

Herausgeberin:  
Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung e.V.  
in Schleswig-Holstein

Wir danken der Ärztekammer  
Schleswig-Holstein und der  
AOK - die Gesundheitskasse -  
Schleswig-Holstein für ihre  
freundliche Unterstützung.

Text:  
Dr. Elfi Rudolph  
Sabine Hoffmann-Steuernagel  
mit fachlicher Beratung durch:  
Dr. med. Michael Kinet  
Dr. rer. nat. Christiane Berg

Gestaltung:  
Birgit Kock

Herstellung:  
Feldhoff-Druck GmbH,  
Oldenburg in Holstein

Dezember 2003

## INHALT

- 5 **Zum Thema**
- 7 **Medikamente können manche Krankheiten verhindern...**
  - 7 Vitamin-K-Prophylaxe
  - 7 Rachitisprophylaxe
  - 8 Kariesprophylaxe
  - 9 Impfungen
- 11 **...heilen und lindern**
- 13 **Verabreichung und Einnahme von Medikamenten**
- 16 **Wenn Ihr Kind die Medikamente nicht nehmen will...**
- 17 **...und wie steht es mit Ihrer Hausapotheke?**
- 20 **Nicht mit Kanonen auf Spatzen schießen!**

## Zum Thema

Liebe Leserin, lieber Leser!

In der vorliegenden Broschüre geht es um „Medikamente und Kinder“. Sie wurde geschrieben für Eltern, Großeltern, Pflegeeltern und alle, denen Kinder anvertraut sind.

Die Verfügbarkeit von Medikamenten zur Linderung und Heilung von Beschwerden, ebenso wie zur Vorbeugung, ist für uns heute eine Selbstverständlichkeit. Diese Entwicklung hat nicht nur positive Seiten. Gerade frei verkäufliche Arzneimittel werden bisweilen leichtfertig eingenommen oder verabreicht. In manchen Fällen sind sie schlicht überflüssig, in anderen kann der falsche Umgang mit einigen Mitteln unangenehme bis schwerwiegende Folgen haben.

Eine ganz besondere Situation liegt bei Kindern vor. Sie müssen den verantwortungsbewußten Umgang mit Medikamenten - vorzugsweise durch unser Vorbild - erst lernen. Auch sind Kinder keine „kleinen Erwachsenen“. Auf manche Wirkstoffe reagiert der kindliche Körper sehr viel empfindlicher und bei der Verabreichung sind sehr viel Umsicht, oft Geduld und Phantasie, manchmal auch kleine Tricks vonnöten.

Wenn ein Kind krank ist oder eine Krankheit „ausbrütet“, sollte immer eine Ärztin oder ein Arzt zu Rate gezogen, niemals aber die Menge der verordneten Medikamente als Meßlatte für

die Qualität des Rates angesehen werden. Bei leichteren Infekten oder Befindlichkeitsstörungen können auch bewährte Hausmittel oder besonders liebevolle Zuwendung „wahre Wunder“ wirken. Bei Symptomen wie z. B. Schlafstörungen, Unruhezuständen oder Schulanxiety ist sehr kritisch zu hinterfragen, ob die Verabreichung von Medikamenten notwendig und hilfreich ist.

Die Absicht dieser Broschüre ist es, Ihren Blick für die skizzierte Problematik zu schärfen, den einen oder anderen Sachverhalt zu erhellen und mit praktischen Tips zu ergänzen.

Wir hoffen, daß Sie die Broschüre mit Interesse lesen.

Ihre  
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung



## Medikamente können manche Krankheiten verhindern...

Durch gezielte Vorbeugung (Prophylaxe) können einige, auch schwerwiegende, Krankheiten verhindert werden. Zu den vorbeugenden Maßnahmen, die für alle Kinder zutreffen, gehören die **Vitamin-K-Prophylaxe**, die **Rachitisprophylaxe**, die **Kariesprophylaxe** und verschiedene **Impfungen**.

**Vitamin-K-Prophylaxe:** Ein Mangel an Vitamin K kann zu Hirnblutungen und damit zu Hirnschädigungen führen. Zur Vorbeugung erhalten Babys bereits am ersten Lebenstag eine Vitamin-K-Gabe. Weitere Vitamin-K-Gaben bei den Früherkennungsuntersuchungen U2 und U3 sind für alle Neugeborenen sinnvoll, besonders wichtig jedoch bei Frühgeborenen und kranken Neugeborenen.

