



# Sarah ist krank

Eine Broschüre zur Orientierung  
über Kinderkrankheiten.

# Inhaltsverzeichnis

## **Fieber, Hautausschlag**

Masern	4
Röteln	6
Wilde Blattern (Windpocken)	8
Dreitagefieber	10

## **Bauchweh, Durchfall, Erbrechen**

Dreimonatskolik	12
Brechdurchfall	14
Harnwegsinfektion	16

## **Erkältung, Hals-/Ohrenweh, Husten**

Grippaler Infekt, Erkältung	18
Mandelentzündung, Angina	20
Mittelohrentzündung	22
Keuchhusten	24
Husten, Bronchitis	26

## **Karies**

Milchzahnkaries	28
-----------------	----

Schlusswort	30
Weitere Hinweise	31

## **Sympany – kurz und bündig**

Sympany ist die «erfrischend andere» Versicherung, die massgeschneiderten Schutz und unbürokratische Hilfe bietet. Sympany ist im Kranken- und Unfallversicherungsgeschäft für Private und Unternehmen aktiv, seit Mai 2009 auch im Sach- und Haftpflichtversicherungsgeschäft. [www.sympany.ch](http://www.sympany.ch)

# Editorial

Ob Sarah nun über Bauchschmerzen klagt oder ganz einfach weint, weil sie noch nicht sprechen kann, dann wissen Eltern, dass Zuwendung, Ruhe und Gelassenheit grundsätzlich immer helfen. Diese Broschüre ist für alle gemacht, die sich um Kinder kümmern und rasch einen praktischen Tipp brauchen oder eingerostetes Wissen auffrischen möchten.

Der Ratgeber ist so aufgebaut, dass über Symptom- und Themengruppen schnell herausgefunden werden kann, um welche Krankheiten es sich handelt. Bei jeder Krankheit ist beschrieben, was man selbst tun kann und wann es sich empfiehlt, ärztlichen Rat zu holen. Manche Krankheiten sind vermeidbar, deshalb dürfen auch Vorsorgetipps nicht fehlen.

Unser besonderer Dank geht an den ehemaligen Chefarzt der Pädiatrie des Universitäts-Kinderspitals beider Basel, Professor Urs B. Schaad und an den aktuellen Chefarzt, Professor Urs P. Frey, welche die Texte fachlich überarbeitet haben, sowie an Dr. Peter Minnig, Leiter der zahnärztlichen Schulzahnklinik Basel. Er hat den Text über die Milchzahnkaries verfasst.

Wir hoffen, dass die Broschüre Ihnen Wissen und Sicherheit in knapper und leicht verständlicher Form vermitteln kann. Und Ihrem kranken Kind wünschen wir gute Besserung!



Dr. Ruedi Bodenmann, CEO Sympany

## Masern

### Ursachen und Symptome

An Masern erkranken in der Regel Kleinkinder und Kinder. Erwachsene können sich auch anstecken, wenn sie in ihrer Kindheit keine Infektion durchgemacht haben. Masern sind sehr ansteckend und die Krankheitssymptome sind zunächst Schnupfen, Husten, gerötete Augen und Fieber. Für Masern typisch ist das Auftreten von weissen Flecken an der Backen-Mundschleimhaut. Später bildet sich zusammen mit erneutem Fieber der charakteristische Hautausschlag. Dieser beginnt hinter den Ohren und breitet sich über den ganzen Körper aus. Die Farbe der grossen, teilweise zusammenfliessenden Hautflecken wechselt von Hell- zu Dunkelrot.

### Vorbeugen

Die Ansteckung mit dem Masernvirus erfolgt über die ausgeatmete Luft einer erkrankten Person, und dies über eine grosse Distanz. Zur Ansteckung genügt somit ein gewöhnlicher Kontakt im Kinderhort oder im Kindergarten. Nach überstandener Krankheit besteht meist lebenslange Immunität. Das Kleinkind wird ab dem zwölften Monat zweimal gegen Masern geimpft. Damit ist es wirksam gegen eine Infektion geschützt.

### Behandlungsempfehlung

Am wichtigsten ist Bettruhe in einem nicht zu warmen und abgedunkelten Zimmer. Das Kind soll so viel Flüssigkeit wie möglich zu sich nehmen. Bei Fieber können kühlende Wadenwickel mit Essig oder Wasser sowie fiebersenkende Medikamente Linderung verschaffen. Inhalationen und Gurgellösungen helfen bei Schnupfen, Husten und Halsweh.

### Wann zum Arzt

Bei Verdacht auf Komplikationen soll ein Arzt konsultiert werden. Insbesondere wenn starke Kopfschmerzen, anhaltend hohes Fieber, Atemnot, Ohrenschmerzen oder Augenschmerzen auftreten.



