

DR. MED. URSULA KEICHER

Quickfinder Kinderkrankheiten

Der schnellste Weg zur richtigen Behandlung



- ▶ Einfache, sichere
Selbstdiagnose
mit Diagramm-Tafeln
- ▶ Kinder mit
Naturheilkunde
sanft heilen
- ▶ Grenze der Selbsthilfe
und ärztliche Therapie



Allgemein-
befinden

Psyche

Kopfbereich

Brustbereich

Bauchraum/
Unterleib

Bewegungs-
apparat

Haut

Notfälle

Vorwort

Sicherlich gibt es derzeit zahlreiche empfehlenswerte und ausführliche Bücher zum Thema Kinderkrankheiten. Wenn Sie diese gelesen haben, werden Sie sehr genau über die einzelnen Krankheiten und ihre jeweiligen Behandlungsformen informiert sein.

Das vorliegende Buch hat jedoch einen ganz anderen Anspruch. Es soll Ihnen helfen, anhand bestimmter Krankheitssymptome wie Halsweh, Husten, Ausschlag oder Fieber innerhalb kürzester Zeit verlässlich herauszufinden, um welche Erkrankung es sich bei Ihrem Kind aller Wahrscheinlichkeit nach handelt.

Zudem sollen Sie einschätzen können, ob diese Erkrankung so gefährlich ist, dass Sie den Notarzt rufen müssen oder einen Kinderarzt aufsuchen sollten. Sie erfahren aber auch, was Sie als Eltern selbst tun können, um Ihrem Kind rasch zu helfen. Dabei finden Sie als Behandlungsmethoden nicht rezeptpflichtige, schulmedizinische Medikamente wie Fieberzäpfchen, Hustensäfte und dergleichen, aber auch bewährte Hausmittel, pflanzliche Heilkräuter sowie homöopathische Mittel.

Im ersten Teil des Buches erfahren Sie alles Wissenswerte über Vorsorgeuntersuchungen und öffentlich empfohlene Impfungen sowie allgemeine Tipps zur Steigerung der körpereigenen Abwehr Ihres Kindes.

Im letzten Kapitel schließlich habe ich für Sie unkomplizierte Rezepte und Anwendungshinweise für sämtliche empfohlenen Hausmittel zusammengestellt sowie eine alphabetische Auflistung aller im Buch genannten homöopathischen und pflanzlichen Mittel, damit Sie sich problemlos zurechtfinden.

Nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg im Umgang mit diesem QUICKFINDER und gute Besserung für Ihr Kind!

Ihre Dr. Ursula Keicher

A handwritten signature in black ink on a light green background. The signature reads "Dr. Ursula Keicher" in a cursive script. The "Dr." is written in a smaller, more compact style, while "Ursula Keicher" is written in a larger, flowing cursive.





1. Gesund bleiben – **gesund werden**

In diesem einleitenden Kapitel finden Sie zahlreiche Tipps und Ratschläge zur Behandlung und Pflege Ihres kranken Kindes sowie wertvolle Empfehlungen, wie Sie ernsthaften Krankheiten, die im Kindesalter häufiger vorkommen, durch Stärkung des Immunsystems wirksam vorbeugen können. Außerdem erfahren Sie alles Wissenswerte zu den empfohlenen Schutzimpfungen.

VERGLICHEN MIT ERWACHSENEN werden vor allem kleine Kinder im Vorschulalter recht häufig krank, da ihr Immunsystem noch nicht vollständig ausgereift ist. Auch wenn es sich dabei in aller Regel um relativ harmlose Erkrankungen wie Erkältungen und Magen-Darm- oder Harnwegsinfekte handelt, machen sich die Eltern verständlicherweise große Sorgen. Zudem verstehen vor allem kleine Kinder noch nicht, warum sie krank sind. Sie fühlen sich unwohl oder haben Schmerzen – das macht sie zornig oder quengelig. Erwachsene wissen, dass ein banaler Infekt in einer oder spätestens zwei Wochen vorüber ist, ein kleines Kind weiß das noch nicht. Außerdem leidet es meistens mehr als die Großen darunter, wenn es nachts schlecht Luft bekommt und dadurch ständig aufwacht. Während Erwachsene freiwillig im Bett bleiben, wenn sie krank sind und „brav“ ihre Medikamente einnehmen, ist diese Einsicht von einem Vorschulkind nicht zu erwarten.

Obwohl es heißt, dass Kinder einen Schutzengel haben, kann man leider nicht ausschließen, dass auch sie ernstlich erkranken. Um eine schwere Erkrankung frühzeitig erkennen und entsprechend schnell handeln zu können, sollten Sie die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Kinderarzt wahrnehmen. Außerdem können Sie Ihr Kind durch regelmäßiges Impfen vor einigen lebensbedrohlichen Krankheiten wirksam schützen. Informationen dazu finden Sie auf den folgenden Seiten dieses QUICKFINDERS.

So bleibt Ihr Kind gesund – hilfreiche Tipps für den Alltag

Das Immunsystem

Wenn Ihr Kind ab und zu erkältet ist oder hin und wieder einen Magen-Darm-Infekt mit nach Hause bringt, bedeutet dies nicht, dass es sehr anfällig oder gar kränklich ist. Das Immunsystem eines Kindes ist noch in der Ausbildung, es muss lernen und reifen. Acht bis zehn Infekte pro Jahr sind für ein Vorschulkind durchaus nicht ungewöhnlich, wenn auch lästig. Zwar können Sie diese banalen Erkrankungen nicht gänzlich verhindern, dennoch gibt es ein paar einfache, aber wirkungsvolle Regeln, wie Sie die Abwehrkräfte Ihres Kindes steigern und das kindliche Immunsystem im Kampf gegen diverse Krankheitserreger tatkräftig unterstützen können.