- **Gehen Sie im Interesse Ihres Kindes zu jeder Früherkennungsuntersuchung!**

**Rachitisprophylaxe:** Rachitis ist eine Mangel-erkrankung, die zur Verformung belasteter Knochen und zu Knochenbrüchen führen kann. Zur Vorbeugung wird für alle Säuglinge die Gabe von Vitamin-D-Präparaten empfohlen.

Vitamin D ist zwar in einigen Nahrungsmitteln enthalten und wird auch in der Haut unter Einwirkung von Sonnenstrahlen gebildet, doch sind weder in der Muttermilch, noch in der Säuglingsmilchnahrung oder Beikost ausreichende Mengen enthalten. Auch die Sonneneinstrahlung ist in unseren Breiten nicht intensiv genug, um den Bedarf Ihres Kindes im ersten Lebensjahr sowie in den Herbst- und Wintermonaten des zweiten Lebensjahres zu decken. Sie erhalten daher von der behandelnden Ärztin/vom behandelnden Arzt oder vom Gesundheitsamt Tabletten, die meist mit Fluorid kombiniert sind.

- **Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr bis über den zweiten Lebenswinter Vitamin-D-Tabletten, am besten mit Fluorid kombiniert. Die Tabletten lassen sich leicht in einem Teelöffel mit Wasser oder Tee auflösen und sollten dem Baby direkt in den Mund gegeben werden.**
- **Gehen Sie mit Ihrem Baby viel an die frische Luft und - entsprechend geschützt - in die Sonne.**

**Kariesprophylaxe:** Karies, die Zahnfäule, gilt als die häufigste Volkskrankheit. Zur Vorbeugung wird die Einnahme von Fluoridtabletten, bzw. Kombinationspräparaten mit Vitamin D empfohlen. Fluorid ist von Natur aus in Lebensmitteln und im Trinkwasser vorhanden, jedoch in der Regel in zu kleinen Mengen. Fluor ist ein Spurenelement, das für den Aufbau von

Knochen und Zähnen nötig ist, den Zahnschmelz härtet und den Zahn gegen Zahnkaries widerstandsfähiger macht. Schäden durch ein Zuviel an Fluoriden sind sehr selten und entstehen nur bei erheblicher Überdosierung. Sie sind an weißen Linien und Flecken im Zahnschmelz erkennbar. Es reicht in der Regel eine Fluoridgabe als Zusatz zur Ernährung: entweder über Fluoridtabletten oder über fluoridiertes Speisesalz.

- **Achten Sie auf eine ausreichende Fluoridversorgung, gute Mundhygiene und vollwertiges Essen und Trinken mit möglichst wenig Süßigkeiten.**

**Impfungen:** Medikamente zur Vorbeugung erhält Ihr Kind auch im Rahmen von Impfungen.

Dank der Impfungen, besserer Hygiene und Behandlungsmöglichkeiten haben viele der früher gefürchteten Infektionskrankheiten keine große Bedeutung mehr. Dennoch sind sie nicht harmlos und können im Einzelfall zu schweren Schäden und Folgekrankheiten führen. Daher sollten Sie Ihr Kind impfen lassen. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder dem zuständigen Gesundheitsamt, damit Ihr Kind rechtzeitig, d. h. schon im Säuglingsalter, die notwendigen Impfungen zum Aufbau und zur Erhaltung des Impfschutzes bekommt.

Bei den oben genannten Stellen sowie bei Ihrer Krankenkasse oder bei der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung können Sie kostenlos

aktuelle Impfkalender erhalten, die Ihnen einen Überblick über empfohlene Impfungen und Termine geben.

- **Achten Sie darauf, daß Sie immer einen aktuellen Impfkalender im Haus haben, z. B. in Ihrer Hausapotheke.**
- **Führen Sie für jedes Kind und auch für jedes andere Familienmitglied einen Impfpass!**

## ... heilen und lindern



Trotz sorgfältiger Vorbeugemaßnahmen und Impfungen kann Ihr Kind krank werden. Dies muß nicht immer gleich ein Grund zur Sorge sein. Wenn Sie das Gefühl haben, daß Ihr Kind krank ist oder eine Krankheit „ausbrütet“, sollten Sie es genau beobachten. Wenn Ihr Kind hohes Fieber bekommt oder offensichtlich Schmerzen hat, appetitlos ist und insgesamt weniger lebhaft, dann sollten Sie auf jeden Fall eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen oder in schweren Fällen um einen Hausbesuch bitten. Für das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt ist es hilfreich, einige Informationen parat zu haben:



- Welche Auffälligkeiten haben Sie an Ihrem Kind beobachtet?
- Wie hoch ist die Körpertemperatur und wie war bisher der Fieberverlauf?
- Hat es kürzlich ansteckende Krankheiten in der unmittelbaren Umgebung Ihres Kindes gegeben?
- Bestehen chronische Krankheiten oder Behinderungen?

