

Inhaltsübersicht



Gesundheit für Kinder erfolgreich nutzen: Bedienungsanleitung

Damit Sie diesen großen Ratgeber optimal nutzen können, werden im Folgenden seine Besonderheiten kurz erklärt.

Wo ist das Inhaltsverzeichnis?

Gesundheit für Kinder enthält kein Gesamt-Inhaltsverzeichnis. Stattdessen bitten wir, die Kurzübersicht im Buchinnendeckel und das – sehr ausführliche – Register am Ende des Werkes zu nutzen.

Die Abschnitte des Buches

Kapitel
1–7

Gesund sein –
Gesund bleiben

Unter diesem Motto stehen die einführenden »grünen« Kapitel. Hier erfahren Sie alles, damit Ihr krankes Kind rasch wieder gesund wird. Aber auch, was es braucht, damit Ihr Kind sich gesund entwickelt und gesund bleibt: Ernährung, Entwicklungsförderung und die medizinische Vorbeugung durch Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen.

Kapitel
8

Häufige Beschwerden
und erste
Maßnahmen

Dieser lilafarbige Abschnitt hilft Ihnen mit vielen tabellarischen Übersichten herauszufinden, was Ihrem Kind fehlt, z.B. wenn es Fieber oder Husten hat. In dem Kapitel erfahren Sie aber nicht nur, wie Sie die Warnsignale des Körpers richtig deuten, sondern auch, wie Sie Ihrem Kind jetzt am besten helfen.

Kapitel
9–10

Erkrankungen des
Säuglings und
Kinder mit Handicap

Die »dunkelroten« Kapitel behandeln die akuten Erkrankungen in den ersten Lebensmonaten und geben eine (knapp gefasste) Übersicht über angeborene Gesundheitsstörungen und Behinderungen.

Kapitel
11–23

Erkrankungen
des Kindes

Den Hauptteil des Buches bilden die 13 »blauen« Kapitel zu den Erkrankungen des Kindes. Diese Kapitel sind nach Organsystemen gegliedert.

Die Häufigkeit der dargestellten Erkrankungen können Sie ganz leicht mithilfe des bei jeder Erkrankung sichtbaren »Bärchen-Logos« erkennen, wie es die Übersicht rechts zeigt.

Kapitel
24

Mit Kindern
reisen

Mit Kindern auf große Fahrt zu gehen, kann unvergessliche Erlebnisse und Erinnerungen schaffen. Aber Reisen mit Kindern wollen gut geplant sein, um den besonderen Risiken für die »Kleinen« erfolgreich zu begegnen.

Vom Sonnenschutz am heimatlichen Badesee bis zur Planung einer Fernreise – alles Wichtige finden Sie in diesem Kapitel.

Kapitel
25

Kinder-Notfälle
und Erste Hilfe

Kinder verunglücken leicht, sie sind unternehmungslustig und unterschätzen oft die Gefahren. Auch wenn die meisten Unfälle glücklicherweise harmlos verlaufen – dieses Kapitel hilft Ihnen mit kompetentem Rat und vielen Schritt-für-Schritt-Bildanleitungen, auch ernste Situationen rasch in den Griff zu bekommen.

Register

So finden Sie
immer, was Sie
suchen

Das Register am Ende des Buches hilft Ihnen am schnellsten zu finden, was Sie brauchen.

So erkennen Sie, wie häufig eine Erkrankung ist

Für die Einschätzung von Beschwerden Ihrer Kinder ist es wichtig zu wissen, was an im Raum stehenden Erkrankungen häufig ist und was eher selten. Deshalb sind die Häufigkeiten der Erkrankungen des Kindes durchgehend grafisch angezeigt:



**Weit verbreitet,
sehr häufig**

Fünf kleine Bären bedeuten: **weit verbreitete und sehr häufige Erkrankung**. Sie tritt, zumindest wenn Sie zwei oder mehr Kinder haben, wahrscheinlich in der Familie auf.



Häufig

Vier kleine Bären bedeuten: **häufige Erkrankung**. Ihr werden Sie in der Kindergartengruppe oder Schulklasse vermutlich ein oder mehrere Male begegnen.



Mittelhäufig

Drei kleine Bären bedeuten: **mittelhäufige Erkrankung**. Sie tritt in einem großen Kindergarten oder einer Schule ein oder einige Male im Jahr auf.



Eher selten

Zwei kleine Bären bedeuten: **eher seltene Erkrankung**, die in der Kinderarztpraxis ein oder mehrere Male pro Monat erkrankt oder behandelt wird.



Rarität

Ein einzelner Bär bedeutet: **rare Erkrankung**. In einer Kinderarztpraxis – wenn sie nicht auf die entsprechenden Krankheiten besonders spezialisiert ist – wird sie im Mittel einmal im Jahr auftreten.

