

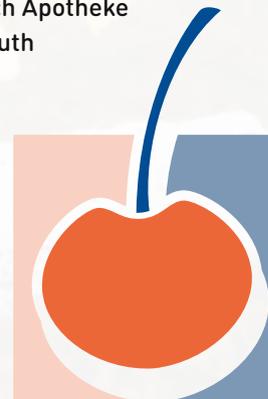
Kinder  
SONDERAUSGABE

# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Oktober 2023



Umfassende Informationen  
Ihrer **Kirsch Apotheke**  
in Kalchreuth



Ihr Apotheker  
**Hubert Kaps**

Liebe Kundinnen und Kunden,

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Vor allem nicht, wenn sie krank werden. Sie brauchen andere Arzneien und müssen auch früher zum Arzt. Dabei ist die Faustregel: Je jünger ein Kind ist, desto früher sollte es bei Krankheiten, Infektionen und Unfällen zum Arzt. Meistens ist dann der Kinderarzt die richtige Anlaufstelle. Es gibt aber auch Situationen, die unbedingt den Notarzt erfordern. Alles, was Ihnen hier im Fall der Fälle die Entscheidung erleichtert, finden Sie in diesem Gesundheitsmagazin. Und dazu noch viele Extra-Tipps für Kids – etwa, wie Sie Säfte optimal verabreichen oder lästige Verstopfungen erfolgreich behandeln, so dass der Nachwuchs schnell wieder gesund ist.

Sollten Sie für sich selbst oder für Ihr Kind Medikamente benötigen, so kann das in Zukunft schneller und einfacher ablaufen: Der Arzt „speichert“ die von ihm verordneten Arzneimittel auf einem Server – ohne dass Sie extra in die Praxis müssen. In Ihrer Apotheke rufen wir dann über Ihre elektronische Gesundheitskarte Ihre Verordnungen vom Server ab und versorgen Sie mit Ihren verordneten Medikamenten.

Und natürlich liefern wir auch alles gerne zu Ihnen nach Hause.

Kommen Sie zu uns – wir informieren und beraten Sie gerne

Ihr Hubert Kaps  
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

## INHALT

- 1 *Titelthema*  
**VERSTOPFUNG  
BEI KINDERN  
BEHANDELN**
- 2 *Artikel*  
**WANN MUSS MEIN  
KIND IN DIE KLINIK**
- 3 *Gesundheitstipp*  
**INHALIEREN  
BEI KINDERN**
- 4 *Tipp des Monats*  
**MEDIZINISCHE  
SÄFTE FÜR KINDER  
RICHTIG DOSIEREN**
- 5 *Ausmalbild*  
**FÜR KLEINE  
KÜNSTLER**

Titelthema

## Verstopfung bei Kindern behandeln

Geduld ist gefragt

Bauchschmerzen, Schmerzen beim großen Geschäft, entzündete Risse am After? Manche Kinder werden immer wieder von einer Verstopfung geplagt und haben direkt Angst vor dem schmerzhaften Toilettengang. Doch dies muss nicht sein. Eltern benötigen etwas Geduld, denn langfristig lässt sich das Problem in den Griff bekommen.

Wenn eine Verstopfung öfter auftritt, sollten Eltern mit dem Kind den Arzt aufsuchen, um eine Chronifizierung der Verstopfung zu vermeiden und Erkrankungen auszuschließen. In manchen Fällen liegt eine angeborene Kuheiweißallergie vor, die die Verstopfung verursachen kann.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN  
**29%**



## Angebot des Monats

ipalat<sup>®</sup> classic oder zuckerfrei  
Pastillen – 40 Stück

**4,98€** statt 6,97€ UVP<sup>3,4</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt



Artikel

# Wann muss mein Kind in die Klinik?

## OFT REICHT EIN ARZTBESUCH

*Viele Eltern sind verunsichert, wann sie mit ihrem kranken Kind zum Arzt gehen und wann sie gar den Notarzt holen sollten. Oft reichen zur Behandlung Hausmittel, doch sind sie Eltern nicht immer bekannt. Generell gilt, dass ein Kind mit stark verschlechtertem Allgemeinzustand, Atemnot, länger als vier Tage andauerndem Fieber (über 38 Grad), akutem Fieber über 40 Grad beziehungsweise längeren Ohren- und Halsschmerzen sowie bei deutlichen Schmerzen (Schonhaltung) den Arzt aufsuchen sollte.*

### BEI KLEINKINDERN SCHNELLER ZUM ARZT GEHEN

Bei Kleinkindern unter einem halben Jahr sollte man bei Fieber oder schlechtem Trinkverhalten immer den Kinderarzt aufsuchen. Durchfall und Erbrechen können ebenfalls ein Fall für den Arzt sein, wenn das Kleinkind zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt und zu viele Elektrolyte ausscheidet. Wenn sich ein Säugling innerhalb von ein bis zwei Stunden mehrmals erbricht, muss man den Arzt aufsuchen. Gleiches gilt für Verletzungen, Unfälle und Ohrenschmerzen.

