

Ruth Jahn

LESEPROBEN

Kinder sanft und natürlich heilen

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter-Buchverlag
© 2008 Axel Springer Schweiz AG
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Beobachter
Ratgeber

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Was gesunde Kinder brauchen	12
1.1 Sanfte Selbsthilfe	14
Training für den kleinen Organismus	14
Bewährte Naturmedizin	15
Heilen mit Bedacht	16
Wehwehchen oder ernste Krankheit?	17
Wie Sie dieses Buch benutzen	18
1.2 Gesund werden	22
Zuwendung ist die beste Medizin	22
Ruheinseln für kleine Patienten	23
Baby, Kleinkind, Schulkind: das hilft	25
Gesundzwerge	28
1.3 Gesund bleiben	32
Vorbeugen ist besser als heilen	32
Gesunde Ernährung – von Anfang an	34
Gesunde Zähne	38
Purzelbaum ins Leben	39
Dem Rücken Sorge tragen	41
Die Abwehr stärken	44
Impfen: Ja oder nein?	47
Beim Kinderarzt	52
2 Naturmedizin kinderleicht	56
2.1 Kneipp für Kinder	58
Inhalieren	58
Gurgeln	60
Dusche für die Nase	61

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

2.8 Massagen	104
Streicheln verbindet	104
So genießt Ihr Kind die Massage	104
3 Was fehlt meinem Baby?	108
<hr/>	
3.1 Wann mit dem Baby zum Arzt?	110
3.2 Babys Beschwerden von A – Z	112
Bronchiolitis	112
Dreimonatskoliken	113
Gelbsucht	117
Hautprobleme beim Neugeborenen	120
Milchschorf (Säuglings-Ekzem)	121
Nabelpflege	122
Spucken	123
Windeldermatitis, Mundsoor	125
Zahnen	128
4 Was fehlt meinem Kind?	132
<hr/>	
4.1 Wann mit dem Kind zum Arzt?	136
4.2 Allergien	138
Hausstaubmilben-Allergie	138
Heuschnupfen	141
Insektengift-Allergie	145
Kontaktallergie	146
Nahrungsmittel-Allergie	148
Neurodermitis <i>Für das Baby</i>	150
Tierhaarallergie	156
Allergien	158
4.3 Atemwege	162
Asthma	162
Bronchitis	167

Husten <i>Für das Baby</i>	170
Pseudokrupp	174
4.4 Augen, Mund	176
Aphthen	176
Bindehautentzündung <i>Für das Baby</i>	178
Fieberblasen (Lippenherpes)	181
Gerstenkorn	183
4.5 Gelenke, Muskeln	186
Gelenk- und Muskelschmerzen	186
Muskelkater	188
Sehnenscheiden-Entzündung	190
4.5 Hals, Nase, Ohren	192
Hals- oder Mandelentzündung	192
Heiserkeit	196
Nasenbluten	197
Nasennebenhöhlen-Entzündung	198
Mittelohrentzündung	201
Schnupfen <i>Für das Baby</i>	205
Heilsames Fieber <i>Für das Baby</i>	210
4.7 Harnwege	214
Bettnässen, Einnässen	214
Blasenentzündung	217
4.8 Haut	220
Akne	220
Fusspilz	223
Insektenstiche	225
Kopfläuse	227
Nagelbett-Entzündung (Umlauf)	230
Sonnenbrand	231
Warzen	234
Zeckenstich	236
Kinderhaut	240

4.9 Psychische und psychosomatische Beschwerden	244
Kranke Kinderseele	244
ADHS, ADS	244
Angst, Prüfungsangst	248
Depressive Verstimmung	252
Kopfschmerzen, Migräne	254
Schlafstörungen <i>Für das Baby</i>	259
4.10 Verdauungstrakt	264
Blähungen <i>Für das Baby</i>	264
Durchfall, Brechdurchfall <i>Für das Baby</i>	267
Erbrechen <i>Für das Baby</i>	271
Verstopfung <i>Für das Baby</i>	274
Krankenkost	278
5 Klassische Kinderkrankheiten	282
<hr/>	
5.1 Kinderkrankheiten von A – Z	284
Dreitagefieber	284
Hand-Fuss-Mund-Krankheit	286
Keuchhusten	288
Masern	290
Mumps	292
Mundfäule (Herpes)	294
Pfeiffersches Drüsenfieber	295
Ringelröteln	297
Röteln	299
Scharlach	301
Windpocken <i>Für das Baby</i>	302
Trinken ist wichtig <i>Für das Baby</i>	306
6 Unfälle und Erste Hilfe	310
<hr/>	
Erste Hilfe	312

6.1 Unfälle von A – Z	316
Gehirnerschütterung <i>Für das Baby</i>	316
Prellungen	318
Verbrennungen	319
Vergiftungen	321
Verschlucken von Fremdkörpern	322
Verstauchungen	323
Wunden, Schürfwunden, Spreissel	324
Zahnverletzungen	328
Unfälle verhüten	330

Anhang **335**

Liste der erwähnten Heilpflanzen	336
Checkliste: Ihre Hausapotheke	344
Homöopathische Kinderapotheke	347
Adressen und Links	348
Literatur	349
Stichwortverzeichnis	351

Vorwort

Wir alle hoffen, dass Kinder gesund, fröhlich und unbeschwert in einer für sie optimalen Umgebung aufwachsen können. Trotzdem sind Krankheiten und Unfälle nicht gänzlich vermeidbar und schwierige Herausforderungen für Kinder und die sie betreuenden Erwachsenen. Was muss ich tun? Was hat das Kind? Ist es ein Notfall?

Im Zweifel werden Sie sich an Ihre Kinder- und Jugendärztin (die Praxispädiaterin) oder Ihren Hausarzt wenden. Je mehr Erfahrung Sie mit Kindern haben, desto weniger werden Sie auf ärztlichen Rat angewiesen sein. Der vorliegende Ratgeber wird es Ihnen einfacher machen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Gut verständlich sind Krankheiten und Symptome beschrieben. Die Autorin geht auf die verschiedenen Heilmethoden ein und erklärt deren praktische Anwendung. Zusammen mit Geduld und Ihrer liebevollen Zuwendung wird es den Kindern meistens gelingen, aus eigener Kraft wieder gesund zu werden. Im Text klar hervorgehoben werden auch die Alarmzeichen, die einen Arztbesuch nötig machen.

Die im Forum Praxispädiatrie FPP engagierten Praxispädiater sind die Spezialisten für Kinder ab Geburt bis zum Abschluss der Pubertät. Sie sind mit Spitälern, Abklärungsstellen, Therapeutinnen und Schulen vernetzt und stehen Ihnen für alle Fragen rund um Gesundheit und Krankheit, Entwicklung und Vorsorge zur Verfügung.

