

# Nasenhigiene bei Kindern



Ein Ratgeber für Eltern

**nosiboo**<sup>®</sup>  
designed to care



# Inhaltsverzeichnis

\*

03 Was ist Schnupfen?

04 Warum entsteht Schnupfen?

06 Was passiert in der Nase?

09 Vorteile des Nasensaugens

13 QUIZ! Kennst Du all die Mythen über den Schnupfen?

14 Was tun, wenn Dein Kind erkältet ist?

15 Wie reinigst Du Deinem Kind effektiv die Nase?

16 Wie benutzt man einen Nasensauger?

19 Wann sollte man den Arzt anrufen?

21 Lerne die Nosiboo-Familie kennen!

25 Literaturverzeichnis



**In Zusammenarbeit mit:**  
dr. Gábor Ráth  
Facharzt für  
HNO-Heilkunde

# Was ist Schnupfen?

\*

## SCHNUPFEN (RHINITIS)

Entzündung der  
Nasenschleimhaut

### SYMPTOME

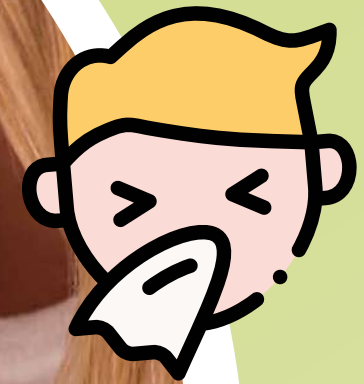
Laufende Nase

Verstopfte Nase

Niesen

Einschränkung des Geruchssinns

Überschüssiger Schleim tropft  
in den Rachenraum



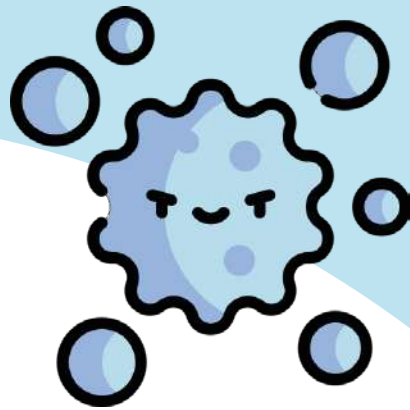
### WUSSTEST DU?

Der Schnupfen (Rhinitis) geht immer mit einer Entzündung der Nasennebenhöhlen-Schleimhaut einher, auch wenn das Kind die Symptome nicht spürt!

# Warum entsteht Schnupfen?

\*

## Infektionen



### PROBLEM

Der Eintritt in die Kita oder den Kindergarten bedeutet viel Spaß mit Gleichaltrigen, bringt jedoch ungebetene Gäste mit nach Hause – **ansteckende Krankheiten**. Infektionen mit anschließender Rhinitis sind ein häufiges Problem bei Kindern unter 6 Jahren. Babys, Kleinkinder und Vorschulkinder können sich **im Jahr sogar 7-8-mal erkälten!**

### URSACHE

Viren lauern überall, und Kinder sind anfälliger für **Infektionen, denn ihr Immunsystem steckt in der Aufbauphase**. 15% der Kinder leiden an **wiederkehrenden Infektionen der Atemwege**. Wenn die Erkältung verursachenden Viren zuerst die Nase und ihre Nebenhöhlen infizieren, produziert die Nase Schleim, um sich selbst zu reinigen. Das hilft dabei, das Virus aus der Nase und den Nebenhöhlen zu entfernen.

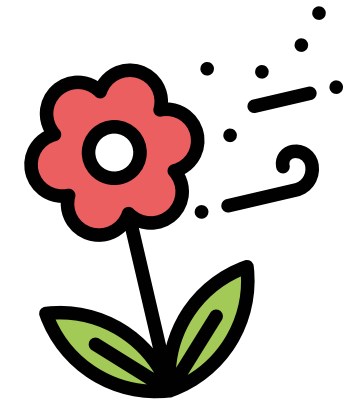


# Warum entsteht Schnupfen?

\*



## Allergien



### PROBLEM

Wer liebt den Frühling nicht? Wenn wir uns umschauen: blühende Blumen, grüne Bäume und..., Pollen in der Luft. Uh, die Allergiesaison ist wieder da!

