

SO WERDEN

KINDER

Kinderkrankheiten sanft

NATÜRLICH

und wirksam behandeln

GESUND



So werden Kinder natürlich gesund

RUTH JAHN

SO WERDEN KINDER NATÜRLICH GESUND

**Kinderkrankheiten sanft
und wirksam behandeln**

Die Autorin

Ruth Jahn (*1963), ist Umweltnaturwissenschaftlerin, freie Journalistin mit den Spezialgebieten Medizin/Gesundheit und Autorin des BILD am SONNTAG-Ratgebers „Natürlich gesund mit Hausmitteln“. Sie lebt mit Mann und Tochter in Bern (Schweiz).

Ratgeber Edition der BILD am SONNTAG

1. Auflage 2013

© 2013 Axel Springer Schweiz AG

Titel der in der Beobachter-Edition erschienenen Originalausgabe: Kinder sanft und natürlich heilen

© 2008 Axel Springer Schweiz AG

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion der BILD am SONNTAG Ratgeber Edition:

Stephanie Quandt

Lektorat: Christine Klingler Lüthi

Umschlaggestaltung: Wunderhaus

Foto Umschlag: gettyimages

Fotos Inhalt: Julian Salinas

Illustrationen: Daniel Röttele

Typografie: Bruno Bolliger

Druck und Weiterverarbeitung: CPI Books GmbH, Ulm

ISBN 978-3-906185-05-7

ePDF ISBN 978-3-906185-13-2

Autorin und Verlag danken:

Dr. med. Gian Bischoff, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH, Zürich;
Elfi Seiler, Drogistin und Geschäftsleitungsmitglied der St. Peter-Apotheke Zürich; Christoph Müller, Erste-Hilfe-Experte vom Deutschen Roten Kreuz; Dr. med. Arnold Bächler, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH, St. Gallen; Max Bandle, Apotheker, St. Peter-Apotheke Zürich; Professor Dr. med. Christian P. Braegger, Kinderarzt und Leiter Gastroenterologie und Ernährung, Kinderspital Zürich; Bärbel Georgii, Hebamme, Grenzach-Wyhlen (D); Fritz P. Günther, Diplom-Psychologe, Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Lörrach (D); Dr. med. Gudrun Jäger, Oberärztin Intensivstation/Neonatologie Kinderspital St. Gallen; Manuela Meyer-Mäder, Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen; Noëlle Müller-Tscherrig, Kinderärzte Schweiz Zürich; Donatella William, Ernährungsberaterin, Kinderspital Zürich

Die im Ratgeber gemachten Angaben entsprechen dem aktuellen Wissensstand in Medizin und Naturheilkunde. Indikation, Dosierung, Anwendungen und Nebenwirkungen von Arzneien und Hausmitteln können sich verändern. Erkundigen Sie sich bei einer Fachperson (Arzt, Apotheker).

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Was gesunde Kinder brauchen	12
<hr/>	
1.1 Sanfte Selbsthilfe	14
Training für den kleinen Organismus	14
Bewährte Naturmedizin	15
Heilen mit Bedacht	16
Wehwehchen oder ernste Krankheit?	17
Wie Sie dieses Buch benutzen	18
1.2 Gesund werden	22
Zuwendung ist die beste Medizin	22
Ruheinseln für kleine Patienten	22
Baby, Kleinkind, Schulkind: das hilft	25
Gesundzwerge	28
1.3 Gesund bleiben	32
Vorbeugen ist besser als heilen	32
Gesunde Ernährung – von Anfang an	34
Gesunde Zähne	38
Purzelbaum ins Leben	39
Dem Rücken Sorge tragen	41
Die Abwehr stärken	44
Impfen: Ja oder nein?	46
Beim Kinderarzt	52
2 Naturmedizin kinderleicht	56
<hr/>	
2.1 Kneipp für Kinder	58
Inhalieren	58
Gurgeln	60
Dusche für die Nase	61

Warme Bäder	61
Ansteigende Bäder	63
Wechselwarmes Fußbad	64
Kaltes Armbad	65
Mit Kindern in die Sauna	66
Darmeinlauf	66
2.2 Kleines Wickel-Einmaleins	68
Kalte Wickel	70
Wadenwickel und Zitronensocken	72
Warme Wickel	72
2.3 Heilkräuter für Kinder	76
Gesundheit aus der Teetasse	76
Tee für Wickel, Waschungen und Bäder	78
Tinkturen und ätherische Öle	78
Mitmach-Medizin	80
2.4 Homöopathie	84
Individuell und beliebt	84
Eine kleine, feine Auswahl	86
Homöopathie richtig anwenden	86
2.5 Anthroposophische Medizin	88
Wirksam auf vier Ebenen	88
Gar nicht so versteinert	89
Anthroposophische Medizin richtig anwenden	90
2.6 Spagyrik	92
Alchemie im Spray	92
Spagyrik richtig anwenden	93
2.7 Entspannung kinderleicht	96
Ruhem, atmen, träumen	96
Autogenes Training	98
Progressive Muskelrelaxation	99
Yoga	100
Schlafen lernen	102

2.8	Massagen	104
	Streicheln verbindet	104
	So genießt Ihr Kind die Massage	104
3	Was fehlt meinem Baby?	108
<hr/>		
3.1	Wann mit dem Baby zum Arzt?	110
3.2	Babys Beschwerden von A–Z	112
	Bronchiolitis	112
	Dreimonatskoliken	113
	Gelbsucht	118
	Hautprobleme beim Neugeborenen	120
	Milchschorf (Säuglings-Ekzem)	121
	Nabelpflege	122
	Spucken	123
	Windeldermatitis, Mundsoor	125
	Zahnen	128
4	Was fehlt meinem Kind?	132
<hr/>		
4.1	Wann mit dem Kind zum Arzt?	136
4.2	Allergien	138
	Hausstaubmilben-Allergie	138
	Heuschnupfen	141
	Insektengift-Allergie	145
	Kontaktallergie	146
	Nahrungsmittel-Allergie	148
	Neurodermitis	150
	<i>Für das Baby</i>	155
	Tierhaarallergie	156
	Allergien	158
4.3	Atemwege	162
	Asthma	162
	Bronchitis	167