Dr. Rolf Temperli, praktischer Kinderarzt

Forum Praxispädiatrie FPP

Bern, im Oktober 2008



LESEPROBE 3

MITMACH-MEDIZIN

Sanfte Medizin wird am besten nicht nur *am* Kind angewendet, sondern *mit* ihm. Sie können schon Ihr Kleinkind mit einbeziehen: Lassen Sie es wählen, ob es lieber einen Quark-, einen Heilerde- oder einen Zitronenscheibenwickel möchte. Oder lassen Sie es verschiedene Hustentees «degustieren». Ihr Sprössling soll gemäss seiner Vorliebe – und seiner Neugierde! – mit entscheiden dürfen. Denn Kinder wissen oft ganz intuitiv, was ihnen guttut. Und wenn der kleine Patient beim Fussbad «götschen» darf und das Plüschtier von der kleinen Patientin auch einen Halswickel verpasst bekommt, ist sicher bald alle Skepsis verfliegen.

Grösseren Kindern müssen Sie manche Hausmittel vielleicht erst schmackhaft machen. Zum Beispiel, indem Sie gemeinsam einen kleinen Klostergarten mit Heilkräutern wie etwa Kamille, Ringelblume, Lavendel, Goldmelisse oder Thymian auf dem Balkon anlegen. Sie können auch zusammen Heilkräuter im Bestimmungsbuch nachschlagen oder sich bei Gelegenheit

Hafer, Schöllkraut oder Ackerschachtelhalm in natura anschauen. Und warum nicht mit dem Kind über das Besondere an der Homöopathie sprechen? Lassen Sie es beim Zubereiten von Bädern und Wickeln mithelfen und übertragen Sie ihm entsprechend seinem Alter Verantwortung für seine Gesundheit. Lassen Sie Ihr Kind etwa selbst mit dem Nasenspray hantieren oder ein Pflaster aufkleben. Oder probieren Sie gemeinsam eines der folgenden Rezepte aus. Je nach Alter kann Ihr Kind helfen oder gar das ganze Rezept selber ausführen.

SALBEN, ÖLE, TINKTUREN & CO. SELBST GEMACHT

Cold-Pack

- > 500 g Linsen (rote, grüne oder braune)
- > Stoffrest aus Baumwolle, 20 x 20 cm
- > Kordel

Stoff ein Mal falten, mit der Nähmaschine oder von Hand jeweils die beiden Lagen bei der einen Querkante und bei der offenen Längskante zusammennähen. Faden versäubern. Stoff umdrehen, die Ecken mit einer Bleistiftspitze herausstossen und Linsen einfüllen. Mit einer Kordel zubinden und ab ins Gefrierfach damit!

Geeignet als schnelle Hilfe bei Prellungen, Kopfweh, Sehnenscheiden-Entzündung, Sonnenbrand, Verstauchungen, Verbrennungen etc.

Ringelblumentinktur

- > 1 Handvoll frische Ringelblumenblüten (aus eigenem Anbau im Garten)
- > 1 dl Trinkfeinsprit mit 50 Volumenprozent Alkohol (in der Apotheke entsprechend mischen lassen). Alternative: 1 dl Obstschnaps mit 43 Volumenprozent
- > Schraubdeckelglas
- > Dunkle, verschliessbare Glasflasche

Die Blüten in das Glas geben, darüber gerade so viel Schnaps giessen, bis alle Blüten bedeckt sind, Deckel zuschrauben. Die Mischung 2 - 6 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen: Während dieser Zeit lässt sich beobachten, wie die Tinktur immer mehr Farbe annimmt. Die Blüten mit Hilfe eines Trichters und eines Kaffeefilterpapiers abfiltern, dabei die Tinktur in eine dunkle Glasflasche laufen lassen. Beschriften (Inhalt, Datum). An einem dunkeln, kühlen Ort aufbewahren. Die Tinktur hält sich etwa ein Jahr.

Äusserlich (in der Regel verdünnen, siehe Seite 79) bei Angina, Akne, Aphthen, Hand-Fuss-Mund-Krankheit, Mundsoor, Nabelproblemen, Ringelröteln, Warzen, Windpocken.

Johanniskraut- oder Ringelblumenöl

- > 3 – 5 Handvoll frischer Blüten, Blätter und klein geschnittener Stängel von **blühendem Johanniskraut** (aus Eigenanbau im Garten oder – nur mit Bestimmungsbuch – selbst gesammelt an Waldrändern oder in Trockenwiesen)
- > respektive frische **Ringelblumenblüten** (aus dem eigenen Garten)
- > 5 dl Oliven- oder Sonnenblumenöl (Bio-Qualität)
- > Schraubdeckelglas
- > dunkle, verschliessbare Glasflasche oder dunkles Schraubdeckelglas

Die Pflanzenteile in das Glas geben, so viel Öl darüber giessen, bis alle Pflanzenteile gerade bedeckt sind, das Glas verschliessen. Die Mischung 3 – 4 Wochen an einem warmen, sonnigen Ort stehen lassen, zwischendurch aufschütteln. Die Pflanzenteile mit Hilfe eines Trichters und eines Kaffeefilterpapiers abfiltrieren – dabei das Öl in eine dunkle Glasflasche oder ein zweites verschliessbares Glas mit Schraubdeckel tröpfeln lassen. Beschriften (Inhalt, Datum). An einem dunkeln, kühlen Ort aufbewahren. Das Öl hält sich etwa ein halbes Jahr.

Johanniskrautöl ist ein vorzügliches Massageöl bei Blasenentzündung, Gelenk- und Muskelschmerzen, Mittelohrentzündung, Neugeborenenengelbsucht, Prellungen, Schnupfen, Verstauchungen.

Ringelblumenöl kann äusserlich angewendet werden bei Milchschorf, Zahnungsproblemen oder auch bei heilenden Wunden.

Majoransalbe

- > 2 EL getrockneter Majoran
- > 2 EL Trinkfeinsprit mit 50 Volumenprozent Alkohol (in der Apotheke entsprechend mischen lassen). Alternative: 2 EL Obstschnaps mit 43 Volumenprozent
- > 2 EL Butter
- > Filterpapier (Tee- oder Kaffeefilter)
- > Schnapsglas, mit Alufolie bedeckt oder – ganz perfekt – ein Salbendöschen (Apotheke/Drogerie)

Majoran ist der süsse Bruder des Pizzagewürzes Oregano. Die Majoransalbe stellen Sie so her: Den trockenen Majoran zwischen den Fingerspitzen möglichst fein verreiben. Die Majoran-krümel mit dem Schnaps in einer Tasse mischen, die Butter dazugeben. Die Tasse 5 Minuten in ein heisses Wasserbad stellen, dann die Mischung gut umrühren. Die flüssige Majoranbutter durch das Filterpapier in eine zweite Tasse tropfen und etwas ruhen lassen. Schöpfen Sie jetzt mit einem Teelöffel die grüne Butterschicht (schwimmt oben) in das Schnapsglas

(oder in das Salbendöschen) ab. Mit Alufolie bedecken. Im Kühlschrank etwa zwei Wochen lang haltbar.

