



Bereits über  
**440.000**  
Exemplare  
verkauft!

Die NEUE Kindersprechstunde

Dr. med. Michaela Glöckler  
Dr. med. Wolfgang Goebel  
Dr. med. Karin Michael

# Kinder Sprechstunde

Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber

Urachhaus

## Wo finde ich welchen Notfall?

<b>Wiederbelebungsmaßnahmen</b>	<b>Seite 54 ff.</b>
<b>Herzmassage</b>	<b>Seite 55</b>
<b>Mund-zu-Mund-Beatmung</b>	<b>Seite 55</b>
Akuter Bauch	Seite 46
und Leistenschmerz	Seite 45 f.
»Blinddarmenzündung«	Seite 43
Erstickungsgefahr	Seite 58 ff.
Ertrinkungsunfall	Seite 60
Hirnhautentzündung	Seite 26 ff.
Kehldeckelentzündung	Seite 95, 97
Kollaps	Seite 61 f.
Krampfanfall, Bewusstlosigkeit	Seite 76 ff.
Krupp, Pseudokrupp	Seite 95 ff., 175 ff.
Plötzliche Leblosigkeit/Kindstod	Seite 54 ff., 56 ff.
Plötzlich roter Urin	Seite 110
Plötzlich schwerkrank, über 40 °C Fieber und evtl. Durchfall	Seite 110
Schock	Seite 61
Verbrühung, Verbrennung	Seite 63 f.
Verätzung	Seite 62
Vergiftung	Seite 62 f.
Wegschreien (Affektkrampf)	Seite 62

Dr. med. Michaela Glöckler  
Dr. med. Wolfgang Goebel  
Dr. med. Karin Michael

# Kinder Sprechstunde

Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber

- Erkrankungen
- Bedingungen gesunder Entwicklung
- Erziehungsfragen aus ärztlicher Sicht

Im Gedenken an den Arzt und Waldorfpädagogen *Eugen Kolisko* (1893–1939)  
und den Pionier der anthroposophischen Kinderheilkunde  
*Wilhelm zur Linden* (1896–1972).

Urachhaus

**Wichtiger Hinweis:** Sämtliche Angaben und Empfehlungen in diesem Buch wurden sorgfältig überprüft und in Übereinstimmung mit dem neuesten Wissensstand erarbeitet. Bei Arzneimittel- oder Therapie-Empfehlungen handelt es sich um eine subjektive Auswahl ohne Anspruch auf Vollständigkeit, in der sich die Verordnungspraxis der Autoren spiegelt. Die Nennung von Handelsnamen oder Warenbezeichnungen geschieht im Rahmen der allgemeinen Pressefreiheit ohne Rücksicht auf Erzeugerinteressen; eine Werbeabsicht ist damit keinesfalls verbunden.

Angaben zu Medikamenten und therapeutischen Maßnahmen erfolgen mit der Einschränkung, dass Dosierungs- und Anwendungshinweise durch neue Erkenntnisse in der Forschung, klinische Erfahrungen und das sich verändernde Angebot an Präparaten dem Wandel der Zeit unterworfen sein können. Da auch menschliche Irrtümer und Druckfehler nie ganz auszuschließen sind, wird für Anwendungs- und Dosierungshinweise sowie für die Wirkung der Präparate keine Gewähr übernommen.

Jeder Benutzer wird dringend aufgefordert, die Angaben in diesem Buch anhand der Herstellerinformationen auf dem Beipackzettel auf ihre Richtigkeit zu überprüfen und die dort gegebenen Empfehlungen für die Dosierung und Kontraindikationen zu beachten. In Zweifelsfällen sollte immer ein Arzt oder ein Angehöriger der Heilberufe aufgesucht werden, insbesondere wenn die Beschwerden über mehrere Tage andauern. Die Angaben in diesem Buch sind weder dazu bestimmt noch geeignet, einen notwendigen Arztbesuch zu ersetzen. Eine Haftung vonseiten der Autoren oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8251-

Neuausgabe 2015

(20., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage)

441.–461. Tausend

Erschienen 2015 im Verlag Urachhaus

Landhausstraße 82, 70190 Stuttgart

[www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

© 2015 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH, Stuttgart

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der fotomechanischen Wiedergabe, vorbehalten.

Layout und Satz: Janine Weikert

Umschlagbilder: © Shutterstock (Minnikova Mariia): Buchtitel,

Shutterstock (Vanessa Nel): Buchrücken

Gesamtherstellung: Grafisches Zentrum Cuno, Calbe



# Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe

20



## Erkrankungen im Kindesalter und ihre Symptome

<b>Schmerzzustände</b>	24	Eitrige Mandelentzündung	37
<b>Kopfschmerzen</b>	26	Mandelabszess	38
Beim Fieberanstieg	26	Halslymphknotenentzündung	38
Bei Hirnhautreizung		Muskelhartspann	39
und -entzündung	26	<b>Brustschmerzen</b>	39
Beim Lesen	28	Schmerzen beim Atmen	39
Kopfschmerzen ohne Fieber	29	und Husten	39
Spannungskopfschmerz		Schmerzen in der Brustwand	40
und Migräne	29	Linksseitige Brustschmerzen	40
<b>Zahnungsschmerzen</b>	30	Vom Herzen ausgehende	
<b>Ohrenschmerzen</b>		Schmerzen	40
<b>(Otitis media)</b>	31	Rippenfellentzündung	40
<b>Augenschmerzen</b>	34	Seitenstechen	41
Die Bindehautentzündung	34	<b>Bauchschmerzen</b>	41
<b>Halsschmerzen</b>	35	Blähungen und	
Entzündungen im Mund- und		Dreimonatskoliken	41
Rachenraum	35	»Blinddarmentzündung«	43
Virusbedingte Mandel-		Würmer	43
entzündung	36	Harnwegsinfekte	44
		Der Leistenbruch	45
		»Akuter Bauch«	46



Bauchschmerzen bei grippalen Infekten	46	Die kleineren Verletzungen, Unfälle und Überraschungen	64
Bauchschmerzen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten	47	Seelische Schmerzen	67
Bauchschmerzen anderer Ursachen	48	<b>Fieber und seine Behandlung</b>	70
Seelisch bedingte oder psychosomatische Bauchschmerzen	48	Typische Fieberverläufe	71
<b>Schmerzen bei Bewegungen</b>	49	Wann tritt Fieber auf?	72
Der Schlüsselbeinbruch des Neugeborenen	50	Fiebertemperaturen	72
Der muskuläre Schiefhals	50	Fieberzeichen und die Behandlung je nach Fieberverlauf	73
Hinkende Kleinkinder	50	Der Fieberanstieg	73
Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen	51	Das Fieber	74
<b>Phimose – Wasserbruch – Hodenhochstand</b>	51	Die Entfieberung und Rekonvaleszenz	76
Vorhautenge (Phimose)	51	Der Fieberkrampf	76
Wasserbruch (Hydrocele testis)	52	Der unkomplizierte Fieberkrampf	78
Der Hodenhochstand	52	Der komplizierte Fieberkrampf	79
<b>Einiges aus dem Bereich von Erster Hilfe und Unfallverhütung</b>	54	Vom Sinn des Fiebers	79
Maßnahmen zur Wiederbelebung – Reanimation im Kindesalter	54	<b>Behinderungen der Atmung</b>	84
Plötzliche Leblosigkeit und plötzlicher Kindstod (SIDS)	56	Schnupfen	85
Plötzliche Luftnot, drohendes Erstickten	58	Erkältungskrankheiten – katarrhalische und grippale Infekte	87
Ertrinkungsunfall	60	Infektanfälligkeit im Kleinkindalter	89
Verhalten bei Verkehrsunfällen	60	»Polypen« (adenoide Vegetationen), Paukenergüsse und große Mandeln	90
Allergische Schocksymptome	61	Zu den Operationen	91
Kollapszustände	61		
Wegschreien/Affektkrämpfe	62		
Vergiftungen und Verätzungen	62		
Verbrühungen und Verbrennungen	63		



Heuschnupfen, allergische Rhinitis (Schnupfen) und Konjunktivitis (Bindehautentzündung)	92	<b>Hauterscheinungen und Hautkrankheiten</b>	118
Krankhafte Atemgeräusche und Husten	93	<b>Hauterscheinungen</b>	119
Der Pseudokrupp,		Feurmale	119
akute Kehlkopfentzündung	95	Blutschwämme (Hämangiome)	119
Bronchitis, obstruktive Bronchitis und Asthma bronchiale	97	Pigmentflecken	119
Lungenentzündung (Pneumonie)	102	Gelbfärbung (Ikterus)/ »Gelbsucht«	120
Atmung als Ausdruck seelischer Regsamkeit	104	Marmorierte Haut und Blaufärbung der Haut	120
<b>Erbrechen, Durchfall und Verstopfung</b>	106	Wangenrötungen	121
<b>Erbrechen und Durchfall</b>	107	Blässe	122
Gelegentliches Erbrechen im Säuglingsalter	107	Sonnenbrand und Sonnenstich	122
Der Magenpfortnerkrampf (Pylorushypertrophie) im ersten Vierteljahr	108	Schuppen	124
Häufiges Erbrechen im Schwall (Reflux) im ersten Vierteljahr	108	<b>Hautveränderungen bei Neugeborenen und Säuglingen</b>	124
Einfache Magen-Darm-Infekte/ Durchfall	109	Neugeborenen-Akne	124
Flüssigkeitsersatz und Nahrungsaufbau	110	Neugeborenen-Ausschlag (Erythema toxicum neonatorum)	125
Das acetonämische Erbrechen	111	Milien (Milia neonatorum)	125
Erbrechen mit neurologischer Ursache	112	Wangenpickel in den ersten Lebenswochen	125
Akute und chronische Verstopfung	113	Eiterpusteln und Bläschen beim jungen Säugling (Staphyloдерmie)	126
Verdauen lernen	114	Neugeborenen-Ikterus	127
		Nabelentzündung und Nabelgranulom	127
		Was tun bei Wundsein?	127
		Geeignete Waschmittel	128
		<b>Pilzerkrankungen</b>	129
		Soor in Mund- und Windelbereich	129
		Der Fußpilz (Tinea pedis)	130
		Nagelpilz	131



<b>Bakterielle Hauterkrankungen</b>	131	Chronisches endogenes Ekzem,	
Wundrose (Erysipel)	131	atopische Dermatitis oder	
Ansteckende Hautvereiterung		Neurodermitis	145
(Impetigo contagiosa)	132	Das Hand- und Fußekzem/	
Haarbalgentzündungen		dyshidrotisches Ekzem	151
(Follikulitis)	133	Schuppenflechte (Psoriasis)	152
Furunkel und Karbunkel	133		
Phlegmone	134	<b>Allergische Reaktionsbereitschaft –</b>	
Entzündungen der Zehen		<b>eine pädagogisch-medizinische</b>	
und Finger (Panaritien und		<b>Herausforderung</b>	154
Paronychien)	134	Immunreaktion als Lernprozess	155
Die sogenannte »Blutvergiftung«		Lernfähigkeit als Gesundheits-	
(Lymphangitis)	135	vorsorge	156
<b>Virale Hauterkrankungen</b>	136		
Herpes labialis (Fieberbläschen)	136	<b>Bekannte Infektionskrankheiten</b>	160
Warzen	137	Die sogenannten Kinder-	
Virusexantheme	137	krankheiten	161
<b>Insektenstiche und Hautparasiten</b>	138	Masern	162
Bienen- und Wespenstiche	138	Zu den Komplikationen	165
Mückenstiche	138	Röteln	167
Krätze (Scabies)	138	Röteln in der Schwangerschaft	167
Flohisse	139	Scharlach	168
Kopfläuse	139	Fragen zur Therapie	171
Zeckenbiss	141	Entwicklungen nach Scharlach	171
		Zu den Nacherkrankungen	171
<b>Akute allergische und toxische</b>		Dreitagefieber	173
<b>Hautreaktionen</b>	141	Ringelröteln	174
Kontaktexzeme	141	Andere Infekte mit	
Allergische Reaktionen	141	Hautausschlägen	175
Nesselsucht (Urtikaria)	142	Diphtherie	175
Wiesendermatitis	143	Pfeiffer'sches Drüsenfieber	177
Strophulus infantum		Windpocken	178
(Prurigo simplex acuta)	143	Nach den Windpocken	180
<b>Chronische allergische</b>			
<b>Hauterkrankungen</b>	144		
Seborrhoisches Ekzem und			
Kopfgneis	144		
Milchschorf	144		





Mundfäule	181	Krebserkrankungen im Kindesalter	208
Mumps	182	Wie erkennt man eine Krebserkrankung bei einem Kind?	209
Keuchhusten	184	AIDS – Krankheit und Aufgabe unserer Zeit	211
Wie sieht ein typischer Keuchhustenanfall aus?	186	Zum Umgang mit AIDS	212
Infektiöse Gelbsucht Typ A (Hepatitis A)	188	Sinnfindung – Krankheit als unbewusste spirituelle Erfahrung und Initiation	213
Infektiöse Gelbsucht Typ B (Hepatitis B)	189	Wie real ist die Idee der Wiederverkörperung?	214
Borreliose (Lyme-Borreliose)	191	Wiederverkörperung als Gnade?	217
<b>Behinderungen, akute Ausnahmesituationen und besondere Krankheitsprobleme</b>	194	Welchen Sinn haben die »Kinderkrankheiten«?	219
Das Kind im Krankenhaus	195	Ethische Fragen	227
Begleitung	195	Vorgeburtliche Diagnostik und Schwangerschaftsabbruch	229
Gespräch über die Krankheit	195	Zu spät geboren? Von der Realität des vorgeburtlichen Lebens	232
Beschäftigung	196	Was ist eine Konstitutionsbehandlung?	234
Vom Umgang mit behinderten und chronisch kranken Kindern	196	<b>Krankheitsvorbeugung und Gesundheitsförderung – Aufgaben von Präventivmedizin und Salutogenese</b>	238
Die Entwicklungschance sehen lernen	196	Salutogenese – Wie entsteht und erhält sich Gesundheit?	240
Aus Erfahrung lernen	198	Gesundheitsförderung auf seelischer und geistiger Ebene	241
Gesellschaftliche Aufgabe	199	Motivation und Meditation	241
Diabetes mellitus im Kindesalter – »Ich bin nicht krank! Ich habe nur Diabetes.«	201	Gesundheitsförderung durch Kunst	243
Insulinpflichtiger Typ-1-Diabetes	201		
Kinder mit Diabetes können heute wie andere Kinder aufwachsen	204		
Diabetes mellitus Typ 2, Metabolisches Syndrom und Übergewicht (Adipositas)	205		