Husten	170
<i>Für das Baby</i>	173
Pseudokrupp	174
4.4 Augen, Mund	176
Aphthen	176
Bindehautentzündung	178
<i>Für das Baby</i>	180
Fieberblasen (Lippenherpes)	181
Gerstenkorn	183
4.5 Gelenke, Muskeln	186
Gelenk- und Muskelschmerzen	186
Muskelkater	188
Sehnenscheiden-Entzündung	190
4.6 Hals, Nase, Ohren	192
Hals- oder Mandelentzündung	192
Heiserkeit	196
Nasenbluten	197
Nasennebenhöhlen-Entzündung	198
Mittelohrentzündung	201
Schnupfen	205
<i>Für das Baby</i>	207
Heilsames Fieber	210
<i>Für das Baby</i>	213
4.7 Harnwege	214
Bettnässen, Einnässen	214
Blasenentzündung	217
4.8 Haut	220
Akne	220
Fußpilz	223
Insektenstiche	225
Kopfläuse	227
Nagelbett-Entzündung	230

Sonnenbrand	231
Warzen	234
Zeckenstich	236
Kinderhaut	240
4.9 Psychische und psychosomatische Beschwerden	244
Kranke Kinderseele	244
ADHS, ADS	244
Angst, Prüfungsangst	247
Depressive Verstimmung	251
Kopfschmerzen, Migräne	255
Schlafstörungen	259
<i>Für das Baby</i>	262
4.10 Verdauungstrakt	264
Blähungen	264
<i>Für das Baby</i>	266
Durchfall, Brechdurchfall	267
<i>Für das Baby</i>	269
Erbrechen	271
<i>Für das Baby</i>	274
Verstopfung	274
<i>Für das Baby</i>	277
Krankenkost	278
5 Klassische Kinderkrankheiten	282
<hr/>	
5.1 Kinderkrankheiten von A–Z	284
Dreitagefieber	284
Hand-Fuß-Mund-Krankheit	286
Keuchhusten	288
Masern	290
Mumps	292
Mundfäule (Herpes)	294
Pfeiffersches Drüsenfieber	295
Ringelröteln	297

Röteln	299
Scharlach	301
Windpocken	302
<i>Für das Baby</i>	304
Trinken ist wichtig	306
<i>Für das Baby</i>	309

6 Unfälle und Erste Hilfe 310

Erste Hilfe	312
--------------------	------------

6.1 Unfälle von A–Z 318

Gehirnerschütterung	318
---------------------	-----

<i>Für das Baby</i>	319
---------------------	------------

Prellungen	320
------------	-----

Verbrennungen	321
---------------	-----

Vergiftungen	323
--------------	-----

Verschlucken von Fremdkörpern	324
-------------------------------	-----

Verstauchungen	327
----------------	-----

Wunden, Schürfungen, Splitter	328
-------------------------------	-----

Zahnverletzungen	331
------------------	-----

Unfälle verhüten	334
-------------------------	------------

Checkliste: Ihre Hausapotheke 338

Homöopathische Kinderapotheke 341

Anhang 343

Liste der erwähnten Heilpflanzen	344
----------------------------------	-----

Adressen und Links	352
--------------------	-----

Literatur	353
-----------	-----

Stichwortverzeichnis	355
----------------------	-----

Vorwort

Dieses Buch ist ein nützliches Nachschlagewerk für den Familienhaushalt. Gut verständlich werden Krankheiten und Symptome sowie heilende Maßnahmen aus verschiedenen Blickwinkeln erklärt. Auch Warnzeichen, die zu einem Arztbesuch führen müssen, werden übersichtlich aufgelistet.

Wir alle hoffen und geben unser Bestes dafür, dass Kinder gesund, fröhlich und unbeschwert in einer Umgebung aufwachsen können, die für sie optimal ist. Trotzdem bleibt vieles unvorhersehbar. Krankheiten und Unfälle gehören zum Aufwachsen und stellen Kinder und Eltern immer wieder vor schwierige Herausforderungen. Was muss und kann ich als Mutter oder Vater tun? Wann handelt es sich um einen Notfall?

Im Zweifel wenden Sie sich an Ihren Kinder- oder Hausarzt. Je mehr Erfahrung Sie mit Kindern haben, desto weniger werden Sie auf ärztlichen Rat angewiesen sein. Dieser Ratgeber wird es Ihnen leichter machen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Die häufigsten Fragen im Zusammenhang mit Krankheiten und Unfällen werden erörtert und die verschiedenen Heilmethoden samt ihrer praktischen Anwendung beschrieben. Mit Ihrer Geduld und liebevollen Zuwendung wird es den Kindern meistens gelingen, aus eigener Kraft wieder gesund zu werden. Falls trotzdem keine schnelle Besserung eintritt, muss das Kind vom Arzt untersucht werden.

Kinderärzte sind Spezialisten für alle Gesundheitsfragen von der Geburt bis zum Ende der Pubertät. Ein wichtiger Bestandteil ihrer Arbeit sind neben Diagnostik und Therapie auch die Vorsorgeuntersuchungen zur Krankheits- und Unfallprophylaxe und zur Beurteilung von Wachstum und Entwicklung. Es ist unser Anliegen, Eltern möglichst viel Kompetenz in der Beurteilung ihrer Kinder zu vermitteln. Das vorliegende Buch ist dabei eine große Hilfe.

Dr. Rolf Temperli
Kinderarzt, März 2013

1. WAS GESUNDE KINDER BRAUCHEN

Ihrem kranken Kind helfen Sie am besten mit einer Extraportion Zuwendung und sanfter Naturmedizin. Was Sie bei der Selbsthilfe beachten müssen und wie Sie Ihr Kind vorbeugend unterstützen, damit es gesund bleibt, erfahren Sie in diesem Kapitel.



