

# Die Gesundheit Ihres Kindes in Ihren Händen



## *In diesem Kapitel*

- ▶ So helfen Sie Ihrem Kind gesund zu bleiben
- ▶ So stellen Sie fest, ob Sie mit Ihrem Kind zum Arzt gehen müssen
- ▶ So finden Sie sich im Medizinerdschungel zurecht

---

**D**a sitzen Sie nun mit Ihrem kleinen Wonneproppen im Arm und glauben Sie mir: Ihr Leben wird sich von Grund auf verändern: Um Ihrem Kind ein Rund-um-Sorglos-Paket zu bieten, werden Sie Krankenschwester, Erzieherin und Animateurin in einer Person sein, und das rund um die Uhr. Hört sich erschreckend an? Neben schmutzigen Windeln und Spucktüchern werden Sie mit Fieberattacken und den großen Sinnfragen fertig werden müssen. Wann müssen Sie den Notarzt rufen und wann reicht eine Kuschelstunde und eine extra Portion Schlaf? In welchen Lebensmitteln stecken alle Vitamine und Mineralstoffe, die Ihr Sprössling braucht, um groß und stark zu werden? Wie können Sie Unfällen und Krankheiten vorbeugen? Und wo finden Sie Hilfe und Unterstützung, wenn Ihr Schatz doch einmal krank wird? Diese Liste ließe sich endlos fortsetzen. In diesem Kapitel wollen wir uns mit den drei wichtigsten Fragen beschäftigen: Wie können Sie die Gesundheit Ihres Kindes tatkräftig unterstützen? Woran erkennen Sie, dass Ihrem kleinen Liebling etwas fehlt? Wer kann Ihnen helfen?

## *Unterstützen Sie die Gesundheit Ihres Kindes*

Die Vorstellung, dass das eigene Kind krank wird, ist für alle Eltern schrecklich. Aber es ist weder möglich noch notwendig, Ihr Kind von allen Krankheiten und Ansteckungsgefahren fernzuhalten. Helfen Sie ihm lieber, mit Krankheiten gut fertig zu werden, indem Sie seine Gesundheit und sein Abwehrsystem unterstützen, dann ist es stark genug, die allermeisten Krankheiten spielend zu überwinden.

## *Gesund essen und trinken*

Ein Kind soll wachsen und sich entwickeln können, dazu benötigt es gesunde Nahrungsmittel. Aber was sind gesunde Nahrungsmittel? Ein erster Tipp: Machen Sie einen weiten Bogen um alle Fertiggerichte und Fastfood-Mahlzeiten. Das soll nicht heißen, dass ein Kind nicht ausnahmsweise einmal Pommes Frites oder Pizza essen darf, wenn es sich sonst gesund ernährt. Wenn Sie sich an folgende Hinweise halten, sind Sie schon einen ganzen Schritt weiter auf dem Weg zu gesunder Ernährung:

- ✓ **Geben Sie Ihrem Kind fünf Mal am Tag Obst oder Gemüse:** Roh zum Knabbern oder als Salat, ausgepresst zum Trinken, getrocknet als Snack oder gedünstet als Bestandteil einer Mahlzeit. Sicher kennen Sie diesen Tipp schon längst, aber wir erinnern Sie gern noch einmal daran, denn wir halten ihn für sehr wichtig. Frisches Obst und Gemüse enthält Vitamine, Mineralien und viele andere Substanzen, die notwendig für Wachstum und Gewebeaufbau sind. Außerdem unterstützen Sie damit die Immunabwehr Ihres Kindes, regen die Darmtätigkeit an und vieles mehr. Bieten Sie Ihrem Kind mindestens einmal täglich ein grünes und ein orange oder rotes Stück Obst oder Gemüse an, weil man gerade von den stark farbigen Obst- und Gemüsesorten weiß, dass sie die Abwehr des Körpers gegen Krebs und andere schwere Erkrankungen besonders gut unterstützen.



Sie können nur eine Obst- oder Gemüseportion am Tag durch Saft ersetzen, ganz gleich, wie viel Saft Ihr Kind trinkt. Viele wichtige Bestandteile gehen durch die Herstellung von Saft aus Früchten verloren. Sie fehlen dem kindlichen Organismus, wenn Obst und Gemüse durch Säfte ersetzt werden.

