

Inhalt

Vorwort	11
Wissen gibt Sicherheit – Eltern werden kompetent	12

Teil 1 – Was fehlt meinem Kind?

Krankheiten sind meist gut erklärbar	16
Krankheitserreger – Viren, Bakterien, Pilze?	18
Umweltbedingungen und Jahreszeiten	19
Krankheiten kommen meist zur falschen Zeit	20
Reiseapotheke	22
Therapieverfahren: Kinderheilkunde ist mehr als Schulmedizin	24
Aromatherapie	24
Pflanzenheilkunde	26
Homöopathie	27
Weitere komplementäre Therapieverfahren	29
Anwendungen	36
Wegweiser durch die Behandlungsoptionen	41
Fieber	45
Fieberkrämpfe: Erschreckend, aber meist harmlos	47
Schmerzen	49
Allgemeine Maßnahmen bei Schmerzen	49
Schmerz- und Fiebertmittel: Wie dosiere ich richtig?	51
Kopfschmerzen – bei Kindern gar nicht so selten	56
Augen	63
Schwierigkeiten beim Sehen – Fehlsichtigkeit	63
Schielen	66
Rote Augen: Bindehautentzündung und Gerstenkorn	67

Ohren	69
Mittelohrentzündung: Meist im Herbst und Winter	70
Paukenerguss und Polypen	73
Badeotitis: Der Gehörgang ist entzündet	77
Mund	79
Mundsoor: Pilzinfektion im Mund	79
Lippenherpes, Aphthen und Mundfäule	81
Zahnen kann wehtun	84
Gesunde Zähne	86
Hals	91
Halsschmerzen und nicht eitrige Mandelentzündung	91
Eitrige Mandelentzündung: Streptokokken und Scharlach	94
Pfeiffersches Drüsenfieber	96
Verdickte Lymphknoten	98
Atemwege	101
Erkältung – grippaler Infekt – Grippe	101
Infektanfälligkeit	107
Schnupfen: Alle Jahre wieder	110
Sinusitis: Wenn die Nasennebenhöhlen schmerzen	113
Husten und Bronchitis	116
Obstruktive Bronchitis und Asthma	122
Lungenentzündung	125
Pseudokrupp: Frische Luft hilft	127
Magen und Darm	131
Wenn der Bauch wehtut	131
Dreimonatskoliken: Schreien bei Säuglingen	132
Magen-Darm-Grippe: Durchfall und Erbrechen	136
Verstopfung: Den Darm auf Trab bringen	143
Gastritis – Entzündung der Magenschleimhaut	147
Darm- und Hautflora: Das Mikrobiom	149
Psychogene Bauchschmerzen	151
Reiseübelkeit	153
Einkoten: Etwas ist in die Hose gegangen	154

Harnwege – Blase – Nieren	157
Entzündungen der Harnwege und der Blase	158
Einnässen: Blasenkontrolle noch nicht perfekt	160
Vorhautverengung bei Jungen	165
Verklebung der kleinen Schamlippen bei Mädchen	167
Scheidenausfluss (Fluor vaginalis) – Vulvovaginitis	168
Lichen sclerosus et atrophicus – narbige Scheidenveränderung	169
Haut	171
Atopische Dermatitis (Neurodermitis) und seborrhoische Dermatitis	172
Wangenekzem durch Speichel und Nahrungsreste	180
Helle Flecken auf der Haut	181
Windeldermatitis und Windelpilz: Wund am Po	181
Analfissuren – Risse im Anus	184
Nesselsucht und Quaddeln	185
Warzen: Abwarten, selber behandeln oder entfernen lassen?	187
Blutschwamm bei Säuglingen (infantiles Hämangiom)	189
Sonne, Sonnenschutz und Sonnenbrand	190
Läuse, Würmer, Zecken	195
Läuse: Sechsheinige Untermieter	195
Würmer im Stuhl	196
Zecken: Überträger von FSME und Borelliose	197
Skabies (Krätze)	201
Kinderkrankheiten	203
Ringelröteln: Kringel auf der Haut	206
Dreitagefieber: Erst Fieber, dann Flecken	207
Hand-Fuß-Mund-Krankheit	208
Verletzungen und Unfälle	209
Auf den Kopf gefallen	211
Nasenbluten: Feste drücken	213
Steifer Hals, Rückenschmerzen, Hexenschuss	214
Kleine Wunden: Gut versorgt	217
Eitrige Infektionen der Haut	220
Blasen als Folge einer Hautreizung	222
Prellungen, Zerrungen, Sportverletzungen: PECH gehabt	224