Abhärten macht fit

Um das Immunsystem dauerhaft zu stärken, ist es wichtig, mit Kindern täglich mindestens eine Stunde an die frische Luft zu gehen, egal bei welchem Wetter. Das stärkt den Kreislauf und härtet ab. Wichtig ist nur, dass das Kind vernünftig gekleidet ist, damit es sich nicht erkältet. Bereits ab dem Kleinkindalter können Sie ganz allmählich mit einfachen Kneipp-Übungen ([>](#), [>](#)) beginnen sowie mit dem morgendlichen Tautreten ([>](#)) oder mit Trockenbürsten ([>](#)). Wenn Sie Ihr Kind frühzeitig an Kneipp'sche Anwendungen gewöhnen und selbst mit gutem Beispiel vorangehen, werden diese Übungen für Ihr Kind irgendwann ganz normal und fester Bestandteil des Tagesablaufs sein.

Ausreichend Ruhe

Unsere Kinder haben heutzutage viel Stress, sei es durch hohe schulische Anforderungen oder aufgrund zahlreicher Freizeitaktivitäten. Daher ist es notwendig, ihnen ganz bewusst vorzuleben, wie man sich entspannt – auch das will gelernt sein. Schaffen Sie im Tagesablauf bestimmte Ruhefixpunkte. Das können die gemeinsamen Mahlzeiten sein oder auch eine Ruhephase nach dem Mittagessen. Schön ist es, wenn es der Familie gelingt, beim Mittag- oder Abendessen gemütlich beisammensitzend, gemeinsam zu essen und über die Ereignisse des Tages zu sprechen. Auch bestimmte Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga sind für Kinder bestens geeignet.

Genügend Bewegung

Leider gibt es immer mehr Kinder, die ihren Nachmittag vor dem Fernseher oder vor dem Computer verbringen. In diesem Fall sitzen die Kinder morgens in der Schule, nachmittags und abends vor dem Bildschirm. Durch diesen Mangel an Bewegung gibt es zunehmend mehr übergewichtige, motorisch unterentwickelte und notorisch unkonzentrierte Kinder. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist sehr wichtig für die gesunde Entwicklung des Kindes: Körper und Geist sind darauf angewiesen. Aber auch in diesem Punkt können Eltern ihren Kindern ein Vorbild sein.

Wenn Sie selbst regelmäßige Bewegung und Sport großschreiben, statt am Wochenende vor dem Fernseher zu sitzen, wird Ihr Kind dies auch tun. Gemeinsame Freizeitaktivitäten wie Radfahren, Wandern oder Schwimmen machen Freude und schaffen ein Verbundenheitsgefühl innerhalb der Familie. Versuchen Sie, sooft es geht, das Auto stehen zu lassen und die alltäglichen Besorgungen mit dem Rad oder zu Fuß zu erledigen. Sie werden sehen, Ihr Kind gewöhnt sich daran und Ihnen tut die Bewegung auch gut.

Gesunde Ernährung

Für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Ihre Kost sollte nicht einseitig sein, sprich nicht überwiegend aus Fastfood bestehen, sondern möglichst alle Nahrungsbestandteile in einem ausgewogenen Verhältnis enthalten. Achten Sie daher bei der Zubereitung der täglichen Mahlzeiten darauf, dass Ihr Kind Kohlenhydrate in Form von Brot erhält, Eiweiß in Form von Milchprodukten, Fett in Form von Butter und wertvollen Pflanzenölen sowie Vitamine und Mineralstoffe durch frisches Obst und Gemüse. Zweimal in der Woche sollten Fleisch und Fisch auf dem Speiseplan stehen, unter anderem, um die Versorgung mit Eisen und Jod zu garantieren. Ersteres benötigt Ihr Kind für die Blutbildung und für die Sauerstoffsättigung des Blutes, Letzteres für eine intakte und gut funktionierende Schilddrüse. Natürlich wird ein Kind nicht ausschließlich Gesundes essen, umso wichtiger ist es, dass Sie als Eltern darauf achten, dass die gemeinsamen Mahlzeiten hoch- und vollwertig sind. Auch hier ist das Vorbild der Eltern entscheidend. Ab und zu darf dann auch gesündigt werden!

Reichlich trinken

Neben der gesunden, ausgewogenen Ernährung ist es wichtig, dass Ihr Kind ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt. Am besten gewöhnen Sie es frühzeitig an den Genuss von Leitungswasser oder Mineralwasser. Kinder, die von klein auf mit Säften gefüttert werden, kommen meist nicht mehr davon los. Hin und wieder ist gegen einen Saft, am besten verdünnt mit Wasser, nichts einzuwenden, doch grundsätzlich sollte Wasser der Durstlöcher Nummer eins sein. Andernfalls nimmt Ihr Kind zu viele Kalorien und Zucker über die Getränke zu sich. Auch für die Entwicklung gesunder Zähne ist es nicht günstig, wenn ein Kind über den Tag verteilt immer wieder Saft trinkt.

Die empfohlene Trinkmenge schwankt je nach Jahreszeit und Aktivität. Auch hat nicht jedes Kind das gleiche Durstgefühl. Grundsätzlich gilt aber, je mehr ein Kind schwitzt, zum Beispiel bei körperlicher Anstrengung oder Fieber, desto mehr muss es trinken. Gerade im Kindergarten oder in der Schule neigen viele Kinder dazu, zu wenig Flüssigkeit zu sich zu nehmen, Kopfschmerzen können die Folge sein. Deshalb sollten Kinder immer die Möglichkeit haben, zu trinken.

