

## » Vorbeugen ist besser als Niesen!

Ein starkes Immunsystem schützt Ihr Kind vor Erkältungsschnupfen. Achten Sie deshalb auf eine ausgewogene vitaminreiche Ernährung. Für eine erfolgreiche Vorbeugung durch die zusätzliche Einnahme von Vitaminen gibt es keine Bestätigung, wenn bereits eine ausreichende Vitaminversorgung durch gesunde Ernährung gegeben ist. Versuchen Sie Ihr Kind von erkälteten Personen fernzuhalten. Vermeiden Sie es, selbst zum Überträger von Erkältungsviren zu werden. Waschen Sie immer Ihre Hände, besonders, wenn Sie Kontakt mit erkälteten Menschen hatten. Waschen Sie sich auch die Hände, bevor Sie Ihr Kind berühren. Bei aller Vorsicht ist Kuscheln aber ausdrücklich weiter erlaubt, selbst mit Schnupfen nasen. Denn Liebe ist wichtiger als Schnupfen! Erkältungsviren werden weniger durch direktes „Anniesen“ als vielmehr über den „Umweg Hände“ übertragen. Eine regelmäßige Reinigung der Nase Ihres Kindes mit einer kindergerechten Nasendusche kann ebenfalls vor Schnupfen schützen. Nasenduschen und Nasenspülungen werden in der Volksmedizin – vor allem in asiatischen Ländern – schon seit langem eingesetzt. Westliche Mediziner bestätigen den Wert der Nasendusche. Außer zur Behandlung ist die mehrmals täglich durchgeführte Nasendusche zur Vorbeugung sowohl von Erkältungskrankheiten als auch von allergischem Schnupfen bestens geeignet. Der Grund liegt auf der Hand:

Die Spülungen unterstützen und steigern die natürliche Reinigungsfunktion der Nasenschleimhaut. Viren und Bakterien, aber auch andere mit der Atemluft aufgenommene Allergene werden aus der Nase gespült und können bei Ihrem Kind keinen Schaden mehr anrichten. Unsere Empfehlung ist hier die Rhinocli® Baby & Kind Nasendusche. Eine sterile Ringerlösung (Salzlösung) ist schonend zu Schleimhaut und Flimmerhärchen. Der spezielle Sprühkopf ist auf Kindermasen angepasst und kann auch bei unruhigen Kindern nicht zu tief in die Nase eindringen. Rhinocli® Baby & Kind Nasendusche ist eine Fertigspülung und kann problemlos überall hin mitgenommen und vor allem angewendet werden.

## » Abschwellende Schnupfenmittel bei verstopfter Nase

Bei stärkerem Schnupfen ist die Nase oft so verstopft, dass eine Nasendusche allein nicht mehr ausreicht. Dann können abschwellend wirkende Medikamente helfen. Die Auswahl an Sprays und Tropfen ist groß. Bitte lassen Sie sich hier von Ihrem Kinderarzt oder Apotheker weiterhelfen. Ohne ärztliche Aufsicht dürfen abschwellende Schnupfenmittel nie länger als fünf Tage hintereinander genommen werden. Dann muss eine Pause von mindestens einer Woche erfolgen. Der Grund: Es entstehen Gewöhnungseffekte und die Nasenschleimhaut Ihres Kindes kann nachhaltig geschädigt werden. In jedem Fall sollte man

möglichst Mittel ohne Konservierungsstoffe wählen, da auch Konservierungsstoffe (wie z.B. Benzalkoniumchlorid) zu Schädigungen an der Nasenschleimhaut führen können.

## » Ätherische Öle bei Kindermasen

Bei der Verwendung von ätherischen Ölen müssen Sie besonders vorsichtig sein. Bei Babys und Kleinkindern können schon wenige Tropfen, die in Mund oder Nase geraten sind, zu Verkrampfungen des Kehlkopfs und zu Atemstillstand führen. Als besonders gefährlich gelten Kampfer, Eukalyptus- und Pfefferminzöl (Menthol)! Auch Einreibepreparate, Bäder oder Inhalationsmittel mit diesen Wirkstoffen bitte nicht verwenden.