Majoransalbe bei Schnupfen unter die Nase reiben. Oder dünn auf eine (bereits heilende) Wunde auftragen.

Rettichsirup

- > 1 kleiner schwarzer (oder auch weisser) Rettich
- > Zucker oder Honig
- > Schraubdeckelglas

Den Rettich von oben vorsichtig aushöhlen, am besten mit einem scharfen Teelöffel, einem Melonenstecher oder einem Messer. Zucker oder Honig einfüllen, über Nacht stehen lassen. Dann durchbohren Sie den Rettich von unten mit einer Stricknadel und stellen ihn in ein Glas, das den austropfenden Sirup auffängt. Im Kühlschrank einige Tage haltbar.

Bei Husten 2 - 3-mal täglich 1 TL Sirup einnehmen.

Zitronen-Zwiebel-Sirup

- > 1 schmales Schraubdeckelglas
- > 1 grosse Zwiebel
- > 1 Zitrone (Bio)
- > Honig nach Belieben

Abwechselnd in das Glas schichten: eine dünne Zitronenscheibe, eine dünne Scheibe Zwiebel (geschält), dann grosszügig Honig usw. Das Ganze ein paar Stunden stehen lassen, zwischendurch ganz leicht von oben quetschen. Der Sirup hält sich einige Tage im Kühlschrank.

Auch dies ergibt einen feinen Hustensirup (2 - 3-mal täglich 1 TL).

2.4 Homöopathie

Der Arzt und Apotheker Samuel Hahnemann (1755 - 1843) entwickelte die Homöopathie als neuartige Heilmethode. Diese beruht erstens auf dem Prinzip, dass Ähnliches mit Ähnlichem geheilt wird. Wenn also eine Substanz (eine Pflanze, ein Mineral, ein Tier) beim Menschen ein bestimmtes Symptom hervorruft - zum Beispiel Kopfschmerzen -, so kann dasselbe Mittel in verschwindend kleiner Konzentration dieses Symptom heilen.

Das zweite eigenwillige Prinzip der Homöopathie ist die sogenannte Potenzierung: Die tierischen, pflanzlichen und mineralischen Substanzen, die in den homöopathischen Mitteln enthalten sind, werden in zahlreichen Schritten verdünnt, geschüttelt und dann abermals verdünnt. Gemäss Homöopathie-Lehre verstärkt diese Verdünnung (zusammen mit der Verschüttelung von Hand) die Wirkung der Arznei.

Für die Selbstmedikation von Kindern eignen sich D-Potenzen. D-Potenzen werden bei jedem Verdünnungsschritt im Verhältnis 1:10 verdünnt. Die Zahl hinter dem Gross-

buchstaben D besagt, wie viele Einzelschritte hintereinander vorgenommen wurden: Bei Arzneien mit der Potenz D6 wird sechsmal hintereinander zehnfach verdünnt, das Ergebnis ist also eine Verdünnung von 1:1 Million. Je höher die Potenz, desto geringer ist demnach die Konzentration des Wirkstoffs, desto stärker aber nach der homöopathischen Lehre seine Wirkung.

Individuell und beliebt

Die klassische Homöopathie will nicht einfach Mittel nach Krankheiten verordnen, sondern strebt eine individuelle Erfassung des kranken Menschen an. Auf das einzelne Kind und seine Eigenarten soll möglichst ganzheitlich eingegangen werden - Ursachen, nicht Symptome will die Hahnemannsche Methode bekämpfen.

Die Homöopathie für den Hausgebrauch muss hierbei Kompromisse machen: Sie berücksichtigt nicht das ganze Wesen eines Kindes, sondern lediglich die Feinausprä-



gung seiner Krankheitssymptome: Hat das Kind einen trockenen Husten oder ist es eher ein Schleimrasseln? Bessern die Beschwerden bei Bewegung oder verschlimmern sie sich eher? Zudem kann und soll nur eine begrenzte Anzahl Mittel eingesetzt werden. Aus diesen Gründen bleibt die Selbstmedikation mit Homöopathie vor allem auf akute Krankheiten beschränkt. Bei Kindern ist dies aber meist kein Hinderungsgrund, sind doch die typischen Beschwerden von Babys und Kindern meist akut und von vorübergehender Natur: von Zahnungsbeschwerden

oder Dreimonatskoliken über die typischen Infekte der Kleinkindzeit bis hin zu den klassischen Kinderkrankheiten und den kleinen und grossen Blessuren im Schulalter. Wichtig zu wissen: Ein eindeutiger Wirkungsnachweis der Homöopathie in Studien ist bisher nicht gelungen. Schon ihr Begründer meinte, er wisse zwar nicht, wie sie wirke, nur dass sie es tue, sei gewiss. Die besten Argumente zieht die Hahnemannsche Methode denn auch aus der Praxis: Die Homöopathie ist die beliebteste Naturheilmethode für Kinder in der Schweiz.

Eine kleine, feine Auswahl

In diesem Ratgeber wird eine Auswahl der wichtigsten Einzelmittel für Kinder empfohlen: In Kooperation mit der St. Peter-Apotheke in Zürich wurde für Sie eine homöopathische Hausmittelapotheke für Kinder zusammengestellt (siehe Anhang). Die acht darin enthaltenen Mittel decken nicht nur eine breite Beschwerdepalette bei Babys und Kindern ab, sondern sind gleichzeitig auch *die* Mittel, die den Kleinen am besten tun und deren Beschwerden am raschesten lindern.



Homöopathie richtig anwenden

Für Kinder sind homöopathische Einzelarzneien in Form von Kügelchen (Globuli) empfehlenswert, die Zucker oder künstlichen Zucker (Xylit) enthalten. Diese wirken über die Mundschleimhaut. Beachten Sie Folgendes, damit die Behandlung wirksam ist:

- > Für die Selbstmedikation bei Kindern sind in erster Linie die relativ tiefen Potenzen D6 und D12 geeignet. Es sind aber je nach Arzneimittel auch andere Potenzen möglich.
- > Um unerwünschte Wirkungen zu vermeiden, beachten Sie stets die von einer Fachperson empfohlenen Dosierungen und Potenzen. Oder halten Sie sich an die in diesem Ratgeber empfohlenen Dosierungen.
- > Achten Sie darauf, dass das Kind beim Einnehmen der Globuli zu den Mahlzeiten einen zeitlichen Abstand von mindestens 20 Minuten einhält.
- > Bei akuten Beschwerden wirken homöopathische Mittel häufig sehr schnell, da sie den Heilungsverlauf impulsartig in die richtige Richtung lenken. Wenn innerhalb von 12 Stunden keine Besserung bei Ihrem Kind eintritt, ist das gewählte Mittel nicht geeignet. Ziehen Sie dann gegebenenfalls einen Arzt oder eine Fachperson bei.