Mit Kindern auf Reisen

Urlaub ist für Kinder fast genauso wichtig wie für Erwachsene. Denn auch die Kleinen brauchen Zeiten, in denen sie (fast alles) tun und lassen können, was sie wollen. Kein morgendlicher Stress, um pünktlich zur Schule oder in den Kindergarten zu kommen. Keine Hausaufgaben und kein festgelegtes Nachmittagsprogramm. Für die älteren Kinder besonders wichtig: auch mal länger aufbleiben dürfen und nicht pünktlich im Bett liegen müssen, weil am nächsten Tag Schule ist. Doch auch für die Familie sind die Ferien wichtig: Sie bieten reichlich Gelegenheit für gemeinsame Aktivitäten und Gespräche. Da so viel ungewohnte Nähe zu Komplikationen führen kann, muss der Urlaub gut geplant sein, sonst ist die ganze Familie nach den Ferien gestresster als vorher. Und genau das sollte ja nicht der Sinn und Zweck gemeinsamer Ferien sein. Die Bedürfnisse von Eltern und Kindern müssen unter einen Hut gebracht werden, was nicht immer einfach ist. Insbesondere für kleinere Kinder gilt, dass ein Urlaub mindestens zwei Wochen dauern sollte, denn die Kinder brauchen Zeit, um sich an die neue Umgebung zu gewöhnen.

Mit Säuglingen sollte man erst eine Urlaubsreise machen, wenn sie vier bis fünf Monate alt sind. Vorher haben die ganz Kleinen noch keinen festen Schlaf- und Essrhythmus. Sie dürfen auch nicht vergessen, dass jeder Ortswechsel für

einen Säugling eine enorme Umstellung bedeutet, den er erst einmal verkraften muss. Hinzu kommen bei Auslandsreisen noch veränderte klimatische Bedingungen. Auf extreme klimatische Gebiete sollten Sie allerdings verzichten, Sie tun Ihrem Kind keinen Gefallen damit. Nord und Ostsee bieten sich an, natürlich auch das Mittelmeer – wenn auch nicht gerade im Hochsommer. Am wohlsten fühlen sich die Kleinen am Strand, bei angenehmen Wassertemperaturen.

→ Gut geplant ist halb gewonnen

Erkundigen Sie sich vor der Buchung nach den Hygienestandards an Ihrem Urlaubsziel. Fragen Sie nach, wie weit das nächste Krankenhaus entfernt ist, ob ein Kinderarzt in der Nähe ist und ob Sie vor Ort Babynahrung kaufen können. Zudem sollten Sie sich rechtzeitig darüber informieren, welche Impfungen erforderlich sind und ob Ihr Urlaubsziel zu den ausgewiesenen FSME-Risikogebieten gehört ([>](#)).

Mit dem Auto unterwegs

Säuglinge leiden in der Regel noch nicht an Reisekrankheit, doch bereits Kleinkindern kann es im Auto recht übel werden.

Deshalb gilt: Lassen Sie Ihr Kind im Auto weder malen noch lesen. Am besten ist es, wenn das Kind beim Fahren aus dem Fenster schaut. Hilfreich sind ein paar Tropfen Pfefferminzöl auf einem Taschentuch, eine Zitronenscheibe zum Lutschen oder auch Kaugummikaugen. Legen Sie während der Fahrt regelmäßige Pausen ein, damit Ihr Kind Sauerstoff tanken und sich bewegen kann.

Was es bei Flugreisen zu beachten gibt

Wenn Sie vorhaben, in den Urlaub zu fliegen, sollten Sie bei Start und Landung für Druckausgleich in den Gehörgängen Ihres Kindes sorgen. Dazu träufeln Sie ihm ungefähr zehn Minuten vor Abflug abschwellende Nasentropfen in jedes Nasenloch. Zusätzlich sollte das Kind während des Flugs reichlich trinken, auch das reduziert den Druck im Ohr.

Sonnenschutz nicht vergessen

Bei Reisen im Sommer müssen Sie vor allem zwei Regeln befolgen: Geben Sie Ihrem Kind immer genügend zu trinken und achten Sie auf lückenlosen Sonnenschutz. Seit Jahren weisen Wissenschaftler daraufhin, dass jeder Sonnenbrand im Langzeitgedächtnis der Haut gespeichert wird. Vermeiden Sie also konsequent jeden Sonnenbrand. Ein Hut mit Nackenschutz und ein dünnes, langärmeliges Baumwollhemdchen helfen dabei. Vor allem in der Mittagszeit sollten sich die Kinder ausschließlich im Schatten aufhalten. Das gilt besonders für Regionen, in denen es sehr heiß ist. Und denken Sie daran: Im Wasser ist die Sonnenbrandgefahr besonders groß. Verwenden Sie nur Sonnencremes mit sehr hohem Lichtschutzfaktor (mindestens Faktor 30 oder noch besser: Sunblocker) und achten Sie darauf, dass die Creme wasserfest ist. Doch nicht nur am Meer, auch wenn Sie in die Berge fahren oder im Winter zum Skifahren, dürfen Sie den Sonnenschutz nicht vergessen.

Reiseapotheke für unterwegs

Da Kinder recht experimentierfreudig sind, lassen sich kleinere Verletzungen kaum vermeiden. Doch nicht immer ist es erforderlich, deswegen einen Arzt zu konsultieren oder eine Klinik aufzusuchen. Wenn Sie eine Reiseapotheke im Gepäck haben, die mit den nötigsten Utensilien ausgestattet ist, können Sie sich und Ihrem Kind meist selbst helfen. Lassen Sie sich in der Apotheke oder von Ihrem Kinderarzt beraten, was Sie für das jeweilige Urlaubsland benötigen.