1.1 Sanfte Selbsthilfe	14
Training für den kleinen Organismus	14
Bewährte Naturmedizin	15
Heilen mit Bedacht	16
Wehwehchen oder ernste Krankheit?	17
Wie Sie dieses Buch benutzen	18
1.2 Gesund werden	22
Zuwendung ist die beste Medizin	22
Ruheinseln für kleine Patienten	22
Baby, Kleinkind, Schulkind: das hilft	25
Gesundzwerge	28
1.3 Gesund bleiben	32
Vorbeugen ist besser als heilen	32
Gesunde Ernährung – von Anfang an	34
Gesunde Zähne	38
Purzelbaum ins Leben	39
Dem Rücken Sorge tragen	41
Die Abwehr stärken	44
Impfen: Ja oder nein?	46
Beim Kinderarzt	52

1.1 Sanfte Selbsthilfe

Ob Babys Nase läuft, das Kleinkind mit einer Magen-Darm-Grippe im Bett liegt oder das Schulkind ein verstauchtes Bein hat – Krankheiten gehören zum Kindsein, sind sozusagen Teil der Entwicklung. Sie können aber den Alltag der Familie mächtig durcheinanderbringen: Die Betreuung des kleinen Patienten muss organisiert werden, Freizeitpläne verschoben, Besorgungen delegiert werden. Oft leidet nicht nur das kranke Kind, sondern auch die Eltern – weil sie sich um die Gesundheit ihres Sprösslings sorgen. Und sind Geschwister da, müssen sie sich mit ihren Wünschen, Sorgen und Nöten manchmal etwas gedulden.

Training für den kleinen Organismus

Ein Trost: Mit den Jahren wird Ihr Kind immer seltener eine Rotznase haben, dann hat es die meisten Kinderkrankheiten hinter sich gebracht. Denn der kindliche Organismus lernt und reift bei der Bekanntschaft

mit Viren, Bakterien und Parasiten: Erreger, die das kindliche Abwehrsystem einmal kennen gelernt hat, kann es später im Leben schneller und besser bekämpfen. Das heißt nicht, dass man Kinder bewusst Infektionserregern aussetzen sollte. Aber der Gedanke, dass das Kranksein nicht nur negative Seiten hat, kann tröstlich sein. Manche Eltern erleben sogar, dass ihr Kind nach durchgestandener Krankheit einen Entwicklungsschub macht.

Sicher ist: Wenn die Kräfte, der Appetit und die Lust am Spielen langsam zurückkehren, ist das Leiden schnell vergessen. Ihr Kind ist um eine – oft auch gute – Erfahrung reicher. Und vielleicht ist in ihm mit dem Krankwerden und wieder Gesunden eine innere Sicherheit gewachsen, mit Schwierigkeiten im Leben umgehen zu können.

Eine Zeit der Nähe

Die meisten Eltern nehmen sich extra viel Zeit für ihr krankes Kind. Mehr als sonst stellen sie sich auf seine Bedürfnisse und Wünsche ein. So sind die Tage, in denen



Mama so viel am Bettrand sitzt und Papa das Liebessessen für das Kind kocht, auch eine ganz besondere Zeit, in der sich Eltern und Kind näher sind als sonst. Und in der Kinder wie auch Erwachsene vielleicht sogar wieder Kraft tanken können für den Alltag.

Bewährte Naturmedizin

Naturmedizin und Hausmittel hatten in den ländlich geprägten Gebieten Deutschlands schon immer einen großen Stellenwert. Auch heute wollen viele Eltern ihr Kind in kranken Tagen möglichst natürlich heilen. Oder sie beugen noch in gesunden Tagen mit

sanften Mitteln vor. Denn sie möchten sich um die Gesundheit ihres Kindes auf ganzheitliche Art und Weise kümmern – und möglichst ohne Nebenwirkungen.

Dabei bekommen Sie auch Unterstützung von medizinischer Seite: Viele Kinder- und Hausärzte hierzulande ermuntern Mütter und Väter zum Ausprobieren von Zwiebelwickel und Hustentee oder empfehlen ihren kleinen Patienten Kneippsche Bäder zur Stärkung der Abwehr. So manches Kräuterrezept oder Hausmittel der Großmutter, das schon fast vergessen war, wird so zu neuem Leben erweckt. Außerdem bieten immer mehr Mediziner – in Ergänzung zur Schulmedizin – sogenannte komplementäre Me-

thoden an: also Heilmethoden wie Homöopathie, anthroposophische oder pflanzliche Medizin.

Hohe Erwartungen

Eine Studie der Universität Bern (Schweiz) zeigt: Vor allem Krankheiten bei Babys und kleineren Kindern, Hautkrankheiten wie Neurodermitis, diverse chronische und nicht so einfach einzuordnende Krankheiten, aber auch psychische Störungen und Verhaltensauffälligkeiten führen Eltern zu Ärzten, die sowohl schulmedizinisch als auch naturheilkundlich praktizieren. Und: Eltern, die einen solchen Patchwork-Mediziner wählen, erwarten eher, dass ihr Kind geheilt wird als Eltern, die ihr Kind zu einem reinen Schulmediziner bringen. Außerdem gehen sie oft davon aus, dass die Therapie für das Kind angenehm sein wird und nur wenig Nebenwirkungen hat.

Heilen mit Bedacht

Quarkwickel, Melissentee, Pulsatilla und Co. haben fast keine Nebenwirkungen. Zudem sind die meisten Hausmittel sowie pflanzlichen und homöopathischen Arzneimittel „Multitalente“, mit denen Sie eine Vielzahl von Beschwerden bei Kindern lindern oder heilen können. Mit den Mitteln und Heilmethoden in diesem Ratgeber können Sie nicht viel falsch machen: Sie sind danach

ausgewählt, ob sie gut wirken, erprobt sind, möglichst wenig unerwünschte Wirkungen haben – und ob Kinder sie gerne anwenden. Deshalb fehlen in diesem Buch hautreizende Substanzen und bittere Tees genauso wie kalte Kneipp-Güsse oder Heilpflanzen, die bei längerer Anwendung schaden könnten.

