

Gute Besserung!
Windpocken sind lästig, zum Glück aber meistens harmlos.

Grippe, Windpocken, Erkältungen – manche Erkrankungen gehören zu jeder Kindheit. Wichtig für Eltern: SYMPTOME und ALARMZEICHEN erkennen! Eine kleine Auswahl plus Tipps vom Kinderarzt:

Kinderkrankheiten – das müssen Sie wissen!



Ablenkung
Was baumelt da am Stethoskop von Dr. Guggenheim?



Geduld!
Kinderärzte brauchen vor allem eines: Zeit!

Hand-, Fuss- und Mundkrankheit

Die Viruserkrankung trifft vor allem Kleinkinder. Die Ansteckung erfolgt durch Tröpfchen- sowie Schmierinfektion. Die Krankheit dauert normalerweise ein bis zwei Wochen und ist für gesunde Kinder harmlos.

Symptome
Typisch ist ein rötlicher Hautausschlag, der später in weiss-graue Bläschen übergeht. Er tritt an den Händen, an den Füssen und auch im Mund auf. Dort zeigt er sich durch kleine, schmerzhaft Aphten.

Dann sollten Sie zum Arzt
Wenn das Kind hohes Fieber bekommt, unter Erbrechen, Kopfschmerzen, Krämpfen oder Bewusstseinsstrübung leidet und das Trinken verweigert.

Therapie
Normalerweise heilt die Erkrankung von selbst ab. Gegen das Fieber helfen Fieberzäpfchen, gegen die Aphten im Mund Gels oder Sprays mit Lokalanästhetika. Wichtig: trinken!

Dreitagefieber
Das Besorgniserregendste am Dreitagefieber ist das hohe Fieber über 40 Grad. Die häufige Viruserkrankung ist aber gutartig. Sie ist durch einen feinen Hautausschlag gekennzeichnet und dauert bis zu fünf Tage.

Symptome
Plötzlich auftretendes Fieber bis zu 41 Grad, das etwa drei Tage anhält. Nach drei bis fünf Tagen fällt das Fieber innerhalb weniger Stunden ab, und auf Brust, Rücken und Bauch zeigt sich ein feinfleckiger roter Hautausschlag. Der Ausschlag bildet sich nach einem bis drei Tagen zurück.

Dann sollten Sie zum Arzt
Bei Fieberkrämpfen. Obwohl diese meist ungefährlich sind, sollte man einen Arzt aufsuchen. Ebenso wenn das Fieber länger als drei Tage anhält oder Symptome wie Kopfschmerzen, Erbrechen, schlechter Allgemeinzustand (nicht sehr schlechter) oder Apathie auftreten. Wichtig: Babys unter drei Monaten müssen bei jedem Fieber zum Arzt.

Therapie
Steigt das Fieber über 38,5 bis 39 Grad, helfen Wickel (nur wenn Füsse auch warm sind) oder fiebersenkende Medikamente wie zum Beispiel Paracetamol. Wichtig: genug trinken!

Brechdurchfall

Brechdurchfall ist sehr häufig und auch als Magen-Darm-Grippe bekannt. Sie wird durch Viren oder Bakterien ausgelöst. Die grösste Gefahr ist (vor allem bei Säuglingen) die Austrocknung.

Symptome
Akutes Auftreten von Erbrechen und/oder Durchfall. Häufig auch von Fieber begleitet.

Dann sollten Sie zum Arzt
Wenn der Durchfall über eine Woche dauert oder im Verlauf häufiger auftritt. Wenn das Kind jünger als sechs Monate alt ist oder andere Krankheiten hat. Wenn das Kind keine Flüssigkeit mehr bei sich behalten kann. Bei starkem Bauchweh. Bei Blut oder Schleim im Stuhl. Bei hohem Fieber. Wenn das Kind sehr unruhig oder schläfrig ist oder wenn Sie von einer Auslandsreise zurückgekommen sind.