Leider können die **Symptome bereits in der frühen Kindheit** auftreten. Andere typische Allergene sind Hausstaubmilben, Schimmelpilze, Katzen- und Hundehaare.

### URSACHE

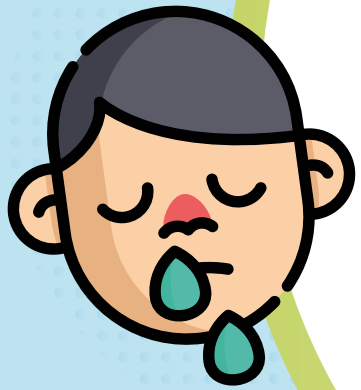
Der Körper behandelt Allergene als Erreger, was zu einer **verstopften** oder **laufenden Nase** führt. Kombiniert mit Niesen und juckenden Augen entsteht ein wahrer **Albtraum für Eltern**. Die Symptome treten innerhalb von Minuten nach der Allergenbelastung auf und können sogar **stundenlang anhalten**.

# Was passiert in der Nase?

\*

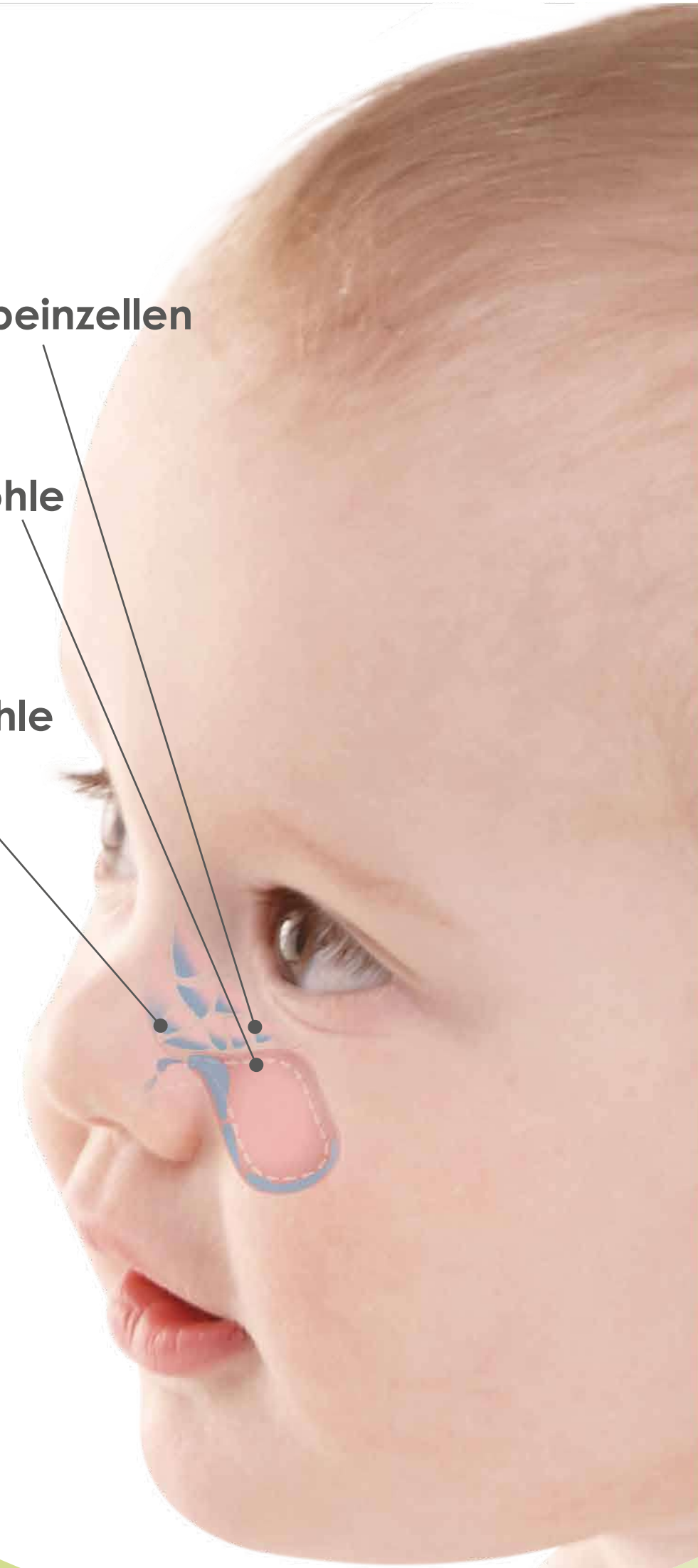
Der Schnupfen scheint nichts Ernstes zu sein.

