

KINDER PRAXIS

**Zum
Mitnehmen
für Sie**

**Extra
für Kinder!**
Mitmachseiten
zum Lernen
und Lachen

Ausgeschlafen!
Die besten Tipps
für guten Schlaf



**Aua,
Kopfschmerzen!**

Vorbeugen, behandeln,
verstehen. Was der
Kinderarzt rät.



Erste Hilfe

Unfall auf dem Spielplatz
– woran Sie im Notfall
denken müssen.



**Kleine
Superstars**

Mein Kind im Schein-
werferlicht. Erfolgreich
fördern und schützen!



Ihr instinktiver
SCHUTZ



Stillen: Ihr optimaler
SCHUTZ



Nach dem Stillen:
BEBA SCHUTZPRINZIP



Stillen stärkt die Abwehrkräfte Ihres Babys
mit natürlichen Bifiduskulturen

- ✓ Nur BEBA hat aktive bifidus BL Kulturen
- ✓ Mit altersgerechtem Eiweiß
- ✓ Mit Omega 3 zur Förderung der Entwicklung
von Gehirn- und Nervensystem

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Wenn Sie eine Säuglingsanfangsnahrung
verwenden wollen, sprechen Sie bitte mit Ihrer Klinik, Ihrer Hebamme oder Ihrem Kinderarzt.

Nestlé
BEBA®

Sicherheit für Ihr Baby.

www.beba.de



Dr. Wolfram Hartmann,
Kinder- und Jugendarzt,
Präsident des **bvkgj.**

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Liebe Leserinnen und Leser,

immer wieder wird in der Öffentlichkeit erbittert darüber gestritten, ob das verpflichtende Angebot an Betreuungsplätzen für Kinder unter 3 Jahren (U3) wirklich im Interesse der Kinder ist oder nicht. Die Fronten sind leider verhärtet, und man ist oft nicht bereit, sich differenziert mit dieser schwierigen Thematik auseinanderzusetzen. Mütter greifen andere Mütter teilweise massiv an und respektieren deren persönliche Lebensentwürfe nicht.

Wir brauchen eine Gesellschaft, die Kinder bejaht, jedem Kind seine Chance gewährleistet, weder berufstätige Mütter noch Mütter, die in den ersten Jahren bei ihren Kindern bleiben, diskreditiert, und wir brauchen Väter, die sich ihrer Verantwortung bewusst sind und ihren ganz wesentlichen Beitrag zur Kindererziehung leisten. Die heutigen Rahmenbedingungen erfüllen diese Anforderungen leider noch nicht, hier bleibt auf allen Ebenen noch viel zu tun.

Die Zukunftsaussichten eines Kindes hängen ganz wesentlich vom Bildungsgrad seiner Eltern und von seiner sozialen Umgebung ab, nicht so wesentlich von den Jahren, die es in der alleinigen Betreuung seiner Familie verbringt. Obwohl nach wie vor in Deutschland über 70 % aller Kinder in den ersten drei Lebensjahren zu Hause in den Familien betreut werden, steigt

der Anteil der Kinder mit erheblichen pädagogischen Defiziten, die außerfamiliäre Hilfen benötigen, von Jahr zu Jahr an, ebenso der Anteil der Kinder, die medizinische Heilmittel in Form von Sprachtherapie und Ergotherapie in Anspruch nehmen. Gerade Kinder aus bildungsfernen Familien und prekären Verhältnissen benötigen diese Unterstützung von außen, die der Staat mit seinen frühen Hilfen anbietet. Was in der frühen Kindheit, also in den ersten drei Lebensjahren, an Entwicklungsförderung im Bereich von Sprache, Bewegung, Sozialverhalten usw. versäumt wird, lässt sich in späteren Jahren kaum noch nachholen.

Die Betreuungsformen für Kinder haben sich in den letzten 30 Jahren bei uns in Deutschland ganz erheblich geändert. Junge Frauen sind zunehmend besser qualifiziert und meistern heute völlig andere berufliche Herausforderungen als noch im letzten Jahrhundert. Sie wollen in ihrer Mehrheit durchaus Mütter sein und suchen oft verzweifelt nach Möglichkeiten, ihre beruflichen und für unsere Gesellschaft unverzichtbaren beruflichen Qualifikationen mit den Erfordernissen einer verantwortungsvollen Elternschaft in Einklang bringen zu können. Dazu brauchen sie Partner, die sie tatkräftig auch als Väter unterstützen und ihrer Verantwortung für die gemeinsamen Kinder gerecht werden. Sie brauchen Arbeitsbedingungen, die es ermöglichen, sich ihrem Kind zu widmen, und sie brauchen eine Gesellschaft, die unterschiedliche Lebensperspektiven achtet und Mütter nicht einseitig verurteilt, wenn sie einerseits Kinder bekommen und andererseits ihre hohen beruflichen Qualifikationen der Gesellschaft zur Verfügung stellen.

Herzlichst
Ihr

Dr. Wolfram Hartmann

Inhalt

Gesundheit

Wenn Kinder nicht schlafen wollen – oder können	4
So helfen Sie Ihrem Kind in den Schlaf	5
Rundum geborgen	6
Broschürentipp: „Wie mein Baby gut und sicher schläft“	7
Gewinnspiel	7

Gesundheit & mehr

Zu warm – zu kalt? Kinder im Frühjahr richtig anziehen	9
--	---

Endlich Frühling

So schützen Sie zarte Kinderhaut im Frühjahr	10
--	----

MINI Spezial

Spiel & Spaß für Kinder ab vier	11
---------------------------------------	----

Gesundheit & mehr

Was wirklich ins Fläschchen gehört ..	15
---------------------------------------	----

Freizeit-Tipps

Kleine Superstars	18
-------------------------	----

Gesunde Ernährung

Geheimrezept bei Infekten: Hühnersuppe	17
--	----

Gesundheit

Erste Hilfe	16
Nasenbluten – Kopf nach vorn & Kaltes in den Nacken	16
Richtige Putztechnik mit Handzahnbürste erlernen	17
Schnupfen und Kopfschmerzen – was wirklich dahintersteckt	20
Hilfe, Läuse – warum sind sie so ein Tabuthema?	21

Richtig fördern

Mama, Papa – bitte lest uns vor!	22
--	----

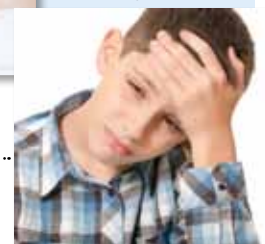
Zu guter Letzt

Last-Minute-Eltern	23
--------------------------	----



So schützen Sie zarte Kinderhaut im Frühjahr

Schnupfen und Kopfschmerzen



Schlaf, mein Kindchen, schlaf ... doch endlich ein!

Wenn Kinder nicht schlafen wollen – oder können

Freitag, 19 Uhr, Kinderschlaflabor Düsseldorf. Johanna F. bringt ihren zweijährigen Sohn Jöris. „Seit der Geburt wird er sechs- bis achtmal pro Nacht wach“, erzählt die Mutter. „Er schläft bei uns im Ehebett. Wenn ich ihn abends hinlege, spielt er eine halbe Stunde an meinen Haaren. Dann schläft er ein, aber nur zwei, drei Stunden. Dann will er trinken und wieder spielen.“

Die meisten Eltern, die im Kinderschlaflabor Hilfe suchen, erzählen solche Geschichten. Da gibt es Kinder, die nur im Auto einschlafen können, nur im Elternbett, mit Licht oder nur mit ausgefeilten Ritualen, die immer länger und komplizierter werden und auch während der Nacht eingefordert werden“, sagt Dr. Anka Pecnik, Leiterin des Schlaflabors. Erst wenn die Eltern mit ihrer Kraft am Ende sind, nur noch streiten oder spüren, dass sie kurz davor sind, ihr Kind zu schlagen oder zu schützen, suchen sie Hilfe. Und die gibt's noch nicht so lange, denn anders als die Erwachsenen schlafmedizin ist die Kinderschlafmedizin eine junge Wissenschaft. Heute weiß man, dass viele Schlafprobleme sogenannte Regulationsstörungen sind.

Die Kinder haben Probleme, selbstständig in den Schlaf zu finden

Aber auch bestimmte Muskelerkrankungen, Störungen der Atemwege, der Atemmuskulatur, Nervenkrankheiten oder angeborene Herzfehler können Schlafstörungen verursachen. Ebenso psychische Krankheiten wie ADHS, Autismus, Tic-Störungen oder – bei älteren Kindern – Depressionen.

Zu wenig Schlaf über lange Zeit kann die körperliche Entwicklung behindern, so die Schlafmedizinerin Pecnik.

„Ebenfalls kann die geistige Entwicklung gestört werden, wenn das Kind nicht genug träumt. Im Traumschlaf lernt das Gehirn; es festigt zum Beispiel Bewegungsmuster, indem es sie nochmals durchspielt und ins Langzeitgedächtnis transportiert.“

Kinder, die nicht genug schlafen, sind tagsüber oft fahrig, aggressiv und unruhig

Aus all diesen Gründen nehmen Kinder- und Jugendärzte kindliche Schlafstörungen heutzutage sehr ernst und gehen ihren Ursachen auf den Grund. Daher weiß man jetzt etwas genauer, was erfahrene Eltern immer schon ahnten: Es gibt pflegeleichte Babys, die in den ersten Lebenswochen 20 Stunden am Tag schlafen, und Kindergartenkinder, die kurz vor der Einschulung noch drei Stunden lang Mittagsschlaf halten. Aber es gibt auch Neugeborene, die gerade mal acht Stunden schlafen – und das leider selten am Stück. Alles normal. Nicht normal dagegen: wenn gesunde Kinder über Jahre nicht allein ein- und durchschlafen. Die „Kölner Kinderschlafstudie“ hat 2003 6500 Schulanfänger untersucht, mehr als jedes fünfte Kind schlief nachts nicht durch.

Auch wenn Schlaf das Natürlichste der Welt ist, so brauchen Kinder doch Hilfe, um allmählich einen Schlafrhythmus zu entwickeln.

Nicht einzuschlafen ist manchmal einfach eine schlechte Angewohnheit, die sich die Kinder wieder abgewöhnen können.