Natürlich ist nicht immer harmlos

Bei ätherischen Ölen (Seite 79), Mitteln, die das Immunsystem anregen (Seite 46), und alkoholhaltigen Tinkturen für den innerlichen Gebrauch (Seite 79) ist ein sorgsamer Umgang wichtig, damit das Kind keinen unnötigen Risiken ausgesetzt wird. So sollten zum Beispiel ätherische Öle nicht an Schleimhäute des Kindes gelangen und niemals bei Babys oder Kleinkindern angewendet werden (siehe Seite 79). Kamillentee oder Tinkturen sollten Sie nicht in die Augen des Kindes kommen lassen, um Allergien beziehungsweise eine Reizung des Auges zu verhindern. Dieser Ratgeber macht Sie auf die jeweiligen Vorsichtsmaßnahmen aufmerksam.

Achtung: Auch Heilmittel, die „reine Natur“ enthalten, können überdosiert werden oder Allergien auslösen. Halten Sie sich deshalb genau an die Dosierungen, die in diesem Buch genannt sind: Sie sind, sofern nichts anderes erwähnt ist, an Kinder ab 2 Jahren angepasst. Bei Unsicherheiten fragen Sie den Kinderarzt oder den Apotheker. Auch falls Sie ein Heilmittel länger als ein paar Tage

oder als Kur bei Ihrem Kind anwenden möchten: Beraten Sie sich vorher mit einer Fachperson.

Vorsicht, unerwünschte Wirkung

Setzen Sie ein Heilmittel sofort ab, falls Sie eine unerwünschte Wirkung wahrnehmen, besonders eine allergische Reaktion. Dass ein Kind zum Beispiel mit einer Allergie auf Kamillentee oder den Schafgarbenwickel reagiert, kommt – wenn auch selten – vor. Da-

Kinder sind nicht einfach kleine Erwachsene

Je jünger das Kind, desto größer sind die Unterschiede zum Organismus von Erwachsenen. Kinder haben viel mehr Körperwasser (dafür weniger Fett) und sind gleichzeitig empfindlicher für Austrocknung. Sie haben eine dünnere und sensiblere Haut. Bei Babys ist die Hornschicht noch nicht voll ausgebildet, Salben und Cremes gelangen schneller in den Körper. Außerdem können gewisse Stoffe auch über das Blut leichter ins Gehirn gelangen. Das Immunsystem von Kindern ist noch im Aufbau. Auch die Ausscheidung von Giften funktioniert bei Babys und kleinen Kinder zunächst anders, da Nieren und Leber noch nicht ausgereift sind. Gründe genug für eine sorgsame, möglichst sanfte Behandlung von Babys und Kleinkindern!

her sollten Sie die möglichen Symptome von Allergien kennen. Sie treten Minuten oder Stunden nach dem Kontakt mit dem entsprechenden Allergen auf:

- > große rote, leicht erhabene runde Flecken, die jucken
- > trockene, schuppende, juckende, manchmal auch nässende Ekzeme
- > Atemnot (sofort zum Arzt!)
- > Schwellung der Lippen (sofort zum Arzt!)
- > Übelkeit, Blässe, Schwindel (sofort zum Arzt!)

Wehwechen oder ernste Krankheit?

Die Entscheidung, wann Sie Ihr krankes Kind dem Arzt zeigen oder den Notarzt rufen sollten, kann Ihnen dieser Ratgeber nicht abnehmen. Sie müssen (nach wie vor) die Verantwortung übernehmen. Neben den Ratschlägen in diesem Buch dürfen, ja müssen Sie sich auf Ihre Wahrnehmung, Ihr Gefühl und Ihre Erfahrung verlassen. Denn Sie kennen und verstehen Ihr Kind am besten.

Schwierige Diagnose

Kleinere Kinder kennen die verschiedenen Körperteile und deren Funktionen noch nicht so gut und können oft nicht genau sagen, was ihnen fehlt. Sie „verlagern“ Schmerzen zum Beispiel gerne in den Bauch und sprechen von Bauchweh, wenn ihnen der

Hals oder die Ohren wehtun oder es ihnen sonst unwohl ist. „Diagnosen“ sind deshalb bei Kindern gar nicht so einfach.

Bei Babys ist es besonders schwierig herauszufinden, warum sie weinen oder überhaupt nicht trinken möchten. Besonders wenn Ihr Baby zum ersten Mal krank ist, macht Ihnen das als jungen Eltern wahrscheinlich Angst. Denn noch fehlt Ihnen die Erfahrung, die nötig ist, um den Ernst der Lage richtig einzuschätzen. Mit der Zeit klappt das aber immer besser. Tag für Tag lernen Mütter und Väter die Signale und Bedürfnisse ihres Kindes besser kennen. Gleichzeitig wachsen die Fähigkeiten des Babys, mit Ihnen zu kommunizieren.

Gut beobachten

Die Fieberhöhe allein ist übrigens kein guter Faktor, um zu beurteilen, wie krank Ihr Kind ist (siehe Seite 210). Viel wichtiger ist, wie stark sein Allgemeinbefinden eingeschränkt ist. Ist das Kind sehr schwach, wirkt es sogar apathisch? Hat es Schmerzen? Schläft es sehr schlecht? Will es nicht mehr trinken? Hat es neuartige, unklare Symptome, die Sie verunsichern?

Bei Zweifeln oder wenn Sie sich Sorgen machen: Lieber einmal zu viel zum Kinderarzt gehen als einmal zu wenig! Die meisten Kinderärzte geben auch gerne telefonisch Auskunft. Rufen Sie an und beschreiben Sie die Symptome Ihres Kindes (mehr dazu Seite 52, Beim Kinderarzt).

