Erkältete Kinder ganzheitlich behandeln

Dr. med. Mercedes Ogal Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin 6440 Brunnen

Ablauf und Inhalte

- Wieso sind Kinder so oft krank?
- Wie kann dem vorgebeugt werden?
 - ganzheitliche Möglichkeiten
 - Neuste Studienresultate zur Prävention von Atemwegsinfekten bei Kindern

Atemwegsinfekte bei Kindern

- Im Mittel 6-8 Infekte pro Jahr
- Vermehrt bei sehr jungen Kindern und bei Kindern im KiTa/KG/Schule
- Mit dem Alter abnehmend



- Bei älteren Kindern Zunahme der Komplikationen (Tonsillitis, Sinusitis)
- Höherer Antibiotikaverbrauch bei 5 11 Jahre alten Kindern

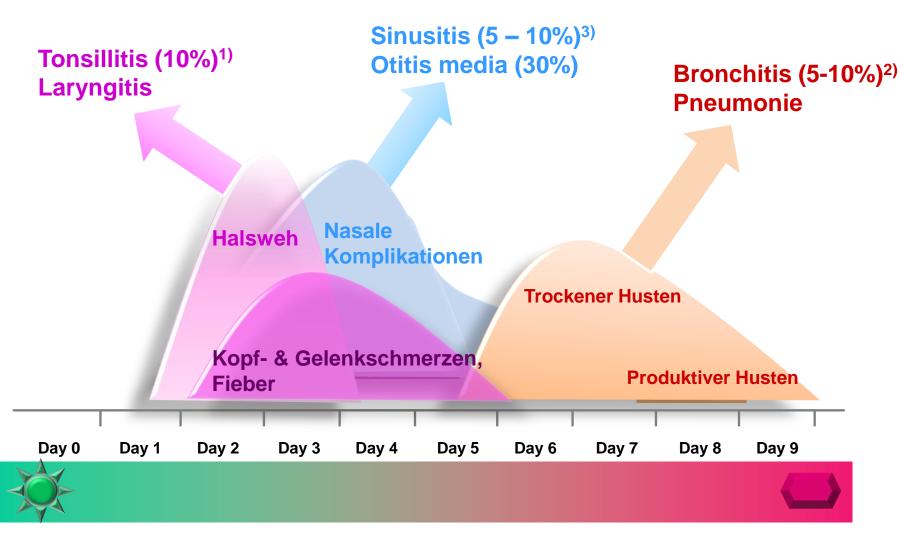
Warum sind Atemwegsinfektionen und deren Komplikationen so häufig?

Risiko Faktoren:

- Kürzerer Respirationstrakt (ausbreiten der Infektion) und limitierte Interconnektivität der unteren Atemwege
- "Unreifes" Immunsystem
- Geschwister / Kindertageseinrichtungen / Schule
- Fehlende Stillzeit
- Frühgeburtlichkeit (< 37 Gestationswochen)

Respiratorische Infekte

Erkältungen, Grippe & Komplikationen



¹⁾ Kvestad E, et al Archives of Otolaryngology—Head & Neck Surgery 2005;131 (5): 383

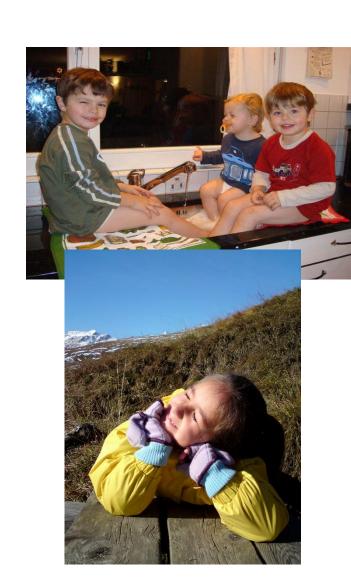
³⁾ Aitken M, Taylor JA. Arch Pediatr. Adolesc Med. 1998;152:244-248

²⁾ Elliot AJ, Fleming DM in Common Cold, Birkäuser Verlag, 2009.