- > Die homöopathische Behandlung einer akuten Krankheit sollte spätestens nach einer Woche abgeschlossen sein. Bei chronischen Krankheiten (z. B. Neurodermitis, depressive Verstimmung) sollte die Behandlung von einer erfahrenen Homöopathin oder einem erfahrenen Homöopathen durchgeführt werden (sogenannte Konstitutionsbehandlung).
- > Lagern Sie homöopathische Mittel dunkel, trocken und gut beschriftet sowie für Kinderhände unerreichbar.

So dosieren Sie Globuli:

- > **In der Akutsituation** lässt das Kind alle 2 Stunden 3 Globuli im Mund zergehen.
 - > **Bei Besserung** lässt das Kind 1-2-mal täglich 3 Globuli im Mund zergehen.
- Die homöopathische Kinderapotheke finden Sie im Anhang.



LESEPROBE 4

ALLERGIEN

Von einer Allergie spricht man, wenn das Immunsystem überempfindlich auf bestimmte Stoffe in der Umwelt reagiert. Die sogenannten Allergene können von Tieren stammen (Katzen, Hunde, Pferde, Insekten, Meeresfrüchte) oder von Pflanzen (Pollen, Gemüse und Früchte), sie kommen im Hausstaub vor (Kot von Milben), in chemischen Produkten (Putzmittel) oder Medikamenten. Am häufigsten sind Allergien gegen Hausstaubmilben, gegen Gräser-, Roggen- und Birkenpollen.

UNTERSCHIEDLICHE SYMPTOME

Allergene können auf verschiedenen Wegen in den Körper gelangen: Entweder werden sie eingeatmet oder geschluckt, oder sie kommen in Kontakt mit der Haut. Zu Reaktionen kommt es frühestens ab dem zweiten Kontakt, wenn eine sogenannte Sensibilisierung stattgefunden hat. Die Allergie zeigt sich dann als Schnupfen oder Niesen, an roten Augen, als Atemproblem, Asthmaanfall, als Durchfall oder Erbrechen oder als Hautausschlag – in Form eines Ekzems

oder einer Nesselsucht. Ekzeme sind entzündliche Hautveränderungen mit Rötung, Schuppung, Nässe, Bläschen oder Hautverdickung. Nesselsucht ist ein plötzlicher Ausschlag, der stark juckt und rote Quaddeln verursacht, ähnlich wie nach dem Kontakt mit Brennnesseln. Bei manchen Kindern verstärkt sich die Allergie mit zunehmendem Lebensalter, bei anderen klingt sie mit der Zeit ab. Oft machen die Kinder eine «Allergikerkarriere» durch: Auf die Neurodermitis oder eine Lebensmittelallergie in der frühen Kindheit folgen Asthma oder Heuschnupfen.

ALLERGIEN SIND HÄUFIG

Allergien haben in den letzten Jahrzehnten zugenommen; unterdessen sind sie eine der häufigsten Erkrankungen im Kindesalter. Mitverantwortlich für ihr Entstehen sind neben der erblichen Veranlagung der Lebensstil, die Ernährung, die Wohnumgebung, das Passivrauchen, Haustiere, die Luftverschmutzung sowie Stress.

DEM ALLERGEN AUSWEICHEN

Wichtigste Schutzmassnahme bei einer Allergie ist die Allergenkarrenz: Das heisst, Ihr Kind sollte mit der Substanz, auf die es allergisch reagiert, möglichst nicht in Berührung kommen. Erklären Sie ihm, wie es «sein» Allergen am besten meidet, und ermutigen Sie es (altersentsprechend), dies eigenverantwortlich zu tun. Informieren Sie auch die Umgebung (Krippe, Babysitter, Nachbarn, Schule). So lernt Ihr Kind, dass es auf Rücksicht hoffen darf und sich nicht etwa wegen seiner Allergie zu schämen braucht. Aber auch, dass es – abgesehen von einigen Vorsichtsmassnahmen – ein Leben wie andere Kinder führen kann (mehr dazu Seite 24).

ALLERGIEN VORBEUGEN

Allergien treten in manchen Familien gehäuft auf. Leiden Vater und/oder Mutter darunter, ist Vorbeugung sinnvoll, denn das Kind hat dann ein 30- respektive 70%iges Risiko, selbst Allergien zu entwickeln. Auch bei Kindern, die bereits an allergischen Symptomen leiden, können die folgenden Massnahmen dabei helfen, dass keine weiteren Allergien auftreten:

Während der Schwangerschaft: Verzicht auf das Rauchen und auf den Konsum von Alkohol. Beides fördert Allergien beim Kind.

Babys Ernährung: Stillen Sie das Baby während mindestens vier, besser sechs Monaten ausschliesslich. Falls es Flaschennahrung erhält, besprechen Sie mit dem Arzt, ob es hydrolisierte Muttermilchersatzpräparate (HA) oder eine andere Spezial-Babymilch erhalten soll. Deren Nutzen ist allerdings nicht gesichert.

Das Kreuz mit den Kreuzallergien

Leidet Ihr Kind an einer Allergie, sollten Sie mögliche Kreuzallergien im Auge behalten. Bei einer Kreuzallergie richtet sich die überschüssige Reaktion des Immunsystems nicht nur gegen das Allergen, sondern zusätzlich auch gegen Substanzen, die diesem in der Molekülstruktur ähnlich sind. Im Laufe der Jahre können sich daher Allergien gegen andere Substanzen dazugesellen: Kinder, die anfangs zum Beispiel nur gegen bestimmte Baumpollen oder Hausstaubmilben allergisch waren, verspüren später vielleicht auch ein Kribbeln oder Brennen im Mund und an den Lippen, wenn sie Apfel oder Tintenfisch essen.

Häufige Kreuzallergien:

- > Birkenpollen, Nüsse, Apfel, Birne
- > Sellerie, Rüebli, Gewürze
- > Hausstaubmilben, Schalentiere

Hat Ihr Kind eine Allergie, muss es Nahrungsmittel, die bei ihm typischerweise Kreuzallergien auslösen könnten, nicht gänzlich meiden. Aber es empfiehlt sich, ihm nur kleine Mengen davon zu essen zu geben – und lieber gekocht als roh.

Im ersten Lebensjahr sollten Sie auf Babys Speisezetteln Eier und eventuell auch Fisch und Kiwi streichen. Kuhmilch sollten Sie anfänglich verdünnen. Zusätzlich sollte das Kind während den ersten drei Lebensjahren keine Erdnüsse, Nüsse und Mandeln essen.

Nehmen Sie sich beim Einführen neuer Lebensmittel Zeit – und führen Sie eins nach dem anderen ein, pro Woche nicht mehr als zwei neue Lebensmittel.