Sicher, er stört das Baby (und damit auch die Eltern), aber „früher oder später verschwindet er von selbst“ – so glauben wir zumindest. Nun, **so stimmt es nicht ganz**. Lass uns herausfinden warum.



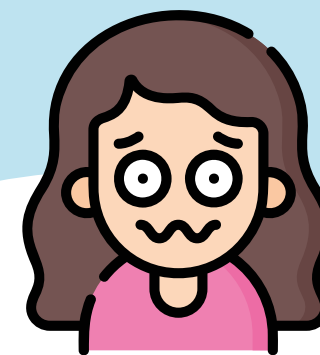
Eine erhöhte Schleimproduktion ist die Reaktion des Körpers auf Viren und Allergene. **Schleim hilft dabei, die Nase und ihre Nebenhöhlen zu reinigen** und macht diese zu einem echten Schlachtfeld. Aber unbehandelt **kann das aufgestaute Sekret erhebliche Probleme verursachen.**

Siebbeinzellen  
Kieferhöhle  
Nasenhöhle



# Was passiert in der Nase?

\*



Das aufgestaute Nasensekret kann zu **schwerwiegenden Folgen** wie **Bronchitis**, **Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündungen**, sowie zu **Schlafstörungen** führen. Medikamente (auch Antibiotika) sind in diesem Stadium oft **nicht mehr zu vermeiden!**

**Hinweis:** Es gibt viele Risikofaktoren, die Kinder auf **Nebenwirkungen von Arzneimitteln** anfälliger machen. Daher vermeide oder wende diese äußerst vorsichtig an! Denk daran, **Vorbeugen ist besser als Heilen!**



# Was passiert in der Nase?

\*

Es gibt **gute Nachrichten!** Durch das **Entfernen des Nasenschleims** kannst Du nicht nur die Atmung Deines Kindes verbessern, sondern weitere **Krankheiten vorbeugen** und das **Risiko von schwerwiegenden Erkrankungen senken**. Mit der richtigen Nasenhygiene kannst Du potenziell **schwerwiegende Komplikationen vermeiden** und den Einsatz von **Medikamenten reduzieren**.





# Vorteile des Nasensaugens

\*

”

Vor allem bei den **ganz kleinen Kindern, die noch nicht in der Lage sind**, sich selbst zu schnäuzen, kann es sehr hilfreich sein, **das Nasensekret zu entfernen, mittels Absauggerät zum Beispiel.**

*dr. Arnd Niehues  
HNO Facharzt*

“



# Vorteile des Nasensaugens

\*

## WUSSTEST DU?

### FAKTEN

Neugeborene können bis zum Alter von mehreren Monaten fast ausschließlich durch die Nase atmen.

Versuche mal, durch eine verstopfte Nase zu atmen – nicht sehr angenehm, oder?



### LÖSUNG

Durch das Absaugen der Nase **befreien** wir **die Atemwege** und sorgen für die Voraussetzungen eines **ruhigen Schlafes** und einer **ungestörten Nahrungsaufnahme**.



### PROBLEM

Bei einer verstopften Nase ist die ausreichende Sauerstoffversorgung nicht garantiert, folglich wird das Baby unruhig. Das ist verständlich, denn es **kann nicht ruhig schlafen, am Schnuller lutschen, oder gestillt werden.**

# \* Vorteile des Nasensaugens

## MIT HILFE EINES NASENSAUGERS KANNST DU:



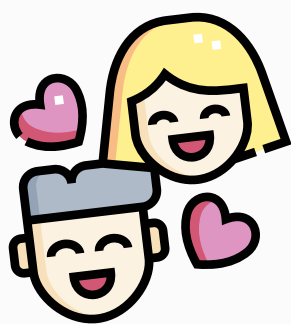
Erkrankungen der  
oberen Atemwege  
vorbeugen,

den Einsatz von  
Medikamenten **reduzieren**,



eine **ruhige Nacht** für  
Kind und Eltern  
gewährleisten.

