

# Naturmedizin für die ganze Familie

Symptome und  
Anwendungen



**Beobachter**  
EDITION

**Kamillosan®**

Mit Unterstützung von MEDA Pharma GmbH





Die in diesem Booklet enthaltenen Informationen über Arzneimittel und weitere Behandlungen der beschriebenen Krankheiten und Störungen wurden von MEDA/Mylan lediglich zur allgemeinen Information bereitgestellt. Diese Informationen erheben keinen Anspruch auf fachliche Vollständigkeit. Sie nutzen die Angaben in eigener Verantwortung und sind gehalten, sich für umfassende medizinische Informationen an Ihren behandelnden Arzt, Apotheker, Drogisten oder einen anderen Gesundheitsberater zu wenden und die Packungsbeilagen der erwähnten Produkte zu lesen. MEDA/Mylan übernimmt keine Haftung und Verantwortung für Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben oder einen Erfolg, wenn Sie Krankheiten in Anlehnung an die Angaben in diesem Booklet behandeln. Ebenso wenig können Sie MEDA/Mylan haftbar machen, falls Nebenwirkungen auftreten. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten, falls eine Behandlung nicht den gewünschten Erfolg zeigt oder unerwünschte Wirkungen auftreten.

# Schweizer Naturheilkunde

Naturmedizin und Hausmittel hatten in der ländlich geprägten Schweiz schon immer einen grossen Stellenwert. Schliesslich sind wichtige Grössen der Naturheilkunde Schweizer, etwa die Kräuterpioniere Johann Künzle und Alfred Vogel oder der Arzt und Vorkämpfer für die Vollwertkost, Maximilian Bircher-Benner. Auch heute wollen viele Eltern ihr Kind in kranken Tagen möglichst natürlich heilen. Oder sie beugen noch in gesunden Tagen mit sanften Mitteln vor: mit einem gesunden Umfeld, frischer Luft und einer ausgewogenen Ernährung. Denn sie möchten der Gesundheit ihres Kindes auf ganzheitliche Art und Weise Sorge tragen. Unterstützung hierbei erfahren sie auch von medizinischer Seite: Viele Kinderärzte und Hausärztinnen hierzulande ermuntern Mütter und Väter zur Anwendung von Zwiebelwickeln und Hustentee oder empfehlen ihren kleinen Patienten Kneipp'sche Bäder zur Abwehrstärkung. Manches beinahe vergessene Kräuterrezept oder Hausmittel der Grossmutter wird so zu neuem Leben erweckt. Ausserdem bieten immer mehr Familienmediziner – in Ergänzung zur Schulmedizin – sogenannte komplementäre Methoden an, also Heilmethoden wie Homöopathie, anthroposophische oder pflanzliche Medizin.



## Kinder sind keine kleinen Erwachsenen

Je jünger das Kind, desto mehr unterscheidet sich sein Organismus von demjenigen eines Erwachsenen. Kinder haben viel mehr Körperwasser (dafür weniger Fett) und sind gleichzeitig anfälliger für Austrocknung. Sie haben eine dünnere und sensiblere Haut. Bei Babys ist die Hornschicht noch nicht voll ausgebildet, Salben und Cremen gelangen schneller in den Körper, und auch über das Blut erreichen gewisse Stoffe leichter das Gehirn. Das Immunsystem von Kindern ist noch im Aufbau. Auch die Ausscheidung von Giften funktioniert bei Babys und kleinen Kindern zunächst anders, da Nieren und Leber noch nicht voll ausgereift sind.

**Gründe genug, vor einer Behandlung von Babys und Kindern immer erst ärztlichen Rat einzuholen und bei Fragen den behandelnden Kinderarzt oder die Apothekerin zu fragen.**

## Naturheilmittel mit Bedacht eingesetzt

Quarkwickel, Melissentee und Co. haben ihren festen Platz als Hausmittel oder homöopathische Mittel. Viele Hausmittel sowie pflanzliche und homöopathische Arzneimittel sind «Allrounder», mit denen eine Vielzahl von Beschwerden bei Kindern behandelt werden können. Die in diesem Ratgeber beschriebenen Mittel und Heilmethoden sind sorgsam ausgewählt worden. Dennoch kann jedes Heil- oder Hausmittel, wenn es bei Ihrem Kind nicht angewandt werden darf oder falsch angewandt wird, unerwünschte Wirkungen haben. Aus diesem Grund fragen Sie, insbesondere bei Babys und Kleinkindern, **vor der Anwendung sowie bei Unklarheiten immer** Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin um Rat. **Generell sind Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen.**



### Wichtiger Hinweis

Vor Behandlungen von Kindern, insbesondere von Babys und Kleinkindern, immer den behandelnden Kinderarzt/die Kinderärztin befragen! Die in diesem Ratgeber vorgeschlagenen Behandlungen gelten für Kinder ab 2 Jahren. Ausnahme: Anwendungen, die für Babys, Kinder ab 6 Jahren oder nur für Erwachsene geeignet sind, werden im Text explizit erwähnt. Bei schweren oder chronischen Krankheiten verstehen sich die beschriebenen Therapien als Begleitmassnahmen, die Sie immer mit dem Arzt/der Ärztin absprechen sollten.

## Krankes Kind – und die Arbeit ruft?

Vom Gesetz her sind Arbeitgeber verpflichtet, Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern mit Familienpflichten, die ein krankes Kind pflegen, bis zu drei Tagen pro Krankheitsfall freizugeben (ärztliches Zeugnis nötig). Arbeiten Mutter und Vater, wären also zusammen sechs Tage abgedeckt. Ist Ihr Kind länger krank, empfiehlt es sich, mit Ihrem Arbeitgeber nach einer Lösung zu suchen. Für die Tage, die Sie zu Hause verbringen, erhalten Sie den Lohn, wie wenn Sie selber krank wären. Die Tage werden allerdings von Ihrem eigenen Anspruch auf Lohnfortzahlung abgezogen.