Diese Präventionstipps entsprechen den aktuellen Empfehlungen der pädiatrischen Ernährungs- und Allergiespezialisten in der Schweiz. Wahrscheinlich werden diese Richtlinien zukünftig aber weniger streng formuliert. Denn es gibt immer mehr Zweifel, ob das präventive Vermeiden von potenziellen Nahrungsmittelallergenen so viel bringt, wie lange angenommen wurde. Insbesondere Heuschnupfen und Asthma scheinen die Diäten nicht verhindern zu können.

Die geeignete Wohnumgebung: Die ideale Wohnung für Kinder mit Allergien hat Böden, die man feucht aufnehmen kann, und möglichst keine textilen Staubfänger wie Teppiche, Vorhänge, Sofas etc. Waschen Sie die Kuscheltiere Ihres Kindes regelmässig. Legen Sie ihm nur ein, zwei bei 60 Grad waschbare Plüschtiere ins Bett. Lüften Sie ausreichend, damit die relative Luftfeuchtigkeit nicht über 50 Prozent steigt – so halten Sie Hausstaubmilben in Schach.

Stellen Sie keine Pflanzen ins Schlafzimmer. Sanieren Sie Wände mit Schimmelpilzbefall. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind in einer rauchfreien Umgebung lebt.

Übrigens: Einen Schutz vor Allergien scheinen Wurm- und andere Infektionskrankheiten in der frühen Kindheit zu bringen, etwa solche, die die Kinder aus der Krabbelgruppe oder der Krippe zuhause nach Hause bringen. Und: Der frühe Kontakt mit sogenannten Endotoxinen im Stallmist schützt Bauernhofkinder offensichtlich vor Allergien. Hat also das Immunsystem des Kindes in den ersten Lebensjahren zu tun, gerät es weniger häufig auf den «Abweg» der Allergie.

DAS HAUSTIERPARADOX

Wenn Sie als Eltern Ihrem Kind eine Neigung zu Allergien vererbt haben könnten: Lassen Sie Haustiere nicht ins Schlafzimmer des Kindes. Und schaffen Sie keine neuen Haustiere mit Fell oder Federn an, denn sonst könnte Ihr Kind eine Tierhaarallergie entwickeln. Anders ist es, wenn Haustiere bereits ab Geburt eines Kindes in der Familie leben: Dann bieten sie dem Kind einen gewissen Schutz vor Allergien.

INFO

> www.ahaswiss.ch

aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma. Mit Hinweisen und Links auf Broschüren zu Asthma und anderen allergischen Erkrankungen

Bronchitis

Eine Bronchitis ist eine Entzündung der Atemwege (Luftröhre, Bronchien, Bronchiolen), die in den Wintermonaten besonders häufig ist.

Bronchiolitis wird die Entzündung der Bronchiolen genannt, wenn sie beim Säugling vorkommt (siehe Seite 112). Eine **obstruktive Bronchitis** kommt bei Kleinkindern vor und ist zunächst nicht von Asthma zu unterscheiden (siehe Kasten Seite 169).

Symptome

Auswurf von schleimigen (eitrigen) Sekreten, die aber oft auch geschluckt werden, Fieber, das Kind fühlt sich krank, hat vielleicht Gliederschmerzen. Das Ausatmen macht manchmal Rasselgeräusche, eventuell erbricht das Kind. Bei Bronchiolitis kommen zusätzlich Atemschwierigkeiten dazu.

Hintergrund

In der Regel geht einer akuten Bronchitis eine Erkältung mit Husten, Halsschmerzen oder Schnupfen voraus. Die Erreger sind meist Viren. Bronchitis tritt gehäuft im Winter auf.

ÄUSSERLICH

Ansteigendes Fussbad

Bei den ersten Anzeichen einer Bronchitis können Sie Ihrem Kind ein ansteigendes Fussbad einlaufen lassen (siehe Seite 64). (Ab 4 Jahren.)

Kopfdampfbad

Lassen Sie den kleinen Patienten, die kleine Patientin mehrmals täglich Salzwasser, Thymian- oder Kamillentee unter einem Tuch inhalieren. Das befeuchtet die Atemwege und löst den Schleim. (Was Sie beim Dampfbaden mit Kindern beachten müssen, siehe Seite 58.) (Ab 3 – 4 Jahren.)

Warmer Brustwickel

Der Brustwickel wird warm aufgelegt, entweder auf die Brust oder auch auf den Rücken. Er entkrampft die Bronchien und fördert den Auswurf. Als Zusätze eignen sich zum Beispiel Thymiantee, Spitzwegerichsalbe, Leinsamen, heisse Zwiebeln, Kartoffeln oder Zitronenscheiben (Anleitungen ab Seite 72).

Ritterbrustschild aus Bienenwachs

Auch eine warme Kompresse auf der Brust mit einem Bienenwachslappen (aus der Apotheke) lindert die Beschwerden und wärmt den Körper des Kindes nachhaltig. Anleitung siehe Seite 74.

Vorbeugen mit Sauna

Wenn Sie Ihr Kind regelmässig in die Sauna mitnehmen, tun Sie ihm Gutes: Die Durchblutung und das Immunsystem des Kindes kommen so auf Touren – und können Bronchitis und anderen Atemwegsinfektionen vorbeugen. Was Sie beim Saunen mit Kind beachten sollten, siehe Seite 66. (Ab 4 Jahren.)

4. Was fehlt meinem Kind?

INNERLICH

Folgende Pflanzen helfen, den Schleim zu verflüssigen und das Abhusten der Sekrete zu beschleunigen, damit diese sich nicht in den Bronchien festsetzen:

Schlüsselblume

Tee aus getrockneten Wurzeln und Blüten der Wald- oder Wiesenschlüsselblume (Apotheke) verflüssigt die Sekrete und löst den Husten. Süßen Sie den Tee mit Honig oder Zucker.

Thymian, Anis oder Fenchel

Diese Kräutertees sind phytomedizinische Klassiker bei schleimigem Husten. Geben Sie Ihrem hustenden Kind mehrmals täglich eine Tasse, je nach Belieben gesüsst mit Honig oder Zucker.

Efeu

Extrakt aus den Efeublättern regt den Körper zur Bildung von Stoffen an, die den Schleim verflüssigen, das Abhusten erleichtern und den Hustenreiz dämpfen. Gleichzeitig erweitern sich die Bronchien. Efeuextrakt ist in Hustensaft oder Hustentropfen (Drogerie, Apotheke) enthalten. Beachten Sie die Altersangaben auf der Packungsbeilage oder fragen Sie Ihre Apothekerin, ab welchem Alter das jeweilige Hustenmittel angewendet werden darf. Achtung: Bereiten Sie niemals

selbst gepflückte Efeublätter zu einem Tee oder ähnlichem – es drohen starke Nebenwirkungen.