Glückliches Baby  
= **glückliche Familie!**



Wähle ausschließlich  
sichere Medizinprodukte,  
die den **internationalen**  
**Empfehlungen**  
entsprechen!



# QUIZ! Kennst Du all die Mythen über den Schnupfen?



## DER SCHNUPFEN IST EIN ERNSTHAFTES PROBLEM



RICHTIG

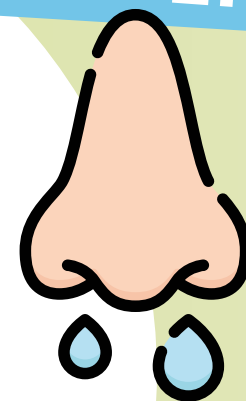
FALSCH

**RICHTIG!** Babys atmen hauptsächlich durch ihre Nase. Eine verstopfte Nase erschwert ihnen das Schlafen und Essen. Und das ist ein ernsthaftes Problem.

## EINE LAUFENDE NASE MUSS BEHANDELT WERDEN

RICHTIG

FALSCH



**RICHTIG!** Angestautes Sekret kann zu Komplikationen führen und Symptom einer schweren Krankheit sein.

## BEIM NASENSAUGEN SOLL MAN IMMER DIE STÄRKSTE SAUGLEISTUNG VERWENDEN



RICHTIG

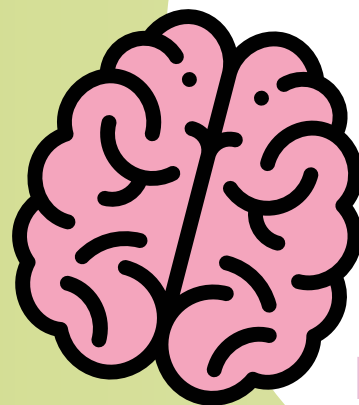
FALSCH

**FALSCH!** Beginne immer mit der niedrigsten effektiven Saugleistung und erhöhe diese je nach Dichte des Sekrets.

## EIN NASENSAUGER SAUGT DAS GEHIRN DEINES BABYS WEG

RICHTIG

FALSCH







**FALSCH!** Keine Sorge, das ist nicht möglich! :)))

# Was tun, wenn Dein Kind erkältet ist?

\*

## CHECKLISTE

- Viel **Liebe und Fürsorge** 
- Wasser trinken**, um Flüssigkeitsverlust zu vermeiden 
- Nasenspülung mit Kochsalzlösung** zur Verdünnung des Sekrets bei einer verstopften Nase 
- Nasensaugen** bei laufender Nase, um die Nasengänge zu befreien
- Ein **Kaltluftbefeuchter** erleichtert das Atmen
- Vitaminreiche** Ernährung
- Viel **Schlaf und Ruhe** 
- Zu Hause bleiben**, um die Ausbreitung der Krankheit zu vermeiden
- Bei schwerwiegenden Erkrankungen des Kindes – unbedingt **den Arzt rufen!**



+

# Wie reinigt man seinem Kind effektiv die Nase?

\*



## SCHRITT 1

Eingetrockneter, dicker Schleim kann mit einer milden **Kochsalzlösung** aufgelöst werden. Warte nach der Verwendung einige Minuten und **wische den überschüssigen Ausfluss mit einem Taschentuch ab.**



## SCHRITT 2

Reinige die Nase Deines Kindes mit Hilfe eines **Nasensaugers**. Das Entfernen von dünnem Schleim aus den tieferen Nebenhöhlen wird jetzt viel **einfacher!**