Wenn der Therapieerfolg ausbleibt

Nützt der Kräutertee oder das homöopathische Mittel nicht? Bleiben die Symptome Ihres Kindes trotz Selbstbehandlung bestehen, verändern oder verschlimmern sie sich sogar? Dann sollten Sie den Besuch in der Kinderarzt-Praxis nicht aufschieben.

Der Frage, wann ein Baby oder ein Kind dem Arzt gezeigt werden sollte, widmen sich die Kapitel Wann mit dem Baby zum Arzt? (Seite 110) und Wann mit dem Kind zum Arzt? (Seite 136).

Wie Sie dieses Buch benutzen

Die Empfehlungen in diesem Buch unterstützen Sie dabei, bei Ihrem Kind

- > die körperliche Abwehr zu stärken, also Krankheiten vorzubeugen.
- > alltägliche Krankheiten und „Wehwehchen“ zu kurieren.
- > Krankheitsrückfälle oder das Chronischwerden von Krankheiten zu verhindern.

Bei schweren Krankheiten, die von Anfang an die Hilfe des Kinderarztes nötig machen, verstehen sich die in diesem Ratgeber beschriebenen Tipps und Arzneien als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung – in Absprache mit dem Arzt.

So gehen Sie vor

Im Kapitel *Gesund bleiben* (Seite 32) lesen Sie, wie Sie Ihrem Kind die besten Startbedingungen für ein gesundes Leben geben.

Dem Thema *Erste Hilfe* ist ein Sonderkapitel gewidmet (Seite 312). Informieren Sie sich gelegentlich – in einer ruhigen, „kinderfreien“ Viertelstunde –, was Sie tun müssen, wenn Ihr Kind einen Unfall oder plötzlich lebens-

bedrohliche Krankheitssymptome hat. Und wie Sie sich optimal auf einen solchen Notfall vorbereiten.

Ist Ihr Kind krank, schlagen Sie in Kapitel 3, 4, oder 5 nach. Wenn es einen Unfall hat, in Kapitel 6. Die Beschwerden sind in Kapitel 3, 5 und 6 alphabetisch, in Kapitel 4 nach betroffenem Körperteil beziehungsweise nach Beschwerdeguppen gegliedert. Das Inhaltsverzeichnis und das Stichwortverzeichnis erleichtern Ihnen die Suche nach einem bestimmten Krankheitsbild.

Daneben finden Sie übers Buch verteilt Sonderkapitel zu Spezialthemen wie *Heilsames Fieber*, *Beim Kinderarzt*, *Mitmach-Medizin*, *Trinken*, *Schlafen* etc.



Wenn Ihr Kind jünger als 2 Jahre ist: Suchen Sie das Krankheitsbild des Kindes zunächst in Kapitel 3 (Was fehlt meinem Baby?). Hier finden Sie Informationen zu besonders häufigen Beschwerden der ganz Kleinen.

Auch die Tipps unter der Rubrik *Für das Baby* in den Kapiteln 4 (Was fehlt meinem Kind?), 5 (Klassische Kinderkrankheiten) und 6 (Unfälle und Erste Hilfe) betreffen Kinder unter 2 Jahren.



Wenn Ihr Kind 2 Jahre oder älter ist: Suchen Sie das Krankheitsbild des Kindes in Kapitel 4 (Was fehlt meinem Kind?), in Kapitel 5 (Klassische Kinderkrankheiten) oder in Kapitel 6 (Unfälle und Erste Hilfe).

Neben der Beschreibung der Symptome und des Hintergrunds einer Krankheit finden Sie hier allgemeine Tipps und Hinweise auf Heilmittel, die innerlich oder äußerlich angewendet werden. Lassen Sie sich von den Tipps inspirieren oder wählen Sie ein geeignetes Mittel für Ihr Kind aus. Die einzelnen Hausmittel, naturmedizinischen Mittel und Methoden lassen sich übrigens auch gut miteinander kombinieren. Aber: Mehr hilft nicht unbedingt mehr! Und auch natürliche Arzneien können unerwünschte Wirkungen haben. Beachten Sie deshalb die Hinweise zu Nebenwirkungen (Seite 16).

Zum Arzt, wenn ...

Im entsprechenden Krankheitsbild lesen Sie bitte jeweils – für Kinder unter 2 Jahren sowie auch für ältere Kinder – die Rubriken *Zum Arzt, wenn ...* und *Den Rettungsdienst 112 rufen, wenn ...* So wissen Sie, ab wann Sie für Ihr Kind medizinische Hilfe in Anspruch nehmen sollten. Und: Beachten Sie neben den innerlichen und äußerlichen Anwendungen auch die Empfehlungen unter der Rubrik *So helfen Sie Ihrem Baby beziehungsweise So helfen Sie Ihrem Kind*. Denn unter Umständen erreichen Sie mit gezielten Veränderungen im Verhalten oder beim Le-

bensstil mehr als mit einem ganzen Arsenal an Hausmittelchen und Globuli (Siehe auch: Nicht immer gleich ein Kügelchen!, Seite 24).

Gewusst wie

In Kapitel 2 (Naturmedizin kinderleicht) sind praktische Tipps versammelt: Wollten Sie schon lange mal einen Zwiebelwickel oder ein Haferstrohbad bei Ihrem Kind ausprobieren, haben aber Angst, etwas falsch zu machen? Hier lesen Sie, wie Sie Wickel und Bäder zubereiten, auf was Sie beim Dampfbaden mit Kindern achten müssen oder wie Ihr Baby Massagen genießen kann. Sie finden Faustregeln zur Dosierung von Tee, homöopathischen Globuli und Tinkturen – und Hintergrundinfos zu anthroposophischer Medizin, Homöopathie, Spagyrik und mehr.