Muskelkater: Lieber einen Gang runterschalten	229
Blaue Flecken	230
Verbrennung und Verbrühung: Hitzeschäden auf der Haut	231
Erfrierungen	234
Vergiftung: Wo Gefahren lauern	235
Wespen- und Bienenstiche	237
Allergien und Unverträglichkeiten	241
Wenn das Immunsystem überreagiert	241
Allergien nehmen zu! Warum?	243
Das Allergierisiko senken	246
Heuschnupfen: Wenn die Pollen plagen	248
Kreuzallergie: Pollen- und Nahrungsmittelallergie	251
Hausstaubmilbenallergie	252
Tierhaarallergie	254
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten	255
Penicillinallergie und andere Arzneimittelallergien	264
Immunsystem	265
Auch das Immunsystem muss lernen	266
Kinderkrippe – Kindergarten – krank!	267
Impfen	268
Wachstum	277
Wachstumskurven – Kurven der Entwicklung	277
Wachstumsschübe – plötzlich sind die Hosen zu kurz	278
Wachstumsschmerzen – Wachsen kann wehtun	278
Schmerzen an den Ansatzstellen der Sehnen	280
Stellung der Beine und Füße	283
Körperhaltung: Am liebsten aufrecht	285
Skoliose: Wirbelsäulenverkrümmung	286
Niedriger Blutdruck: Mir ist immer so schwindlig	287
Ernährung	291
Das erste Lebensjahr	292
Nach dem ersten Lebensjahr	303
Süßigkeiten sind etwas Besonderes	307
Trinken: Am liebsten Wasser	307
Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine	310

Ernährungsformen: Mischkost, vegetarisch, vegan	316
Übergewicht – Adipositas	319
Fake Science	323
Vorsicht vor unseriösen Informationsquellen	323

Teil 2 – Beziehung und Entwicklung

Beziehung ist wichtiger als Erziehung	326
Vorleben ist Erziehung	328
Das Beste für das Kind	328
Wer erzieht wen?	329
Das Leben mit anderen Augen betrachten	330
Bindung schafft Sicherheit	331
Kommunikation und Sprache	337
Vorlesen – Gemeinsames Lesen	342
Streitfälle im Familienalltag	343
Kinder und Tod	349
Säuglinge: Das erste Lebensjahr	353
Schnuller – Daumenlutschen – Nägelkauen	353
Tragetuch, Tragehilfen oder Kinderwagen?	354
Schlafen: Alleine oder bei den Eltern?	355
Beißen – tut ziemlich weh	356
Kleinkinder: Zwischen Begeisterung, Neugier und Widerstand	358
Bockig, trotzig, stur, verweigert: Wenn alles zu viel wird	358
Abgrenzung: Ich will aber!	360
Zu viele Entscheidungen, zu viele Fragen	361
Bei dir ist unser Kind nicht so frech! Was mache ich falsch?	361
Grenzen geben Sicherheit – Regeln helfen im Zusammenleben	362
Gefühlsstarke Kinder	364
Besondere Kinder – Vorbereitung auf das Leben	366
Dem Spieltrieb freien Lauf lassen	369
Unterstützen ja – Miterziehen nein danke!	370
Tic-Störungen als Zeichen innerer Anspannung	371
Schimpfwörter: Unbeabsichtigte Erweiterung des Wortschatzes	372
Einschlafen – manchmal nicht so einfach	373

