

Thomas Baumann Paul W. Meier

# Informationen vom Kinderarzt

Für Kinder, Jugendliche und Eltern

MIT CD-ROM



HUBER



Baumann / Meier  
**Informationen vom Kinderarzt**



# Bücher aus verwandten Sachgebieten

## Informationen für Eltern

Bryant-Waugh / Lask  
**Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen**  
2008. ISBN 978-3-456-84516-6

Olweus  
**Gewalt in der Schule**  
4. Aufl. 2006. ISBN 978-3-456-84390-2

Grüsser / Thalemann  
**Computerspielsüchtig?**  
2006. ISBN 978-3-456-84325-4

Frick  
**Die Droge Verwöhnung**  
3. Aufl. 2005. ISBN 978-3-456-84171-7

Barkley  
**Das große ADHS-Handbuch für Eltern**  
2. Aufl. 2005. ISBN 978-3-456-84262-2

## Pädiatrie

Kraemer / Schöni (Hrsg.)  
**Berner Datenbuch Pädiatrie**  
7. Aufl. 2007. ISBN 978-3-456-84480-0

Polin / Ditmar (Hrsg.)  
**Fragen und Antworten Pädiatrie**  
2007. ISBN 978-3-456-84479-4

Jacobi (Hrsg.)  
**Kindesmisshandlung und Vernachlässigung**  
2008. ISBN 978-3-456-84543-2

American Heart Association (AHA) / American Academy of Pediatrics (AAP) / John Kattwinkel (Hrsg.)  
**Reanimation von Früh- und Neugeborenen**  
2008. ISBN 978-3-456-84584-5

Kaiser  
**Leitsymptome in der Kinderchirurgie**  
2005. ISBN 978-3-456-84106-9

Bron / Pongratz (Hrsg.)  
**Muskeldystrophie Duchenne in der Praxis**  
2004. ISBN 978-3-456-83928-8

Böhme  
**Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen (AVWS) im Kindes- und Erwachsenenalter**  
2006. ISBN 978-3-456-84222-6

Weitere Informationen über unsere Neuerscheinungen finden Sie im Internet unter [www.verlag-hanshuber.com](http://www.verlag-hanshuber.com)

Thomas Baumann  
Paul W. Meier

# Informationen vom Kinderarzt

**Für Kinder, Jugendliche und Eltern**

Verlag Hans Huber

*Anschrift der Autoren:*

Dr. med. Thomas Baumann  
Entwicklungspädiatrisches Zentrum  
Werkhofstr. 17  
CH-4500 Solothurn

Dr. med. Paul W. Meier  
Spital Lachen  
Oberdorfstr. 41  
CH-8853 Lachen

Lektorat: Dr. Klaus Reinhardt  
Herstellung: Daniel Berger  
Druckvorstufe: Michel Burkhardt  
Umschlaggestaltung: Atelier Mühlberg, Basel, unter Verwendung zweier Bilder aus Thomas Baumann:  
Atlas der Entwicklungsdiagnostik. Stuttgart: Thieme, 2. A. 2006  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten  
Printed in Germany

*Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek*

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Verfasser haben größte Mühe darauf verwandt, dass die therapeutischen Angaben insbesondere von Medikamenten, ihre Dosierungen und Applikationen dem jeweiligen Wissensstand bei der Fertigstellung des Werkes entsprechen. Da jedoch die Medizin als Wissenschaft ständig im Fluss ist und menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, übernimmt der Verlag für derartige Angaben keine Gewähr. Jeder Anwender ist daher dringend aufgefordert, alle Angaben in eigener Verantwortung auf ihre Richtigkeit zu überprüfen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

*Anregungen und Zuschriften an:*

Verlag Hans Huber  
Lektorat Medizin  
Länggass-Strasse 76  
CH-3000 Bern 9  
Tel: 0041 (0)31 300 4500  
Fax: 0041 (0)31 300 4593  
[verlag@hanshuber.com](mailto:verlag@hanshuber.com)  
[www.verlag-hanshuber.com](http://www.verlag-hanshuber.com)

1. Auflage 2008  
© 2008 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern  
ISBN 978-3-456-84602-6

**„Alles soll so einfach wie möglich, aber nicht einfacher sein!“**  
*Albert Einstein*

**„Aber Herr Doktor, Sie haben doch gesagt!“, oder**  
**„Aber was sind denn Rotaviren, Frau Doktor?“**

Diese Aussagen haben Sie sicher schon in ihrer Praxis gehört, nicht wahr?

