



So helfen Sie bei kleinen **WUNDEN** und **KRANKHEITEN**

CHF 5,50



GESUNDE KINDER

INHALT

Wunden und Krankheiten in alphabetischer Reihenfolge

| | | | |
|--|----|---|----|
| Allgemeine Verletzungen | 5 | Schnupfen | 25 |
| Bauchschmerzen | 6 | Schürfwunde | 26 |
| Bisswunde | 7 | Sonnenbrand | 27 |
| Bluterguss | 8 | Sonnenstich, Hitzeerschöpfung und Hitzschlag | 28 |
| Durchfall | 9 | Verbrennung | 29 |
| Erbrechen | 10 | Vergiftung | 30 |
| Erkältung (grippaler Infekt) | 11 | Verschlucken von Gegenständen/ Fremdkörpern | 31 |
| Fieber | 12 | Verstauchung | 32 |
| Gehirnerschütterung | 14 | Windeldermatitis | 33 |
| Grippe | 15 | Zahnen | 34 |
| Halsweh /Halsschmerzen | 16 | Zeckenbiss | 35 |
| Husten | 17 | Weitere wichtige Informationen: | |
| Insektenstich | 18 | Vorsorgeuntersuchungen/ Notfälle | 37 |
| Kopfschmerzen | 19 | Hausapotheke: Griffbereiter Inhalt | 40 |
| Leichte Erkrankungen bei Kindern | 20 | | |
| Nasenbluten | 21 | | |
| Ohrenschmerzen | 22 | | |
| Platzwunde | 23 | | |
| Quetschung | 23 | | |
| Schnittwunde | 24 | | |

ALLGEMEINE VERLETZUNGEN

SYMPTOME

OFFENE VERLETZUNGEN

- Aufgekratzte, aufgeschürfte Haut, kann bluten (s. **Schürfwunde**, Seite 26)
- Geplatzte Haut nach starkem Aufprall, eventuell stark blutend (s. **Platzwunde**, Seite 23)
- Zerfranste, verschmutzte, manchmal klaffende Wundränder durch Tierbiss (s. **Bisswunde**, Seite 7)
- Tiefer, eventuell klaffender Spalt in der Haut durch Schnitt (s. **Schnittwunde**, Seite 24)

VERBRENNUNGEN

- Hautrötung, eventuell mit Blasen oder schmierigem Film (s. **Verbrennung**, Seite 29)

STUMPFE VERLETZUNGEN

- Nach Einklemmung, bläuliche Verfärbung und Anschwellen des Fingers oder Fusses (s. **Quetschung**, Seite 23)
- Schwellung, rötliche Verfärbung der Haut nach Aufprall (s. **Bluterguss**, Seite 8)

VORSICHT

Prüfen Sie, ob die Tetanus-Schutzimpfung (Starrkrampf) aufgefrischt werden muss.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Weint das Kind, beruhigen und trösten Sie es zuerst. Lenken Sie das Kind mit einem Lied, Vers oder Spiel ab. Erklären Sie dem Kind seinem Alter entsprechend, was Sie tun. Gehen Sie die Wundversorgung spielerisch an, machen Sie beispielsweise auch der Puppe oder dem Teddybären einen Verband. Bevorzugen Sie farbige Verbände oder bedruckte Pflaster. Bei neutralen Schnellverbänden können Sie auch ein Motiv aufmalen.

WIE SIE BEI KLEINEN VERLETZUNGEN VORGEHEN

- Nicht auf offene Wunden pusten, husten oder niesen.
- Hände waschen (wenn möglich desinfizieren oder Einweghandschuhe benutzen).
- Schmutzige Wunde mit Trinkwasser auswaschen und desinfizieren.
- Sterile, nicht klebende Kompresse auflegen und idealerweise mit einer selbsthaftenden Gazebinde oder mit einem Fixierpflaster fixieren.
- Stumpfe Verletzungen mit Schwellungen sofort kühlen und verletzten Körperteil hochlagern.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Äussere Anwendung: Arnika-tüchlein, Desinfektionsmittel, steriles Verbandsmaterial, Bach-Notfalltropfen. Innerlich: Verletzungsglobuli, Bach-Notfalltropfen.

WANN ZUM ARZT?

- Bei Sensibilitäts- und Motorikstörungen.
- Bei Infektionszeichen wie zunehmenden Schmerzen, Anschwellen, Rötung und Hitzegefühl im Wundbereich, Eitern, Fieber.
- Bei geschwollenen, geröteten oder schmerzhaften Lymphknoten, Bisswunden, Verletzungen im Gesicht.

BAUCHSCHMERZEN

SYMPTOME

- **SCHREIBABY** (früher: Dreimonatskoliken): Als Schreibaby gilt ein Säugling, der mehr als 3 Stunden pro Tag, mehr als 3 Tage pro Woche und über mehr als 3 Wochen schreit. Beginn im Alter von ca. 2 Wochen, Dauer meist 3 Monate, selten bis zum 6. Monat. Das Schreien tritt plötzlich auf, auch wenn sich das Baby kurz zuvor noch wohlgefühlt hat, meist nachmittags und in der ersten Nachthälfte. Meist werden die Fäuste zusammengeballed und die Beine angezogen. Durch das Schreien schluckt das Baby vermehrt Luft und der Bauch wird dadurch aufgebläht. Therapien wie Entblähen, Tees usw. helfen daher nicht. Das Baby schläft tagsüber meist nur kurz und hat Einschlafprobleme, es ist ständig übermüdet.
- **BAUCHSCHMERZEN:** Akute Schmerzen im Ober-, Mittel- oder Unterbauch, oft begleitet von Blähungen, Gurgelgeräuschen oder Verstopfung. Im letzten Fall ist das Kind unruhig, weint viel und trinkt wenig. Der Bauch ist berührungsempfindlich.

URSACHEN

- **SCHREIBABY:** Unbekannt. Annahme: Babys haben Schwierigkeiten, sich selber zu beruhigen (Regulationsstörung).
- **BAUCHSCHMERZEN:** Oft Blähungen, auch Verstopfung, Infektionen des Magen-Darm-Traktes oder der Harnwege. Sind die Schmerzen akut und das Kind nicht mehr zu beruhigen, können auch Blinddarmentzündung oder Darmverschluss vorliegen.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- **SCHREIBABY:** Bewahren Sie Ruhe und wechseln Sie nicht zu rasch von einer Beruhigungsmethode zur nächsten. Lassen Sie dem Kind Zeit, auf eine Methode zu reagieren, denn nur so kann es die «Regulation» selbst lernen. Als Eltern können Sie diesen Prozess kaum beeinflussen. Laut Studien weinten Kinder weniger, wenn sie bereits im ruhigen Zustand vermehrt von den Eltern herumgetragen wurden. Wurden sie erst als Reaktion auf das Schreien herumgetragen, war das als Beruhigungsmethode weniger effektiv.

Wichtig: Das ständige Schreien ist für die Eltern eine sehr hohe Belastung. In der Verzweiflung reagieren unwissende Eltern heftiger und schütteln ihr Kind. Es besteht die Gefahr, dass ein kleines Kind ein Schütteltrauma erleidet, bei dem es zu schwersten Hirnverletzungen kommen kann. Wenn Sie als Eltern bemerken, dass Ihre Kräfte erschöpft sind, bzw. Ihr Kind unmöglich viel schreit, sollten Sie sich unbedingt an die Kinderärztin wenden.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

- **SCHREIBABY:** Homöopathische Zubereitungen mit Belladonna, Colocynthis, Chamomilla oder Passiflora können hilfreich sein. Ebenso beruhigende Ölmischungen mit Malve oder Lavendel für Einreibungen. Lassen Sie sich am besten individuell in der Drogerie beraten.
- **BAUCHSCHMERZEN:** Dünne Tees aus Kümmel und Fenchel. Zudem erzielt die Anwendung einer Wärmeflasche gute Wirkung. Zäpfchen oder Globulimischungen mit Kümmel und Kamille bei Blähungen und Bauchkrämpfen. Glyzerinzäpfchen bei Bauchschmerzen durch Verstopfung.

BISSWUNDE

WANN ZUM ARZT?

- **SCHREIBABY:** Schreibaby: Zur genauen Diagnose sollte das Baby vom Arzt untersucht werden. Er kann andere Gründe für Schreiattecken wie z. B. eine Mittelohrentzündung ausschliessen.
- **BAUCHSCHMERZEN:** Lassen Sie Ihr Kind ärztlich untersuchen, wenn die Bauchschmerzen von anhaltendem Durchfall und Fieber begleitet sind, wenn es Schmerzen beim Wasserlösen verspürt oder wenn es plötzlich aufgetretene, heftige, unvermindert anhaltende Schmerzen hat. Eine in der Leistengegend oder um den Nabel auftretende kugelige Wölbung deutet auf einen Leistenbruch hin, der ebenfalls ärztlich behandelt werden muss.

SYMPTOME

Zerfranste, manchmal klaffende Wundränder, verschmutzt, manchmal stark blutend. Bei spitzen Zähnen nur kleine Einstiche sichtbar.

URSACHEN

Biss eines Tieres oder eines Menschen.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Säubern Sie die schmutzige Bisswunde unter fließendem Wasser, sobald diese nicht mehr stark blutet. Desinfizieren Sie sie danach umgehend mit einem Desinfektionsmittel. Anschliessend ein Pflaster aufkleben oder einen Verband anlegen. Immer in ärztliche Kontrolle wegen der grossen Infektionsgefahr. Überprüfen Sie den Tetanusschutz Ihres Kindes.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Die Heilung lässt sich durch Ledum oder Hypericum (in homöopathischer oder spagyrischer Form) unterstützen. Oder mit einem homöopathischen Komplexmittel, welches Arnica enthält.

VORSICHT

Prüfen Sie, ob die Tetanus-Schutzimpfung (Starrkrampf) aufgefrischt werden muss.

WANN ZUM ARZT?

Gehen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Kind zum Arzt. Das grösste Risiko ist eine Infektionsgefahr, denn über die Zähne können Bakterien in die Haut eindringen. Eine tiefe Wunde muss eventuell genäht werden; zudem besteht Tollwutgefahr.



BLUTERGUSS

SYMPTOME

Schwellung, oft erst rötlich, danach bläuliche bis violette Verfärbung der Haut, schmerzempfindlich vor allem unter Druckeinwirkung.

URSACHEN

Blutungen unter der Haut infolge von Prellungen, Stößen, Stürzen oder Quetschungen (s. *Quetschung*, Seite 23).

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Kinder bemerken während des Spiels manchmal gar nicht, dass sie sich einen blauen Fleck zugezogen haben. Selbst wenn ein solcher nicht sofort erkennbar ist, weil die Verletzung tief im Gewebe liegt, macht es Sinn, die Stelle zu kühlen.
- Kühlen lindert den Schmerz. Dazu können in ein Plastik gewickelte Eiswürfel, ein Eisbeutel oder, falls beides nicht vorhanden ist, ein nasskalter Lappen aufgelegt werden. Schützen Sie die Haut des Kindes vor zu grosser Kälte: Legen Sie auf jeden Fall ein Tuch zwischen Eis und Haut.