## Röteln

### Ursachen und Symptome

Röteln sind eine ansteckende, für Kinder in der Regel harmlose Virusinfektion. Erkrankten hingegen Schwangere an Röteln, können schwere Missbildungen des ungeborenen Kindes die Folge sein. In manchen Fällen sind kleine Kinder durch Röteln in ihrem Allgemeinbefinden erstaunlich wenig beeinträchtigt. Andere wiederum klagen über Kopfschmerzen, Bindehautentzündung, Fieber, Erkältungssymptome und geschwollene Lymphknoten im Ohr- und Nackenbereich. Für eine Rötelninfektion typisch ist ein feinfleckiger, blass-rötlicher Hautausschlag im Gesicht, der sich später über den ganzen Körper ausbreitet und bereits nach wenigen Tagen wieder abklingt.

### Vorbeugen

Die Ansteckung mit dem Rötelnvirus erfolgt über die ausgeatmete Luft einer akut erkrankten Person. Nach durchgemachter Rötelnerkrankung besteht lebenslange Immunität. Einen sicheren Schutz gegen Röteln bietet die Impfung, die dem Kleinkind ab dem zwölften Monat zweimal verabreicht wird.

### Behandlungsempfehlung

Solange das Fieber anhält, empfiehlt sich Bettruhe. Zur Senkung des Fiebers muss auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden. Kühlende Wadenwickel mit Essig oder Wasser wirken ebenfalls fiebersenkend. Der Hautausschlag bildet sich nach ein paar Tagen spontan zurück. Weitere Massnahmen sind nicht nötig.

### Wann zum Arzt

In der Regel ist es nicht nötig, einen Arzt aufzusuchen. Schwangere, die nicht gegen Röteln geimpft wurden, müssen sich hingegen in ärztliche Behandlung begeben.





Fieber, Hautausschlag

## Wilde Blattern (Windpocken)

### Ursachen und Symptome

Wilde Blattern, auch Windpocken genannt, sind eine hochansteckende, beim gesunden Kind in der Regel komplikationslos verlaufende Viruserkrankung. Die Erkrankung tritt bevorzugt zwischen dem ersten und dem siebten Lebensjahr auf. Bei Personen, die unter einer Immunschwäche leiden, sind altersunabhängig schwere und oft lebensbedrohliche Krankheitsverläufe typisch. Die Ansteckung erfolgt durch Tröpfcheninfektion, also durch Husten, Niesen oder engen Körperkontakt, oder durch Luftzug. Zuerst treten Kopf- und Gliederschmerzen auf, es folgt dann ein stark juckender, bläschenartiger und später nässender und verkrustender Hautausschlag. Der Ausschlag tritt meist am Körperstamm, auf der Kopfhaut und im Gesicht auf.

### Vorbeugen

Am wirkungsvollsten schützt man sein Kind, indem es von erkrankten Personen ferngehalten wird. Dies gilt insbesondere für Säuglinge in den ersten vier Lebenswochen. Nach durchgemachter Erkrankung ist das Kind gegenüber dem Virus lebenslang immun. Jugendlichen, die bis zum Ende des Schulalters noch keine Windpockeninfektion hatten, wird eine Impfung empfohlen.

### Behandlungsempfehlung

Das Aufkratzen der Bläschen sollte möglichst vermieden werden, da sonst Infektionen und Narben entstehen. Die Fingernägel deshalb möglichst kurz schneiden. Der starke Juckreiz wird beispielsweise mit kühlenden Quarkumschlägen gelindert. Puder unterstützt das rasche Abheilen der Bläschen. Wenn Fieber auftritt, sind Bettruhe und viel Flüssigkeitszufuhr nötig.

### Wann zum Arzt

In der Regel heilt die Erkrankung komplikationslos ab. Ein Arzt soll aufgesucht werden, wenn die Bläschen eitern, starke Kopfschmerzen auftreten, der Nacken steif wird oder der Verdacht auf eine Lungenentzündung besteht.

## Dreitagesfieber

### Ursachen und Symptome

Das Dreitagesfieber ist eine harmlose Virusinfektion, die in der Regel bei Kindern unter drei Jahren auftritt. Übertragen wird die Krankheit durch Niesen, Husten und Sprechen. Wie der Name es bereits sagt, wird das Kind während drei bis fünf Tagen mit hohem Fieber bis zu 40° C geplagt. Es können Fieberkrämpfe auftreten, die jedoch keine Folgeschäden hinterlassen. Nach dem Fieber folgt ein fleckiger Hautausschlag, der sich über den ganzen Körper ausbreiten kann. Dieser verschwindet nach ein bis zwei Tagen von selbst.