Häufig überträgt sich die Unsicherheit der Eltern auf das Kind. Oder die Familie hat einen sehr unruhigen Alltag ohne festen Rhythmus. Ist das Kind dazu noch besonders sensibel, ist die Schlafstörung vorprogrammiert. „Wenn es keinen verlässlichen Rhythmus gibt, an dem sich Kinder orientieren können, wissen sie nicht, wann sie schlafen sollen.“

So wie Jöris. Nach mehreren Nächten im Kinderschlaflabor steht fest, dass Jöris gesund ist, sich aber über die Jahre angewöhnt hat, im Elternbett einzuschlafen und dabei stundenlang Mamas Haare zu zwirbeln. Die Ärztin erklärt Johanna F., dass Jöris Schlafstörung Ausdruck von Unsicherheit ist. Und eine schlechte Angewohnheit, die er sich wieder abgewöhnen kann. „Sie als Eltern geben die Regeln vor und geben dem Kind Sicherheit und Ruhe“, sagt Anka Pecnik. Jöris' Mutter soll ihn abends immer zur gleichen Zeit zu Bett zu bringen, in sein eigenes wohlgeordnet. Der Tag sollte ruhig ausklingen und das Zubettbringritual nicht länger als 20 Minuten dauern. Wenn Jöris' nachts aufwacht, soll sie ihm liebevoll-konsequent klarmachen: Schlafen! Kein Haarezwirbeln! Keine Milch!

Wenige Wochen später meldet sich Johanna F. im Kinderschlaflabor: Die Tipps haben gewirkt. Jöris schläft durch – endlich!

Regine Hauch

So helfen Sie Ihrem Kind in den Schlaf

Den Trick, mit dem alle Kinder problemlos ein- und durchschlafen, gibt es nicht. **Dafür einige Regeln**, die Ihrem Kind den Weg in den Schlaf bahnen.

1 Richtig müde schläft es sich besser

Viel Bewegung und frische Luft am Tag fördern den Schlaf.

2 Vor dem Einschlafen zur Ruhe kommen

Beenden Sie ausgelassenes Spielen und Toben spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen. Spielen Sie stattdessen ein ruhiges Spiel, malen oder basteln Sie zusammen. Kein Fernsehen!

3 Rituale beenden den Tag

Bringen Sie Ihr Kind jeden Abend zur gleichen Zeit und nach dem gleichen Muster ins Bett: essen, waschen, ins Bett gehen, dann circa 15 Minuten singen, erzählen, vorlesen oder noch ein wenig miteinander reden und kuscheln.

Auch wenn Ihr Kind noch sehr klein ist, sind diese Rituale sinnvoll. Sie vermitteln ihm Sicherheit und Geborgenheit. Dehnen Sie das Ritual aber nicht aus. Lassen Sie auf keinen Fall die Tee- oder Milchflasche als Einschlafhilfe im Bett.

4 Gute Schlafhelfer

Kuscheltiere, Schnuffeltücher & Co. können eine große Hilfe beim Ein- und Durchschlafen sein. Sie sind sozusagen ein „Elternersatz“.

5 „Schlafräuber“ entfernen

Vermeiden Sie Licht und Lärm zur Einschlafzeit. Keine Getränke, die anregende Substanzen enthalten, wie Cola, Eistee und Ähnliches vor dem Einschlafen.

6 Schlafrhythmus anpassen

Je älter Ihr Kind wird, desto weniger Schlaf braucht es. Wenn es abends partout nicht müde ist, den Mittagsschlaf abkürzen oder den Nachtschlaf ein wenig nach hinten verlegen. Bleiben Sie aber bei einem regelmäßigen Tagesablauf.

7 Wenn Ihr Kind nachts aufwacht

Jedes Kind hat Phasen, in denen es öfter nachts aufwacht und weint. Beruhigen Sie es kurz und lassen es dann wieder allein. Kein Licht, nicht aus dem Bettchen nehmen, keine Flasche geben.

Wie viel Schlaf braucht mein Kind?



Im Durchschnitt sollten Kinder bis zum 13. Lebensjahr nachts zehn Stunden schlafen, mit individuellen Schwankungen von plus/minus 1,5 Stunden.

Für Babys und Kleinkinder kommt dazu noch der Tagesschlaf.

In der Praxis pendelt sich die Schlafzeit der meisten Kinder von allein ein. So wie gesunde Kinder ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl haben, so haben sie ihren Schlafrhythmus und holen sich die nötige Erholung. Kinder schlafen also nie zu wenig, höchstens zu den falschen Zeiten – tagsüber und nicht nachts.

Ein Schlafprotokoll verschafft Überblick



Sie brauchen Hilfe, weil Ihr Kind nicht ein- oder durchschläft?

Bitte NIE schlagen oder schütteln! Ihr Kinder- und Jugendarzt wird Sie unterstützen. Idealerweise legen Sie ihm ein Schlafprotokoll vor: mit genauen Notizen zu Schlaf-, Wach- und Schreiphasen über zwei Wochen hinweg.

Hier finden Sie eine Vorlage:

www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/1-6-jahre/schlafprotokoll/



Schlafprotokoll für _____ (Tragen Sie hier bitte den Namen Ihres Kindes ein)

Woche vom _____ bis _____ (Tragen Sie hier bitte Anfangs- und Enddatum der Woche ein)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
Aufwacht morgens							
Kind wurde gewacht (wenn)							
Schlaf länger (wenn)							
Befinden am Tag							

Rundum geborgten

Wo soll unser Baby schlafen? Wie sollen wir es betten und zudecken? Gar nicht so einfach, den **Schlafplatz für Babys erste Monate** einzurichten.



Baby- Beistellbettchen

Damit haben Sie Ihr Baby immer ganz nah bei sich und brauchen zum nächtlichen Stillen nicht aus dem Bett zu steigen, trotzdem ist genug Platz für Sie und Ihren Partner. Da sich nicht jedes Beistellbettchen problemlos an jedem Elternbett befestigen lässt, sollten Sie rechtzeitig prüfen, welches Modell passt.



Kissen und Co.

Bei der Gestaltung der direkten Schlafumgebung geht es vor allem um die Sicherheit Ihres Babys. Folgende Dinge gehören nicht in die Schlafumgebung, weil sie zum Ersticken bzw. zur Überwärmung führen können: Kopfkissen, Nestchen, Bettdecken, Schaffell, Schnuller-Schnüre, -Ketten und Bänder, Mützen, große Kuscheltiere.



Wiegen

Sie erinnern in ihrer Enge ein wenig an Mamas Bauch, erst recht, wenn sie leicht schaukeln. Dann fühlen sich Babys sogleich geborgen und schlummern selig ein. Nach vier bis sechs Monaten sind die meisten Babys zu groß für die Wiege. Sie sind daher etwas für Traditionalisten, die eine Großfamilie planen oder einen geräumigen Speicher haben, wo die Wiege bis zur nächsten Generation „überwintern“ kann.



Stubenwagen

Sie sind ähnlich wie Wiegen kleine, behagliche Schlafnester. Der Vorteil der Rollen: Sie können das Baby problemlos von einem Raum in den anderen fahren. Aus dem Stubenwagen ist das Baby schnell herausgewachsen.



Klassische Kinderbetten

Sie sind ein guter, sicherer Schlafplatz für die ersten vier bis fünf Jahre. Der Lattenrost sollte verstellbar sein. So müssen Sie sich anfangs nicht so tief bücken. Später wird die Matratze gesenkt, damit das Kleinkind beim Klettern nicht aus dem Bett fallen kann. Wenn sich einzelne Gitterstäbe herausnehmen lassen, kann Ihr Kleinkind das Bett auch ohne Hilfe verlassen. Wichtig: Die Gitterstäbe müssen einen Abstand zwischen 4,5 und 6,5 Zentimeter haben.



Gesunde Rückenlage

Die Rückenlage ist die beste und sicherste Schlafposition für Babys. Sie brauchen keine Angst zu haben, dass Ihr Baby sich in Rückenlage leichter verschluckt, denn es hat im Schlaf dieselben Hustenschutzreflexe wie ein größeres Kind.



Schlafsack

Schützt sowohl vor Auskühlung als auch vor Überwärmung und Überdeckung und das Baby kann sich weniger leicht in die risikoreiche Bauchlage drehen.

Der Schlafsack sollte weder zu lang noch zu breit sein, damit sich Ihr Baby nicht darin verwickelt. Hals- und Armausschnitte müssen passen, damit es weder eingeeignet wird noch durch die Löcher in den Schlafsack hineinrutscht.



Raumklima

Zu einer optimalen Schlafumgebung gehört auch ein gesundes Raumklima: 16 bis 18 Grad, leicht feuchte (50-60 %), „frische“ Luft durch Stoßlüftung.

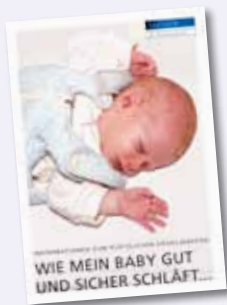


Überwachungsgeräte

Angefangen vom kleinsten Seufzer bis hin zum Brabbeln oder Weinen – Babyphone melden zuverlässig alle Geräusche aus dem Kinderzimmer. Außerdem gibt es Überwachungsgeräte, die zusätzlich zum Babyphon-Betrieb, die Atembewegungen des Babys über Sensormatten unter der Matratze, überwachen und im Notfall Alarm geben. So können Eltern verlängerte Atempausen – ein Risikofaktor für den „plötzlichen Kindstod“ – frühzeitig erkennen und im Ernstfall handeln. *Regine Hauch*



BROSCHÜRENTIPP



Besonders wichtig ist die „Drei-R-Regel“: Rückenlage, richtiges Babybett, rauchfrei. Ein Neugeborenes sollte grundsätzlich nur in der Rückenlage im eigenen Kinderbett schlafen. Das Bettchen sollte in den ersten zwölf Monaten im Elternschlafzimmer stehen und eine feste

Unterlage haben. Besonders wichtig ist eine absolut rauchfreie Umgebung. Das Risiko des plötzlichen Säuglingstods steigt nachweislich an, wenn die Mutter während der Schwangerschaft raucht und wenn in der Umgebung von Neugeborenen und Säuglingen geraucht wird. Wichtige Informationen und praktische Tipps für einen gesunden und sicheren Schlaf von Kleinkindern bietet die Broschüre „Wie

mein Baby gut und sicher schläft“. Sie wurde vom saarländischen Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie neu aufgelegt und kann im Internet unter **www.babyschlaf.saarland.de** kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden. Auf dem Portal gibt es weitere Infos und Ansprechpartner sowie die wichtigsten Tipps und Empfehlungen in zehn verschiedenen Sprachen. *ReH*

„Wie mein Baby gut und sicher schläft“

Atempausen rechtzeitig erkennen:

GEWINNSPIEL



Die optimale Ergänzung zu einem schon vorhandenen Babyphon.