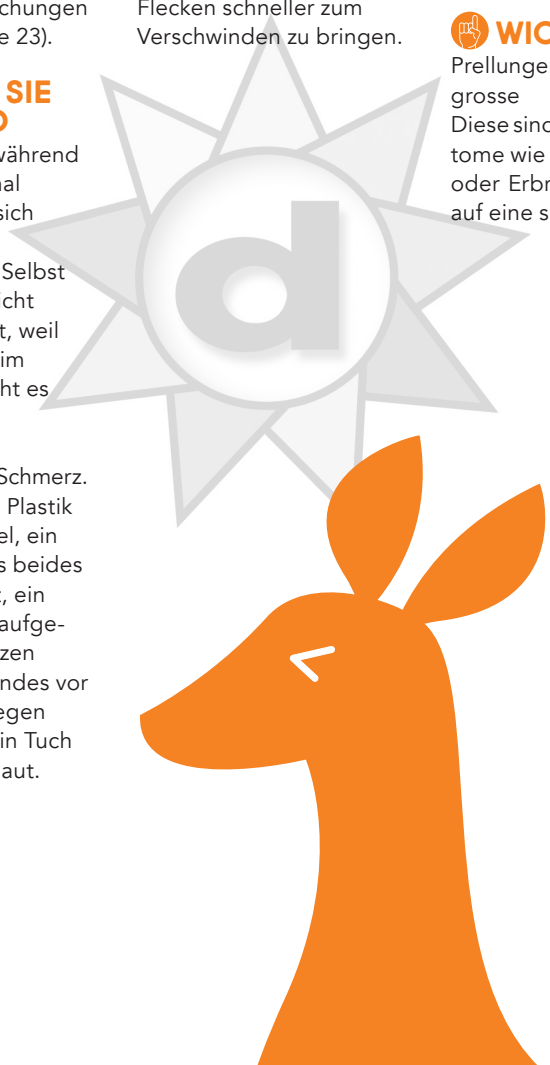
- Tragen Sie gleich nach dem Kühlen Arnika oder Wallwurz in Form eines Gels oder einer Komresse auf.
- Ergänzend können Sie dem Kind innerlich Arnica-Globuli geben.
- Heparinsalben oder -gels helfen, die blauen Flecken schneller zum Verschwinden zu bringen.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Venensalbe oder -gel mit Heparin, Mäusedorn oder Rosskastanie, Gelprodukte mit Arnika, Spilanthes oder Wallwurz, homöopathische Arzneimittel mit Arnica, Bellis perennis oder Symphytum, Schüssler-Salz Nr. 3 und Nr. 8.

WICHTIG

Prellungen am Kopf können grosse Beulen erzeugen. Diese sind ohne Begleitsymptome wie Schwindel, Übelkeit oder Erbrechen kein Hinweis auf eine schwere Verletzung.



DURCHFALL

SYMPTOME

Mehrmals tägliche Entleerung von flüssigem, wässrigem, übel riechendem Stuhl. Durchfall kann von Bauchkrämpfen (Koliken), Fieber, entzündetem After und anderen Symptomen begleitet sein. Im Rahmen einer Erkältungskrankheit kann sich Durchfall als Symptom einer sogenannten Darmgrippe äussern.

URSACHEN

Bei Kleinkindern können zahlreiche Ursachen infrage kommen. Meistens ist es eine Infektion durch Viren, Bakterien, Würmer oder seltener Pilze. Aber auch zu viel Früchte oder Fruchtzucker verträgt das Kind nicht so gut. Kann auch ein Symptom für eine Glutenallergie (Zöliakie; Gluten ist ein Bestandteil von Weizen, Dinkel, Gerste, Hafer und Roggen) sein. Blinddarmentzündung, psychische Belastungen, Begleiterscheinung z. B.: bei Erkältungen, Mittelohrentzündung oder anderen fieberhaften Infekten.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Die wichtigste Massnahme: Viel trinken! Hier gilt die Devise: Lieber alle 5 bis 10 Minuten eine kleine Portion Flüssigkeit zuführen als selten und viel auf einmal! Optimal sind Rehydrations-Trinklösungen. Gut geeignet sind aber auch dünner Tee und verdünnte Bouillons. Dem Tee sollte man je 100ml eine Prise Salz und 1–2 TL Traubenzucker/Glucose (ca. 5 g) zugeben, um den Mineralstoffverlust auszugleichen und Sofortenergie für die empfindliche Darmschleimhaut zuzuführen.
- Wenn Sie stillen: Eine Stillpause ist nicht notwendig.
- Bei Flaschenernährung: Pausieren Sie damit während rund 6 bis 8 Stunden. Geben Sie stattdessen eine Rehydrations-Trinklösung und Wasser, wenn notwendig einen verdünnten Schoppen. Reisschleim, geriebene Äpfel, Bananen können zur Darmberuhigung beitragen.
- Sobald das Kind wieder essen mag, kann man z. B. Zwieback, Toast, Salzstangen, Reis- oder Karottenbrei, Kartoffelstock oder Bouillon mit Nudeln (z. B. ABC-Suppe) anbieten.

- Insbesondere keine weiteren Milchprodukte, keine Rohkost und keine Süssgetränke verabreichen.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Durchfallpulver für Kinder und Elektrolytgetränke für die Akutphase, Präparate für die Darmflora (mit Hefe oder Bakterien), Spagyrik, Schüssler-Salze Nr. 5, Nr. 8 und Nr. 19 (Bauchkrämpfe), Magen-Darm-Globuli, Heilnahrung, getrocknete Heidelbeeren, Schwarztee.

WANN ZUM ARZT?

- Bei schlechtem Allgemeinzustand (Apathie, Bewusstseinsstörungen, Verweigern von Flüssigkeit).
- Fieber über 39°C.
- Säuglinge jünger als 6 Monate.
- Verdacht auf Lebensmittelvergiftung (Verlauf sehr heftig und mit Vergiftungserscheinungen).
- Wenn das Kind nicht trinken will oder alles, was es trinkt, wieder erbricht.
- Erbrechen über mehr als 12 Stunden.
- Wenn dem Stuhl Blut beigemischt ist.
- Bei starkem Durchfall, der nach 1 bis 2 Tagen immer noch anhält.

ERBRECHEN

SYMPTOME

Krampfartige Entleerung des Mageninhalts durch die Speiseröhre und den Mund. Bauchkrämpfe, Schweissausbrüche, Schwindel und Übelkeit können das Erbrechen begleiten.

URSACHEN

Die Ursachen sind zahlreich und vielseitig. Säuglinge stossen häufig nach den Mahlzeiten auf; dies hängt teils mit zu reichlichem Trinken, teils mit einer Unreife der Muskulatur im Bereich Speiseröhre/Magen zusammen. Wenn Kinder sich überessen, oder beim Autofahren, auf Reisen und bei Aufregung. Oft sind es Magen-Darm-Infektionen, die durch Viren oder Bakterien verursacht werden. Erbrechen kann aber auch als Begleitscheinung von fieberhaften Erkrankungen oder als Folge einer Nahrungsmittelallergie (z. B. Kuhmilchunverträglichkeit oder Unverträglichkeit gegen Meerestiere oder Erdbeeren) auftreten.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Der Übelkeit kann vorgebeugt werden, dem Erbrechen nicht.
- Ein kühler Waschlappen auf der Stirn hilft dem Kind, das Schwindelgefühl und die Übelkeit zu nehmen.
- Nach dem Erbrechen soll das Kind den Mund mit Wasser ausspülen, um den schlechten Geschmack loszuwerden.
- Löffelweise zu trinken geben und auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten, zum Beispiel Rehydrations-Trinklösungen oder auch Kräutertee mit einer Prise Salz und etwas Zucker, kohlesäurefreies Cola oder Wasser.
- Solange der Magen gereizt ist, sollte das Kind keine Nahrung zu sich nehmen. Nach etwa 6 Stunden kann es an Zwieback oder an Salzstangen knabbern. Gekochte Karotten, geriebener Apfel, Banane, Reis oder Kartoffeln eignen sich ebenfalls.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Elektrolytgetränk, Magen-Darm-Globuli, Zäpfchen gegen Brechreiz (chemisch oder natürlich), Spagyrik, evtl. Schüssler-Salze («heisse Sieben»). Spezielle Produkte bei Reisebeschwerden.

WANN ZUM ARZT?

Suchen Sie ärztliche Hilfe, wenn

- sich das Kind nach einem Sturz/Unfall übergeben muss.
- sich die Symptome verstärken oder neue hinzukommen.
- zusätzlich Fieber (mehr als 39°C) oder Durchfall auftreten.
- das Kind auch nach 6 Stunden noch erbricht.
- das Kind apathisch ist.
- das Kind starke Bauchschmerzen hat.

ERKÄLTUNG (GRIPPALER INFECT)

SYMPTOME

Erkältung ist ein Begriff, der ein oder mehrere Symptome wie Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Halsweh, Fieber, evtl. Gliederschmerzen und Kopfweh umfasst. Beschwerden wie Unwohlsein, Abgeschlagenheit und Frösteln kommen dazu. Bei einer Erkältung steht in der Regel und im Gegensatz zur echten Grippe der Schnupfen im Vordergrund.

URSACHEN

Über 200 verschiedene Viren (Erkältungsviren wie z.B. Rhinoviren, Coronaviren), die nach Übertragung durch Aerosole, Tröpfchen oder Schmierinfektion (z.B. Händekontakte) die Schleimhäute der Atemwege befallen. In der Kälte sind die Schleimhäute weniger gut durchblutet. Somit haben Viren ein leichteres Spiel, diese Schutzbarriere zu durchbrechen.

VORSICHT

Chemische Nasentropfen und Nasensprays sind nur für den kurzfristigen Einsatz gedacht. Lassen Sie sich in der Drogerie beraten (s. **Schnupfen**, Seite 25).

Ätherische Öle bei Säuglingen und Kleinkindern können lebensgefährlich sein! Lassen Sie sich in der Drogerie beraten, was Sie wie anwenden dürfen.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Denken Sie daran, dass Kinder bis zu 10-mal pro Jahr eine Erkältung durchmachen können und die Erkrankung meist 7–10 Tage dauert. Es gibt keine Medizin, die die Ursache (Viren) direkt bekämpft. Die positive Botschaft: Das Immunsystem des Kindes wird trainiert und profitiert langfristig betrachtet.
- Das Kind sollte viel trinken, um den Schleim flüssig zu machen. So kann er leichter abfließen und abgehustet werden.
- Schlaf ist die beste Medizin. Bei allen fieberhaften Erkrankungen sollte das Kind (wenn möglich) ins Bett. Manchmal sind die Kinder aber munter und wollen spielen. Vertrauen Sie darauf, dass sich Ihr Kind freiwillig hinlegt, wenn es sich krank fühlt.
- Fieber ist eine der wichtigsten «Waffen» gegen Erkältungsviren. Steigt es aber zu stark, können Sie Ihrem Kind mit Wadenwickeln oder fiebersenkenden Mitteln helfen. Wenden Sie Wadenwickel nur dann an, wenn Arme und Beine auch warm sind; sind diese kalt und nur der Körper heiss, können Wadenwickel schädlich sein.