<b>Allergische Reaktionsbereitschaft</b>	245	RSV-»Impfung«	274
Hygienische Maßnahmen	245	Tuberkulose-Impfung (BCG-Impfung)	274
<b>Abhärtung, Klimawechsel, Sauna</b>	246	Hepatitis-A-Impfung	275
Ist Abhärtung durch Kälte- anwendung sinnvoll?	246	Hepatitis-B-Impfung	276
<b>Beachtung und Pflege der Rhythmen</b>	247	Pneumokokken-Impfung	276
Was ist Rhythmus?	247	Meningokokken-Impfung	276
Der Tagesrhythmus	249	HPV-Impfung (Humanes Papilloma-Virus)	278
Der Wochenrhythmus	250	Grippe-(Influenza-)Impfung	278
Der Monatsrhythmus	251	Zecken-Enzephalitis-Impfung	279
Der Jahresrhythmus	252	<b>Zahnkaries-Vorbeugung</b>	280
<b>Die Impfungen</b>	252	Einflussfaktoren auf die Zahngesundheit	280
Was geschieht durch eine Impfung?	256	Entstehung von Karies	280
Mögliche Nachteile für das Immunsystem	256	Fluorid	281
Gesichtspunkte zu einer individuellen Impfscheidung	257	Empfehlungen zur Prophylaxe	282
Die Impfstoffe – das Wichtigste über ihre Herstellung, Zusammensetzung und Zusatzstoffe	260	Zahnpflege	283
Mögliche Nebenwirkungen	263	<b>Rachitis-Vorbeugung</b>	284
Wundstarrkrampf-(Tetanus-) Impfung	263	Vitamin-D-Mangel-Rachitis	285
Diphtherie-Impfung	265	Zur Geschichte der Rachitis- Vorsorge	289
Die Impfung gegen Haemophilus-influenzae- Typ-b-Bakterien	266	<b>Vorbeugung schwerer Gerinnungsstörungen im frühen Säuglingsalter (Vitamin-K-Prophylaxe)</b>	290
Keuchhusten-Impfung	266	Wirkung und Funktion von Vitamin K	290
Poliomyelitis-(Kinderlähmungs-) Impfung	267	Vitamin-K-Mangel-Blutungen	291
Windpocken-Impfung	268	Allgemeine Empfehlung zur Vitamin-K-Prophylaxe in Deutschland	291
Röteln-Impfung	269	Modifizierte Formen der Vitamin-K-Prophylaxe	292
Mumps-Impfung	269	Fragen zur Vitamin-K-Gabe	292
Masern-Impfung	271		
Rotavirus-Impfung	272		



## Äußere Anwendungen in der häuslichen Krankenpflege

Allgemeines	295	Brustwickel mit Magerquark	304
Wahl des Wickeltuchs	295	Herzsalbenlappen	304
Kamillensäckchen		Bauchkompressen	305
auf das Ohr	295	Leberkomresse	306
Zwiebelsäckchen/ Zwiebelwatte für das Ohr	296	Nierenkomresse	306
Halswickel mit Eukalyptuspaste	296	Blaseneinreibung mit Dampfkompresse	306
Halswickel mit Salben	297	Blasenkompresse	306
Halswickel mit Zitronensaft, kühl	297	Heiße Pulswickel mit Arnika-Essenz	307
Halswickel mit Zitronensaft, heiß	298	Wadenwickel	307
Halswickel mit Zitronen- scheiben	298	Körperwarme Abwaschungen	308
Halswickel mit Magerquark	299	Senfmehl-Fußbad	308
Brustwickel mit Senfmehl	299	Senfmehl-Kompressen unter den Fußsohlen	309
Brustwickel mit Ingwer	301	Ingwer-Salz-Fußbad	309
Brustkompresse mit Bienenwachs	302	Kühle Kompressen	309
Brustwickel mit ätherischen Ölen	302	Kompresse mit Magerquark	310
Brusteinreibung mit ätherischen Ölen	303	Warme Ölkompresse	311
Brusteinreibung mit Dampfkompresse	303	Kompresse mit Schachtelhalmtee	311
Brustwickel mit Schachtelhalmtee	304	Abwaschungen	311
		Schwitzpackung	312
		Dampf-Inhalation	312
		Bäder mit Zusätzen	313
		Bäder mit Essenzen	314
		Bäder mit Meersalz	314
		Einlauf	314



Filmclips mit Anleitungen zu den wichtigsten Wickeln  
und äußeren Anwendungen finden Sie unter  
[www.kindersprechstunde.com](http://www.kindersprechstunde.com).



## Grundbedingungen einer gesunden Entwicklung

<b>Die ersten Lebensmonate</b>	318	Das Aufstoßen nach dem Trinken (»Bäuerchen«)	335
Rund um die Geburt	319	Der Schluckauf	336
Wo soll entbunden werden?	319	Beschaffenheit und Frequenz des Stuhlgangs	336
Erste Maßnahmen	320	Die Urinausscheidung	337
Zu früh Geborene und kranke Neugeborene	320	Schwitzen	337
Eindrücke nach der Entbindung	322	<b>Rund um den Wickeltisch</b>	338
<b>Die Vorsorgeuntersuchungen</b>		Wickeltechniken	338
U1 bis J2	324	Waschen, Baden, Pflegemittel	339
<b>Zur Pflege der ersten Sinnes- wahrnehmungen</b>	328	Spaß auf dem Wickeltisch	341
Geräusche und Töne	328	<b>Wiege, Kinderbett und Schleier</b>	342
Atemluft, Luftfeuchtigkeit und Gerüche	329	<b>Geeignete Transportmittel</b>	342
Sonnenlicht	330	Zum Autofahren	343
Wärme und Kälte	331	<b>Vom Säugling zum Kleinkind</b>	344
Schwerkraft: Zur Lagerung des Säuglings	333	<b>Ausscheidungen und Sauberkeits- erziehung</b>	346
<b>Spontane Bewegungsentwicklung des Kindes</b>	334	Verdauungsprobleme im zweiten Lebensjahr	346
<b>Beobachtungen und Unterstützung beim Trinken und Ausscheiden des jungen Säuglings</b>	335	Sauberkeitserziehung	346
		<b>Kleidung und erste Schuhe</b>	347
		Schuhe	347
		Kleidung	348