Er überwacht nicht nur jedes Geräusch Ihres Babys, sondern auch seine kleinsten Bewegungen.

Bei beiden Geräten registrieren die Sensormatten unter der Matratze die Atembewegungen Ihres Babys.

Wenn länger als 20 Sekunden keine Bewegung erfasst wird, löst **Angelcare®** Alarm aus, damit Sie reagieren können.

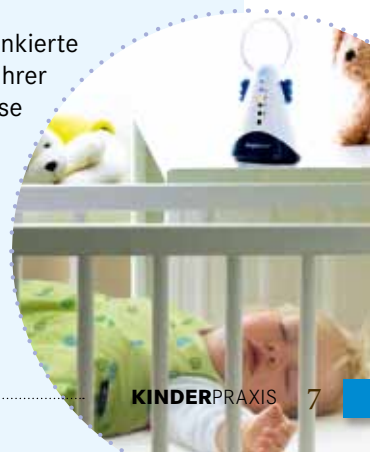
Angelcare® verlost unter allen Einsendungen:
2x Angelcare® Geräusch- und Bewegungsmelder AC401
und 2x Angelcare® Bewegungsmelder AC300.

So nehmen Sie teil: Senden Sie uns eine frankierte Postkarte unter Angabe Ihres Namens, Ihrer Adresse, Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an die folgende Adresse:

Funny Handel GmbH & Co. KG
 „KinderPraxis Gewinnspiel“
 Schiessstraße 46 • 40549 Düsseldorf
 Oder E-Mail an: gewinnspiel@angelcare.de
 Einsendeschluss: 1.7.2013



Fotos: Funny Handel/Angelcare®



„Eltern können Risikofaktoren minimieren“

Mit dem Glücksgefühl der Geburt geht gleichzeitig auch die große Sorge um das Wohl des Babys einher. Der Albtraum schlechthin ist der Plötzliche Kindstod – auch „Sudden Infant Death Syndrom“ (SIDS) genannt. Die Wissenschaft konnte die genauen Ursachen dafür bis heute nicht klären. Aber Risikofaktoren sind bekannt. Im Interview spricht Hildegard Jorch, Präsidentin der Gemeinsamen Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) Deutschland e.V., über Erfolge im Kampf gegen SIDS und Präventionsmaßnahmen.

Frau Jorch, nach wie vor ist der ‚Plötzliche Säuglingstod‘ in Deutschland die häufigste Todesart bei Babys und Kleinkindern.

Hildegard Jorch: „Leider ja. Jedes Jahr sterben immer noch bis zu 250 Kinder unter zwei Jahren daran, im ersten Lebenshalbjahr allerdings mehr als 50 Prozent. Seit 1990 ist die Zahl der Fälle um 80 Prozent zurückgegangen.“

Gibt es Gründe dafür?

Hildegard Jorch: „Allein die simple Regel – ‚zum Schlafen immer auf den Rücken!‘ – hat mehr Kinder gerettet als jede andere medizinische Maßnahme in den vergangenen 20 Jahren.“

Sind Risikofaktoren bekannt oder kann SIDS jedes Kind treffen?

Hildegard Jorch: „Es gibt Risikofaktoren, die Kinder mitbringen wie etwa Herzfehler oder ein sehr geringes Geburtsgewicht unter 2500 g, und natürlich die sogenannten ‚Frühchen‘, diese Kinder sind alle eher gefährdet. Andere beeinflussbare Risikofaktoren lassen sich dagegen leicht ausschalten.“

ten. Daher: Rücken- statt Bauchlage zum Schlafen, absolut rauchfreie Umgebung vor und nach der Geburt, Verzicht auf Bettdecken zugunsten eines passenden Schlafsacks, Raumtemperatur von 16 bis 18 Grad Celsius und das Stillen des Säuglings, nach Möglichkeit bis zum 6. Monat.“

Wer all dies beachtet, kann beruhigt sein?

Hildegard Jorch: „Wenn alle Faktoren beachtet werden, sinkt das Risiko auch für das einzelne Kind. Trotzdem sterben scheinbar gesunde Babys plötzlich und unerwartet. Der Plötzliche Säuglingstod ist ein multifaktorielles Ereignis und die genaue Konstellation der Umstände, die zu diesem Ereignis führt, kennt man nach wie vor leider nicht.“

Sind Überwachungs-Maßnahmen hilfreich?

Hildegard Jorch: „Für Risikokinder gibt es das medizinisch verordnete Heim-Monitoring, also die Überwachung von Puls, Atmung und eventuell Sauerstoffsättigung im Blut über Elektroden am Körper des Kindes. Wenn Eltern mit einem gesunden Kind alle Präventions-Empfehlungen berücksichtigen, das verbleibende Risiko aber weiter mindern möchten, leisten hochwertige Babyphone mit Überwachungsmatten sehr gute Dienste.“

Wie funktioniert ein solches Gerät?

Hildegard Jorch: „Es schlägt Alarm, wenn Sensormatten unter der Matratze des Kindes über einen gewissen Zeitraum keine Bewegung registrieren. Dadurch besteht die Möglichkeit, sofort einzugreifen. Immer wieder berichten uns Eltern, dass sie nur deshalb, weil sie eine Überwachungsmatte hatten, einen kreislaufkritischen Zustand ihres Kindes so rechtzeitig erkannt haben, dass sie es



retten konnten. Diesbezüglich empfiehlt sich auch die Teilnahme an speziellen Erste-Hilfe-Kursen für Säuglinge und Kinder. Diese werden allerorts von zum Beispiel den großen Hilfsorganisationen wie DRK, Johanniter, ASB oder Malteser angeboten.“

Weitere Infos: www.geps.de.

Hildegard Jorch beschäftigt sich seit 25 Jahren mit der sicheren (Schlaf-) Umgebung für Kinder sowie dem Plötzlichen Säuglingstod. Sie war 1990 Mitbegründerin des Bundesverbandes der Gemeinsamen Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS Deutschland e.V.) und ist heute deren Präsidentin. Sie ist Autorin vieler Präventionsbroschüren und Fachartikel über das Thema Plötzlicher Säuglingstod. Außerdem 2. Vorsitzende im Fachbeirat Produkt- und Leistungssicherheit der Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“.



so sicher,
als wären Sie
selbst dabei.



www.angelcare.de

Mehr Sicherheit zur Schlafenszeit

Angelcare®
Der Schutzengel im Kinderzimmer®

Eltern sollten wissen, dass Atempausen bei den Kleinen zwar ganz normal und meist ungefährlich sind, manchmal jedoch aber auch lebensbedrohlich sein können. Die Angelcare® Geräte AC401 und AC300 erfassen die kleinsten Bewegungen Ihres Babys, sogar seine Atembewegungen. Registrieren die zwei hochempfindlichen Sensormatten unter der Matratze des Kindes länger als 20 Sekunden keine Bewegung, löst Angelcare® Alarm aus. So können Sie sofort nach Ihrem Baby sehen und, wenn nötig, helfen. Der Angelcare® Geräusch- und

Bewegungsmelder AC401 kombiniert ein hochwertiges Babyphon mit einer sensiblen Bewegungskontrolle. Eltern, die bereits ein Babyphon haben und zusätzlich die Atembewegungen überwachen wollen, können den Bewegungsmelder Angelcare® AC300 verwenden. Er wird ausschließlich über Batterien betrieben und ist komplett frei von Elektrosmog. Der AC401 sowie das Angelcare® Babyphon AC420D gehören zu den maximal Elektrosmog-reduzierten Überwachungsgeräten auf dem Markt. Dafür gab es von Öko-Test erneut „sehr gut“.



Angelcare®
Bewegungsmelder AC300



Angelcare®
Geräusch- und Bewegungsmelder AC401



Angelcare®
Babyphon AC420D



Bestellen Sie diesen zauberhaften, luftig leichten
Ganzjahres Babyschlafsack von PIPAPO,
 dem Spezialisten in Sachen Babyschlaf!

Die ersten 500 Besteller erhalten
 ein Baby-Mützchen gratis dazu.

www.pipapo.de
 unter "KINDER PRAXIS SPECIAL"
 oder freecall 0800-278 52 68



Im Set
 jetzt nur
 € 19,90!

made
 with love
 in eu

Schön, dass Du da bist!



pipapo

Praxen- und
 Klinikanfragen erwünscht!
www.wichmann-hamburg.de

Sonderaktion

Gesunder
 Babyschlaf

PIPAPO ist eine Marke der WICHMANN & FRIENDS GmbH – Alte Dorfstr. 3 – 22397 Hamburg – Freecall 0800-278 52 68



Toben und
 spielen ohne
 Erkältung.

Vor Auskühlen und Über- hitzen schützen

Ältere Kinder melden sich meist, wenn sie frieren oder schwitzen, ihr Körper schafft es auch schon selbst, seinen Temperaturhaushalt zu regulieren. Bei Kleinkindern ist das anders. Ihre Schweißdrüsen arbeiten noch nicht; die Fähigkeit zu schwitzen und dadurch die Haut zu kühlen muss sich noch entwickeln. Erst ab dem dritten Lebensjahr kann der Körper den Temperaturhaushalt regulieren. Vorher ist es wichtig, dass Kinder nicht auskühlen oder es zu warm haben.

Die Garderobe für alle Fälle

Am besten Zwiebellook: Mehrere dünne Kleidungsstücke isolieren besser als ein dickes. Sie können Schicht für Schicht ausgezogen werden, wenn es zu warm wird.

Kinder verlieren viel Wärme über ihren relativ großen Kopf. Daher Mütze aufsetzen, eventuell Handschuhe und Schal für den Notfall einpacken. Bei Regenwetter Matschuhe oder -stiefel. Für den Kinderwagen Regenschutz und eine leichte Decke.

Sehr praktisch sind ultraleichte Handtücher aus Microfaser, die man zum

Abtrocknen nasser Kinderhände, als leichte Decke für den Kinderwagen oder als Picknickdecke verwenden kann. Gibt's in jedem Outdoorladen.

Woran merke ich, dass mein Kind schwitzt oder friert?

Der Nacken verrät, ob Ihr Kind „wohltemperiert“ ist. Heiß und schwitzig heißt: Jäckchen oder Anorak aus! Bitte häufig kontrollieren und darauf achten, dass Ihr Kind viel trinkt. Kalte Finger, Ärmchen oder Wangen bedeuten: Ihr Kind braucht eine Extralage wärmender Textilien.