Gesundheit für Kinder erfolgreich nutzen: Bedienungsanleitung

So sind die Krankheiten dargestellt

Um Ihnen einen raschen Überblick über alles Wesentliche zu ermöglichen, sind alle Erkrankungen nach einem einheitlichen Schema aufgebaut:

Zuerst beschreiben wir in einer kurzen Erklärung, worum es bei der Krankheit geht. Dabei werden auch die in der Medizin leider sehr häufigen Synonyme – andere Namen für die gleiche Krankheit – mit erläutert. Dann folgen – jeweils mit einem eigenen grafischen Symbol hervorgehoben – diese Abschnitte:



Leitbeschwerden

In kurzen Absätzen erfahren Sie, welche Beschwerden typischerweise bei einer Erkrankung zu erwarten sind.



Wann zum Arzt

Die schwerste Frage ist oft die: Muss ich zum Kinderarzt? Und wenn ja: sofort oder kann ich mein Kind erst einmal schlafen lassen? Muss ich ins Krankenhaus? Diese Fragen stehen hier im Mittelpunkt. (Der Einfachheit halber ist im Buch vom Arzt die Rede, natürlich ist immer »Arzt/Ärztin« gemeint.)



**Das Wichtigste
aus der Medizin**

Für den ersten Überblick können Sie diesen Abschnitt überspringen. Wenn Sie jedoch das Wieso und Warum einer Erkrankung verstehen möchten: Hier finden Sie es.



Das macht der Arzt

Die notwendigen Untersuchungen werden hier genauso erklärt wie die Behandlungsstrategien, die innerhalb der Schulmedizin zur Verfügung stehen.



**Besondere Information zu
Arzneimitteln**

Welche Medikamente der Kinderarzt besonders häufig verordnet, steht in diesen Kästen. Hier werden auch die Probleme angesprochen, die die Arzneitherapie manchmal mit sich bringt, wie etwa häufige Nebenwirkungen.



So helfen Sie Ihrem Kind

Bei vielen Erkrankungen können Sie selbst erfolgreich Hand anlegen. Hier erfahren Sie, welche Möglichkeiten Ihnen die häusliche Selbsthilfe bietet – und wo ihre Grenzen sind.

**Tees, die wirken und die problemlos
zubereitet werden können**

Besonders ausführlich wird die Zubereitung von Tees geschildert. Die entsprechenden Rezepte finden Sie in den wie hier mit grünen Blättern unterlegten Kästen.



**So helfen Sie Ihrem Kind
mit Naturheilkunde**

Bei vielen akuten wie chronischen Erkrankungen bietet der Schatz traditioneller und auch moderner alternativmedizinischer Verfahren oft die bessere Wahl: *Gesundheit für Kinder* stellt sie dabei nicht nur kurz vor, sondern versucht auch zu differenzieren, was sich bei einer Erkrankung bewährt hat und was nicht.

Wegen der Vielzahl der alternativmedizinischen Heilverfahren ist die Auswahl der Empfehlungen auf jeweils einige besonders wichtige und bewährte Heilmethoden beschränkt geblieben. Eine ausführliche Darstellung fast aller gängigen naturheilkundlichen Verfahren bei Kindern findet sich in Kapitel 6: »Naturheilverfahren«.

Ein Wort zur Homöopathie

Zumindest die **klassische Homöopathie** (Näheres siehe S. 98) berücksichtigt bei

jeder Verschreibung die bei jedem Kind ganz unterschiedlichen Begleitumstände und die persönliche Konstitution des Patienten. Wenn zehn Kleinkinder an der »gleichen« Erkrankung leiden – etwa einer bestimmten Allergie –, werden sie deshalb nicht alle das gleiche Mittel erhalten. Im Extremfall bekommt jedes Kind etwas anderes verschrieben, und mehr noch: Jedes Kind kann Wochen später ein zweites und nochmals später sogar noch ein drittes homöopathisches Mittel erhalten.

Die im Buch aufgeführten Mittel können deshalb lediglich Musterbeispiele darstellen, die sich in »typischen« Konstellationen häufig bewährt haben.

Zu einer individuell stimmigen Therapie ist in der klassischen Homöopathie aber immer eine Einzelfallberatung notwendig.



Vorsorge

Unter dem Zeichen des Regenschirms erfahren Sie alles, damit eine Erkrankung erst gar nicht oder zumindest nicht noch einmal auftritt.

Aus Elternsicht

Bei den lang dauernden Erkrankungen, wie chronischer Mittelohrentzündung, Neurodermitis oder obstruktiver Bronchitis kommen unter dieser Rubrik betroffene Eltern zu Wort. Wie sich eine Krankheit zu Hause »anfühlt« und was sich am Zusammenleben der Familie ändert, wird also aus der Sicht der Eltern thematisiert.



Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit – zur Gesundheit gehört auch seelisches Wohlbefinden und die Sicherheit, mit seiner Umwelt in Beziehung zu stehen, und zwar vom ersten Atemzug an. Die Beziehung zur Mutter bildet das Fundament hierfür. [AS]

Textprobe Kapitel 1: Gesund werden

Wenn wir unseren Kindern *Gesundheit* wünschen, an was denken wir dann? Dass sie von Krankheit verschont bleiben? Das ganz bestimmt. Aber schwingen da nicht noch größere Wünsche mit, als dass Viren und Bakterien, Unfälle und Verletzungen einen Bogen um sie machen mögen? Wenn wir uns ein gesundes Kind vorstellen, dann denken wir auch an seine bestmögliche Entfaltung, Vitalität und Selbstständigkeit. Ein *gesundes Kind* ist ein Kind, das am Leben teilnimmt, seine menschlichen Möglichkeiten entfaltet, das in jeder Hinsicht im Vollbesitz seiner Kräfte ist.