Relevanz der effektiven Prävention



Aktivität, Stress, Umgebung



- Angemessene Bewegung; ekzessive Bewegung erhöht das Risiko für Erkältungen
- Schlafmangel vermeiden
- Stress vermeiden vermindert die Widerstandsfähigkeit
- Tabakrauch vermeiden
- Dampf und Sauna hilfreich div.
 Effekte in Studien
- HÄNDE WASCHEN!

Traditionelle Ernährung



- Warme Mahlzeiten, Tee
- Scharfe Gewürze (Chili, Meerettich, Senf, Knoblauch, Galgant, Wasabi)
- Hühnersuppe
- Milchprodukte meiden? (sei ein kaltes Nahrungsmittel) – keine Daten dazu, dass Milch die Schleimbildung verstärkt
- "Viel" Flüssigkeit

Honig



Oduwole O. *Cochrane*Database System Rev, 2014

- Honig reduziert den Husten besser als Plazebo und besser als Diphenhydramine; z.B. mit Zwiebeln oder Meerettich zu einem Sirup verarbeiten.
- Nicht bei Kindern < 1 Jahr!

Medikamente



- Keine RCT Evidenz, dass bei Erkältungen im Kindesalter irgendwelche Medikamente hilfreich sind!!
 - Antitussiva, Expektorantien
 - Abschwellende Medikamente
 - Antihistaminika

Supplemente



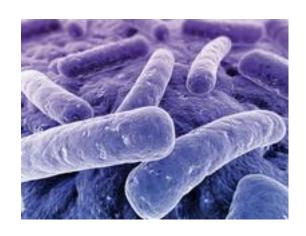
- Keine Evidenz, dass supraphysiologische Dosen helfen für:
 - Vitamin A
 - Vitamin E
 - Bienenpollen
- Gemischte Daten: Zink, Beta glucane
- Ja
 - Vitamin C für Kinder/Athleten
 - Probiotika
- Vitamin D Defizit vermeiden

Beta-Glucan



- Löslicher Ballaststoff in Getreide (v.a. Hafer und Gerste), Bäckerhefe
- Supplemente können
 Erkältungssymptome bei
 Ausdauerathleten und
 gestressten Erwachsenen
 reduzieren
- Eine Kinderstudie in China berichtete über weniger und kürzere Erkältungsphasen
- Es braucht mehr Studien

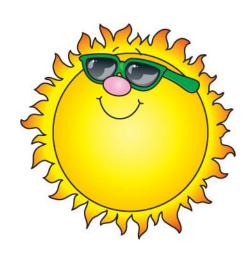
Probiotika



Garaiova I. Eur J Clin Nutr, 2015 Hao Q. Cochrane Database Syst Rev, 2011 Ozen M. Expert Opinion Biol Ther, 2015 Gerasimov SV. Eur J Clin Nutr, 2016

- Review 14 Studien probiotischer Supplemente kamen zum Schluss, dass:
 - sie hilfreich sein können in der Erkältungsprävention
 - nur wenige Nebenwirkungen haben
- Kombination von Vitamin C und Probiotika reduziert das Risiko von Erkältungs-KH, die Dauer der Symptome und Schulfehltage
- Am Besten untersucht:
 Bifidobacteria, Lactobacillus

Vitamin D Defizit vermeiden



Bergman P. *PLoS One*, 2013 Esposito S. *BMC Infect Dis*, 2015

- Vitamin D Defizit erhöht signifikant das Risiko für:
 - Obere Atemwegsinfekte
 - Untere Atemwegsinfekte (Pneumonie)
- Tägliche Supplementation ist effektiver als wöchentliche oder monatliche Gaben
- Ich gebe 600 2000 IU tgl., abhängig vom Alter (Grösse/Gewicht), Sonnenexposition und Vitamin D Spiegel

14

Traditionelle Phytotherapie



- Beruhigend: Kamille
- Entschleimend: Efeu, Eucalyptus, Pinienöl
- Auswurffördernd: Ysop, Andorn, Angelica
- Antientzündlich: Angelica, Bromelain, Süssholzrinde
- Lindernd: Rotulmenrinde
- Wärmend: Ingwer, Zimt, Nelken, Piment, Kardamom
- Und mehr....

