



Befindlichkeitsstörungen Kinder

Sind gefährliche Erkrankungen wie Blinddarmentzündung (machen Sie z. B. einen Belastungstest: Das Kind soll sich auf die Zehenspitzen stellen und dann mit voller Kraft die Fersen wieder auf den Boden setzen - tritt dabei in der Bauchgegend ein Schmerz auf, ist das ein sicheres Anzeichen) oder Darmverschluss ausgeschlossen, können **BAUCHSCHMERZEN** wie folgt gelindert werden:



- * **Wärme** wirkt entspannend und beruhigend (z. B. Wärmeflasche).
- * Bei Oberbauchbeschwerden (Krämpfe, Koliken) eignen sich **pflanzliche Präparate** u. a. mit Anis, Kamille, Kümmel, Melisse, Pfefferminze, Salbei und Schafgarbe.
- * Ein **Magen-Darm-Tee** z. B. aus der Apotheke kann helfen.
- * **Leicht verdauliche Kost** (z. B. Breie, Gemüsesuppen) zubereiten.

Zumeist liegt die Ursache für **ERBRECHEN** in der Aufnahme unverträglicher oder zu reichhaltiger Speisen.

- * Bei länger anhaltendem Erbrechen (mehr als 24 h) oder wenn Blut im Erbrochenen ist, sollte umgehend ein(e) Arzt/Ärztin oder das Krankenhaus aufgesucht werden.
- * Zum **Ausgleich des Salzverlustes** eignen sich z. B. klare Suppen, Fertigsuppen, stark verdünnter Apfelsaft oder bilanzierte Lösungen aus der Apotheke.
- * Geben Sie Ihrem Kind schluckweise zunächst **kaltes** Wasser (z. B. mit Trinkhalm oder Eiswürfel lutschen lassen) und später erst kalten oder lauwarmen Kamillen-, Melisse- und Pfefferminztee sowie **kohlensäurefreies Mineralwasser** zu trinken.
- * Ein **Fastentag** mit Zwieback, Gerste-, Reis- oder Haferschleim hilft dem Magen sich wieder zu regenerieren. Danach sollte **langsam auf Normalkost** umgestellt werden.

KOPFSCHMERZ kann u. a. verursacht werden durch Hunger, Müdigkeit, Wetter, Chemikalien, Erkältung, Zahnentzündung, Nahrungsmittelunverträglichkeit, Überanstrengung.

- * Ausreichend **Schlaf und Entspannung** sowie ein Spaziergang an der frischen Luft helfen.
- * **Rauchen** Sie nicht in Gegenwart des Kindes bzw. in gemeinsam benützten Räumen.
- * **Reiben Sie** Stirn, Schläfen und Nacken mit ein paar Tropfen 10%igem Rosmarin-, Pfefferminz- oder Nelkenöl bzw. mit Melissengeist ein.
- * **Kalte Umschläge** (z. B. mit Topfen) im Stirn- oder Nackenbereich bringen Erleichterung.
- * **Schmerzmittel** sollen erst nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin verabreicht werden.

OHRENSCHMERZEN: Im Zuge einer Infektion (z. B. Erkältung), Zahnerkrankung, Zugluft, kaltem Wetter oder Fremdkörper kann es zu Ohrenschmerzen kommen. Bei einer Mittelohrentzündung ist eine adäquate Antibiotikatherapie notwendig – fragen Sie dazu Ihre(n) Kinderarzt/ärztin.

- * Im Frühstadium helfen eine Bestrahlung **mit Rotlicht** oder das Auflegen eines **warmen Ohrwickels** (eine Zwiebel klein schneiden, mit einer Gabel zerdrücken und kurz ohne Fett erhitzen. Dann auf ein Stofftaschentuch verteilen und in ein Geschirrtuch einschlagen. Temperatur überprüfen – auf das Ohr legen und mit einem Tuch fixieren - wenn der Wickel kalt ist, kann er entfernt werden.)
- * **Ohrentropfen** sind, nach Absprache mit dem/der Kinderarzt/ärztin, nur bei Entzündungen des äußeren Gehörganges sinnvoll und müssen vor der Anwendung in der Hand erwärmt werden. Bei einer Mittelohrentzündung gelangen Ohrentropfen nicht bis an den Entzündungsherd – hier können eher **abschwellende Nasentropfen** die Schmerzen lindern.
- * Häufig finden **entzündungshemmende** Säfte oder Zäpfchen Anwendung.

ZAHNSCHMERZEN: Entzündungen und Schwellungen im Zahnbereich, welche von heftigen Schmerzen begleitet sind, stellen Notsignale unserer Zähne dar. Auch wenn die ersten Zähne kommen tut's weh.

- * Bis zum Zahnarztbesuch helfen **Eisbeutelauflagen** und das Lutschen von Eis.
- * Kleine Kinder sollten Sie **auf Hartes beißen** lassen (z. B. Beißringe, Brotrinde). **Veilchenwurzel** oder **Kalmuswurzel** aus der Apotheke enthalten natürliche, schmerzlindernde Stoffe, die beim Kauen zur Wirkung kommen. Schmerzmittel sollten erst nach Rücksprache mit dem(r) Kinderarzt/-ärztin eingenommen werden.
- * **Spezialgele** und **homöopathische Mittel** (z. B. Tropfen, Zäpfchen) aus der Apotheke können helfen.
- * Der **Kopfpolster** sollte **nicht mit Daunen** gefüllt sein.