Ankommen

Wenn wir Gesundheit in diesem Sinne betrachten, dann verstehen wir auch, warum ein gesundes Leben nicht durch ein paar Pillen oder Rezepte herzustellen ist – und auch nicht durch noch so sanfte Medizin.

Denn Gesundheit hat nur zum Teil mit Rezepten, Techniken oder Lebensregeln zu tun, sondern auch damit, ob wir mit unseren menschlichen Bedürfnissen »ankommen«. Und dazu gehört nicht nur ein »gesunder Geist in einem gesunden Körper«, sondern auch eine Umwelt, die unseren menschlichen Bedürfnissen Raum gibt, die uns ermutigt, fördert und fordert.

Eine Sache für Experten?

Die Schwangerschaft der Mutter, die ersten Atemzüge des Kindes – überall sind Gesundheitsexperten mit von der Partie: Ärzte, Heilpraktiker, Hebammen, Krankenschwestern und andere Gesundheitsprofis. Leute, die wissen, was zu tun ist und wohin die Reise gehen soll. Die professionelle Fürsorge tut uns gut und ist (meist) zum Besten des Kindes. Doch schnell entsteht für uns Eltern das Gefühl, dass Gesundheit etwas ist, das uns und unseren Kindern durch andere, Sachkundigere »widerfährt«. Dass da überall Gefahren lauern, die man ohne Expertenhilfe gar nicht erkennen, geschweige denn umschiffen kann. Dass wir Eltern in Sachen Gesundheit besser ins zweite Glied treten.

Persönliche Entscheidungen

Wenn sich Experten zu Wort melden, klingt manches nach hoher Wissenschaft, was medizinisch auf schwankenden Füßen steht und allenfalls als persönliche Meinung gelten kann. Wenn Ihnen ein derzeit viel gekaufter »Expertenratgeber« empfiehlt, »bei schlechtem Wetter sollte Ihr Kind nicht länger als eine Stunde draußen spielen«, dann dürfen Sie über diesen meisterlichen Rat genauso herzlich lachen wie über die Empfehlung eines anderen Ratgebers, man solle einem Baby beim täglichen Waschen die Augen »mit zwei Mulltupfern jeweils vom äußeren zum inneren Augenwinkel auswischen«. Auch andere Entscheidungen, die wir für

Wir wollen Sie ermutigen: Kinder brauchen auch *ihre Eltern* als Experten – gerade in Sachen Gesundheit. Wer Ihr Kind ist, welche Persönlichkeit sich da entwickelt, das wissen Sie als Eltern am besten.

Ob Ihr Kind sich gesund ernährt oder seinen Appetit mit junk food stillt – darauf haben Sie mehr Einfluss als der Kinderarzt und der Schularzt zusammen. Ob Ihr Kind Spaß an körperlichem Auslauf hat oder lieber die Couch belegt – Sie sind der entscheidende Impulsgeber.

Der Körper der Kinder mag klein und zart sein – schutzlos ist er nicht. Er ist ausgestattet mit Sicherheitsnetzen, die sich über Hunderttausende von Jahren bewährt haben. Deshalb bedarf es auch bei Krankheiten meist nicht mehr als der sanften Unterstützung der Körperfunktionen. [RP]



unser Kind treffen, werden immer wieder mit angeblich medizinischen Argumenten kommentiert oder kritisiert, sind aber im Grunde persönliche Entscheidungen, wie wir mit unserem Kind leben wollen: Ob ein gesundes Neugeborenes einen Tag in der Geburtsklinik ist oder fünf, macht es nach den heutigen Forschungsergebnissen weder kränker noch gesünder. Ob wir es mit uns herumtragen oder eher in den Wagen legen, lässt sich nicht medizinisch entscheiden (siehe S. 38); dasselbe gilt für die Entscheidung, ob wir es zu uns ins Bett nehmen oder nicht (siehe S. 45). Ob wir unserem Baby Vitamin-D-Tabletten geben oder es stattdessen ab und zu unter freiem Himmel schlafen lassen, sind vom gesundheitlichen Effekt her gleichwertige Lösungen (siehe S. 131). Die Beispiele zeigen, dass wir als Eltern gut daran tun, auch in Gesundheitsentscheidungen unsere persönliche Sicht der Dinge einzubringen – die Konsequenzen tragen wir (bzw. unsere Kinder) ja auch zu 100% selber.

Geheimwissenschaften

Auf der Suche nach der »richtigen« Behandlungsmethode finden sich Eltern oft in einer Welt mit sieben Siegeln wieder. Was der eine Arzt empfiehlt, lehnt der andere stirnrunzelnd ab. Auch die Verfahren der Alternativmedizin folgen oft recht eigenwilligen Schulen – zusätzlich zu einem Diplom, so scheint es, bedarf es ausgefallenerer menschenbildlicher Ansätze, um die normalen Erkrankungen des Kindesalters zu meistern. Wo wir nach klaren Ratschlägen suchen, sehen wir Eltern uns nicht selten einem exklusiven Club von Wissenden gegenüber, die dem ignoranten Fußvolk ihre Erkenntnisse und ihre in (vorzugsweise Schweizer) Speziallabors hergestellten medizinischen Präparationen herunterreichen.