- Das jeweilige Hauptsymptom der Erkältung kann mit einem Medikament behandelt werden (abschwellend, schleimlösend, hustenlindernd, entzündungshemmend, fiebersenkend usw.). Lassen Sie sich in der Drogerie beraten.
- Bei Kindern und Säuglingen besteht die Gefahr, dass sich aus der Erkältung eine Mittelohrentzündung entwickelt. Hat das Kind starke Ohrenscherzen, sollte es zum Kinderarzt gebracht werden.
- Wenn sich die Erkältung auf die Bronchien ausbreitet, kann es zu einer Bronchitis kommen mit starkem, schmerzhaftem Husten und weiss-gelbem Schleim. Es können Atembeschwerden und oft auch Fieber auftreten. Das Kind fühlt sich sehr müde und krank.
- Säuglinge und Kleinkinder können bei einem raschen Fieberanstieg zu Fieberkrämpfen neigen. Das Kind zittert, verdreht die Augen und wird kurzfristig bewusstlos. Sie sollten dann unbedingt zum Arzt zur Abklärung.
- Inhalation mit 0,9%iger Kochsalzlösung zum Lösen von zähem Schleim (lassen Sie sich in der Drogerie beraten).
- Immunsystem stärken.

FIEBER

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Es steht eine Vielzahl an rezeptfrei erhältlichen und altersgerechten Medikamenten auf natürlicher oder chemischer Basis zur Verfügung. Zum Beispiel Erkältungstees, Bronchial-/Erkältungssalben, Erkältungsbäder, Spagyrik, homöopathische Arzneimittel bei Fieber, Erkältung, Husten und Schnupfen. Zur Fiebersenkung Zäpfchen oder Sirup auf Paracetamol- oder Ibuprofen-Basis. Schüssler-Salze Nr. 3 und Nr. 10. Therapie nach Dr. Spengler, oder Gemmotherapie. Lassen Sie sich in der Drogerie Ihres Vertrauens beraten.

WANN ZUM ARZT?

- Wenn ein Kind in seinem Wesen verändert und im Spielverhalten deutlich eingeschränkt ist.
- Wenn sich innerhalb von 3 Tagen die Symptome nicht eindeutig bessern, oder wenn der Säugling auch am zweiten Tag noch hohes Fieber hat.
- Kinderkrankheiten wie Mumps und Masern zeigen anfangs dieselben Symptome wie eine Erkältung: Beobachten Sie deshalb den Krankheitsverlauf.

- Wenn Symptome wie hohes Fieber, Atemschwierigkeiten, heftige Kopfschmerzen, starke Schluckbeschwerden, Ohrenscherzen, Blasenentzündung usw. innerhalb von Stunden zunehmen oder über 24 Stunden gleich bleiben.

SYMPTOME

Fieber ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom. Eine erhöhte Körpertemperatur liegt zwischen 37,6°C und 38°C vor, ab 38,5°C spricht man von Fieber und über 39°C von hohem Fieber. Typisches Zeichen ist eine heiße Haut, insbesondere an Kopf, Nacken und Rücken. Das Kind fällt durch ein verändertes Verhalten auf, es ist abgeschlagen und müde, hat keinen Appetit oder ist überdreht. Bei Säuglingen ist oft Durchfall (s. **Durchfall**, Seite 9) ein weiteres Symptom für Fieber. Das Kind ist meist durstig.



URSACHEN

In den meisten Fällen sind es Viren oder Bakterien, die eine Infektion auslösen. Häufige Infektionskrankheiten bei Kindern sind:

- Erkältung
- Grippaler Infekt oder gar die echte Grippe (Influenza)
- Mandelentzündung (s. **Halsweh**, Seite 16)
- Mittelohrentzündung (s. **Ohrenschmerzen**, Seite 22)
- Durchfall (s. **Durchfall**, Seite 9) oder Erbrechen (s. **Erbrechen**, Seite 10)
- Kinderkrankheiten wie Masern, Mumps, Röteln
- «Zahnen» kann auch zu kurzen Fieberschüben führen
- Dreitagefieber; dabei wird oft ein Entwicklungsschub des Kindes festgestellt
- Blasenentzündung

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Zu viele Kleiderschichten entfernen.
- Oft zu trinken geben, um die durch das Schwitzen verlorene Flüssigkeit zu kompensieren.
- Feuchten Wadenwickel/ Essigsocken oder Stirnlappen anwenden. Achten Sie darauf, dass das Wasser Körpertemperatur aufweist (rund 37 Grad). Wickel dürfen nur angewendet

werden, wenn die Arme und Beine auch warm sind; sind diese kalt und nur der Körper heiss, können Wadenwickel schädlich sein.

- Auch ein körperwarmes Bad kann helfen, die Körpertemperatur zu senken. Nicht baden bei hohem Fieber (wegen Kreislaufbelastung).
- Fiebersenkende Medikamente, wie zum Beispiel Paracetamol oder Ibuprofen, können nach Absprache mit dem Drogisten oder der Ärztin auch eingesetzt werden. Schweißtreibend und folglich fiebersenkend wirken unter anderem Holunderblüten-tee, Holundersirup oder Lindenblütentee. Fragen Sie in Ihrer Drogerie und erkundigen Sie sich, ob das entsprechende Medikament für Kinder geeignet ist.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Schmerz-/Fiebermittel (Paracetamol-Suppositorien oder -sirup, Ibuprofen-Sirup), homöopathische Zäpfchen, Spagyrik, Schüssler-Salz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) bei beginnendem Fieber oder Nr. 5 (Kalium phosphoricum) ab ca. 38,5°C. Therapie nach Dr. Spengler (Virus influenzae).

WANN ZUM ARZT?

- Fieber über 38,5 Grad in den ersten 3 Lebensmonaten.
- Fieberzustände, die länger als 3 Tage dauern.
- Fieber über 39,5 Grad, das auf Fiebermittel oder andere Massnahmen nicht anspricht.
- Wiederkehrende Fieberepisoden – zum Beispiel alle 3–4 Tage (Verdacht auf Harnwegsinfekt).
- Fieber mit Zusatzsymptomen wie Reizbarkeit, Teilnahmslosigkeit, Bewusstseinstörung, Kurzatmigkeit, Nahrungs- und Flüssigkeitsverweigerung, Fieberkrampf, Schmerzen.
- Fieber mit heissem Kopf und Körper, aber gleichzeitig kalten Armen und Beinen.
- Bei Nackensteifigkeit; das Kind kann das Kinn nicht mehr auf die Brust beugen.

GEHIRNERSCHÜTTERUNG

SYMPTOME

Übelkeit, Erbrechen innerhalb von 24 Stunden nach einem Sturz, Schwindel, Bewusstlosigkeit, Sprach- oder Gangstörungen, Erinnerungslücken, Verwirrtheit, auffallende Müdigkeit und Schläfrigkeit, ungleich grosse Pupillen, Lichtempfindlichkeit oder eine auffallende Hautblässe. Zusätzliche Symptome sind Weinerlichkeit oder allgemein abweichendes Verhalten vom Normalzustand.

URSACHEN

Stürze, starke Stösse oder Schläge auf den Kopf.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- **Das Wichtigste:** Bewahren Sie Ruhe.
- **Zur Schmerzstillung oder zur Verhinderung/ Behandlung einer Beule:** Betroffene Stelle am Kopf mit einem mit Eiswürfeln gefüllten Lappen (oder Kühlpack) während 2- bis 3-mal jeweils 5 Minuten kühlen, mit je 10 Minuten Pause dazwischen.
- Bei zusätzlicher Schürfwunde Stelle desinfizieren (s. *Schürfwunde*, Seite 26).
- Beobachten Sie das Kind genau und suchen Sie beim Verdacht auf eine Gehirnerschütterung den Arzt auf.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Notfalltropfen. Homöopathische Arzneimittel mit Arnica und Hypericum. Lassen Sie sich beraten.

WANN ZUM ARZT?

- Bei Verdacht auf eine Gehirnerschütterung sollten Sie auf jeden Fall den Arzt konsultieren.
- Wenn das Kind jünger als ein Jahr ist.
- Bei Verschlimmerung der Symptome oder bei Unsicherheit.
- Bei einer offensichtlichen Verletzung am Kopf, wie z. B. einer grossen Beule oder Platzwunde.
- Wenn eine klare Flüssigkeit oder Blut aus Nase oder Ohren läuft.
- Wenn das Kind mehr als 2-mal erbrochen hat seit dem Sturz.
- Wenn das Kind über starke Kopfschmerzen klagt.
- Bewusstseins- und Kreislaufstörungen, gestörtes Bewegungsverhalten.
- Bluterguss um Augenhöhlen.



GRIPPE

WICHTIGE VORBEMERKUNG

Unterschieden wird zwischen einer echten Grippe (Influenza) und einem grippalen Infekt. Der grippale Infekt entspricht der Erkältung. Die Influenza ist dagegen eine ernst zu nehmende Erkrankung, die insbesondere im Säuglings- und Kindesalter unter ärztlicher Kontrolle stehen muss.

SYMPTOME

Hohes Fieber tritt meist plötzlich auf. Abgeschlagenheit, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen und Frösteln. Ein trockener, quälender Husten kann über einige Wochen andauern. Vermehrte Müdigkeit, aber auch Übelkeit und Erbrechen sind weitere Symptome. Im Gegensatz zur Erkältung stehen bei der Grippe das (relativ hohe) Fieber, der Husten und das Frösteln im Vordergrund.

URSACHEN

Influenzaviren (= Grippeviren), die in der Regel saisonal (meist im Spätherbst oder Winter) durch Tröpfchen, z. B. beim Husten oder Niesen, übertragen werden.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Bettruhe.
- Eventuell schmerzstillende und fiebersenkende Medikamente wie Paracetamol oder Ibuprofen.
- Viel und regelmässig trinken.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Erkältungstee, Bronchial-/Erkältungssalbe für Kinder, Spagyrik. Schüssler-Salz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) bei beginnendem Fieber oder Nr. 5 (Kalium phosphoricum) ab ca. 38,5°C. Homöopathische Arzneimittel mit Aconitum, Ferrum phos. und/oder Belladonna. Bei Fieber Schmerz-/Fiebermittel (Paracetamol-Suppositorien oder -sirup, Ibuprofen-Sirup), Therapie nach Dr. Spengler (Virus influenzae).

WANN ZUM ARZT?

- Wenn der Verdacht einer echten Grippe besteht (z. B. wenn das Kind mit den oben erwähnten Symptomen während einer Grippeepidemie erkrankt).
- Fieber über 38,5 Grad in den ersten drei Lebensmonaten.
- Fieberzustände, die länger als 3 bis 4 Tage dauern.
- Fieber über 39,5 Grad, das auf Fiebermittel oder andere Massnahmen nicht anspricht.
- Fieber mit Zusatzsymptomen wie Reizbarkeit, Teilnahmslosigkeit, Bewusstseinsstrübung, Kurzatmigkeit, Nahrungs- und Flüssigkeitsverweigerung, Fieberkrampf, Schmerzen.
- Wenn es nach dem Abklingen der Symptome zu einem erneuten Fieberschub kommt (das könnte auf eine allfällige Sekundärinfektion hindeuten, die ärztlich behandelt werden muss).
- Bei Nackensteifigkeit; das Kind kann das Kinn nicht mehr auf die Brust beugen.