Therapie
Medikamente, die den Brechdurchfall direkt stoppen, sind nicht sinnvoll. Grundsätzlich gilt: Die Erreger müssen aus dem Magen-Darm-Trakt aus-

geschieden werden (über Stuhl und Erbrechen). Am besten bespricht man die richtige Therapie mit dem Kinderarzt. Er kann sagen, ob und wie man eine spezielle Trinklösung verwenden soll, die sowohl Zucker als auch Salz enthält. Diese Lösungen werden im Darm schneller aufgenommen und wirken der Austrocknung entgegen. Um andere vor einer Ansteckung zu schützen, sollte man nach jedem Stuhlgang oder Wickeln gründlich die Hände waschen.

Milchschorf

Als Milchschorf wird der krustige, schuppige und zum Teil gerötete Hautausschlag auf dem Kopf des Säuglings bezeichnet. Als Ursache für die Hautveränderung wird medizinisch zwischen einem häufigen Ekzem (Kopfgneis) und einer Frühform von Neurodermitis unterschieden. Das ist nicht immer ganz einfach.

Symptome
Milchschorf beginnt meist vor der sechsten Lebenswoche mit nässenden, fein schuppigen

BUCHTIPP

Besser als Dr. Google



Für alle, dies ganz genau wissen möchten: Im Schweizer Ratgeber «Informationen vom Kinderarzt» von Dr. Thomas Baumann und Dr. Paul W. Meier werden alle Kinderkrankheiten (Symptome, Ursachen, Therapien, Komplikationen etc.) detailliert beschrieben. ISBN 978-3-456-84950-8.

Fotos: Thomas Buchwalder

RAT UND TAT: DR. RAFFAEL GUGGENHEIM, ZÜRICH, IM INTERVIEW

«Eltern sind verunsichert!»

Kinderarzt DR. RAFFAEL GUGGENHEIM erklärt, wo Eltern die besten Infos finden, wie schnell er eine Erkrankung erkennt und wann man sich wirklich Sorgen um sein Kind machen muss.

Dr. Guggenheim, weshalb rufen Eltern am häufigsten in Ihrer Praxis an?

Wegen Fieber und Hautausschlägen. Danach folgen Grippesymptome wie Husten und Schnupfen. Auch Unfälle wie Stürze kommen öfter vor.

Wann macht es Sinn, anzurufen?

Immer wenn man sich unsicher fühlt. Oft kann schon die medizinische Praxisassistentin weiterhelfen. Bei Unklarheit oder wenn Eltern es wünschen, schaut sie, dass man persönlich mit dem Arzt sprechen kann. Häufig kann ich so besorgte Eltern schon am Telefon beruhigen. Vertrauen ist bei meiner Arbeit sehr wichtig.

Sind heutige Eltern unsicherer?

Ich würde sagen, viele sind verunsichert. Und zwar durch die ganze Informationsflut. Viele Eltern recherchieren im Internet und sind dann besorgt. Ist es noch ein normales Fieber oder schon eine Hirnhautentzündung ...?

... und man eilt in die Notfallstation!

Genau, das wird immer mehr zum Trend und führt zu noch mehr Verunsicherung. Denn wer mit seinen Kindern gleich in den Notfall rennt, wird von einem beliebigen Arzt behandelt. Dabei kennt der eigene Haus- oder Kinderarzt die Familie und kann die Situation besser einschätzen. So geht ein wichtiger Faktor unserer Betreuung verloren: das Vertrauen.

Wie informieren sich Eltern am besten?

Fragen Sie Ihren Haus- oder Kinderarzt, wo man die richtigen Infos findet. Es ist besser, man hat ein vernünftiges Buch als tausend unübersichtliche Quellen im Internet.

Wie schnell erkennen Sie, wie krank ein Kind ist?

Den Krankheitsgrad kann ich meistens innerhalb der ersten Minuten erkennen. Oftmals schon im Wartezimmer! Aber natürlich braucht es für eine klare Anamnese mindestens eine kurze Untersuchung. Dazu gehört das gemeinsame Gespräch, während dem ich das Kind auch beobachten kann.

Braucht es zwingend einen Labortest?

Nein, sicher nicht. Viele Eltern sind auf einen Entzündungswert fixiert, obwohl die Aussagekraft häufig unklar bleibt. Aber zur Sicherung einer Diagnose oder auch zum Ausschluss einer schweren Erkrankung nehme ich das Labor gerne zu Hilfe.

Was sind klare Anzeichen für ernsthafte Erkrankungen?