Unsere Meinung hierzu: Keine Behandlung ist so kompliziert, dass sie nicht in klaren Worten erklärt werden könnte – und sei es durch einen weiteren hinzugezogenen Arzt. Heilung sollte Sie als Eltern einschließen, nicht ausschließen. Und was die Alternativmedizin angeht: Natürlich kann ein bestimmtes Menschenbild auch gesundheitlich wichtige Anregungen geben. Effektive Hilfe für Ihr Kind ist jedoch nicht das Monopol bestimmter Philosophien oder Lebensweisen.



Kinder besitzen ein angeborenes »Programm«, das ihnen erlaubt ihren Körper fit und gesund zu halten. Kinder wollen ihren Spieltrieb ausleben, sie wollen ihrem Bewegungsdrang nachgeben, sie wollen einen Platz in der Gruppe einnehmen. Was wir Eltern tun können: Dafür sorgen, dass dieses eingebaute Programm auch ablaufen kann. [AM]

Aber die Krankheiten?

Wir wollen nicht missverstanden werden: Experten haben eine wichtige Rolle und können für Ihr Kind entscheidende Lebensbegleiter und -helfer sein, insbesondere wenn es chronisch krank, behindert oder schwer erkrankt ist. Ärzte und andere medizinische Experten ermöglichen solchen Kindern Schritte ins Leben, die sie sonst nicht machen könnten.

Das Ziel ist Kooperation

Und doch gibt es ein weites Feld auch in der Behandlung von Krankheiten, welches wir Eltern mit Experten teilen können. So sind die meisten »Routineerkrankungen« im Kindesalter – vom Schnupfen bis zum Insektenstich – auch zu Hause sicher und einfach zu behandeln. Es bedarf keines Medizinstudiums, um einem Kind mit verstopfter Nase oder einem wunden Po optimal zu helfen.

Denn Gott sei Dank ist es bei den meisten Erkrankungen des Kindes gar nicht erforderlich und auch nicht sinnvoll, dem Körper mit einer ganzen Maschinerie von Medikamenten und komplizierten Maßnahmen ins Räderwerk zu greifen – eine sanfte Unterstützung der Körperfunktionen ist da zweckmäßiger und sinnvoller, und diese Strategie hat sich auch über Generationen bewährt.

Einfacher als Sie denken

Diese unterstützenden Behandlungs- und Pflegemaßnahmen sind auch von Laien erlernbar. Sie werden überrascht sein, wie rasch Sie ein paar leicht einsetzbare Techniken für die häufigsten Beschwerden des Kindesalters draufhaben. Ihnen steht schließlich für die häusliche Behandlung ein oft unterschätzter Schatz an Hausmitteln und Erfahrungen zur Verfügung, der teilweise über Jahrtausende angesammelt wurde (siehe S. 95).

Selbstversorgung?

Dennoch kann Selbsthilfe kein Selbstzweck sein. Kinder können rasch richtig krank werden und brauchen dann mehr als eine sanfte Unterstützung der Eigenkräfte. Selbsthilfe, wie wir sie verstehen, heißt deshalb keineswegs medizinische *Selbstversorgung*. Verstehen Sie sich als Teil des Gesundheitsteams – behandeln Sie Ihr Kind dann zu Hause, wenn Sie sich kompetent dazu fühlen, und versichern Sie sich fachlicher Hilfe, wenn Sie Ihre Grenzen erreichen oder Ihnen irgendetwas nicht geheuer ist – oder Sie sich einfach mit einem Arzt abstimmen wollen. Tipps, wann fachliche Hilfe angezeigt ist, finden Sie auf S. 112.

Wickel und Auflagen

Durch **Wickel** kann dem Körper, z.B. bei Fieber, Wärme entzogen werden. Sie wirken aber auch schmerzlindernd, etwa bei Halsweh, und wirken reflektorisch auf die darunter liegende Körperpartie, die dadurch z.B. besser durchblutet wird. Entzündungen werden dadurch abgemildert.

Auflagen (= *Kompressen*) werden nicht rundum gewickelt, sondern nur aufgelegt und mit einer Binde fixiert. Sie wirken genauso wie Wickel. Sie benötigen:

► Innentuch aus Baumwolle oder Leinen (etwa Geschirrtuch oder Taschentuch, synthetische Materialien begünstigen den Wär-

mestau). Auf Größe des zu umwickelnden Körperteils zusammenlegen, die Heils-Substanz auftragen bzw. das Tuch in Wasser tunken und auswringen. Für heiße Wickel muss das Innentuch ganz stark ausgewrungen werden, sie werden dann heiß ertragen und halten die Wärme entsprechend länger. Möglichst straff und faltenfrei auflegen (»Luftlöcher« werden als unangenehm kalt empfunden).

► Zwischentuch aus Baumwolle. Nur bei sehr feuchten Wickeln (etwa bei Quarkwickeln) notwendig – dann auf Innentuch auflegen.