Regine Hauch

So schützen Sie zarte Kinderhaut im Frühjahr

Nach dem langen Winter freuen sich alle wieder auf draußen. Doch noch ist es oft kalt und der Wind bläst heftig. Kinderhaut braucht jetzt besonders viel **Schutz und Pflege**, damit sie nicht austrocknet.



Babys Haut braucht spezielle Pflege.

Perfekte Pflege für Babys Po

Der Po braucht Luft, damit sich die Haut nicht entzündet. Gerade in den kalten Monaten ist dies wichtig. Lassen Sie Ihr Baby deshalb ab und zu im gut geheizten Kinderzimmer oder Bad ohne Windel strampeln.

Wenn der Po sich rötet – was durch die dicke Kleidung und die warme Windel schnell passieren kann – sollten Sie die Windel häufiger wechseln. Reinigen Sie

die Haut wie gewohnt. Verwenden Sie zusätzlich eine Wundschutzcreme oder Zinkpaste. Besonders geeignet zur Beruhigung gereizter und entzündeter Haut sind Produkte mit Wirkstoffen der Ringelblume (Calendula). Achtung: Ist die Haut stark entzündet, weist sie eitrige Bläschen oder Knötchen auf, könnte eine bakterielle oder Pilzinfektion dahinterstecken. Dann sollten Sie Ihr Kind dem Kinder- und Jugendarzt vorstellen.

Gesicht und Hände

Gesicht und Hände Ihres Kindes sind am stärksten den äußeren Verhältnissen ausgesetzt. Sie benötigen daher auch am meisten Pflege. Am besten schützen Sie sie mit einer reichhaltigen Wasser- in-Öl-Lotion oder-Creme. Bei solchen Produkten ist die äußere Phase Öl, in dem Wasser verteilt ist. Wasser- in-Öl-Lotionen oder-Cremes versorgen die zarte Kinderhaut mit Fett. So schützen sie bei kalten Temperaturen vor dem Austrocknen. Gleichzeitig wärmen sie auch die Haut.

Besonders wichtig bei empfindlicher Kinderhaut: Wählen Sie Cremes oder

Lotionen ohne Mineralöl, PEG-Emulgatoren, Konservierungs- und Farbstoffe. Dadurch ist ein Allergierisiko praktisch ausgeschlossen. Achten Sie darauf, dass die Produkte wenige, aber hochwertige Rohstoffe enthalten wie etwa Sheabutter, die Babys zarte Haut beruhigt und schützt. Für besonders empfindliche Kinderhaut sollten Sie zum Beispiel Cremes und Lotionen mit Calendula-Auszügen und ohne ätherische Öle, Parfum und Duftstoffe verwenden.

Wie beim Waschgel, so gilt auch bei Cremes: nicht zu viel nehmen.

Sonnenschutz

Die ersten Sonnenstrahlen können schnell die Haut Ihres Kindes verbrennen – und sie verursachen langfristige Hautschäden. Babys und Kleinkinder sollten deshalb in den ersten zwölf Lebensmonaten immer mit Schirmmütze vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden. Arme und Beine sind im Frühjahr eh noch gut verpackt. Zusätzlichen Schutz bieten spezielle Sonnenschutzcremes, die besonders hautfreundlich und babygeeignet sind, ohne kritische Filter und mit sensibler Rezeptur.

Regine Hauch



Warum Kinderhaut Schutz braucht

Kinderhaut ist fünfmal dünner als die Haut Erwachsener. Die kindlichen Talgdrüsen müssen erst lernen, einen schützenden Fettfilm zu bilden. Bis es soweit ist, verliert die Haut von Babys und Kleinkindern schnell Feuchtigkeit und trocknet aus.

Babyhaut produziert kein Melanin. Damit fehlt ihr der natürliche Sonnenschutz. Deshalb dürfen kleine Kinder nie direkt in die Sonne, auch nicht in die Frühjahrs-sonne, denn die kann an klaren Tagen schon ganz schön brennen.

Warum muss ich schlafen?

Im Schlaf erholt sich dein Körper und tankt neue Kraft für den Tag. Schlafen ist besonders für Kinder wichtig, denn im Schlaf wird ein Wundermittel ausgeschüttet, dass dir hilft, groß zu werden. Das sogenannte „Wachstumshormon“.

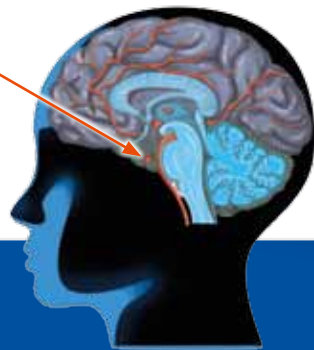
Schlafen ist also gesund!



Ui!

Deine Schlafsteuerungszentrale - die Zirbeldrüse

Die Zirbeldrüse ist ein kleines Organ. Es arbeitet im Gehirn und stellt ein körpereigenes Schlafmittel her: das Hormon „Melatonin“.



Warum ...

... müssen wir gähnen?

Gähnen lüftet das Gehirn! Das Herz schlägt schneller und pumpt mehr Blut ins Gehirn. So wird das Gehirn wieder fit und kann besser arbeiten. Gähnen ist also ein Wachmacher. Aber psst ... gähnen ist ansteckend. Achte mal darauf: Wenn du gähnst, müssen ganz viele andere Leute auch gähnen.

... schnarcht man?

Im Schlaf sind wir total entspannt. Auch alle Muskeln im Mund und die Lippen und Wangen sind ganz schlaff. Beim Ein- und Ausatmen im Schlaf saugen wir oft Luft durch den Mund. Die entspannten Körperteile machen dabei Geräusche - wie ein Segel im Wind. So entsteht das Schnarchen!

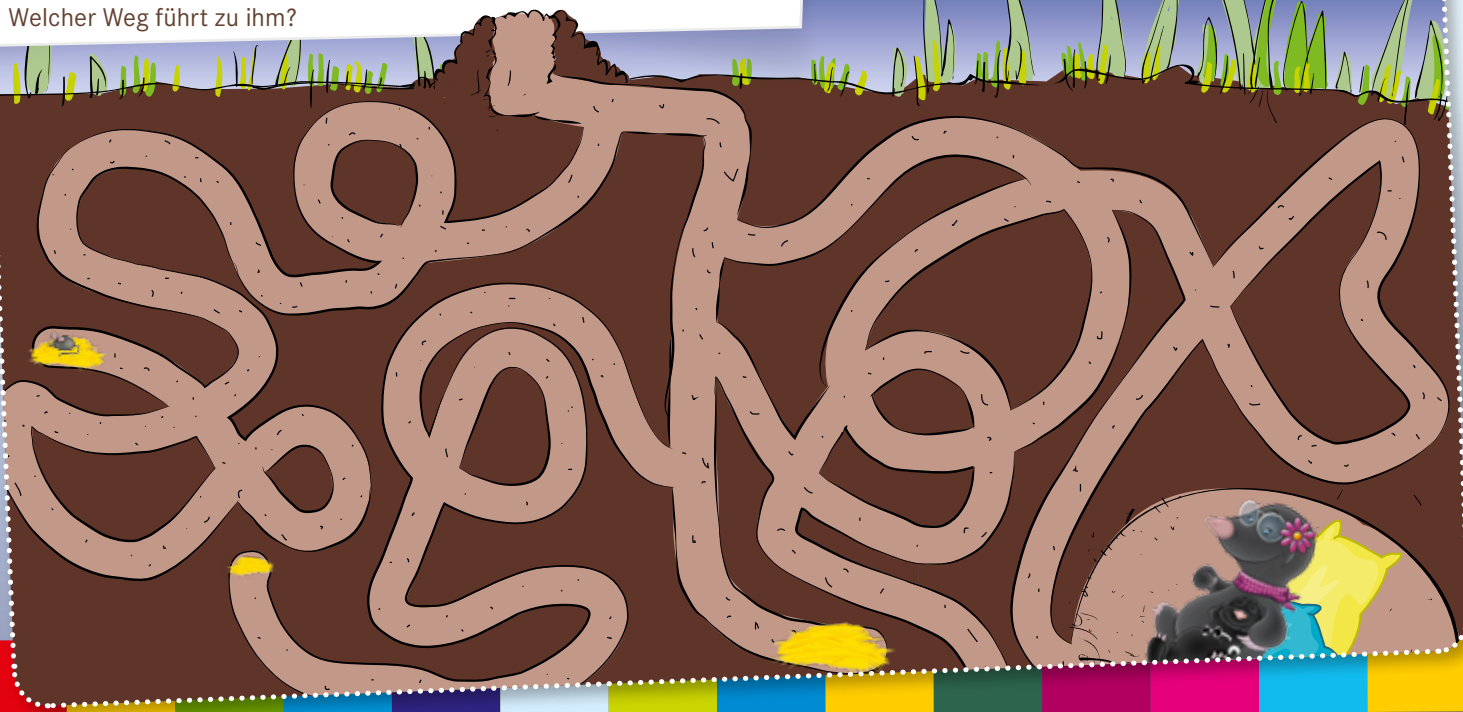
... schlafwandeln einige Menschen?

Wer schlafwandelt, steht auf, obwohl er gar nicht wach ist. Kinder im Alter von vier bis acht Jahren schlafwandeln viel häufiger als Erwachsene. Warum, wissen die Forscher noch nicht genau.



Aufwachen, kleiner Maulwurf!

Welcher Weg führt zu ihm?



Eulen sind hellwach, wenn andere schlafen. Sie jagen nachts und können in der Dunkelheit sehr gut sehen.



Delfine schlafen natürlich im Wasser, dabei ist eine Gehirnhälfte immer wach und ein Auge offen – damit Feinde auch im Schlaf sofort entdeckt werden.



Wie schlafen eigentlich Tiere?

Die ganze Welt muss schlafen! Auch Tiere. Die riesigen Giraffen schlafen z. B. immer nur ein paar Minuten am Stück, eigentlich nie mehr

als 30 Minuten pro Nacht. Faultiere hingegen schlafen bis zu 20 Stunden täglich. **Was die alles verpassen!**



Pferde sind Fluchttiere. Sie schlafen im Stehen, damit sie sofort weggaloppieren können, wenn Gefahr droht.



Igel rollen sich zum Schlafen zusammen. Sie schlummern im Winterschlaf bis zu sechs Monate lang.



Verscheuche die Albtraum-Geister

So geht's:

- Stell deine Taschenlampe mit der Licht-Seite auf ein Blatt schwarzes Tonpapier!
- Mal einmal außen rum und schneide den Kreis aus.
- In die Mitte malst du ein Monster, schneide es ebenfalls aus.