1.2 Gesund werden

Manchmal kündigt sich eine Krankheit dadurch an, dass das Kind ungewöhnlich ruhig ist, nicht aus dem Haus gehen mag. Die meisten Eltern kennen es so: Am Vormittag spielt das Kind noch vergnügt und ausgelassen, mittags hat es keinen Appetit, dann wird es quengelig – und am Abend kommt das Fieber.

Zuwendung ist die beste Medizin

Kranke Kinder sind noch mehr auf Ihre Aufmerksamkeit und Zuwendung angewiesen als gesunde. Neben der nötigen medizinischen Behandlung nehmen Sie sich jetzt wahrscheinlich besonders viel Zeit für Ihr Kind und umsorgen es liebevoll. So unterstützen Sie es am besten: Ihre Nähe tut dem Kind gut und unterstützt den Heilungsprozess.

Wenn Kinder fiebern oder kränkeln, sind sie mitunter gerne wieder ganz klein – so wie früher. Selbst Größere genießen es, aus-

nahmsweise mal wieder Schnuller oder Schnuffeltuch hervorzunehmen oder nachts bei Ihnen im Elternschlafzimmer zu schlafen. Denn Krankheiten können bei Kindern Ängste auslösen. Kein Wunder, sie kennen diesen Zustand ja oft noch gar nicht – zum Beispiel Fieber, Schmerzen, Juckreiz oder Erbrechen. Und sie wissen vielleicht auch nicht, dass er in der Regel bald überstanden ist. Am besten erklären Sie dem kleinen Patienten – altersgerecht – die Krankheit und deren Verlauf. Bleiben Sie selbst ruhig und zuversichtlich und bereiten Sie Ihr Kind gegebenenfalls auf den Besuch beim Kinderarzt vor (Seite 52).

Ruheinseln für kleine Patienten

Manchmal genügt es schon, wenn Ihr Kind etwas mehr schläft als sonst. Fiebert es, sollte es sich schonen. Es darf sich von Ihnen pflegen und verwöhnen lassen. Das fördert die Genesung. Bettruhe ist nicht zwingend

nötig, Zuhausebleiben allerdings vorerst ein Muss: Einerseits, damit sich das Kind nicht zu stark verausgabt und keinen belastenden Wetterreizen ausgesetzt ist – Wind, Kälte und Nässe, aber auch Sonne sind ungünstig. Andererseits soll Ihr Kind, falls es eine ansteckende Krankheit hat, ja keine anderen Kinder anstecken.

Nah am Geschehen

Am besten richten Sie Ihrem kranken Kind, wenn es nicht gerade schlafen will, ein Krankenlager in Ihrer Nähe ein – zum Beispiel im Wohnzimmer auf dem Sofa. Denn der kleine Kranke genießt jetzt wahrscheinlich Ihre Gesellschaft. Warum nicht gemeinsam ein Nest mit einem Dach aus Bettlaken auf dem Wohnzimmerteppich aufbauen? Oder das Indianerzelt aus dem Keller holen und ein Schaffell oder eine kleine Matratze hineinlegen?

Legt sich das Kind gerne in sein eigenes Bettchen oder macht es sich in Ihrem Schlafzimmer (im größeren, bequemeren Bett!) gemütlich, können Sie ihm auch ein Glöckchen geben, damit es Sie rufen kann, wenn es etwas braucht.

Nichts erzwingen

Achten Sie auf eine sanfte Therapie: Getränke und Wickel dürfen nicht zu heiß oder zu kalt sein. Respektieren Sie den Widerwillen Ihres Kindes. Beziehen Sie seine Wünsche und seine persönliche Vorstellung der Krankheit mit ein. Auch bei der Ernährung ist einiges zu beachten (mehr dazu Seite 278). Ideen, um kranke Mädchen und Jungen zu beschäftigen, finden Sie auf Seite 28.

Auch an sich denken

Ihr kleiner Patient beansprucht Sie jetzt mehr als sonst: Nachts wacht das Kind

Krankes Kind – und die Arbeit ruft?

Vom Gesetz her sind Arbeitgeber verpflichtet, Eltern für die Betreuung des kranken Kindes (bis 12 Jahre) Sonderurlaub zu gewähren (ärztliches Attest nötig). Eine einheitliche Regelung für die Dauer gibt es allerdings nicht. Üblich sind fünf Tage pro Jahr. Bei vielen Arbeitgebern sind Sie zum Teil auch länger von der Arbeit befreit.

Für die Tage, die Sie bei Ihrem Kind zu Hause verbringen, haben Sie nach der üblichen Rechtsprechung für fünf Tage Anspruch auf Lohnfortzahlung. Dieser Anspruch kann aber auch eingeschränkt oder sogar ganz ausgeschlossen werden. Dauert die Krankheit eines Kindes länger oder haben Sie keinen Anspruch auf Lohnfortzahlung, springt bei gesetzlich Versicherten die Krankenkasse ein: Sie zahlt Krankengeld für bis zu zehn Tage pro Jahr und Kind (max. 25 Tage). Bei Alleinerziehenden für 20 Tage (bei mehreren Kindern max. 50 Tage).

wahrscheinlich mehrmals auf. Tagsüber ist es anhänglich, will getragen, unterhalten, bemuttert werden, wünscht sich Körperkontakt. Kranke Kinder können auch grantig sein und viel quengeln. Bei aller Fürsorge sollten Sie nicht vergessen, auch an sich

Nicht immer gleich ein Kügelchen!