## Powerpflanze Kamille

Die Qualität eines Kamillenextrakts hängt massgeblich von der ursprünglichen Pflanze ab. Schon die «Echte» oder «Gemeine» Kamille ist seit dem Altertum als Heilpflanze bekannt und geschätzt – kaum eine andere einheimische Arzneipflanze hat so vielfältige heilende Wirkungen wie sie.

### **Vielseitig und schonend konzentriert**

Die Manzana®-Kamille ist eine spezielle, patentierte Züchtung und bildet den Rohstoff für Kamillosan®. Sie wird kontrolliert angebaut, übertrifft die bei anderen Präparaten eingesetzte Kamille deutlich hinsichtlich ihres Wirkstoffgehalts und ist die wirkstoffreichste Kamillensorte überhaupt. Kamille wurde früher meist in Form von Tee angewendet. Aber die Heilpflanze enthält auch fettlösliche Wirkstoffe, die in wässrigen Auszügen ihre Wirkung nicht entfalten können. Kamillosan® hingegen enthält auch die fettlöslichen Anteile in hoher Konzentration, da es in einem speziellen, schonenden Verfahren hergestellt wird.



**Wichtig: Menschen, die bekannterweise allergisch auf Korbblütler reagieren (dazu gehören ausser Kamille auch andere Korbblütler wie z. B. Schafgarbe oder Ringelblume), sowie bei Überempfindlichkeit gegenüber den Inhaltsstoffen des jeweiligen Kamillosan-Präparates, dürfen Kamillosan® nicht anwenden. Die Kamillosan-Präparate (Creme, Salbe, Liquidum und Mund- und Rachenspray) sind zugelassene Arzneimittel, Kamillosan Ocean ist ein Medizinprodukt. Lassen Sie sich bezüglich aller Kamillosan-Präparate durch eine Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage vor der Anwendung immer sorgfältig durch!**

# Windeldermatitis, Mundsoor

Die Windeldermatitis (auch Windelektzem genannt) ist eine Hautentzündung, die dort vorkommt, wo feuchte Windeln zu lange auf der Haut liegen. Manchmal ist der Windelbereich auch mit dem Hefepilz *Candida albicans* befallen, dann spricht man von Windelsoor. Bevor sich der Pilz dort ausbreitet, hat er oft auch den Mund befallen (Mundsoor).

## Symptome

Bei einer Windeldermatitis ist die Haut am Popo und um die Geschlechtsteile rot und wund. Bei Soor weist der Wundrand typischerweise Schüppchen auf, oder an den Rändern der Rötung streuen Pusteln in die Umgebung (Satellitenpusteln). Soorinfektionen am Gesäss tauchen oft nach einer Besiedelung der Mundhöhle auf – die Pilze wandern dabei vom Mund durch den Darm bis zum After. Soor im Mund erkennen Sie an weisslichen Belägen am Gaumen und an der Wangenschleimhaut.



## Pflege für das wunde «Fudi»

Beim Wickeln den Po unbedingt mit Wasser und mit in Öl getränkten Tüchern reinigen. Tupfen Sie nach dem Baden die geröteten Stellen sanft trocken. Anschliessend cremen Sie die Haut mit dünn aufgetragener Kamillosan® Salbe ein (für Babys ab 4 Wochen, bis zu 5-mal täglich). Puder ist nicht geeignet. Lassen Sie das Kind auch mal «blütteln».



### Sitzbad

Reagieren Sie gleich bei der ersten Rötung des Popos: Baden Sie das Gesäss mit Kamillosan® Liquidum (ab 6 Jahren) oder Ringelblumen-, Salbeiblätter- oder Stiefmütterchenkrauttee als Zusatz. 1 EL Liquidum auf 10 l warmes Badewasser als Bad verdünnen (bitte lesen Sie die Packungsbeilage). Oder das Kraut mit kochendem Wasser übergießen, wie auf der Verpackung angegeben ziehen lassen und dem Badewasser begeben, Wassertemperatur kontrollieren (37 Grad). Alternative: Den Popo des Kindes mit Tee der Heilkräuter abtupfen (Dosierung: 1 TL Pflanzenteile auf 2,5 dl Wasser). **Wichtig: Während des Badens das Kind immer beaufsichtigen; bei Fieber nicht anwenden.**



### Mundsoor

Eine Pilzinfektion im Mund Ihres Säuglings können Sie mehrmals täglich mit Ringelblumentee oder verdünnter Ringelblumentinktur betupfen. Tee: 1 TL Pflanzenteile mit 2,5 dl kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Tinktur verdünnen: 3–5 Tropfen auf 1 dl Wasser. Vergessen Sie nicht, Nuggis und Schoppenflaschen gut auszukochen.

### Brustwarzen mitbehandeln

Wenn Sie Ihr Baby stillen, müssen Sie Ihre Brustwarzen vorbeugend mitbehandeln. Cremen Sie Ihre Brustwarzen mit Kamillosan® Salbe mehrmals täglich ein. Vor dem nächsten Stillen Brustwarzen reinigen.



### Zum Arzt, wenn ...

- der Verdacht auf Mundsoor besteht.
- sich das Allgemeinbefinden verschlechtert.
- das Windeleczem nach zwei Tagen Selbstbehandlung nicht abklingt.
- die Entzündung das Kind stark schmerzt oder beeinträchtigt.



