



Erkältungen mit Zwiebelsirup, Zwiebelsäckchen

Was ist eine Erkältung?

Eine harmlose Virusinfektion der oberen Atemwege mit Husten, Schnupfen, manchmal Fieber. Bei Kindern kann sie aber auch Folgen haben: Die Ohren werden bei einer verstopften Nase oft nicht mehr gut belüftet – das führt zu wechselnden Ohrenschmerzen. Wenn die Belüftung über längere Zeit behindert ist, kann eine Mittelohrentzündung entstehen. Auch der Tränenfluss ist betroffen: Tränen können nicht mehr gut über den Tränenkanal ablaufen, sodass die Augen verschmieren und verkleben. Solange die Bindehäute und das Weisse im Auge (Sklera) nicht gerötet sind, handelt es sich dabei nicht um eine Bindehautentzündung. Auch eine Bronchitis kann sich aus einer einfachen Erkältung entwickeln – dabei wandern die Viren in die tieferen Atemwege und führen zu anhaltendem Husten, teils mit rasselnden Geräuschen.

Was hilft zu Hause?

- **Zwiebelsirup:** Für Kinder unter 1 Jahr: Zwiebel klein schneiden und mit Zucker in ein verschliessbares Glas geben, 1–2 Stunden ziehen lassen. Ab dem 1. Geburtstag kann stattdessen Honig verwendet werden. Vom entstandenen Sirup 3–6 Mal täglich 1 Teelöffel geben.
- **Zwiebelsäckchen:** Zwiebelwürfel in ein Säckchen, ans Bett oder aufs Nachttischchen legen. Bei Ohrenschmerzen kann das Säckchen auch direkt auf das betroffene Ohr gelegt werden.

Wann zum Arzt?

- Bei pfeifender Atmung
- Bei starken Ohrenschmerzen
- Wenn die Augen gerötet sind (Bindehaut und/oder Sklera)
- Bei Atemnot, hohem Fieber über 3 Tage, schlechtem Allgemeinzustand

In der Praxis:

Ausschluss einer bakteriellen Infektion oder Mittelohrentzündung, ggf. Medikamentenverordnung

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da. Ihr Kinderarztthaus