### Vorbeugen

Da die Virusübertragung durch den Kontakt mit einer erkrankten Person erfolgt, schützt man sein Kind am wirkungsvollsten, indem es von dieser Person ferngehalten wird. Im Anschluss an die Krankheit kommt es zu einer lebenslangen Immunität. Einen Impfstoff gibt es nicht.

### Behandlungsempfehlung

Bei hohem Fieber empfiehlt sich Bettruhe in einem nicht zu warmen und abgedunkelten Raum. Kühlende Wadenwickel mit Wasser oder Essigsocken sowie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme senken das Fieber.

### Wann zum Arzt

Wenn das Fieber länger als drei Tage andauert oder über 40° C steigt, liegt eventuell eine andere Erkrankung vor, weshalb ein Arztbesuch angezeigt ist. Auch abnorme Schläfrigkeit oder Austrocknungserscheinungen, wie zum Beispiel trockene Schleimhäute oder verminderte Urinausscheidung, sollten vom Arzt kontrolliert werden.



## Dreimonatskolik

### Ursachen und Symptome

Dreimonatskoliken treten im ersten bis im vierten Lebensmonat auf. Bis heute kennt man die Ursache der Koliken nicht. Die Dreimonatskolik ist keine eigenständige Krankheit, sondern beschreibt eher einen Zustand. Der Säugling schreit während oder nach dem Trinken und hat typischerweise einen aufgeblähten Bauch. Die Koliken treten meist am Nachmittag oder am Abend auf. Schätzungsweise 10 bis 20 Prozent aller Säuglinge leiden an Dreimonatskoliken. Die Beschwerden verschwinden spontan.

### Vorbeugen

Nach dem Trinken soll das Kind ein «Bäuerchen» machen, damit die verschluckte Luft entweichen kann. Die Aufteilung der Tagesstrinkmenge in mehrere kleinere Mahlzeiten kann ebenfalls helfen. Ein geregelter Tagesablauf mit gleich bleibender Routine gibt dem Kind Halt und Ruhe, was sich positiv auf den Verlauf der Dreimonatskoliken auswirkt.

### Behandlungsempfehlung

Stillende Mütter, die Fencheltee trinken, geben die wohltuende Wirkung mit der Muttermilch an den Säugling weiter. Ansonsten können ein paar Löffel Fencheltee in den Schoppen gemischt werden. Eine Stunde nach der Nahrungsaufnahme kann der Bauch des Säuglings mit Kümmelöl sanft massiert werden. Auch wärmende Bauchwickel können helfen.

### Wann zum Arzt

Wenn andere Beschwerden wie Fieber, Erbrechen oder Verstopfung dazukommen, soll das Kind ärztlich untersucht werden.



## Brechdurchfall

### Ursachen und Symptome

Die Brechdurchfallerkrankung kann verschiedene Ursachen haben. Meist handelt es sich um eine virale, seltener um eine bakterielle Infektion. Die Übertragung des Erregers erfolgt durch Schmierinfektion, also über mit Stuhl verunreinigte Spielsachen, Kleidung, Körperoberflächen oder Nahrung. An Brechdurchfall können Kinder und Erwachsene jeden Alters erkranken. Je jünger das Kind, desto gefährlicher ist der Brechdurchfall. Meistens muss das Kind zuerst mehrfach erbrechen, etwas später kommt Durchfall dazu. Der Stuhl ist schleimig, flüssig bis spritzend und unterscheidet sich in Farbe und Geruch deutlich vom normalen Stuhlgang. Oft leidet es auch unter Bauchschmerzen und Fieber.



### Vorbeugen

Einer Erkrankung wird vorgebeugt, indem man auf Hygiene achtet. Schnuller und Trinkgefäße bleiben durch regelmässiges Auskochen möglichst keimarm. Die Fläschchenmilch darf nach einer Aufbewahrungszeit von vier bis sechs Stunden nicht mehr verwendet werden. Wie bei jeder ansteckenden Krankheit soll das Kind von bereits an Brechdurchfall erkrankten Personen ferngehalten werden.

### Behandlungsempfehlung

Die grösste Gefahr besteht in der Austrocknung des Kindes. Der hohe Flüssigkeitsverlust durch Erbrechen und Durchfall muss deshalb mit ausreichender Flüssigkeitsaufnahme kompensiert werden. Stillende Mütter können ihren Säugling weiter stillen, allerdings häufiger als gewöhnlich und dafür nur in kleinen Mengen. Bei Kindern, die das Fläschchen bekommen oder schon etwas älter sind, muss man die normale Kost stoppen. Stattdessen sollen sie mehrmals täglich kleine Mengen trinken. Eine Traubenzucker-Salz-Lösung, die in der Apotheke bezogen werden kann, bringt den Flüssigkeitshaushalt wieder ins Gleichgewicht. Reines Wasser ist nicht geeignet und sogar gefährlich. Zucker und Salz sind lebenswichtige Inhaltsstoffe.