Kapland-Pelargonie

Die Heilpflanze Umckaloabo aus Südafrika, eine lila blühende Geranienart, lockert den Husten und wirkt gegen Viren und Bakterien. Ausserdem wird ihr eine immunstärkende Wirkung nachgesagt. Heilmittel mit Extrakten aus den Wurzeln der Umckaloabo gibt es in Form von Tabletten und Tinkturen: Fragen Sie in der Apotheke nach der altersgerechten Dosierung. Mehr zu immunstimulierenden Heilmitteln lesen Sie auf Seite 46. (Ab 4 Jahren.)

→ Weitere Hausmittel sowie homöopathische Mittel siehe Husten (Seite 170).

ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

Bronchi-Plantago-Globuli

Bei häufig wiederkehrendem Husten oder Entzündungen der Bronchien. Komplexmittel mit homöopathischen Inhaltsstoffen.

→ Zur Anwendung siehe Homöopathie (Seite 86).

→ Näheres zur anthroposophischen Medizin siehe Seite 88.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Tee trinken ...

Bei Bronchitis gilt wie bei vielen anderen Erkältungskrankheiten: Viel trinken! Bieten Sie dem Kind regelmässig Wasser, verdünnte Fruchtsäfte (insbesondere Holunderbeerensaft) oder einen Kräutertee an, den es besonders mag. Flüssigkeit hilft, den Schleim zu lösen, so dass er ausgehustet werden kann. Bei Fieber empfiehlt sich auch Lindenblüten-, Holunderblüten- oder Schlehdornblütentee. Mehr zum Thema Trinken siehe Seite 306.

... und abwarten

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Ruhe hat und sich schont, damit sich seine Selbstheilungskräfte entfalten können.

Feuchtigkeit

Sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit (ideal ist 40 – 50 Prozent relative Luftfeuchtigkeit): Überheizen Sie das Kinderzimmer nicht und benutzen Sie bei trockener Raumluft einen Luftbefeuchter. Oder hängen Sie feuchte Tücher im Zimmer auf und geben Sie eventuell 1 oder 2 Tropfen Lavendelöl auf eines der Tücher (nicht auf die Haut!).

Die Abwehr verbessern

Denken Sie in gesunden Tagen ans Vorbeugen: Ist das Immunsystem des Kindes

Obstruktive Bronchitis und Asthma

Bei Kleinkindern (seltener Schulkindern) wird manchmal von einer sogenannten obstruktiven Bronchitis gesprochen. Obstruktiv steht für verengend, spastisch, denn ähnlich wie bei Asthma (Seite 162) verkrampfen und verengen sich bei dieser Erkrankung die Bronchien. Die betroffenen Kinder haben neben einem trockenen Husten auch Atemschwierigkeiten mit eventuell pfeifender Ausatmung. Auslöser der Erkrankung sind meist Viren, das Kind hustet oft, wenn es sich körperlich anstrengt oder bei kaltem Wetter draussen ist. Kleinkinder, die zu obstruktiver Bronchitis neigen, haben ein leicht erhöhtes Risiko, später Asthma zu bekommen.

trainiert, kann es sich besser gegen die Auslöser von Infektionskrankheiten zur Wehr setzen (siehe Seite 44).

Keine Hustenblocker!

Medikamente, die den Hustenreiz unterdrücken, sind höchstens nachts bei schlechtem Schlaf angebracht. Denn sie wirken kontraproduktiv, muss doch das Kind den Schleim in den Bronchien abhusten können!

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Atmung des Kindes verändert ist.
- > der Husten Begleitgeräusche macht.
- > hohes Fieber dazukommt oder der Allgemeinzustand des Kindes sich verschlechtert.
- > Verdacht auf Asthma oder Lungenentzündung besteht.
- > ein Husten (auch bei gutem Allgemeinbefinden) länger als zwei Wochen bestehen bleibt.

DIE AMBULANZ 144 RUFEN, WENN ...

- > das Kind akute Atemnot hat.
 - > Ihr Baby heftige Hustenanfälle mit Erbrechen oder Atemaussetzern hat (Verdacht Keuchhusten).
- Siehe auch Bronchiolitis bei Babys (Seite 112), Fieber (Seite 210), Husten (Seite 170), Asthma (Seite 162), Keuchhusten (Seite 288).

Husten

Husten ist ein sinnvoller Selbstreinigungsvorgang der Atemwege, bei dem Schleim, Krankheitserreger und Fremdkörper nach oben transportiert werden. Ein banaler Husten, der in der kalten Jahreszeit auftaucht, kann gut mit Hausmitteln behandelt werden.

Symptome

Reizhusten oder «produktiver» (schleimiger) Husten. Kommen hohes Fieber, eine allgemeine Schwäche oder Schwierigkeiten beim Atmen hinzu oder dauert ein Husten (ohne andere Symptome) länger als zwei Wochen, sollten Sie mit Ihrem Kind die Kinderärztin, den Kinderarzt aufsuchen. Die Gründe für den Husten müssen abgeklärt werden. Asthma (Seite 162), Bronchiolitis (Seite 112), Lungenentzündung, Keuchhusten (Seite 288) oder Pseudokrupp (Seite 174) sind ein klarer Fall für die ärztliche Praxis. Auch wenn Sie pfeifende Atemgeräusche hören oder die Atmung erschwert ist, sollten Sie mit Ihrem Kind zum Arzt.

Hintergrund

Trockenem Reizhusten liegt meist eine Entzündung der Schleimhäute in den oberen Atemwegen (Luftröhre, Rachenraum) zugrunde. Reizhusten kann auch durch kalte Luft, Staub, Dämpfe oder bestimmte Medikamente ausgelöst werden.

Schleimiger Husten, bei dem auch Sekrete aushustet werden, ist Ausdruck eines Infekts in den Bronchien oder Bronchiolen – zunächst meist durch Viren verursacht.

ÄUSSERLICH

Warmer Brustwickel

Sofern es dem Kind angenehm ist, können Sie seine Brust warm umwickeln.

Je nach Vorliebe legen Sie als erste Lage eine Baumwollkomresse auf Brust oder Rücken, das Aussentuch bringen Sie dann rund um den Oberkörper an. Ein warmer Brustwickel entkrampft die Bronchien und fördert den Auswurf. Als Zusätze eignen sich zum Beispiel Thymiantee oder heisse Kartoffeln, Leinsamen, Zwiebeln oder Spitzwegerichsalbe. Sie können auch eine Bienenwachskomresse auflegen (Anleitungen und Tipps auf Seite 74).

Dampf-Zelt

Lassen Sie Ihr Kind mit Salzwasser, Thymian- oder Kamillentee inhalieren. Das befeuchtet die Atemwege, löst den Schleim und wirkt abschwellend. Wies geht, lesen Sie auf Seite 58. (Ab 3-4 Jahren.)

INNERLICH

Malve (Käslkraut), Isländisch Moos, Spitzwegerich

Diese Tees helfen bei Reizhusten, denn sie enthalten Schleimstoffe, die sich als schützende Schicht auf die entzündete Schleimhaut legen und reizmildernd wirken. 1 TL Pflanzenteile mit 2,5 dl kochendem Wasser übergiessen, 3 - 10 Minuten ziehen lassen, süssen. Übrigens: Es gibt auch Lutschbonbons mit Isländisch Moos zu kaufen.