## » Frische Luft schafft gute Luft

Warme, trockene Luft ist für die gereizten Schleimhäute eine Qual. Die Raumtemperatur sollte daher nur bei etwa 20 Grad liegen. Lüften Sie im Sommer viel (bringen Sie Ihr Kind so lange in ein anderes Zimmer), damit die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung steigt. Im Winter bringt Lüften für die Befuchtung nichts. Wenn die kalte Luft sich erwärmt, sinkt die Raumfeuchtigkeit. Stellen Sie lieber Schüsseln mit Wasser auf die Heizung oder schieben Sie den Ständer mit feuchter Wäsche ins Kinderzimmer. Achten Sie darauf, dass es im Raum nicht zu warm wird. Falls Ihr Kind kein Fieber hat, können Sie mit ihm auch mehrmals am Tag

spazieren gehen. Das tut ihm gut und ist bei fast jedem Wetter möglich. Vorausgesetzt, Sie ziehen Ihr Kind der Witterung entsprechend an und packen es nicht zu warm oder zu dünn ein. Daheim bleiben sollten Sie nur bei starker Hitze und extremer Kälte (unter 10 Grad minus). Nachts sollte die Raumtemperatur höchstens um 18 Grad liegen. Günstig ist es, wenn Ihr Kleines mit dem Köpfchen/Oberkörper etwas erhöht liegt: Ein flaches Kissen oder ein gefaltetes Handtuch unters Kopfende seiner Matratze schieben, dann bekommt es besser Luft und kann leichter abhusten. Legen Sie aber bitte kein Kissen auf die Matratze: Das könnte Ihrem Baby die Luft nehmen und das Risiko des plötzlichen Kindstods erhöhen.

## » Nasenbalsam zur wohltuenden Pflege

Der Bereich der Nasenlöcher wird bei Babys und Kleinkindern bei Schnupfen besonders beansprucht. Er kann austrocknen oder sich entzünden. Um diesen Bereich zu schützen und zu pflegen empfiehlt sich ein spezieller Nasenbalsam. Der Rhinocli® Baby & Kind Nasenbalsam schützt und pflegt die empfindliche Haut im Bereich der Nasenlöcher Ihres Kindes auf natürliche Weise. Unangenehmer Krusten- und Borkenbildung im Bereich der Nasenlöcher wird ebenfalls vorgebeugt. Der Rhinocli® Baby & Kind Nasenbalsam lindert die Schnupfensymptome und erleichtert die Nasenatmung. Engelwurz, Thymian und Oregano sorgen zusätzlich für wohltuenden Duft. Auf Minz- oder Eukalyptusaromen wurde bewusst verzichtet.

## Rhinocli® Baby & Kind Nasenbalsam mit Engelwurz

# Rhinocli<sup>®</sup> Baby & Kind

## Nasenbalsam mit Engelwurz

### » Was ist in Rhinocli<sup>®</sup> Baby & Kind Nasenbalsam enthalten?

Bestandteile: Lanolin, Olivenöl, Johanniskraut-extrakt, Bienenwachs, Engelwurzöl, Thymianöl, Oreganoöl, Vitamin E, Linalöl, Palmöl Glyceride

### » Wann wird Rhinocli<sup>®</sup> Baby & Kind Nasenbalsam angewendet?

Der Rhinocli<sup>®</sup> Baby & Kind Nasenbalsam schützt und pflegt die empfindliche Haut im Bereich der Nasenlöcher Ihres Kindes auf natürliche Weise. Bei Schnupfen, ständigen Schnäuzen, trockener und/oder gereizter Nasenschleimhaut wird die Haut dort besonders strapaziert. Unangenehme Krusten- und Borkenbildung im Bereich der Nasenlöcher wird ebenfalls vorgebeugt. Die hochwertigen Aromen aus Engelwurz, Thymian und Oregano sorgen zusätzlich für wohltuenden Duft ohne Reizung der Schleimhaut. Der Rhinocli<sup>®</sup> Baby & Kind Nasenbalsam lindert die Schnupfensymptome und erleichtert die Nasenatmung.

### » Wie verwenden Sie Rhinocli<sup>®</sup> Baby & Kind Nasenbalsam?

Tragen Sie 2-3 mal täglich, besonders abends, einen Salbenstrang von 1 cm im Bereich der Nasenlöcher und auf die Nasenflügel auf und verteilen ihn sorgfältig. Aus hygienischen Gründen und zur Vermeidung von Infektionen sollte der Tubenansatz nach jeder Anwendung abgewischt werden.