► Außentuch (z.B. Badetuch oder Wolltuch): Dieses soll die Temperatur des Wickels

Wickel: Grundregeln und Tipps

► Warme Wickel sollten so heiß wie möglich sein, aber natürlich noch ertragen werden! Kleinere Kinder sind gegenüber heißem Wasser sehr empfindlich. Legen Sie deshalb das Innentuch vor dem Aufbringen kurz auf die Innenseite Ihres Unterarms. Wenn es Ihnen dort nicht zu heiß ist, wird es auch von Ihrem Kind in aller Regel vertragen.

► Bei unangenehmen Reaktionen (Kälte und Frösteln, Hautjucken oder -reizung) den Wickel abnehmen, den gewickelten Bereich rasch mit einem lauwarmen Waschlappen abwaschen, gut abrubbeln und das Kind einmummeln.

► Wird ein Wickel mit Kartoffeln, Quark oder Ähnlichem gemacht, kann eine unter das Innentuch gelegte Lage Küchenpapier die Entsorgung erleichtern.

► Die Nachruhe ist die wichtigste Wirkzeit! Sie sorgt für den Wärmeausgleich, das Kind sollte deshalb immer noch mindestens eine halbe Stunde ohne große Ablenkung ruhen.

► Zwischen- und Außentücher können, z.B. zwischen Wärmflaschen, vorgewärmt werden. Sie halten dadurch die Wärme des Innentuchs länger.

► Kühle Wickel (z.B. Wadenwickel oder Halswickel) werden gewechselt, wenn sie körperwarm geworden sind, bei Kindern oft schon nach 10–15 Minuten. Ein trocken gewordener kalter Wickel muss immer entfernt werden, weil er dann das Gegenteil dessen bewirkt, wofür er gedacht ist (trockene Wickel wärmen). Der gewickelte Bereich wird jetzt mit warmen Tüchern umhüllt und das Kind gut zugedeckt, dann besteht auch keinerlei Erkältungsgefahr.

► Warme Wickel dagegen bleiben länger liegen, von 30 Minuten bis zu mehreren Stunden – oder eben so lange, bis sie dem kleinen Patienten zu kühl oder unangenehm werden.



Lindert Entzündungen, etwa bei der Bronchitis: der Quarkwickel [AM]

halten und das Bett vor Nässe schützen. Es sollte etwa so groß sein, dass es 1½-mal um den Körper reicht. Wird ein Badetuch verwendet, so lassen Sie es oben und unten den »Innenwickel« etwas überragen, um das Eindringen von Kälte zu verhindern. Wolltücher dagegen sollten etwas kleiner gefaltet werden als die darunter liegende Schicht, da sie leicht kratzen (eine Alternative ist die Verwendung eines hautfreundlichen Zwischentuches). Das Außentuch stramm um das Innen- bzw. Zwischentuch wickeln und mit Pflaster-Klebeband, Verbandsklammern oder Sicherheitsnadeln fixieren.

► Unterlage (z.B. dickes Handtuch oder Plastikunterlage)

Wadenwickel

Durch einen Wadenwickel kann das Fieber um etwa ½–1 °C gesenkt und dem Kind dadurch oft deutliche Erleichterung verschafft werden.

Und so wird's gemacht

Falten Sie ein Baumwoll- oder Leinentuch mehrfach in Längsrichtung, tauchen Sie es dann in kaltes Wasser und wringen Sie es so aus, dass es nicht mehr tropft. Das Tuch wird jetzt straff um den Unterschenkel gewickelt, lose Wickel sind wirkungslos! Danach wird ein Außentuch um den Unterschenkel gewickelt.

Bitte beachten Sie:

► Das Wasser darf nicht zu kalt sein, da sich sonst die Hautgefäße reflektorisch verengen und somit nur noch wenig Wärme abtransportiert wird. Als Faustregel gilt: nicht kälter als 5 °C unter der Körpertemperatur!

► Wickel nach 15 Minuten abnehmen, spätestens aber dann, wenn er trocken ist.

► Wadenwickel werden immer an beiden Beinen angelegt, sie können bis zu stündlich wiederholt werden.

► Wadenwickel nur anwenden, wenn das Kind »glüht« oder schwitzt. Nur dann sind die Hautgefäße weit gestellt und können Wärme an die Körperoberfläche transportieren! Im Fieberanstieg (Kind friert, Hände und Füße sind kalt) auf Wickel verzichten.

► Bei Säuglingen unter sechs Monaten

werden nur »Pulswickel« angelegt, d.h. nur die Fußgelenke (oder Fuß- und Handgelenke) umwickeln.

Halswickel

Diese kommen bei Halsweh, Mumps und bei Lymphknotenschwellungen zur Anwendung, je nach Zustand des Kindes kühl oder warm. Eine kühle Anwendung, auch als Quark- oder Zitronenwickel, empfiehlt sich bei akuten Halsschmerzen, einem »feurigen« Gefühl im Hals, bei akuten Schluckbeschwerden oder geschwollenen Lymphknoten. Warme Wickel, z.B. als Kartoffelwickel, werden zur Schleimlösung bei länger anhaltenden Halsschmerzen mit einem »Kratzen« im Hals angewendet.