Grundsätzlich gilt: Beobachten Sie Ihr Kind als Ganzes. Wenn es sich über längere Zeit anders als normal verhält, etwa sehr anhänglich oder apathisch ist; wenn es sich zum Beispiel auch kurzfristig besser fühlt. Wenn ein auffallend violetter Hautausschlag oder kleine violette Fleckchen auf der Haut bei hohem Fieber entdeckt werden oder eine rasche, oberflächliche Atmung auftritt. Generell auch bei starken Schmerzen und wenn das Kind durch die Krankheitssymptome verängstigt ist.

Wie steht es mit Fieber?

Fieber allein ist nicht gefährlich, sondern bedeutet, dass man richtig hinschauen soll. Bei Kindern handelt es sich ja meist um einen einfachen Infekt. Solange das Kind gut trinkt, spielt, isst und keine Warnzeichen vorhanden sind wie Apathie, Hautblässe, Atemnot, violette Hautflecken, darf man zuwarten. Sogar wenn es sich um eine beginnende Lungenentzündung handeln würde.

Was, wenn sich ein Kind vom Arzt nicht untersuchen lassen will?

Das ist gar nicht so schlecht, denn solange es sich wehren kann, ist es sicher nicht gefährlich krank! Aber generell ist ja eben gerade die Kunst des Kinderarztes, dass er ein Kind beruhigen und korrekt untersuchen kann.

Verraten Sie uns, wie Sie das machen?

Neben der nötigen Geduld und Zeit passiert vieles über die Sprache. Bei Babys zum Beispiel ist es ganz wichtig, dass man beim Reden Ruhe ausstrahlt und ihm und dadurch auch den Eltern alles erklärt. Babys merken, ob eine Situation hektisch ist oder ob sich alle wohlfühlen. Sie wollen wahrgenommen werden.

Wann brauchen Kinder Antibiotika?

Immer wenn es nötig ist, aber sicher nicht einfach so zur Beruhigung der Eltern. Es gibt Krankheiten, die nur mit Antibiotika besser werden, wie zum Beispiel eine bakterielle Lungenentzündung. Bei Mittelohrentzündung oder Luftwegsinfekten gibt es aber viele andere Möglichkeiten wie Phytotherapeutika oder TCM-Therapie. Manchmal muss man einfach Geduld haben, denn man darf auch mal krank sein!

Achtung!

Wer unsicher ist, sollte immer den Kinderarzt kontaktieren. Er kann die Situation am besten einschätzen.

Checkliste

Wie gut ist Ihr Kinderarzt?

→ Vertrauen

Fühlen Sie sich ernst genommen? Respektiert der Arzt Ihre Meinung? Nimmt sich der Arzt genügend Zeit?

→ Erreichbar

Können Sie den Arzt telefonisch gut erreichen? Gibt es eine Notfallnummer? Sind die Infos am Telefon hilfreich? Kriegen Sie im Notfall gleich einen Termin?

→ Kindgerecht

Sind die Praxisräumlichkeiten und das Wartezimmer sauber und bieten Möglichkeiten zum Spielen? Geht der Arzt einfühlsam mit dem Kind um?

→ Weitere Infos

www.swiss-paediatrics.org
www.kinderaerzteschweiz.ch



Spielerisch «Ich bin auch ein bisschen Entertainer», scherzt Dr. Guggenheim.

Lieber cool wirken, als in der Hitze wallen:



cimifemin[®] neo lindert Wechseljahrbeschwerden sicher und gut erträglich. Pflanzlich, ohne Hormone.

zeller
NATÜRLICH AUS DER SCHWEIZ.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

► und geröteten Hautflecken an der Kopfhaut und wandelt sich mit der Zeit zu gelblichen Krusten. Sie können sich auch auf Wangen, selten auf den ganzen Körper ausdehnen. Milchschorf verschwindet meist im ersten Lebensjahr, kann aber auch zwei Jahre bestehen bleiben.

Dann sollten Sie zum Arzt Milchschorf ist unschön, aber ungefährlich. Bei sehr hartnäckigen Fällen sollte man zum Arzt.

Therapie Mit einer einfachen, oft nur einmaligen Behandlung kann man Milchschorf loswerden. Massieren Sie abends Vaseline und etwas Salicyl in die Kopfhaut ein (über die Nacht ein Müttchen anziehen), und waschen Sie am darauffolgenden Morgen die Haare mit einem Babyshampoo. Nur bei kurzen Haaren anwenden.