Nachdem Ihr Kind eingehend untersucht worden ist, wird es möglicherweise Medikamente verordnet bekommen. Achten Sie bitte genau

auf die Informationen, die die Ärztin oder der Arzt Ihnen zu den verordneten Medikamenten gibt.

Wichtig ist insbesondere

- 
- die Dosierung, d. h. die zu verabreichende Menge;
  - die Häufigkeit der Einnahme;
  - der Zeitpunkt der Einnahme, z. B. vor, nach oder während der Mahlzeiten;
  - die Dauer der Einnahme, evt. auch nach Abklingen der Beschwerden;
  - ob Nebenwirkungen zu erwarten sind.

Auch bei verordneten Medikamenten können in seltenen Fällen Nebenwirkungen wie z. B. Hautausschläge, Übelkeit oder Durchfälle auftreten. Beobachten Sie solche Reaktionen bei Ihrem Kind, verständigen Sie bitte Ihre Ärztin / Ihren Arzt, damit über den weiteren Einsatz des Mittels entschieden werden kann.

# Verabreichung und Einnahme von Medikamenten



Wenn Ihr Kind krank ist und Medikamente verordnet bekommen hat, ist es sehr wichtig, daß die Medizin auch richtig eingenommen wird. Halten Sie sich bitte genau an die ärztlichen Verordnungen.

Die regelmäßige Einnahme bzw. Verabreichung von Medikamenten erfordert zwar ein gewisses Maß an Selbstdisziplin, oft auch Geduld und eine feste Haltung der betreuenden Person, ist aber nötig, um den Verlauf der Krankheit günstig zu beeinflussen.

Vielleicht sind Ihnen auch die folgenden Tips eine Hilfe:

- **Erklären Sie Ihrem Kind, auch Ihrem Baby, in ruhigen, liebevollen Worten, daß die Mittel nötig sind, damit es ihm rasch wieder besser geht.**
- **Lassen Sie Ihr Kind bei der Verabreichung von Medikamenten nicht flach auf dem Rücken liegen, sondern lassen Sie es sitzen oder halten Sie es aufrecht. Ihr Baby können Sie in eine Decke oder einen Schlafsack wickeln, falls es zu sehr strampelt.**

- Falls für das Medikament ein Meßbecher oder -löffel beiliegt, benutzen Sie diesen auf alle Fälle, um die Dosis abzumessen.
- Geben Sie die Arznei weit hinten in den Mund Ihres Kindes. Falls es den Mund nicht von selbst schließt, helfen Sie ihm, indem Sie seinen Mund sanft aber fest schließen.
- Wenn Ihr Kind innerhalb von 20 Minuten nach der Einnahme erbricht, können Sie davon ausgehen, daß das Medikament verlorengegangen ist. Nach Möglichkeit sollten Sie dann eine neue Dosis verabreichen. Wenn Ihr Kind die Medizin häufiger erbricht, sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ärztin darüber. Vielleicht kann eine andere Darreichungsform gewählt werden.
- Medikamente sollten nicht aus einem Becher mit Fruchtsaft, Milch oder Tee eingenommen werden. Die Arznei kann auf den Grund sinken und Ihr Kind bekommt vielleicht nicht die notwendige Menge. Darüber hinaus gibt es Mittel, die dadurch ihre Wirksamkeit verlieren oder gar mit diesen Flüssigkeiten schädliche Verbindungen eingehen. Es ist immer am besten, reichlich Wasser nachzutrinken.

