

## **Nasenspülung ( bei Schnupfen ):**

Bei Ihrem Kind liegt ein Schnupfen mit grünem oder gelblichen Sekret vor. Nach der Untersuchung durch uns besteht kein Anhalt für weitere behandlungsbedürftige Erkrankungen oder diese wurden Ihnen erklärt. Zusätzlich hat der Arzt bei Ihrem Kind regelmäßige Nasenspülungen mit einer Kochsalzlösung empfohlen. Im Weiteren ist erläutert warum Sie dies tun sollten.

**WARUM:** Die kindlichen Nasennebenhöhlen sind sehr klein, die Kinder können erst spät Schleim durch Naseputzen produzieren. Je kleiner das Kind, um so mehr liegt es in Rückenlage. Das zähe, gelbe oder grüne Sekret läuft gegebenenfalls in den Verbindungsgang zwischen den Kieferhöhlen und dem Ohr und kann dort dann zu einer Mittelohrentzündung führen. Ihr Kind wird sehr weinerlich, dies vor allem in der Nacht oder beim Mittagsschlaf. Sie können es kaum beruhigen, ggf. hat es Fieber. Tagsüber passiert dies selten, Ihr Kind ist auf dem Arm oder sitzt, läuft oder krabbelt. Der Schleim läuft im Sinne der Schwerkraft nicht in den Verbindungsgang Nasenhöhlen/Ohr, sondern in den Magen. Hier wird er neutralisiert. Auch schleimiger, lockerer Husten kommt fast immer von diesem ablaufenden Schleim und nicht von der Lunge. Ein Hustensaft nützt hier nichts.

Ziel muss es sein, den Schleim aus den Kieferhöhlen zu entfernen. Nase putzen geht nicht, normale abschwellende Nasentropfen finden durch den Eiter ggf. nicht den Weg zur Schleimhaut und sind nur in Kombination mit dem Nasespülen hilfreich (siehe unten). Die Nasenspülung spült den Schleim entweder teilweise direkt aus den Kieferhöhlen in den Rachen oder verflüssigt den Schleim so, dass er gut ablaufen kann. Die Kieferhöhlen werden frei, das eitrige Sekret kann nicht in den Verbindungsgang zu den Ohren laufen, im optimalen Fall kann eine Mittelohrentzündung verhindert werden.

**WIE:** 100ml abgekochtes Wasser abkühlen lassen, eine Messerspitze normales Haushaltssalz (ob mit Jod oder ohne, ob mit Fluor oder ohne ist egal) hinzugeben. Es entsteht eine Salzlösung, es handelt sich nicht um ein Medikament mit Nebenwirkungen. Die Anwendung ist beliebig oft durchzuführen (5x Tag z.B.), immer jedoch vor den Schlafenszeiten Ihres Kindes.

Vor den Schlafenszeiten zusätzlich noch abschwellende Nasentropfen nach der Spülung geben (1 Tropfen in jedes Nasenloch).

Sie nehmen eine 2ml-Spritze (die wir Ihnen mitgeben) und spritzen je nach Alter des Kindes 0,5-1ml (Säuglinge 6-12 Monate) oder 1-1,5ml (Kleinkinder) in jedes Nasenloch. Ihr Kind wird husten, weil das Salzwasser in den Rachen laufen wird. Dies schadet nichts. Es zeigt nur den Effekt.

Die Salzlösung kann 1-2 Tage verwendet werden. Die Spritze einen Tag, dann sollte sie vor der Wiederverwendung 3 Minuten ausgekocht werden.

**Sonstiges:** Je kleiner das Kind, je größer das Risiko der Mittelohrentzündung. Je regelmäßiger Sie spülen bei eitrigem Schnupfen, um so eher kann eine Mittelohrentzündung verhindert werden. Die in den käuflichen Präparaten verwendeten Sprühflaschen sind ungünstiger für kleine Kinder, die Menge kann nicht ausreichend hoch dosiert werden. Für größere Kinder kann diese Anwendung manchmal sinnvoll sein.

Ihr Praxisteam