Laufstall und Gitterbett	349	Qualitätsfragen	394
Zur Gestaltung des Kinderzimmers	351	Komposition der Ernährung	394
Wohin in den Ferien?	352	Lebensbedingungen und	
Zum Thema Sonnenbrille	353	Verarbeitungsprozesse	396
Altersentsprechendes Spiel und Spielzeug	354	Einzelne Nahrungsmittel ab dem Kleinkindalter	397
Sinnestätigkeit – das Fundament für Welt- und Selbsterleben	357	Geeignete Tees und Getränke	397
Der Tastsinn	358	Milch	398
Der Lebenssinn	359	Fette	399
Der Eigenbewegungssinn	360	Getreide	400
Der Gleichgewichtssinn	361	Kartoffeln	401
Der Geruchssinn	361	Gemüse und Salate	402
Der Geschmackssinn	362	Obst	403
Der Sehsinn	363	Zucker, Honig und andere Süßungsmittel	404
Der Wärmesinn	364	Eier, Fleisch und Fisch	406
Der Hörsinn	365	Salz und Mineralwasser	408
Der Wortsinn	366	Ernährung und Denktätigkeit	408
Der Gedankensinn	367	Qualität der Nahrung und biologisch-dynamische Landwirtschaft	411
Der Ich-Sinn	367	Kindliche Entwicklung und soziales Umfeld	414
Sinnespflege durch Achtsamkeit und Selbstschulung beim Erwachsenen	368	Wie »normal« entwickelt ist mein Kind? – Die Frage nach den Meilensteinen	415
<b>Ernährung im Säuglings- und Kindesalter</b>	372	Die Meilensteine gesunder Entwicklung	415
Stillen	373	Etappen der kindlichen Entwicklung	418
Praktische Fragen	375	Das Sehenlernen	419
Beikost des gestillten Kindes	380	Bewegungsentwicklung und Gehenlernen	424
Ernährung nicht gestillter Kinder	384	Das Sprechenlernen	435
Milchzubereitungen	389	Das Denkenlernen	440
Zufüttern von Gemüse, Obst und Brei	392		
Übergang zum zweiten Lebensjahr	394		



»Leben« ist »intelligent« – Die Metamorphose von Lebenstätigkeit in reine Gedankentätigkeit	445	Zum Rollentausch	461
Gehen-, Sprechen-, Denkenlernen – Entwicklungs- schritte in der Kindheit und im Erwachsenenalter	446	Allein erziehen	462
Kindliche Phantasie und Märchen	448	Wenn die Mutter arbeiten will	462
Von der Familie ins soziale Umfeld	450	Adoptiv- und Pflegekinder	465
<b>»Familie werden« und »zu Hause sein« – Worauf kommt es an?</b>	458	Wie kommt es zum »harmonischen Familienleben«?	467
Mutter und Vater werden: Rollenverständnis und Lebensrealität	459	Muttersein ist ein vollgültiger Beruf	468
Erziehungszeit, Elternzeit	460	Wenn Kinder zeitweise weggegeben werden müssen	469
		Vererbung, Milieu, Individualität und helfende Erziehung	470
		Wohnprojekte	473



## Gesundheit durch Erziehung

Förderung der Entwicklung im ersten Lebensjahr	477	<b>Erkennen und Pflegen des kindlichen Temperaments</b>	506
Förderung durch Spiel und Eigentätigkeit in der Kindergartenszeit	479	Die vier Temperamente	507
Was hemmt eine gesunde Entwicklung in den ersten Jahren?	484	Das cholerische Temperament	508
Was fördert die Entwicklung im Vorschulalter und den ersten Schuljahren?	484	Das sanguinische Temperament	509
Was fördert die Entwicklung im Schulalter bis zur Pubertät?	492	Das phlegmatische Temperament	509
Altersgerechtes Lernen in der Waldorfschule	492	Das melancholische Temperament	510
Das Rubikon-Erleben in der Mitte der Kindheit	496	Zum pädagogischen Umgang mit den Temperamenten	511
Förderung im Jugendalter	497	Selbstschulung des Erwachsenen	513
Drei bestimmende Faktoren	499	<b>Warum brauchen Kinder eine religiöse Erziehung?</b>	514
Lebensvorgänge und Denktätigkeit	500	Das kleine Kind <i>ist</i> religiös	515
		Wie kann der Erwachsene wieder zu einem Verstehen und Erleben der geistigen Welt kommen?	516



<b>Religiöse Erziehung in der Praxis</b>	519	Auf dem Weg zu bewusster Selbsterziehung im Jugendalter	543
Die Jahresfeste	520	Beispiele positiver Verstärkung, Bestätigung und »Belohnung«	544
Das Abendgebet	521	<b>Aufklärung</b>	548
Der Schutzengel	522	<b>Wann ist der richtige Zeitpunkt?</b>	549
<b>Vom Umgang mit dem Tod</b>	523	<b>Im Gespräch mit Kindern und Jugendlichen</b>	550
Wenn ein Kind mit dem eigenen Tod konfrontiert wird	524	Blick in eine große Familie	550
<b>Motivation und Willens- erziehung</b>	526	Doktorspiele im Kindergartenalter	550
<b>Drei Beispiele für Erziehungsstile</b>	527	Pubertätszeit	551
<b>Wie erlangen wir Sicherheit im Erziehungsalltag?</b>	529	Zur Verhütungspraxis	552
Beispiele aus dem Erziehungs- alltag	530	<b>Gibt es die kindliche Sexualität?</b>	553
<b>Wie kann man den Willen erziehen?</b>	533	<b>Zur Homosexualität</b>	554
Hilfen für den Erwachsenen zur Unterstützung der Willens- entwicklung	534	<b>Sexueller Missbrauch</b>	555
<b>Die drei Etappen der Willens- entwicklung in Kindheit und Jugend</b>	536	Wie können Eltern auf einen eventuellen Missbrauch aufmerksam werden?	556
Schulung von Konzentration und Aufmerksamkeit	537	Mögliche Symptome bei betroffenen Kindern	557
Ruhe und Besonnenheit	538	Wenn der Verdacht gegeben ist	558
Aggressivität	538	Zur Vorbeugung	558
Freude am Tun	539	Missbrauch als gesellschaftliches Phänomen und die Frage nach einer primären Prävention	560
<b>Erziehung im Spannungsfeld von »Nein« und »Ja« – von »Strafe« und »Belohnung«</b>	540	<b>Individuelle Freiheit und soziale Verantwortung</b>	561
»Nonverbale Erziehung« im Vorschulalter	541	<b>Sexualität als Gestaltungselement in der menschlichen Beziehung</b>	562
»Verbale Erziehung« im Schulalter	542	<b>Körperliche und seelische Unterschiede bei Mann und Frau</b>	563