Kleiner Tipp: Mit einer spitzen Schere ist es einfacher!
• Kleb jetzt das Papier vorn auf deine Taschenlampe, sodass das Licht nur durch das Monster scheint.

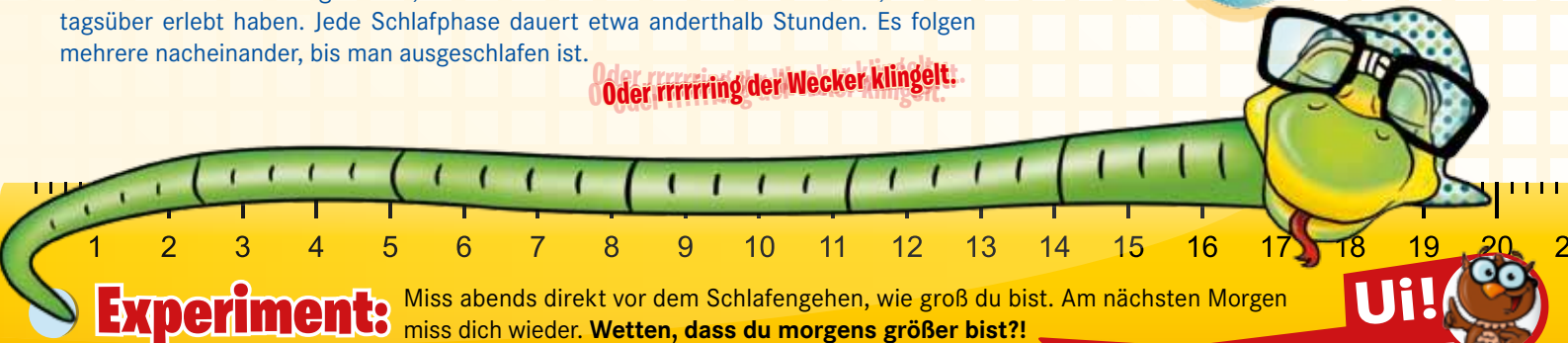


HAHA!
Verschwindet, ihr Geister!

Einfach traumhaft!

Wir schnarchen uns durch drei Schlafphasen: **Tiefschlaf**, direkt nach dem Einschlafen. **Leichtschlaf**, kurz vor dem Aufwachen. Und **Traumschlaf**, in dieser Zeit sehen wir vor unserem inneren Auge Bilder, unsere Träume. So verarbeitet das Gehirn, was wir tagsüber erlebt haben. Jede Schlafphase dauert etwa anderthalb Stunden. Es folgen mehrere nacheinander, bis man ausgeschlafen ist.

Oder rrrrrring der Wecker klingelt.



Experiment:

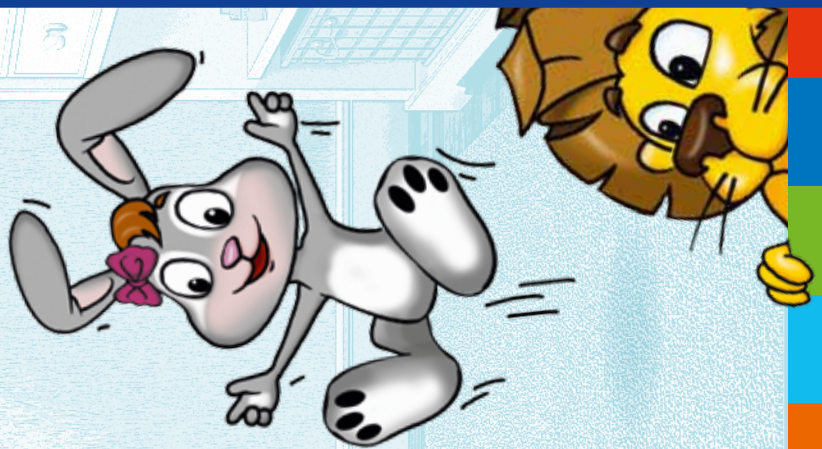
Miss abends direkt vor dem Schlafengehen, wie groß du bist. Am nächsten Morgen miss dich wieder. **Wetten, dass du morgens größer bist?!**

Das liegt an den „Bandscheiben“. Die kleinen Knorpelscheiben saugen sich im Schlaf mit Wasser voll, um die Wirbelsäule tagsüber gut polstern zu können.

Bastel
dein
Türschild!

So geht's:
Schild auf ein dünnes
Stück Karton kleben
und alles entlang der
gestrichelten Linie
ausschneiden.

Jipiiiie!
Hier wird gespielt



Das Schild
in der Mitte falten
und zusammenkleben.

Jetzt kannst du es an
deine Türklinke
hängen!

Psssstt!
Ich schlafe



Lass dir bei den Bastelanleitungen von einem Erwachsenen helfen!

KINDER
PRAXIS

Mini Spezial

Träum schön



Tolles Gewinnspiel

Zähle einfach die Schäfchen auf dieser Seite.

Schreib die richtige Anzahl auf eine Postkarte und schicke sie an:
Sony Music Family Entertainment, Stichwort: Träum schön
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Online-Teilnahme unter: www.naturlichvoneuropa.de/schlafschoen

Einsendeschluss ist der 31.5.2013

**Zu gewinnen gibt es:
10x ein tolles Einschlaf-CD-Paket**

Für Kinder mit wenig Hörspielserfahrung ist es hilfreich und wertvoll, wenn Erwachsene sie begleiten. Das gemeinsame Hören und Besprechen der Hörspiel-Geschichten macht Spaß und kann mit kleinen Aufgaben verbunden werden. Beispiele finden Sie auf unserer Homepage.

<http://www.naturlichvoneuropa.de/>
www.tipps-zum-hoeren



Überall im Handel und auf: www.hoerspiel.de

EUROPA

Was wirklich ins Fläschchen gehört

Säuglingsernährung ist eine Wissenschaft für sich. Staunend steht man als Mutter oder Vater vor dem Drogeriemarkt-Regal mit dem Riesenangebot an Säuglingsnahrung und buchstabierte sich durch das „Fachchinesisch“. Probiotisch, prebiotisch, synbiotisch – was heißt das überhaupt und welchen Unterschied macht das?

Probiotisch, prebiotisch, synbiotisch

Milchnahrungen mit diesen Zusätzen sättigen Babys nicht nur, sondern sind auf die empfindliche Babyverdauung abgestimmt. Sie helfen ihm, sich gesund zu entwickeln, denn sie stärken das Immunsystem und die Darmtätigkeit.



Empfehlenswert:

Probiotika sind Mikroorganismen, die den Darm besiedeln und die Darmflora somit direkt beeinflussen können. Probiotische Bifidusbakterien in der Säuglingsnahrung sorgen dafür, dass schützende Bifidusbakterien in den Darm des Babys gelangen. Diese Bakterien verbessern die Darmflora und regulieren die Verdauung des Säuglings. Die Babys leiden ebenso wie ihre gestillten Altersgenossen seltener an Magen-Darm-Erkrankungen wie Durchfall.



Eingeschränkt empfehlenswert:

Prebiotika sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die indirekt das Wachstum und/oder die Aktivität bereits im Darm befindlicher, nützlicher Darmbakterien anregen können.



Nicht empfehlenswert:

Synbiotika entstehen bei der Kombination von Prebiotika und Probiotika. Aber wie ist deren Wirkung? Wie genau entsprechen sie der Ernährung mit Muttermilch? Hier gibt es zurzeit noch viele Fragen und wenige Antworten, aber die Forschung arbeitet auf Hochtouren.

ReH

Ab sofort in Ihrer Apotheke erhältlich!

Lansinoh®

mOmma®

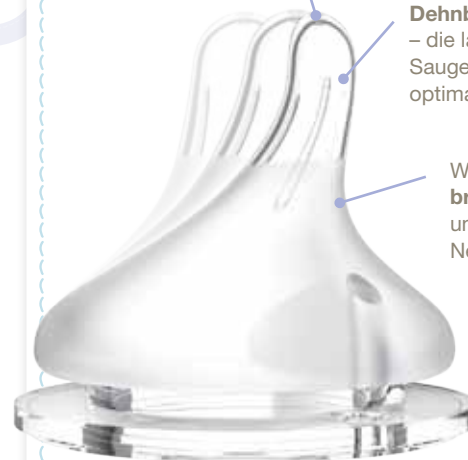
Der NaturalWave™ Sauger von Lansinoh

Einfacher Wechsel von der Brust zur Flasche und zurück zur Brust

In Lochgröße S, M und L – für die sich ändernden Bedürfnisse des Babys.

Dehnbar und flexibel – die lange, weiche Saugerspitze lässt sich optimal zusammendrücken.

Weithalssauger mit breiter Lippenauflage und sanfter, natürlicher Neigung.



AVS™
Air Ventilation System
MINDERT
die mögliche Ursache von
KOLIKEN

Wissenschaftlich erwiesen:

Der NaturalWave™ Sauger ermöglicht dem Baby, sein an der Brust erlerntes Saugmuster beizubehalten.



Bestellen Sie einfach mit Hilfe der Pharmazentralnummer:

In Ihrer Apotheke!	PZN
Weithalsflasche mit NaturalWave™ Sauger Gr. S, 150 ml	02667435
Weithalsflasche mit NaturalWave™ Sauger Gr. S, 250 ml	02667441
2 x Weithalsflasche mit NaturalWave™ Sauger Gr. S, 250 ml	02669664
NaturalWave™ Sauger Gr. S, langsamer Milchfluss, 2 Stck	02669589
NaturalWave™ Sauger Gr. M, mittlerer Milchfluss, 2 Stck	02669925
NaturalWave™ Sauger Gr. L, schneller Milchfluss, 2 Stck	02670897



Erste Hilfe

Sobald es draußen wärmer wird, beginnt die Spielplatzsaison. Was tun, wenn das Kind vom Klettergerüst fällt, wenn ihm das Schaukelbrett an den Kopf fliegt oder die Schaufel seines Spielkameraden? Eltern sollten wissen, was im **Notfall** zu tun ist ...

So beugen Sie Unfällen auf dem Spielplatz vor

Sportliche Kinder fallen weniger hin – und wenn, dann rollen sie besser ab. Sie verfügen über eine gute Balance und Körperkoordination. Bremsen Sie daher Ihr Kind nicht dauernd, sondern ermuntern Sie es, sich unter Beobachtung frei zu bewegen. Lassen Sie es also vielleicht mal auf der kleinen Mauer balancieren und am Ende runterspringen, zeigen Sie ihm, wie man gefahrlos rückwärts Treppen hinunterrutscht statt vorwärts zu fallen.