### BLAU ANLAUFEN BEI FIEBERKRAMPF

Ein echter Notfall liegt bei einem Fieberkrampf vor. Besonders Kinder zwischen ein und drei Jahren sind betroffen. Es handelt sich um eine Veranlagung des Gehirns, auf Fieber mit Krampfanfällen zu reagieren. Man bemerkt einen Fieberkrampf daran, dass das Kind innerhalb weniger Sekunden blau anläuft, das Bewusstsein verliert, und sich die Muskeln verkrampfen oder erschlaffen. Man sollte hier die Notarztnummer wählen. In der Regel erholen sich die Kleinen zwar nach einigen Minuten wieder, doch bei einer Dauer von mehr als 15 Minuten müssen Medikamente (z. B. Zäpfchen mit Benzodiazepinen) zum Einsatz kommen. Man kann hierfür auch immer ein Notfallmedikament mit sich führen.

### IM NOTFALL 112 WÄHLEN

Kinder, die unter schwerer Atemnot leiden und/oder blaue Lippen haben oder die Anzeichen einer schweren Verletzung oder Blinddarmentzündung zeigen, in Verbindung mit Fieber, Übelkeit und Erbrechen, müssen eine Klinik aufsuchen. Auch Nackensteifigkeit (Schmerzen beim Anheben des Kopfes in Rückenlage) ist ein Fall für die Klinik.

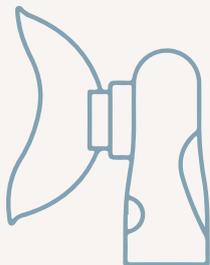
### WICKELTISCH BEINHALTET FALLGEFAHR

Wenn Säuglinge fallen und schreien (z. B. vom Wickeltisch), müssen Eltern kontrollieren, ob die Pupillen geweitet sind, was ein Anzeichen für eine Blutung sein kann. Desweiteren kann es auch ohne dieses Symptom Stunden nach dem Fall zu Schläfrigkeit und verlangsamten Reaktionen kommen. Auch hier sollte man ins Krankenhaus fahren, um Hirnblutungen ausschließen zu lassen. Generell gilt: Die Notrufnummer 112 wählt man bei ernsthaften und lebensbedrohlichen Erkrankungen.



## INHALIEREN MIT KINDERN

*Auch Kinder müssen bei Erkrankungen manchmal Arzneistoffe inhalieren. Bei ihnen ist die Anwendung von Dosieraerosolen oft schwierig, da das gleichzeitige Einatmen und Freisetzen des Wirkstoffs oft noch nicht richtig gut koordiniert werden kann.*



*Manchmal reicht die Stärke des Atemstroms nicht aus. Bei Kindern bieten sich daher elektrische Vernebler oder sogenannte Spacer als Inhalierhilfen an.*

### BABYMASKEN ALS AUFSATZ IN SCHNULLERFORM

Bei Verneblern gibt es spezielle Baby- oder Kindermasken – sogar in Schnullerform. Mit dem Mundstück ist die Effektivität des Inhalierens größer. Diese Anwendungsform ist ab dem Kindergartenalter empfehlenswert.

### ABLENKEN KANN HELFEN

Um die Inhalierzeit zu begrenzen, wählt man am besten 2,5 ml Kochsalzlösung. Gleichzeitig kann man beim Inhalieren etwas vorlesen oder vorsingen, um das Kind abzulenken.

LASSEN SIE SICH EINFACH  
IN DER APOTHEKE BERATEN.

## WANN

### ... MUSS EIN KRANKES KIND INS KRANKENHAUS/ DER NOTARZT GEHOLT WERDEN?

**Blau anlauen**  
(Fieberkrampf)

**Bewusstsein verlieren, mit  
Verspannung/Erschlaffen der  
Muskeln**

**Schwere Atemnot, blaue Lippen**

**Schwere Verletzung**

**Blinddarmentzündung**  
(starke Schmerzen im rechten  
Oberbauch), mit Fieber, Übelkeit,  
Erbrechen

**Nackensteifigkeit**

**Sturz, z.B. vom Wickeltisch mit  
Folge: erweiterte Pupillen und/  
oder nachfolgende Schläfrigkeit,  
verlangsamte Reaktionen**

