

Christian Lucae

FIEBERZÄPFCHEN ODER WADENWICKEL?



100 Fragen an den homöopathischen Kinderarzt

mit vielen
praktischen
Selbsthilfe-
tipps

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Gesund bleiben – gesund werden: Die wichtigsten Fragen vorab	3
Wie lange sollte man stillen? – Fragen zu Säuglingen	11
Vorbeugung mit Vitamin K, Vitamin D und Fluorid	11
Zahnpflege und Schnuller	14
Stillen	17
Muttermilchersatz	18
Abstillen und Beikost	20
„Atopierisiko“ – Allergieneigung in der Familie	25
Vorsorge und Impfen	28
Notfälle bei Säuglingen	36
Dürfen Kinder in die Sauna? – Vorbeugung von Infekten	41
Allgemeinmaßnahmen zur Vorbeugung	41
Kneippsche Güsse und Bäder	42
Sauna	46
Nahrungsergänzungsmittel	49
Grippeimpfung	49
Müssen Antibiotika wirklich sein? – Entzündungen und Infekte	51
Bindehautentzündung	51
Mittelohrentzündung	52
Halsschmerzen und Mandelentzündung	57

Husten	63
Krupp-Syndrom	64
Notfall Meningitis	66

Was steckt hinter Bauchschmerzen? –

Magen-Darmbeschwerden	69
Infekte	69
Verstopfung und Magenverstimmung	70

Ab wann ist es ein ernstes Problem? –

Blasenbeschwerden, Einnässen und Phimose	75
Blasenentzündung	75
Einnässen	77
Sauberwerden	81
Phimose	82

Was ist eigentlich Keuchhusten? –

Typische Kinderkrankheiten	85
Kinderkrankheiten erkennen	85
Keuchhusten	87

Braucht mein Kind ärztliche Hilfe? –

Unfälle und Verletzungen	93
Unfälle und Stürze	93
Verletzungen	97

Kann die Homöopathie bei Neurodermitis helfen? –

Haut und Allergien	101
Neurodermitis	101
Heuschnupfen	109

Läusealarm – Was kann ich tun?	117
Woran erkenne ich einen Sonnenstich? –	
Das Wichtigste für die Reiseapotheke	121
Notfallapotheke	121
Sonnenstich und Sonnenschutz	123
Was mache ich, wenn mein Kind nicht einschlafen kann? –	
Schlaf und Schlafstörungen	127
Soll mein Kind mit dem Handy telefonieren? –	
Beschwerden im Schulalter	131
Kopfschmerzen	131
ADHS	134
Seelische Probleme	138
Digitale Medien	139
Wieviel Milch ist gesund? – Hinweise zur Kinderernährung	143
zu guter Letzt...	149
Literaturtipps	151
Register	153
Der Autor	161
Die Illustratorin	161



Das Internet hat die kinderärztliche Praxis verändert. Das ärztliche Gespräch ist oft nicht mehr die primäre Quelle von Informationen zu Gesundheit und Krankheit. Viele Eltern haben bereits gründlich zuhause „gegoogelt“ und kommen mit einem ganzen Füllhorn an unterschiedlichen Angaben und Empfehlungen aus dem Internet in die Praxis.

Allerdings sind die Informationen in ihrer Wertigkeit und Zuverlässigkeit meist nicht gefiltert, oder die Empfehlungen zu einer bestimmten Krankheit widersprechen sich sogar. In dieser Situation besteht die Aufgabe des Arztes darin, die vielen Informationen zu ordnen, Hilfreiches zu behalten und Sinnloses auszusortieren. Aus diesen Gründen bin ich davon überzeugt, dass Ratgeber in Buchform – wie der vorliegende – ihren Stellenwert auch in Zukunft behalten werden.

Ich habe mich darum bemüht, die *100 Fragen an den homöopathischen Kinderarzt* so zu beantworten, wie ich es tatsächlich in der täglichen Praxis tue. Die Antworten beruhen zum Teil auf Merkblättern, die ich seit Jahren in der eigenen Praxis verwende, außerdem auf diversen Artikeln und Beiträgen, die ich in den letzten Jahren für die Mitgliederzeitschrift von Natur und Medizin verfasst habe.

