischendes Bad – er wird dabei wieder sauber. Die Milben in seinem Fell sind danach erfroren. Damit er wieder ganz sauber wird, muss er dann in die Waschmaschine. Bald könnt ihr wieder kuscheln.

Warum kann ich nicht jedes Haustier haben?

Manche Tiere haben im Fell diese winzig kleinen Teilchen, gegen die du allergisch bist – besonders Katzen, Hamster und Hunde. Wir können aber Fische oder eine Schildkröte halten.

Warum muss ich Medizin nehmen?

Die Medizin sorgt dafür, dass du nicht mehr niesen oder husten musst. So können wir wieder richtig draußen spielen.

Was ist eigentlich Heuschnupfen?

Heuschnupfen ist auch als Pollenallergie bekannt und zählt zu den **meist verbreiteten Allergien**. Unter Heuschnupfen versteht man eine fehlgesteuerte Aktivierung des Immunsystems, die meist schon im Kindesalter entsteht.

Das Immunsystem reagiert dabei auf die Blütenpollen aus der Luft, die auf Augen- und Nasenschleimhäute gelangt sind. Statt die Pollen als harmlose Substanzen zu erkennen, hält das Immunsystem sie irrtümlicherweise für schädliche Fremdstoffe.

Es kommt zu einer heftigen Abwehrreaktion: In kürzester Zeit werden entzündungsauslösende Substanzen ausgeschüttet, die zu den typischen Allergiesymptomen führen.

Typische Heuschnupfensymptome:



An den Augen

- Fließschnupfen
- Niesen
- Juckende Nase



In der Nase

- Juckende Augen
- Gerötete Augen
- Tränende Augen
- Geschwollene Augen
- Geschwollene Bindehaut



Allergien bei Kindern behandeln

Hat Ihr Kind eine Allergie entwickelt, sollte die konsequente Allergenvermeidung und eine gezielte Behandlung angegangen werden. Denn was viele Eltern nicht wissen: Allergien können sich sonst verschlimmern und selbst aus einem „einfachen“ Heuschnupfen kann ein allergisches Asthma entstehen. Lassen Sie sich beim Arzt oder in der Apotheke über schnell wirksame und verträgliche Behandlungsmöglichkeiten beraten. Es gibt Arzneimittel, die bereits bei Kindern ab einem Jahr eingesetzt werden können.



Livocab® direkt Kombi – die einzige Kombi für Kinder ab 1 Jahr



SCHNELL:

Wirkt meist in 10 - 15 Minuten



DIREKT: Lokale Anwendung in der Nase bzw. an den Augen



LANGANHALTEND: 2 x täglich angewendet bis zu 24 Stunden wirksam



VERTRÄGLICH: Für Kinder ab 1 Jahr, kein Austrocknen der Nasenschleimhaut, keine Gewöhnungseffekte



UMFASSEND: Volle Wirkung bei allergischem Schnupfen wie Heuschnupfen oder Tier- und Hausstauballergien bereits ab der ersten Anwendung

Schnupfen oder Allergie?

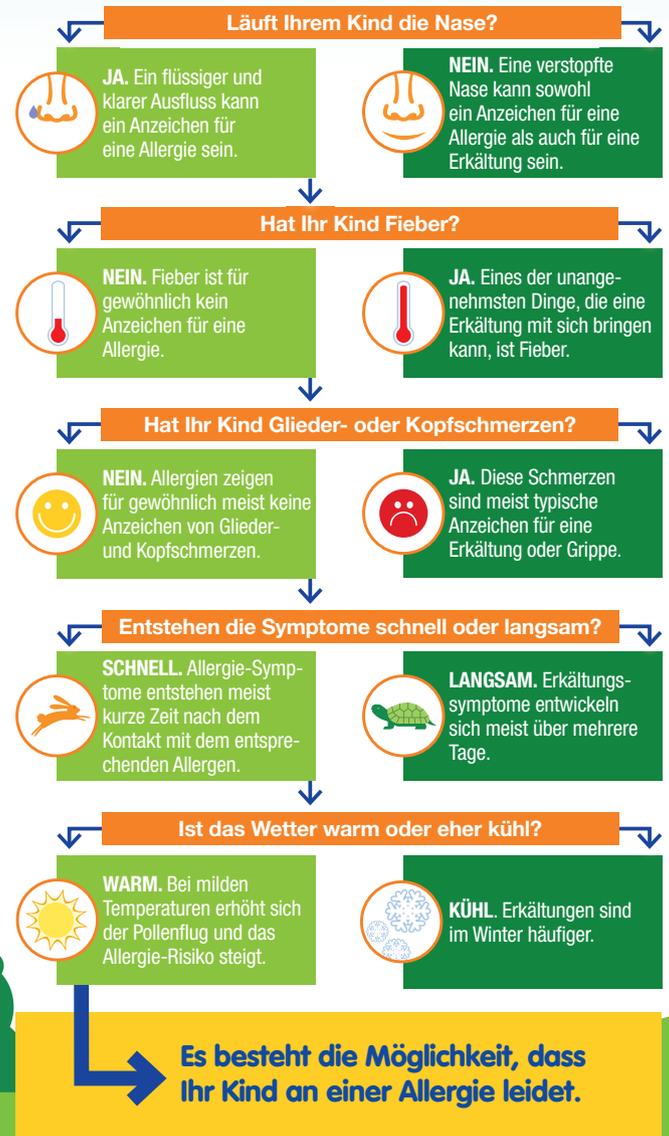
Tritt ein Schnupfen immer wieder auf, kann es sich um einen chronischen Schnupfen handeln. In den meisten Fällen ist dies bei Kindern auf eine allergische Reaktion, z. B. gegen Pollen oder Haustiere zurückzuführen. Aber auch flüchtige Reizstoffe in der direkten Umgebung (z. B. Parfums oder Reinigungsmittel) können die Ursache sein. Für eine genaue Abklärung der Ursache empfiehlt es sich, zum Arzt zu gehen. Sofern es sich um einen allergischen Schnupfen handelt, kann der Arzt bereits eine Einschätzung geben, gegen welchen Stoff eine Allergie vorliegen könnte.