Mit Hilfe eines  
Nosiboo Pro  
Elektrischen  
Nasensaugers

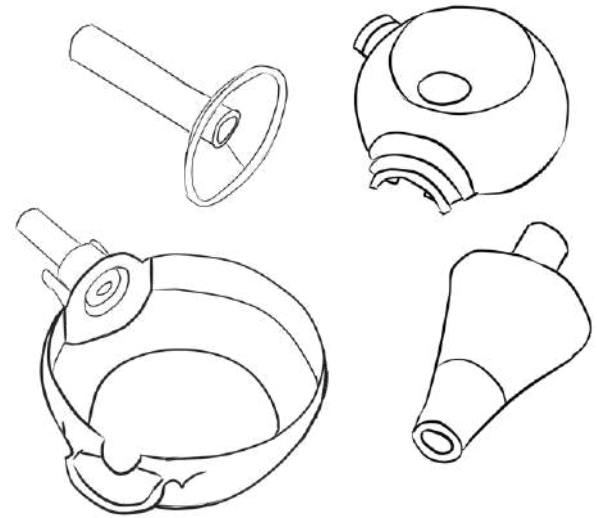
# \* Wie benutzt man einen Nasensauger?

1



Schalte das Gerät  
ein und wähle die  
gewünschte  
Saugstärke.

3



Wasche die Bestandteile  
des Gerätes mit  
Flüssigseife und  
lauwarmem  
Wasser ab.

2

Halte Dein Kind in  
einer **stabilen  
Position**. Führe die  
Saugspitze in das  
Nasenloch des  
Kindes ein. Bewege  
die **Saugspitze  
vorsichtig herum**.

4

Lasse die Teile vor  
dem nächsten  
Gebrauch  
**vollständig  
trocknen**.







# Wie benutzt man einen Nasensauger?

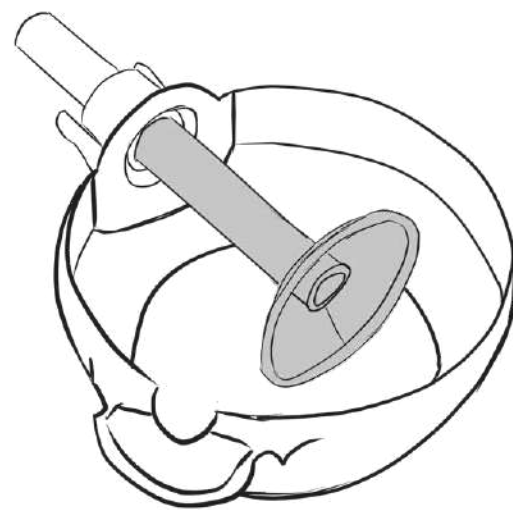
## HINWEISE & TIPPS



Wenn der Schleim **dünnflüssig** ist, kann das Gerät mit einer **niedrigeren Einstellung** verwendet werden. Bei **dickflüssigem** Sekret hingegen ist eine **höhere Saugstufe** empfohlen.



Bewege die Saugspitze **vorsichtig herum, um alle Bereiche der Nasenöffnung zu erreichen.**



Dank des sogenannten **Flanschenschlauches** innerhalb vom Saugkopf gelangt **kein Sekret** in den Schlauch oder das Gerät. Daher ist es **super hygienisch!**



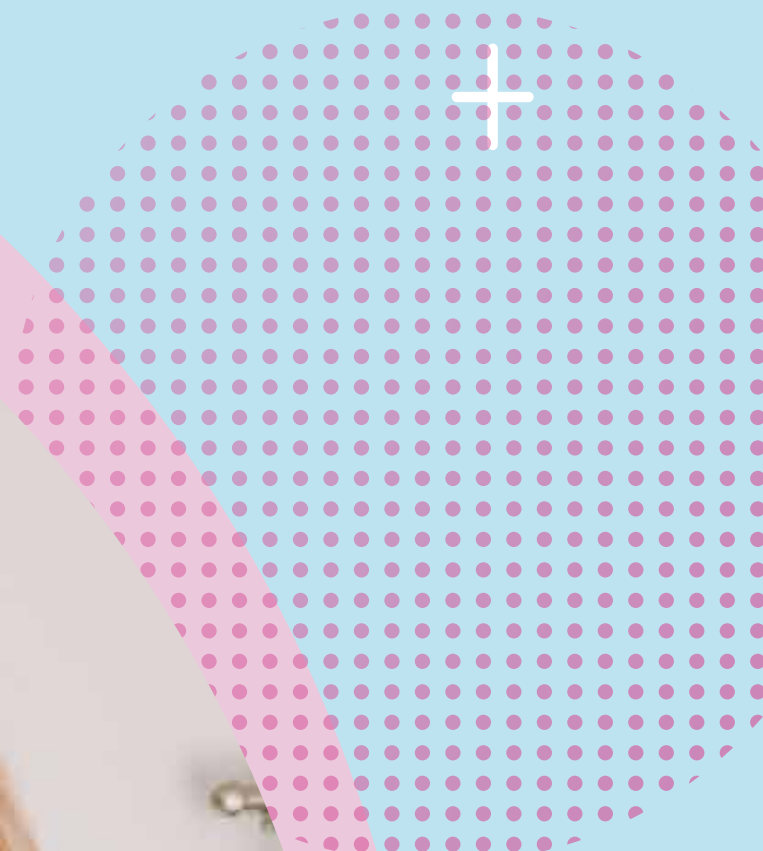
# \* Wann sollte man den Arzt anrufen?