Unbedingt an Tetanusimpfung denken

Auch über kleinste Verletzungen, zum Beispiel einen Stich mit einem Holzsplitter, können die Sporen des Wundstarrkrampferregers, die in der Erde leben, in den Körper gelangen und eine Infektion verursachen. Wundstarrkrampf lähmt die Muskeln. Wenn er eintritt, überleben nur 50 von 100 Betroffenen.

So können Sie vorbeugen: Eine Impfung ist gerade für Kinder sehr wichtig, da sie draußen spielen und häufig kleinere Verletzungen haben. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt für Säuglinge und Kleinkinder vier Teilimpfungen, die am Ende des zweiten Lebensmonats beginnen und am Ende des 14. Lebensmonats abgeschlossen sein sollten. Diese Grundimmunisierung muss regelmäßig – zusammen mit anderen Impfungen – aufgefrischt werden. Bitte fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt.

Regine Hauch

Das ist noch mal gut gegangen! Ein Helm ist für kleine Radfahrer Pflicht.



Wenn doch mal was passiert

Verletzungen an Armen und Beinen

- **Blutergüsse und Prellungen** schwellen weniger an, wenn man sofort ein nasses Tuch, einen kalten Metalllöffel oder ein Coolpack (in ein Tuch gewickelt) auflegt.
- **Platzwunden** kurz bluten lassen, bevor man die Wundränder leicht zusammendrückt und mit einem Pflaster oder einer sterilen Kompresse abdeckt. Größere Platzwunden ab einem Zentimeter muss der Kinder- und Jugendarzt behandeln.
- **Schürfwunden** bluten selten stark. Allerdings kann Schmutz in die Wunde gelangen und zu einer Infektion führen. Deshalb die verletzte Stelle unter fließendem Wasser abspülen, eventuelle Steinchen oder Splitter mit einem sauberen Tuch oder einer Pinzette vorsichtig entfernen. An der Luft trocknen lassen.

Kopfverletzungen

Kleinere Beulen müssen gekühlt werden.

Größere, weiche „schwappende“ Schwellungen können einhergehen mit schwallartigem Erbrechen, Übelkeit, Müdigkeit, Desorientierung, Kopfschmerzen oder Bewusstlosigkeit – auch noch 24 Stunden nach dem Sturz. Ihr Kind könnte eine Gehirnerschütterung haben. Rufen Sie sofort den Notarzt unter 112! Reagiert das Kind, legen Sie es mit erhöhtem Kopf hin. Lassen Sie es nicht allein. Ist das Kind bewusstlos, aber atmet, bringen Sie es in die stabile Seitenlage. Atmet es nicht: 30-mal Herzdruckmassage und 2-mal Atemspende im Wechsel, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Außerdem: Alles, was Ihr Kind nicht mehr bewegen kann, schief steht und schmerzt, ist ein Fall für den Arzt.



Nasenbluten – Kopf nach vorn & Kaltes in den Nacken

Blutet ein Kind aus der Nase, sollte es sich aufrecht hinsetzen, den Kopf nach vorn beugen und das Blut mit einem Taschentuch auffangen. Um die Blutung zu stoppen, ist es ratsam, die Nasenflügel für einige Minuten zusammenzudrücken. Unterstützend kann man einen kalten Lappen oder ein Kühl-Pack in den Nacken legen. Blutet

die Nase nach 15 Minuten immer noch, droht ein zu hoher Blutverlust. Das Kind muss umgehend zum Arzt! Ebenso, wenn die Blutung außergewöhnlich stark oder die Nase sichtbar verletzt ist. Auf keinen Fall bei Nasenbluten den Kopf in den Nacken legen! Das Blut kann in den Magen gelangen und zu Übelkeit und Erbrechen führen. *MT*

TiPP

Notrufnummern speichern

.....
 Programmieren Sie in Ihr Handy die Notrufnummern von Kinder- und Jugendarzt, Giftnotrufzentrale und Notfallpraxis. Sicherheit geben ebenfalls spezielle Erste-Hilfe-Kurse für Eltern.



Richtige Putztechnik mit Handzahnbürste erlernen

Kinderärzte, Zahnärzte und Pädagogen empfehlen, dass Kindergartenkinder die richtige Zahnputztechnik (KAI-Methode) am besten mit einer Handzahnbürste erlernen. Dies schult die Motorik, wenn sie erst die Kau-, dann die Außen- und die Innenflächen gründlich putzen. Eine elektrische Zahnbürste kann es ab (Vor-)Schulalter geben. Eltern sollten aber auch die ersten Male beim „elektrischen Putzen“

begleiten, damit wirklich jeder Zahn rundum und mit dem richtigen Druck gereinigt wird. Aus Hygienegründen sollte die Zahnbürste oder der Elektrobürstentkopf circa monatlich gewechselt werden, nach massiven Infektionen im Mund-Rachen-Raum auch früher. MT



So putzen kleine Profis ihre Zähne!

Geheimrezept bei Infekten: Hühnersuppe

Zubereitung

Es geht so schnell im Frühjahr: ein paar Stunden draußen getobt und geschwitzt, verkühlt, Schnupfen eingefangen. Aber Rezepte gegen leichtere Infekte müssen nicht immer aus der Apotheke kommen.

Schon unsere Großmütter kannten das Rezept: War jemand krank, kochten sie eine köstliche Hühnersuppe – gegen die verstopfte Nase und die jämmerliche Stimmung.

Forscher der Universität Nebraska haben die heilsame Wirkung der Hühnersuppe nach streng wissenschaftlichen Regeln untersucht. Das Ergebnis: Hühnersuppe wirkt entzündungshemmend, denn sie blockiert weiße Blutkörperchen, die Entzündungen und Schwellungen der Schleimhäute auslösen können. Sie enthält viel Vitamine, Eisen und Zink – Power fürs geschwächte Immunsystem! Zudem versorgt sie uns mit Flüssigkeit, und ihr Dampf befeuchtet die Schleimhäute – eine Wohltat für die verstopfte Nase.

1 Das Huhn säubern, im Schnellkochtopf mit 1 Liter Wasser aufsetzen. Die Möhre einmal längs durchschneiden, die Zwiebel halbieren, die Ingwerknolle ungeschält in Scheiben schneiden. Alle Zutaten bis hin zu den 2 Lorbeerblättern zugeben und auf mittlerer Stufe eine Stunde kochen.

2 In der Zwischenzeit die restlichen Möhren und Frühlingszwiebeln in schräge Stücke schneiden. Den Reis in einem separaten Topf nach Vorschrift garen.

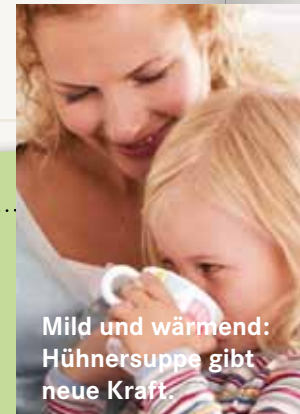
3 Nach Ende der Garzeit das Huhn herausnehmen, die Brühe absieben, dabei die Ingwerscheiben über der Brühe ausdrücken. Falls gewünscht, kann das Hühnerfleisch von den Knochen gelöst und der Brühe wieder zugegeben werden. Das Gemüse zugeben, die Brühe mit 1 Liter Wasser auffüllen und nochmals für 20 Min. leise köcheln (ohne Druck!). Mit Curry, Sojasoße, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Reis direkt auf den Teller geben und mit der Hühnerbrühe aufgießen. (Rezept: Chefkoch.de)

Regine Hauch

Zutaten

1 Suppenhuhn
 1 Zwiebel
 1 Zehe Knoblauch
 1 Ingwerknolle
 1 große Möhre
 2 Gewürznelken
 1 Tüte Safran
 1 TL Salz
 2 Lorbeerblätter

250 g Möhre
 1 Bund Frühlingszwiebel
 200 g Basmatireis
 Curry (bevorzugt Madrascurry)
 Sojasoße
 Pfeffer
 Muskat (frisch gerieben)



Mild und wärmend: Hühnersuppe gibt neue Kraft.

Am besten wird Hühnersuppe mit Bio-Huhn:

Das Fleisch hat mehr Geschmack, weil die Tiere langsamer wachsen als turbogemästete Käfighühner.

Erfolgreich fördern und schützen

Kleine Superstars

Einmal bei Dieter Bohlen auftreten, in einem Kinofilm mitspielen oder die neuesten Klamotten von H&M im Katalog präsentieren, davon träumen viele Kinder. Manchmal ist es auch der Traum der Eltern, den **Nachwuchs im Scheinwerferlicht** zu präsentieren. So ein Auftritt kann tatsächlich das Selbstbewusstsein der Kinder stärken und eine positive Erfahrung sein. Dennoch gibt es Einiges zu bedenken.

Die Perspektive der Kinder im Blick haben

Für ein Kind bedeutet ein öffentlicher Auftritt, dass es sein vertrautes soziales Umfeld verlässt.

Eltern sollten sicher sein, dass der Auftritt den Wünschen des Kindes, seinen Vorstellungen und Bedürfnissen entspricht. Sie sollten sich beim Veranstalter informieren, wie ihr Kind dargestellt wird und was es dafür leisten muss. Wichtig: Es sollte zum Beispiel nie bloßgestellt oder bewusst sexy o. Ä. inszeniert werden. Notfalls abspringen.

Eltern sollten ihr Kind auch ermutigen, seinen Gefühlen zu trauen und nur zu tun, wozu es wirklich selbst Lust hat. Dazu gehört auch, sich zu verweigern, falls es sich doch überfordert fühlt.

Was sagt das Gesetz zu Kinderauftritten?

Grundsätzlich ist Kinderarbeit in Deutschland verboten. Das Verbot umfasst auch die Mitwirkung von Kindern bzw. Jugendlichen bei Film-, Foto-, Rundfunk- und Fernsehaufnahmen, Aufnahmen auf Ton- und Bildträgern, bei Musik- und anderen Aufführungen sowie beim Theater. Es ist jedoch im Einzelfall möglich, eine Ausnahmegenehmigung nach § 6 Abs. 2 Jugendarbeitsschutzgesetz zu beantragen.

Für die Antragstellung ist der Arbeitgeber bzw. Veranstalter verantwortlich.

Die Ausnahmegenehmigung erteilen die Aufsichtsbehörden: entweder Jugendämter oder Ämter für

Arbeitsschutz oder Gewerbe- und Ordnungsämter.