### Wann zum Arzt

Dauern das Erbrechen und der Durchfall länger als sechs Stunden an, muss sofort ein Arzt aufgesucht werden.



## Harnwegsinfektion

### Ursachen und Symptome

Sind die ableitenden Harnwege, also die Harnröhre, die Harnblase oder das Nierenbecken, von Bakterien befallen, spricht man von einer Harnwegsinfektion beziehungsweise einer Blasenentzündung. Da die weibliche Harnröhre kürzer ist als die männliche, sind Mädchen viel häufiger von der Infektion betroffen. Diese kann in jedem Alter auftreten. Beim Säugling sind die Symptome eher unspezifisch: Erbrechen, Trinkschwäche, Fieber oder Teilnahmslosigkeit können Hinweise sein. Beim älteren Kind äussert sich eine Infektion meist mit starkem Brennen beim Wasserlassen und einem verstärkten Harndrang. Trotzdem kann es nur kleine Mengen Wasser lassen. Begleitend treten Bauch- oder Flankenschmerzen auf.

### Vorbeugen

Trinkt das Kind täglich genügend Wasser, ungesüsstes Früchte- oder Kräutertee, werden die Nieren und die Harnröhre regelmässig ausgespült und von Bakterien befreit. Da die Bakterien meist von aussen in die Harnröhre gelangen und die natürliche Umgebung der krankmachenden Bakterien der Darm ist, ist eine angemessene Reinlichkeit im Genitalbereich wichtig. Beim Kleinkind können Bakterien aus dem Windelbereich in die Harnröhre gelangen und eine Harnwegsinfektion auslösen.

### Behandlungsempfehlung

Trinken von viel Wasser oder ungesüsstem Früchte- und Kräutertee begünstigt den Heilungsverlauf. Die Diagnosestellung und die Behandlung sollten jedoch in jedem Fall von einem Arzt vorgenommen werden. Dabei wird der Urin untersucht und je nach Befund ein Antibiotikum zur Behandlung der Infektion verordnet.

### Wann zum Arzt

Wie bereits erwähnt, sollte ein Arzt die Diagnosestellung und die Behandlung vornehmen. Harnwegsinfektionen können chronisch auftreten. Bleiben diese unbehandelt, können Nierenschädigungen die Folge sein.



## Grippaler Infekt, Erkältung

### Ursachen und Symptome

Weil das Immunsystem beim Kleinkind noch nicht vollständig entwickelt ist und enge Kontakte mit Erkrankten häufig vorkommen, treten grippale Infekte und Erkältungserkrankungen meist mehrmals jährlich auf. Dabei handelt es sich um Viruserkrankungen, die durch Niesen, Husten und Sprechen übertragen werden. Eine ganze Gruppe von Infektionen der oberen Atemwege sind einige Stunden nach der Ansteckung das Ergebnis. Dazu gehören Schnupfen, Halsentzündungen und Husten. Das Kind leidet unter typischen Symptomen wie Abgeschlagenheit, Frösteln, Fieber, Glieder- und Kopfschmerzen.



### Vorbeugen

Viel Bewegung in der freien Natur wie auch eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung fördern die Resistenz gegen Erkältungskrankheiten. Dabei sollten nasskalte Füße und Kleider vermieden werden, da sie die Entstehung einer Erkältung begünstigen. Im Winter sollte die Raumluft nicht zu trocken sein. Gegen grippale Infekte und Erkältungserkrankungen kann man sich nicht impfen lassen und man erwirbt auch keine sicher schützende Immunität nach durchgemachter Erkrankung.

### Behandlungsempfehlung

Bettruhe und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme mit heissem Tee begünstigen die Abheilung der Erkältungen und senken das Fieber. Das Kind soll mit Decken und wenn nötig mit einer Bettflasche warm gehalten werden. Schwitzen kann den Heilungsprozess unterstützen. Inhalationen, zum Beispiel mit Kamillen- oder Salzdampf, lindern den Schnupfen. Schmerzstillende Gurgellösungen und Brustwickel helfen gegen Halsschmerzen und Husten. Ein Luftbefeuchter unterstützt diese Massnahmen positiv.

### Wann zum Arzt

Bei sehr hohem Fieber muss ein Arzt aufgesucht werden, da möglicherweise eine weitere Infektion durch Bakterien vorliegt. Wenn das Kind eitrigen oder blutigen Schleim aushustet, besteht der Verdacht auf eine Lungenentzündung. Klingt die Erkältung nicht innerhalb von maximal 10 Tagen ab, ist ebenfalls ein Arzt aufzusuchen.