# Hals- oder Mandel- entzündung

Halsschmerzen im Rahmen einer Erkältung dürfen Sie – sofern sie das Kind nicht stark plagen – 2–3 Tage mit Hausmitteln behandeln. Eine Mandelentzündung (Angina) sollte der Kinderarzt behandeln.

## Symptome

Bei einer einfachen Halsentzündung hat das Kind Halsweh, Schluckschmerzen und eventuell auch geschwollene Lymphknoten am Hals und im Kieferwinkel. Oft mag es nichts essen und trinken oder auch nicht sprechen. Bei einer Angina kommen Fieber, Kopfweh und ein schweres Krankheitsgefühl sowie manchmal Bauchschmerzen und Erbrechen hinzu. Die Gaumen- oder Rachenmandeln sind gerötet und eitrig belegt, eventuell hat das Kind Mundgeruch.

## Anwendungen

### Ansteigendes Fussbad

Füllen Sie dem Kind bei den ersten Anzeichen einer Halsentzündung einen Zuber mit 35 Grad warmem Wasser und giessen Sie dann nach und nach sehr vorsichtig heisses Wasser dazu, bis die Wassertemperatur 38 Grad beträgt. Badedauer: rund 15 Minuten. Trocknen Sie das Kind nachher gut ab und machen Sie es ihm für mindestens eine halbe Stunde im Bett bequem. Decken Sie es warm zu. Maximal 3-mal wöchentlich durchführen. Ab etwa 4 Jahren.

### Halswickel

Das lästige Kratzen im Hals kann ein warmer Wickel lindern, gegen Schluckweh hilft meist ein kühler Wickel: Lassen Sie das Kind selbst entscheiden. Als kalte Wickel kommen infrage: Heilerde-, Quark- oder Zitronenscheibenwickel. Für einen warmen Wickel nehmen Sie Eukalyptuspaste (ab 4 Jahren), Zitronenscheiben, gekochte Kartoffeln oder Zwiebeln.

**Wichtig: Die Wirbelsäule aussparen, nur das Aussentuch geht rund um den Hals herum.**

### Gurgeln

Das Gurgeln befeuchtet Mund und Rachen, wirkt zudem gegen Krankheitserreger im Hals und lindert das Halsweh. Übergießen Sie wahlweise 1 TL Salbeiblätter, Thymiankraut oder getrocknete Flechten von Isländisch Moos mit 2,5 dl kochendem Wasser und lassen Sie den Tee dann abkühlen. Auch verdünnte Calendulatinktur oder Kamillosan® Liquidum können Sie dem Kind zum Gurgeln reichen. Calendulagurgelwasser: Geben Sie 10 Tropfen Calendulatinktur in 1 dl Wasser. Kamillosan® Liquidum: ½ TL in ein Glas mit ca. 100 ml warmem Wasser geben, mindestens 3-mal täglich anwenden, ab 6 Jahren. Übrige Anwendungen ab 3–4 Jahren. Besonders der Geräusche wegen ist das Gurgeln bei Kindern beliebt. Doch nicht bei allen klappt: Verschluckt sich Ihr Kind immer wieder, lassen Sie es lieber einen Kräutertee trinken.



### Mund- und Rachenspray

Entzündete Bereiche 3-mal täglich nach dem Essen mit Kamillosan® Mund- und Rachenspray besprühen (nur für Erwachsene).



### Dampfbelt

Lassen Sie Ihr Kind 1– oder 2-mal täglich unter einem Tuch Dampf inhalieren. Geeignete Dampflieferanten sind physiologische Kochsalzlösung, Ringelblumentee oder Kamillosan® Liquidum (1 EL Liquidum mit einem Liter heissem Wasser in eine Schüssel geben, ab 6 Jahren; nicht für Kleinkinder geeignet).



### Zum Arzt, wenn ...

- das Kind akute Atemnot hat (Ambulanz 144 rufen).
- Verdacht auf Angina, Scharlach, Kehlkopfdeckel-Entzündung, Masern, Mumps, Pfeiffersches Drüsenfieber oder eine andere schwere Krankheit besteht.
- das Kind den Mund nicht aufmachen kann.
- hohes Fieber oder ein verschlechtertes Allgemeinbefinden dazukommt.
- nach 2–3 Tagen keine Besserung des Halswehs eintritt.
- das Kind einige Tage oder Wochen nach einer Angina plötzlich hohes Fieber bekommt (Verdacht auf rheumatisches Fieber, dann sofort zum Arzt!).
- das Kind einen kleinen Gegenstand verschluckt hat und anschliessend unter Schluckweh leidet.

# Kinderhaut

---

Ein Wunderwerk der Natur ist sie, die Haut: Als Sinnesorgan lässt sie das Kind Kälte, Wärme, Druckreize fühlen und Zärtlichkeit erfahren. Als Schutzhülle bewahrt sie es vor schädlichen Umwelteinflüssen und Krankheitserregern und reguliert seine Körpertemperatur. Allerdings: Kinderhaut ist noch in der Entwicklungsphase, ihre Schutzfunktion ist noch nicht voll ausgereift. So sind Kinder viel sensibler bezüglich Hitze, Kälte, UV-Strahlen und anderer Reize als Erwachsene.

