

Die junge Reihe

Christian Lucae

# FIEBERZÄPFCHEN ODER WADENWICKEL?

100 Fragen an den  
homöopathischen Kinderarzt



mit vielen  
praktischen  
Selbsthilfe-  
tipps

KVC | VERLAG

Christian Lucae

# FIEBERZÄPFCHEN ODER WADENWICKEL?



100 Fragen an den homöopathischen Kinderarzt

mit vielen  
praktischen  
Selbsthilfe-  
tipps

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

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>                                                          | <b>1</b>  |
| <b>Gesund bleiben – gesund werden:<br/>Die wichtigsten Fragen vorab</b> | <b>3</b>  |
| <b>Wie lange sollte man stillen? – Fragen zu Säuglingen</b>             | <b>11</b> |
| 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        |
| <b>Dürfen Kinder in die Sauna? – Vorbeugung von Infekten</b>            | <b>41</b> |
| Allgemeinmaßnahmen zur Vorbeugung                                       | 41        |
| Kneippsche Güsse und Bäder                                              | 42        |
| Sauna                                                                   | 46        |
| Nahrungsergänzungsmittel                                                | 49        |
| Grippeimpfung                                                           | 49        |
| <b>Müssen Antibiotika wirklich sein? –<br/>Entzündungen und Infekte</b> | <b>51</b> |
| 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 |

# 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](http://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

Anfallsleiden) zu tun. Dennoch sollte bei jedem Krampfanfall unmittelbar Hilfe gerufen werden und die Situation medizinisch abgeklärt werden: Oft stellt sich erst im Verlauf der nächsten Stunden heraus, ob es sich tatsächlich „nur“ um einen einfachen Fieberkrampf im Rahmen einer Virusinfektion handelt, oder ob ernstere Ursachen dahinter stecken.

#### 4. Welche Krankheiten lassen sich gut zu Hause behandeln?

Ob Sie ihr Kind zuhause gut behandeln können, hängt von mehreren Faktoren ab: dem Alter des Kindes, der Art der Erkrankung und der eigenen Erfahrung und Sicherheit bei der Selbstbehandlung. Wenn das Kind bereits groß genug ist, sich über die Beschwerden zu äußern, ist die Einschätzung leichter.

Ganz allgemein kann man sagen: Häufige Akuterkrankungen wie Schnupfen, Husten oder Magen-Darmverstörungen lassen sich meist problemlos selbst behandeln. Hilfreich sind dazu Mittel aus der Pflanzenheilkunde, Tees, Wickel, Wasseranwendungen und homöopathische Arzneimittel.

#### 5. Wann muss ich mit meinem Kind zum Arzt?

Wenn das Kind noch sehr klein ist und Art und Ursache der Erkrankung nicht klar einzuschätzen sind, sollte immer ein Arzt hinzugezogen werden. Dies betrifft vor allem kleine Säuglinge mit Fieber, plötzlichem Erbrechen, Trinkverweigerung oder Flüssigkeitsmangel.

**Atemprobleme oder Störungen des Bewusstseins sind ein Notfall!**

Wenn **plötzlich starke Schmerzen** wie Kopf- oder Bauchschmerzen auftreten, sollte immer die Ursache erforscht werden: Handelt es sich um eine akut bedrohliche Krankheit? Können eine Hirnhautentzündung bzw. eine Blinddarmentzündung sicher ausgeschlossen werden?

Bei Ohrenschmerzen zeigt die Erfahrung, dass Eltern eine Mittelohrentzündung meistens richtig einschätzen. Hier kann zu Hause – je nach eigener Vorerfahrung – schon einmal mit akut schmerzlin-dernden Maßnahmen wie Zwiebelwickeln begonnen werden. Bei ausbleibender Besserung und /oder hohem Fieber sollte ein Arzt hinzugezogen werden.

