

Die junge Reihe

Christian Lucae

FIEBERZÄPFCHEN ODER WADENWICKEL?

100 Fragen an den
homöopathischen Kinderarzt

mit vielen
praktischen
Selbsthilfe-
tipps



KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e.V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Lucae, Christian

Fieberzäpfchen oder Wadenwickel? – 100 Fragen an den homöopathischen Kinderarzt

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-945150-56-6

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e.V., Essen 2016

© Illustrationen: Stefanie Clemen (www.stefanieclemen.de)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach



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

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

FIEBERZÄPFCHEN ODER WADENWICKEL?



Dürfen Kinder in die Sauna? Müssen Antibiotika wirklich sein? Gegen welche Krankheiten soll geimpft werden? Soll mein Kind mit dem Handy telefonieren? Wieviel Milch ist gesund? Eltern stellen sich und dem Kinderarzt zahlreiche Fragen, wenn es um das Wohl ihres Kindes geht.

Christian, Lucae, Kinderarzt mit Zusatzbezeichnung Homöopathie, hat im vorliegenden Ratgeber 100 der häufigsten Fragen beantwortet. Das Buch wurde in Beschwerden vom Säuglings- bis zum Schulalter und von Ernährungsfragen bis zu Notfällen untergliedert.

Zahlreiche praktische Selbsthilfetipps ergänzen die Informationen und machen das Buch zu einem übersichtlichen Nachschlagewerk, das im Bücherregal nicht fehlen darf.

Naturheilkunde und Homöopathie

Erforschen. Erklären. Erleben.



ISBN 978-3-945150-56-6