Andrographis (oder Kalmegh – indische Echinacea), Ginseng, Holunder, Pelargonium



Saxena RC. *Phyotmedicine*, 2010 Kligler B. *Explore*, 2006 Zakay-Rones Z. *J Int Med Res*, 2003; J *Altern Complement Med*, 1995 Schapowal A. *Adv Ther*, 2015 Weber W. *J Alt Comp Med*, 2005

- Andrographis klein + RCT 200 mg pro Tag eines schwedischen Produktes
- Holunder (Sambucus) 15 mL 4xtgl.
 beschleunigt die Heilung von
 Grippesymptomen bei Erwachsenen in zahlreichen Studien
- Nordamerikanischer (Panax) Ginseng Fünf Studien bei Erwachsenen zeigten eine 25% Reduktion des Risikos und kürzere Erkältungsdauer
- Pelargonium (Umcka)

 hilfreich bei Erkältungen von Erwachsenen und Bronchitis bei Kindern

https://www.smgp.ch/smgp/homeindex/arzneimittelf/dokumente/ Tabelle Kinderdosierung 2019.pdf

Hier findet sich eine Liste mit ca. 200 Präparaten der Schweiz und deren Dosierung für Kinder (Stand Dezember 2019)

	Wirkung	Drogen (Beispiele)
symptomatisch	Schleimhautabdeckend, indirekt antitussiv	Eibisch, Königskerze, Malve, Isländisch Moos, Spitzwegerich
	sekretolytisch, sekretomotorisch	Efeu, Primel, Schlüsselblume, Zwiebel, div. ätherische Öle
	Entzündungshemmend, abschwellend	Kamille, Johanniskrautöl, Spitz– wegerich, Zwiebel, div. ätherische Öle
	bronchospasmolytisch	Anis, Fenchel, Eucalyptus, Thymian, Efeu, Süssholz, Pestwurz
kausal	antiviral, antibakteriell	Ätherische Öle, Meerrettich, Kapuzinerkresse, Zwiebel
	immunstimulierend	Echinacea purpurea, Umckaloabo, Eibisch, div. ätherische Öle

Studienresultate zur Prävention von Atemwegsinfekten bei Kindern mit Echinacea

Studie bei Kindern im Winter/Frühling 2016/2017

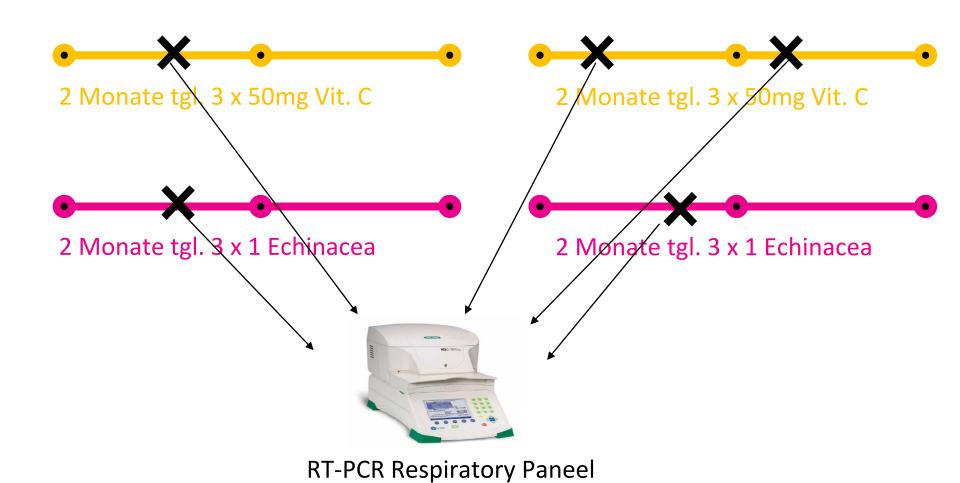
Kontrolliert, randomisiert, verblindet und multizentrisch zur Sicherheit und Effektivität von Echinacea in der Langzeitprävention viraler Atemwegsinfektionen bei Kindern (4-12 Jahre)

