

Erkältung bei Kindern

**HUSTENREIZ,
SCHNUPFEN,
HALSWEH**



Ein Ratgeber
für
Eltern

**Beschäftigungsideen
für langweilige Erkältungstage**

isla[®]
junior

ERKÄLTUNG BEI KINDERN: KEINE SELTENHEIT

Kinder sind in der Regel 10 bis 12 Mal im Jahr erkältet und damit etwa fünfmal so häufig wie Erwachsene.

Kinder

10-12 Mal
im Jahr
erkältet

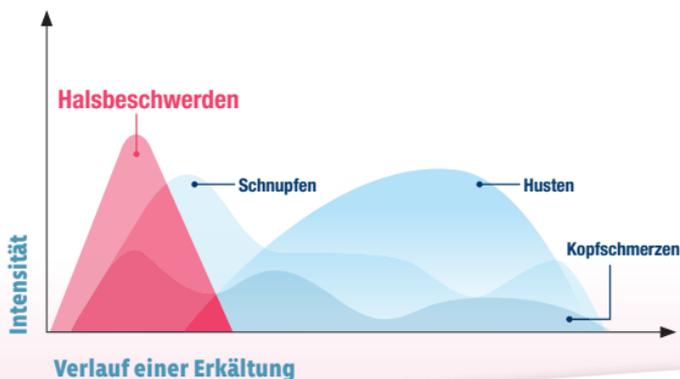


Erwachsene

1-2 Mal
im Jahr
erkältet

Grund dafür kann ein noch nicht vollständig ausgebildetes Immunsystem sein. Möglichkeiten der Ansteckung gibt es zudem grundsätzlich viele verschiedene, wie z. B. in der Kita, im Kindergarten oder in der Schule.

Eine Erkältung beginnt dabei oftmals mit Halsbeschwerden, wie Halsschmerzen und Schluckbeschwerden. Diese können aber auch im Verlauf der Erkältung durch den auftretenden Husten entstehen.



- Als „*stummes Symptom*“ werden Halsbeschwerden bei Kindern nicht immer erkannt oder können als eigenes Symptom nicht direkt benannt werden – vor allem von kleinen Kindern.
- Deswegen ist das Verstehen und Entdecken schon erster Anzeichen einer Erkältung in Form von Halsbeschwerden zur gezielten Linderung sehr wichtig!

HALSBESCHWERDEN ERKENNEN

Wir haben Eltern gefragt, woran sie Halsbeschwerden bei ihren Kindern erkennen! Checken Sie, ob es erste Anhaltspunkte dafür gibt, dass Ihr Kind unter Halsbeschwerden, wie z. B. Halsschmerzen oder Schluckbeschwerden, leidet.

- | | JA | NEIN |
|---|--------------------------|--------------------------|
| ● Mein Kind hat eine Erkältung und/oder Husten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● Mein Kind fasst sich häufiger an den Hals. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● Mein Kind trinkt und isst nicht mehr oder deutlich weniger als normal. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● Mein Kind ist unruhig und/oder lustlos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● Mein Kind ist weinerlicher und quenglicher als sonst. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● Mein Kind schläft schlecht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● Mein Kind klagt über andere Schmerzen/verlagert den Schmerz z. B. in den Bauch. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mein Kind klagt direkt

„Mein Hals tut mir weh ...“

Wenn Sie 3x ja angekreuzt haben, könnte es sich um **Hinweise** für Halsbeschwerden handeln. Nachfolgend haben wir einige Tipps zur Behandlung von Halsbeschwerden, wie Halsschmerzen oder Schluckbeschwerden, für Sie.



ERKÄLTUNGSBESCHWERDEN BEHANDELN UND LINDERN

Unangenehm sind Halsbeschwerden, Schnupfen und Hustenreiz im Rahmen einer Erkältung für Kinder immer, sie lassen sich aber gut behandeln. Wir haben einige Tipps, wie Sie die Beschwerden Ihres Kindes lindern können:

- Ausreichend Ruhe für den kleinen Patienten
- Wärme oder Inhalation
- Viel trinken, vor allem Wasser oder Tee
- Lutschpastillen mit Isländisch Moos
- Für ideale Luftfeuchtigkeit im Raum sorgen

Ein Arzt sollte kontaktiert werden, wenn die Halsbeschwerden zusammen mit anderen Symptomen, wie z. B. hohes Fieber oder Ohrenschmerzen auftreten.