## Pflege der Babyhaut

Die Zartheit eines Babypopos ist sprichwörtlich. Babys Haut hat noch keinen hauteigenen Sonnenschutz. Die Schweissdrüsen müssen sich noch entwickeln, und die Talgdrüsen produzieren erst wenig Talg, um die Haut zu fetten. Babyhaut besitzt auch noch kein voll entwickeltes Fettgewebe, deshalb reagieren die Kleinsten empfindlich auf Kälte. Kommt dazu: Im Verhältnis zum Körpergewicht ist Babys Haut doppelt so gross wie bei einem Erwachsenen, auch dadurch frieren Babys leichter.

Babys setzen sich meist begeistert zu den Quetschenten ins Wasser. Die Wassertemperatur sollte 37 Grad betragen (doppelte Kontrolle mit Badethermometer und mit der eigenen Haut!). Das Badezimmer sollte angenehm warm sein, ideal sind rund 24 Grad. Gesunde Babyhaut muss nicht eingecremt werden und braucht auch keine Badezusätze. Hat Ihr Kleines trockene Haut, können Sie Badezusätze verwenden und die Haut nach dem Bad einölen oder eincremen. Verwenden Sie für Babys entweder spezielle Badezusätze aus Apotheke oder Drogerie, ohne Duft- und Konservierungsstoffe, oder geben Sie ein paar Tropfen Mandelöl ins Badewasser. Im Winter oder bei trockener Haut können Sie nach dem Baden Mandel-, Jojoba- oder Olivenöl in die noch etwas feuchte Haut einmassieren. Keine Seife verwenden! Haarwäsche: Wasser genügt meist, falls nötig Babyshampoo benutzen. Bei Wind und kaltem Wetter cremen Sie Gesicht, Händchen und Öhrchen mit einer entsprechenden Schutzcreme ohne Wassergehalt ein.

So pflegen Sie den Popo: Wickeln Sie Ihr Kind häufig, verwenden Sie atmungsaktive Windeln, lassen Sie es möglichst nach Lust und Laune «blütle». Verwenden Sie zum Reinigen des Popos (reissfeste) Wegwerf-



tücher, die Sie mit Wasser oder Mandel- bzw. Olivenöl benetzen. Anschliessend die Haut leicht einölen. Verwenden Sie keine parfümierten Fertigfeuchttücher und keine Puder. Bei Hautreizungen: Kamillosan® Salbe dünn auf die betroffenen Stellen auftragen (für Babys ab 4 Wochen, bis zu 5-mal täglich).



## Pflege der Kinderhaut

Sie brauchen nicht auf der täglichen Dusche zu bestehen: Es genügt, wenn sich Ihr Kind täglich mit dem Waschlappen wäscht und 1- bis 2-mal in der Woche badet oder duscht. Kinderhaut ist oft trocken. Abhilfe schaffen Reinigungsbäder (maximal 37 Grad warm, nicht zu lange) mit rückfettendem Ölzusatz, Weizenkleie- und Molkebäder oder ein rückfettendes Duschmittel. Möchten Sie den Badezusatz jeweils selber zubereiten? Mischen Sie Oliven-, Mandel- oder Jojobaöl mit wenig Milch oder Rahm. Cremen Sie Körper und Gesicht des Kindes regelmässig ein, besonders nach dem Duschen und Baden sowie im Winter. Parfüms und Deos gehören nicht auf die Kinderhaut. Bei Juckreiz oder Entzündungen: Sitz- oder Teilbäder mit Kamillosan® Liquidum (1 EL pro Liter Wasser, ab 6 Jahren).



## Hautpflege in der Pubertät

Ermutigen Sie Ihren Teenager zu einer sorgfältigen Hautpflege, mit einer Rückfettung der Haut nach dem Baden oder Duschen – aber ohne dabei zu übertreiben, denn in der Pubertät wird die Haut fettiger und muss weniger gesalbt werden. Ab und zu ist ein Peeling erlaubt. Bei unreiner Haut kann zudem ein Teilbad mit Kamillosan® Liquidum Abhilfe verschaffen. (1 EL pro 1 Liter Wasser, ab 6 Jahren.)



## Hautprobleme bei Erwachsenen

Erwachsene können bei Entzündungen, Infektionen oder Juckreiz im Analbereich, Ekzemen oder nach Operationen im Vaginal- oder Analbereich Sitzbäder mit Kamillosan® Liquidum anwenden. (1 EL Liquidum pro 1 Liter Wasser.)



# Akne

Akne ist eine entzündliche Hauterkrankung, die vor allem in der Pubertät auftritt. Jungen sind meist stärker betroffen als Mädchen. Akne ist vor allem ein (meist vorübergehendes) ästhetisches Problem – ein Problem, das in einer Zeit auftaucht, in der viele Teenies sowieso schon mit sich und der Welt hadern, und das deshalb nicht belacht werden sollte.

## Symptome

Akne zeigt sich in Form von «Bibeli», Mitessern oder eitrigen Pusteln im Gesicht, auf dem Oberkörper und auf den Oberarmen. Zum Teil hinterlässt die Akne Narben. Bei Akne ist die Talgproduktion erhöht, die Poren der Haut verstopfen und entzündet sich. Neben dem Einfluss des Geschlechtshormons Testosteron (bei beiden Geschlechtern) können auch Stress, Magen-Darm-Störungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten Akne begünstigen.

## Anwendung

### Bunter Heilkräuterstrauss



Diverse Heilkräuter können die Entzündung hemmen und bei der Abheilung helfen. Zum Beispiel kann eine warme Kompresse aufgelegt werden: 1 EL Kamillosan® Liquidum in 1 Liter warmes Wasser geben, ein sauberes Tuch mit der Lösung tränken, auswringen und aufs Gesicht legen (ab 6 Jahren). Gesichtswaschungen mit Thymian-, Salbei- oder Zinnkrauttee können helfen; auch eine Eichenrindenkompressen ist vielversprechend: 1 TL Rinde in 2,5 dl kaltem Wasser kurz aufkochen, dann 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mit dem Absud die betroffenen Hautstellen abtupfen. Achtung: Eichenrinde macht Flecken auf Textilien. Reinigen Sie auch das Waschbecken und verwendete Töpfe sofort.