- ✓ **Lassen Sie Ihr Kind den Tag mit einem leckeren Frühstück beginnen.** Viele Untersuchungen zeigen, dass Kinder, die morgens frühstücken, weniger häufig übergewichtig werden. Wenn Ihr Kind das Frühstück ausfallen lässt, spielt der Blutzuckerspiegel verrückt und die Konzentration lässt schnell nach. Die meisten Ernährungswissenschaftler sagen, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit am Tag ist und Menschen, die frühstücken, seltener unter einer Blutzuckererkrankung (*Diabetes mellitus*) und hohem Cholesterinspiegel leiden. Beide Erkrankungen sind bekannte Risikofaktoren für Herzprobleme.
- ✓ **Essen Sie selbst gesund!** Sie sind natürlich genauso wichtig. Gehen Sie Ihrem Kind mit gutem Beispiel voran. Untersuchungen zeigen, dass Kinder, in deren Familien regelmäßig gemeinsame Mahlzeiten eingenommen werden, sich meist gesunder ernähren. Chips und Fertigpizza vor dem Fernseher zählen dabei nicht als gemeinsame Familienmahlzeit.
- ✓ **Geben Sie Ihrem Kind so häufig wie möglich unverarbeitete Nahrungsmittel und gewöhnen Sie sich an, alle Etiketten auf den Verpackungen genau zu studieren.** Finden Sie heraus, welche Lebensmittel zusätzliche Fette, Salz oder Zucker enthalten. Viele Konservierungsmittel und Aromastoffe sind ungesund und stark verarbeitete Lebensmittel enthalten weniger gesunde Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Salz ist besonders gefährlich – es kann neben anderen Gesundheitsproblemen zu Bluthochdruck und Herzerkrankungen führen. Zucker, Zuckersatzstoffe, Farbstoffe und viele andere Zusatzstoffe werden heute als eine Ursache von Verhaltensproblemen und anderer Erkrankungen gesehen.
- ✓ **Lassen Sie Ihr Kind sechs bis acht Gläser Wasser jeden Tag trinken.** Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist lebenswichtig und Wasser ist das beste Getränk überhaupt. Reduzieren Sie Säfte und vor allem Limonaden auf ein Minimum und bieten Sie Ihrem Kind zwischen den Mahlzeiten nur Wasser oder Kräutertees an, alles andere greift die Zähne unnötig an. Eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme kann viele gesundheitliche Probleme verursachen: Kopfschmerzen, Verstopfung und Konzentrationschwierigkeiten, um nur einige zu nennen.



So können Sie ganz einfach herausfinden, ob Ihr Kind genug trinkt: Der Urin sollte hell sein und wenig riechen. Ist der Urin tiefgelb oder die Fontanelle eingesunken, kann das ein Hinweis auf eine *Dehydration* (ein Flüssigkeitsmangel im Körper) sein.

Weitere Tipps zu gesunder Ernährung finden Sie in Kapitel 6 und 9.

## ***Immer in Bewegung***

Bewegung ist für jeden Menschen wichtig, insbesondere aber für Kinder. Egal, ob Ihr Kind durchs Wohnzimmer tobt oder bei der Kindertanzgruppe mitmacht, es profitiert von sportlicher Aktivität. Körperliche Anstrengung bringt den Kreislauf in Schwung und die für die Körperabwehr so wichtigen weißen *Lymphozyten* (weiße Blutkörperchen) werden an jede Stelle des Körpers transportiert. Aber auch psychisch und emotional profitiert Ihr Kind von Bewegung: Bei körperlicher Aktivität werden *Endorphine* (körpereigene Glückshormone) freigesetzt, eine natürliche Medizin gegen Schulfrust und anderen Kummer. Aktive Kinder sind besser bemuskelt und zeigen eine höhere Knochendichte, sie sind seltener übergewichtig und haben einen niedrigeren Blutdruck und niedrigere Blutcholesterinwerte als Stubenhocker. In Kapitel 10 finden Sie noch mehr Argumente für ein bewegtes Kinderleben sowie einige Tipps, wie Sie Ihre Kinder von Fernseher und Gameboy weglocken können.

## ***Tief Luft holen***

Allein in der Bundesrepublik Deutschland sterben jährlich 60 Säuglinge an den Folgen des Rauchens, weil sie bereits während der Schwangerschaft oder nach der Geburt den Giften des Tabakrauchs ausgesetzt waren. Acht Millionen Kinder und Jugendliche leben in der Bundesrepublik Deutschland mit mindestens einem Raucher in einem Haushalt zusammen. Sie können bereits viel für die Gesundheit Ihres Kindes tun, wenn Sie es vor Zigarettenrauch schützen. Studien zeigen, dass Passivrauchen die Gesundheit eines Kindes, insbesondere seine Atemwege, nachhaltig schädigt. Passivrauchen erhöht die Wahrscheinlichkeit von Asthma und anderen akuten Atemwegserkrankungen, wie Bronchitis und Lungenentzündung, sowie von Mittelohrinfektionen, plötzlichem Kindstod und möglicherweise sogar Autismus. Auch bestimmte Tumorformen wie Lungenkrebs treten bei Kindern aus Raucherhaushalten häufiger auf. Bei Forschungsarbeiten konnte sogar ein Zusammenhang zwischen niedrigerem Intelligenzquotienten und Passivrauchen festgestellt werden.



Auch wenn Sie nur auf dem Balkon rauchen, tragen Sie mit Ihrer Kleidung giftige Inhaltsstoffe des Zigarettenrauches in die Wohnung. Im Blut von Kindern, deren Eltern nur außerhalb der Wohnung rauchen, kann man höhere Werte von Rauchinhaltsstoffen nachweisen als im Blut von Kindern nichtrauchender Eltern. Allerdings ist die Belastung durch Passivrauchen noch sehr viel höher, wenn Sie in der Wohnung rauchen.



### **Werden Sie Nichtraucher!**

Sie tun sich und Ihrem Kind einen großen Gefallen, wenn Sie es schaffen, das Rauchen ganz aufzugeben. Kinder nichtrauchender Mütter haben die besseren Startbedingungen. Viele Krankheiten treten bei Nichtrauchern deutlich seltener auf. In der Apotheke erhalten Sie erste Informationen und Hilfe zum Aufhören: Dort können Sie Nikotinplaster oder -kaugummis bekommen. Ihr Apotheker berät Sie sicher gern. Auch Ihr Hausarzt wird Ihnen helfen, wenn Sie Unterstützung brauchen. Im Internet finden Sie unter [www.nichtraucher.net/links.htm](http://www.nichtraucher.net/links.htm) eine Fülle von Informationen und Kontaktadressen rund ums Thema »Nichtrauchen«.

## **Eine erholsame Nacht**

Einschlafen und Durchschlafen sind das Thema Nummer 1 aller Eltern kleiner Kinder. Besonders für Kinder ist ein erholsamer Schlaf wichtig, denn während des Schlafs wird zum Beispiel die Bildung von Wachstumshormonen angeregt. Der Körper ersetzt beschädigte Zellen, repariert verletzte Gewebe und das Immunsystem sowie die inneren Organe arbeiten. Regelmäßiger und ungestörter Schlaf sind wichtig für Wachstum und Entwicklung. Versuchen Sie, Zu-Bett-geh-Rituale zu etablieren, und versuchen Sie, Ihrem Kind anzugewöhnen, alleine einzuschlafen. Mehr zu diesem Thema finden Sie in Kapitel 11.

## **Sicherheit im Alltag**

Mehr als die Hälfte aller Unfälle mit Kindern unter fünf Jahren ereignen sich zu Hause. Am häufigsten sind Zweijährige betroffen, aber das Unfallrisiko steigt bereits ab dem 9. Lebensmonat – also mit Beginn des Krabbelns – gravierend an. Ein kleines Kind muss immer beaufsichtigt werden. Es gibt einige Hilfsmittel, die Ihnen helfen, in Ihrer Wohnung, insbesondere in der Küche, Gefahrenquellen zu entschärfen. In Kapitel 22 finden Sie Anregungen und Tipps.



Die wichtigste Anschaffung in puncto Sicherheit ist ein geeigneter Autositz. Erkundigen Sie sich in einem Fachgeschäft nach einem für die Größe und das Gewicht Ihres Kindes passenden Autositz. Lassen Sie sich den Einbau in Ihr Auto zeigen. Vergewissern Sie sich auch, dass Sie Ihr Kind richtig anschnallen können. Einige Autohersteller bieten für neuere Automodelle passende Kindersitze an, Informationen hierzu erhalten Sie in Ihrem Autohaus.

## **Auf der sicheren Seite**

Impfungen sind sicher die wichtigste medizinische Einzelmaßnahme, Ihr Kind vor Krankheiten zu schützen. Viele Infektionen sind mittlerweile durch Impfungen in unseren Breiten selten geworden. Wenn Ihr Kind ohne Impfschutz Erregern ausgesetzt ist, kann sein Immunsystem zu schwach sein, um allein mit den Viren oder Bakterien fertig zu werden. In anderen

Ländern können Krankheiten auftreten, die bei uns keine Rolle mehr spielen. Denken Sie bei Reisen daran. In Kapitel 3 finden Sie Argumente für und gegen Impfungen.

### **Ein Kind braucht ...**

... Liebe! Um zu gedeihen, braucht Ihr Kind viele Streicheleinheiten, Umarmungen und Körperkontakt. Studien zeigen, dass wenig Körperkontakt und mangelnde Liebe sich genauso fatal auswirken wie ein Nährstoffmangel: Gutgenährte Kinder ohne ausreichende Sozialkontakte verkümmern in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung.

Berührung und menschliche Kontakte sind für Kinder lebenswichtig – sie ermöglichen Entwicklung und Wohlfühl. Babys, die herumgetragen werden, weinen weniger. Körperkontakt und regelmäßige Massagen verbessern die Immunabwehr und helfen beim Stressabbau. Auch größere Kinder und Jugendliche brauchen Körperkontakt und Nähe. Bei Kindern mit *Diabetes mellitus* (Zuckerkrankheit) konnte gezeigt werden, dass regelmäßige Massagen über einen Monat den Blutzucker gravierend senken – die Menge der eingenommenen Medikamente konnte reduziert werden. Kinder mit Asthma zeigten durch die regelmäßige Massage weniger Asthmaanfälle. Ebenso profitierten Kinder mit Autismus, Verbrennungen, Krebserkrankungen und *Arthritis* (Gelenkentzündung) von den Massagen.

### **Hier stimmt 'was nicht!**

Auch wenn Sie alles richtig machen, wird Ihr Kind hin und wieder krank, vielleicht sogar recht häufig. Das ist auch gut so, denn der Kontakt mit Bakterien und Viren trainiert und stärkt die Immunabwehr. Es gibt sogar Studien, die zeigen, dass Menschen, die als Kinder häufig krank waren, später seltener und weniger schwer erkranken.

Trotzdem werden Sie nicht gerade begeistert sein, wenn Ihr Kind immer wieder unter einer verstopften Nase oder Bauchschmerzen leidet. Es kann sehr belastend sein, ein krankes Kind zu versorgen – vor allem, wenn Sie unsicher sind, was Ihrem kleinen Schatz eigentlich fehlt. Denken Sie daran: Alle Kinder werden krank und die meisten Krankheiten sind harmlos und bedrohen die Gesundheit Ihres Kindes nicht ernsthaft. In unklaren Fällen sollten Sie zur Sicherheit zu Ihrem Kinderarzt gehen. Als Eltern sollten Sie außerdem einige Symptome ernsthafter Erkrankungen wie *Meningitis* (Hirnhautentzündung) kennen (siehe Kapitel 13).

Sie können am besten beurteilen, ob Ihr Kind in Ordnung ist oder nicht. Hören Sie auf Ihr Gefühl: Sie werden als Erste sehen, ob irgendetwas nicht stimmt. Hier einige Anzeichen, dass Ihr Kind krank ist:

- ✓ **Fieber:** Fieber tritt in der Regel bei Infektionen auf. Das Fieber selbst ist nur eine gesunde Reaktion des Körpers auf das Eindringen von Krankheitserregern (Bakterien oder Viren). Um aber das Risiko von Fieberkrämpfen zu verringern, muss hohes Fieber kontrolliert werden.
- ✓ **Überempfindlichkeit oder Lethargie:** Bei einer erhöhten Körpertemperatur ist Ihr Kind vielleicht gereizt oder sehr müde und schläfrig.

- ✓ **Husten:** Husten ist ein häufiges Symptom bei einer Infektion der unteren Luftwege.
- ✓ **Erbrechen oder Durchfall:** Meist treten diese Symptome bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes wie *Gastroenteritis* (Magen-Darm-Entzündung) oder Nahrungsmittelvergiftung auf. Allerdings können Durchfall oder Erbrechen vor allem bei Säuglingen auch andere Ursachen haben, manche Kinder erbrechen bei Fieber, andere bei großer Anspannung oder Stress.