## Mandelentzündung, Angina

### Ursachen und Symptome

Bei einer Angina sind die Gaumenmandeln entzündet. Die Entzündung ist die Folge des Befalls mit bestimmten Viren oder Bakterien. Unter Angina leiden vorzugsweise Kinder im Kindergarten- und Schulalter, seltener Kleinkinder. Der typische Übertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Kurz nach der Ansteckung treten heftige Schluck- und Halsschmerzen, allgemeines Unwohlsein und Fieber auf. Die Mandeln sind geschwollen und gerötet und haben einen weisslichen Belag. Oft sind die Lymphknoten im Hals- und Kieferbereich geschwollen und druckempfindlich. Viel häufiger als die klassische schwere Angina sind leichte Entzündungen der Rachenschleimhaut. Harmlose Schluckschmerzen mit einer geröteten Rachenschleimhaut ohne weissen Belag der Mandeln heilen nach kurzer Zeit ab.

### Vorbeugen

Das Kind soll von einer bereits erkrankten Person ferngehalten werden, da es sonst zu einer Übertragung des Erregers kommen kann. Eine gesunde Ernährung, genügend Schlaf und dem Wetter angepasste Kleidung erhöhen die kindliche Resistenz gegenüber Infektions-erkrankungen.

### Behandlungsempfehlung

Schonung und eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme unterstützen die Heilung. Gurgellösungen, zum Beispiel mit Salbeitee, oder kalte Halswickel mit Quark lindern die Halsschmerzen. Gegen die Schluckbeschwerden helfen Lutschtabletten. Das Fieber sinkt mit Wadenwickeln, Essigsocken und Fieberzäpfchen.

### Wann zum Arzt

Wenn die Mandeln eitrige Beläge aufweisen, ist wegen der Komplikationsgefahr ein Arzt aufzusuchen. Mögliche Komplikationen können unter anderem eine Mittelohrentzündung, eine Abszessbildung im Mandelbereich, Scharlach oder der gefürchtete Befall von Gelenken und Herz (rheumatisches Fieber) sein. In diesen Fällen wird der Arzt dem Kind ein Antibiotikum verschreiben.



## Mittelohrentzündung

### Ursachen und Symptome

Die Mittelohrentzündung tritt besonders häufig im Kindesalter auf. Ausgelöst wird sie durch eine Entzündung der Mittelohrschleimhäute, die durch Bakterien oder seltener durch Viren hervorgerufen werden. Oft führt eine Infektion im Nasen- und Rachenbereich, zum Beispiel Angina oder ein grippaler Infekt, zu einer Mittelohrentzündung. Stechende Schmerzen und ein Druckgefühl im Ohr, Kopfschmerzen, Fieber, vermindertes Hörvermögen und ein reduzierter Allgemeinzustand sind die typischen Krankheitszeichen. Der Säugling äussert seine Beschwerden mit allgemeiner Weinerlichkeit und indem er sich häufig ans Ohr greift oder beim Berühren des Ohrs Schmerzen äussert. Mögliche Begleitsymptome sind Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Im Verlauf der Krankheit kann es zu eitrigem Ausfluss aus dem Ohr kommen. Mögliche Komplikationen sind Knochenbefall, Hirnhautentzündung und bleibender Hörschaden. Die Infektion heilt in der Regel folgenlos ab.

### Vorbeugen

Vergrosserte Rachenmandeln können die Entstehung einer Mittelohrentzündung begünstigen. Eine rechtzeitige Behandlung der Infekte der oberen Atemwege verhindert eine Ausweitung der Entzündung ins Mittelohr. Es wurde beobachtet, dass Kleinkinder, die häufig Zigarettenrauch ausgesetzt sind, eher an einer Mittelohrentzündung erkranken.

### Behandlungsempfehlung

Bettruhe, genügende Flüssigkeitsaufnahme und fiebersenkende Mittel, wie zum Beispiel Wadenwickel oder Essigsocken, lindern die Allgemeinsymptome. Die starken Ohrenscherzen können mit Kartoffel- oder Zwiebelwickeln behandelt werden. Bei starken Schmerzen und hohem Fieber helfen schmerzstillende und fiebersenkende Medikamente.

### Wann zum Arzt

Wenn hohes Fieber länger als zwei Tage anhält, eitriges Ausfluss aus dem Ohr auftritt oder das Kleinkind starke Symptome der Mittelohrentzündung zeigt, muss dringend ein Arzt aufgesucht werden. In den meisten dieser Fälle ist die Behandlung mit Antibiotika angezeigt.