HALSWEH/HALSSCHMERZEN

SYMPTOME

Schluckbeschwerden, geröteter Rachen, Heiserkeit, Kratzen und Brennen im Hals. Oft sind Hals- und Schluckschmerzen von Symptomen einer Erkältung begleitet wie Fieber, Schnupfen, Husten.

URSACHEN

Die Ursachen können vielseitig sein. Meist sind Viren die Auslöser, mit einem harmlosen Verlauf, oft kommt Halsweh im Rahmen einer Erkältung vor. Bei Bakterien als Ursache kommt es zu starken Halsschmerzen und einer Mandelentzündung (Streptokokken-Angina) mit gelblich-weißen Belägen (Stippchen) auf den Mandeln, welche wegen Gefahr von Komplikationen der Ärztin gezeigt werden sollte. Weitere Ursachen können Kinderkrankheiten wie z. B. Scharlach, Pfeiffersches Drüsenfieber oder eine starke Beanspruchung der Stimmbänder (z. B. langes und lautes Schreien) sein.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

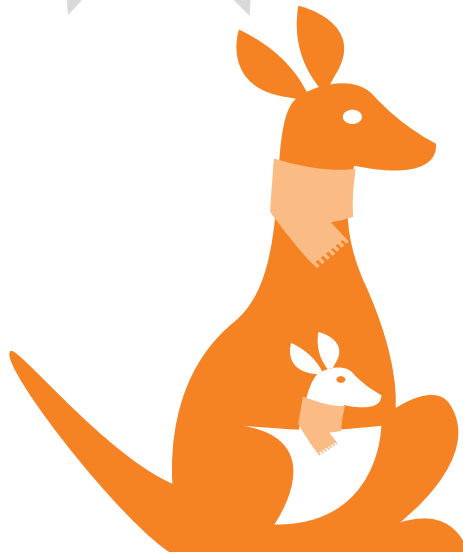
- Viel trinken; am besten geeignet sind mit Honig gesüsste Kräutertees (z. B. Malvenblättertée) oder Milch (Honig nur bei Kindern über 1 Jahr!) oder Wasser.
- Vorwiegend flüssige Nahrung geben (Suppen, Breie).
- Halswickel, in kühler oder warmer Form, je nach Empfinden Ihres Kindes. Einen warmen Kartoffelwickel mit gekochten und zerdrückten Pellkartoffeln um den Hals legen (Vorsicht: Nicht zu heiss auflegen! Verbrennungsgefahr wegen verborgener «Nachhitze» in den Kartoffeln).
- Grössere Kinder können mehrmals täglich mit lauwarmem Salbeitee oder mit Salzwasser gurgeln.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Lutschtabletten, natürliche Halssprays mit Rosa canina (Hundsrose). Homöopathische Arzneimittel mit Apis, Lachesis, Ferrum phos.; Spagyrik, Therapie nach Dr. Spengler (Virus influenzae). Isopathie: Penicillium comp.; Arzneitee: Malvenblätter, dreilappige Salbeiblätter. Pastillen mit Eibisch, Malve oder Bibernelle.

WANN ZUM ARZT?

- Verdacht auf eine Mandelentzündung (weisslich-gelbe Beläge – Stippchen).
- Halsschmerzen mit hohem Fieber oder Atemnot.
- Halsschmerzen, die nach einigen Tagen der Selbstmedikation nicht bessern.
- Sehr starke Hals- und Schluckbeschwerden, Schmerzen.



HUSTEN

SYMPTOME

Husten steht bei Kindern meistens im Zusammenhang mit einem Schnupfen oder einem grippalen Infekt/einer Erkältung. Man unterscheidet zwischen trockenem Husten ohne Auswurf, der meist zu Beginn einer Erkältung oder bei Bronchitis, Asthma oder bei eingeatmeten Fremdkörpern auftritt, und einem Husten mit Auswurf, der meist im späteren Stadium einer Erkältung, Bronchitis oder einer Lungenentzündung auftritt, wenn Schleim gebildet und ausgeworfen wird. Bei bakterieller Infektion ist dieser nicht klar, sondern gelbgrün.

URSACHEN

Virusbedingte Erkältung oder eine durch Bakterien verursachte Bronchitis. Eingeatmete Fremdkörper können einen heftigen Reizhusten auslösen. Keuchhusten wird von Bakterien verursacht, die durch Tröpfcheninfektion verbreitet werden, Kinder hierzulande sind aber meist dagegen geimpft. Plötzlich und meist nachts auftretender bellender Husten deutet auf Pseudokrupp, der von Viren verursacht wird, hin. Auch Staub, Rauch oder Gase können Hustenanfälle auslösen.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Für genügend Luftfeuchtigkeit im Kinderzimmer sorgen, wie feuchte Tücher über Heizkörper legen.
- Viel trinken, um den Schleim zu verflüssigen, damit er leichter abgehustet werden kann, zum Beispiel Husten-, Thymian-, Spitzwegerich- oder Wollblumentee oder mit Honig gesüsste Kräutertees oder Milch (Honig nur bei Kindern über 1 Jahr!).
- Bei krampfartigem Husten helfen Malvenblättertée oder ein Efeupräparat.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Hustensirup und -tropfen für trockenen Husten; Hustensirup und -tropfen für Husten mit Auswurf/Schleim auf chemischer oder pflanzlicher Basis, Spagyrik, Bronchialsalbe für Kinder, Bienenwachslecken zum Auflegen auf die Brust, Kartoffelsalbe, Hustentee für Kinder, Thymiantee. Homöopathische Präparate (Globuli, Sirup, Tropfen) mit Bryonia, Drosera, Plantago, Spongia. Pastillen mit Spitzwegerich, Eibisch – je nach Alter. Luftbefeuchter.

VORSICHT

Geben Sie Ihrem Kind bei nächtlichen Hustenanfällen keine Bonbons – sie könnten in die Luftröhre geraten (Erstickungsrisiko).

WANN ZUM ARZT?

- Wenn die Beschwerden mehr als zwei Wochen andauern oder sich bei fehlendem Behandlungserfolg nach 7 Tagen nicht zurückgebildet haben.
- Bei Vorliegen anderer Krankheitszeichen, insbesondere hohen Fiebers, sofern diese nicht eindeutig einem grippalen Infekt zuzuordnen sind.
- Bei Blut und/oder Eiter im Auswurf.
- Bei heftigen, lang anhaltenden Hustenattacken.
- Bei pfeifenden Atemgeräuschen.
- Bei Atemnot.

INSEKTENSTICH

SYMPTOME

Juckreiz, Rötung, Schmerzen, Schwellung oder Quaddeln an der Stichstelle.

- **MÜCKEN-, BIENEN- ODER WESPENSTICH:** Vereinzelt rote und evtl. leicht angeschwollene Punkte.

URSACHEN

Giftige Substanzen, die die Insekten beim Zustechen in die Haut abgeben.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- **BIENEN-/WESPENSTICH:** Stachel vorsichtig entfernen. Darauf achten, dass der Stachel an der Basis gefasst wird, um den restlichen Inhalt der Giftblase nicht in die Wunde zu injizieren. Wunde reinigen und mit einem kalten Umschlag oder Eispack kühlen.

- **MÜCKENSTICHE:** Juckreizlinderndes Gel/Roll-on, Frischpflanzentüchlein Wegerich oder Stift lindern die Beschwerden. Innerlich hilft Apis. Den Juckreiz lindern auch eine Kältekompressen oder etwas Lavendelöl. Nachts schützen ein Moskitonetz und tagsüber ein Insektenschutzmittel und lange Kleidung sowie Repellent-Produkte.
- **ZECKENSTICH:** Mit Zeckenzange Zecke korrekt entfernen und Einstichstelle anschließend desinfizieren. Einstichstelle im Auge behalten. Wenn eine Schwellung oder Rötung um die Einstichstelle oder Grippe-symptome wie Fieber, Glieder- und Kopfschmerzen auftreten, sollten Sie zum Arzt. Manche Symptome zeigen sich erst Wochen nach dem Stich. Vor Zecken schützen lange Kleidung oder ein Insektenschutzmittel (Repellent) (s. **Zeckenbiss**, Seite 35).

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Repellentien, Antihistaminika, juckreizstillende Mittel, abschwellende Gels, homöopathische und spagyrische Mischungen mit Apis, Ledum und Urtica. Lassen Sie sich in der Drogerie beraten.

WANN ZUM ARZT?

- Bei Stichen im Mund- und Rachenraum (lassen Sie Ihr Kind auf dem Weg zur Ärztin einen Eiswürfel lutschen).
- Bei ungewöhnlich stark anschwellenden Stichen (Hals, Augennähe).
- Bei Symptomen wie Übelkeit, Schwäche, Atemnot, Ohnmacht, Schwindel, Angst, Verwirrung.
- Wenn sich rote Streifen um die Einstichstelle bilden.

KOPFSCHMERZEN

SYMPTOME

Druck- oder Spannungsschmerz im Bereich der Stirne und im Nacken, dumpfer Schmerz, kann ziehend oder stechend sein. Migränekopfschmerzen sind heftig und pochend und häufig von Übelkeit und Erbrechen sowie Überempfindlichkeit gegen Licht, Lärm und Gerüche begleitet.

URSACHEN

Kopfverletzungen, Gehirnerschütterung, Schulstress, psychische Belastungen, insbesondere psychosoziale Faktoren wie Ärger mit anderen Kindern, Krisen zu Hause oder überhöhte Leistungsanforderungen, Augenerkrankungen und Sehstörungen, Wetterfühligkeit, Verstopfung, Zahnschmerzen usw.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Ein ruhiger, abgedunkelter Raum und ein kalter Waschlappen auf der Stirn können einem kopfschmerzgeplagten Kind Linderung verschaffen.
- Bei Spannungskopfschmerzen helfen Naturheilmittel mit einer entspannenden Wirkung auf die Muskulatur.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Schmerz-/Fiebermittel (Paracetamol-Suppositorien oder -sirup oder Ibuprofen-Sirup), Entspannungstee, individuelle Spagyrikmischung. Homöopathische Arzneimittel mit Arnica, Chamomilla, Gelsemium oder Magnesium phos.; Gemmotherapie. Kopfwehroller mit Lavendel, Pfefferminze und Muskatellersalbei.

VORSICHT

Was Ihnen selbst bei Kopfschmerzen und Migräne hilft, ist keinesfalls auch immer Ihrem Kind zuträglich!

WANN ZUM ARZT?

- Wenn Kopfschmerzen bei Kindern unter 5 Jahren wiederholt auftreten (mehrmals wöchentlich).
- Bei Kopfschmerzen länger als einen Tag.
- Sehr starke Kopfschmerzen mit häufigen Ausfallzeiten in der Schule.
- Bei Nackensteifigkeit; das Kind kann das Kinn nicht mehr auf die Brust beugen.



LEICHTE ERKRANKUNGEN BEI KINDERN

SYMPTOME

Wenn Kinder sich nicht wohlfühlen, weniger Leistung erbringen oder ständig müde sind, kann die Ursache dafür eine Erkrankung sein.

URSACHEN

Sehr häufig sind Virusinfekte der Grund für das kindliche Unwohlsein. In einigen Fällen ist das Immunsystem einfach geschwächt, weil das Kind gerade mehrere Infekte durchgemacht hat. Gelegentlich reagieren Kinder mit Krankheiten auf eine Überforderung, beispielsweise wenn sie den schulischen Leistungen oder den zahlreichen Freizeitaktivitäten nicht gewachsen sind. Manche Kinder dagegen sind müde und unkonzentriert, weil sie zu wenig schlafen und ihre Zeit vor dem Computer verbringen, statt sich an der frischen Luft zu bewegen.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Mehr noch als im gesunden Zustand ist es für ein krankes Kind wichtig, sich wohl und geborgen zu fühlen. Es braucht liebevolle Zuwendung mindestens genauso wie die richtige medikamentöse Behandlung.

- Je kleiner das Kind ist, desto weniger wird es verstehen, warum es krank ist, und sich einfach nur unwohl fühlen. Das äussert sich dadurch, dass das Kind quengelig wird, ständig etwas anderes will und trotzdem nie zufrieden ist. Seien Sie geduldig: Schimpfen bringt in diesem Fall gar nichts.
- Hilfreich ist es, das Kind an der Zubereitung «seiner Medizin» zu beteiligen. So sind die meisten Kinder eher bereit, Anwendungen wie Wickel, Medikamente oder Tees zu akzeptieren.
- Betten Sie den kleinen Patienten in Ihrer Nähe. Sorgen Sie regelmässig für frische Luft im Krankenzimmer, schütteln Sie immer mal wieder die Kissen aus und drapieren Sie die Stofftiere neu. Auch Kindern tun solche Kleinigkeiten gut.
- Kinder – vor allem Kleinkinder – lieben wohltuende Massagen und Einreibungen an Bauch, Rücken oder im Fuss- und Wadenbereich. Es gibt hierfür geeignete Fertigprodukte, welche sich hervorragend eignen und die Genesung unterstützen.

- Körperpflege tut gut. Reiben Sie Ihr Kind täglich mit einem Waschlappen ab, das erfrischt und regt den Kreislauf an. Auch Zähneputzen und Haarkämmen gehören zum Ritual. Besonders wenn das Kind fiebert und stark schwitzt, sollten Sie ihm täglich einen neuen Schlafanzug anziehen.

WANN ZUM ARZT?

Wenn Sie ein ungutes Gefühl haben und Ihre eigene Behandlung nicht zu einer raschen Besserung führt, sollten Sie fachkundigen Rat hinzuziehen. Suchen Sie bei folgenden Symptomen rasch ärztliche Hilfe auf:

- Andauerndes hohes Fieber
- Fieberkrämpfe
- Atemnot
- Bewusstseinsstörungen
- Verweigerung der Flüssigkeitsaufnahme
- Sprach- und Motorikstörungen
- Durchfälle oder Erbrechen mit Blut
- Krämpfe und starke Koliken

NASENBLUTEN

SYMPTOME

Mehr oder weniger starke Blutung aus der Nase. In schweren Fällen Kopfschmerzen.

URSACHEN

Geplatzt Blutgefäß, meist verursacht durch äussere Faktoren wie Schläge, Stürze, Luftdruckveränderungen, Nasenbohren, Schnupfen oder Schnäuzen, trockene Schleimhäute.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Das Kind sollte sich aufrecht hinsetzen und den Kopf nach vorne hängen lassen.

- Nasenflügel für einige Minuten zusammendrücken.
- Unterstützend kalten Waschlappen oder Kühlpack in den Nacken legen.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Natürliche Arzneimittel mit Hamamelis, Hirtentäschel; blutstillende Watte (auch vortportioniert erhältlich), schleimhautpflegende Balsame und Sprays.

WICHTIG

Auf keinen Fall den Kopf in den Nacken legen! Dadurch läuft das Blut in den Rachen und durch die Speiseröhre in den Magen, was zu Übelkeit und Erbrechen führen kann. Weiter besteht die Gefahr, dass so das Blut in die Atemwege gelangt.

Auf keinen Fall sollten Sie bei Nasenbluten Ihren Kindern Watte oder Taschentücher in die Nase stopfen, da beim Herausnehmen die gebildete Kruste, welche die Äderchen verschliesst, wieder aufgerissen werden kann.

WANN ZUM ARZT?

Nasenbluten ist meist harmlos. Dauert die Blutung jedoch länger als ein paar Minuten oder ist sie aussergewöhnlich stark oder die Nase sichtbar verletzt, sollte das Kind umgehend in ärztliche Behandlung. Auch wenn Sie den Verdacht haben, dass das Bluten von einer anderen Verletzung oder einem Sturz herrührt, sollten Sie mit Ihrem Kind zum Arzt gehen.



OHRENSCHMERZEN

SYMPTOME

Mässige bis starke Ohrenschmerzen (pochend, stechend). Betroffen ist meist das Mittelohr. Kinder und Säuglinge werfen den Kopf hin und her und fassen sich an das betroffene Ohr. Oft bestehen mässiges bis hohes Fieber und Appetitlosigkeit. Erbrechen kann ein zusätzliches Symptom sein. Kinder beschreiben die Beschwerden vielleicht als Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen.

URSACHEN

Bei einer Erkältung oder nach einer Mandelentzündung (s. **Halsweh**, Seite 16) können Bakterien über die Ohrtrompete ins Mittelohr gelangen, wo sie eine Entzündung auslösen. Weitere Ursachen für Ohrenschmerzen können Fremdkörper im Gehörgang, eine Trommelfellverletzung oder ausstrahlende Zahn-/Mandelentzündung oder eine Entzündung der Ohrspeicheldrüse (Parotitis) sein. Seltene Ursachen von Ohrenschmerzen können eine Entzündung des äusseren Gehörgangs, eine Ansammlung von Ohrenschmalz oder «Badi-Ohrenweh» nach dem Tauchen sein.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Ruhe und Wärme.
- Bei gleichzeitigem Schnupfen (s. **Schnupfen**, Seite 25) dafür sorgen, dass die Nase vom Schleim befreit wird.
- Ein warmer Zwiebelwickel kann Linderung verschaffen.
- Für die Auflösung von allfälligem Ohrenschmalz gibt es spezielle Ohrentropfen.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Schmerz-/Fiebermittel (Paracetamol-Suppositorien oder -sirup, Ibuprofen-Sirup), Ohrentropfen, Nasenspülung und abschwellende Nasensprays zur Unterstützung, Nasenbalsam. Homöopathische Arzneimittel mit Aconitum, Apis, Belladonna, Oscillococcinum (Anas barbariae), Pulsatilla, Mercurius. Therapie nach Dr. Spengler (Virus influenzae).

WANN ZUM ARZT?

- Kinder unter 2 Jahren.
- Ohrenschmerzen mit völlig unklarer Ursache bzw. bei Verdacht auf eine Mittelohrentzündung.
- Wenn das Hörvermögen plötzlich stark nachlässt.
- Mit Fieber über 39 Grad.
- Wenn der Gehörgang entzündet ist und/oder sich Flüssigkeit aus dem Gehörgang entleert.
- Wenn sich die Schmerzen nach einem Tag der Selbstbehandlung nicht bessern.
- Bei sämtlichen Ohrverletzungen, vor allem der äusseren Ohrmuschel.

PLATZWUNDE

SYMPTOME

Oft klaffende Wunde mit ausgefransten Rändern, häufig stark blutend.

URSACHEN

Stumpfe Gewalteinwirkung wie ein Sturz beim Velofahren, Skateboarden etc., Zusammenstoß mit Möbelstück, anderen Kindern etc.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Platzwunden sehen oft schlimmer aus, als sie sind, da sie stark bluten können. Bringen Sie die Blutung durch einen Druckverband zum Stillstand. Desinfizieren Sie die Wunde danach. Decken Sie den Wundbereich mit einer sterilen, nicht wundverklebenden Vlieskompressen ab. Bei Bedarf evtl. Wundverschlussstreifen anbringen (s. *Schnittwunde*, Seite 24). Innerlich helfen Arnica oder Ringelblume.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Homöopathische Arzneimittel mit Arnica und Calendula, Desinfektionsmittel, blutstillende Watte.

WANN ZUM ARZT?

- Wenn die Wunde länger als 1 Zentimeter und tiefer als 0,2 Zentimeter ist oder nicht aufhört zu bluten. Bei tiefen Platzwunden mit starker Blutung.
- Wenn die Wunde im Gesicht ist – insbesondere in Augen- oder Nasennähe.

QUETSCHUNG

SYMPTOME

Schwellung, Rötung, Schmerzen, Bluterguss.

URSACHEN

Einklemmen eines Gliedes (z. B. Finger oder Zehe) oder von Hautpartien.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Halten Sie die verletzte Gliedmasse Ihres Kindes unter kühles Wasser, oder legen Sie eine Eispackung auf. Ist die Haut intakt, fördert ein kühlendes Gel mit Arnika oder Wallwurz die Heilung und lindert Schmerzen.

WANN ZUM ARZT?

Ärztliche Hilfe ist angezeigt, wenn die Gliedmasse stark anschwillt oder das Kind grose Schmerzen hat. Die Ärztin überprüft, ob eine Schädigung des Nervs oder des Knochens vorliegt.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Homöopathisches Arzneimittel mit Arnica und Hypericum, kühlendes Gel mit Arnika oder Wallwurz.

SCHNITTWUNDE

SYMPTOME

Tiefer, eventuell klaffender Spalt in der Haut. Die Stärke der Blutung hängt von der Anzahl und Grösse der verletzten Blutgefässe im Gewebe ab.

URSACHEN

Schnittverletzungen durch verschiedene scharfkantige Gegenstände wie Messer, Glassplitter etc.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Schnittwunden bluten meist heftig und reinigen sich selbst. Um die Blutung zu stillen, pressen Sie ein sauberes Baumwolltuch für ein paar Minuten auf die Wunde. Evtl. ist auch ein Druckverband notwendig. Wundränder desinfizieren.
- Stichwunden: Mit einer Pinzette von kleinen Splintern, Dornen, Stacheln säubern. Grosse Fremdkörper nicht selber entfernen. Sehr gut desinfizieren. Manchmal ist vorgängig ein erweichendes Bad oder eine Auflage mit Malvenextrakt/-tee hilfreich.

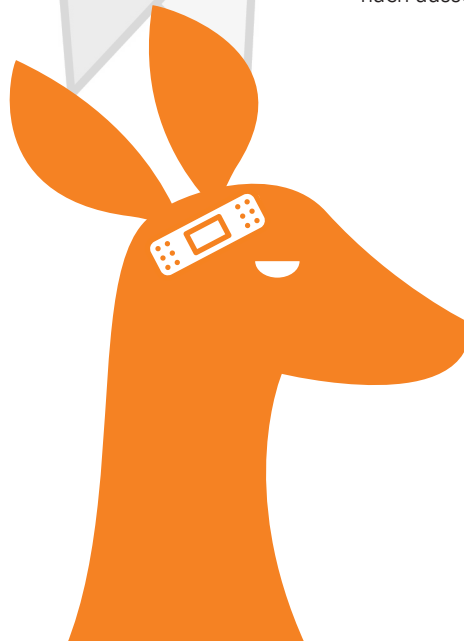
- Schützen Sie die Wunde mit einem Pflaster vor Schmutz, indem Sie es quer zum Schnitt anlegen. Die Kleberänder dürfen die Wunde nicht berühren. Bei auseinanderklaffenden Wundrändern eignen sich Wundverschlussstreifen aus der Drogerie. Vorgängig Wundrand trocknen und Wundränder mit leichtem Zug zusammenführen. Wundverschlussstreifen von der Mitte der Wunde beginnend anbringen.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Homöopathische Arzneimittel mit Arnica und Hypericum beschleunigen die Heilung von innen; Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial, Wundverschlussstreifen, blutstillende Watte.