Schlüsselblume, Thymian

Produktiven, schleimigen Husten lindert Tee aus getrockneten Schlüsselblumenblüten oder Thymiankraut. Bereiten Sie ihn so zu: 1 TL Pflanzenteile mit 2,5 dl kochendem Wasser übergiessen, 3 - 10 Minuten ziehen lassen, absieben, süssen.

Chriesistiel-Tee

In der Schweiz seit Generationen bekannt: Aus Kirschenstielen - frisch oder getrocknet - lässt sich ein wirksamer Hustentee zubereiten: 1 TL geschnittene Stiele mit 2,5 dl kochendem Wasser übergiessen, etwa 10 Minuten ziehen lassen. Getrocknete Kirschenstiele erhalten Sie in spezialisierten Apotheken oder Drogerien unter der Bezeichnung *Caulis cerasis*.

Kapland-Pelargonie

Diese lila blühende Geranienart stammt aus Südafrika und heisst auch Umckaloabo. Sie löst das Hustensekret und soll das Immunsystem stärken. Näheres siehe Bronchitis Seite 168. Zu immunstimulierenden Mitteln siehe Seite 46. (Ab 4 Jahren.)

Heisse Honigmilch

Das Hausmittel hilft schon seit Generationen!

Öl und Zucker

Ein uraltes Wundermittel gegen Reizhusten: Mischen Sie in einem Teelöffel

4. Was fehlt meinem Kind?

etwas Raps- oder Sonnenblumenöl mit Zucker. Mehrmals täglich nach Bedarf.

Holunderbeerensaft

Verdünnen Sie den Saft mit heissem Wasser und lassen Sie ihn anschliessend abkühlen. Löst den Husten und enthält viel Vitamin C. Auch Holunderbeerensirup wird von Kindern im doppelten Sinn «heiss geliebt».

Rettich- oder Zitronen-Zwiebel-Sirup

Wie Sie diese beiden alten Hausmittel herstellen, steht auf Seite 83.

Käuflicher Hustensirup

Geeignet ist zum Beispiel Thymian-, Spitzwegerich-, Efeu- oder Tannenspitzensirup aus der Drogerie oder Apotheke. (Zu Dosierung und Anwendungseinschränkungen punkto Alter des Kindes: Beipackzettel lesen oder Fachperson fragen.)

HOMÖOPATHIE

Drosera (Sonnentau) D12

Bei trockenem, bellenden Husten und plötzlichen Hustenanfällen, vor allem nach Mitternacht oder beim sich Hinlegen.

Ipecacuanha (Brechwurzel) D12

Bei Husten mit Würgen respektive Husten bis zum Erbrechen und bei Schleimrasseln.

Ferrum phos (Eisenphosphat) D12

Bei schmerzdem Husten und sich langsam entwickelnden entzündlichen Prozessen im Nasen- und Rachenraum oder Mittelohr.

Hepar sulfuris (Kalkschwefelleber) D6

Bei Kitzelhusten und Wundheitsgefühl im Hals, im Zusammenhang mit einem Nasennebenhöhleninfekt. Das Kind reagiert empfindlich auf Kälte.

ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

Bronchi-Plantago-Globuli

Komplexmittel mit homöopathischen Inhaltsstoffen. Geeignet bei häufig wiederkehrendem Husten und bei Entzündungen der Bronchien. Dosierung und Anwendung siehe Homöopathie (Seite 86). Näheres zur anthroposophischen Medizin siehe Seite 88.

SPAGYRIK

Klatschmohn wirkt gut bei Husten, Heiserkeit und als Beruhigungsmittel für Kinder.

Kapland-Pelargonie stimuliert das Immunsystem und löst den Schleim.

Anis hilft bei Reizhusten und wirkt schleimlösend.

→ Näheres zur Spagyrik siehe Seite 92.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Gegen das Austrocknen

Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder zu trinken an, zum Beispiel Tee und verdünnte Fruchtsäfte. Flüssigkeit hilft bei der Schleimlösung und sorgt dafür, dass der Schleim ausgehustet werden kann. Ist die Luft in den Räumen, in denen sich das Kind aufhält, vielleicht zu trocken? Messen Sie mit einem Hygrometer und erhöhen Sie mit einem Luftbefeuchter die Feuchtigkeit, falls sie unter 40 Prozent liegt. Sie können auch feuchte Tücher im Zimmer aufhängen und eines davon mit 1 oder 2 Tropfen Lavendelöl beträufeln (nicht auf die Haut!). Überheizen Sie die Wohnung nicht: Das Schlafzimmer des Kindes sollte in der Nacht nicht wärmer als 18 Grad sein.

Süßen erlaubt!

Frohe Botschaft für hustengeplagte Kids: Kräutertees gegen Husten wirken noch besser, wenn sie gesüsst sind (mit Honig, Birnel, Zucker oder Traubenzucker). Denn: Werden die Geschmacksknospen auf der Zunge, die Süßes schmecken, durch den süßen Tee gereizt, steigert das indirekt auch die Schleimproduktion in den Bronchien, und der Sekreterauswurf wird vorangetrieben.

FÜR DAS BABY

Viel trinken

Auch für Ihr hustendes Baby sind Flüssigkeit und Feuchtigkeit jetzt wichtig: Stillen Sie das Kind öfter und geben Sie ihm eventuell zusätzlich nicht zu starken Lindenblüten-, Holunderblüten-, Schlehdornblüten-, Thymian- oder Fencheltee zu trinken. Sie können diese Tees auch als Beigabe in den Milchsoppen mischen. Siehe auch Seite 309.

Gesunde Luft

Hängen Sie feuchte Tücher in Babys Schlafzimmer auf, falls die Luft zu trocken ist, speziell in der Heizperiode. Und: Sofern das Baby kein Fieber hat, darf es auch im Winter – entsprechend gekleidet – nach draussen: Die frische Luft unterstützt die Heilung der gereizten Schleimhäute.

Brustwickel

Sie können Ihrem Baby einen Brustwickel mit 10%iger Spitzwegerichsalbe anlegen: Stellen Sie die ganze Tube in ein Gefäß mit warmem Wasser. Verteilen Sie dann wenig Salbe auf Brust (oder Rücken) des Babys. Und legen Sie ein vorgewärmtes Baumwolllumpi darauf. Am Schluss umwickeln Sie den Oberkörper des Babys mit einer zweiten Lage Baumwollstoff.

ZUM ARZT, WENN ...

- > die Atmung des Kinds verändert ist.
- > der Husten Begleitgeräusche macht (pfeifende Atmung).
- > hohes Fieber oder ein schlechter Allgemeinzustand dazukommt.
- > Verdacht auf Asthma, Bronchitis, Bronchiolitis, Lungenentzündung, Keuchhusten oder Pseudokrapp besteht.
- > ein Kind länger als zwei Wochen, ein Baby länger als drei Tage hustet.
- > das Kind hustet, nachdem es einen Gegenstand verschluckt hat.