## Keuchhusten

### Ursachen und Symptome

Keuchhusten ist eine ernsthafte und hochansteckende, bakterielle Infektion der Atemwege. Die Erkrankung wird durch Tröpfcheninfektion, also durch Sprechen, Husten oder Niesen, von Mensch zu Mensch übertragen. Vor allem Kleinkinder und Säuglinge erkranken an typischem Keuchhusten. Für Säuglinge ist die Erkrankung wegen Erstickungsanfällen oder Lungenentzündung besonders gefährlich. Eine Infektion mit dem Keuchhustenbakterium kündigt sich anfangs mit Niesen, Schnupfen, leichtem Fieber, geröteten Augen und leichtem Husten an. Nach ein bis zwei Wochen folgen dann heftige, vor allem nächtliche Hustenanfälle, Atemnot, Erbrechen und Appetitlosigkeit. Es kommt nur langsam zu einer Genesung. Häufig erkranken Erwachsene erneut an Keuchhusten, da die Immunität sowohl nach der Krankheit als auch nach der Impfung nicht lebenslang anhält.

### Vorbeugen

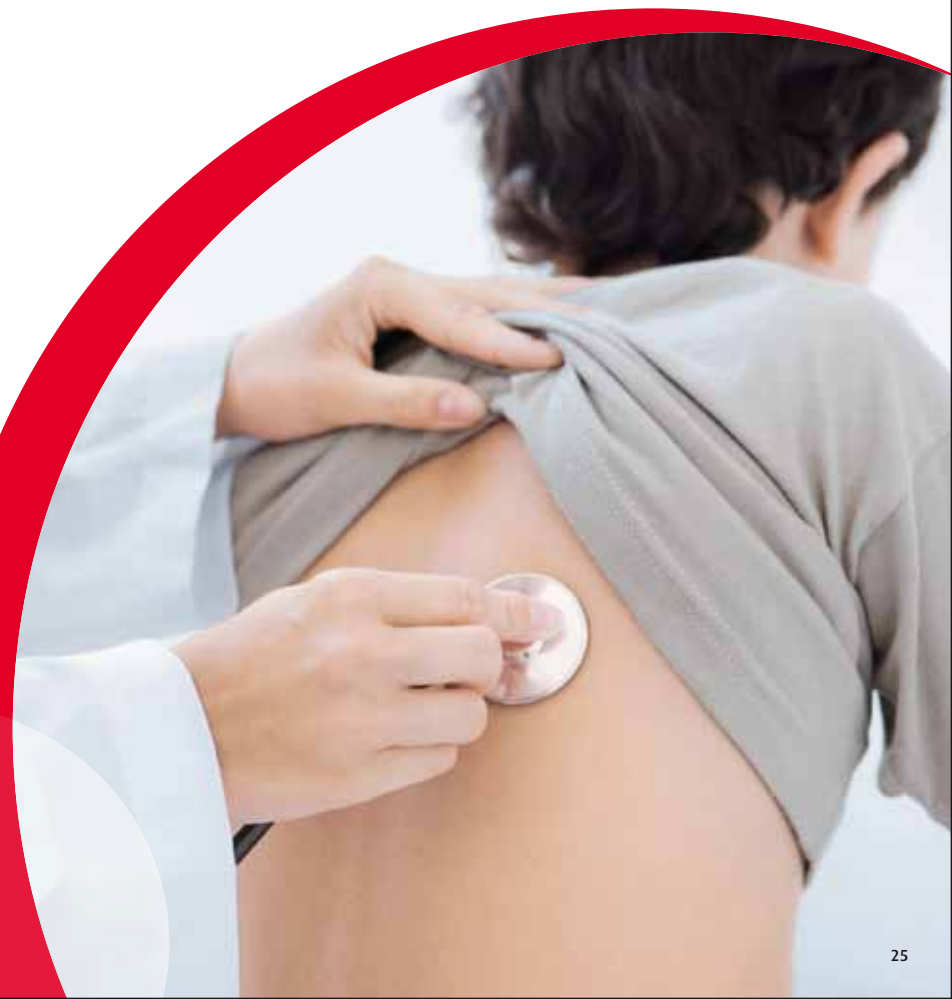
Säuglinge sollten ab dem zweiten Lebensmonat mit einer Kombiimpfung gegen Keuchhusten geimpft werden. Die Impfung verhindert eine Erkrankung an Keuchhusten zwar nicht zu 100 Prozent, der Krankheitsverlauf ist jedoch deutlich milder. Da die Krankheit hochansteckend ist, soll das Kind von akut erkrankten Personen ferngehalten werden.

### Behandlungsempfehlung

Bettruhe und Luftbefeuchtung im Krankenzimmer werden empfohlen. Häufige kleine Mahlzeiten und genügende Flüssigkeitsaufnahme können das Ertragen der Krankheitssymptome erleichtern. Hustenstillende Mittel bleiben in der Regel wirkungslos. Auch schleimlösende Massnahmen, zum Beispiel Kartoffelwickel, können helfen. Bei schweren Hustenanfällen mit Atemnot muss die Körper- und Kopfstellung möglichst komfortabel gestaltet werden (z. B. aufrechte Haltung, freie Kopfbeweglichkeit).