Für die Idee zu diesem Ratgeber möchte ich mich herzlich bei Dr. Dorothee Schimpf, der Geschäftsführerin von Natur und Medizin, bedanken. Bei der Ausarbeitung für die Buchform hat Dr. Annette Kerckhoff geholfen. Dr. Matthias Wischner hat die Texte gründlich gegengelesen. Wie schon bei unseren Ratgebern *Homöopathische Sandkastenfibel* und *Homöopathische Schülerfibel* (gemeinsam mit Dr. Michael Teut) konnte glücklicherweise auch diesmal Stefanie Clemen als Illus-

tratorin gewonnen werden. Für die 2. Auflage, die nun im KVC Verlag erscheint, hat Dr. Maria Frühwald eine sehr gründliche Überarbeitung vorgenommen.

Ich hoffe, dass dieser Ratgeber bei vielen Fragen rund um die Kindergesundheit hilfreich sein wird und wünsche viel Spaß beim Lesen!

GESUND BLEIBEN – GESUND WERDEN: DIE WICHTIGSTEN FRAGEN VORAB



1. Wie lebt mein Kind gesund?

Diese vielleicht banal klingende, aber doch sehr wichtige Frage ist die einzige, die in dieser Form eigentlich nie direkt in der Praxis gestellt wird. Dabei ist sie eine sehr entscheidende, denn die eigentlich selbstverständlichen Regeln für ein gesundes Leben sind in den Zwängen des modernen Alltagslebens oft nicht einfach umzusetzen.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung, viel Bewegung – am besten an der frischen Luft –, genügend Erholungszeiten, nur wenig Fernsehen und Computerspiele, sprich: eine ausgewogene Freizeitgestaltung sind das A und O.

Alle Kinder brauchen viel Liebe und stets auch das Vorbild der Eltern. Kinder brauchen Regeln und müssen lernen, mit Frustrationen im Leben umzugehen. Genauso müssen auch Eltern lernen, in bestimmten Situationen „nein“ zu sagen, Grenzen zu setzen und dabei konsequent zu bleiben.

Kinder brauchen Ansporn und Motivation, gleichzeitig aber auch Auszeiten und Erholungsphasen. Dazu sind Geduld und Einfühlungsvermögen der Eltern notwendig. Perfektionismus ist nicht angebracht – Kinder dürfen auch Fehler machen und ab und zu krank sein.

„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“

(Sprichwort)

2. Und was brauchen Kinder an kranken Tagen?

An kranken Tagen brauchen Kinder Fürsorge und Mitgefühl. Man sollte zwar das medizinisch Notwendige tun, dabei aber nicht übersehen, dass der Körper sich auch selbst reguliert: Viele Eltern haben zu wenig Vertrauen in die Selbstheilungskräfte oder werden schnell ungeduldig, sobald eine kleine Unpässlichkeit, ein Infekt oder Verdauungsprobleme auftreten.

Der Anspruch, gleich jede Beschwerde mit einem Medikament behandeln zu müssen, ist im Kindesalter nicht angemessen: Kinder brauchen eben auch Zeit, um gesund zu werden. Dass sofort ein „Fieberzäpfchen“ bei leichten Infekten, abschwellende Nasensprays bei Schnupfen, Antibiotika bei Husten, Arnica bei banalen Verletzungen usw. gegeben wird, liegt unter anderem an der zunehmenden Ungeduld im Umgang mit Krankheiten und in fehlendem Vertrauen in die Selbstheilungskräfte.

... vor allem, wenn mein Kind Fieber hat?

Für die meisten Eltern ist plötzlich auftretendes Fieber sehr beunruhigend, ja sogar bedrohlich: Was passiert, wenn das Fieber nicht sinkt? Wie hoch kann das Fieber ansteigen? Was mache ich bei Fieberkrämpfen? usw. – das sind täglich gestellte Fragen in der kinderärztlichen Praxis.

Festzuhalten ist: Fieber hat einen biologischen Sinn. Der Körper produziert Fieber, um sich gegen „Eindringlinge“ wie Viren und Bakterien zur Wehr zu setzen. Fieber ist also meistens das erste Zeichen einer akuten Infektion. Bei einer Temperatur zwischen 38 °C und 41 °C (rektal gemessen) sprechen wir von Fieber.