### Dampfbad fürs Gesicht



Ein Dampfbad unterm Frotteetuch kann helfen, die Entzündung in den Griff zu bekommen. Zusätze: Kamillosan® Liquidum oder verdünnter Apfelessig. Maximal 2-mal wöchentlich. Dampf mit Kamillosan® Liquidum: 1 EL mit 1 Liter heissem Wasser in eine Schüssel geben (ab 6 Jahren).



### **Apfelessig und Teebaumöl**

Hautunreinheiten mit einem Wattebausch oder einem Wattestäbchen betupfen, den der Teenie vorher in Apfelessig getaucht hat. Der Jugendliche kann die Bibeli auch mit reinem Teebaumöl (10%ig) abtupfen.

### **Badezusätze**

Für ein Vollbad eignen sich Stiefmütterchenkraut-, Zinnkraut- oder Thymiantee (jeweils 3 EL Pflanzenteile mit kochend heissem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen lassen und dem Badewasser beigegeben). Auch ein Weizenkleiebad beruhigt die Haut.

### **Heilerdemaske**

Eine warme Heilerdemaske eignet sich für das Gesicht oder andere betroffene Körperstellen. Sie wirkt reinigend und entzündungshemmend. Nach 15 Minuten Einwirkzeit mit viel warmem Wasser abwaschen und anschließend die Haut mit einem geeigneten Produkt eincremen (Naturkosmetik, zum Beispiel solche mit Teebaumöl- oder Aloe-vera-Zusätzen). 2-mal wöchentlich.



### **Zum Arzt, wenn...**

- die Akne stark ausgeprägt ist oder die seelische Belastung hoch ist.

# Verbrennungen

Die meisten Verbrennungen passieren zu Hause am Herd. Was tun, wenn Ihr Kind die heisse Herdplatte angefasst oder sich an heissem Wasser oder Fett verbrannt hat? In jedem Fall sollten Sie den betroffenen Körperteil rasch kühlen!

## **Symptome**

Die Schweregrade von Verbrennungen sind:

Erster Grad: Die Haut ist rot, geschwollen und schmerzt (z. B. Sonnenbrand).

Zweiter Grad: Das Kind hat starke Schmerzen, die Haut nässt eventuell, und es bilden sich Brandblasen.

Dritter Grad: wenig Schmerzen, der Untergrund der Wunde ist weiss, die Haut derb. Die Haut ist lokal zerstört, samt den Nervenenden. Bei Verbrennungen ab dem zweiten Grad besteht neben dem eigentlichen Hautschaden das Risiko, dass sich die Wunde infiziert. Bei Verbrennungen dritten Grades drohen Schock und Organversagen.

## **Kühlen!**

Verbrennungen ersten Grades und kleine Verbrennungen zweiten Grades (z. B. eine Blase am Finger): mindestens 10 Minuten unter dem Wasserhahn kühlen (nicht durchgehend, sondern mit Pausen!). Brandblasen nie selbst öffnen!



## **Schwere Verbrennung: So handeln Sie richtig**

1. Wenn Kleider brennen, sofort mit kaltem Wasser übergiessen oder die Flammen mit Decken und Tüchern ersticken oder den Brennenden am Boden wälzen, um das Feuer zu ersticken.
2. Notfall-Ambulanz (Tel. 144) alarmieren, wenn die verbrannte Hautfläche gross ist oder wenn das Gesicht betroffen ist.
3. Die Haut kühlen: Halten Sie die betroffenen Hautpartien für mindestens 10 Minuten unter den kalten Wasserhahn respektive duschen Sie das Kind kalt oder machen Sie Umschläge, die Sie häufig wechseln. Extremitäten halten Sie am besten für 10 bis 15 Minuten in ein kühles Tauchbad. Anschliessend weiter kühlen bis zur Schmerzlinderung. Zwischendurch pausieren.
4. Keimfreies Verbandstuch. Decken Sie die Brandwunde mit einem keimfreien Verbandstuch ab. Keine Sprays, Salben oder Puder verwenden!





### **Kühlendes Ganz- oder Teilbad**

Bei Verbrennungen ersten Grades kühlt und beruhigt ein Teil- oder Ganzbad die Haut. Pro Liter lauwarmes Wasser 1 EL Kamillosan® Liquidum dem Bad beimischen und die betroffenen Körperstellen mehrere Minuten in der Lösung baden (ab 6 Jahren). Bei kleineren Verletzungen der Haut wie Schürfungen, Kratzwunden, aufgesprungener Haut und Brandblasen bis zu 3-mal täglich Kamillosan Crème dünn auftragen (für Erwachsene).



### **Bei Sonnenbrand**

Wickel mit Heilerde, Quark, Tonerde oder mit kaltem Tee (Ringelblumen-, Pfefferminz-, Grün- oder Schwarztee) zubereiten und mehrmals täglich während ca. 10 Minuten auf die betroffene Hautstelle legen. Nach der Kompresse Buttermilch, Naturjoghurt oder Kamillosan® Crème dünn auf die Haut auftragen (für Erwachsene, bis zu 3-mal täglich).