### Wann zum Arzt

Erkranken Kinder unter zwei Jahren an Keuchhusten, müssen sie in ärztliche Behandlung, besonders wenn der Husten bereits länger als eine Woche andauert. In manchen Fällen, vor allem beim Säugling, ist sogar eine Klinikeinweisung angezeigt. Ob eine Behandlung mit Antibiotika notwendig ist, wird vom Arzt entschieden.





Erkältung, Hals-/Ohrenweh, Husten

## Husten, Bronchitis

### Ursachen und Symptome

Eine Bronchitis ist eine Entzündung der unteren Luftwege, der Bronchien. Meist entsteht sie im Frühling oder im Herbst in Zusammenhang mit einer grippalen Infektion. Im Kindesalter stehen Viren als Krankheitserreger im Vordergrund. Die Bronchitis äussert sich durch Husten, vermehrte Schleimproduktion und Auswurf. Manchmal wird sie von leichtem Fieber begleitet. Beim Kleinkind kann zudem das Ausatmen erschwert sein. Die Entzündung heilt in der Regel folgenlos innerhalb von ein bis zwei Wochen ab.

### Vorbeugen

Kinder von rauchenden Eltern erkranken häufiger an einer Bronchitis. Auch Kälte und Feuchtigkeit, reizende Gase oder Dämpfe begünstigen die Entstehung einer Bronchitis.

### Behandlungsempfehlung

Schonung und genügend Flüssigkeitsaufnahme, am besten in Form von warmem Tee, sowie Inhalationen mit Kamille lindern die Beschwerden. Brustumschläge, zum Beispiel mit Kartoffeln, lösen den Schleim. Hustenstillende Mittel sollten tagsüber nicht eingenommen werden, da der Schleim sonst nicht abgehustet werden kann.

### Wann zum Arzt

Bei Kurzatmigkeit oder Atemnot, pfeifender Atmung und/oder Trinkschwäche sollte ein Arzt aufgesucht werden. Eventuell muss eine Inhalationstherapie begonnen werden.

## Milchzahnkaries

### Ursachen und Symptome

Milchzahnkaries ist die meistverbreitete chronische Kleinkinderinfektion. Kinder mit vielen angegriffenen Milchzähnen haben chronische Zahnschmerzen und sind oft krank. Bakterien spielen dabei eine Schlüsselrolle. Sie produzieren aus Zucker Säure, die den Zahnschmelz auflöst. Mit dem Durchbruch des ersten Milchzahnes erhalten sie eine stabile Oberfläche, an der sie sich festklammern können. Wird regelmässig in kurzen Abständen Zucker konsumiert, hat dies eine konstante Übersäuerung des Mundes zur Folge, die das harmonische Miteinander in der Mundhöhle stört und den Zahnschmelz zu entkalken beginnt. In einer dauernd sauren Mundhöhle überleben nur noch die säureunempfindlichen Bakterien. Je grösser ihr Anteil ist, desto grösser ist das Kariesrisiko.

### Vorbeugen

Eine normale Mahlzeit mit einer zuckerhaltigen Nachspeise ist ungefährlich, da der Speichel zusammen mit einer guten Mundhygiene in der Lage ist, kleinste Reparaturen an der Zahnoberfläche zu übernehmen. Die gleiche Menge Zucker, über den Tag hinweg «genascht», kann sich hingegen dramatisch auswirken. Ritualisiertes und regelmässiges Essen bremst die Naschlust. Zwischenmahlzeiten, Getränke zwischendurch oder der Nachtschoppen sollten zuckerfrei sein. Auch Milch oder Fruchtsäfte enthalten Zuckerkomponenten, die Karies begünstigen. Zum Durstlöschen sind Wasser und ungezuckerter Tee ideal.

Die für Karies hauptverantwortlichen Bakterien sind nicht von Anfang an im Kindermund vorhanden. Sie werden durch Fremdspeichel übertragen. Die Bakterienübertragung ist besonders während des Zahndurchbruchs gefährlich. Eltern und Betreuungspersonen sollten darauf verzichten, den Nuggi, den Schoppenflaschen-Sauger oder den Löffel abzulecken.

### Behandlungsempfehlung

Es lohnt sich, zum Milchgebiss Sorge zu tragen. Beim Sprechenlernen spielt ein gesundes Gebiss eine wichtige Rolle. Es ist auch wichtig beim Kauen. Das Kauen fördert die Speichelbildung und damit das Reparatursystem im Mund. Und Milchzähne sind die Platzhalter für die bleibenden Zähne. Der Verlust von solchen hat Konsequenzen: Verloren gegangener Platz muss vom Zahnarzt wieder hergestellt werden. Deshalb schon die ersten Zähne nach Brei oder Schoppen mit weicher Bürste reinigen und Milchzähne mit einem Loch flicken lassen.