→ Das gehört in jede Reiseapotheke

- Pflaster
- Schere
- Fieberthermometer
- Pinzette evtl. Zeckenzange
- 3 sterile Kompressen (10 x 10 cm)
- 2 Mullbinden
- Hautdesinfektionsmittel
- Wundsalbe
- Zäpfchen oder Saft gegen Fieber
- Zäpfchen gegen Krampfanfälle (falls Ihr Kind zu Fieberkrämpfen neigt)
- Elektrolyte gegen Durchfall und Erbrechen
- Nasenspray/Nasentropfen
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Insektenschutzgel
- Gel/Tropfen gegen Insektenstiche
- Medikamente, die Ihr Kind regelmäßig einnehmen muss (z.B. Asthmaspray)
- Apis D12 (bei Wespen- oder Bienenstichen, die stark anschwellen)
- Arnica D12 (bei stumpfen Verletzungen oder blutenden Wunden)

Ernährung im Süden

Vor allem kleine Kinder reagieren schnell mit einem Magen-Darm-Infekt, wenn die Nahrung nicht einwandfrei ist. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind am Urlaubsort keine rohen Speisen zu sich nimmt. Das gilt nicht nur für Obst und Gemüse, sondern auch für Eier (Salmonellengefahr) sowie für Fleisch und Fisch. Die wichtigste Regel in diesem Zusammenhang lautet: „Koch es, schäl es oder vergiss es!“ Auch mit Eis sollten Sie vorsichtig sein. Kaufen Sie Wasser nicht offen,

sondern nur in der Flasche, denn nur so ist gewährleistet,
dass es auch wirklich keimfrei ist.

Vorsorgeuntersuchungen – der regelmäßige Gesundheitscheck Ihres Kindes

Zu den einzelnen Vorsorgeuntersuchungen

Die Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt dienen dazu, Krankheiten oder Entwicklungsstörungen Ihres Kindes so rasch wie möglich zu erkennen und im Frühstadium zu behandeln.

Bisher gab es zehn Vorsorgeuntersuchungen (U1 bis U9 sowie die J1), die kürzlich durch vier weitere Untersuchungen ergänzt wurden, um größere Lücken zwischen den einzelnen Vorsorgeterminen zu überbrücken: mit drei Jahren (U7a), mit sieben bis acht Jahren (U10), mit neun bis zehn Jahren (U11) sowie mit 16 bis 17 Jahren (J2). Letztere werden von den gesetzlichen Krankenkassen bislang nicht übernommen.

Die Vorsorgeuntersuchungen sind freiwillig, niemand kann Sie zur Teilnahme zwingen. Sie sollten jedoch bedenken: Nur wenn eine gesundheitliche Störung frühzeitig erkannt und therapiert wird, können spätere Schäden verhindert oder zumindest gemildert werden. Dazu gehören unter anderem eine Unreife des Hüftgelenks, Stoffwechselkrankheiten sowie Seh- und Hörstörungen. Auch wenn Sie glauben, Ihr Kind sei vollkommen gesund, sollten Sie keinen Vorsorgetermin versäumen. Es gibt durchaus

Entwicklungsstörungen oder -verzögerungen, die nur das geschulte Auge des Kinderarztes erkennt. Außerdem können Sie diese Termine nützen, um wichtige Fragen anzusprechen, die Sie beschäftigen, zum Beispiel zur Ernährung.

→ Die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen auf einen Blick

- U1: Neugeborenen-Untersuchung
- U2: 3. - 10. Lebenstag
- U3: 4. - 6. Lebenswoche
- U4: 3. - 4. Lebensmonat
- U5: 6. - 7. Lebensmonat
- U6: 10. - 12. Lebensmonat
- U7: 21. - 24. Lebensmonat (mit 2 Jahren)
- U8: 43. - 48. Lebensmonat (mit 4 Jahren)
- U9: 60. - 64. Lebensmonat (mit 5 Jahren)
- J1: 13. - 15. Lebensjahr

Vorsorgeuntersuchung U1 - Neugeborenen-Erstuntersuchung

Zeitpunkt: kurz nach der Geburt. Der Arzt untersucht Atmung, Herzschlag, Hautfarbe, Spannung der Muskulatur (Tonus), Reflexe, Entwicklungsstand (Apgar-Test) sowie Körperlänge, Kopfumfang und Gewicht des Neugeborenen. Außerdem wird überprüft, ob Geburtsverletzungen oder Missbildungen zum Beispiel Herzfehler bestehen. Der Arzt beurteilt auch, ob das Baby eventuell noch eine besondere Überwachung benötigt. Wenn die Geburt zu Hause oder im

Geburtshaus stattfindet, übernimmt die Hebamme diese Untersuchung, falls kein Kinderarzt anwesend ist.

Vorsorgeuntersuchung U2 - Basisuntersuchung des Neugeborenen

Zeitpunkt: zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag. Die Untersuchung wird meistens noch in der Geburtsklinik durchgeführt. Der Arzt überprüft unter anderem nochmals genau Herz und Lunge. Er kontrolliert auch, ob die Verdauung in Ordnung ist und ob die Neugeborenenengelbsucht im Normbereich liegt. Um festzustellen, ob das Hüftgelenk richtig ausgereift ist, wird zu diesem Zeitpunkt eine Ultraschalluntersuchung vorgenommen. Außerdem wird dem Baby (meist aus der Ferse) Blut abgenommen, um angeborene Stoffwechselstörungen frühzeitig festzustellen. Zu diesem Termin berät Sie der Arzt auch über Ernährungsfragen und die Rachitisprophylaxe (Vitamin D). In manchen Kliniken wird bei den Babys zusätzlich ein Hörtest durchgeführt.