WANN ZUM ARZT?

- Grosse Fremdkörper müssen vom Arzt entfernt werden.
- Wenn die Wunde länger als 1 Zentimeter und tiefer als 0,2 Zentimeter ist oder nicht aufhört zu bluten.
- Wenn die Wunde im Gesicht ist oder über Gelenke hinweg führt.
- Bei Stichwunden ist die Infektionsgefahr gross, weil die Wunde tief ist und nach aussen wenig blutet.



SCHNUPFEN

SYMPTOME

Das wichtigste Symptom und das erste Zeichen einer Erkältung. Laufende Nase, kitzelndes Gefühl in der Nase, Niesen oder Niesanfälle und erschwertes Atmen durch die Nase («verstopfte Nase»). Letzteres wird durch das Anschwellen der Schleimhäute und durch den Verschluss der Nasenöffnungen mit zähflüssigem Sekret verursacht. Begleiterscheinungen eines Schnupfens sind Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, ein allgemeines Krankheitsgefühl mit eventuell leicht erhöhter Körpertemperatur und eine Verminderung bis Ausschaltung des Geruchs- und Geschmacksvermögens. Da Säuglinge während der ersten drei Lebensmonate ausschliesslich durch die Nase atmen, ist bei ihnen ein Schnupfen oft mit Trink Schwierigkeiten verbunden.

URSACHEN

Virale, sehr ansteckende Infektion, die zur Anschwellung der Nasenschleimhäute führt (s. auch *Erkältung*, Seite 11).

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Wie beim Husten für genügend Luftfeuchtigkeit im Kinderzimmer sorgen.
- Abwehr stärken.
- Säuglinge und Kleinkinder benötigen Hilfe für das Nasenputzen. Hilfreich sind spezielle Nasensauger, mit denen der Nasenschleim abgesaugt werden kann.
- Salzlösungen wirken je nach Salzkonzentration etwas abschwellend, befeuchten die Nasenschleimhaut und verflüssigen zähes Sekret. Diese Lösungen können auch vorbeugend eingesetzt werden, wenn Ihr Kind zu verstopfter Nase oder häufigem Schnupfen neigt.
- Viel trinken.
- Zwiebeln neben Bett.
- Inhalation mit 0,9%iger Kochsalzlösung zum Lösen von zähem Schleim (lassen Sie sich in der Drogerie beraten).

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Erkältungstee, kindergerechte Erkältungsöle und -salben, Nasenspray und -tropfen für Kinder, Nasenspülungen mit Meersalz (Ampullen), Nasensalbe. Homöopathische Arzneimittel je nach Schnupfenstadium mit Apis, Kalium bichromicum, Luffa, Sambucus, Silicea. Therapie nach Dr. Spengler (Virus influenzae). Schüssler-Salze Nr. 3 und Nr. 8 (dünnflüssiges Sekret) oder Nr. 4 und Nr. 6 (dickflüssiges Sekret). Spagyrik. Gemmotherapie.

WANN ZUM ARZT?

- Oft blutiges Nasensekret.
- Wenn innert etwa einer Woche keine Besserung eintritt.
- Schnupfen mit Atemnot.
- Verweigerung von Flüssigkeitsaufnahme.
- Schmerzen im Gesicht beim Beugen nach vorne.

SCHÜRFWUNDE

SYMPTOME

Oberflächliche Hautabschürfungen, die meist kaum bluten. Manchmal punktförmige Blutungen. Wunden nässen meistens stark. Oft lange schmerzhaft, weil Nervenenden aus der Lederhaut freigelegt werden. Häufig starke Verschmutzung, die sich in die Haut einreibt.

URSACHEN

Stürze auf raue oder harte Flächen, Entlangschrammen an rauen Wänden etc.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- **Erste Hilfe:** Reinigen Sie die Wunde sofort und gründlich, damit die Wunde ohne Komplikationen verheilen kann.
- **Reinigung:** Schürfwunden sind häufig verschmutzt. Reinigen Sie die Wunde zuerst mit klarem Wasser oder physiologischer Kochsalzlösung (erhältlich in Ihrer Drogerie). Entfernen Sie Fremdkörper wie zum Beispiel Kieselsteinchen mittels Pinzette. Tragen Sie anschliessend einen Desinfektions-spray auf.
- Bei kleinen Schürfwunden schützen Sie die Stelle mit einem nicht mit der Wunde verklebenden Wund-schnellverband.

- Grossflächige Schürfwunden können zu gut sichtbaren Narben führen. Um dies zu vermeiden, sollte die Wunde bis zur totalen Abheilung feucht gehalten werden. Lassen Sie sich in der Drogerie zu den verschiedenen Wundauflagen und Wundsalben beraten.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Homöopathische Arzneimittel mit Arnica, Hypericum; Desinfektionsmittel, Wundreinigungsgel, Kochsalz- oder Wundspüllösung, Wundheilsalbe oder Spezialspray auf Ölbasis.

WANN ZUM ARZT?

- Bei grossen Schürfwunden im Gesicht wegen der Gefahr von Vernarbungen.
- Wenn die Wunde sich entzündet und sich Eiter bildet.



SONNENBRAND

SYMPTOME

Rötungen an den Stellen, die der Sonne zu lange ausgesetzt waren: Gesicht, Ohren, Hand- und Fussrücken, Nacken und Schulterpartie.

URSACHEN

Zu intensives Sonnenbad, kein Sonnenhut, keine Sonnencreme oder keine Bekleidung, die vor Sonne schützt.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- **Kühlen:** Bei geröteter Haut bringen Sie Ihr Kind sofort in den Schatten. Kühlen Sie die betroffenen Hautpartien wiederholt mit kaltem Wasser. Ziehen Sie dem Kind notfalls ein nasses T-Shirt über. Zur Linderung helfen auch kalte Umschläge mit Joghurt oder Quark, lassen Sie diese 30 Minuten einwirken oder erneuern Sie sie, sobald der kühlende Effekt nachlässt.
- **Pflege:** Cremen Sie die verbrannte Haut danach mit einer kühlenden und feuchtigkeitsspendenden Lotion, einem Schaum-spray oder einem Gel mit Aloe vera ein.

- **Flüssigkeit:** Geben Sie Ihrem Kind viel zu trinken. Um den Salzverlust durchs Schwitzen zu regenerieren, können Sie dem Kind auch eine Bouillon oder leicht gesalzene Flüssigkeit (1 Teelöffel Salz und 2 Esslöffel Traubenzucker/Glucose auf 1 Liter Wasser) geben.
- Bei einem Sonnenbrand können Sie Ihrem Kind auch ein kühles Bad einlassen. Geben Sie dazu je dreissig Tabletten Schüssler-Salz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) und Nr. 8 (Natrium chloratum). Verabreichen Sie zudem alle 15 Minuten abwechslungsweise eine dieser beiden Tabletten.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Spraylösungen, kühlende Gels oder Sprühschaum bei Verbrennungen zur äusserlichen Anwendung. Schüssler Creme-Gel 3 & 8. Homöopathische Arzneimittel mit Cantharis oder Hypericum helfen, die Schmerzen von innen zu lindern.

WICHTIG

Brandblasen schützen vor Infektionen, daher nie selber öffnen. Verwenden Sie auch nie Hausmittel wie Mehl, Puder oder Öl auf der verbrannten Haut. Diese helfen nicht und erhöhen nur die Infektionsgefahr. Auch Fettsalben und Wärme sind bei akutem Sonnenbrand nicht geeignet. Circa eine Woche lang die Sonne meiden.

WANN ZUM ARZT?

- Grossflächige Sonnenbrände.
- Wenn sich durch den Sonnenbrand Blasen oder offene, rote Wundflächen gebildet haben (ab Verbrennungen 2. Grades), gehen Sie mit Ihrem Kind zur Ärztin. Kommen Fieber, Kopfschmerzen, Schwindel und Erbrechen dazu, droht zudem ein Hitzschlag, der ebenfalls in ärztliche Behandlung gehört.

SONNENSTICH, HITZEERSCHÖPFUNG UND HITZSCHLAG

SYMPTOME

- **SONNENSTICH:** Hochroter, heisser Kopf, Haut am restlichen Körper fühlt sich normal oder kühl an, Übelkeit, Erbrechen und Schwindel, heftige Kopfschmerzen, oft Nackenschmerzen oder Nackensteifigkeit, Bewusstseinsstörungen, Verwirrtheit. Meist treten die Symptome erst Stunden später auf (z. B. abends oder nachts).
- **HITZEERSCHÖPFUNG:** Rote, heisse Haut, Körpertemperatur über 39°C. Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Erbrechen sowie Hör- und Sehstörungen können auftreten. Kind ist durstig und hat trockenen Mund. Symptome treten auf, während das Kind der Hitze ausgesetzt ist.
- **HITZSCHLAG:** Haut am ganzen Körper ist hochrot, heiss und kann trocken oder feucht sein. Fieber oft über 40°C, flache, schnelle Atmung, beschleunigter Puls. Übelkeit und Erbrechen, Kopfschmerzen. Es kann zu Halluzinationen und Krämpfen kommen, Bewusstseinsstrübung bis zur Bewusstlosigkeit.

URSACHEN

- **SONNENSTICH:** Direkte Sonnenbestrahlung von Kopf und Nacken; Hirnhäute werden gereizt.
- **HITZSCHLAG:** Folge eines Wärmestaus im Körper. Flüssigkeitsmangel.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Bringen Sie Ihr Kind sofort in den Schatten.
- Lagern Sie seinen Kopf und Oberkörper hoch, öffnen Sie die Kleidung.
- Kopf, Nacken, Hals und Brustkorb sowie Hand- und Fussgelenke, Leiste und Achselhöhlen mit feuchten Tüchern kühlen; diese laufend erneuern.
- Bei Apathie oder Bewusstseinsverlust bringen Sie das Kind in die stabile Seitenlage und holen Sie sofort ärztliche Hilfe (Notruf 112 oder 144).
- Bei Atemstillstand oder Kreislaufversagen sofort Herz-Lungen-Wiederbelebung anwenden und sofort ärztliche Hilfe holen (Notruf 112 oder 144).
- Ist Ihr Kind bei klarem Bewusstsein, soll es trinken. Nebst Wasser kommen spezielle Elektrolytdrinks, Bouillon oder leicht gesalzenes Wasser (1 Teelöffel Salz und 2 Esslöffel Traubenzucker/Glucose auf 1 Liter Wasser) infrage.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Bei pochendem Kopf helfen homöopathische Arzneimittel mit Belladonna. Notfalltropfen, Schüssler-Salze Nr. 8 und Nr. 3.

WANN ZUM ARZT?

Wenn ein Kleinkind Anzeichen eines Sonnenstichs, einer Hitzeerschöpfung oder eines Hitzschlags zeigt, gehen Sie mit ihm unverzüglich zum Arzt.