Und so wird's gemacht

► **Kühle Anwendung:** Mehrfach in Längsrichtung zusammengefaltetes Leinentuch in kaltes (ca. 18 °C) Wasser tauchen, auswringen und glatt gestrichen um den Hals legen, der vom Unterkiefer bis zu den Ohren bedeckt sein soll. Mit einem Handtuch umwickeln. Nach zehn Minuten wird der Wickel abgenommen und durch ein trockenes Seiden- oder Baumwollhalstuch ersetzt.

► **Quarkwickel:** 250 Gramm zimmerwarmer Quark auf die Mitte eines Küchenhandtuchs streichen, die Tuchseiten darüber falten und möglichst faltenfrei um den Hals legen. Mit einem Außentuch abdecken. Der Quarkwickel bleibt länger feucht als der Wasserwickel, er kann 2–3 Stunden liegen bleiben.

► **Kartoffelwickel:** Ungeschälte heiße Pellkartoffeln in ein längs gefaltetes Küchentuch legen und zerdrücken. So warm wie möglich um den Hals legen (vorher Verträglichkeit an der Innenseite des eigenen Unterarms prüfen) und mit einem Handtuch umwickeln. 2–3 Stunden liegen lassen.

► **Zitronen- oder Zwiebelwickel:** Ungespritzte Zitrone in Scheiben schneiden, in ein Baumwolltuch einschlagen und die Scheiben leicht »andrücken«. Den Wickel um den Hals legen und mit einem Tuch straff befestigen. ½ bis 1 Stunde belassen. Falls der Zitronensaft die Haut reizt, auf einen Quarkwickel übergehen. Anstelle der Zitrone können Sie auch fein geschnittene Zwiebeln verwenden.



Als »Füllung« des Halswickels kommt in erster Linie die Zwiebel in Betracht (die Zwiebel wirkt darauf zu achten, dass die Haut nicht verbrannt wird (an der Innenseite des eigenen Handgelenks vortesten). [AM]keimabtötend und hält die Schleimhäute feucht). Bei warmen Wickeln, etwa mit Kartoffeln, ist

Ohrenwickel und -auflagen

Bei Ohrenschmerzen hat sich ein **Zwiebelwickel** bewährt: Eine rohe, mittelgroße Zwiebel in feine Würfel oder Scheiben schneiden, auf der Heizung etwas erwärmen und in ein Taschentuch packen. Das »Päckchen« auf das Ohr legen (daher auch *Zwiebelsäckchen* oder *Zwiebelaufgabe* genannt) und mit einem um den Kopf gebundenen Tuch befestigen. Die Wirkung wird verstärkt, wenn das Kind sich mit dem Säckchen zusätzlich auf

eine Wärmflasche legt. 1–2 Stunden liegen lassen. Das Kind kann aber auch darauf schlafen, bis es aufwacht.

Auch **Kamillensäckchen** können Linderung bringen: Eine Handvoll trockene Kamillenblüten in ein dünnes Tuch geben, so dass ein 2–3 cm dickes »Päckchen« entsteht. Kurz durchkneten, bis der Inhalt geschmeidig ist. Zwischen zwei Wärmflaschen aufwärmen und vorsichtig auflegen. Sobald es sich nicht mehr warm anfühlt, durch ein anderes Säckchen ersetzen. Die Säckchen können

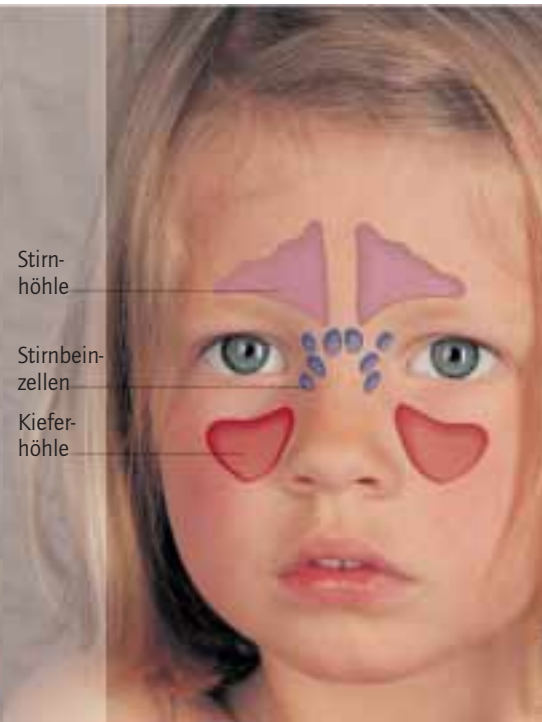


Das geht schnell und hilft rasch: Wadenwickel. [AM]

Textprobe Kapitel 12 Atemwege

Erkältungskrankheiten

Erkältungskrankheiten (= *grippale Infekte*) gehören zu den »Spitzenreitern« kindlicher Erkrankungen, wahrscheinlich sind sie sogar das häufigste Beschwerdebild bei Kindern überhaupt. »Saison« ist aber in den Herbst- und Wintermonaten. Besonders häufig erkranken Kindergartenkinder, 8–10 Erkältungen jährlich gelten bei ihnen durchaus als normal (siehe auch S. 25).