Ja, Durchfall ist wirklich kein Spaß! Meist treten Durchfall und Erbrechen bei Virusinfekten oder verdorbenem Magen auf und heilen rasch wieder von selbst ab. (In Kapitel 14 und 17 finden Sie mehr dazu.) Erbrechen mit Fieber ohne Durchfall tritt auch bei anderen Erkrankungen auf, zum Beispiel bei Blasenentzündungen. Halten Durchfall und/oder Erbrechen über mehrere Tage an oder sind sehr heftig, sollten Sie auf jeden Fall Ihren Kinderarzt zu Rate ziehen.

- ✓ **Hautausschlag:** Ausschläge treten häufig bei viralen Erkrankungen auf. Ob nun ein Ausschlag da ist oder nicht, sagt zwar nichts über die Ernsthaftigkeit einer Erkrankung aus, aber er hilft Ihrem Kinderarzt möglicherweise, gleich die richtige Diagnose zu treffen: Röteln oder Windpocken beispielsweise können am typischen Hautausschlag erkannt werden. Wenn Ihr Kind plötzlich einen Hautausschlag zeigt, sollten Sie es dem Kinderarzt vorstellen, denn einige schwere Erkrankungen wie *Meningitis* (Hirnhautentzündung) können von Hautausschlag begleitet werden.



Bei Hautausschlag machen Sie einen einfachen Test: Drücken Sie den Boden eines Trinkglases auf den Ausschlag. Wird er blasser oder verschwindet, leidet Ihr Kind wahrscheinlich nicht unter einer Meningitis. Bleibt die Rötung aber unverändert, könnte es sich um eine *Meningokokken-Septikämie* (Blutvergiftung bei Meningokokken-Infektion) handeln. In diesem Fall sollten Sie sofort einen Notarztwagen rufen.

Diese Liste ist sehr allgemein und zeigt nur einige der häufigen Krankheitssymptome bei Kindern auf. Sie finden noch viele Details und weitere Tipps zu diesem Thema in diesem Buch. Wenn Sie ein krankes Kleinkind pflegen, lesen Sie die Kapitel 7 und 8. Geht es um ein älteres Kind, ist das Kapitel 14 interessant für Sie.

## Jetzt brauchen Sie den Kinderarzt

Sie sind immer sehr besorgt um Ihr Kind und bei jedem tiefen Seufzer haben Sie den Telefonhörer schon in der Hand? Das ist nicht nötig, aber in den folgenden Fällen sollten Sie wirklich unbedingt zum Kinderarzt gehen:

- ✓ Ihr Baby ist jünger als drei Monate und hat Fieber – hier sollte immer nach der Ursache geforscht werden.
- ✓ Obwohl Sie hohes Fieber erfolgreich senken konnten, ist Ihr Kind lethargische (lustlos) oder fühlt sich elend.
- ✓ Ihr Kind atmet angestrengt oder deutlich schneller als gewöhnlich.

- ✓ Die rosige Haut des Kindes wird violett oder blau.
- ✓ Ihr Kind hat einen Krampfanfall.
- ✓ Ihr Kind wird bewusstlos.
- ✓ Sie finden in Stuhl, Harn oder Erbrochenem Blut.

Denken Sie daran, dass kleine Kinder relativ plötzlich schwere Symptome zeigen können. Wenn es Ihrem Kind nicht gut geht, bleiben Sie bei ihm und beobachten Sie es genau. Wenn Sie unsicher sind, rufen Sie Ihren Kinderarzt oder das nächste Krankenhaus an.

## ***Wer hilft Ihnen weiter?***

Einige Probleme lassen sich bereits mit einer gut bestückten Hausapotheke lösen. Wenn Sie unsicher sind, können Sie Ihren Kinderarzt oder auch Ihren Hausarzt anrufen. Am Wochenende bieten viele Städte und Gemeinden einen notärztlichen Dienst an, einige auch eine spezielle Sprechstunde für Kinder. In der Nacht oder in dringenden Notfällen wenden Sie sich an das nächste Krankenhaus beziehungsweise an die nächste Kinderklinik.

## ***Die Hausapotheke***

Ihre Medikamente sollten Sie in einem abschließbaren Medikamentenschränkchen aufbewahren. Den Schlüssel deponieren Sie am besten außerhalb der Reichweite von Kinderhänden, aber an einem festen Platz in der Nähe, damit Sie ihn im Notfall auch schnell finden. Neben etwas Verbandsmaterial, Pflastern und Wunddesinfektion gehören auch Fieberzäpfchen für Babys oder Kleinkinder in die Hausapotheke – die Dosierung richtet sich nach dem Gewicht des Kindes, fragen Sie Ihren Apotheker. Auf der Schummelseite und in Kapitel 18 finden Sie noch mehr Informationen zur Hausapotheke.



Kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen das Mindesthaltbarkeitsdatum Ihrer Medikamente und ersetzen Sie abgelaufene Packungen. Ihr Apotheker entsorgt Ihre Altmedikamente gerne.

## ***Der Heilpraktiker***

Viele Eltern lassen ihre Kinder von einem Heilpraktiker behandeln. Die Liste der angebotenen Therapieverfahren (homöopathische, ganzheitliche oder naturheilkundliche) ist endlos. Seit 1939 ist die Zulassung zur Berufsausübung für Heilpraktiker gesetzlich geregelt. Mittlerweile müssen Heilpraktiker vor der Eröffnung einer Praxis ein umfangreiches und detailliertes Wissen nachweisen. Das Heilpraktikergesetz regelt auch, welche Erkrankungen ein Heilpraktiker nicht behandeln darf (beispielsweise meldepflichtige Infektionserkrankungen). Ein guter Heilpraktiker sollte bereit zur Zusammenarbeit mit einem Arzt sein und die Grenzen seiner Möglichkeiten kennen.

## ***Die Apotheke***

In der Apotheke können Sie sich über die Wirksamkeit und die Nebenwirkungen von Medikamenten informieren. Außerdem bieten viele Apotheken Beratungen zu bestimmten Themen an, etwa zu homöopathischen Medikamenten oder speziellen Arzneitees. Setzen Sie Medikamente nicht ohne Absprache mit Ihrem Kinderarzt ein.

## ***Die Kinderarztpraxis***

Ihr Kinderarzt begleitet Ihr Kind und Sie bis in das Jugendalter, hier werden alle Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen durchgeführt und Ihr Kind wird – wenn es notwendig ist – an einen Facharzt überwiesen. Suchen Sie sich deshalb Ihren Kinderarzt in Ruhe aus, lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten und fragen Sie Verwandte oder Freunde, welche Erfahrungen sie in verschiedenen Praxen gemacht haben. Fachliche Kompetenz, gute Erreichbarkeit, lange Sprechzeiten und ausreichend Parkplätze sind wichtige Kriterien. Daneben spielt aber auch die Sympathie zwischen Ihrem Kind, dem Arzt und Ihnen eine wichtige Rolle. Einige Arztpraxen bieten neben der regulären schulmedizinischen Behandlung homöopathische, ganzheitliche oder naturheilkundliche Therapien an oder sind auf bestimmte Teilgebiete wie Allergologie spezialisiert.

## ***Die Wochenendsprechstunde***

Wenn Ihr Kind am Wochenende ernsthaft erkrankt und Ihr Kinderarzt nicht erreichbar ist, müssen Sie eventuell den ärztlichen Notdienst der Gemeinde in Anspruch nehmen. Vergessen Sie nicht, alle Unterlagen mitzunehmen, schließlich kennt der diensthabende Arzt Ihr Kind nicht. Der Notdienst ist in der Regel nur einige Stunden geöffnet. Eine telefonische Voranmeldung ist empfehlenswert.

## ***Der Notarzt***

In dringenden Fällen am Wochenende oder in der Nacht kann Ihrem Kind nur der Notarzt helfen. Im Telefonbuch finden Sie die richtigen Telefonnummern von Notarzt und Rettungswagen (in Deutschland bundesweit die 112) sowie des nächsten Krankenhauses oder der nächsten Kinderklinik.



Die wichtigsten Telefonnummern wie Notarzt/Rettungswagen, Giftnotrufzentrale (in Ihrem örtlichen Telefonbuch oder im Internet unter [www.giftinfo.uni-mainz.de](http://www.giftinfo.uni-mainz.de), dort findet sich eine Liste aller deutschen Giftnotrufzentralen), Krankenhaus und Kinderklinik sollten Sie auf einer Liste übersichtlich aufgeführt an die Tür Ihres Medikamentenschrankes hängen. Dann sind alle wichtigen Informationen zur Hand, wenn Sie sie im Notfall schnell benötigen.