Vorsorgeuntersuchung U3

Zeitpunkt: zwischen vierter und sechster Lebenswoche. Der Arzt überprüft erneut die Reflexe, um eventuelle Störungen der Gehirnfunktion zu erkennen. Das Kind wird gewogen und seine Länge sowie sein Kopfumfang werden gemessen. Der Arzt untersucht das Baby nochmals gründlich von Kopf bis Fuß und kontrolliert, ob es auch gut hört und schon Blickkontakt sucht. Das Baby sollte zu diesem Zeitpunkt auch schon kurze Zeit seinen Kopf in Bauchlage halten können. Die Hüfte wird nochmals geschallt und auf Reifestörungen hin untersucht. Der Arzt wird sich erkundigen, ob es Probleme bei der Ernährung oder beim Schlafen gibt. Außerdem wird er Sie zu den ersten Impfungen beraten.

Vorsorgeuntersuchung U4

Zeitpunkt: zwischen drittem und viertem Lebensmonat. Neben der allgemeinen körperlichen Untersuchung und der (meist) 2. Impfung überprüft der Arzt, ob der Säugling in Bauchlage sicher seinen Kopf halten kann und sich mit den Unterarmen auf der Unterlage aufstützt. Hält er den Kopf gerade, wenn er an den Unterarmen hochgezogen wird? Fixiert er Personen? Beginnt er, nach Gegenständen zu greifen?

→ Was ist der Apgar-Index?

Der Apgar-Index, benannt nach der amerikanischen Ärztin Virginia Apgar, beschreibt den Zustand des Neugeborenen eine, fünf und zehn Minuten nach der Geburt. Beurteilt werden dabei Atmung, Herzfrequenz, Muskelspannung, Reflexverhalten und Hautfarbe des Säuglings. Diese werden mit Punkten von 0 bis 2 versehen: 0 bedeutet schlecht, 1 auffällig und 2 gut. Die meisten Neugeborenen weisen innerhalb von zehn Minuten einen Apgar von mindestens 9 auf.

Vorsorgeuntersuchung U5

Zeitpunkt: zwischen sechstem und siebtem Lebensmonat. In diesem Alter sind die Entwicklungsfortschritte der Babys bereits sehr unterschiedlich. Dennoch kann der Arzt anhand bestimmter Meilensteine überprüfen, ob die Entwicklung normal verläuft. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Baby ein Spielzeug sicher ergreifen und von einer in die andere Hand nehmen können. In Bauchlage wird es sich nun auf seine Handflächen aufstützen und sich mit nur einer Hand abstützen, während es mit der anderen versucht, nach einem Gegenstand zu greifen. Wenn man es an den Händen fasst, ist es auch in der Lage, sich weitgehend selbst

hochzuziehen. Die meisten Babys können sich auch schon vom Rücken auf den Bauch drehen.

Neben einer allgemeinen körperlichen Untersuchung sowie Wiegen und Messen des Babys ist für diesen Zeitpunkt eine Impfung vorgesehen.

→ Kariesprophylaxe

Streng genommen beginnt der Schutz vor Karies bereits während der Schwangerschaft. Gesunde Zähne brauchen vor allem Vitamin D, Kalzium und Phosphor, damit Zahnschmelz den Belastungen des Alltags trotzen. Zusätzlich müssen die Zähne konsequent gepflegt werden: anfangs mit einer Gummibürste oder mit Wattestäbchen, später mit einer Kinderzahnbürste und einer altersgerechten Zahnpasta. Reinigen Sie die Zähne mindestens zweimal täglich und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und Speisen. Vor allem Dauernuckeln schadet den Zähnen!

Vorsorgeuntersuchung U6

Zeitpunkt: zwischen 10. und 12. Lebensmonat. Zwischen der letzten und dieser Untersuchung ist ein halbes Jahr vergangen. Während dieser Zeit kann sich in der Entwicklung des Kindes viel verändert haben. Der Arzt untersucht das Kind erneut von Kopf bis Fuß. Er misst die Körperlänge und den Kopfumfang und hält das Gewicht fest. Hört und sieht das Kind gut, gibt es Auffälligkeiten irgendwelcher Organe? Mit 12 Monaten sollte das Kind frei sitzen und krabbeln oder robben können. Viele Kinder beginnen bereits, sich an Möbeln hochzuziehen, einige können schon frei laufen. Inzwischen plappert das Kind auch schon Doppelsilben, manchmal sogar vereinzelte Wörter wie Mama oder Papa. Zu diesem Alter findet die letzte Impfung

im Rahmen der Grundimmunisierung statt. Der Arzt wird mit Ihnen die nächsten Impftermine besprechen.

Vorsorgeuntersuchung U7

Zeitpunkt: zwischen 21. und 24. Lebensmonat. Erneut untersucht der Arzt Ihr Kind von oben bis unten. Es wird wieder gemessen und gewogen. Spätestens jetzt sollte das Kind sicher frei laufen und sogar Treppensteigen können. Es spricht in der Regel auch schon Zwei-Wort-Sätze, kann auf seine Körperteile zeigen, erkennt Gegenstände in Büchern, versteht einfache Aufforderungen und liebt das Nachahmen von Tätigkeiten wie zum Beispiel kochen, eine Puppe füttern oder an einem Spielzeugauto herumschrauben. Der Arzt wird sich bei Ihnen erkundigen, ob es Probleme beim Essen oder Schlafen gibt. Außerdem können zu diesem Zeitpunkt noch ausstehende Impfungen vervollständigt werden.

Vorsorgeuntersuchung U8

Zeitpunkt: zwischen dreieinhalb und vier Jahren. Der Arzt untersucht das Kind komplett von oben bis unten. Zudem überprüft er die Seh- und Hörfähigkeit sowie die Sprachentwicklung. Ein besonderes Augenmerk legt der Arzt in diesem Alter auch auf die Feinmotorik, da bei Entwicklungsverzögerungen in diesem Bereich frühzeitig Förderungsmaßnahmen eingeleitet werden müssen. So sollte das Kind zum Beispiel kleine Perlen auf eine Schnur auffädeln oder einen Kreis zeichnen können. Auch die sonstige motorische Entwicklung wird überprüft: Das Kind sollte auf Zehen oder Hacken und auf einer Linie laufen können. Außerdem wird überprüft, ob es in ganzen Sätzen sprechen kann und die Farben kennt. Der Arzt wird auch fragen, ob das Kind vollständig trocken ist und mit anderen Kindern spielt.

Vorsorgeuntersuchung U9

Zeitpunkt: zwischen fünf und fünfteinhalb Jahren. Nochmals werden alle Organsysteme gründlich untersucht sowie das Seh- und Hörvermögen getestet. Die Sprache sollte jetzt bezüglich Aussprache und Grammatik nahezu fehlerfrei sein, ansonsten ist jetzt noch Zeit vor der Schule, um eventuell eine logopädische Behandlung zu beginnen. Grobmotorik, Körperhaltung, Fußstellung sowie die feinmotorische Geschicklichkeit des Kindes sind wichtiger Bestandteil dieser Untersuchung. Außerdem wird die geistige und seelische Reife des Kindes getestet. Es sollte zum Beispiel bis ungefähr zehn zählen können, seinen Vor- und Nachnamen kennen und einfache Zusammenhänge auf Bildern erfassen. Bei dieser Untersuchung wird auch der Blutdruck gemessen und der Urin untersucht, um eine Zuckerkrankheit frühzeitig festzustellen.

Vorsorgeuntersuchung J1

Zeitpunkt: zwischen 13 und 15 Jahren, manchmal auch früher. Zu der obligatorischen körperlichen Untersuchung der einzelnen Organsysteme gehört zu diesem Zeitpunkt ein Gespräch über Sport, Ernährung, Sexualität, Drogen, Freundeskreis, eventuell auch Probleme wie Magersucht oder Bulimie. Außerdem werden der Blutdruck sowie die Schilddrüsen- und Fettwerte mittels Blutentnahme überprüft. Manchmal führt der Arzt zusätzlich ein EKG durch.

Körpergröße und Gewicht

Die letzten beiden Seiten des gelben Vorsorgeheftes enthalten jeweils ein Somatogramm. In dieses trägt der Kinderarzt bei jeder Vorsorgeuntersuchung die Größe und das Gewicht des Kindes ein. Daraus ergibt sich eine Kurve, anhand derer der Arzt ablesen kann, ob das Kind altersgerecht und kontinuierlich wächst und an Gewicht zunimmt oder ob es deutliche Abweichungen nach oben oder unten gibt, die eventuell behandelt oder zumindest überwacht werden müssen.

→ Größe und Gewicht im Überblick

Alter Jahr(e)	Mädchen		Jungen	
	cm	kg	cm	kg
1/2	66	7,5	68	7,5
1	75	10,0	76	10,5
2	86	12,0	88	13,0
4	104	16,5	105	17,0
6	104	16,5	105	17,0
8	130	26,0	129	26,0
10	140	32,5	140	32,5

Neu empfohlene Vorsorgeuntersuchungen

Die vier zusätzlichen Früherkennungsuntersuchungen gehen auf eine Initiative der Kinder- und Jugendärzte beziehungsweise deren Bundesverbandes (BVKJ) zurück. Die Kosten werden derzeit leider noch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Vorsorgeuntersuchung U7a

Zeitpunkt: zwischen 33 und 36 Monaten. Diese Vorsorgeuntersuchung soll die Lücke zwischen der U7 (mit 2 Jahren) und der U8 (mit vier Jahren) schließen, um in diesem Zeitraum auftretende Entwicklungsstörungen oder -verzögerungen frühzeitig erkennen und behandeln zu können.

Dabei geht es in erster Linie um das Erkennen von allergischen Erkrankungen, von Störungen im Verhalten und

im Umgang mit anderen Kindern sowie um die Untersuchung von Sprachentwicklungsstörungen und Tendenzen zu Unter- oder Übergewicht. Auch eine sorgfältige Kontrolle des Zahn- und Kieferstatus wird im Rahmen der U7a durchgeführt.

Vorsorgeuntersuchung U10

Zeitpunkt: zwischen sieben und acht Jahren. Diese Untersuchung in den ersten Grundschulklassen soll frühzeitige Störungen auf folgenden Gebieten aufdecken:

- Lese- und Rechtschreibstörungen
- Rechenstörungen
- Störungen der motorischen Entwicklung
- Verhaltensstörungen wie ADHS

Nur durch frühzeitige Maßnahmen in diesem Alter können derartige Probleme effektiv behandelt und eventuell behoben werden. Falls der Kinderarzt einen Verdacht auf eine mögliche Störung hat, wird er das Kind zu einem Spezialisten überweisen, der weitere Tests vornimmt.

Vorsorgeuntersuchung U11

Zeitpunkt: zwischen neun und zehn Jahren. Bei dieser Früherkennungsuntersuchung geht es um das frühzeitige Erkennen und Behandeln von Schulleistungsstörungen, Sozialisations- und Verhaltensstörungen, Zahn- und Kieferanomalien sowie das Besprechen von gesundheitsschädigendem Medienverhalten. Diese Untersuchung soll unter anderem der Bewegungs- und Sportförderung dienen, den problematischen Umgang mit Suchtmitteln erkennen und verhindern helfen sowie gesundheitsbewusstes Verhalten unterstützen. Bei der körperlichen Untersuchung wird unter anderem die Entwicklung der Pubertätsmerkmale überprüft. Außerdem kontrolliert der Arzt, ob Auffrischimpfungen notwendig sind.