Bei Eltern ist es wie bei Ärzten: Sie haben gerne etwas in der Hand, das sie ihrem leidenden Patienten anbieten können. Und genauso wie der Arzt lieber nicht gleich den Rezeptblock zücken sollte, verfallen Sie besser nicht auf die Idee, Ihrem Kind bei jeder Schürfung, jedem Angstgefühl, jedem Bauchweh sofort ein homöopathisches Kügelchen oder einen Kräutertee anzubieten. Das Motto „Nützt es nichts, dann schadet es auch nicht“ ist bei einem Kind fehl am Platz. Denn daraus lernt es vielleicht: Mir muss immer einer helfen. Oder: Ich brauche nur eine Medizin zu nehmen, dann wird alles gut. So kann das Kind die wertvolle Erfahrung nicht machen, dass es sich bei kleinen Blessuren selbst helfen und beruhigen kann – zum Beispiel, indem es sich kurz hinlegt oder auf seine Wunde pustet. Und ihm entgeht das schöne Gefühl, aus eigener Kraft wieder gesund geworden zu sein.

selbst zu denken: Stellen Sie Ihre Welt nicht auf den Kopf. Verteilen Sie die Betreuung auf mehrere Bezugspersonen – damit Sie nicht an den Rand Ihrer Kräfte geraten.

Wenn die Krankheit dauert

Eltern stellen für ihr krankes Kind die eigenen Bedürfnisse meist gerne zurück – zumindest vorübergehend. Aber was, wenn das Kind eine Krankheit hat, die nicht so schnell vorbei ist wie ein Schnupfen? Steht ein chronisch krankes Kind, das zum Beispiel unter Neurodermitis, Asthma oder unter einer Nahrungsmittelallergie leidet, dauernd im Mittelpunkt, kann das Eltern – und Geschwister – leicht überfordern. Sie reagieren gereizt – und das Kind kann Schuldgefühle entwickeln.

Versuchen Sie trotz aller Rücksichtnahme auf das kranke Kind der Familie so viel Normalität wie möglich zu bewahren. Setzen Sie sich auch für das kranke Kind bewusst Erziehungsziele. Gehen Sie so mit ihm um, wie Sie es mit einem gesunden tun würden. Auch ein Kind mit einem chronischen Leiden will von seiner Familie normal behandelt werden. Es wird gerne lernen, mit seiner Krankheit zu leben und ein Stück weit selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.



Baby, Kleinkind, Schulkind: das hilft

Im Laufe der Jahre machen Kinder unzählige Krankheiten durch. Jede Entwicklungsphase hat ihre typischen Krankheiten und kleinen Leiden. Und in jeder Phase tun dem Kind andere Hilfestellungen gut.

Das Baby – Geburt bis 12 Monate

Anfangs ist das Baby durch Antikörper, die es von der Mutter erhalten hat, vor Krankheiten geschützt und wenig krank. Diese Antikörper hat die Mutter als Reaktion auf früher durchgemachte Krankheiten gebildet und gibt sie zunächst über die Nabelschnur und dann – in geringerer Konzentration – auch über die Muttermilch an das Kind weiter. Der Nestschutz hält etwa sechs bis zwölf Monate an, dann „übernimmt“ das Abwehrsystem des Babys und baut – mit dem Kon-

takt zu Viren, Bakterien und anderen Krankheitserregern – eigene Antikörper auf.

Babys leiden relativ oft an Verdauungsproblemen. Besonders bei Durchfall droht ihnen schnell eine Austrocknung. Ziemlich häufig haben Babys in den ersten Lebensmonaten auch leichte Symptome von Neurodermitis, die sich später aber auswachsen können.

Infektionen der Atemwege wie Schnupfen oder Husten treten bei Säuglingen ebenfalls oft auf. Wichtig zu wissen: Je kleiner das Kind, desto enger sind seine Atemwege. Wenn durch eine Infektion oder eine Allergie oder durch das Einatmen eines Fremdkörpers eine Schwellung entsteht, kann dies leichter als bei Erwachsenen zu Atemnot und Sauerstoffmangel führen.

Übrigens: Babys bis zu vier Monaten atmen gar nicht durch den Mund, sie sind Nasenatmer. Deshalb schlafen und trinken sie mit

verstopfter Nase so schlecht – und sind darauf angewiesen, dass ihr Näschen gespült wird.

→ Siehe auch: Wann mit dem Baby zum Arzt? (Seite 110)

Das tut dem kranken Baby gut: In Sachen Beruhigungsstrategien gibt es nur eins: Experimentieren Sie! Frisch gebackene Eltern müssen erst lernen, was Ihrem Baby bei kleinen „Wehwehchen“ wie Blähungen, Zahnen oder Schnupfen am besten tut. Die meisten Babys lieben es, getragen zu werden, mögen rhythmisches Schaukeln (im rollenden Stubenwagen, in der Babyhängematte oder im Tragetuch). Viele schätzen auch Hautkontakt oder das sanfte rhythmische Kneten und Streicheln von Massagen (Seite 104).

Babys sind auch gerne eingehüllt oder baden warm – außer sie fiebern und sind bereits heiß. Ruhe und Schlaf wirken oft Wunder. Manchmal ist eher Ablenkung angesagt. Vielleicht hilft dem Baby bei einem kleinen Leiden auch ein Kleidungsstück, das nach Ihnen riecht, um besser einzuschlafen? Und: Mama beziehungsweise Papa sollten sich frühzeitig bei der Betreuung ablösen lassen. Das hilft dem Kleinen mehr, als wenn sich ein Eltern teil bis zur Erschöpfung verausgabt.

Das Kleinkind – 1 bis 5 Jahre

Jetzt kommt es es Ihnen vielleicht so vor, als ob ein Schnupfen den anderen jagt. Das Kind

macht in dieser Lebensphase immer wieder Erkältungskrankheiten durch. Meist kommen nun auch diverse klassische Kinderkrankheiten wie Windpocken oder Dreitagefieber auf das Kind zu. Doch damit nicht genug: Je nach Konstitution und Empfindlichkeit neigt Ihr Kind eventuell zu besonders langwierigem Husten (obstruktive Bronchitis oder Asthma) oder es hat öfter den typischen bellenden Pseudokrapp-Husten. Bei anderen Kindern wiederum wächst sich ein mehrwöchiger Schnupfen gerne zur Mittelohrentzündung aus. Eventuell tritt im Alter von 4 oder 5 Jahren auch schon Heuschnupfen auf. Und: Im Kleinkindalter passieren häufig Unfälle.