### **Zum Arzt, wenn ...**

- eine grössere Hautfläche von einer Verbrennung zweiten oder dritten Grades betroffen ist, also wenn sich grossflächig Blasen bilden.
- die Verbrennung das Kind stark schmerzt oder die Schmerzen anhalten

### **Die Ambulanz 144 rufen, wenn ...**

- das Baby sich verbrannt hat.
- das Kind Teile des Gesichts oder des Halses verbrannt oder verbrüht hat oder wenn der Genitalbereich betroffen ist.
- bei Ihrem Kind eine grössere Hautfläche beschädigt wurde.
- eine Verbrennung dritten Grades passiert ist.
- das Kind bei einem Brand in einem Raum Rauch eingeatmet hat.

# Unfälle verhüten

Unfälle gehören zu den grössten Gesundheitsgefahren für Kinder. Doch die meisten Unfälle lassen sich mit einfachen Mitteln vermeiden. Das sind die wichtigsten Sicherheitsvorkehrungen:

## Sicherheit für das Baby

- Lassen Sie Ihr Baby keine Sekunde alleine auf dem Wickeltisch liegen.
- Legen Sie vor dem Wickeln alle benötigten Utensilien bereit.
- Kontrollieren Sie regelmässig die Halterungen von Babytragetaschen und Snugglys respektive den Sitz des Tragetuchs.
- Stellen Sie Krüge, Schüsseln oder andere Gefässe mit heissen Flüssigkeiten in sicherem Abstand zum Baby auf den Tisch.
- Überprüfen Sie, ob Bücherregale und Garderobenständer in Ihrer Wohnung kippstabil sind.
- Benutzen Sie keine Tischtücher (Baby kann daran ziehen!).
- Lassen Sie keine verschluckbaren Kleinteile herumliegen (Spielzeug der Geschwister, Perlen, Murmeln, Erdnüsse, Knopfzellen).



## Sicherheit für Kleinkinder

Sobald sich das Kind an einem Möbel hochziehen kann, gibt es meist kein Halten mehr: Alles wird beklettert und bestiegen, und was nicht niet- und nagelfest ist, wird mit den Fingern auseinander- oder in den Mund genommen. Da kann es manchmal nötig sein, den Sprössling unfallsicher im Laufgitter oder anderswo zu «parkieren» – zum Beispiel, wenn Sie duschen oder telefonieren wollen. Aber auch in besonderen Gefahrensituationen (am Lagerfeuer, am Wasser, an der Strasse) ist Ihr vorausschauender Blick jetzt gefragt. Lassen Sie Ihr Kind auch nicht unbeaufsichtigt mit scharfen Messern oder Scheren hantieren. Aber entfernen Sie auch nicht alles, was schneidet, aus seinem Umfeld, sondern lassen Sie es – seinem Alter entsprechend – mit weniger gefährlichen Geräten üben, während Sie ihm zur Seite stehen.

## Schutz vor Verbrennungen

- Stellen Sie das Warmwasser im Haushalt auf maximal 60 Grad ein.
- Sorgen Sie dafür, dass sich Ihr Kind nicht an der Bettflasche, am Bügelsen, an heissen Töpfen und Pfannen oder an Kerzen verbrennen kann.
- Stellen Sie Pfannen immer so auf den Herd, dass der Stiel nach hinten gerichtet ist.
- Versehen Sie Herd und Backofen mit einer Kindersicherung.

## Schutz vor Stürzen

- Sichern Sie Treppen, Fenster und, falls nötig, Türen mit entsprechenden Vorrichtungen (Fenstersperre, Sicherheitsfenstergriff, Türschutzgitter etc.).
- Bringen Sie an besonders scharfkantigen Möbeln einen Kantenschutz (Babyfachgeschäft) an oder improvisieren Sie: Kanten mit Filzstreifen oder Karton abdecken, Ecken mit (eingedrückten) Tischtennisbällen versehen usw.
- Kajütenbetten sparen Platz und sind bei Kindern heiss begehrt. Doch viele Kinderärzte raten davon ab, denn jedes Jahr stürzen in der Schweiz 1000 kleine Kinder vom Hochbett. Die meisten verletzen sich dabei am Kopf. Wenn Sie nicht darauf verzichten wollen oder können: Lassen Sie Ihr Kind frühestens mit 6 Jahren oben schlafen.
- Im Haus soll das Kind rutschfeste Socken oder Finken tragen.

# Wunden, Schürfwunden, Splitter

---

Was tun, wenn Ihr Kind sich das Knie aufgeschürft hat, wenn es von einem Hund gebissen wurde oder wenn ein Splitter im Finger sitzt? Die Wunde sollte zunächst gespült werden (Ausnahme: stark blutende Schnittwunden). Dann wird sie mit PVP-Jod desinfiziert und anschliessend – ausser bei Schürfwunden – steril abgedeckt. Besonders tiefe oder grossflächige Wunden, die nur schwach bluten, sind mögliche Eintrittspforten für Krankheitserreger. Waschen Sie sich vor dem Verarzten Ihres Kindes die Hände, fassen Sie die Wunde nicht an.

## **Kleinere Schnitt- und kleinere Platzwunden**

Wunde kurz bluten lassen, damit allfällige Krankheitserreger ausgespült werden. Wunde spülen (ausser die Wunde blutet stark), Ränder desinfizieren (tupfen/sprayen). Vor dem Aufkleben eines Pflasters können Sie die Wundränder sanft zusammendrücken. Bei klaffender Wunde: ein sogenanntes Klammerpflaster aus der Apotheke anbringen.