13 Kinder- und Allgemeinärzte: 203 Kinder

Davon 92% im Kindergarten oder in der Schule

2 x 2 Monate Prävention mit 1 Woche Pause dazwischen

Studiendesign



Allplex[®]

Virusdetektion

Detektion membranöser Viren¹⁾

Echinacea 28 Infektionen

Vit. C 46 Infektionen

p < 0.05

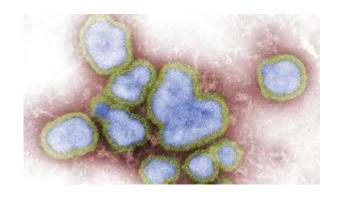


<u>Influenza</u>

Echinacea 3 Infektionen

Vit. C 20 Infektionen

p < 0.05



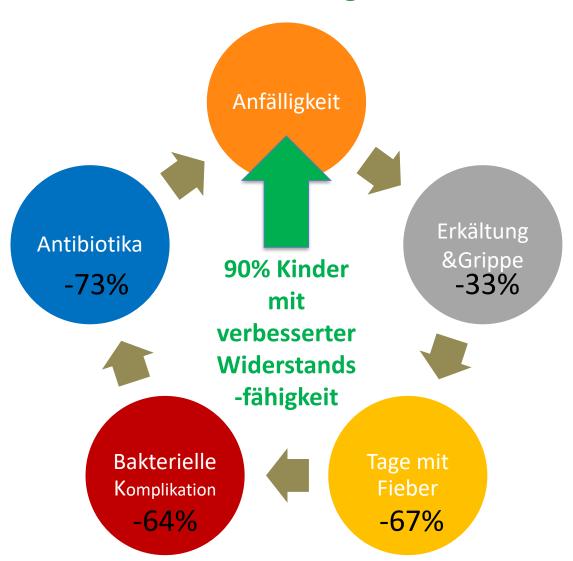
¹⁾ Influenza, Parainfluenza, RSV, Coronavirus, MPV...

Antibiotikaverschreibung

Parameter	Echinacea (N=103)	Vit. C (N=98)	Effekt (p-Wert)
Antibiotikaverschreibung	4	14	- 72.7 % p=0.026
Kinder mit Antibiotikum	3.9 %	11.2 %	- 65.2 % p=0.061
Behandlungstage	31	111	- 73.4 % P<0.0001



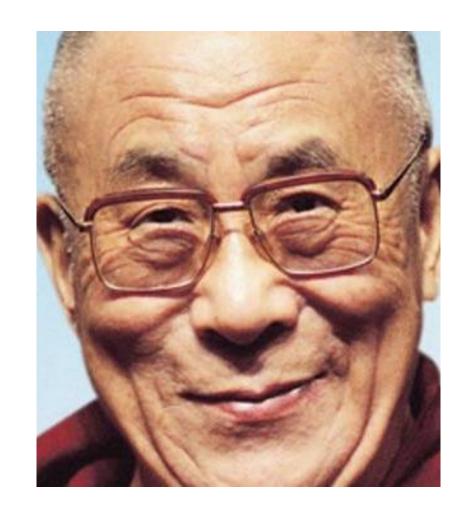
Studienresultate Übersicht der Ergebnisse



Seine Heiligkeit der Dalai Lama:

"I have found that the highest degree of inner tranquility comes from the development of love and compassion.

The more we care for the happiness for others, the greater our own sense of well-being becomes."



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. med. Mercedes Ogal

Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin Medizinische Hypnose (SMSH)

Psychosoziale und Psychosomatische Medizin (SAPPM)

Akupunktur – Traditionelle Chinesische Medizin (ASA)

CH – 6440 Brunnen am Vierwaldstättersee

www.integrative-medizin-innerschweiz.ch

mercedes@ogal.ch