Vorsorgeuntersuchung J2

Zeitpunkt: zwischen 16 und 17 Jahren.

Diese Untersuchung soll eine Abschlussuntersuchung vor Beginn des Erwachsenenalters darstellen.

Es erfolgt eine nochmalige gründliche körperliche Untersuchung insbesondere mit Überprüfung des Blutdrucks, der Pubertätsentwicklung, der Haltung sowie der Schilddrüse (Kropfbildung). Falls bei der J1 keine Blutentnahme durchgeführt wurde, kann dies zu diesem Zeitpunkt nachgeholt werden.

Wieder besteht die Möglichkeit, altersentsprechende, wichtige Themen wie Suchtmittel, Sexualität, Freundeskreis sowie eventuell auch Fragen zur Berufswahl anzusprechen.

Öffentlich empfohlene Impfungen – was Sie darüber wissen sollten

Was versteht man unter einer Impfung?

Bei einer aktiven Impfung werden dem Körper abgetötete (Totimpfstoff) oder stark abgeschwächte (Lebendimpfstoff) Krankheitserreger zugeführt. Das heißt, die injizierten Keime können zwar keine Krankheit im menschlichen Organismus hervorrufen, sie behalten jedoch die Eigenschaft, das Immunsystem so zu aktivieren, dass es gegen den entsprechenden Erreger Antikörper bildet. Wenn der Körper dann zu einem späteren Zeitpunkt Kontakt mit diesem speziellen Keim haben sollte, so muss er nicht erst langwierig seine Antikörperproduktion in Gang setzen; er hat ja bereits Gedächtniszellen gebildet und ist so in der Lage, den Eindringling gezielt und wirksam zu bekämpfen. Dank der eingeführten Impfungen kann ein Großteil schwerer Erkrankungen heutzutage verhindert werden, die teilweise zu bleibenden Schädigungen oder sogar zum Tod führen können wie zum Beispiel Tetanus, Kinderlähmung oder Diphtherie. Es gibt derzeit keine andere wirksame Methode, um diese Erkrankungen zu verhindern oder gar zu heilen. Nur dank der großen Zahl von Eltern, die ihre Kinder impfen lassen, kommt es mittlerweile nur noch selten zu lebensbedrohlichen Infektionskrankheiten wie zum Beispiel Masern. Es gibt immer noch genügend gefährliche

Erkrankungen, gegen die wir nicht impfen können, daher sollten wir das Angebot wahrnehmen.

Nebenwirkungen

Viele Menschen haben Sorge vor gesundheitlichen Schäden, die durch Impfungen entstehen könnten. Um solche negativen Folgen zu vermeiden, sollte das Baby oder das Kind zum Zeitpunkt der Impfung vollkommen gesund sein.

Mehrfachimpfungen favorisiert

Die STIKO rät zu Mehrfachimpfungen, bei denen das Kind gleichzeitig gegen mehrere Erkrankungen immunisiert wird. Das hat den Vorteil, dass das Kind gegenüber den Einfachimpfstoffen weniger Zusatzstoffe wie zum Beispiel Konservierungsstoffe injiziert bekommt.

Empfohlener Impfplan (nach STIKO)

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut in Berlin hat eine Liste mit empfohlenen Impfungen zusammengestellt:

Ab vollendetem zweiten Lebensmonat

Erste Impfung gegen: Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung, Haemophilus influenzae Typ b (Hib), Keuchhusten, Hepatitis B (in einer Spritze möglich) Pneumokokken (Extraspritze)

Ab vollendetem dritten Lebensmonat

Zweite Impfung gegen: Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung, Haemophilus influenzae Typ b (Hib), Keuchhusten, Hepatitis B (in einer Spritze möglich) Pneumokokken (Extraspritze)

Ab vollendetem vierten Lebensmonat

Dritte Impfung gegen: Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung, Haemophilus influenzae Typ b (Hib), Keuchhusten, Hepatitis

B (in einer Spritze möglich) Pneumokokken (Extraspritze)

Ab vollendetem elften Lebensmonat

Vierte Impfung gegen: Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung, Haemophilus influenzae Typ b (Hib), Keuchhusten, Hepatitis B (in einer Spritze möglich) Pneumokokken (Extraspritze)

Ab vollendetem 12. Lebensmonat

Erste Impfung gegen: Masern, Mumps, Röteln, Windpocken (in einer Spritze möglich)

Frühestens sechs Wochen später: zweite Impfung gegen: Masern, Mumps, Röteln, Windpocken (in einer Spritze möglich)

Meningokokken (der Gruppe C)

Ab dem vollendeten 12. Lebensmonat: einmalige Impfung

Für Reisende oder Bewohner von Zecken-(FSME-)Gebieten:

Erste Impfung: ab dem vollendeten 12. Lebensmonat Zweite Impfung: vier Wochen später Dritte Impfung: 9 bis 12 Monate später (alle drei Jahre Auffrischimpfung)

Ab vollendetem fünften Lebensjahr

Auffrischung gegen: Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten

Ab vollendetem neunten Lebensjahr

Auffrischung gegen: Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Kinderlähmung

Für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren

Erste Impfung gegen: humane Papillomaviren (HPV) Zweite Impfung: zwei Monate später Dritte Impfung: sechs Monate später

Mit dieser neuen Impfung sollen Frauen vor einer Infektion mit krebserregenden HP-Viren geschützt werden, die beim Geschlechtsverkehr übertragen werden und Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom) auslösen können.

Alles Wissenswerte zu den einzelnen Impfungen

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, welche Krankheiten sich hinter den empfohlenen Impfungen verbergen und wie diese übertragen werden.