## **Schürfwunden**

Geschürfte Haut vorsichtig mit Wasser abspülen, Steinchen oder andere Verunreinigungen mit Pinzette entfernen, desinfizieren (tupfen/sprayen). Wunde mit einer sterilen, beschichteten Wundauflage aus der Apotheke oder Drogerie schützen, bis die Wunde nicht mehr nässt. Mit dünn aufgetragener Kamillosan® Salbe auf der Wundauflage können Sie ein Festkleben an der Haut verhindern (für Kinder ab 4 Wochen).



Achtung: Puder gehört nicht auf Schürfwunden!

## **Splitter, Fremdkörper**

Desinfizieren Sie die Verletzung, entfernen Sie den Holzsplitter, den Dorn oder die Glasscherbe vorsichtig mit einer desinfizierten Pinzette oder Stecknadel. Falls das nicht geht: Weichen Sie vorher die Haut in einem Teilbad auf: Pro Liter warmes Wasser 1 EL Kamillosan® Liquidum hinzugeben und den betroffenen Körperteil mehrere Minuten in der Lösung baden. Bei Splitter lohnt es sich, abzuwarten, sofern sich die Wunde nicht entzündet: Meist stösst sich der Splitter von alleine



heraus. Sie können auch wie bei der Nagelbettentzündung verfahren: Haut aufweichen und dann Zugsalbenverband anlegen.

Wenn Splitter partout nicht rauskommen wollen: Gehen Sie zum Arzt, bevor Sie mit Ihren «Operationsversuchen» den Schaden unbeabsichtigt vergrössern.

### **Bisswunde**

Bei Bisswunden (durch andere Kinder oder Tiere) besteht erhöhte Infektionsgefahr. Spülen Sie die Wunde mit viel Wasser und Seife, desinfizieren Sie sie, legen Sie dem Kind einen Verband an und gehen Sie mit ihm zum Arzt.

### **Sonnenschutz**

Damit eine tiefe Wunde schön verheilt, sollte sie in den ersten Wochen nicht dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden, da sich die Narbe sonst dauerhaft verfärben kann.



### **Zum Arzt, wenn ...**

- ein Baby verwundet wurde.
- das Kind nicht gegen Starrkrampf (Tetanus) geimpft ist.
- das Kind Wunden im Gesicht, über Gelenken, an der Hand oder an den Geschlechtsteilen hat.
- die Wunde tief oder gross ist oder wenn ihre Ränder klaffen.
- Schürfungen stark bluten oder stark verschmutzt sind.
- es sich um eine Bisswunde handelt (durch Mensch oder Tier).
- Wundränder sich entzünden oder die Wunde nicht abheilt.
- Fieber auftritt oder sich starke Schmerzen respektive schmerzhaft geschwollene Lymphknoten in der Achselhöhle oder der Leiste bemerkbar machen.
- Sie Anzeichen einer Blutvergiftung bemerken: eine strangartige, rote Verfärbung von der Wunde Richtung Herz. Dann ist ein unverzüglicher Arztbesuch notwendig!

### **Die Ambulanz 144 rufen, wenn ...**

- das Blut pulsierend aus der Wunde schießt.
- das Kind bewusstlos ist.
- das Kind sich eventuell innere Verletzungen zugezogen hat.



# Schnupfen

Kinder machen in den ersten Lebensjahren unzählige Schnupfen durch. Die an sich harmlose Infektionskrankheit kann zuweilen eine Ohrenentzündung, eine Nasennebenhöhlen-Entzündung oder eine Bronchitis nach sich ziehen.

## **Nasenspray**



Physiologische Kochsalzlösung eignet sich vorzüglich, um das Sekret flüssig zu halten. Praktisch sind fixfertige Nasensprays aus der Drogerie oder der Apotheke (bspw. Kamillosan® Ocean, auch für Säuglinge und Kinder geeignet).

**Wichtig: Nasensprays dürfen nicht mit anderen Kindern oder Erwachsenen geteilt werden.**

## **Olivenöl**

Benetzen Sie ein Wattestäbchen mit wenig Öl und tragen Sie dieses rund um den Naseneingang auf – das hilft bei trockenen Schleimhäuten. Am besten vor dem Schlafengehen anwenden.

## **Holunderbeeren**

Ein bewährtes Hausmittel gegen Schnupfen sind die schwarzen Holunderbeeren, entweder in Form von Sirup oder Saft. Kranke Kinder mögen Holunderbeerensirup oder -saft gerne warm.

## **Majoransalbe**

Majoransalbe bei Bedarf dünn zwischen Nase und Oberlippe auftragen.

## **Zwiebel**

Stellen Sie ein Schälchen gehackte Zwiebeln auf den Nachttisch, so können die flüchtigen Inhaltsstoffe unterstützend wirken. (Für Babys und Kleinkinder fragen Sie Ihren Kinderarzt um Rat.)

## **Dampfzelt**

Lassen Sie Ihr Kind maximal 3-mal täglich unter einem Tuch inhalieren, zum Beispiel mit Majorantee, physiologischer Kochsalzlösung (1 TL Salz auf 5 dl Wasser) oder etwas fein gehackter Zwiebel, die Sie kurz aufkochen. Das befeuchtet die Nase und erleichtert das Atmen. (Ab 3 – 4 Jahren.) Für

Kinder ab 6 Jahren: Dampf mit Kamillosan® Liquidum (1 EL Liquidum mit 1 Liter heissem Wasser in eine Schüssel geben); beaufsichtigen Sie das Kind während des Dampfbads.