Ringelröteln

Die Infektion könnte auch die unsichtbare Krankheit genannt werden. Denn häu-

fig verläuft sie ohne Symptome. Die Erkrankung ist in der Regel harmlos, und Komplikationen (ausser bei Schwangeren) treten nur sehr selten auf.

Symptome In der Mehrzahl der Fälle verläuft die Infektion symptomlos und wird gar nicht bemerkt. In anderen Fällen finden sich grippeähnliche Symptome ohne Hautausschlag. Die typische schmetterlingsförmige Hautrötung (nur bei 15 bis 30 Prozent der Infizierten) beginnt im Gesicht mit intensiv roten Wangen. Bis zum vierten Tag breitet sich der Ausschlag auf Arme, Beine und den gesamten Körper aus. Die Krankheit ist bereits etwa eine Woche vor dem Ausbruch ansteckend. Sobald der Ausschlag sichtbar ist, besteht keine Ansteckungsgefahr mehr.

Dann sollten Sie zum Arzt Komplikationen sind sehr selten. Wie immer gilt: Wenn Sie unsicher sind, den Kinderarzt informieren. Komplikationen bestehen nur, wenn sich Schwangere infizieren.

Therapie

Eine gezielte Therapie gibt es nicht und ist meistens auch nicht nötig. Allenfalls können kühlende Umschläge den Juckreiz lindern.

Husten

Husten ist einer der häufigsten Gründe für einen Besuch beim Kinderarzt. Dabei handelt es sich nicht um eine Krankheit, sondern um ein Symptom. Denn: Husten kann verschiedene Ursachen haben.

Symptome

Generell unterscheidet man zwischen trockenem Husten ohne Auswurf von Bronchialschleim und produktivem Husten, der bei einer Lungenentzündung oder Bronchitis auftauchen kann. Die häufigste Ursache sind virale (grippale) Infekte (Erkältungen). Diese beginnen meist mit einem Schnupfen, darauf folgt ein Husten. Kleinkinder haben oft bis zu sechs solcher Infekte pro Winter, die sich auch fast nahtlos ablösen können. Weitere Ursachen sind mög-

lich: Pseudokrupp, obstruktive Bronchitis, Asthma oder Probleme der oberen Atemwege wie vergrösserte Mandeln oder eine Nasennebenhöhlenentzündung. Alle anderen Ursachen sind sehr selten (Fremdkörper, Lungenentzündung).

Dann sollten Sie zum Arzt

Wenn der Husten länger als drei Wochen andauert oder sich die Hustenform (z. B. keuchender Husten) ändert. Wenn hohes Fieber und schnelle Atmung zum Husten dazukommen, wenn der Auswurf braun oder rot wird, wenn sich der Zustand verschlechtert.

Therapie

In den meisten Fällen handelt es sich um einen viralen Infekt, der von selbst heilt. Wenn Kinder aber stark leiden, kann der Arzt Medikamente wie Codein- oder Dextromethorphan-haltige Antitussiva (Hustenreizdämpfer), Hustenstiller oder Schleimlöser verschreiben. Wichtig: viel trinken! Auch Phytotherapeutika oder TCM-Therapie helfen, vorbeugend kann ein Immunstimulans genommen werden. **TEXT LISA MERZ**



© Clinique Laboratories, LLC
*Die oberen Schichten der Epidermis.
*Klinisch getestet an 38 Frauen.

Tauchen Sie ein.

Moisture Surge ist alles andere als oberflächlich. Die reichhaltige Feuchtigkeitspflege in Creme-Gel-Textur wird sofort von der Haut¹ aufgenommen und steigert dort die natürliche Produktion von Hyaluronsäure – dem ultimativen Feuchtigkeitsmagneten der Natur. Das Ergebnis: 24 Stunden² prall, frisch und strahlend aussehende Haut. Selbst der Preis ist erfrischend. In Ihrer Parfümerie oder unter ch.clinique.com

Moisture Surge™ Extended Thirst Relief

Jetzt ab CHF 19.–*

* Unverbindliche Preisempfehlung, für 30 ml, solange Vorrat

CLINIQUE

Allergietestet. 100% Parfümfrei.