## ERWÄGE DEN ARZT ZU KONTAKTIEREN, WENN DEIN KIND:

- **hohes** oder **langanhaltendes** (länger als 2 Tage) Fieber hat,
- unter **starkem Husten** leidet,
- wenn sich der **Schlafrhythmus** geändert hat: es schläft deutlich weniger oder mehr als gewöhnlich,
- **Schwierigkeiten beim Atmen** hat,
- **Ohrenscherzen** hat,
- sich weigert zu **essen**,
- **erbricht** oder **Durchfall** hat,
- einen **blutigen Nasenausfluss** hat.

Wenn Dein Baby **jünger als 3 Monate** ist, kontaktiere bereits im **frühen Krankheitsstadium** den Kinderarzt!





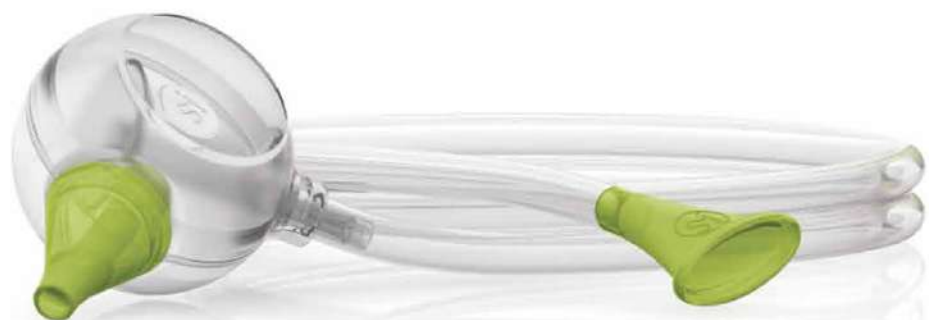
Jetzt **weißt Du,**  
**was zu tun ist,**  
wenn der **Schnupfen**  
zuschlägt.

# Lerne die Nosiboo-Familie kennen!

\*

**nosiboo<sup>®</sup>go**  
portable nasal aspirator

Bequem für  
unterwegs



**nosiboo<sup>®</sup>eco**  
manual nasal aspirator

Sanfte Hilfe  
während der Nacht



**nosiboo<sup>®</sup>pro**  
electric nasal aspirator

Immer griffbereit im  
Kinderzimmer



# Lerne die Nosiboo-Familie kennen!

\*



Die Idee von **Nosiboo** stammt von **zwei jungen Ingenieuren**, deren Familien nach der Geburt ihrer Kinder mit **schlaflosen Nächten** zu kämpfen hatten.

So entstand **Nosiboo** – eine Reihe **revolutionärer Nasensauger**; kinderfreundlich und ebenso **komfortabel für das Kind** und seine **Eltern**.