- **Nasen-, Ohren- und Augentropfen wärmen Sie am besten an, damit Ihr Kind beim Einträufeln keinen Schrecken bekommt. Dazu stellen Sie das Fläschchen kurz in warmes, aber nicht zu heißes Wasser, oder halten es einige Minuten fest in Ihrer Hand.**
- **Beim Einträufeln darf der Tropfer nicht die Schleimhäute des Kindes berühren, da sonst Bakterien in die Flasche gelangen können.**
- **Bitte beachten Sie, daß manche Tropfen nach Anbruch nur noch eine begrenzte Haltbarkeit haben.**
- **Zäpfchen („Potabletten“) lassen sich angenehmer einführen, wenn Sie mit einer weichen Creme oder Wasser benetzt werden. Bei Säuglingen und Kleinkindern sollten Sie anschließend die Pobacken einen Moment sanft, aber fest zusammendrücken, damit das Zäpfchen nicht wieder herausgepreßt wird.**
- **Überwachen Sie bei älteren Kindern, ob die Medikamente auch tatsächlich genommen wurden.**
- **Loben Sie Ihr Kind, wenn es bei der Verabreichung oder Einnahme von Medikamenten mitarbeitet.**

# Wenn Ihr Kind die Medikamente nicht nehmen will ...



Wenn Ihr Kind trotz geduldiger Erklärungen und gutem Zureden seine Medikamente nicht nehmen will, helfen vielleicht ein paar kleine, aber erlaubte Tricks:

- **Geben Sie Ihrem Kind das Medikament mit „seinem“ Löffel (natürlich vorher sorgfältig dosiert).**
- **Wenn sich Ihr Kind beim Schlucken die Nase zuhält, ist der Geschmack nicht so intensiv.**
- **Bei sehr schlecht schmeckenden Tropfen oder Säften ist das Nachtrinken von Zuckerwasser erlaubt.**
- **Viele Tabletten lassen sich zerstoßen oder zerdrücken und mit einem Löffel (nicht mit einer größeren Portion) Honig, Marmelade oder Eiscreme vermischen. Erkundigen Sie sich jedoch vorher bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder in der Apotheke, ob die Wirkung dadurch nicht beeinträchtigt wird.**
- **...und noch einmal: loben Sie Ihr Kind, wenn es sich Mühe gibt und mitmacht.**

...und wie  
steht es  
mit Ihrer  
Hausapotheke?



In jedem Haushalt, nicht nur in dem mit Kindern, sollte es eine Hausapotheke geben. Neben Medikamenten und Verbandsmaterialien, die zur Ersten Hilfe notwendig sind, sollte sie auch einige spezielle Arzneimittel zur Überbrückung bis zum Arztbesuch enthalten. Auch eine „Erste-Hilfe-Anleitung“ sowie die Notfalladressen mit den dazugehörigen Telefonnummern sollten in Ihrer Hausapotheke nicht fehlen. Empfehlenswert ist darüber hinaus ein aktueller Impfkalender.

### Was gehört in eine Hausapotheke?

#### 1. Verbandsmaterial/Erste-Hilfe-Set

- 1 Dreiecktuch mit Sicherheitsnadeln;
- Verbandspäckchen, klein, mittel, groß;
- Mullbinden verschiedener Breite (4, 6, 8 cm);
- 1 elastische Binde 8 cm breit;
- Wundschnellverband verschiedener Breite (z. B. Hansaplast);
- 1 Rolle Heftpflaster (z. B. Leukoplast);
- Verbandswatte und Verbandsmull;
- Desinfektionsspray
- 1 Schere und eine Splitterpinzette.

- **Einfacher und meist auch preiswerter ist es, sich einen genormten Verbandskasten, der eigentlich für das Auto gedacht ist, zu kaufen. Hier muß dann allerdings die elastische Binde ergänzt werden.**

## 2. Krankenpflegeartikel

Fieberthermometer  
(möglichst ohne Quecksilber)  
Mundspatel  
Wärmflasche  
Desinfektionsmittel  
Fläschchen für Urin- und Stuhlproben

## 3. Arzneimittel

Schmerz- und Fieberzäpfchen;  
Lutschtabletten gegen Halsschmerzen;  
Durchfallmittel;  
Klistiere mit Glycerin gegen Verstopfung;  
Hustentropfen und -saft;  
Nasentropfen zur  
Schleimhautabschwellung;  
Salbe gegen Allergien, Sonnenbrand und  
Insektenstiche;  
Salbe gegen Prellungen und Blutergüsse;  
Salbe gegen Verbrennungen;  
Kamillenblüten für Tee, Umschläge,  
Dampfbäder;  
Spezielle Medikamente bei chronischen  
Erkrankungen.