VERBRENNUNG

SYMPTOME

- **1. GRADES:** Rote, entzündete Haut.
- **2. GRADES:** Sehr schmerzhafte, gerötete Haut, Brandblasen.
- **3. GRADES:** Die verbrannte Stelle ist lederartig, trocken und weiss bis schwarz verkohlt. Keine Schmerzen, weil die Sensibilität zerstört wurde.

URSACHEN

Zum Beispiel Bügeleisen, Kochplatten, heisses Fett und Wasser, Ofen, Grill, Sonne (siehe *Sonnenbrand*, Seite 27).

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Verbrannte Hautstelle mit lauwarmem Wasser ca. 5 bis 10 Minuten kühlen. Vorsicht vor Unterkühlung!
- Beim Kühlen Kleider entfernen, weil diese sonst auf der Haut kleben bleiben. Stoffe, die schon festkleben, sein lassen und der Ärztin zeigen.

- Offene Verbrennungen mit einem Verbandstuch oder einer Wundauflage abdecken.
- Bei grossen Verbrennungen betroffene Person zudecken, bis der Arzt oder Krankenwagen ankommt, damit sie nicht friert.
- Schocksymptome: Blässe, Zittern, kalter Schweiss, Unruhe, Verwirrtheit. Beine des Betroffenen hochlagern und sofort ärztliche Hilfe rufen.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Innerlich helfen Bach-Notfalltropfen, das Schüssler-Salz Nr. 3 und bei Blasen zudem die Nr. 8. Äusserlich können bei leichten Verbrennungen entsprechende Salben/Gele und Wundauflagen angewendet werden.

WICHTIG

Blasen schützen die geschädigte Haut und verhindern Infektionen. Diese deshalb nicht öffnen!

WANN ZUM ARZT?

Bei allen grossflächigen Verbrennungen (bei Kindern gilt: grösser als die Kinderhand) sowie bei Verbrennungen im Gesicht, im Genitalbereich sowie an den Händen und Füssen.



VERGIFTUNG

SYMPTOME

Die Symptome einer Vergiftung hängen von der Art des Giftes ab. Allgemeine Anzeichen sind Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Durchfall, Kopfschmerzen, Schwindel, Bewusstseinsstörungen, Atemprobleme, Bewegungsstörungen, Schläfrigkeit oder Erregungszustände, Beschleunigung oder Verlangsamung des Pulses, Blässe, gerötete Haut, Hitzegefühl, Schock.

URSACHEN

Fast alle chemischen Stoffe können schädlich sein, wenn sie in grosser Menge aufgenommen werden. Im Haushalt sind jene Chemikalien gefährlich, die schon bei der Einnahme von kleinen Mengen Vergiftungen auslösen und von Kindern leicht erreicht werden können. Besonders häufig sind Vergiftungen durch Folgendes:

- Medikamente
- Reinigungs- und Waschmittel
- Kosmetika
- Alkohol
- Tabakwaren
- Giftige Pflanzen und Pilze
- Gartenchemikalien und Insektizide
- Bastelchemikalien
- Autopflege- und Frostschutzmittel
- Giftige Gase (Autoabgase)

VORSICHT

Giftige Stoffe können zu einem Atem- oder Kreislaufstillstand führen oder sogar den Tod zur Folge haben.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Das richtige Verhalten bei einer Vergiftung kann lebensrettend sein.

- Bewahren Sie Ruhe und handeln Sie überlegt!
- Bei jedem Verdacht auf Vergiftung sofort den Notfall (112 oder 144) anrufen.
- Über Erste-Hilfe-Massnahmen informiert Tox Info Suisse: 24-Std.-Notfallnummer 145 (www.toxinfo.ch).
- **Hautkontakt:** Kleider sofort ausziehen und Haut gründlich mit Wasser spülen. Tragen Sie dabei wenn möglich Handschuhe!
- **Augenspritzer:** Auge sofort während mindestens 10 Minuten mit Wasser spülen.
- **Einatmen:** Sofort lüften.
- **Einnahme:** Anweisungen des Arztes oder von Tox Info Suisse abwarten und befolgen.

Vergiftungsunfälle sind vermeidbar, wenn man Vorsichtsmassnahmen beachtet:

- Bewahren Sie Medikamente, Chemikalien usw. ausserhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Medikamente und Chemikalien immer gut verschliessen und in der Originalpackung sicher aufbewahren, Flüssigkeiten keinesfalls in Getränkeflaschen umfüllen.
- Gewisse Chemikalien sehen aus wie Bonbons und sind eine Versuchung für Kinder. Erklären Sie, dass Kinder niemals aus einer Packung naschen dürfen, die sie nicht kennen.
- Überflüssige Gifte in die Verkaufsstelle oder Drogerie zurückbringen, wo sie sachgerecht entsorgt werden.

WANN ZUM ARZT?

Bei jedem Verdacht auf Vergiftung sofort ärztliche Hilfe (Notruf 112 oder 144) rufen und den Anweisungen folgen.

VERSCHLUCKEN VON GEGENSTÄNDEN/FREMDKÖRPERN

SYMPTOME

- Verschluckte Gegenstände gelangen entweder in die Atemwege oder in den Verdauungstrakt. Gelangt der Fremdkörper in die Luftröhre oder Lunge, kann es zu heftigem Husten oder lebensbedrohlichem Erstickern kommen.
- Verfängt sich der Fremdkörper in der Speiseröhre, kommt es zu heftigem Würgereiz, zu Erbrechen und Schmerzen. Bleibt das verschluckte Teil auf dem Weg zum Magen gar stecken, führt dies schon innerhalb von fünf bis sechs Stunden zu lebensgefährlichen Verletzungen. Als Richtlinie gilt, dass alles, was kleiner als ein 10-Rappen-Stück ist, die Speiseröhre eines Zweijährigen problemlos passieren kann.

URSACHEN

Kleinkinder erkunden ihre Welt über den Mund. Häufig kommt es dabei vor, dass Kinder versehentlich etwas verschlucken – Kleinteile von Spielzeug, Münzen, Murmeln oder Perlen.

VORSICHT

Meistens durchwandern kleine Fremdkörper Magen und Darm ohne Beschwerden und kommen innerhalb einer Woche auf natürlichem Wege wieder ans Licht. Fremdkörper, die gefährliche Inhaltsstoffe enthalten oder spitz sind, können die Verdauungsorgane jedoch schädigen oder zu Vergiftungen führen. Häufig werden kleine Gegenstände auch in die Nase oder Ohren gesteckt. Kann man sie nicht ohne Weiteres entfernen, ist umgehend ein Arzt aufzusuchen, der diese mit Spezialinstrumenten entfernt.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Kontrollieren Sie den Mundraum. Entfernen Sie sichtbare Fremdkörper.
- Das Kind sollte versuchen, den Fremdkörper auszuwürgen. Verlieren Sie damit aber keine unnötige Zeit. Im Notfall, d. h. bei akuter Lebensgefahr, umgehend den Notarzt (112 oder 144) oder die Rega (1414) rufen.
- **Erste Hilfe für Säuglinge:** Mit dem Gesicht nach unten über den Schoß/ beide Knie legen, 5 kräftige Schläge zwischen die Schulterblätter geben, um den Gegenstand loszurütteln.

• Erste Hilfe für Kinder

- ab 1 Jahr:** Mit dem Bauch über beide Knie legen, Kopf und Arme herunterhängen lassen. 5 kräftige Schläge mit der flachen Hand zwischen die Schulterblätter geben. Bessert sich der Zustand nicht: Stellen Sie sich hinter das Kind, umfassen Sie es mit beiden Armen von hinten und pressen Sie den Brustkorb am unteren Brustbein 5 Mal zusammen («Heimlich-Handgriff»).
- Kann Fremdkörper nicht entfernt werden, mit Basisreanimation starten: Jeweils möglichst gleichmässig 5 Atemstösse verabreichen.
- Die Schritte sollten wiederholt werden, bis der Gegenstand herauskommt oder der Notarzt eintrifft.
- Auch nach der Entfernung des Fremdkörpers das Kind ärztlich untersuchen lassen (wegen allfälliger Verletzungen im Speise-/ Luftröhrenbereich)!

WANN ZUM ARZT?

Siehe «So helfen Sie Ihrem Kind».

VERSTAUCHUNG

SYMPTOME

Schmerzen im betroffenen Gelenk, eingeschränkte Beweglichkeit, häufig in kürzester Zeit auftretende Schwellung mit Blaufärbung.

URSACHEN

Umknicken, abrupte Bewegungen, äussere Gewalteinwirkung wie Tritte, Stösse etc.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

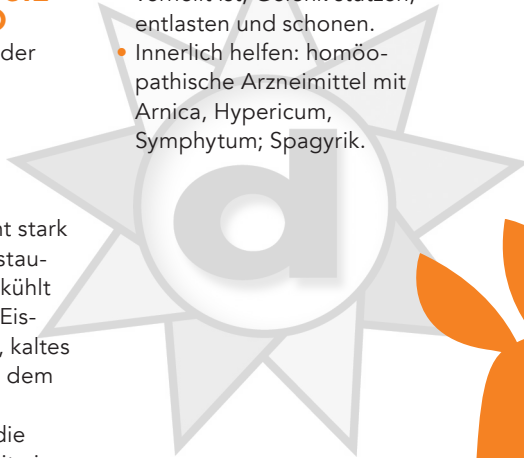
- Gehen Sie gemäss der PECH-Regel vor:
P = Pause
E = Eis
C = Compression
H = Hochlagern
- **Kühlen:** Selbst nicht stark anschwellende Verstauchungen sollten gekühlt werden (Kühlpack, Eiswürfel in Handtuch, kaltes Wasser, Erbsen aus dem Gefrierschrank).
- Komprimieren Sie die betroffene Stelle mit einem Druckverband. Wickeln Sie dazu eine elastische Binde mit leichter Vorspannung ums Gelenk und kühlen Sie weiter. Lagern Sie das betroffene Gelenk hoch.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

- Tragen Sie auf das Gelenk ein Gel für Sportverletzungen, zum Beispiel mit Arnika oder Wallwurz, auf. Diese lindern Schmerzen und beschleunigen die Heilung (unbedingt kühlend und nicht durchblutungsfördernd).
- Bis die Verstauchung verheilt ist, Gelenk stützen, entlasten und schonen.
- Innerlich helfen: homöopathische Arzneimittel mit Arnica, Hypericum, Symphytum; Spagyrik.

WANN ZUM ARZT?

Die Heftigkeit der Schwellung sagt nichts über die Schwere der Verletzung aus. Falls das Kind aber ununterbrochen Schmerzen hat, sollten Sie mit ihm zur Ärztin gehen, um einen Bänderriss, eine Verletzung der Gelenkkapsel oder gar einen Knochenbruch auszuschliessen.



WINDELDERMATITIS

SYMPTOME

Rötungen im Windelbereich mit unscharfer, schuppender Begrenzung, meist zuerst in den Leistenfalten oder am Darmausgang, manchmal bilden sich besonders am Rand Bläschen oder Knötchen. Der Po schmerzt und juckt. Manchmal mit einer zusätzlichen Infektion durch Hefepilz.