Natürlich hätten Sie der Mutter gerne die Details darüber erklärt oder Sie haben dies tatsächlich getan und in der Zwischenzeit staute sich im Wartezimmer eine Anzahl hilfsbedürftiger Patienten und der Zeitdruck wurde noch grösser. Natürlich haben Sie diverse Informationsbroschüren von der Industrie erhalten. Aber nicht immer können oder wollen Sie hinter deren Inhalt stehen. Deshalb haben sich die in der pädiatrischen Praxis stehenden Autoren entschieden, Elterninformationen zu sammeln, zu aktualisieren und gemeinsam herauszugeben. Die Blätter ersetzen nicht das ärztliche Gespräch, können es jedoch

optimieren und Eltern können sich in aller Ruhe nach der Konsultation nochmals über ein Thema informieren. Die Redundanz der Information zum ärztlichen Gespräch erhöht zudem deren Wert.

Die Informationsblätter sind, so hoffen die Autoren, besser als anonym aus dem Internet heruntergeladene Informationen, über deren Güte man mit Fug und Recht streiten kann. Vom Arzt übergeben oder im Wartezimmer aufliegend, dokumentieren sie auch dessen Engagement für das Kind.

Natürlich entsprechen diese Blätter dem aktuellen Wissenstand der Autoren und können da und dort noch verbessert und ergänzt werden. Wir bitten den Leser

also, die Blätter nicht nur ausgiebig zu benutzen, sondern uns auch mitzuteilen, was und wo eine Verbesserung nötig sein könnte. Benutzen sie dazu unsere Internetseite [www.paediatricinfo.ch](http://www.paediatricinfo.ch) wo sie noch viele weitere Informationen finden und uns kontaktieren können. Wir würden uns über eine Feed-back ihrerseits sehr freuen!

Auf alle Fälle wünschen die Autoren aber, dass sich unsere Kinder – nicht zuletzt auf Grund informierter Eltern – in dieser, für sie nicht ganz optimal eingerichteten Umwelt, möglichst gut entwickeln können!

Solothurn im Winter 2008  
 Dr. med. Thomas Baumann

Sie können die Informationsblätter heraustrennen, fotokopieren und mit ihrem Praxisstempel versehen dem Patienten/ Eltern mitgeben. Oder Sie können die auf der beiliegenden CD befindlichen Blätter auf Ihren Computer laden und regelmässig ausdrucken.

Da die Informationsblätter kontinuierlich optimiert werden, empfehlen wir Ihnen aber auch regelmässig die Internetseite [www.paediatricinfo.ch](http://www.paediatricinfo.ch) zu konsultieren, um die Aktualisierungen mitzubekommen.

Neben den Informationsblättern für Eltern offeriert [paediatricinfo.ch](http://paediatricinfo.ch), auch Informationsblätter für Ärzte. Sie finden dort aktuelle Fachinformationen, Protokollblätter, Therapiehinweise, Abklärungsalgorithmen, Flow-sheets, Diagnosekriterien und vieles Andere mehr. Diese Informationen sind aus nahe liegenden Gründen nur Ärzten zugänglich die über ein entsprechendes Abo verfügen. Es sind Informationen die von praktizierenden Kinderärzten für Praktiker entwickelt worden sind und alle von spezifischen Fachleuten in ausgewählten Uni-

versitätskliniken geprüft und optimiert worden sind. Und, da sich Autoren oft über eine gewisse Einsamkeit im kreativen Prozess beklagen müssen, ist [www.paediatricinfo.ch](http://www.paediatricinfo.ch) auch eine Newsseite und Kontaktstelle für gegenseitigen Austausch. Zudem können Sie die Informationsblätter mit einer Suchfunktion nach spezifischen Inhalten durchsuchen. Schauen sie doch mal rein, sie werden viele nützliche Informationen finden!