Schulkinder und Jugendliche	377
Schulangst und Schulverweigerung	377
Pubertät: Zwischen Chillen und Vollgas	381
ADHS/ADS: Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität	383
Hochsensitivität – erhöhte Neurosensitivität	387
Mobbing – verletzt und verängstigt	389
Rückendeckung bieten	391
Medien: Computer, Tablet, Smartphone	395
Mein Smartphone ist wichtiger als du!	396
Medien und Selbsteffektivität: Ich bewirke etwas	397
Informationsflut – Kinder bekommen alles mit	398
Neue Medien: Tipps für eine gesunde Balance	399
Zu viel Medienkonsum hat Nebenwirkungen	401
Handystrahlung – Mobilfunk	402
Entwicklung des Gehirns: Lernen, wissen, entscheiden	406
Das Gehirn wächst mit seinen Aufgaben	407
Die Regionen des Gehirns und ihre Funktionen	407
Gefühle – kleiner Unterschied bei Mädchen und Jungen	409
Leichter Lernen	409
Sport macht schlau	410
Stress: Wenn Kinder überfordert sind	412
Akuter Stress – zwischen Herausforderung und Überlastung	412
Chronischer Stress – Bedrohung für die geistige Entwicklung	415
Die Zukunft unserer Kinder und die (Um)Welt, die wir ihnen übergeben	417
Ein Wunsch zum Schluss	419
Anhang	420
Zum Lesen, Hören, Ansehen	420
Notrufnummern	423
Danksagung	424
Der Autor	425
Register	426

Wissen gibt Sicherheit – Eltern werden kompetent

In der Praxis erhalten die Eltern eine Fülle von Informationen, die oft gar nicht alle zu merken sind. Manchmal werfen diese Informationen im Nachhinein sogar neue Fragen auf. Dieses Buch kommt dem Wunsch vieler Eltern nach, zu Hause noch einmal genauer über die jeweilige Krankheit nachlesen zu können.

In den vielen Jahren der Beratung im Rahmen meiner Tätigkeit als Kinder- und Jugendarzt sind immer wieder dieselben Themen aufgetaucht, die Eltern beunruhigen. Meist fehlte es an Wissen über die entsprechenden Krankheiten und Erziehungsfragen. Oft waren es aber einfache Antworten, die den Eltern die Sorge nahmen. Daraus entstand die Idee, die Antworten in diesem Buch kurz, prägnant und übersichtlich zusammenzufassen. So ist ein schnelles Nachschlagen möglich und das Wesentliche kann einfach erfasst werden.

Dieses Buch ist in zwei Abschnitte gegliedert:

- **Teil 1** beschäftigt sich mit der **Gesundheit** von Kindern und Jugendlichen. Hier finden sich viele Informationen über häufige Krankheiten und Krankheitszusammenhänge, über Verletzungen, das Wachstum von Kindern und Jugendlichen und über die Ernährung.
- **Teil 2** bietet unter dem Stichwort **Beziehung** eine Auswahl an Themen rund um Erziehung, Entwicklung, Verhaltensweisen, Medien usw.

Es ist eine große Aufgabe, ein Kind beim Heranwachsen zu begleiten. Oft geht es einfacher, als das im ersten Moment erscheint. Mit diesem Ratgeber möchte ich Ihnen helfen, Ihr Kind auf dem Weg in die Selbstständigkeit zu begleiten. Viele Ansprüche werden von Familie, Gesellschaft und Staat an Sie, die Eltern, gestellt und auch Sie haben viele Vorstellungen und Ideale in der Erziehung. Die Umsetzung kann daher ganz schön anstrengend sein. Aber manchmal ist es einfacher, als Sie denken. Es ist die Aufgabe von uns Kinder- und Jugendärzt*innen, Sie zu beraten, wenn Sie Fragen haben und einen Rat brauchen. Mit diesem Ratgeber möchte ich Sie in Ihrer Erziehungskompetenz unterstützen.

Unzählige Fortbildungen in Bereich Sozialpädiatrie, in Gesprächsführung (Transaktionsanalyse) und insbesondere die über 30-jährige Berufserfahrung als Kinder- und Jugendarzt bilden die Basis für dieses Buch. Niedergelassene Kinder- und Jugendärzt*innen haben eine breit gefächerte Ausbildung. Sie besitzen neben ihrer Tätigkeit in der Praxis auch eine Lotsenfunktion in allen Belangen rund um Kinder und Jugendliche. Zögern Sie nicht, um Rat und Hilfe zu bitten. Allem voran plädiere ich für eine bessere Vernetzung der Berufe – Kinderarzt, Erzieher, Lehrer, Psychologen –, denn dann profitiert das Kind.

Alle Informationen sind von mir nach bestem Wissen und Gewissen ausgereicht und zusammengestellt, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Sie basieren zum einen auf wissenschaftlichen Quellen. Ein vollständiges Verzeichnis kann auf der Internetseite des Verlages heruntergeladen werden. Zum anderen bilden Vorträge, Fortbildungen, Expertenmeinungen und nicht zuletzt meine eigenen Erfahrungen, Meinungen und Beobachtungen die Basis.