<b>Multimedia und die Kinder</b>	566	<b>Schlafstörungen, Essprobleme und andere Sorgen</b>	582
Natürliche vor technischen Eindrücken!	567	Schlafstörungen	583
Zur technischen Entwicklung vor dem Internet	568	Durchschlafstörungen	583
Wenn Kinder medienmündig werden – Gesundheitsrisiken bleiben	569	Einschlafstörungen – wenn Kinder nicht zur Ruhe kommen	587
Warum ist Fernsehen »nichts für Kinder«?	570	Was tun bei Schlafstörungen im Schulalter?	588
Unphysiologischer Sehvorgang und Desintegration der Sinnes-tätigkeiten	571	Nachtwandeln (Somnambulismus)	588
Förderung aggressiv-unruhigen Verhaltens	572	»Mein Kind isst nichts«	589
Weitere Symptome und Erfahrungen in der Kinder-sprechstunde	572	Bettnässen (Enuresis nocturna)	591
Fernsehfrei erzogene Kinder sind beliebte Spielkameraden	573	Psychische Ursachen	591
Wie sag ich's meinem Kind?	573	Konstitutionelle Ursachen und physiologisch verzögerte Reifung	591
Hilfen für einen menschen-würdigen Umgang mit der Multimedia-Kultur	575	Einkoten (Enkopresis) und Stuhlschmierer	595
Auch Computerspiele sind nicht harmlos	577	Daumenlutschen, Schnuller	595
Comics und die Welt der Bilder	578	Nägelkauen und -knibbeln	598
Warum sind Zeichentrickfilme und Comics so beliebt?	579	Harmlose Zwänge	598
Hilfen bei der Überforderung der Sinne	580	Kissenklopfen und Schaukeln	599
Intellektuelles Frühtraining und Früheinschulung	581	Kindliche Tics und Bewegungs-unruhe	599
		Onanieren	601
		Frechheit	602
		Fettsucht (Adipositas)	604
		Magersucht (Anorexia nervosa)	605
		Angst	606



<b>Schulprobleme</b>	610	<b>Sucht verstehen – Drogen meiden</b>	636
Aufmerksamkeitsstörung (ADS) und konstitutionelle Bewegungs- unruhe (hyperkinetisches Syndrom)	611	Drogen- und Suchtprobleme als Teil unserer Lebenswelt	637
Ursachen	611	Sucht verstehen	637
Zur Therapie	612	Wie kommt es zum Griff nach der Droge?	638
Therapie mit den Mitteln der Pädagogik und Heilpädagogik	613	Erfahrungen und Folgeschäden der wichtigsten Drogen	638
Die Lese- und Rechtschreib- schwierigkeit (LRS)	620	Alkohol	638
Symptome erkennen	620	Nikotin	639
Individuell fördern: mit Optimismus, Geduld und langem Atem	621	Opium und sein wichtigster Bestandteil Morphinum sowie Heroin und andere Opiate	639
Zur Vorbeugung	622	Cannabis und seine Verarbeitungsprodukte	639
Hilfen in der Schule	623	Marihuana und Haschisch	639
Zur Wirkungsweise der Heileurythmie	625	LSD (Lysergsäurediethylamid/ Mutterkorn-Alkaloide)	640
Heileurythmie bei Lese- Rechtschreibschwierigkeit	626	Kokain und Amphetamine (Speed)	640
Zum Umgang mit der Linkshändigkeit	626	Ecstasy (XTC) und psychoaktive Substanzen (»Designer-Drogen«)	640
Schreibenlernen und das Sprachzentrum	627	Vorbeugung und Therapie	640
Die Qualitäten von rechts und links	628		
Regelmäßiges Üben stärkt den Willen	629		
Der Schicksalsaspekt	630		
Empfehlung zur individuellen Entscheidung	631		
Praktische Hilfen	632		



## Umweltschadstoffe, Umweltkrankheiten, Umweltschutz

Was sind umweltbedingte Krankheiten?	644
Umweltschutz »von innen«	645
Schadstoffe im Boden, im Wasser und in der Luft	646
Schadstoffe im Boden	646
Schadstoffe im Wasser	646
Schadstoffe in der Luft	646
Zur radioaktiven Umweltbelastung	648
Möglichkeiten, den Schädigungen durch Radioaktivität entgegenzuwirken	649
Mobilfunk und Elektrosmog: ein dauerhaft aktuelles Thema!	650
Gesundheitliche Auswirkungen	651
Was können wir tun?	654

## Anhang

Bündnisse für die Zukunft – das notwendige Engagement der Zivilgesellschaft	656
Haus- und Reiseapotheke – Arzneimittel für die Selbstmedikation	658
Sind Nebenwirkungen möglich?	658
Allgemeine Gesichtspunkte zur Dosierung	659
Streukügelchen/Globuli	659
Tabletten auf Milchzuckerbasis von Weleda	659
Tropfen (Dilution)	659
Verreibung (Trituration)	660
Zäpfchen (Suppositorium)	660
Augentropfen	660
Salben, Gelees	660
Arzneimittel-Liste zur Selbstmedikation	661
Gewichtstabelle	666
»Overall« für Ekzmerkinder	667
Adressen und Bezugsquellen	669
Anmerkungen	676
Literatur	688
Verzeichnis der Arznei- und Pflegemittel	698
Register	703



## Vorwort zur Neuauflage

Seit ihrem ersten Erscheinen Ostern 1984 hat sich die *Kindersprechstunde* kontinuierlich weiterentwickelt, im Dialog mit den Eltern, ihren Kindern und den sich ändernden Zeiten – und Lebensumständen. Dankbar blicken wir zurück auf 30 Jahre der gegenseitigen Anregung und Zusammenarbeit in dem Bemühen, den heranwachsenden Kindern und Jugendlichen die bestmögliche medizinische und pädagogische Unterstützung zu geben.

Inzwischen konnte als neue Co-Autorin Karin Michael gewonnen werden, die die Kinderambulanz des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke leitet. Dank ihrer engagierten Mitarbeit fiel die Entscheidung nicht schwer, die Vorbereitung der 20. Auflage zum Anlass zu nehmen, das ganze Buch in seinen drei Teilen einer gründlichen Überarbeitung zu unterziehen und vieles zu berücksichtigen und einzubeziehen, was Forschung und Praxis auf dem Gebiet der Kinderheilkunde und Entwicklungspädagogik im 21. Jahrhundert erbracht haben.

Die *Kindersprechstunde* hat ein neues Gesicht bekommen. Das Kernanliegen jedoch, Eltern zu helfen, Sicherheit im Umgang mit ihrem gesunden und kranken Kind zu gewinnen, steht nach wie vor im Mittelpunkt.

Wir freuen uns, mit der neuen Gliederung und den vielseitigen Therapie-Empfehlungen ein Nachschlagewerk vorlegen zu können, welches in den akuten Krankheitssituationen und Fragestellungen

übersichtlich und zügig informiert und die notwendigen Entscheidungshilfen bietet. Auch hoffen wir, dass es Wegweiser sein kann in der komplexen Landschaft der Informationen, die sich aufgrund der zunehmenden Onlineplattformen weiter differenziert hat.