Wundstarrkrampf (Tetanus)

Diese Erkrankung führt zu Muskelkrämpfen. Lebensgefahr besteht durch Atem- und Herzstillstand. Verursacht wird Tetanus durch ein Bakterium: *Clostridium tetani*, das über verschmutzte kleine Hautverletzungen in den Körper eindringt. Der Erreger findet sich vor allem in der Erde und im Stuhl von Weidetieren, vornehmlich von Pferden. Das Gift des Bakteriums wandert die Nervenbahnen entlang bis ins zentrale Nervensystem. Am besten vermehrt sich der Erreger unter Sauerstoffabschluss – gefährlich sind Verletzungen, bei denen verschmutzte Fremdkörper tief in die Haut eindringen, zum Beispiel Dornen oder Späne. Bei der Impfung werden keine abgeschwächten oder abgetöteten Erreger verabreicht, sondern das entschärfte Tetanustoxin. Neben der aktiven gibt es auch eine passive Impfung, die bei Verdacht auf Infektion und fehlendem Impfstoff in Frage kommt.

Diphtherie

Die Infektion wird durch ein Bakterium (*Corynebacterium diphtheriae*) ausgelöst, das die oberen Atemwege befällt. Sie ist sehr ansteckend. Wenn der Kehlkopf betroffen ist, kann Diphtherie zum Ersticken führen. Durch den Giftstoff, den die Bakterien absondern, können auch andere Organe wie zum Beispiel das Herz lebensgefährlich geschädigt werden. Wie bei Tetanus wird auch hier mit einem Toxoid geimpft. Dadurch wird der Körper angeregt, Antikörper zu

bilden, um sich fortan gegen die Giftstoffe der Diphtheriebakterien zur Wehr setzen zu können.

Keuchhusten

Keuchhusten wird durch ein Bakterium verursacht, besser noch durch ein Toxin, das die Keuchhustenbakterien absondern. Dieses dringt nicht in den Blutkreislauf ein, sondern infiziert die Bronchialschleimhaut. Die Erkrankung führt zu schweren Hustenanfällen, vor allem nachts und nach Anstrengung. Besonders gefährdet sind Säuglinge, bei ihnen kann es zu lebensbedrohlichen Atemstillständen kommen. Um die Zeitspanne der Keimausscheidung zu verkürzen, geben viele Kinderärzte ein Antibiotikum. Dies beeinflusst nicht den Verlauf der Erkrankung, verhindert aber, dass Säuglinge infiziert werden. Der Keuchhustenimpfstoff besteht lediglich aus Zellbestandteilen (azellulär), enthält also nicht die ganze Bakterienzelle, was die Verträglichkeit erhöht. Keuchhusten schwächt das Bronchialsystem und macht es zeitweilig anfälliger für Krankheiten. Für Lungen- oder Asthmakranke und Säuglinge kann er lebensbedrohlich sein. Bei Letzteren besteht ein zuverlässiger Impfschutz allerdings erst nach der vierten Impfung, also mit einem Jahr.

Haemophilus influenzae Typ b (Hib)

Dieses Bakterium verursacht Infektionen der oberen Atemwege. Insbesondere bei Babys und Kleinkindern kann es zu einer Gehirnhautentzündung oder zu einer Entzündung des Kehlkopfdeckels mit starker Schwellung und Atemnot kommen. Gefährdet sind vor allem Kinder unter fünf Jahren. Bei der Impfung handelt es sich um einen Totimpfstoff.

Kinderlähmung (Poliomyelitis)

Kinderlähmung wird durch das Poliovirus ausgelöst und kann zu vorübergehenden oder zu bleibenden Lähmungen führen,

im Falle einer Atemlähmung auch zum Tod. Übertragen wird Polio durch Schmierinfektion, zum Beispiel beim Wickeln oder im Schwimmbad. Früher wurde die Schluckimpfung mit abgeschwächten Viren verabreicht, heute wird allgemein mit einem Totimpfstoff geimpft, der injiziert wird.

Hepatitis B

Diese Erkrankung wird durch ein Virus verursacht, das eine Leberentzündung hervorruft. Im Kindesalter verläuft eine Hepatitis B häufig chronisch und kann zur Zerstörung der Leber oder sogar zu Leberkrebs führen. Übertragen wird das Virus über Blut- und Sexualkontakte. Die Impfstoffe werden gentechnologisch hergestellt, also ohne Zusatz von Fremdeiweiß, was das Allergierisiko reduziert.

Pneumokokken

Pneumokokken sind Bakterien, die durch Tröpfcheninfektion übertragen werden. Diese Bakterien sind von einer Kapsel umhüllt. Kinder unter drei Jahren haben ein noch nicht vollständig ausgereiftes Immunsystem, das nur eingeschränkt dazu fähig ist, wirksame Abwehrstoffe gegen diese Kapsel herzustellen. Pneumokokken sind für eine Vielzahl von bakteriellen Infektionen im Kindesalter verantwortlich. Dazu zählen eitrige Ohrentzündungen, Lungenentzündungen, Nasennebenhöhlenentzündungen und eitrige Hirnhautentzündungen. Bei der Impfung handelt es sich um einen Totimpfstoff, er enthält Antigene gegen häufige Pneumokokkentypen.

Meningokokken

Meningokokken sind Bakterien, die durch Tröpfcheninfektion über Sprechen, Husten und Niesen übertragen werden. Innerhalb von zehn Tagen nach der Ansteckung kommt es zu hohem Fieber, zahlreichen kleineren Hauteinblutungen in Form von winzigen roten Punkten auf der Haut sowie zu einer Nackensteifigkeit als Zeichen einer