



Kinderkrankheiten und gesundes Großwerden

Wenn Sie als junge Eltern mit den ersten Krankheiten Ihres Babys oder Kleinkindes konfrontiert werden, sind Unsicherheit und Ratlosigkeit vielleicht die erste Reaktion. Aber auch, wenn Sie Ihr Kind am liebsten vor allen Unannehmlichkeiten bewahren möchten – manches kann man nicht vermeiden oder aus der Welt schaffen. Und letztlich wachsen die Kleinen nicht nur mit den üblichen Kinderkrankheiten auf, sie wachsen auch an ihnen.

Stark werden

Infektionen in der frühen Kindheit haben eine elementare Aufgabe: Sie stimulieren und trainieren das bei der Geburt noch unausgereifte Immunsystem. Und das funktioniert nur über eine aktive Auseinandersetzung mit Krankheitserregern. Erst im Kontakt mit Keimen & Co., mit Bakterien, Viren, Pilzen und anderen Mikroben kann sich das Abwehrsystem des Körpers entwickeln.

Immunität entwickeln

Jeder Schnupfen oder Husten, jede durchgemachte Kinderkrankheit wie Masern und Mumps, Windpocken, Röteln oder Scharlach stärken die Abwehrkräfte und bauen sie aus. Gleichzeitig sorgen sie dafür, dass sich das „Gedächtnis des Immunsystems“, die Immunität entwickelt. Das heißt, der Organismus „erinnert“ sich an einmal bekämpfte Erreger und macht den Körper für eine erneute Infektion mit denselben Keimen unempfindlich. Die meisten klassischen Kinderkrankheiten immunisieren lebenslang, an einigen wie zum Beispiel Scharlach kann der Mensch wiederholt erkranken.

Schutzimpfungen haben denselben Effekt. Durch die Verabreichung kleiner Mengen mit abgeschwächten Erregern wird das körpereigene Immunsystem dazu angeregt, die Abwehrkräfte zu trainieren und eine erregerspezifische Immunkompetenz aufzubauen – ohne

oder mit nur geringen Krankheitsanzeichen. Der Organismus reagiert auf diese „vorgetäuschte“ Erkrankung wie auf eine tatsächlich durchgemachte Infektion mit der Bildung von Antikörpern und Gedächtniszellen, die bei Kontakt mit den echten Erregern aktiv werden und die Krankheit abwehren.

Es gibt darüber hinaus eine Form der Immunisierung, die unbemerkt, ohne jegliche Symptome und ohne vorangegangene Impfung, verläuft („stille Feiung“).

Impfen, aber wie?

In Deutschland gibt es keine Impfpflicht, lediglich Empfehlungen für Impfungen gegen eine Reihe von Kinderkrankheiten. Anders als belastende und potenziell mit Wechselwirkungen behaftete Kombinationsimpfstoffe sind spezifisch wirksame Impfsbstanzien in vielen Fällen schonender. Bei Säuglingen kann es ebenfalls sinnvoll sein, den Impfschutz gegen bestimmte Kinderkrankheiten in die Zeit nach dem 1. Geburtstag zu verlegen – wenn vermehrt Ansteckungsgefahr durch andere Kleinkinder besteht, beispielsweise beim Eintritt in die KITA.

- www.individuelle-impfentscheidung.de

So paradox es auch erscheinen mag: Die typischen Krankheiten im Säuglings- und Kleinkindalter sind notwendige – und nützliche – Wegbegleiter Ihres Kindes beim gesunden Großwerden.

Mit fühlen, aber nicht mit leiden

Für kranke Kinder ist es wichtig, dass die Eltern Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Jede durchwachte Nacht beim fiebernden, beim zahnenden oder quengeligen Kind fordert Mütter und Väter

besonders heraus. Und wenn Kinder besonders häufig an Infekten leiden oder diese besonders stark ausgeprägt sind, geraten Sie vielleicht manches Mal an Ihre Grenzen. Das ist völlig verständlich, aber vielleicht besser auszuhalten, wenn Sie die beschriebene Zusammenhänge kennen.