Der bewährte Aufbau der *Kindersprechstunde* ist geblieben: Im ersten Teil steht die Betrachtung alltäglicher Krankheits-situationen im Mittelpunkt. Im zweiten Teil werden die kindliche Entwicklung dargestellt und Anregungen zu deren Förderung gegeben. Der dritte Teil befasst sich mit therapeutischen Gesichtspunkten der Pädagogik, wobei auch Wege zur Bewältigung typischer Konflikt- und Krisensituationen in der Erziehung aufgezeigt werden. In dieser Aufeinanderfolge eignet sich das Buch auch zum Studium der kindlichen Entwicklung und der im Bedarfsfall nötigen medizinischen und pädagogischen Interventionen. Wer jedoch Einzelfragen nachschlagen will, findet mithilfe des Sachwortverzeichnis und der Texthinweise rasch, was er sucht.

Die empfohlenen Therapien und Anregungen für die Hausapotheke und Behandlung am Krankenbett sollten jedoch nicht dazu beitragen, einen notwendigen Arztbesuch zu verzögern.

Als Beilage im Buch findet sich ein Zahn- und Gesundheitspass. Der erste Teil des Buches über die Erkrankungen im Kindesalter wird durch eine Zusammenstellung hilfreicher äußerer Anwendun-

gen in Form von Umschlägen, Wickeln, Einreibungen und Bädern abgerundet. Auf der Internetseite [www.kindersprechstunde.com](http://www.kindersprechstunde.com) finden Sie außerdem Filmclips zu den wichtigsten Wickeltechniken und äußeren Anwendungen.

Da sich in der kinderärztlichen Praxis medizinische, pädagogische und weltanschauliche Fragen oft nicht scharf voneinander trennen lassen, wird auch auf christliche Werte und einzelne Hinweise aus den Evangelien Bezug genommen, die den mitteleuropäischen Kulturraum kennzeichnen. Denn es zeigt sich immer wieder, dass auch die Frage nach dem Sinn einer Erkrankung und der Versuch, sie zu beantworten, Faktoren sind, die den Heilverlauf positiv mitbestimmen können.

Im asiatischen Kulturraum gelten die zentralen menschlichen Werte ebenso – nur dass sie den dortigen spirituellen Traditionen gemäß anders benannt werden. Es freut uns, dass die *Kindersprechstunde* inzwischen auch in China und Japan zu Hause ist und helfen kann, dass Kinder eine werteorientierte individuelle Entwicklungsförderung erleben. Insgesamt gab es in 23 Ländern Initiativen von Eltern oder Fachleuten, die *Kindersprechstunde* in die Landessprache zu übersetzen.

Vielen Kollegen, Eltern und Freunden sowie dem persönlichen Familienumkreis danken wir herzlich für Anregungen, Hilfe und Unterstützung bei der Arbeit. Ein besonderer Dank geht an unsere jungen Kolleginnen Sofia Schwarze und Anna-Sophia Werthmann, die uns wertvolle Zusammenarbeit für den ersten Teil geleistet haben, an Dörte Hilgard, Kinderdiabetologin und -endokrinologin, für das Kapitel »Diabetes mellitus im Kindesalter«, an Genn Kameda, Kinderarzt und -onkologe, für das Kapitel »Kreberkrankungen im Kindesalter« sowie an die Ernährungswissenschaftlerin Petra Kühne für die fachliche Beratung und Mitarbeit am Kapitel »Ernährung im Säuglings- und Kindesalter«. Petra Lange danken wir wiederum für die bewährte Überarbeitung der äußeren Anwendungen. Unserer Lektorin Christine Christ vom Verlag Urachhaus danken wir für ihre Geduld und die nun schon viele Jahre währende stets konstruktive Begleitung und kritische Hilfestellung. Auch den anderen Mitarbeitern im Verlag Urachhaus und insbesondere Dagmar Brauer, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Medizinischen Sektion am Goetheanum in Dornach, danken wir für die stets zuverlässige und erfreuliche Zusammenarbeit.

Herdecke und Dornach, Johanni 2015  
Michaela Glöckler, Wolfgang Goebel  
und Karin Michael



*Freuden sind Geschenke des Schicksals,  
die ihren Wert in der Gegenwart erweisen.  
Leiden dagegen sind Quellen der Erkenntnis,  
deren Bedeutung sich in der Zukunft zeigt.*

*Rudolf Steiner<sup>1</sup>*



## Erkrankungen im Kindesalter und ihre Symptome



## Schmerzzustände

Je kleiner die Kinder sind, umso schwerer ist es herauszufinden, wo es ihnen wehtut. Daher wollen wir die häufig vorkommenden schmerzhaften Erkrankungen im Zusammenhang besprechen und dabei zeigen, inwieweit Eltern die möglichen Ursachen erkennen können.





Um das Wesentliche für den Umgang mit kindlichen Schmerzzuständen zu charakterisieren, seien zwei typische Beispiele an den Anfang gestellt.

■ Ein Kind ist hingefallen und hat sich an Knien und Händen übel geschürft. Mit zusammengebissenen Zähnen wankt es von den Spielkameraden weg in Richtung Heimat und beschleunigt seinen Schritt, je näher es der Wohnung kommt. Unter den Augen der Mutter fängt es dann lauthals zu schluchzen an. Es schüttet buchstäblich seine kleine Seele aus. Die Mutter nimmt das Kind in den Arm, geht auf die Schmerzen ein, summt oder singt ein »Heile, heile Segen«, später einen lustigen Reim oder Ähnliches und widmet sich, nachdem Stille eingetreten ist, der Wundversorgung (siehe Seite 66).

■ Ein fünf Monate alter Säugling war tagsüber schon etwas unruhig, hatte schlecht getrunken und fängt nun abends beim letzten Hinlegen zu schreien an. Das hat die Mutter bisher noch nicht erlebt, der Kleine hatte sich immer ruhig hinlegen lassen. Sie nimmt ihn wieder hoch, um das Bäuerchen noch einmal zu locken – spärliches Ergebnis. Die Windel – mit normalem Stuhl – ist bereits gewechselt worden. Obwohl das Kind sich nicht heiß anfühlt, misst die Mutter vorsichtshalber noch die Temperatur im After und stellt etwas mehr als 38° Fieber fest. Hingelegt, fängt der Kleine sofort wieder lauthals zu schreien an. Nun wird die Sorge der Mutter vordergründig – vielleicht hat er noch Durst? Der angebotene süße Tee wird

verweigert. Sie wiegt das Kind im Arm hin und her – auch das hilft nicht. Beunruhigt macht sich die Mutter schließlich auf den Weg zum Arzt und übergibt ihm zögernd und hoffnungsvoll ihr schreiendes Baby. An eine Untersuchung ist im Augenblick nicht zu denken. Hier hilft erst einmal, das Kind auf dem Arm, mit ruhigem Schritt durchs Zimmer zu gehen, fast im Rhythmus des eigenen Atems. Langsam weicht die Spannung, auch bei der Mutter. Das Geschrei verstummt. Die gestaute Luft entweicht als großes Bäuerchen. Ermattet sinkt das Köpfchen. Noch ein paar Schluchzer und ein tiefer Seufzer.