Ich habe mich bemüht, eine verständliche Sprache zu wählen, die dennoch medizinisch genau ist. Vieles ist sehr detailliert erklärt, wenn es für das Verständnis von Zusammenhängen von Vorteil sein kann. Dieses Buch soll damit auch eine klare Gegenposition zur „Fake Science“ darstellen – Berichten, in denen unseriöse pseudowissenschaftliche Erkenntnisse als seriöse Wissenschaft dargestellt werden (siehe Seite 323). Und nicht zuletzt bin ich fasziniert von der beeindruckenden Entwicklung, die die Kinder über die Jahre durchmachen, und dem Meisterwerk – unserem Körper – das uns die Natur geschenkt hat.

Bilden Sie ein Team mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin

Ihr Arzt braucht Ihre Mitarbeit! Sie kommen mit Ihren Fragen, Gedanken, Vorstellungen und Beobachtungen in die Praxis. Durch Zuhören und Nachfragen, durch Untersuchungen kann der Arzt zusammen mit seinem Fach- und Erfahrungswissen in den meisten Fällen eine Diagnose stellen – oder er leitet Sie an einen anderen Spezialisten weiter. Aber im weiteren Verlauf benötigt er Ihre Mitarbeit, während Sie die Therapie anwenden und Ihr Kind aufmerksam beobachten.

Teil 1

Was fehlt meinem Kind?

Krankheit ist kein Grund zur Panik



Krankheiten sind meist gut erklärbar

Für uns Kinder- und Jugendärzt*innen ist die Krankheit und alles, was dazugehört, meist klar – die Zusammenhänge haben wir im Lauf der Jahre wieder und wieder erklärt. Für die Eltern unserer Patient*innen ist es aber oft das erste Mal, dass sie von einer bestimmten Krankheit hören oder mit ihr konfrontiert sind. Allein der Name der Krankheit, die Diagnose, jagt manchen Eltern einen Schreck ein, vielleicht weil sie die Diagnose schon in einem anderen, unangenehmen Zusammenhang gehört haben. Möglicherweise tauchen auch eigene schmerzliche Erfahrungen auf. Die Folge: Das Problem erscheint im ersten Moment größer, als es in Wirklichkeit ist. Zum Beispiel haben viele Menschen Angst vor einer Lungenentzündung, obwohl sie heutzutage bei Kindern mit Antibiotika meist gut zu behandeln und daher eigentlich kein Grund zur Sorge ist.

Oft sind es die ganz normalen Krankheitsstadien oder die Dauer der Erkrankung, die den Eltern Anlass zur Sorge geben, obwohl sie eigentlich harmlos sind oder zum normalen Verlauf der Krankheit dazugehören (Tab. 1). Auf diese Stadien wird daher an vielen Stellen besonders eingegangen. Gleiches gilt für die normale Entwicklung, die die Kinder durchmachen, denn auch manche dieser normalen Veränderungen beunruhigt viele Eltern.

	Durchschnittlicher Verlauf	Langer Verlauf
Hochfieberhafter Infekt bei Kindern	3 Tage	Bis 5 (-7) Tage
Husten	3 Wochen	Bis 4 Wochen
Pseudokrupp	3 Tage	
Schnupfen	15 Tage	
Halsschmerzen	5 Tage	
Magen-Darm-Grippe	7 Tage	Bis 10 (-14) Tage
Muskelzerrung	2–3 Wochen (bei Schonung)	
Muskelkater	4 Tage	

	Durchschnittlicher Verlauf	Langer Verlauf
Bänderzerrung	2–3 Monate	
Kopfschmerzen bei Gehirnerschütterung	10 Tage	Bis 3 Wochen

Tab. 1: *Krankheiten: So lange kann es dauern*

Die unterschiedliche Lebensdauer der etwa drei Milliarden Körperzellen hilft zu verstehen, wie lange es dauern kann, bis sich Zellen nach einer Verletzung erneuern. Andererseits zeigt eine kurze Lebensdauer die hohe Verletzlichkeit der Gewebe an. So kann man sich zum Beispiel anhand der Lebensdauer von Hautzellen gut vorstellen, dass die Haut nach einer Verletzung bis zur endgültigen Heilung drei bis vier Wochen benötigt. Das lange Leben der Fettzellen ist vielleicht auch ein Grund, warum kurze Diäten keinen nachhaltigen Erfolg haben, denn die Fettzellen (Speicherzellen) lassen sich nicht so leicht aushungern (Tab. 2).