Keinesfalls sollten Sie als Eltern das Leiden des Kindes auf sich selbst übertragen, sondern mit Ihrem Wissen und zunehmender Erfahrung aktiv dazu beitragen, die Krankheitssituation für Ihr Kind erträglich zu machen. In dem Maße, in dem Sie handeln und wohltuend auf Ihr Kind einwirken, wird auch Ihre elterliche Kompetenz, Ihre eigene Kraft und Zuversicht gestärkt.

Was tun bei Fieber?

Anders als Erwachsene fiebern Kinder schneller und häufiger, oftmals auch mit sehr hohen Temperaturen, auch bei den sogenannten „banalen“ und „normalen“ Infekten. Fieber trägt dazu bei, dass Viren und Bakterien sich langsamer vermehren, es fungiert damit als wichtiger Abwehrmechanismus. Außerdem fühlen sich viele Kinder trotz relativ hoher Körpertemperaturen, auch anders als die meisten Erwachsenen, oftmals nur gering beeinträchtigt.

Fiebersenkende Mittel sollten daher sparsam und möglichst erst ab circa 39 Grad Celsius oder bei zunehmender Erschöpfung des Kindes gegeben werden. Milde pflanzliche Mittel können hier ebenso Abhilfe schaffen wie feuchte, nicht zu kalte Wickel um Handgelenke und Waden oder ein feuchtes Tuch auf der Stirn.



Diese Maßnahmen vermitteln den Kinder darüber hinaus ein Gefühl des Wohlfindens und der besonderen Fürsorge – vielleicht die wichtigste Therapie für Ihre Kleinen.

Bei Fieber ist Flüssigkeit wichtiger als Essen. Bieten Sie Ihrem Kind in regelmäßigen Abständen Tee, Wasser oder verdünnte Säfte an. Wählen Sie luftige, leichte Kleidung, damit die Körpertemperatur sich nicht staut. Die Annahme, dass Kinder durch dickes Einwickeln und Zudecken das Fieber „wegschwitzen“ sollen, ist seit langem überholt. Beim Essensangebot achten Sie am besten auf leichte, erfrischende Kost und auf Speisen, die „gut rutschen“ wie Breie, passiertes Gemüse oder Kartoffelpüree und dergleichen mehr. Zwingen Sie Ihr Kind aber nicht zum Essen.

Stichwort Fieberkrampf

Bei Neigung zu Fieberkrämpfen, die bei manchen Kleinkindern im Zusammenhang mit Fieber auftreten, gilt die Empfehlung, Fieber schon ab etwa 38 Grad Celsius zu senken, um die Entstehung weiterer Krampfanfälle zu vermeiden. So erschreckend ein Kind im Fieberkrampf aussieht und so bedrohlich sein akuter Zustand erscheint: Fieberkrämpfe sind harmlose Reaktionen auf schnell ansteigende Körpertemperaturen. Sie dauern in der Regel nicht länger als jeweils zwei bis drei Minuten und verschwinden im Allgemeinen ganz bis spätestens zum 5. Lebensjahr.

Eltern, die das erste Mal einen Fieberkrampf bei Ihrem Kind erleben, werden ohnehin ihren Kinderarzt oder eine Notfallambulanz aufsuchen, um die Ursachen abklären zu lassen und andere Erkrankungen auszuschließen.

Was tun bei Erbrechen?

Bei Erbrechen sollte versucht werden, den Kindern Flüssigkeit in Form von Fenchel- oder Kamillentee zuzuführen, um einer Austrocknung des Körpers entgegenzuwirken. Diese Tees haben zudem, ebenso wie etwa ein Aufguss von Gänsefingerkraut, eine magenberuhigende Wirkung. Möglich ist auch die Gabe von stark verdünntem schwarzen Tee oder Leitungswasser. Zum Ausgleich



des Salzverlustes bieten sich unter anderem Reisschleim-Elektrolyt-Lösungen an, die in Apotheken oder Reformhäusern erhältlich sind.