Dres. med.

Thomas Baumann & Paul W.Meier

Editorial	1
Gebrauch des Buches	2
Inhaltsverzeichnis	3

## Säuglinge

Vorsorgeuntersuchungen	7
Allergievorsorge	9
SIDS	13
Babynahrung	15
Handling	17
Hüftdysplasie	21
Hüft-Ultraschall	23
Koliken	25
Milchschorf	29
Schiefhals links	31
Schiefhals rechts	33
Reflux	35
Tränenangstenose	37
Baby Blues	39
Papa Blues	41

## Prävention

Zähne	43
Nuckelflasche	47
Fernsehen	49
Gamen	55
Handys	59
Medien	61
Passivrauchen	67
Richtig Sitzen	71
Sonnenschutz	75
Wiederbelebung	79
Selbstuntersuch Brust	83
Selbstuntersuch Hoden	85

## Krankheitsbilder

### Allergien

Heuschnupfen	87
Kuhmilchallergie	91
Bienen-/Wespenallergie	93
Urtikaria	97
Hausstaub	99
Kortison	101
Notfallmedi	103

<b>Atemwege</b>	
Asthma	105
Bronchitis	109
Bronchiolitis	111
Inhalieren	113
Pseudokrupp	119
<b>Bewegungsapparat</b>	
Einwärtsgang	121
Füsse	125
Coxitis	127
Osgood	129
Gips	131
<b>Haut</b>	
Haemangiome	133
Neurodermitis	135
Akne	139
Purpura	143
Pityriasis	147
Impetigo	149
Herpes	151
Mollusken	153
Warzen	155
Skabies	157
<b>Hals-Nasen-Ohren</b>	
Otitis media	159
Mittelohrerguss	161
Schwimmer Ohr	163
Mandeln	165
Sinusitis	167
<b>Infektionen</b>	
Fieber	169
Brechdurchfall	171
Scharlach	173
Grippe	175
Dreitagefieber	177
Masern	179
Mumps	181
Röteln	183
Ringelröteln	185
Keuchhusten	187
Mononukleose	189
Stomatitis	191

Kopfläuse	193
Varizellen	195
Würmer	197
Fuchsbandwurm	199
Zeckenbisse	203
Infektion durch Haustiere	207

## Urogenital

Harnwegsinfekt	211
Labiensynechie	215
Vorhaut	217

## Magendarmtrakt

Eisenmangel	219
Verstopfung	221

## Nervensystem

Fieberkrämpfe	223
Linkshänder	225
Hirnerschütterung	227

## Entwicklung/Verhalten

Affektkrampf	229
Bettnässen	231
Essstörungen	235
ADS Medi	239
POS-ADS-ADHD	245
POS-ADS + Schule	253
Hypoaktives POS- (ADS-) Kind	257
Scheidung	261
Schlaf	265
Meilensteine	269

## Anhang

Register	271
----------	-----





Das Ziel der regelmässigen Vorsorgeuntersuchungen, von der Geburt bis ins Jugendlichenalter ist das frühe Erfassen von Gesundheitsstörungen. Daneben gibt es der Kinderärztin/dem Kinderarzt die dankbare Möglichkeit, das Kind in seiner Entwicklung zu begleiten, seine Familie kennen zu lernen und die Lebenswelten seiner Klienten zu erfassen. Untersuchungen bei bester Gesundheit, so genannte „well baby visits“ bilden eine sehr gute Voraussetzung um das Kind bei Krankheit auf einer Vertrauensbasis objektiver beurteilen zu können.

Die Gesundheitsförderung wird der ganzen Familie offeriert. Ein Grundstein dazu ist die Information und Ausbildung der Eltern in Gesundheitsfragen. Eltern sollen dabei nicht passive Informationsempfänger sein. Dank des erworbenen Wissens soll die Basis für ein partnerschaftliches Verhältnis mit dem Arzt aufgebaut werden. In diesem Zusammenhang nimmt die „antizipatorische Beratung“ eine eminent wichtige Stellung ein.