# Lerne die Nosiboo-Familie kennen!

\*



Leicht zu reinigen



Sichere Medizinprodukte



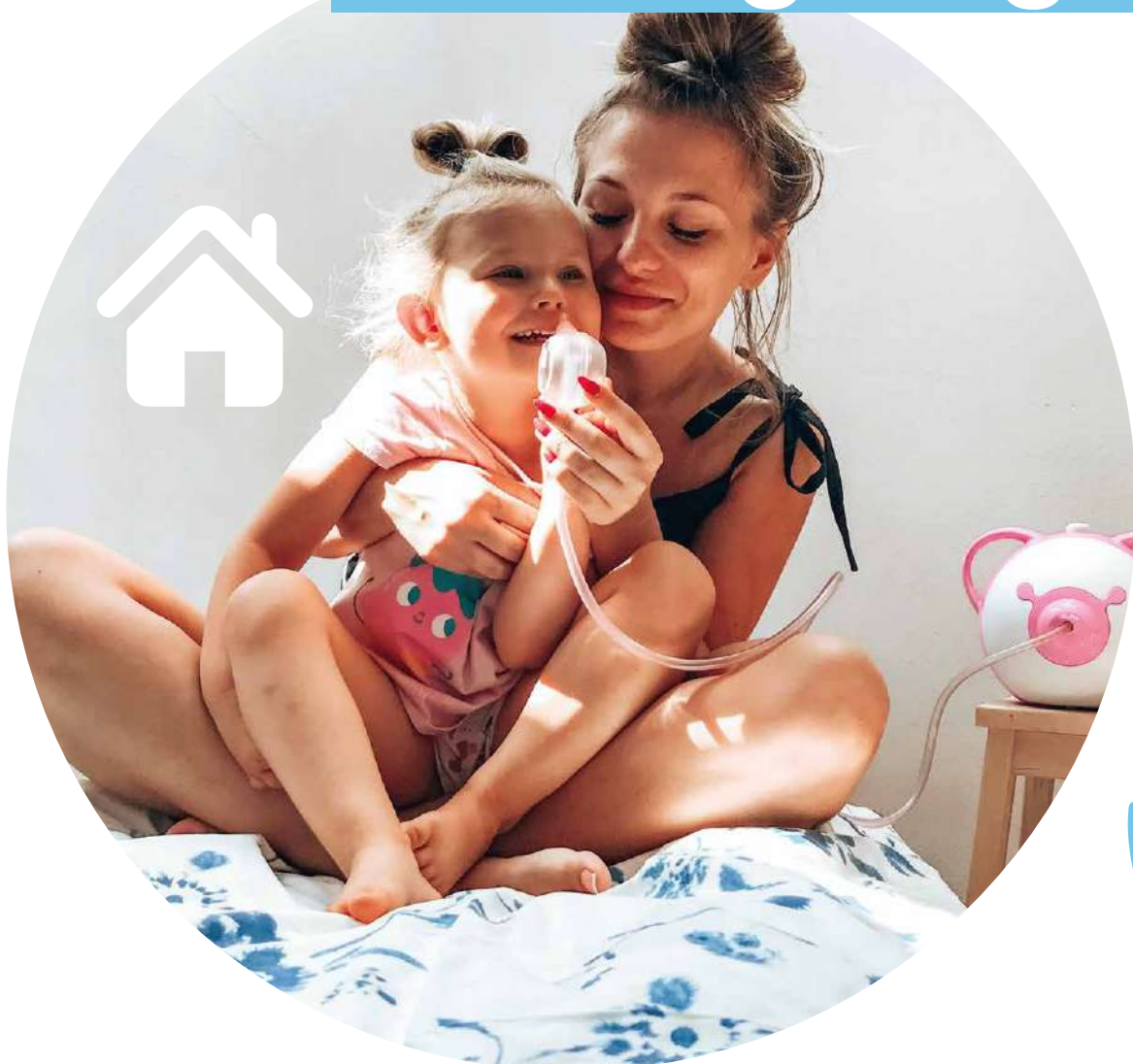
Kinderfreundliches Design



Wirkungsvoll im Einsatz



Nase frei, um sorglos den Tag zu genießen!