Akut auftretende **Hautausschläge** sind meist schwierig selbst zu beurteilen. Grundsätzlich gilt: Ein juckender Ausschlag spricht eher für eine Allergie (Ausnahme: Windpocken), ein nicht-juckender eher für eine infektiöse Ursache. Bei einer Nesselsucht (Urtikaria), d.h. dem Auftreten von Quaddeln (scharf abgegrenzte, rote oder weiße Erhebungen der Haut) mit Juckreiz, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden, da diese unter Umständen in einen allergischen Schock münden können. Alle unklaren Ausschläge sollten spätestens am nächsten Tag nach dem Auftreten vom Arzt beurteilt werden.

Bei allen akut auftretenden Erkrankungen mit schwerer Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens sollte die Notrufnummer 112 gewählt werden: Dazu zählen **Atemnot, Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit, Krampfanfälle und Vergiftungen.**

## 96. Soll mein Kind mit dem Smartphone oder dem Computer spielen?

Die wissenschaftlichen Befunde für Kinder bis 3 Jahre (teilweise bis 5 Jahre) sind deutlich: Elektronisches Spielzeug und digitale Medien (Smartphones, Tablets, Fernseher usw.) gehören nicht in Kleinkinderhände – dies kann sogar schädlich sein. Der Psychiater Prof. Manfred Spitzer hat in seinem Buch *Digitale Demenz* (Droemer 2012) über 400 wissenschaftliche Arbeiten aufgearbeitet und kommt zu dem Schluss, dass die „von Kindern unter drei Jahren vor Bildschirmmedien verbrachte Zeit verlorene Zeit“ sei. Kinder lernen in diesem Alter eben anders, digitale Helfer sind hier im Wege und verstellen unter Umständen Wege zu einer normalen, gesunden Entwicklung. Die Sorge, Kleinkinder könnten vielleicht irgendetwas verpassen, wenn sie nicht frühestmöglich mit dem iPad spielen dürfen, ist völlig gelassen zu betrachten: Es kommt ohnehin alles noch früh genug!

Bei den Empfehlungen für Schulkinder und Jugendliche ist im englischen Sprachraum mittlerweile treffend von *screen time* die Rede, also von der Zeit, die pro Tag vor Bildschirmen (Smartphone, Computer, Fernseher usw.) verbracht wird. Hier hält man eine Gesamtzeit von 1,5 Stunden noch für medizinisch vertretbar. Wie soll dies aber im Alltag umgesetzt werden? Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass diese Zeit, nämlich ca. 90 Minuten im Durchschnitt pro Tag, allein schon für die Benutzung des Smartphones „verbraucht“ wird.

### **Einige Vorsichtsmaßnahmen bei der Nutzung von Handys**

- Kinder unter 12 Jahren sollten Handys am besten gar nicht benutzen.
- Festnetztelefon nutzen, idealerweise schnurgebunden.
- Nur in dringenden Fällen und dann nur kurz mit dem Handy telefonieren.
- Handy während des Gesprächsaufbaus nicht an den Kopf halten, z. B. Freisprecheinrichtung nutzen.
- Besser SMS oder Sprach-Apps benutzen – dies liegt ohnehin derzeit im Trend.
- Auch beim Versenden von SMS und Daten Handy vom Körper fernhalten.
- Nicht in Fahrzeugen (Auto, Bus, Bahn) oder in Fahrstühlen telefonieren („Faradayscher Käfig“).
- Nicht bei schlechtem Empfang telefonieren, denn bei größerer Distanz zur nächsten Basisstation erhöht sich die Sendeleistung deutlich.
- Handy nicht ständig in der Hosentasche herumtragen.
- Handy nachts abschalten.
- Auch WLAN (Aktivierung in jedem Smartphone möglich) kann zu Strahlenbelastungen führen.
- Die Auswahl des Handys am SAR-Wert orientieren: Je geringer der SAR-Wert (Spezifische Absorptionsrate), desto geringer das Strahlenfeld.

# 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



9 783945 150566