Man sollte Fieber immer in Bezug auf das Allgemeinbefinden beurteilen: Die Zahl auf dem Fieberthermometer allein sagt noch gar nichts! Solange es dem Kind den Umständen entsprechend gut geht, kann Fieber durchaus akzeptiert werden. Bei sehr hohem Fieber und

einem schlappen, apathischen Kind, das noch dazu über Schmerzen klagt, kann ein fiebersenkendes Medikament sinnvoll sein (z. B. Ibuprofen, Paracetamol). Das routinemäßige Fiebersenken bringt aber überhaupt nichts und verkürzt auch nicht die Erkrankungsdauer. Meist genügen eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, das Vermeiden eines Hitzestaus durch zu dicke Kleidung und gegebenenfalls Wadenwickel (siehe Kasten).

Wadenwickel

Zwei dünne Tücher (z. B. Baumwollwindeln oder Geschirrhandtücher) falten, in zimmerwarmem Wasser tränken, gut auswringen, um beide Waden schlagen und mit dickerem Tuch (Frotteehandtuch) umwickeln. Die Wickel wechseln, sobald das Innentuch erwärmt ist (maximal 20–30 Minuten). Die Wickel können nach Bedarf mehrmals täglich angewendet werden.

Wadenwickel sollten nur angewendet werden, wenn die Waden auch wirklich warm sind und die kühlen Wickel die Hitze herausziehen können. Viele Kinder haben bei Fieber eher kühle Füße und Hände – in diesem Fall sind Wadenwickel nicht sinnvoll und belasten den Kreislauf zusätzlich. Bei Säuglingen und sehr kleinen Kindern, die sich noch nicht richtig äußern können, sollte von Wadenwickeln abgesehen werden.

Ob wegen Fieber ein Arzt oder das Krankenhaus aufgesucht werden sollen, hängt natürlich davon ab, wie viel Erfahrung man selbst bei der Beurteilung eines kranken, fiebernden Kindes hat – wenn man sich unsicher fühlt, lieber einmal zu viel nachfragen! In der Arztpraxis ist man oft verwundert, fröhlich herumhüpfende Kinder zu erleben, die am Telefon noch als „total apathisch“ beschrieben worden waren. Aber es kann genauso andersherum sein: Eventuell steckt hinter dem

Fieber doch eine schwerwiegendere Infektion. Grundsätzlich sollten Kinder in folgenden Fällen immer ärztlich untersucht werden:

- Säuglinge (d. h., Kinder im ersten Lebensjahr) mit Fieber möglichst am selben Tag
- Kinder mit deutlich eingeschränktem Allgemeinbefinden, mit Bewusstseinsstörungen und mit starken Kopfschmerzen
- Kinder, bei denen die Ursache des Fiebers (Ärzte sprechen vom „Fokus“) nicht klar wird oder bei denen das Fieber länger als 2–3 Tage anhält.

(www.patientenleitlinien.de/Fieber_Kindesalter/fieber_kindesalter.html)

3. Und was mache ich bei einem Fieberkrampf?

Sehr verbreitet ist die Furcht vor Fieberkrämpfen. Tatsächlich hat – statistisch gesehen – jedes 20. Kind einmal im Leben einen solchen Krampfanfall. Dabei kann es zu rhythmischen Zuckungen von Armen und Beinen, Verdrehen der Augen und Bewusstlosigkeit kommen. Ein Fieberkrampf entsteht meist bei einem schnellen Fieberanstieg, also oft dann, wenn das Fieber erstmals – und plötzlich – in Erscheinung tritt.

Wichtig: Ruhe bewahren und dafür sorgen, dass sich das Kind im Anfall nicht verletzt!

Bei einem Krampfanfall (mit oder ohne Bewusstlosigkeit) **sollte grundsätzlich der Notarzt benachrichtigt werden (Telefon 112).**

Fieberkrämpfe können den Eltern einen großen Schrecken einjagen, sind aber fast immer harmlos. Man bezeichnet sie auch als „Gelegenheitskrämpfe“, denn sie haben nichts mit Epilepsie (chronischen