Meistens bleiben Erkältungen auf die Bronchien und die Luftröhre beschränkt. In manchen Fällen erreichen sie aber auch die Nasennebenhöhlen, luftgefüllte Räume im Schädel, die mit Schleimhaut ausgekleidet sind und über dünne Gänge mit der Nasenhöhle in Verbindung stehen. Glücklicherweise sind kleinere Kinder davon nur selten betroffen, weil sich Kiefer- und Stirnhöhlen erst mit 5–10 Jahren schließen. [GX]



Leitbeschwerden

- Schnupfen (zuerst wässrig-klar, später schleimig-eitrig, z. B. gelb oder grün),
- Kratzen im Hals, leichte Halsschmerzen
- Möglicherweise Husten, Heiserkeit
- Möglicherweise Fieber und beeinträchtigtes Allgemeinbefinden mit Kopf- und Gliederschmerzen



Wann zum Arzt

Am nächsten Tag, wenn

- Die Erkältung nach einer Woche bis zehn Tagen noch nicht weg ist.
- Die Beschwerden und das Fieber nach ein paar Tagen eher schlimmer als besser werden.

Noch heute, wenn

- Ihr Kind starke Ohrenschmerzen hat.
- Ihr Kind Atemprobleme bekommt.



Das Wichtigste aus der Medizin

Erkältung oder mehr?

Wenn ein Kind ein paar Tage lang »schnudelt«, sich ansonsten aber wohl fühlt, ist die Sache klar. Auch ein (lockerer) Husten während einer Erkältung ist kein Grund zur Sorge, die tieferen Luftwege müssen sich schließlich gegen das aus dem Nasenraum beständig in den Rachen ablaufende Sekret schützen. Nur so kann die Lunge verhindern, dass sich das erregerehaltige Sekret in den Bronchien festsetzt und etwa eine Lungenentzündung auslöst. Auch leichtes bis mäßiges Fieber gehört zum Kleingedruckten, es geht nach ein paar Tagen von selbst wieder weg.

Wie lange eine »normale« Erkältung bei Kindern dauert, wird oft unterschätzt: Bei über 50% dauert die Erkältung länger als vier Tage, bei 20% sogar länger als sieben Tage.

Manchmal aber fällt selbst erfahrenen Eltern die Abgrenzung zwischen »normaler Erkältung« und »richtig krank« schwer.

Dicke und Farbe des Nasensekrets sind bei dieser Abgrenzung nicht hilfreich. Der leider nicht auszurottende Glaube, der dicke, »eitrig« Rotz« müsse durch Antibiotika behandelt

werden, entbehrt wissenschaftlicher Grundlagen: Er tritt auch bei durch Viren bedingten Erkältungen auf, und solange keine andere Komplikation vorliegt, wird er mit einem Taschentuch »behandelt« und nicht mit Medikamenten.



Das macht der Arzt

Vielleicht sollte dieser Abschnitt besser heißen »Was der Arzt alles *nicht* macht«. Denn Ärzte können inzwischen zwar den halben Menschen mit neuen Ersatzteilen versorgen, gegen eine normale Erkältung sind sie jedoch noch immer machtlos.

»Erkältungsmittel«

Häufig wird der Kinderarzt gefragt, **abschwellende Nasentropfen** oder -sprays wie etwa Olynth® oder Nasivin® (bei Säuglingen auch Nasivin sanft®) zu verschreiben. Durch ihre gefäßverengende Wirkung schwillt die Schleimhaut ab, die Nase wird für ein paar Stunden frei. Bei Abklingen der Wirkung kommt es jedoch für einige Zeit als Gegenreaktion zu einer verstärkten Durchblutung – die Nase scheint möglicherweise »verstopfter« als zuvor.

Aus diesem Grunde sollten Nasentropfen nicht zur »Schnupfenkosmetik« eingesetzt werden, nur um das Nasenlaufen zu unterdrücken. Eine Erkältung kann und sollte nicht »ausgetrocknet« werden – mit dem Sekret werden auch die Erreger ausgespült.

Antibiotika helfen nicht bei Erkältungskrankheiten. Ein medikamentöses Abtöten der Erkältungsviren ist nicht möglich. Wir raten auch von »**Erkältungssäften**« ab, welche die Erkältungssymptome allenfalls unterdrücken, jedoch zu einer Heilung nichts beitragen. Sie enthalten oft mehrere Substanzen – z. B. ein Mittel zur Fiebersenkung und Schmerzlinderung plus Vitamin C plus aufputschende Substanzen – ein solcher Schrottschuss schwächt den Körper eher als dass er ihn unterstützt.

Bei **Kopfschmerzen** kann Paracetamol als Einzelpräparat (d. h. als Präparat mit nur diesem einen Stoff) sinnvoll sein, und Vitamin C lässt sich in frisch gepresstem Orangensaft auf angenehme Weise »einnehmen«.

Auch **Hustensäfte** sind bei der normalen Erkältung wirkungslos. Wie auf S. 420 erklärt, entsteht der Husten bei Erkältungs-



Nicht gerade beliebt und auch nur bei »verschärften« Erkältungen sinnvoll: **Nasentropfen** [AM]

krankheiten »in der Oberetage« und hat eine reinigende Funktion, dem Körper sollte hier nicht ins Handwerk gepfuscht werden.