### » Was ist ferner zu beachten?

Rhinocli<sup>®</sup> Baby & Kind Nasenbalsam sollte 12 Monate nach der ersten Öffnung der Tube nicht mehr verwendet werden.

### » Welche Packungen sind erhältlich?

Rhinocli<sup>®</sup> Baby & Kind Nasenbalsam ist in einer Tube mit 10 g Balsam erhältlich.

## Schnupfen-Ratgeber

### » Schnupfen – was ist das eigentlich?

Erkältungskrankheiten gehören zu den häufigsten Krankheiten überhaupt. Die Schnupfenbeschwerden kennen wir alle: eine laufende Nase, Nies- und Juckreiz – und meist ist die Nase „zu“. Der Grund für diese Symptome ist eine Entzündung und Schwellung der Nasenschleimhaut, hervorgerufen durch verschiedene Auslöser wie Viren und Bakterien, Pollen oder Hausstaubmilben, aber auch Umweltfaktoren. Der Arzt unterscheidet deshalb verschiedene Arten von Schnupfen. Die häufigsten Formen sind der allergische Schnupfen und der Erkältungsschnupfen. Der allergische Schnupfen wird durch Allergenauslöser – so genannte Allergene – hervorgerufen, die wir mit der Atemluft aufnehmen. Das können zum Beispiel Pollen von Bäumen oder Gräsern sein, die während der Blütezeit massenhaft in der Luft zu finden sind. Ist Ihr Kind allergisch gegen eine oder mehrere Pollenarten, dann hat es genau zur Pollenflugzeit „seiner“ Pollen Schnupfen, den sog. Heuschnupfen.

Er dauert so lange, bis die jeweilige Pflanze verblüht ist. Kinder, die das ganze Jahr über Nasenbeschwerden haben, sind oft auch allergisch gegen Allergene von Tieren und Pflanzen (z.B. Hausstaubmilben, Katzenhaare oder Schimmelpilze), die wir vor allem in Innenräumen finden. Ein allergischer Schnupfen sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Kinder mit allergischem Schnupfen können später andere allergische Krankheiten entwickeln. Deshalb gilt: Mit allergischem Schnupfen immer zum Arzt. Er wird den Gefährdungsgrad ermitteln und die individuelle Behandlungsstrategie festlegen. Der Erkältungsschnupfen wird durch Viren hervorgerufen; später kommen häufig noch Bakterien hinzu. Diese Bakterien werden normalerweise durch ein sehr wirksames Reinigungssystem von der Nasenschleimhaut entfernt: Feine Härchen auf der Schleimhautoberfläche, die sich wie ein Kornfeld im Wind gleichmäßig hin- und herbewegen, entfernen mit jedem Flimmerschlag Viren, Bakterien und andere kleine Fremdkörper wie Russpartikel, Pollen oder Staub aus der Nase. Erkältungsviren lähmen diese Flimmerhärchen, so dass die Bakterien in der Nase bleiben und Komplikationen herbeiführen. Nach sieben bis 10 Tagen ist Ihr Kind normalerweise den Erkältungsschnupfen wieder los. Dauert es länger oder ist der Verlauf besonders schwer, sollten Sie Ihren Kinderarzt um Rat fragen.

### » Kinder leiden ganz besonders.

Besonders die ersten Erkältungen machen dem Baby (und seinen Eltern) das Leben schwer. Die Nase läuft, die Augen tränen, die Körpertemperatur steigt und das Kind ist unruhig. Bis zu zwölf solcher Infekte sind bei Babys und Kleinkindern pro Jahr ganz normal. Kinder sind am Anfälligsten für Erkältungsschnupfen, weil sie den Auslösern meist ungeschützt ausgeliefert sind. Das Immunsystem bei Kindern ist noch nicht so ausgeprägt, wie bei Erwachsenen. Es hat anfangs nur etwa sechzig Prozent seiner späteren Gesamtstärke. Kleinkinder leiden dabei ganz besonders unter den Auswirkungen eines Schnupfens. Sie haben noch keine Technik zum „Schnäuzen“ entwickelt. Sekret und Borken verstopfen daher die Nasenlöcher und behindern die Nasenatmung ganz besonders. Das führt zu einem schlechten Wohlbefinden Ihres Kindes und nachts zu einem unruhigen Schlaf. Doch Schnupfen und Husten - so lästig sie auch sind - haben durchaus etwas Positives: Sie stärken die Abwehrkräfte!



Thymian



Engelwurz



Oregano