URSACHEN

Durch den Okklusionseffekt der Windel entsteht eine feuchtwarme Kammer, die zur Quellung der Haut führt. Bestandteile von Urin und Stuhl irritieren die Haut weiter und verstärken die Entzündung. Durch die Zerstörung des Säureschutzmantels der Haut kommt es zur Infektion durch Hefen (Windelsoor) und weitere im Stuhl vorhandene Erreger.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Hautausschläge während der Stillzeit werden in der Regel mit Muttermilch gepflegt. Bei den ersten Anzeichen einer Hautrötung den Windelbereich so trocken wie möglich halten: Das Gesäss so oft wie möglich unbedeckt lassen, Windeln häufig wechseln, die betroffene Haut mit Cremes oder Pasten vor weiterer Feuchtigkeit schützen, Gessässbäder mit einem entzündungshemmenden Zusatz wie Kamillenextrakt können zu einer rascheren Heilung beitragen. Ebenfalls hilft eine sanfte Reinigung des Gesässes mit Babybadeleie oder einem Absud aus Käslikraut (Malve). Unparfümierte Hautpflegeöle mit Ringelblume verwenden. Bei wiederholtem Auftreten: Windelmarke wechseln.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Babybadeleie, Eichenrinden-, Kamillen-, Malven- oder Ringelblumenzubereitungen für Sitzbäder; homöopathische Arzneimittel mit Calendula, Chamomilla oder Candida (Pilzinfektion); Spagyrik, Therapie nach Dr. Spengler (Virus influenzae), Schüssler-Salze Nr. 3, Nr. 4, Nr. 6 und Nr. 9 – Nr. 9 zusätzlich auch äusserlich in Salbenform, Hamamelistinktur oder -wasser zur Reinigung, Cremes/Pasten mit Zink und/oder Dexpanthenol. Sanfte, geeignete Feuchttücher (Vorsicht: ohne Parfüm!).

WANN ZUM ARZT?

- Wenn das Ekzem dem Säugling starke Beschwerden bereitet.
- Wenn der Verdacht besteht, dass das Ekzem durch einen Hefepilz oder Bakterien zusätzlich infiziert ist (Wunde weist weissliche oder gelbgrünliche Beläge auf, blumenkohlartige Ausbreitung).
- Wenn nach einigen Tagen Selbstbehandlung keine Besserung sichtbar ist.

ZAHNEN

SYMPTOME

Schmerzen, rotes, geschwollenes Zahnfleisch bei Babys, Unruhe, vermehrter Speichelfluss, Saugen/Beissen (Fäustchen im Mund), eventuell Fieber, Verdauungsbeschwerden/ Appetitverlust, Ausschlag im Gesicht und am Po.

URSACHEN

Ab etwa dem dritten Monat beginnen die ersten Zähne, sich im Kiefer hochzuschieben. Das Zahnfleisch wird dort, wo die Zähne zwischen dem vierten und achten Lebensmonat durchbrechen, dicker. Wenn die Eck- und Backenzähne durchtreten (10. bis 14. Monat), können kleine Blutgefäße verletzt werden.

VORSICHT

Beim Zahnen ist kaum mit Komplikationen zu rechnen. Manchmal kann sich das Zahnfleisch entzünden, denn Krabbelkinder müssen alles in den Mund stecken – egal, ob es sauber ist oder nicht.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Um den Druckschmerz beim Zahnen zu lindern und gleichzeitig das Kaubedürfnis zu stillen, geben Sie Ihrem Baby etwas Festes zum Draufbeissen. Empfehlenswert: Elastische Beissringe ermöglichen dem Kind zu kauen, ohne sich zu verletzen. Die Beissringe können im Kühlschrank aufbewahrt werden, so wirken sie angenehm kühlend auf das Zahnfleisch.

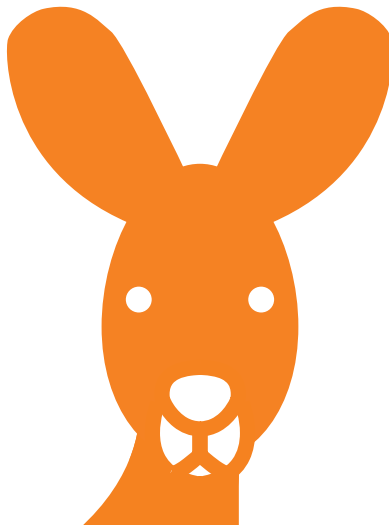
- Wer sich mit Hausmitteln behelfen will, gibt dem Kind zum Kauen eine Karotte, einen Apfelschnitt oder rohen Fenchel (aus dem Kühlschrank).

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Beissringe, Veilchenwurzel (geschliffen), homöopathische Arzneimittel bei Zahnungsbeschwerden (stündlich), schmerzlindernde Gels. Bei starken Schmerzen und Fieber: Zäpfchen mit Paracetamol oder Sirup mit Ibuprofen.

WANN ZUM ARZT?

Normales Zahnen erfordert in der Regel keinen Arztbesuch. Bei unklarem Fieber sollten Sie ärztlichen Rat einholen.



ZECKENBISS

SYMPTOME

Lokale allergische Hautreaktion, manchmal mit Juckreiz, innert Stunden bis zwei Tage nach dem Stich möglich. Selten Anaphylaxie.

Problematisch: Übertragung von Erregern von gefährlichen Infektionskrankheiten wie Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Lyme-Borreliose.

URSACHEN

Beim Stechen gelangen mit dem Speichel Krankheitserreger wie Viren oder Bakterien in den Körper.

VIRAL: Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME): grippeähnliche Symptome mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Übelkeit, Erbrechen. Es kann bei Kindern über 6 Jahre zur Hirnhautentzündung und bei Jugendlichen und Erwachsenen zur Hirnhaut- und Gehirnentzündung kommen; Kinder unter 6 Jahren sind nur selten betroffen. Diese werden von hohem Fieber, starken Kopfschmerzen, Nackensteifheit, Lichtempfindlichkeit, Schwindel, Sprech- und Gehstörungen sowie Lähmungserscheinungen begleitet. FSME kann nur symptomatisch behandelt werden, durch eine Impfung und Schutzkleider sowie Repellentien (insektenabweisende Mittel) kann aber vorgebeugt werden.

BAKTERIELL: Lyme-Borreliose: Oft eine ringförmige Rötung um die Einstichstelle (Wanderröte). Es gibt keine Impfmöglichkeit, doch kann durch Schutzkleider und Repellents vorgebeugt und bei einer Infektion mit Antibiotika behandelt werden.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

- Zur Vorbeugung lange Kleider tragen. Hosen in die Socken stecken. Insektenabweisende Mittel für Kinder aus der Drogerie.
- Kontrollieren Sie nach einem Besuch im Freien die Haut Ihres Kindes. Zecken bevorzugen dünne und warme Hautstellen, deshalb sollten Sie vor allem die Haut unter den Armen, in den Kniekehlen, am Hals, auf dem Kopf und im Schritt besonders gründlich untersuchen.
- Halten Sie eine Zeckenzange oder eine Zeckenkarte mit einer Anleitung zur korrekten Entfernung bereit und entfernen Sie die Zecke damit so rasch wie möglich, da das Risiko der Übertragung ansteigt, je länger die Zecke sich festsaugt.
- Desinfizieren Sie die Einstichstelle.

- Tragen Sie Zeckenstiche in die Agenda ein und kontrollieren Sie die Stelle laufend oder spätestens nach 10 bis 14 Tagen nochmals.

MITTEL AUS IHRER DROGERIE

Zeckenschutzspray mit Icaridin. Homöopathie: Apis mellifica, Ledum, Helleborus. Zeckenzange/Zeckenkarte. Mittel zum Desinfizieren nach dem Stich. Spagyrische Essenzen für die Nachbehandlung.

WANN ZUM ARZT?

- Wenn die betroffene Stelle nach einigen Tagen Entzündung aufweist (Rötung, Schmerzhaftigkeit, Schwellung).
- Wenn sich vom Ort des Stiches eine meist kreisförmige Rötung ausdehnt (Wanderröte, sieht aus wie eine Zielscheibe).
- Bei Fieber, starken Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit oder anderen grippeähnlichen Symptomen.



VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

Zwölf Vorsorgeuntersuchungen beim Kinder- und Jugendarzt dienen dazu, Krankheiten oder Entwicklungsstörungen Ihres Kindes so rasch wie möglich zu erkennen und im Frühstadium zu behandeln.

- | | | | |
|---|-----------|----|-----------|
| 1 | 1. Woche | 7 | 18. Monat |
| 2 | 1. Monat | 8 | 24. Monat |
| 3 | 2. Monat | 9 | 4 Jahre |
| 4 | 4. Monat | 10 | 6 Jahre |
| 5 | 6. Monat | 11 | 10 Jahre |
| 6 | 12. Monat | 12 | 14 Jahre |

NOTFÄLLE

INHALT DER ALARMIERUNG BEI UNFÄLLEN

- Wo?
- Wer?
- Was ist passiert?
- Wann?
- Wie viele Personen?
- Weitere Gefahren?

BEI VERGIFTUNGEN

- Alter und Gewicht des Betroffenen?
- Welches Gift?
- Wann, wie (geschluckt, ins Auge, eingeatmet ...) und wie viel wurde maximal eingenommen?

BEISPIEL EINER UNFALLALARMIERUNG

«Auf dem Spielplatz ist mein 4-jähriger Sohn von der Schaukel gestürzt und hat sich den Kopf an einem Stein aufgeschlagen. Dies ist vor 5 Minuten passiert. Er blutet immer noch stark.»

NOTFÄLLE: NUMMERN, DIE HELFEN

Hausruf _____
Kinderarzt _____
Zahnarzt _____
Spital _____
Ärztlicher Notfalldienst _____

Notruf _____ **112**
Sanität _____ **144**
Tox Info Suisse _____ **145**
Polizei _____ **117**
Feuerwehr _____ **118**
Rega _____ **1414**

Elternnotruf _____ **0848 35 45 55**
(Festnetztarif)

www.elternnotruf.ch

Es empfiehlt sich, eine Übersicht mit Notfallnummern und der Vorgehensweise im Falle einer Alarmierung stets auf sich zu tragen (Brieftasche, Handyhülle).

BESUCHEN SIE VITAGATE.CH

Wie behandle ich mein krankes Kind richtig?
Auf was muss ich bei der Wundversorgung
besonders achten? Was tue ich, wenn mein
Enkelkind über Bauchschmerzen klagt?



Kompetente Antworten auf diese Fragen und
viele weitere Informationen rund um das Thema Kinderge-
sundheit finden Sie auf **VITAGATE.CH** – der Gesundheits-Platt-
form der Schweizer Drogerien.



IMPRESSUM

Herausgeber: Schweizerischer Drogistenverband,
Thomas-Wyittenbach-Strasse 2, 2502 Biel/Bienne, Telefon 032 328 50 30,
Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, www.drogerie.ch

Redaktion: Sabine Reber

Fachliche Beratung: Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche
Fachstelle SDV), Martin von Känel (Drogist HF)

Layout: Hiroe Mori

Titelbild: Lightfield Studios – stock.adobe.com

Grafiken: vecteezy.com, freepik

Verkauf: Tamara Freiburghaus, Gentiana Shemsedini

Druck: Courvoisier-Gassmann AG, Biel