### Ansteigendes Fussbad

Bereiten Sie dem Kind bei den ersten Anzeichen eines Schnupfens ein ansteigendes Fussbad. So gehts: Einen Zuber mit 35 Grad warmem Wasser füllen und dann nach und nach sehr vorsichtig heisses Wasser dazu giesen, bis die Wassertemperatur 38 Grad beträgt, nach 15 Minuten das Bad beenden. (Ab 4 Jahren.)

### Meerrettich-Honig

Ältere Kinder, die scharfes Essen gewohnt sind, können dieses Geheimrezept gegen Schnupfen ausprobieren: Mischen Sie etwas frisch geriebenen Meerrettich (oder auch Meerrettich aus der Tube) mit Honig und geben Sie Ihrem Sprössling 1- bis 3-mal täglich einen Teelöffel davon. Beginnen Sie mit sehr wenig Meerrettich und steigern Sie, falls das Kind es verträgt, langsam die Menge. Die Meerrettich-Honig-Kur öffnet die Nase, verflüssigt zähes Nasensekret und beschleunigt die Heilung.

### Kräutertees

Lindenblüten-, Holunderblüten-, Schlehdornblüten-, Käslikraut- (Malven-) und Thymiantee unterstützen die Genesung der Triefnase.

### Johanniskrautöl

Massieren Sie Ihrem Kind vor dem Zubettgehen Füsse und Beine mit wärmendem Johanniskrautöl.



## Heuschnupfen

Etwa 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen haben Heuschnupfen (Pollinose). Sie reagieren allergisch auf Pflanzenpollen in der Atemluft. Babys und Kleinkinder sind selten betroffen, meist tritt der Heuschnupfen ab dem Schulalter auf. Um die Nasenschleimhaut feucht zu halten und sie anschwellen zu lassen, eignen sich Nasensprays. Kamillosan® Ocean kann für Kinder und Erwachsene zum sanften Reinigen und Befeuchten angewendet werden (bei Bedarf mehrmals täglich 1–2 Sprühstösse in jedes Nasenloch sprühen). Säuglinge und Kleinkinder während der Anwendung auf die Seite legen und Kopf leicht anheben. Ausserdem: Lassen Sie Ihr Kind viel trinken, das verflüssigt den Nasenschleim.



# Für die ganze Familie



## Kamillosan® Liquidum



- **Zur Mundspülung und zum Gurgeln:**  
Bei Entzündungen der Mundhöhle, des Rachens, des Zahnfleisches, bei üblem Mundgeruch
- **Zum Inhalieren und als Gesichtsdampfbad:**  
Bei Schnupfen, Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Bronchitis. Als unterstützende Massnahme bei unreiner Haut, Pusteln, Mitessern (Akne vulgaris)
- **Für Umschläge, Waschungen, Teil- und Ganzbäder:**  
Bei Juckreiz, Hautentzündungen, zur Nachbehandlung offener Abszesse, Furunkeln, infizierten Wunden, bei Verbrennungen ersten Grades
- **Als Sitzbad:**  
Zur Linderung der Beschwerden bei Hämorrhoiden, Juckreiz bei Ekzemen (auch Analekzemen) oder Entzündungen im Bereich des Darmausgangs

Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

- **Für Pinselungen (unverdünnt):**  
Bei Entzündungen der Mundschleimhaut, des Zahnfleisches, Parodontose, Zahnfleischbluten.
- **Für Spülungen:**  
Bei entzündlichen Erkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane  
**Nicht für Einläufe (Darmspülungen)!**

Für Erwachsene

- **Als Kinderbad:**

Bei entzündlichen Hauterscheinungen



## Kamillosan® Mund- und Rachenspray



### Behandlung und Vorbeugung von entzündlichen Erkrankungen im Mund- und Rachenraum:

- Bei Parodontose, akuten Zahnfleischentzündungen, Beschwerden nach Zahnextraktion und bei Zahnwechsel, Schleimhautreizungen durch Zahnprothesen
- Zur Mund- und Rachendesinfektion bei Rachenkatarrh und Entzündungen der Stimmbänder
- Nur für Erwachsene geeignet

## Kamillosan® Ocean Nasenspray



- Zur Reinigung und sanften Spülung der Nasenhöhlen bei vermehrter Belastung mit Krusten, Hausstaub, Pollen usw. sowie als begleitende Massnahme bei Schnupfen und verstopfter Nase
- Zur Befeuchtung der Nasenschleimhaut z. B. bei trockener Luft, in geheizten oder klimatisierten Räumen
- Medizinaleprodukt, auch für Säuglinge und Kinder geeignet

## Kamillosan® Salbe



- Bei Schürfungen, Kratz- und Risswunden, Schrunden, aufgesprungener Haut der Hände oder der Mundwinkel
- Bei entzündlichen Hauterscheinungen, Juckreiz (besonders bei trockener, fettarmer Haut), Abszessen und Furunkeln
- Heilt die Brustwarzen während

Schwangerschaft und Stillzeit

- In der Säuglingspflege gegen Wundsein und Reizzustände der Haut
- Besonders zur Behandlung von trockenen Hautschädigungen geeignet
- Auch für Säuglinge und Kinder geeignet

## Kamillosan® Crème



- Bei kleineren Verletzungen der Haut wie Schürfungen, Kratzwunden, aufgesprungener Haut und Brandblasen
- Bei Sonnenbrand
- Für Erwachsene



**Dies sind zugelassene Arzneimittel bzw. ein Medizinaleprodukt. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.**

MEDA Pharma GmbH,  
a Mylan company  
Hegnaustrasse 60  
8602 Wangen-Brüttisellen



© 2018 Ringier Axel Springer Schweiz AG

**Beobachter**  
EDITION

**Kamillosan®**

Mit Unterstützung von MEDA Pharma GmbH