In der Regel muss dem Antrag eine Einverständniserklärung der Eltern, der Schule, des Arztes und des Jugendamts beigelegt sein. Erst wenn die Ausnahmegenehmigung vorliegt, darf das Kind beschäftigt werden. Eine nachträgliche Genehmigung wird in der Regel nicht erteilt.

Kinder unter drei Jahren

Kinder unter drei Jahren dürfen nicht öffentlich auftreten. Nach geltendem Recht darf eine Beschäftigung nur bewilligt werden, wenn die Betreuung und die Beaufsichtigung des Kindes sichergestellt ist. In Nordrhein-Westfalen muss bei längeren Dreharbeiten (mehr als 30 Tage) eine „medienpädagogische Fachkraft“ das Kind betreuen. Mittlerweile wird diese Regelung auch in anderen Bundesländern freiwillig angewandt.

Es geht auch anders

Wenn Eltern ihrem Kind die Möglichkeit bieten wollen, seine Begabungen zu zeigen und zu entfalten, geht dies auch im Sportverein, in der Musikschule, im Chor oder Kinderballett. Dort findet das Kind einen Rahmen vor, der den kindlichen Bedürfnissen angepasst ist und das Wohl des Kindes in den Mittelpunkt stellt. Für die Profikarriere ist es dann immer noch früh genug.

Regine Hauch

Die maximale Beschäftigungsdauer richtet sich nach dem Alter des Kindes bzw. Jugendlichen:

		
3-6 Jahre	2 Stunden	8-17 Uhr
6 Jahre bis vollendetes 10. Schuljahr	3 Stunden	8-22 Uhr

Bei Theatervorstellungen dürfen Kinder über sechs Jahre bis zu vier Stunden täglich in der Zeit von 10 bis 23 Uhr gestaltend mitwirken.



Spätestens nach zwei Stunden muss eine Pause von mindestens 30 Minuten eingelegt werden.



Lampenfieber und Bühnenapplaus.
Ein tolles Abenteuer für kleine Stars.



„SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“



Machen Sie Ihre Familie medienfit!

Der Medienratgeber für Familien „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ bietet Eltern ein digitales 30-Tage-Programm an, damit sie ihr Kind aktiv im Umgang mit Medien begleiten können. Ziel der Aktion ist es, dieses große Themenfeld nach dem Motto „Verstehen statt Verbieten“ für Eltern überschaubar zu machen und mögliche Unsicherheiten abzubauen.

30 Tage kostenlose Tipps

Interessierte Eltern bzw. Familien melden sich einfach unter www.schau-hin.info an und wählen die Altersgruppe ihres/r Kindes/er aus. Über 30 Tage hin-

weg bekommen die Teilnehmer regelmäßig per E-Mail passende Tipps für den Umgang mit Internet, Handy, Games, TV und sozialen Netzwerken. Haben Eltern und Kinder weitere Fragen zum Thema, können sie diese direkt an SCHAU HIN!-Medienpädagogen stellen.

Eine Aktion mit vielen Unterstützern

Unterstützt wird das kostenlose 30-Tage-Angebot von der BARMER GEK, dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) sowie dem Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (BKJPP). Botschafter des SCHAU HIN!-Programms ist TV-Koch Tim Mälzer. Das Dach-Angebot „SCHAU HIN!“

Tim Mälzer, TV-Koch
und Botschafter des
Medienratgebers
„SCHAU HIN!“



Was Dein Kind mit Medien macht“

ist eine Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), des Telekommunikationsunternehmens Vodafone, der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten ARD und ZDF sowie der Programmzeitschrift TV SPIELFILM. *Monika Traute*

**Brummschädel
und Schniefnase –
viel Wasser
trinken hilft.**



Erkältung – nein danke!

Erkältungserreger lieben müde, blasse, trinkfaule Stubenhocker! Um den Viren und Bakterien zu trotzen, sind für Klein und Groß daher Mahlzeiten mit viel Obst und Gemüse, ausreichend Schlaf, bewegen an der frischen Luft und viel trinken ganz wichtig.



Schnupfen und Kopfschmerzen – was wirklich dahintersteckt

Kinder haben häufig eine Schniefnase. Meist ist diese harmlos, aber in einigen Fällen kann sich aus einem verschleppten Schnupfen eine schmerzhaft **Nasennebenhöhlenentzündung** entwickeln.

Eine verschnupfte Kinder-nase gehört in vielen Familien schon fast zum Alltag. Meist ist sie harmlos, doch bei einigen Kindern entwickelt sich aus dem Schnupfen eine unangenehme **Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)**. Das anfangs transparente Nasensekret ist nun gelblich-grün, das Kind wirkt schlapp und hat Fieber. Es klagt über Kopfweh, beim Bücken schmerzt ihm der ganze Schädel. Die betroffene Nasennebenhöhle, gleich ob in der Stirn oder im Kiefer, ist meist sehr druckempfindlich. Nasenschleim, der den Rachen runterläuft, führt dazu, dass das erkrankte Kind vor allem im Liegen vermehrt hustet und sich räuspert.

Bei dichten Nebenhöhlen zum Kinderarzt

Säuglinge können noch keine Sinusitis entwickeln, denn erst ab

dem 4. Lebensjahr sind die ersten Nasennebenhöhlen, die Kieferhöhlen, fertig ausgebildet. Spätestens ab Grundschulalter kann sich Sekret dann auch in der Stirnhöhle festsetzen und zu einer schmerzhaften Entzündung führen. Besteht der Verdacht auf eine Sinusitis, sollte der Kinder- und Jugendarzt aufgesucht werden. Denn eine verschleppte Nasennebenhöhlenentzündung kann gefährlich werden, weil sich die Infektion auf angrenzende Regionen ausdehnen kann. Ob die Sinusitis mit Antibiotika behandelt werden muss, entscheidet der Kinder- und Jugendarzt von Fall zu Fall – abhängig vom Erreger (Antibiotika helfen nur bei bakteriellen Infektionen, gegen Viren sind sie unwirksam!), von der Ausprägung der Beschwerden und vom Gesamtzustand des Patienten. Mit der Gabe pflanzlicher, schleimlösender Präparate kann der Heilungsprozess unterstützt werden.

Feuchte Luft & viel trinken hilft

Trockene Luft ist Gift für dichte Nebenhöhlen und vorgeschädigte Schleimhäute. Lüften Sie daher das Kinderzimmer gut, stellen Sie Wasserschälchen auf die Heizung, und lagern Sie den Kopf Ihres Kindes nachts hoch, um ihm das Atmen zu erleichtern. Wichtig ist es, dass Sinusitis-Patienten viel trinken und sich körperlich nicht anstrengen. Inhalieren vor dem Schlafengehen und abschwellende Nasentropfen lindern die Beschwerden und erleichtern das Durchschlafen. Aufgepasst auch beim Naseputzen: Damit das Sekret nicht weiter in die Nebenhöhlen gedrängt wird, sollte eine Seite nach der anderen geschnäuzt werden – ohne viel Druck.

Monika Traute

Hilfe, Läuse – warum sind sie so ein Tabuthema?

Meine **5-jährige Tochter hat Kopfläuse**. Andere Eltern reagierten angeekelt. Dabei waschen wir Sonja zweimal wöchentlich ihre langen Haare. Sind Läuse tatsächlich ein Zeichen für Unsauberkeit, und was können wir tun?

Melanie T., München, Mutter von zwei Kindern



KJA Dr. Martin Terhardt

.....
arbeitet seit 28 Jahren als niedergelassener Kinder- und Jugendarzt in Ratingen (NRW) und ist Mitglied der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut.



Der Läusekamm entfernt die ungebetenen Gäste.

Das rät der Kinder- und Jugendarzt: Nein, Kopfläuse sind keine Frage der Hygiene! Die kleinen, äußerst schnellen Läufer können jeden befallen – auch Kinder, die jeden Tag duschen. Eltern sollten daher mit Vorurteilen vorsichtig sein und Kinder nicht verunsichern. Selbst wenn der Gedanke unangenehm ist, Kopfläuse sind harmlos, sie übertragen hierzulande keine Krankheiten. Und: Man kann einen Befall rasch in den Griff bekommen – mit Konsequenz und ohne Kopfrasur!

Wenn sich Ihr Kind häufig am Kopf kratzt und sich ein Läuse-Verdacht nach der Untersuchung mit der Lupe bestätigt hat, ist schnelles Handeln gefragt. Zur effektiven Läuse-Vernichtung stehen verschiedene apothekenpflichtige Produkte zur Verfügung. Lassen Sie sich zu wirksamen Präparaten von Ihrem Kinder- und Jugendarzt beraten, und lesen Sie nach dem Kauf die Gebrauchsanleitung gut durch.

Immer auch die Kopfhaut behandeln

Schon bei der ersten Anwendung eines Anti-Läuse-Produkts werden die abgetöteten hellbraunen Läuse aus dem Haar gespült, und das betroffene Kind darf am nächsten Tag wieder den Kindergarten oder die Schule besuchen. Die Behandlung muss aber unbedingt 8 bis 10 Tage später wiederholt werden, denn die noch am Behandlungstag abgelegten Eier (Nissen) schlüpfen nach dieser Zeit, und der Teufelskreis beginnt bei nicht konsequenter Behandlung von vorn. Außerdem sollten Sie am besten täglich mit einem speziellen Läuse-Kamm Nissen und zwischenzeitlich geschlüpfte Larven aus dem Haar Ihrer Tochter entfernen.

Wenn Sie ganz sicher gehen möchten

Waschen Sie Bettwäsche, Handtücher, Mützen und Schals sowie Kuscheltiere bei 60 °C, stecken Sie sie für drei Tage in einen fest verschlossenen Plastikbeutel, oder legen Sie alles für einen Tag ins Eisfach. Gleiches gilt für Haarbürsten und Haargummis. Kontaktpersonen können mit speziellen Produkten vorbeugend behandelt werden. Binden Sie Ihrer Tochter am besten Zöpfe, oder stecken Sie ihre Haare hoch, dann haben möglicherweise noch in der Kita kursierende Kopfläuse weniger „Angriffsfläche“.

Monika Traute

Weitere Infos gibt's
beim Eltern-Portal:
www.kinderaerzte-im-netz.de



Mama, Papa – bitte lest uns vor!

Spaß am Lesen können Eltern bei ihren Kindern lange vor der Schulzeit wecken. Häufiges Vorlesen bringt Kindern die große Vielfalt von Büchern und Sprache nahe.



Ein Ritual für Leseratten.