Bieten Sie in kurzen Abständen die Flüssigkeit schluckweise oder mit einem Teelöffel an, auf feste Nahrung kann zeitweise verzichtet werden. Der Nahrungsaufbau nach der Phase des Erbrechens sollte dann mit leichten Speisen, aber auch nach dem Appetit Ihres Kindes erfolgen. Ein kühles Tuch auf der Stirn kann zum Rückgang der Übelkeit und ganz allgemein zur Besserung beitragen.

Tritt das Erbrechen nach einem Sturz auf, oder klagt Ihr Kind gleichzeitig über starke Bauch- und/oder Kopfschmerzen, empfiehlt sich eine Vorstellung bei Ihrem Kinderarzt, um die Ursachen abzuklären. Säuglinge sind, vor allem bei mehrfachem Erbrechen oder in Zusammenhang mit Durchfall, eher als ältere Kinder von Austrocknung betroffen. Auch hier kann eine Rücksprache mit dem Kinderarzt klären, ob ggf. weitere Maßnahmen zur Flüssigkeitszufuhr notwendig sind.

Das tut allen kranken Kindern gut

Es gibt ganz verschiedene Möglichkeiten, mit denen Sie Ihrem kranken Säugling oder Kleinkind Linderung verschaffen können. Hilfreich sind zum Beispiel:

- eine ruhige Atmosphäre
- ruhige Handgriffe
- (evtl.) ein abgedunkeltes Kinderzimmer
- leises Sprechen, leises Summen
- Zeit zum Kuschneln
- Zeit zum Vorlesen

Vermeiden Sie jedoch übermäßige Anreize zum Spielen oder Aufmuntern – kranke Kinder benötigen ausreichend Ruhe- und Schlafphasen, um sich zu regenerieren und das Immunsystem zu stärken. Die Spielfreude stellt sich von ganz alleine wieder ein, sobald das Kind genesen ist.

Generell gilt: Wenn Ihr Kind die Flüssigkeitsaufnahme verweigert oder hohes Fieber trotz fiebersenkender Mittel nicht rückläufig ist, das Erbrechen sich nicht stillen lässt, oder Sie sich unsicher fühlen, ziehen Sie Ihren Kinderarzt oder ggf. den kindernotärztlichen Dienst zurate.

Das sagt die Wissenschaft

Nicht erreichte Immunität – mangels durchgemachter Infektionen und Kinderkrankheiten oder aufgrund fehlender Impfungen – erhöht laut einiger Studien die Wahrscheinlichkeit für Allergien und Autoimmunerkrankungen im höheren Lebensalter.

Diese Theorie wird durch die sogenannte Hygiene-Hypothese gestützt, die besagt, dass ein häufiger Kontakt der Kinder mit diversen Keimen (wie Spielen im Dreck oder Aufwachsen auf dem Bauernhof), das reifende Immunsystem dahingehend prägt, dass allergische Erkrankungen wie beispielsweise Asthma seltener auftreten.

Hilfreiche Links

Hier finden Sie weitere hilfreiche Infos:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung/Kinder- und Jugendgesundheit

- www.bzga.de/themenschwerpunkte/kinder-jugendgesundheit

Kinder- und Jugendärzte im Netz

- www.kinderaerzte-im-netz.de/startseite

Homöopathie für Kinder

- www.kinder-homoeopathie.info

Für Peter Pelikan e. V. schrieb: **Barbara Goetz**, examinierte Kinderkrankenschwester, seit mehr als 14 Jahren freiberuflich als Medizinredakteurin und Buchautorin im Ratgebersektor sowie als Diabetesassistentin in einer Bremer Grundschule tätig.