Vorsichtig kann nun der Bauch durchgetastet werden. Keine schmerzhaft Reaktion – ebenso wenig an den Ohren. Die übrigen infrage kommenden Organe werden kurz untersucht – ohne krankhaftes Ergebnis. Erfahrene Eltern hätten wahrscheinlich gleich den Kiefer abgetastet, wo sich vorne hinter der Unterlippe am Unterkiefer eine etwas geschwollene Stelle findet.

Nachts wiederholt sich noch zweimal das Geschrei, doch bleibt die Mutter jetzt ruhig. Morgens schlafen beide ein wenig länger. Beim Wickeln ist alles wieder wie sonst – nur: Die Mutter freut sich über den eben sichtbar gewordenen ersten Zahn!

Beide Beispiele zeigen, dass Schmerzäußerungen eines Kindes auch von der Umgebung abhängig sind, in der sie sich darstellen. Als Erwachsene sind wir deshalb aufgerufen, mit Ruhe und Zuversicht dem Kind beizustehen. Können wir das Geschehen tragen, so hält das Kind die

Schmerzen anders aus, als wenn wir in Panik geraten. Wortreich geäußertes Mitleid, Unruhe und Ängstlichkeit übertragen sich auf das Kind und verstärken seine Schmerzempfindungen.

## Kopfschmerzen

### Beim Fieberanstieg

#### Symptome

- Abgeschlagenheit,
- Appetitlosigkeit,
- Gliederschmerzen,
- Unwohlsein,
- Kopfschmerzen.

Ein häufiger Fall: Ein Kindergartenkind klagt bereits am Vormittag über Kopfschmerzen und fühlt sich nicht wohl. Am Abend hat es dann 39,5° Fieber. Hier treten Kopfschmerzen vor oder während eines Fieberanstieges als vorübergehendes Symptom auf. Das kann im Rahmen eines grippalen Infektes oder einer anderen Krankheit geschehen. Ist das Fieber auf seinem Höhepunkt angelangt, so klingen sie meist ab. Allgemeine Mattigkeit, Frösteln, Gliederschmerzen, Bauchschmerzen und Brechreiz können zusätzlich auftreten.

#### So können Sie helfen

- Das noch fröstelnde Kind sollte gut gewärmt werden, besonders von den

Füßen her, beispielsweise mit Wollsocken.

- Schaffen Sie eine reizarme Umgebung.
- Geben Sie warmen, ggf. leicht gesüßten Tee. Hierfür eignet sich z.B. *Melisse*.
- Essen muss ein auffieberndes Kind nicht. Wenn es danach verlangt, wählen Sie leichte Kost.
- Manche Kinder lieben eine nicht zu warme Hand, ein leichtes Seidentuch oder einen feuchten Waschlappen auf der Stirn.

#### Medikamente nach Verordnung des Arztes, z.B.

- *Apis/Belladonna* Globuli velati (Wala), bis zu stündlich 5 Globuli, bei Temperaturen über 39 °C,
- *Gelsemium comp.* Globuli velati (Wala), anfangs bis zu stündlich 5 Globuli, dann 3- bis 6-mal täglich 5 Globuli für 5 bis 7 Tage.

## Bei Hirnhautreizung und -entzündung

#### Symptome

Wie oben beschrieben, nur intensiver und zusätzlich

- anhaltende, sehr starke Kopfschmerzen,
- Übelkeit, Erbrechen,
- Überstreckungstendenz, feststellbar durch das Dreifuß- oder Kniekuss-Zeichen (siehe Text und Bilder auf den folgenden Seiten),
- Nackensteifigkeit,

- ggf. Krampfanfall, Bewusstseins-trübung und weitere neurologische Symptome.

*Bleiben die Kopfschmerzen über den Fieberanstieg hinaus bestehen und treten Übelkeit oder Erbrechen hinzu, so ist Folgendes zu überprüfen:*

- Kann sich das Kind im Bett mit ausgestreckten Beinen aufsetzen und dabei die Arme vor sich in die Luft strecken oder muss es sich fortwährend nach hinten abstützen? Dieser Test wird »Dreifuß-Zeichen« genannt (siehe die Abbildungen).
- Kann das Kind im Sitzen mit seinem Mund das angezogene Knie berühren? Dies ist das sogenannte »Kniekuss-Zeichen« (siehe die Abbildung auf der folgenden Seite).

Kann es beides, dann ist eine **Hirnhaut-entzündung** sehr unwahrscheinlich. Schafft es eine der Proben nicht oder ist es zu klein für diese Untersuchungen, so muss man den Arzt anrufen. Fehler in der Beurteilung können auftreten, wenn die Eltern dem Kind diese Aufgaben zu ängstlich drängend oder zu wortreich stellen. In solchen Fällen kann das Kind blockieren, d.h. weinen und sich sträuben, als könne es das nicht.

In Zweifelsfällen wird immer der Arzt aufgesucht, der dann feststellt, ob es sich um einen **Reizzustand der Hirnhäute** bei hohem Fieber handelt oder ob der Verdacht auf eine Hirnhautentzündung besteht. Auch eine **Entzündung der Halslymphknoten** oder ein **Muskel-**



Dieses Kind hat wohl kaum eine Hirnhaut-entzündung: Es kann mit gestreckten Knien, gebeugten Hüften und nach vorne gekrümmtem Rücken die Arme ohne Schmerzen vorstrecken.



Nach der Aufforderung, sich hinzusetzen, stützt sich das Kind bei gestreckten Knien hinten ab und behält den Kopf etwas nach hinten gestreckt. Es gelingt ihm auch nicht ohne Rücken- und Kopfschmerzen, die Arme nach vorn zu bringen. Hier ist eine Hirnhautentzündung wahrscheinlich.

**hartspann** können sich hinter dieser Symptomatik verbergen.

Eine von Viren<sup>2</sup> hervorgerufene Hirnhautentzündung (die sogenannte aseptische Meningitis) wie z.B. beim Mumps



Nach der zusätzlichen Aufforderung, ein Knie an das Kinn zu bringen oder das Knie zu küssen, gelingt dies trotz Armhilfe nicht wegen der auftretenden Rücken- und Kopfschmerzen. Die Hirnhautentzündung oder wenigstens -reizung ist noch wahrscheinlicher und eine ärztliche Untersuchung rasch angezeigt.

ist zwar für das Kind unangenehm, aber meist harmlos und nicht zu verwechseln mit den durchaus schwereren Verläufen von viralen Hirnentzündungen wie z.B. bei Masern. Beim Verdacht auf eine eitrige, d.h. bakterielle Hirnhautentzündung muss möglichst ohne Zeitverlust in einer Klinik Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) für weitere notwendige Untersuchungen entnommen werden (Lumbalpunktion). Daraufhin kann die rasche und gezielte antibiotische Behandlung erfolgen, die

bleibende Schäden in der Regel verhütet. Auch diese Behandlung ist Sache der Klinik.