„**E**s war einmal ...“ – voll freudiger Erwartung kuscheln sich Marie und Tim neben ihre Mama aufs Sofa und lauschen den spannenden Worten, die Mama dem Buch auf ihrem Schoß entnimmt. Gemeinsam tauchen sie in die Welt der Märchen und in andere Abenteuer-Geschichten ein. – Das abendliche Vorlese-Ritual mit Mama oder Papa gehört für Marie und Tim zum Alltag, und so ist schon ein guter Grundstein für die Schulzeit gelegt. Denn laut vieler Untersuchungen haben es Kinder aus lesefreudigen Familien oft leichter in der Schule – ein früher Umgang mit Büchern fördert den Spaß am Lesen und bietet die Basis für eine gute Bildung. Lesen vermittelt nicht nur Wissen

und regt die Fantasie an. Es wirkt sich auch positiv auf das Sprachverständnis, den Wortschatz und die Grammatikkenntnisse aus. Kleine Bücherwürmer haben in der Regel in den meisten Schulfächern weniger Schwierigkeiten als Lesemuffel.

Bücher miteinander entdecken

Kontakt zu Büchern können Kinder nicht früh genug bekommen. Schauen Sie von klein auf mit Ihrem Kind viele Bilderbücher an, erklären Sie die Abbildungen mit einfachen Worten, und lesen Sie kurze Geschichten vor. Wenn Ihr Kind auf einer Seite länger ausharren will, gehen Sie darauf ein, entdecken Sie Bücher gemeinsam. Dies gilt auch fürs Vorlesen ab Kindergartenalter – beziehen Sie Ihr Kind in die Erzählung ein, sprechen Sie im Anschluss über das Gelesene. Gemeinsames Lesen stärkt die Beziehung zu Ihrem Kind, Ihr Kind wird Bücher mit positiven Assoziationen besetzen. Seien Sie am besten selbst Lese-Vorbild, besuchen Sie mit Ihrem Kind Büchereien, und geben Sie altersgerechte Leseanregungen, aber lassen Sie Ihrem Kind auch Freiheit bei seinen (Vor-) Lese-Wünschen. *Monika Traute*

Projekt „Lesestart – Drei Meilensteine für das Lesen“ zeigt Erfolg



Im ersten Jahr des Projekts „Lesestart“ verteilten Kinderärzte bei der U6 bereits 400.000 mehrsprachige Lesestart-Sets an Familien, in denen regelmäßiges Vorlesen bislang nicht zum Alltag gehörte. Laut ersten Auswertungen der Begleitforschung mit Erfolg: Zwei Drittel der Empfänger setzen die Vorlese-tipps mit ihren Kindern regelmäßig um. Mit dem dreistufigen Programm zur frühkindlichen Leseförderung möchten die Initiatoren, das Bundesministerium für Bildung und Forschung und die „Stiftung Lesen“, allen Kindern gleiche Bildungschancen bieten. Ab Ende 2013 teilen Büchereien das Folge-Set an 3-Jährige aus, ab 2016 sind die Schulanfänger dran.

Weitere Infos unter:

<http://www.bmbf.de/de/16093.php> oder

<http://www.stiftunglesen.de/lesestart>

BUCH-TIPP

Wer schreiben kann, kann einfach mehr ...

Der König des Dschungels will seine Angebetete mit einem Brief beeindrucken, doch leider kann er nicht schreiben. Trotz der vielen Hilfsangebote seiner tierischen Freunde merkt der Löwe schnell, dass er selbst schreiben und lesen lernen muss. Nur so ist er unabhängig und kann das ausdrücken,

was er der auserwählten Löwin wirklich sagen will. Kurzum, eine unterhaltsame Fabel, die Leseanfängern die wahren Stärken der Lese- und Schreibkunst aufzeigt! *Monika Traute*



Martin Baltscheit: „Die Geschichte vom Löwen, der nicht schreiben konnte“, Beltz & Gelberg Verlag, gebunden & broschiert in versch. Versionen erhältlich, Originalausgabe. ca. 14 Euro, ISBN 3407794827

Last-Minute-Eltern

Aus dem hohen Norden, aus Reykjavík und Rostock, kommen zwei interessante Studien, die sich mit den **Vor- und Nachteilen „später“ Eltern** beschäftigen. Ältere Männer geben ihren Kindern viele Gesundheitsrisiken mit auf den Weg, ältere Mütter dagegen bringen Kindern viele Vorzüge.

Man sollte wissenschaftlichen Studien ja nicht ohne Weiteres vertrauen. Also: Internetrecherche „späte Eltern“. Zehn Klicks weiter stoßen wir auf Namen. Carla Bruni, Selma Hayek, Uma Thurmann, Gianna Nannini – alle haben im Alter von mehr als 40 Jahren noch ein Kind bekommen. Reihenweise Promimütter im fortgeschrittenen Alter mit stolz vorgestrecktem Babybauch, schickem Umstandskleid und High Heels. Selig lächelnd, perfekt gestylt und wahn-sinnig entspannt mit dem Nachwuchs auf dem Arm. Kein Breifleck, nirgends. Auch keine Augenringe, die von schlaflosen Nächten zeugen. Weit und breit nur Glamour.

Späte Väter

Wir suchen weiter nach älteren Vätern. Wenn man sie schon nicht auf dem Spielplatz sieht, im Internet müssen sie doch zu finden sein. Doch statt Fotostrecken mit wahn-sinnig entspannten, grauhaarigen Daddys spuckt uns die Suchma-

schine beim Stichwort „späte Väter“ Berichte über besagte isländische Studie aus. Wir lesen etwas von Novo-Mutationen und erfahren, dass ein 70 Jahre alter Vater achtmal so viele Chromosomenveränderungen auf sein Kind überträgt wie ein 20-Jähriger. Die isländischen Wissenschaftler befürchten, dass durch die Mutationen auch das Risiko für das Kind steigt, etwa an Schizophrenie oder Autismus zu erkranken.

Natürlich ist die Liste der verdächtigen Prominenten lang, die ein solches Risiko eingegangen sind: Jean Pütz oder Ulrich Wickert mit seinen Zwillingen. Sehen will diese älteren Herren mit ihrem Nachwuchs aber offenbar niemand. Und schimpfen auf sie auch nicht.

Späte Mütter

Während sich die Internet-User unter den „Späte Mütter“-Bilderstrecken lang und breit über den Egoismus auslassen, den sie Nicole Kidman & Co. unterstellen, lässt man späten

Vätern gegenüber Milde walten. Das zeigt nicht nur, wie weit es mit der weiblichen Solidarität ist (die meisten Internet-Kommentare stammen von Frauen), es ist auch himmel-schreiend ungerecht. Denn nicht nur die Studie aus Rostock, auch zahlreiche andere Studien zeigen, dass 40 Jahre alte und ältere Mütter im Vergleich zu halb so alten Müttern deutlich besser abschneiden, wenn es um das Wohl ihrer Kinder geht. Ihre Kinder haben seltener Krankenhausaufenthalte, sind häufiger regelmäßig geimpft, und ihre Sprachentwicklung verläuft besser.

Und das Ganze ohne Hofstaat aus Nannys, Au-pairs und Bodyguards. Stattdessen können die nicht allzu jungen Mütter wahrscheinlich mehrheitlich auf die nicht allzu alten Väter ihrer Kinder zurückgreifen. Aber das alles ist kein Stoff für Boulevard-geschichten, sondern einfach nur ganz normaler Familienalltag.

Regine Hauch

Impressum

KinderPraxis
Ratgeber der Kinder- und Jugendärzte
Schirmherrschaft: Wolfgang Zöller, MdB, Patientenbeauftragter der Bundesregierung
Herausgeber: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. · Mielenforster Str. 2 · 51069 Köln
Chefredaktion: Dr. Sylvia Schuster, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin (V.i.S.d.P.)
Redaktion: Christel Schierbaum, Regine Hauch, Monika Traute
Konzeption: KB&B - The Kids Group GmbH & Co. KG
Layout: Marc Werner (verantw.), Christina Schult
Anzeigenleitung: Kristina Sammann, Telefon: 040 7679450-0
 E-Mail: kristina.sammann@kbundb.de

Sponsoren:  

Druck: Druck und Werte GmbH · Peterssteinweg 17 · 04107 Leipzig
Anschrift der Redaktion: KinderPraxis · KB&B - The Kids Group GmbH & Co. KG
 Schellerdamm 16 · 21079 Hamburg
 © 2013. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Sämtliche Anzeigen von Fremdanbietern in diesem Heft stehen für sich selbst. Sie beinhalten keine Empfehlung des BVKJ.
 Für eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen.
 Für Mitglieder des Berufsverbandes der Kinder und Jugendärzte – soweit verfügbar – zur Abgabe in der eigenen Praxis kostenfrei.



Bionorica®

Schnupfen? Sinusitis? Sinupret®



löst den Schleim



öffnet die Nase



befreit den Kopf

Nehmen Sie an unserer Umfrage auf www.sinupret-extract.de teil und Sie erhalten als Dankeschön diese **LED-Lampe** im praktischen Scheckkartenformat.



Sinupret® Soft - Zusammensetzung: 100 g (83,3 ml) Sinupret Soft enthalten als arzneilich wirksame Bestandteile: 34,5 g eines Auszugs (1:38,5) aus 0,9 g einer Mischung von Enzianwurzel, Eisenkraut, Gartensauerampferkraut, Holunderblüten, Schlüsselblumenblüten mit Kelch (1:3:3:3:3); 1. Auszugsmittel: Ethanol 59 % (V/V); 2.-4. Auszugsmittel: gereinigtes Wasser. Enthält 8 % (V/V) Alkohol. Sonstige Bestandteile: Maltitol-Lösung, Kirscharoma. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Nicht einnehmen bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der arzneilich wirksamen oder sonstigen Bestandteile. Keine Anwendung bei Kindern unter 2 Jahren. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz sollten Sinupret Soft nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich Magen-Darm-Beschwerden (u. a. Magenschmerzen, Übelkeit) sowie Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut (Hautausschlag, Hautrötung, Juckreiz). Es können auch schwere allergische Reaktionen (Angioödem, Atemnot, Gesichtsschwellung) vorkommen. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. **Warnhinweise:** Enthält 8 % (V/V) Alkohol. Wie alle Arzneimittel Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach strenger Indikationsstellung. **Dosierung:** Kinder von 2-5 Jahren: 3-mal täglich 2,1 ml, Kinder von 6-11 Jahren: 3-mal täglich 3,5 ml, Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren: 3-mal täglich 7,0 ml.

Stand: 03/12