78% der Eltern behandeln die Halsschmerzen bei ihren Kindern mit kindgerechten Präparaten aus der Apotheke wie isla junior

WAS DAS IMMUNSYSTEM STÄRKT

Die beste Möglichkeit, Halsbeschwerden Hustenreiz & Co. vorzubeugen, ist ein intaktes und starkes Immunsystem. Wie Sie das Immunsystem Ihres Kindes – und auch Ihr eigenes – stärken, zeigen unsere Immunpower-Tipps:



HYGIENE

Gründliches Händewaschen beugt Ansteckungen vor.



VITAMIN D

Frische Luft und Sonne tanken: Vitamin D stärkt das Immunsystem.



VIEL TRINKEN

Viel trinken ist nicht nur während einer Erkältung wichtig.



GESUNDE ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist für Kinder wie für Erwachsene wichtig.



AUSREICHEND SCHLAFEN

Regelmäßige Ruhephasen einlegen. Wenig Schlaf und Stress schaden den Abwehrkräften.

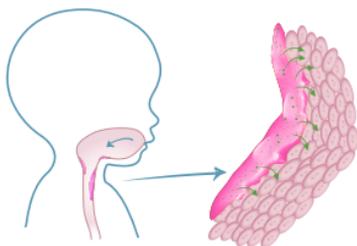


BEWEGUNG

Tägliche Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt die Abwehrkräfte.

ISLA® JUNIOR BEI ERKÄLTUNGS- UND HALSBESCHWERDEN

Die isla® junior Halspastillen wurden zur gezielten Behandlung von typischen Erkältungs- und Halsbeschwerden, wie Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und Hustenreiz, für Kinder ab 4 Jahren entwickelt. Die Halspastillen enthalten einen Extrakt aus pflanzlichem Isländisch Moos, der sich wie ein Balsam auf die Schleimhäute legt und für eine schnelle und effektive Beschwerdelinderung sorgt.



◀ **Der enthaltene Extrakt aus Isländisch Moos legt sich auf die Schleimhäute und haftet an diesen. Durch den Vorgang des Lutschens wird auch der hintere Rachenbereich erreicht!**

isla® junior ist mit einem leckeren **Erdbeergeschmack** speziell auf die Vorlieben der kleinen Patienten abgestimmt. Bei den Pastillen wurde bewusst auf künstliche Aromen, Farb- und Konservierungsstoffe verzichtet. Sie sind gut verträglich, vegan, zuckerfrei und zahnfreundlich.



Beschäftigungsideen für langweilige Erkältungstage



Vitaminreicher Erdbeersmoothie

Zutaten :

- 300 g frische oder gefrorene Erdbeeren
- 1 Banane
- 500 ml Orangensaft
- 1 EL Honig (Waldhonig)

Zubereitung: Erdbeeren und Banane klein schneiden, in den Mixer geben und zusammen mit Honig und Orangensaft fein pürieren. Sofort in Gläser füllen und frisch genießen!

Erdbeer-Bananen-Schlange

Zutaten :

- 1 Banane
- 5 Erdbeeren
- 2 Marshmallows
- 2 Schokotropfen/-linsen

Zubereitung: Erdbeeren und die Banane in Scheiben schneiden. Eine Erdbeere (mit Grün) für den Kopf beiseite legen. Diese Beere unten, für einen besseren Stand, etwas abschneiden und aus diesem Abschnitt eine Schlangenzunge „schneiden“. Erdbeer- und Bananenscheiben abwechselnd schlangenförmig anordnen. Abschließend aus Marshmallows und Schokolade die Augen formen. So können Sie Ihre Kinder auch bei Halsweh zu gesundem Essen motivieren.



Wer findet die Erdbeere?





www.isla.de