# Lerne die Nosiboo-Familie kennen!

\*





# \* Literaturverzeichnis

APCP RESPIRATORY GROUP UK. (2015). *Guidelines for nasopharyngeal suction of a child or young adult*. [https://apcp.csp.org.uk/system/files/guidelines\\_for\\_nasopharyngeal\\_suction\\_0\\_1.pdf](https://apcp.csp.org.uk/system/files/guidelines_for_nasopharyngeal_suction_0_1.pdf)

Centers for Disease Control and Prevention. (2019). *Runny Nose from a Cold & Antibiotics: Q & A Guide for Parents U.S. Department of Health and Human Services*. <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/community/pdfs/runny-nose-bw-faqs.pdf>

Chirico G., Beccagutti F. (2010). Nasal obstruction in neonates and infants. *PubMed - Minerva Pediatr*, 2010 Oct; 62(5):499-505. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20940683>

Chirico, G., Quartarone G., and Mallefet P. (2014). Nasal congestion in infants and children: a literature review on efficacy and safety of non-pharmacological treatments. *Minerva pediatrica*, 66.6 (2014): 549-557. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25336097>

Corey J. P., Houser S. M., Ng B. A. (2000). Nasal congestion: a review of its etiology, evaluation, and treatment. *Ear Nose Throat J.*, Sep;79(9):690-3, 696, 698 passim. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11011488/>

Fairley W. J. (2014). *Rhino-sinusitis: Causes and medical treatment*. <https://entkent.com/rhino-sinusitis/>

Fokkens W. J., Lund V. J., Hopkins C... (2020). European Position Paper on Rhinosinusitis and Nasal Polyps 2020. *Rhinology*, 2020 Feb 20;58(Suppl S29):1-464. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32077450/>

Gellner C. (2018) *Should I be worried if my child gets sick too often?* [Interview transcript] Health University of Utah. [https://healthcare.utah.edu/the-scope/shows.php?shows=0\\_5nzsffm](https://healthcare.utah.edu/the-scope/shows.php?shows=0_5nzsffm)

Hardjojo A., Shek L. P...(2012). Rhinitis in children less than 6 years of age: current knowledge and challenges. *Asia Pac Allergy*, Jan;2(1):90. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3206246/>

Lucile Packard Children's Hospital. *Common Cold in Children*. <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=upper-respiratory-infection-uri-or-common-cold-90-P02966>

Mayo Clinic. (2019). *Common cold in babies*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/common-cold-in-babies/symptoms-causes/syc-20351651>

Pizzulli A., Perna S., Bennewiz A... (2018) The impact of nasal aspiration with an automatic device on upper and lower respiratory symptoms in wheezing children: a pilot case-control study. *Italian Journal of Pediatrics*, volume 44, article number: 68. <https://ijponline.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13052-018-0489-6>

Raniszewska A., Górska E., Kotuła I... (2015). Recurrent respiratory tract infections in children – analysis of immunological examinations. *Central-European Journal of Immunology*, 40(2), 167–173. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4637391/>

Roberts G., Xatzipsalti M., Borrego L. M... (2013). Paediatric rhinitis: position paper of the European Academy of Allergy and Clinical Immunology. *European Journal of Allergy and Clinical Immunology*, vol. 68, issue 9, 1102-1116. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/all.12235>

World Health Organization (2007). *Promoting safety of medicines for children* (NLM classification: WS 366). [https://www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/Promotion\\_safe\\_med\\_childrens.pdf](https://www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/Promotion_safe_med_childrens.pdf)

Yaofeng Ji, Yin Liu, and Na Yang (2016). Pediatric rhinitis risk factors. *Exp Ther Med.*, Oct; 12(4): 2383–2386. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5038586/>

## BILDNACHWEIS:

@[Bienussa Photography](#) (cover, 18), @[de.jolis.instants](#) (2), @[pajpeczka](#) (4), @[melaaniersl](#) (5, 24), @[asiaczarkowska](#) (10), @[by.malwi](#) (12), @[papathumper](#) (14), @[mama.jadzi](#) (16), @[mrs.mom](#) (16), @[tashcard](#) (17), @[madtayobray](#) (20), @[jaiomari](#) (23), @[dariaszczawinska](#) (23), @[paty.taty](#) (23), @[cari.na.h](#) (24), @[loryhellmann](#) (24), @[nothingdownaboutit](#) (24)



nosiboo<sup>®</sup>  
designed to care

[www.nosiboo.eu](http://www.nosiboo.eu)



[nosiboo\\_babycare](https://www.instagram.com/nosiboo_babycare)



[nosiboo](https://www.facebook.com/nosiboo)