→ Siehe auch: Wann mit dem Kind zum Arzt? (Seite 136)

Das tut dem kranken Kleinkind gut: An kranken Tagen braucht Ihr Kind vor allem Pflege, Trost und Gesellschaft. Nutzen Sie die Krankheitszeit als ganz spezielle Auszeit, in der Sie sich möglichst von anderen Verpflichtungen ausklinken. Lassen Sie das Lieblingshausmittel des Kindes zur Familientradition werden. Erklären Sie ihm Krankheit und Heilmittel. Wenn das Kind seine eigenen, für das Kleinkindalter typischen „magischen“ Vorstellungen von Krankheit und Gesundheit hat, beziehen Sie sich ruhig auf diese – Sie brauchen sie dem Kind nicht auszureden. Und falls sich Langeweile breitmacht: Spielideen für kranke Tage finden Sie auf Seite 28.



Das Schulkind – 6 bis 12 Jahre

Die Zeit der Kinderkrankheiten ist meist noch nicht ganz vorbei. Scharlach, Ringelröteln und andere ansteckende Krankheiten machen auch unter Kindergarten- und Schulkindern noch die Runde. In diesem Alter treten typischerweise Heuschnupfen oder Asthma auf. Mit Schulproblemen können auch psychosomatische Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen vorkommen. Die sollten Sie ernst nehmen und nicht als hypochondrische Vorstellungen abtun – selbst wenn nichts Organisches dahintersteckt. Auch bei anderen „leisen“ Störungen wie Depressionen oder Ängsten sollten Sie professionelle Hilfe für Ihr Kind in Anspruch nehmen.

→ Siehe auch: Wann mit dem Kind zum Arzt? (Seite 136)

Das tut dem kranken Schulkind gut: Auch Kinder zwischen 6 und 12 Jahren genießen die volle Aufmerksamkeit der Eltern, die sie in kranken Tagen bekommen. Viele stressbedingte oder chronische Beschwerden lassen sich mit Entspannungsmethoden abfedern (siehe Seite 96). Liegt das Problem in der Schule? Gehen Sie der Sache auf den Grund: Eventuell ist Ihr Kind überfordert, unterfordert oder es hat eine besonders hohe Erwartung an seine Leistung.



GESUNDZWERGE

Kranksein kann ganz schön langweilig sein – gerade für kleinere Kinder, die sonst viel herumtoben und in Bewegung sind. Mit guten Ratespielen, Fingerabzähl- und Tröstversen sowie selbst gebastelten Helferfiguren verbannen Sie die Eintönigkeit aus dem Krankenlager. Gut möglich, dass damit auch der lästige Husten oder der juckende Ausschlag in Vergessenheit geraten. Hier finden Sie die besten Ideen, um Ihrem Kind den Krankheitsalltag zu versüßen.

DAS BETT ALS SPIELWIESE

Beschäftigungen, die sich fürs Bett oder Sofa eignen, gibt es viele: Zeichnen, malen, basteln, kneten, puzzeln, Collagen kleben oder mit Klötzen spielen. Am besten klappt das auf einem kleinen Tischchen (siehe Bastelidee auf Seite 31) oder auf einem Tablett. Ihr Kind kann aber auch CDs hören, Geduldsspiele machen, Bücher lesen oder Bilderbücher anschauen, auf dem iPad Rätsel oder Sudokus lösen, Perlen aufziehen, weben oder sticken. Vielleicht auch Flöte spielen, über der Bettkante Jo-Jo üben, Rollenspiele mit den Dinos oder den Puppen machen, mit der Oma telefonieren etc.

MITSPIELER ERWÜNSCHT

Neben dem Klassiker „Ich sehe was, was du nicht siehst!“ können kleine Patienten mit ihren Eltern oder Geschwistern zum Beispiel Begriffe malen und erraten oder Wörter von den Lippen lesen spielen. Variante: einen Satz laut sagen und ein Wort darin auslassen, das erraten werden soll. Oder Unsinn zusammenreimen: Sag einmal ohja! – ohja? – Bist du eine Paprika? Sag mal was! – Was? – Ein Fuchs ist kein Has! Sie können dem Kind Rätselfragen stellen: Welches Tier ruft seinen eigenen Namen? – Der Kuckuck. Welche Maus kann fliegen? – Die Fledermaus. Wer hat Beine und kann doch nicht laufen? – Tisch oder Stuhl. Vielleicht machen Ihrem Kind Rollenspiele Spaß (jetzt vielleicht: beim Arzt, im Krankenhaus). Sie können sich gegenseitig Witze erzählen, Zungenbrecher aufsagen oder mit wechselndem Erzähler eine Geschichte entstehen lassen.

FINGERABZÄHLVERS*

Das ist die Frau Doktor,
sie ist lieb und nett.

Das ist die Babett,
sie liegt mit Fieber im Bett.

Das ist der Thorsten,
er hat den Husten.

Das ist der Fritz,
er hat ein Bein in Gips.

... Und **die Kleinste** brüllt ohne Grund.

Die Frau Doktor macht sie alle gesund!

* nach Susanne Stöcklin-Meier:
Kranksein und Spielen (vergriffen)

MASSAGE-VERS

Ideal für Unterarm oder Unterschenkel,
zum Beispiel bei Wachstumsschmerzen
oder eingeschlafenen Gliedmaßen:

Butter stampfen, Butter stampfen!

(Die Hände fassen rund um den Unterarm
des Kindes – oben und unten – und
stoßen gleichzeitig zueinander hin.)

Bälle rollen, Bälle rollen!

(Mit den flachen Händen den Unterarm
hin und her rollen.)

Brötchen streichen, Brötchen streichen!

(Abwechselnd mit Handrücken und
Handfläche rauf und runter streichen.)

Salz drauf streuen!

(Mit den Fingerspitzen sanft auf die Haut
klopfen.)

... und aufessen!