DIE AMBULANZ 144 RUFEN, WENN ...

- > das Kind akute Atemnot hat. Unterdessen: Gehen Sie mit ihm ins Badezimmer und lassen Sie die Dusche laufen, damit die Luft feucht wird. Falls es sich um Pseudokrapp handelt, lindert das die Symptome.
- > ein Baby heftige Hustenanfälle mit Erbrechen oder Atemaussetzern hat (Keuchhusten-Verdacht).

Pseudokrapp

Pseudokrapp (auch falscher Krupp) ist eine akute Kehlkopfentzündung, die zu plötzlich einsetzendem Husten mit Atemnot führt – meist abends oder nachts. Die betroffenen

Kinder sind häufig zwischen 1 und 5 Jahre alt. Selten wird ein Spitalaufenthalt nötig.

Symptome

Die Kehlkopfschleimhaut unterhalb der Stimmbänder schwillt an. Dies kann zu Heiserkeit, bellendem, trockenem Husten sowie einem hörbaren Ziehen beim Einatmen führen. Das Kind reagiert eventuell verängstigt. Pseudokrapp kann zu plötzlicher Atemnot führen. Seltener kommt Fieber dazu.

Hintergrund

Meist zeigt sich Pseudokrapp im Gefolge einer Erkältung in kalten, trockenen Nächten im Frühling oder Herbst. Auch ein Zusammenhang mit der Luftverschmutzung und dem Passivrauchen ist erwiesen. Die Erreger des Pseudokrapp sind Viren. Kinder können mehrmals im Leben daran erkranken. Der Name Pseudokrapp kommt von der Unterscheidung zum «echten» Krupp her – so wurde die Diphtherie (eine bakterielle Halsentzündung) früher genannt.

HOMÖOPATHIE

Aus der homöopathischen Kinderapotheke (Seite 347):

Aconitum (Blauer Eisenhut) D12

Das Hauptmittel bei Pseudokrapp. Bei plötzlichem Husten, wenn das Kind aus dem Schlaf gerissen wird.

Weiteres Mittel:

Hepar sulfuris (Kalkschwefelleber) D6

Gutes Mittel für den nächsten Morgen, wenn weiterhin Husten und Atemnot bestehen.

SO HELFEN SIE IHREM KIND

Bei plötzlicher, abendlich-nächtlicher Atemnot durch Pseudokrupp: Beruhigen Sie das Kind, lenken Sie es ab, geben Sie ihm etwas Kaltes zu trinken. Gehen Sie mit ihm (warm angezogen) ans offene Fenster oder ins Freie. Die Kälte lässt die Kehlkopfschleimhaut abschwellen, das erleichtert das Atmen. Oder drehen Sie im Badezimmer die Wasserhähne voll auf (heiss!), damit die Luft feuchter wird. Auch das lindert die Symptome. Falls diese Massnahmen Erfolg haben, dürfen Sie Ihr Kind wieder schlafen legen – am besten im Elternschlafzimmer. Falls jedoch nach 15 Minuten keine Besserung eintritt: Die Ambulanz 144 anrufen!

In der Regel kommt ein Pseudokrupp-Anfall nicht allein, sondern das Geschehen wiederholt sich schon in der nächsten Nacht. Sorgen Sie deshalb schon vorbeugend für kühle Luft im Schlafzimmer Ihres Kindes und befeuchten Sie die Luft mit einem Luftbefeuchter oder hängen Sie feuchte Tücher im Zimmer auf.

ZUM ARZT, WENN ...

- > Verdacht auf Pseudokrupp besteht.

DIE AMBULANZ 144 RUFEN, WENN ...

- > das Kind akute Atemnot hat und Erste-Hilfe-Massnahmen (wie oben beschrieben) nicht helfen.
- > Verdacht auf Epiglottitis (siehe Kasten) besteht.

→ Siehe auch Husten (Seite 170).

Epiglottitis: Lebensbedrohlich, aber selten

Pseudokrupp ist eine Entzündung der Schleimhaut des Kehlkopfes, Epiglottitis dagegen eine Entzündung des Kehlkopfdeckels, die durch Hib-Bakterien (Haemophilus-Bakterien vom Typ B) verursacht wird. Sie äussert sich u.a. in Atemnot, einem Pfeifen beim Einatmen, Schluckbeschwerden, starkem Speicheln, einer klossigen Sprache und hohem Fieber. Die Erkrankung ist für Kinder lebensbedrohlich, weil die Atemwege durch die Schwellung des Kehlkopfdeckels blockiert werden können. Dank der Hib-Impfung (Seite 47) ist die Krankheit aber äusserst selten geworden.

Die Autorin

Ruth Jahn (* 1963), Dipl. Natw. ETH, ist Umweltnaturwissenschaftlerin, freie Journalistin mit den Spezialgebieten Medizin/Gesundheit und Autorin des Beobachter-Bestsellers «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln». Sie ist Mutter einer Tochter und lebt in Zürich.

Gewidmet

Meinen Eltern

Beobachter-Buchverlag

© 2008 Axel Springer Schweiz AG

Alle Rechte vorbehalten

www.beobachter.ch

Herausgeber:

Der Schweizerische Beobachter, Zürich

Lektorat: Christine Klingler Lüthi

Satz: Bruno Bolliger, Walter Schmid

Cover: Krisztina Faller (Grafik),

Julian Salinas (Foto)

Fotos: Julian Salinas

ISBN 978 3 85569 403 7

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

Autorin und Verlag danken:

Dr. med. Gian Bischoff, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH, Zürich (www.kinderpraxis-altstetten.ch)

Elfi Seiler, Drogistin und Geschäftsleitungsmitglied der St. Peter-Apotheke Zürich (www.stpeter-apotheke.ch)

Dr. med. Arnold Bächler, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH, St. Gallen;

Max Bandle, Apotheker, St. Peter-Apotheke Zürich; Professor Dr. med. Christian P. Braegger, Kinderarzt und Leiter

Gastroenterologie und Ernährung, Kinderspital Zürich (www.kispi.uzh.ch);

Bärbel Georgii, Hebamme, Grenzach-Wyhlen (D); Fritz P. Günther, Diplom-

Psychologe, Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Lörrach (D);

Dr. med. Gudrun Jäger, Oberärztin Intensivstation/Neonatologie Kinderspital, St. Gallen (www.kispisg.ch);

Manuela Meyer-Mäder, Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen (www.muetterberatung.ch); Noëlle Müller-

Tscherrig, Forum Praxispädiatrie, Zürich (www.praxispaediatriche.ch); Donatella

William, Ernährungsberaterin, Kinderspital Zürich (www.kispi.uzh.ch)

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