Zellart	Lebensdauer (durchschnittlich)
Leukozyten	1–5 Tage
Rote Blutkörperchen	4 Monate
Gehirnzellen	Von der Geburt bis zum Lebensende
Hautzellen	3–4 Wochen
Luftröhrenzellen	1–2 Monate
Lungenzellen	8 Tage
Herzzellen	10–20 Jahre
Leberzellen	6–12 Monate
Dickdarmzellen	3–4 Tage
Dünndarmzellen	2–4 Tage
Fettzellen	8 Jahre!

Tab. 2: *Wie lange leben Körperzellen?*

Bei der Beschreibung der Krankheiten und Gesundheitsstörungen habe ich versucht, Wesentliches und Wichtiges auf den Punkt zu bringen, auf Basis eines soli-

Fieber

Der erste Fieberschub, den Eltern mit ihrem Kind erleben, ist meist mit viel Aufregung verbunden. Fieber ist eine ausgezeichnete Abwehrreaktion des Körpers gegen Krankheiten. Gesteuert von der Temperaturzentrale im Gehirn (genauer: im Hypothalamus) steigt die Körpertemperatur. Ab 38,5 °C sterben viele Viren ab und das Bakterienwachstum verlangsamt sich. Auch im Tierreich entwickeln alle Warmblüter bei Infektionen Fieber, wechselwarme Tiere (z. B. Eidechsen) suchen bei Krankheit einen warmen Ort auf – hindert man die Tiere daran, sterben sie häufiger an den Infektionen.

Der Körper hat mit dem Fieber einen Vorteil bei der Bekämpfung der Erkrankung, die Abwehr wird durch das Fieber verbessert. Schon durch einen Anstieg der Temperatur von 37 °C auf 38 °C wird die Anzahl der Abwehrkörper um das 1000-Fache gesteigert. Um Fieber zu erzeugen, setzt der Körper viel Energie ein, pro Grad etwa 12 % seines Grundumsatzes.

Weitere Vorteile wurden gefunden. Hatten Kinder im Kleinkindalter häufig Fieber, so traten im späteren Leben seltener Asthma und Krebserkrankungen auf. Durch liebevolle Zuwendung während der Krankheitsphase wird die Bindung (siehe Seite 331) gestärkt, diese Kinder sind später im Leben körperlich und emotional gesünder.

Bei Fieber gilt: Der leidende Mensch wird behandelt – nicht das Fieber.

- **Schüttelfrost:** Wenn der Körper das Fieber schnell ansteigen lassen will, dann erzeugt er über Zittern zusätzliche Wärme.
- **Schweiß:** Dieser wird ausgeschieden, wenn der Körper sich abkühlen will.
- **Gliederschmerzen:** Sie treten häufig auf und sind ein Zeichen, dass der Körper bereits sehr aktiv gegen die Krankheit arbeitet. Ich bin überzeugt, dass es das Signal des Körpers ist: Mach Pause, schon dich, ich brauche Zeit mich zu erholen!

Mit dem Fieber reagiert der Körper auf Viren oder Bakterien. Vor allem bei Kindern ist ein Infekt der oberen Luftwege – verursacht durch Viren – mit Abstand die häufigste Ursache für Fieber. Darunter fallen Hals- und Rachenentzündungen, Schnupfen, Bronchitis und Infektionen durch Grippeviren. Über die Atemwege findet der häufigste Kontakt zur Umwelt statt (siehe Seite 101).



Fieber

Grobe Hinweise auf den Auslöser liefern der Verlauf und die Reaktion auf Fieber senkende Medikamente:

- Ein Virusinfekt hat einen wellenförmigen Fieberverlauf und spricht gut auf Fiebersenker an: Das Fieber sinkt deutlich und das Kind wirkt wieder relativ fit.
- Bei einer bakteriellen Infektion ist der Fieberverlauf relativ gleichmäßig. Sie spricht weniger auf Fiebersenker an: Das Fieber sinkt wenig und das Kind wirkt weiterhin krank.