### ... ZUM ARZT?

Säuglinge:  
**Mehrfaches Erbrechen innerhalb  
von ein oder zwei Stunden**

Kinder unter einem halben Jahr:  
**Fieber oder  
schlechtes Trinkverhalten**

**Starke Schmerzen, besonders  
nach Unfall oder Verletzung**

**Ohrenschmerzen, Halsschmerzen  
länger als vier Tage**

**Fieber über 38 Grad  
länger als vier Tage**

**Akutes Fieber über 40 Grad**

Titelthema

# Verstopfung bei Kindern behandeln

GEDULD IST GEFRAGT



## MEHRMALS PRO TAG STUHLGANG IST NORMAL

Der Stuhlgang gilt als normal, wenn ein Kind ein- bis dreimal pro Tag/alle zwei Tage den Darm entleert. Bei gestillten Säuglingen kann es auch seltener - oder öfter (bis zu vier- oder fünfmal pro Tag) - vorkommen. Wenn Kinder an Verstopfung leiden, wird die Toilettensitzung zur Qual, denn oft kann der Darm nur noch unter großen Schmerzen entleert werden. Durch den Druck kommt es zu Einrissen am After, die ebenfalls schmerzhaft sind, weil sie sich entzünden. Bleiben harte Stuhlreste im Darm, kann sich das Kind nach dem Stuhlgang nicht entspannen. Es ist dann in seinem Alltag stark beeinträchtigt. Wird die Verstopfung chronisch, kann sich der Darm auf die Dauer weiten, und es können sich kleine Stuhlmengen öfter auch unbemerkt entleeren, was für die Betroffenen sehr belastend ist.

## MEDIKAMENTE ZUR STUHLERWEICHUNG HELFEN

Der Arzt untersucht mögliche Ursachen einer (langfristigen) Verstopfung. Ist eine Erkrankung, Allergie oder Fehlbildung ausgeschlossen, wird in der Regel ein Medikament verschrieben, um den Stuhl weicher zu machen, z. B. Macrogol (ab dem Alter von sechs Monaten). Es ist als Pulver oder Konzentrat zum Trinken erhältlich. Es bindet Wasser im Darm, erweicht den Stuhl und vergrößert sein Volumen. In der Folge arbeitet der Darm mehr und kann den Stuhl leichter ausscheiden. Dieses Mittel kommt bei akuter und auch chronischer Verstopfung zum Einsatz. Als Nebenwirkung können Blähungen und Durchfall auftreten. Bei längerer Einnahme von Macrogol sollte dies wegen der damit verbundenen Ausscheidung von Elektrolyten durch den Arzt kontrolliert werden.

## ZEITDRUCK BEIM TOILETTENGANG VERMEIDEN

Bei sehr akuten Fällen von Verstopfung kann man bei Kindern auch Glycerinzäpfchen anwenden. Zusätzlich erhalten Säuglinge und junge Kleinkinder eine Pflege, um entzündete Stellen an Po und After zu pflegen. Wichtig ist eine Ernährungsumstellung hin zu viel Obst, verdünnten Säften und Vollkornprodukten. Ein Glas Obstsaft vor dem Frühstück kann sehr hilfreich sein. Insgesamt sollte man für ausreichend Flüssigkeit sorgen. Eltern sollten Kinder nach jeder Hauptmahlzeit an den Toilettengang erinnern. Zeitdruck beim großen Geschäft sollte man ganz vermeiden. Da eine Verstopfung sich über Monate hinziehen kann, brauchen Eltern Geduld und Verständnis.

## TIPPS

### BEI HÄUFIGER VERSTOPFUNG VON KINDERN:

**Viel Obst, Säfte und Vollkornprodukte anbieten**

**Ausreichend trinken lassen**

**Kein Zeitdruck beim Toilettengang erzeugen**

**Kinder nach jeder Mahlzeit an Toilettengang erinnern**

**Po und After mit Pflegecreme behandeln**

**Arzt aufsuchen**

**Macrogol verschreiben lassen**

**In akuten Fällen: Glycerinzäpfchen verabreichen**

# Medizinische Säfte für Kinder richtig dosieren

## Dosierspritzen erleichtern die Einnahme

Viele Kinder finden den Geschmack von Schmerz- oder Fiebersäften unangenehm. Sie machen bei der Einnahme Schwierigkeiten, was gerade bei Antibiotikasäften problematisch ist. Oft beigelegte Dosierlöffel sind bei Kindern daher nicht hilfreich.

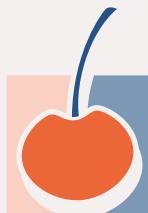
### DIREKT IN DIE BACKENTASCHE EINGEBEN

Günstig sind Dosierspritzen. Sie sind nicht nur genau dosiert, sondern auch einfach in der Handhabung: Man gibt den Inhalt einfach in die Backentasche ein (nicht in den Rachenraum wegen der Gefahr des Eindringens in die Luftröhre). So wird auch die Zunge weniger einbezogen und der eventuell bittere Geschmack spielt eine geringere Rolle. Dennoch sollte man geschmackliche Vorlieben von Kindern berücksichtigen, sofern Säfte in unterschiedlichen „Geschmacksrichtungen“ vorliegen.



Ihre **Stephanie Hofmann**  
Apothekerin

*Stephanie Hofmann*



**Kirsch Apotheke**  
Heroldsberger Straße 23  
90562 Kalchreuth

Tel. 0911 - 51 81 525  
Fax 0911 - 51 81 527

kirsch.apotheke@t-online.de  
www.kirsch-apotheke.de



#### Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8:00 – 18:30 Uhr  
Sa 8:30 – 13:00 Uhr

**Apotheker  
Hubert Kaps e.K.**

#### NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Zahnärztl. Notdienst 0911 - 58 88 83 55

Giftnotruf 089 - 19240

#### Impressum

© Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Preisänderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten übernehmen wir keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen.