

Dr. med. Peter Büttner

Sprechstunde Kinderarzt

Das Standardwerk



Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrungen des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen zusammengestellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen und medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Die hier bereitgestellten Informationen sollten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwendet werden. Sie dienen auch nicht als Grundlage für eigenständige Diagnosen und den Beginn, die Änderung oder Beendigung der Behandlung von Krankheiten. Behandlungsvorschläge und Medikamente sind dann aufgeführt, wenn sie einerseits einfach durchzuführen sind und sich andererseits über viele Jahre mehrfach bewährt haben.

Der Autor kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

Dieses Buch enthält Hinweise auf Webseiten und Bücher, auf deren Inhalt der Autor keinen Einfluss hat. Deshalb kann er für fremde Inhalte auch keinerlei Haftung übernehmen. Es ist dem Autor nicht in allen Fällen gelungen, die Verfasser der Zitate ausfindig zu machen. Sofern diese ihn aber in Kenntnis setzen, ist er selbstverständlich bemüht, den Inhaber der Rechte in künftigen Ausgaben namentlich zu nennen.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verfassers.

1. Auflage 2019

ISBN: 978-3-943793-77-2

© 2019 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach

Fax: 083 70-88 96

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: bestellung@stadelmann-verlag.de

Umschlagmotiv: Dorothee Büttner, München

Illustrationen: Dorothee Büttner, München

Lektorat: Frauke Bahle, Merzhausen

Satz: Kösel Media GmbH, Krugzell

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wird klimaneutral in Deutschland gedruckt und unterstützt ein regionales Klimaschutzprojekt im Oberallgäu und in Brasilien.



Inhalt

Vorwort	11
Wissen gibt Sicherheit – Eltern werden kompetent	12

Teil 1 – Was fehlt meinem Kind?

Krankheiten sind meist gut erklärbar	16
Krankheitserreger – Viren, Bakterien, Pilze?	18
Umweltbedingungen und Jahreszeiten	19
Krankheiten kommen meist zur falschen Zeit	19
Therapieverfahren: Kinderheilkunde ist mehr als Schulmedizin	22
Aromatherapie	22
Pflanzenheilkunde	24
Homöopathie	25
Weitere komplementäre Therapieverfahren	27
Anwendungen	34
Wegweiser durch die Behandlungsoptionen	39
Fieber	43
Fieberkrämpfe: Erschreckend, aber meist harmlos	44
Schmerzen	47
Allgemeine Maßnahmen bei Schmerzen	47
Schmerz- und Fiebertmittel: Wie dosiere ich richtig?	49
Kopfschmerzen – bei Kindern gar nicht so selten	54
Augen	63
Rote Augen: Bindehautentzündung und Gerstenkorn	63
Fehlsichtigkeit und Schielen	64
Ohren	67
Mittelohrentzündung: Meist im Herbst und Winter	67
Paukenerguss und Polypen	70
Badeotitis: Der Gehörgang ist entzündet	75

Mund	77
Mundsoor: Pilzinfektion im Mund	77
Lippenherpes, Aphten und Mundfäule	79
Zahnen kann wehtun	81
Gesunde Zähne	83
Atemwege	89
Erkältung – grippaler Infekt – Grippe	89
Infektanfälligkeit	93
Halsschmerzen und nicht eitrige Mandelentzündung	95
Eitrige Mandelentzündung: Streptokokken und Scharlach	97
Pfeiffersches Drüsenfieber	100
Schnupfen: Alle Jahre wieder	101
Sinusitis: Wenn die Nasennebenhöhlen schmerzen	104
Husten und Bronchitis	108
Obstruktive Bronchitis und Asthma	113
Lungenentzündung	116
Pseudokrapp: Frische Luft hilft	118
Magen und Darm	121
Wenn der Bauch wehtut	121
Dreimonatskoliken: Schreien bei Säuglingen	122
Magen-Darm-Grippe: Durchfall und Erbrechen	126
Verstopfung: Den Darm auf Trab bringen	132
Gastritis – Entzündung der Magenschleimhaut	136
Darm- und Hautflora: Das Mikrobiom	138
Psychogene Bauchschmerzen	140
Reiseübelkeit	142
Einkoten: Etwas ist in die Hose gegangen	143
Harnwege – Blase – Nieren	147
Entzündungen der Harnwege und der Blase	147
Einnässen: Blasenkontrolle noch nicht perfekt	149
Vorhautverengung bei Jungen	154
Verklebung der kleinen Schamlippen bei Mädchen	156
Haut	159
Neurodermitis oder atopisches Ekzem	159
Wangenekzem durch Speichel und Nahrungsreste	164

Helle Flecken auf der Haut	165
Windeldermatitis und Windelpilz: Wund am Po	166
Nesselsucht und Quaddel	168
Warzen: Abwarten, selber behandeln oder entfernen lassen?	170
Sonne, Sonnenschutz und Sonnenbrand	172
Läuse, Würmer, Zecken	177
Läuse: Sechsheinige Untermieter	177
Würmer im Stuhl	178
Zecken: Überträger von FSME und Borelliose	179
Kinderkrankheiten	185
Ringelröteln: Kringle auf der Haut	188
Dreitagesfieber: Erst Fieber, dann Flecken	188
Hand-Fuß-Mund-Krankheit	189
Verletzungen und Unfälle	193
Auf den Kopf gefallen	194
Nasenbluten: Feste drücken	196
Steifer Hals, Rückenschmerzen, Hexenschuss	197
Kleine Wunden: Gut versorgt	200
Eitrige Infektionen der Haut	203
Blasen als Folge einer Hautreizung	205
Prellungen, Zerrungen, Sportverletzungen: PECH gehabt	207
Muskelkater: Lieber einen Gang runterschalten	212
Blaue Flecken	213
Verbrennung und Verbrühung: Hitzeschäden auf der Haut	214
Vergiftung: Wo Gefahren lauern	217
Wespen- und Bienenstiche	219
Allergien und Unverträglichkeiten	223
Wenn das Immunsystem überreagiert	223
Allergien nehmen zu! Warum?	225
Das Allergierisiko senken	228
Heuschnupfen: Wenn die Pollen plagen	230
Kreuzallergie: Pollen- und Nahrungsmittelallergie	233
Hausstaubmilbenallergie	234
Tierhaarallergie	236
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten	236

Immunsystem	247
Auch das Immunsystem muss lernen	247
Kinderkrippe – Kindergarten – krank!	248
Impfen	249
Wachstum	257
Wachstumskurven – Kurven der Entwicklung	257
Wachstumsschübe – plötzlich sind die Hosen zu kurz	258
Wachstumsschmerzen – Wachsen kann wehtun	258
Schmerzen an den Ansatzstellen der Sehnen	260
Stellung der Beine und Füße	263
Körperhaltung: Am liebsten aufrecht	265
Skoliose: Wirbelsäulenverkrümmung	265
Niedriger Blutdruck: Mir ist immer so schwindlig	266
Ernährung	271
Das erste Lebensjahr	271
Nach dem ersten Lebensjahr	280
Süßigkeiten sind etwas Besonderes	284
Trinken: Am liebsten Wasser	284
Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine	287
Ernährungsformen: Mischkost, vegetarisch, vegan	293
Fake Science – Vorsicht vor unseriösen Informationsquellen	296

Teil 2 – Beziehung und Entwicklung

Beziehung ist wichtiger als Erziehung	300
Vorleben ist Erziehung	302
Das Beste für das Kind	302
Wer erzieht wen?	303
Das Leben mit anderen Augen betrachten	304
Bindung schafft Sicherheit	305
Kommunikation und Sprache	311
Streitfälle im Familienalltag	316

Säuglinge: Das erste Lebensjahr	322
Schnuller und Daumenlutschen	322
Tragetuch, Tragehilfen oder Kinderwagen?	323
Schlafen: Alleine oder bei den Eltern?	324
Achtung, mein Kind beißt	325
Kleinkinder: Zwischen Begeisterung, Neugier und Widerstand	326
Bockig, trotzig, stur, verweigert: Wenn alles zu viel wird	326
Abgrenzung: Ich will aber!	328
Zu viele Entscheidungen, zu viele Fragen	329
Bei dir ist unser Kind nicht so frech! Was mache ich falsch?	329
Gefühlsstarke Kinder	330
Dem Spieltrieb freien Lauf lassen	332
Unterstützen ja – Miterziehen nein danke!	334
Tic-Störungen als Zeichen innerer Anspannung	334
Schimpfwörter: Unbeabsichtigte Erweiterung des Wortschatzes	335
Einschlafen – manchmal nicht so einfach	336
Schulkinder und Jugendliche	339
Schulangst und Schulverweigerung	339
Pubertät: Zwischen Chillen und Vollgas	343
ADHS/ADS: Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität	345
Rückendeckung bieten	348
Medien: Computer, Tablet, Smartphone	352
Mein Smartphone ist wichtiger als du!	353
Medien und Selbsteffektivität: Ich bewirke etwas	354
Informationsflut – Kinder bekommen alles mit	355
Neue Medien: Tipps für eine gesunden Balance	356
Entwicklung des Gehirns: Lernen, wissen, entscheiden	358
Das Gehirn wächst mit seinen Aufgaben	358
Die Regionen des Gehirns und ihre Funktionen	359
Leichter Lernen	361
Sport macht schlau	361

Stress: Wenn Kinder überfordert sind	363
Akuter Stress – zwischen Herausforderung und Überlastung	363
Chronischer Stress – Bedrohung für die geistige Entwicklung	366
Die Zukunft unserer Kinder und die (Um)Welt, die wir ihnen übergeben	368
Ein Wunsch zum Schluss	369
Anhang	371
Zum Lesen, Hören, Ansehen	371
Notrufnummern	374
Danksagung	375
Der Autor	376
Bildnachweis	376
Register	377