Die wichtigste Maßnahme besteht zunächst darin, das Kind konsequent vor dem Kontakt mit dem Schnupfenauslöser zu schützen. Um dem Risiko von Komplikationen (z. B. der Entstehung von Asthma) vorzubeugen, werden für die Behandlung von allergischem Schnupfen antiallergische Medikamente (z. B. Antihistaminika) eingesetzt.



Allergie oder Erkältung?

Dieser Allergietest in Form eines Fragebogens kann Ihnen eine erste Einschätzung über die Wahrscheinlichkeit geben, ob ihr Kind an einer Allergie leidet. Der Test ersetzt nicht die Diagnose beim Arzt. Wenn die Wahrscheinlichkeit einer Allergie besteht oder Symptome bemerkt werden, sollte der Hausarzt oder direkt ein Allergologe aufgesucht werden.





Schnupfen bei Kindern: Tipps für Kindergarten und Schule.

Besonders in Kindergarten und Schule tummeln sich die Viren, die in der Spielgruppe oder auf dem Pausenhof schnell von einem Kind zum anderen wandern. Da es sehr viele unterschiedliche Viren gibt, muss das kindliche Immunsystem erst einmal lernen, gegen die vielen Erreger Abwehrstoffe zu bilden.

Wenn erkältete Kinder öffentliche Einrichtungen besuchen kann es sehr hilfreich sein, wenn Eltern die Kinder altersgerecht über Vorsichtsmaßnahmen informieren:

- ✗ **Kein Teilen von Trink- und Essgeschirr**
- ✗ **Benutzte Taschentücher nicht herumliegen lassen**
- ✗ **Kein wildes Toben**
- ✓ **Gründliches Händewaschen**

Kinder mit ernsteren Infektionskrankheiten sollten selbstverständlich auf keinen Fall in Kontakt mit anderen Kindern kommen, um diese nicht anzustecken. Bei Kindern mit Allergien oder anderen chronischen Schnupfenformen sollten die Eltern die jeweilige Einrichtung informieren – vor allem auch darüber, ob Medikamente eingenommen werden müssen oder was im Notfall zu tun ist.

Hilfe für kleine Schnupfennasen: Olynth® für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren



- ✓ **Bei Schnupfen: Für Nase und Nebenhöhlen**
- ✓ **Befreit schnell und langanhaltend – bis zu 12 Stunden**
- ✓ **In kindgerechter Dosierung**
- ✓ **Als Spray und Tropfen**

Olynth® für Kinder enthält den Wirkstoff Xylometazolin in geringer, kindgerechter Dosierung und ist für die Anwendung im Alter von 2 bis 6 Jahren geeignet.

Xylometazolin ist ein bewährter und sehr gut erforschter Arzneistoff. In Nasensprays und -tropfen bewirkt er eine Verengung der Blutgefäße in der Nasenschleimhaut. So bilden sich die unangenehmen Schwellungen zurück und das Nasensekret kann wieder abfließen. Ebenso wird die Nasenatmung erleichtert.

Da die abschwellende Wirkung von Olynth® ebenfalls ein Abfließen des Sekretes aus den Nasennebenhöhlen ermöglicht, eignet es sich **auch zur unterstützenden Behandlung von Nasennebenhöhlenentzündungen (Sinusitis) oder Mittelohrentzündung (Otitis Media).**



RAUS AUS DEM ALLERGIE-SCHLAMMASSEL



Livocab® direkt Augentropfen, Livocab® direkt Nasenspray, Livocab® direkt Kombi.
Wirkstoff: Levocabastin (vorliegend als Levocabastinhydrochlorid). **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Beschwerden einer allergisch ausgelösten Entzündung der Bindehaut, z. B. Heuschnupfen oder dem sogenannten Frühlingkatarrh (Augentropfen) bzw. zur Behandlung von Beschwerden bei allergischem Schnupfen, z. B. Heuschnupfen (Nasenspray). Für Kinder ab 1 Jahr, Jugendliche u. Erwachsene. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol u. Benzalkoniumchlorid. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 10/2015

Olynth® 0,05 % / 0,1 % Schnupfen Lösung; Olynth® 0,05 % / 0,1 % Schnupfen Dosierspray; Olynth® 0,05 % / 0,1 % N Schnupfen Dosierspray ohne Konservierungsstoffe.
Wirkstoff: Xylometazolinhydrochlorid. **Anwendungsgebiete:** Zur Nasenschleimhautabschwelung bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica) u. allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). Zur Erleichterung d. Sekretabflusses bei Entzündungen d. Nasennebenhöhlen sowie bei Mittelohrentzündung (Katarrh d. Tubenmittelohrs) in Verbindung mit Schnupfen. Olynth 0,05 %: für Kinder 2-6 J.; Olynth 0,1 %: für Schulkinder u. Erwachsene. **Warnhinweis:** Olynth 0,05 %/0,1 % Schnupfen Lösung; Olynth 0,05 %/0,1 % Schnupfen Dosierspray: Enthält Benzalkoniumchlorid. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

FSC Logo