Es versteht sich von selbst, dass sich der Kinderarzt aus diesen Gründen auch Entwicklungen in der Gesellschaft, die das Wohlbefinden und die Gesundheit der Kinder gefährden können, entgegenstellen wird.

## Ziele der Vorsorgeuntersuchungen

- Förderung von optimaler Gesundheit und Entwicklung des Kindes
- Früherfassung von Abnormitäten
- Prävention von Krankheiten, Unfällen und Misshandlung im weitesten Sinne
- Verbesserung der Chancen auf eine gesunde kindliche Entwicklung durch die Gesundheitserziehung und präventive Beratung der Eltern,
- Ernährungsberatung
- Erkennung und falls möglich die Elimination von Faktoren, die die Entwicklung, das Verhalten und die Schulbildung des Kindes negativ beeinflussen
- Interaktion zwischen Kind und Eltern/ Bezugspersonen soweit möglich zu verstehen und zu optimieren
- Bei der Erziehung Orientierungshilfe zu sein
- Stress und Belastungssituationen in der Familie, die sich negativ auf die Entwicklung auswirken könnten, früh zu erfassen und abzubauen
- Erfassung von genetischen (familiären) und umweltbedingten Risikofaktoren
- Kinder vor Krankheiten durch Impfungen zu schützen
- Verständnis für den sozio-ökonomischen und kulturellen Hintergrund der Kinder zu erhalten und damit auch den Umgang („Coping“) mit einer allfälligen Krankheit
- Keine „non disease“ zu diagnostizieren und damit unnötige Behandlungen, Kontrollen, Verunsicherungen usw. auszulösen
- Frühzeitiges Vermitteln von kompetenter Hilfe bei Problemen.

## Im Einzelnen

Bei allen kinderärztlichen Vorsorgeuntersuchungen wird die körperliche und psychische Entwicklung genau untersucht. Die Sinnesorgane (Sehen, Hören, Riechen, Gleichgewicht usw.) werden wiederholt geprüft. Mit den Eltern werden zum Beispiel Ernährungsprobleme, Erziehungsfra-

gen und andere Probleme im Zusammenhang mit dem Kind besprochen. Impfungen sind notwendig, aber im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen eher nebensächlich. Ziel der Untersuchungen ist es, Ihnen möglichst viel Wissen und damit Selbstverantwortung zur schwierigen Aufgabe der Erziehung mit auf den Weg zu geben. Es sollte Ihnen auch die Sicherheit geben, um bei auftretenden Krankheiten das Kind angemessen zu pflegen. Die Untersuchungen erlauben dem Kinderarzt Ihr Kind bei guter Gesundheit kennen zu lernen. Diese Vertrauensbasis ermöglicht später auch eine gründliche Untersuchung, wenn Ihr Kind krank werden sollte.

### Neugeborene

Die erste Untersuchung Ihres neugeborenen Kindes wird in den ersten Lebenstagen vorgenommen. Das Kind wird gründlich auf seine Anpassung ans Leben ausserhalb der Gebärmutter überprüft. Erste Fragen im Zusammenhang mit dem Stillen und dem allgemeinen Verhalten des Neugebo-

renen usw. werden besprochen. Ein Hörtest wird oft schon in der Gebärklinik durchgeführt.

### Ein Monat

Im Alter von einem Monat geht es darum die normale Entwicklung zu überprüfen. Eine Ultraschalluntersuchung der Hüfte und eine gründliche körperliche Untersuchung wird durchgeführt. Ernährungsfragen und die Fragen rund um die anstehenden Impfungen werden erörtert.

### Zwei Monate

Untersuchung der körperlichen und psychomotorischen Entwicklung. Das Kind erhält die erste Impfung. (Diphtherie, Starrkrampf, Kinderlähmung, Keuchhusten, Hämophilus influenzae Typ B und eventuell Hepatitis B sowie Pneumokokken).