### ■ So können Sie helfen

---

- Bei begründetem Verdacht sollte man keine Zeit verlieren und das Kind so schnell wie möglich einem Arzt vorstellen!
- Die akute Behandlung ist Sache der Klinik, die Begleitung der Eltern ist jedoch unentbehrlich!
- Ist eine Hirnhautentzündung ausgeschlossen, bietet man dem Kind schluckweise Tee mit Traubenzucker an und handelt in der Folge so, wie es bei der Behandlung des Fiebers besprochen wird (siehe Seite 73 ff.).

**! Länger als acht Stunden anhaltende Kopfschmerzen oder Erbrechen ohne Besserungstendenz sollten in jedem Fall mit dem Arzt besprochen werden.**

### Beim Lesen

#### ■ Symptome

---

- Wiederkehrende Kopfschmerzen beim Lesen,
- ggf. ermüdende Augen, verschwommenes Sehen.

#### ■ So können Sie helfen

---

- Vorstellung beim Augenarzt, um eine Fehlsichtigkeit ausschließen zu können.

## Kopfschmerzen ohne Fieber

Kopfschmerzen ohne Fieber gehören zu den häufigsten Beschwerden bei Schulkindern und Jugendlichen. In den letzten Jahrzehnten haben sie insgesamt und vor allem auch bei jüngeren Kindern deutlich zugenommen.<sup>3</sup> Grundsätzlich sind sie vieldeutig und bedürfen ärztlicher Abklärung.

## Spannungskopfschmerz und Migräne

### Symptome von Spannungskopfschmerzen

- Kopfschmerzen meist vom Nacken ausgehend,
- verhärtete Nackenmuskulatur,
- dumpfer, drückender Kopfschmerz im Stirnbereich.

### Symptome einer Migräne

- Zyklisch wiederkehrende eher halbseitige heftige Kopfschmerzen,
- ggf. beginnend mit sogenannter »Aura«, d.h. Sehstörungen, Fehlempfindungen,
- ggf. Empfindlichkeit auf Sinnesreize wie Licht, Gerüche, Geräusche,
- Übelkeit und Erbrechen,
- bei Kindern auch nur Bauchsymptome möglich.

Die meisten Fälle von »wiederkehrendem Kopfweh« sind unter den Begriffen Spannungskopfschmerz und Migräne einzuordnen. Spannungskopfschmerzen sind am

häufigsten. Sie beginnen meist im Nacken oder über der Stirn und haben einen dumpf drückenden bis ziehenden Charakter.

Eine kindliche Migräne äußert sich als heftige Schmerzattacke in unregelmäßigen Abständen mit oder ohne Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Lärm- sowie Geruchsempfindlichkeit. Sie verläuft ausgesprochen individuell. Ihre Behandlung sollte durch den Arzt angeleitet werden. Dabei gibt ein Kopfschmerztagebuch wichtige Hinweise, wo im Einzelfall mögliche Auslöser zu finden sind und entsprechend vermieden oder eingeschränkt werden können (siehe unten).

### So können Sie helfen

#### Beim akuten Anfall

- Ausschlafen im abgedunkelten Zimmer,
- möglichst wenig Lärm ringsum,
- eventuell eine *kühlende Kompresse* auf Stirn und Nacken mit verdünnter *Arnika-Essenz*.

#### Bei Spannungskopfschmerz

- Einreibung im Nacken mit *Aconit Schmerzöl* und Wärme.
- Ab dem Schulalter können Sie wenige Tropfen *Pfefferminzöl* an den Schläfen verreiben. Wenden Sie Pfefferminzöl keinesfalls bei Kleinkindern an, hier besteht die Gefahr von Erstickenanfällen!
- Geben Sie Ihrem Kind nichts zu essen, allenfalls etwas trockenes Knäckebrot und Tee mit ein wenig Zitrone.
- Geduld und Ruhe helfen in jeder Beziehung.

### Medikamente

- *Ferrum/Sulfur comp.* Globuli velati (Wala) oder *Secale/Quarz* Globuli velati (Wala), 6-mal täglich 5 bis 7 Globuli,
- *Nux vomica e semine* D4 Globuli velati (Wala), bis zu stündlich 5 Globuli bei Übelkeit.
- Geben Sie keine Schmerzmittel ohne ärztliche Verordnung.

### Zur Konstitutionsbehandlung

- Z.B. *Kephalodoron*® 0,1 % oder 5 % Tabletten (Weleda), kurmäßig über mindestens 3 Monate täglich morgens und mittags 2 Tabletten vor dem Essen. Bei einem Anfall sind ggf. häufigere Gaben sinnvoll.
- Alternativ können Sie z.B. *Ferrum/Sulfur comp.* Globuli velati (Wala) oder *Secale/Quarz* Globuli velati (Wala) geben, und zwar 3-mal täglich 5 bis 7 Globuli.

### Weitere Hilfen

- Regelmäßiger, nicht überlanger Schlaf und gleiche Aufstehzeiten, auch sonntags,
- ausreichende körperliche Aktivitäten ohne Überanstrengung,
- nicht zu lange sitzen,
- viel frische Luft.
- Längere Arbeit oder längeres Spiel am Computer sollte als potenzieller Auslöser gemieden werden (siehe auch Seite 566 ff.)!
- Ernährung: Lieber fünf kleinere als drei große Mahlzeiten, möglichst regelmäßig. Leicht verdauliche Fette, nicht zu viel Eiweiß, reichlich Gemüse und

Salat. Morgens Müsli, später Schulbrot mit Obst, eventuell auch Joghurt. Vorsicht mit Süßigkeiten, insbesondere mit Schokolade, Limonaden und Cola-Getränken.

- Achten Sie auf regelmäßigen Stuhlgang und die Behandlung möglicher Blähungen (siehe auch Seite 113 f.).
- Anzustreben ist ein rhythmischer Tages- und Wochenablauf, auch im Hinblick auf Aktivitäts- und Ruhephasen (siehe Seite 247 ff.).
- Führen Sie gemeinsam mit dem Kind 4 bis 8 Wochen lang einen Beschwerdekalendar.<sup>4</sup>
- Achten Sie auf mögliche Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich, zu Hause, in der Schule und bei anderen Gelegenheiten. Manchmal ist dann eine fachkundige familientherapeutische Beratung angezeigt.
- Nicht zu unterschätzen sind regulierende Maßnahmen wie Heileurythmie, Musiktherapie oder auch autogenes Training!

## Zahnungsschmerzen

### Symptome

- Unleidlichkeit,
- Unruhe,
- Schmerzäußerungen beim Hinlegen,
- gehäuftes Greifen an ein Ohr ohne Mittelohrentzündungszeichen, wenn Backenzähne die Beschwerden verursachen,