So helfen Sie Ihrem Kind mit Naturheilkunde

Ob Sie dem Kind erlauben, in den Kindergarten oder zur Schule zu gehen und »normal« zu spielen, können Sie von seinem Allgemeinbefinden abhängig machen: Ein Kind mit einer laufenden Nase, das sich ansonsten wohl fühlt, braucht man nicht im Haus zu halten. Frische Luft und Bewegung (allerdings keine Überanstrengung) tun ihm eher gut. Ist das Kind allerdings stärker beeinträchtigt, sollte es auch zu Hause bleiben. Und den Weg zum Bett findet ein krankes Kind in der Regel von selbst.

Bei den ersten Zeichen einer Erkältung kann ein aufsteigendes Fußbad oft schon das Schlimmste verhindern (siehe S. 91).

Tees

Wichtig zur Verflüssigung der Atemwegssekrete ist reichliches Trinken – geeignet sind, insbesondere bei fieberhaften Verläufen, z. B. Lindenblütentee oder Holunderblütentee. Ältere Kinder nehmen auch gerne einen Zitronentrunk.

Die früher oft empfohlene Beschränkung der Trinkmenge, um den Schnupfen »auszutrocknen«, ist unsinnig! Auch für die Behauptung, dass Milch und Milchprodukte die Verschleimung fördern, gibt es keine wissenschaftlichen Belege.

Diese Tees helfen:

Rezept Lindenblütentee:

1 Teelöffel Blüten auf ½ Liter Wasser, 5 Minuten ziehen lassen, evtl. mit etwas Honig süßen und etwas Zitronensaft zugeben.

Rezept Holunderblütentee:

1 Teelöffel Blüten auf ½ Liter Wasser, 10 Minuten ziehen lassen.

Rezept Zitronentrunk:

1 Zitrone in ⅛ Liter Wasser auspressen und mit ½ Teelöffel Honig süßen, heiß, aber nicht kochend trinken.

Majoranbutter

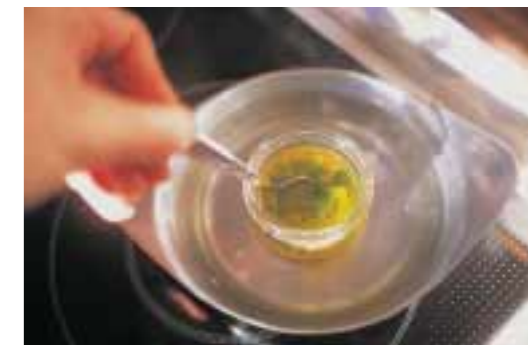
Ein traditionelles hessisches Schnupfenmittel, das die kleinen Nasenlöcher in Frieden lässt, ist das Aufstreichen von Majoranbutter unter die Nase (also nicht in die Nasenlöcher, sondern auf die Oberlippe). Die ätherischen (flüchtigen) Wirkstoffe des Majoran gelangen so mit jedem Atemzug in die Nase und wirken auf die entzündete Schleimhaut beruhigend und abschwellend. Vor dem Schlafengehen kann die Majoranbutter auch zusätzlich in den Nacken eingerieben werden.

Viele Apotheken können Majoranbutter für Sie herstellen, sie kann jedoch auch in Eigenregie fabriziert werden: 100 Gramm Butter schmelzen (der entstehende Schaum wird abgeschöpft und verworfen), zu der derart »gereinigten«, flüssigen Butter dann eine Handvoll frischen, zerpupften Majoran geben. Verwendet wird das obere Drittel der Pflanze, am besten vor der Blüte, wobei Sie sowohl den bei uns wild wachsenden Majoran (genannt *Dost*) als auch den Gartenmajoran verwenden können. Die Masse jetzt eine halbe Stunde lang im heißen Wasserbad, z. B. in einem Weckglas, rühren. Das Fett darf nicht siedeln!

Die flüssige Masse dann durch ein dünnes Tuch sieben, fünf Tropfen Majoranöl aus der Apotheke hinzufügen und in ein Schraubverschlussglas abfüllen. Die Majoranbutter hält sich im Kühlschrank rund ein Jahr.

Nasenduschen, Nase schnäuzen und Inhalationen

Gerne empfohlen werden für ältere Kinder auch **Nasenspülungen** mit Hilfe von in der Apotheke zu erwerbender spezieller **Nasenduschen**. Als Munition wird Kochsalzlösung oder Ähnliches verwendet. Unsere Wortwahl wird es Ihnen verraten haben: Wir meinen, dass hier mit Kanonen auf Spatzen geschossen wird, dagegen erscheint vielen Kindern



Majoranbutter kann zu Hause aus einfachen Zutaten hergestellt werden und hält sich im Kühlschrank über die ganze »Schnupfensaison«. Die fertige Majoranbutter wird auf die Oberlippe aufgetragen – besonders vor dem Schlafengehen. Mit jedem Atemzug gelangen so die ätherischen Wirkstoffe in die Nase und tragen zu einer freien Atmung bei. [AM]