### Vier Monate

Untersuchung und Wiederholung der ersten Impfung. Untersuchung der psychomotorischen Entwicklung

### Sechs Monate

Untersuchung und zweite Wiederholung der Impfung. Körperliche und psychomotorische Entwicklungsuntersuchung. Eventuell wird Blut und Urin untersucht.

### Ein Jahr

Bei der Jahreskontrolle wird die körperliche Untersuchung mit einem Test über die psychomotorische Entwicklung des Kindes ergänzt. Prüfung der Sinnesorgane. Erste Masern-Mumps-Rötelnimpfung, ev. auch gegen Pneumokokken und Meningokokken.

### Achzehn Monate

Körperliche Untersuchung. Wachstumskontrolle. Untersuchung der Sprachentwicklung. Auffrischimpfungen.

### Zwei Jahre

Körperliche und psychomotorische Entwicklungskontrolle, Untersuchung der Sinnesorgane. Auffrischimpfungen.

### Vier und sechs Jahre

Körperliche Untersuchung und Entwicklungskontrolle. Untersuchung der Sprachentwicklung; Sehen und Hören wird getestet. Prüfung der psychomotorischen Entwicklung. Wenn nötig werden Impfungen aufgefrischt. Erörterung der Fragen rund um die Einschulung.

### Zehn Jahre

Untersuchung der körperlichen Entwicklung. Genaue Erfassung des Bewegungsapparates und dessen Störungen. Sportärztliche Beratung; Erfassen von Schul-schwierigkeiten und Verhaltensstörungen.

### Pubertät (14-16 Jahre)

Die/der Jugendliche wird auf die normale Reifung aller körperlichen und seelischen Funktionen geprüft. Untersuchung der normalen psychosozialen und sexuellen Entwicklung. Erörterung spezieller Fragebogen. Gesprächsthemen im Zusammenhang mit der Pubertät, Aufklärung, Schwangerschaftsverhütung, Ablösung, Drogen, Berufswahl usw. Auffrisch- und Nachholimpfungen.

## Wichtig

Die Vorsorgeuntersuchungen sollen vorsorgen! Das tun sie auch, wenn sie regelmässig durchgeführt werden. Sie werden sehen!

## INFORMATION

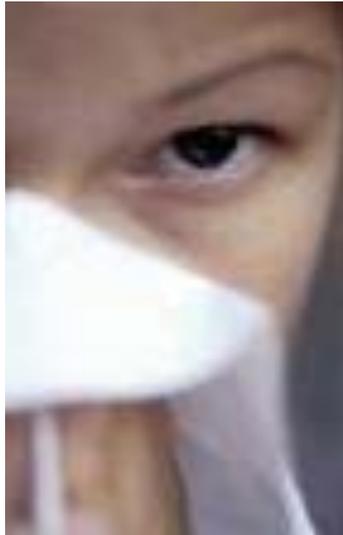
Diese Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für ärztliche Beratung oder Behandlung angesehen werden. Der Inhalt von Paediatricinfolblättern kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen. Der Inhalt widerspiegelt den aktuellen Wissensstand der Autoren. Trotz grösster Sorgfalt bei der Erstellung dieser Blätter kann keine Gewähr für deren Vollständigkeit und Aktualität übernommen werden.

© 2008

Dres. med. Paul W. Meier und Thomas Baumann, Kinderärzte FMH

Layout Michel Burkhardt

Überreicht durch



Eine Allergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems auf fremde Stoffe. Etwa ein Drittel aller Kinder hat bei Geburt die genetische Veranlagung, später Allergien zu entwickeln. Besonders gefährdet sind Kinder deren Eltern oder Geschwister schon an Allergien leiden. Ob sich im Verlauf des Lebens jedoch wirklich eine Allergie entwickelt, wird auch von äusseren Faktoren beeinflusst. Deshalb werden bei Kindern mit erhöhtem Allergierisiko einige präventive Massnahmen empfohlen. So sollen möglichst 4-6 Monate ausschliesslich gestillt, nach 6 Monaten nur ein Nahrungsmittel pro Woche eingeführt, auf gewisse Nahrungsmittel verzichtet, die Kindsumgebung rauchfrei gehalten und Tierkontakte reduziert werden. Mit diesen Massnahmen lässt sich das Risiko einer Allergieentwicklung zwar verringern, jedoch nicht ausschliessen.