### Wann zum Arzt

Anlässlich der Zweijahreskontrolle bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt kann mit einem Speichelttest das Kariesrisiko frühzeitig festgestellt werden. Ab drei Jahren ist eine Kontrolle beim Zahnarzt zu empfehlen.



## Schlusswort

### Kranksein im Kindesalter

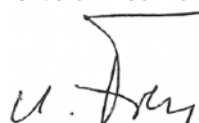
Kinder sind die Hoffnungsträger unserer Gesellschaft. Investitionen in die Erziehung, die Bildung und die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen sind Investitionen in die Zukunft von Familie und Gesellschaft.

Kinder benötigen medizinische Betreuung, die ihre spezifischen Bedürfnisse berücksichtigt: Kinder und Jugendliche sind spezielle Patienten und nicht einfach «kleine» Erwachsene. Kinder verdienen, kindgerecht und kindspezifisch medizinisch betreut zu werden, das heisst von entsprechend weitergebildetem Medizinalpersonal, mit speziell angepassten Untersuchungsmethoden und in einer dem Patientenalter entsprechenden baulichen Umgebung, also in der Kinderarztpraxis bzw. im Kinderspital.

Für viele Erkrankungen im Kindesalter ist das frühzeitige «richtige» Handeln der Eltern entscheidend: Dank des in diesem Ratgeber vermittelten Grundwissens kann dem kranken Kind massgebend – und nicht selten auch abschliessend – geholfen werden.

Selbstverständlich ist das Vorbeugen stets «besser» als das Durchmachen der Krankheit; für viele Kinderkrankheiten stehen wirksame und sichere Schutzimpfungen zur Verfügung. Einfache Behandlungsempfehlungen sollen dazu beitragen, dem Kind das Kranksein zu erleichtern bzw. abzukürzen. Ganz wichtig sind natürlich auch die Angaben, wann und mit welcher Dringlichkeit ein Kinderarzt aufgesucht werden muss. Bei Notfällen stehen Ihnen Ihre Kinderärzte und -ärztinnen, aber auch wir im Kinderspital an der Spitalstrasse 33 in Basel gerne zur Verfügung.

Gerne hoffe ich, dass möglichst viele kranke Kinder von diesem Ratgeber profitieren können – unsere Kinder verdienen dies.



Prof. Dr. med. Urs P. Frey  
Ärztlicher Direktor und Chefarzt Pädiatrie  
Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)

## Weitere Hinweise

Bei Problemen, Fragen und Unsicherheiten jeglicher Art empfehlen wir auf jeden Fall, immer das Gespräch mit einer Fachperson zu suchen, die Sie beraten kann.

Sympany Versicherte haben die Möglichkeit, kostenlos ärztlichen Rat beim Schweizer Zentrum für Telemedizin Medgate einzuholen. Medgate ist eine Arztpraxis, die jeden Tag während 24 Stunden erreichbar ist. Die Anrufe werden zum Ortstarif verrechnet.

**Medgate-Telefonnummern** Inland: 0844 000 724  
Ausland: +41 844 000 724

### Nützliche Links

[www.ukbb.ch](http://www.ukbb.ch)

Informationen speziell für kleine Patientinnen und Patienten sowie deren Eltern

[www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home](http://www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home)

Allgemeine Informationen

[www.sgpp-schweiz.ch](http://www.sgpp-schweiz.ch)

Informationen über Atemwegserkrankungen bei Kindern, z. B. der Ratgeber «Husten, husten, husten»

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

Informationen und Tipps für die Vorsorge und die Zahnbehandlung

[www.sympany.ch/ratgeber](http://www.sympany.ch/ratgeber)

Download der vorliegenden Broschüre «Sarah ist krank» und Bestellmöglichkeit weiterer Exemplare

### Kontakt

Sympany  
Peter Merian-Weg 4  
4002 Basel  
Tel. 058 262 30 00

info@sympany.ch  
www.sympany.ch

### Impressum

#### Herausgeber

Sympany Versicherungen

#### Konzept und Redaktion

Unternehmenskommunikation Sympany

#### Gestaltungskonzept

Ramstein Ehinger Associates AG

#### Druck

Werner Druck & Medien AG

#### Bilder

plainpicture  
Getty Images  
Corbis

© 2014, Sympany Versicherungen  
6. Auflage, Oktober 2014





**Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)**

## **UKBB – das Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin der Region Basel**



Am Universitäts-Kinderspital beider Basel erhalten kranke und verletzte Kinder und Jugendliche kindgerechte, umfassende und qualitativ hochstehende medizinische Betreuung.

**[www.ukbb.ch](http://www.ukbb.ch)**