- **Lassen Sie sich über die Zusammenstellung der Arzneimittel von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt und in der Apotheke beraten.**
- **Bewahren Sie Medikamente immer in den Originalpackungen und mit den Beipackzetteln auf, ggf. mit einem Gummiband befestigen.**
- **Achten Sie auf die Haltbarkeitsdaten der Medikamente. Räumen Sie Ihre Hausapotheke mindestens einmal im Jahr auf.**
- **Bringen Sie Ihre Hausapotheke in einem kleinen, abschließbaren Wandschrank unter. Da Wärme und Feuchtigkeit den Medikamenten schaden können, ist die Hausapotheke besser im Schlafzimmer als im Bad aufgehoben.**
- **Achten Sie darauf, daß die Hausapotheke für Kinder nicht erreichbar und nicht zu öffnen ist.**
- **Falls Ihr Kind doch ein Arzneimittel verschluckt hat, sollten Sie sofort Ihren Arzt/Ärztin oder Notarzt/Notärztin anrufen. Sollte schnelle ärztliche Hilfe nicht erreichbar sein, rufen Sie die Vergiftungszentrale an.**

## Nicht mit Kanonen auf Spatzen schießen!



Bei Unpäßlichkeiten und leichten Erkrankungen müssen nicht immer gleich Medikamente eingenommen werden.

Für viele leichte Erkrankungen wie grippale Infekte, Fieber oder Magenverstimmung gibt es bewährte Hausmittel. Viele Heilkräuter sind heute in praktischen Aufgußbeuteln zu haben und denkbar einfach zuzubereiten. Allerdings setzt auch Selbsthilfe durch Hausmittel Kenntnisse voraus und bedingt, daß vorhandene Krankheitszeichen richtig bewertet und keine Krankheiten übersehen werden. Es lohnt sich jedoch, sich diese Kenntnisse anzueignen. Sie helfen darüber hinaus, Zusammenhänge von Natur, Gesundheit und Krankheit besser zu verstehen.

Ganz besonders kritisch sollte bei Kindern auch mit frei verkäuflichen Mitteln aus der Apotheke umgegangen werden. Selbst harmlose Nasentropfen können bei zu langer Anwendung zu Reizungen oder Entzündungen führen, die schlimmer sind als der Schnupfen.

Auch manche für Erwachsene sehr wirksame und als unbedenklich geltende Mittel (z.B. Acetylsalicylsäure, im Handel bekannt als „Aspirin“ oder „ASS“) sind für Kinder zur Behandlung fieberhafter Infekte ungeeignet. Ein

Kind ist kein kleiner Erwachsener! Zum Teil bestehen bei Kindern ganz andere Empfindlichkeiten gegenüber bestimmten Wirkstoffen.

- **Fragen Sie lieber einmal mehr Ihre Ärztin/Ihren Arzt.**

Nachzudenken lohnt es sich auch über die eigene Einstellung zu Unwohlsein und Schmerzen. Wer selbst bei jeder Befindlichkeitsstörung zu einem „Mittelchen“ greift, wird wahrscheinlich auch seinen Kindern gegenüber „großzügiger“ reagieren. Dabei könnten vielleicht ein paar tröstende Worte, ein Kuschelstündchen oder gezielte Ablenkung genausoviel oder gar mehr bewirken. Auch kann man schon recht kleinen Kindern (etwa ab 3 Jahren) erklären, daß manchmal ein bißchen Schmerz ausgehalten werden muß, daß dieser aber sicher bald vergeht.

- **Verzichten Sie, wenn immer möglich, auf die Einnahme nicht ärztlich verordneter Medikamente!**

Ein absolutes Tabu sollten selbst gekaufte und nicht ärztlich verordnete Medikamente bei Anzeichen wie z.B. Unruhe, Schlafstörungen oder mangelnder Konzentrationsfähigkeit sein. Treten diese Zeichen bei Kindern über längere Zeit hinweg auf, sollten die Eltern sich selbstkritisch fragen:



- Verbreiten wir selbst Nervosität?
- Ist die Umgebung zu hektisch?
- Wie steht es mit dem Fernseh- und Videokonsum?
- Bekommt das Kind genügend Schlaf- und Ruhepausen?
- Wird unser Kind vernünftig und vollwertig ernährt?
- Erwarten wir zuviel von unserem Kind?
- Zeigen wir unserem Kind, wie lieb wir es haben?

Diese Fragen können nur Denkanstöße sein. Vielleicht finden Sie selbst die Ursachen, vielleicht brauchen Sie aber auch den Rat Ihrer Ärztin/Ihres Arztes, einer Psychologin/eines Psychologen oder einer Beratungsstelle. Ganz sicher sollten Sie in den genannten Fällen auf „Selbstmedikation“ verzichten. Denken Sie immer daran:

- **Medikamente sind Helfer bei Krankheit - niemals dürfen sie Erziehungshelfer sein!**

# Notizen