## Definition

Eine Allergie oder allergische Reaktion ist eine Überempfindlichkeitsreaktion des menschlichen Abwehrsystems (Immunsystems) gegen normalerweise harmlose Substanzen. Diese Stoffe werden als Allergene bezeichnet und sind fast immer Eiweisse, z.B. aus Pollen, Hausstaub, Tierhaaren, Nahrungsmitteln oder Medikamenten. Im Falle einer Allergie führt der Kontakt mit diesen Allergenen, zum Beispiel durch Einatmung oder Nahrungseinnahme, zu verschiedenen Symptomen wie

laufender Nasen, Atemnot, Hautausschlag usw. Die wichtigsten allergischen Krankheitsbilder sind denn auch Heuschnupfen, allergisches Asthma, atopisches Ekzem (Neurodermitis) oder Nahrungsmittelallergien. Im Volksmund werden unter dem Begriff Allergie noch eine Reihe weiterer Erscheinungen zusammengefasst, die jedoch keine „richtigen“ Allergien sind, sondern besser als Unverträglichkeitsreaktionen bezeichnet werden. Beispiele dafür sind „Sonnenallergie“, „Waschmittelallergie“ oder „Erdbeerallergie“. Grundsätzlich kann jeder Mensch aller-

gisch reagieren. Eine Allergie besteht jedoch nie schon bei Geburt, sondern entwickelt sich erst im Laufe des Lebens. Hingegen ist die Neigung oder Veranlagung dazu, allergisch zu reagieren angeboren und wird Atopie genannt. Beim Atopiker neigt das Immunsystem also vermehrt dazu, allergisch auf ein Allergen zu reagieren. Eine Atopie ist heute bei ca. 1/3 aller Kinder vorhanden, allerdings sind Kinder mit einer familiären Belastung noch viel häufiger betroffen. So liegt die Wahrscheinlichkeit einer Atopie bei 80%, wenn beide Eltern an einer Allergie leiden. Lei-

der besteht bis heute kein einfacher Test um diese Allergieneigung festzustellen. Vielmehr muss die Wahrscheinlichkeit unter Berücksichtigung der familiären Belastung, allfälliger Symptome (z.B. Milchschorf im Säuglingsalter) und eventuell auch spezieller Blutuntersuchungen (Antikörper gegen wichtige Allergene) geschätzt werden. Ungefähr 2/3 dieser „Risikokinder“ (Atopiker) entwickeln im Laufe des weiteren Lebens tatsächlich eine Allergie. Durch die Beachtung vorbeugender Massnahmen, kann diese Gefahr jedoch reduziert werden. Dies nennt man Allergieprävention.

### Einflüsse

Ob eine Allergieneigung (Atopie) vorliegt oder nicht ist hauptsächlich genetisch bestimmt. Hingegen spielen äussere Einflüsse eine Rolle bei der Weiterentwicklung zur Allergie. So weiss man zum Beispiel, dass mütterliches Rauchen während der Schwangerschaft die Wahrscheinlichkeit einer kindlichen Allergie erhöht. Da man grundsätzlich nur auf eine Substanz allergisch reagieren kann, mit der man auch in Kontakt kommt, spielen Allergene in unserer Umgebung ebenfalls eine Rolle. Diesen Prozess nennt man Sensibilisierung. Daraus lässt sich schliessen, dass eine möglichst allergenarme oder „sterile“ Umgebung günstig sei. Dies stimmt jedoch nur zum Teil. Es ist richtig, dass ein Kind in einer solchen Umgebung, mindestens in den ersten Lebensjahren, weniger Allergien entwickelt, weil das Immunsystem weniger Gelegenheiten bekommt, allergisch auf fremde Substanzen zu reagieren. Allerdings bekommt es genau so wenig Gelegenheit zu lernen, wie diese Substanzen „normal“ abgewehrt, respektive toleriert werden können. Mit anderen Worten kann man für den Moment zwar einige Symptome verringern, das Problem ist jedoch keineswegs gelöst. Dazu passt auch die Beobachtung, dass Kinder auf Bauernhö-

fen mit vielen Tierkontakten, deutlich weniger Tierallergien entwickeln, als Kinder aus der Stadt. Sie sehen, die Angelegenheit ist äusserst komplex. Ganz abgesehen davon, ist es für das psychische Wohlbefinden eines Kindes sehr wichtig, in einer „normalen“ Umgebung aufzuwachsen und dazu gehören auch „unhygienische“ Dinge wie Stofftiere, Sandkasten, Tierkontakte, usw.

### Ohne Einfluss

Leider werden viele Eltern allergischer Kinder mit sehr belastenden Behauptungen konfrontiert. So werden unbewältigte Konflikte, falsche Ernährungsgewohnheiten der Mütter, nicht entfernte Amalgamfüllungen und vieles mehr dafür verantwortlich gemacht. Diese Behauptungen sind jedoch nicht nur unseriös, sondern eine Gemeinheit gegenüber den Eltern, weil damit immer auch ungerechtfertigte Vorwürfe verbunden sind.

### Empfehlungen

Trotz all dieser verwirrenden Überlegungen gibt es einige Massnahmen, die die Wahrscheinlichkeit einer Allergieentwicklung mindestens in den ersten Lebensjahren verringern können. Aus heutiger Sicht sind folgende Empfehlungen sinnvoll:

#### Allgemeine Massnahmen für alle Kinder:

- Rauchfreie Umgebung. Idealerweise auch kein Rauchen der Mutter während der Schwangerschaft.
- Stillen Sie Ihr Kind wenn möglich.
- Haustiere gehören nichts ins Kinderzimmer und schon gar nicht ins Kinderbett.
- Die Wohnräume sollten sauber und trocken sein (keine Schimmelpilze).

#### Massnahmen für allergiegefährdete Kinder:

- Dies betrifft also hauptsächlich Kinder, bei denen schon Geschwister oder mindestens ein Elternteil an Allergien leidet:
  - Stillen Sie Ihr Kind ausschliesslich während möglichst 6 Monaten.
  - Wenn vollständiges Stillen nicht möglich ist, verwenden Sie eine allergenarme Milch (sog. hypoallergene oder H.A.-Milch die von allen grossen Herstellern angeboten wird).
  - Beikost erst ab 6 Monaten. Führen Sie nicht mehr als ein Nahrungsmittel pro Woche ein. Besonders allergene Nahrungsmittel wie **Hühnerei, Fisch und Kiwi** sind im ganzen ersten Lebensjahr, **Nüsse** sogar während den ersten drei Jahren zu vermeiden.
  - Lebensmittel die Kuhmilch enthalten sollen erst ab dem 11. Lebensmonat verabreicht werden.
- Alle anderen Nahrungsmittel dürfen und sollen gegeben werden.
- Schaffen Sie keine neuen Haustiere an. Bisherige Haustiere dürfen jedoch bleiben
  - Um die Staubmilbenbelastung klein zu halten, sollten Bettwäsche inkl. Duvet und Kopfkissen sowie Stofftiere usw. regelmässig mit 60 °C gewaschen werden.
  - Wegen möglichen Schimmelpilzen auf Topfpflanzen in Blumenerde verzichten. Besser sind Hydrokulturen. Klimaanlage und Luftbefeuchter regelmässig warten.
  - Um starke Pollenbelastungen zu vermeiden, sollten die Fenster bei starkem Pollenflug ab frühem Morgen geschlossen werden.

### Wichtig

Alle weiterführenden Massnahmen sind gemäss heutigem Wissenstand nicht sinnvoll, um die Entwicklung von Allergien zu vermeiden. Falls ein Kind jedoch bereits allergische Symptome zeigt, ist eine Abklärung bei Ihrem Kinderarzt indiziert und möglicherweise müssen zusätzliche Mass-