Bis zum Alter von drei Monaten gilt: Je höher das Fieber, desto schwerer ist die Erkrankung. Nach dem dritten Lebensmonat gibt es keinen Zusammenhang mehr zwischen der Höhe des Fiebers und der Schwere der Erkrankung.

Das können Sie tun

Behandlungsmöglichkeiten für grippale Infekte finden Sie im Kapitel Atemwege (siehe Seite 101). Grundsätzlich gilt aber, dass bei Fieber immer nach der Ursache geforscht werden muss, um diese dann zu behandeln. Manchmal mag jedoch ein Fiebermittel sinnvoll sein. Informationen hierzu finden Sie im Kapitel „Schmerz- und Fiebermittel“ (siehe Seite 51).

Bis 40 °C ist Fieber ungefährlich. Aber: Auch Fieber bis 40 °C sollte nicht mehr als drei Tage bestehen.

Achtung

Hinter Fieber kann sich immer eine schwere Erkrankung verbergen, das gilt besonders auch bei Säuglingen im ersten Lebensjahr. Unter anderem können Symptome wie Fieber, auffallendes Schreien (vermutlich wegen der Kopfschmerzen), Berührungsempfindlichkeit, Lichtscheue und Erbrechen auch ein Hinweis auf eine Hirnhautentzündung (siehe Seite 197) oder eine schwere Nierenbeckenentzündung sein.

Sonderfall: Bei voll gestillten Säuglingen in den ersten drei Monaten gilt: Ist die Mutter gesund, deutet Fieber des Säuglings mit einer hohen Wahrscheinlichkeit auf eine schwere Erkrankung hin.



Schmerzen

- Es ist richtig, das Kind/den Jugendlichen bei Schmerzen nicht zu sehr leiden zu lassen und ggf. ein Schmerzmittel zu geben (siehe Seite 51).
- Beziehen Sie immer Ihren Kinder- und Jugendarzt mit ein, wenn die Ursache der Schmerzen unklar ist.
- Bei wiederkehrenden Schmerzen kann ein Schmerztagebuch aufschlussreich sein.

Schmerzskala und Schmerztagebuch

Bei heftigen Schmerzen und/oder wenn Schmerzen über einen längeren Zeitraum wiederholt auftreten, hat sich ab dem Schulalter bewährt, die Schmerzstärke mit einer Skala von 0–10 (numerische Ratingskala) zu erfragen. 0 bedeutet keine Schmerzen, 10 gibt maximale, nicht mehr aushaltbare Schmerzen an. Bereits ab zwei Jahren kann man die Gesichterskala für Schmerzen einsetzen (Abb. 1). Diese Information ist wichtig für uns Kinder- und Jugendärzt*innen, um die Schmerzen der Kinder besser einordnen zu können.

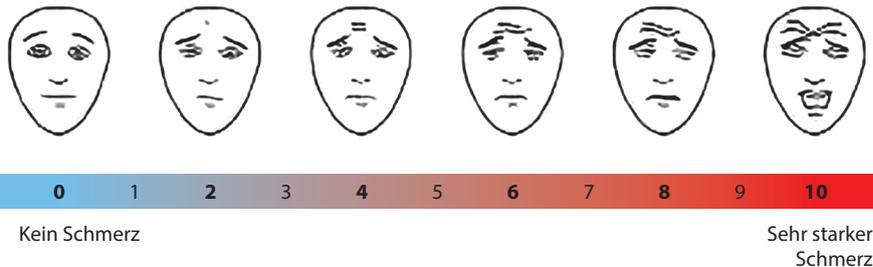


Abb. 1: Gesichterskala und Numerische Schmerzskala (© IASP 2001)

Wenn Schmerzen über einen längeren Zeitraum wiederholt auftreten, sollten Sie oder Ihr Kind ein Schmerztagebuch führen – eventuell mit Ihrer Hilfe (Tab. 3). Eine Vorlage zum Kopieren steht zum Download auf der Internetseite des Verlages bereit. Folgende Angaben sind für uns Kinder- und Jugendärzt*innen sehr hilfreich:

- Wie oft treten die Schmerzen auf?
- Wie lange halten die Schmerzen an?
- Wie stark sind die Schmerzen (Skala 0–10 oder Gesichterskala, Abb. 1)?
- Was sind mögliche Auslöser?
- Welche Medikamente haben Sie gegeben, in welcher Dosis?