

Der kleine TopPharm Ratgeber

Familie und Schulkinder

toppharm

Apotheken

Top Wissen. Top Beratung.

Herausgeber

TopPharm AG
Karin Walder
Grabenackerstrasse 11
4142 Münchenstein

Text

Heidi Mühlemann
Rent a Brain®
8707 Uetikon am See

Gestaltung

rotor agentur für kommunikation
8004 Zürich

Editorial

Sobald die Kinder zur Schule gehen, sind sie oft auf sich allein gestellt. Sie müssen sich auf dem Schulhof behaupten, den Schulweg selbstständig meistern, auswärts essen. Das kann den Eltern schon ab und zu Sorgen bereiten. Geht alles gut? Tue ich das Richtige? Gebe ich meinem Kind, was es braucht?

Einen hohen Stellenwert hat die Gesundheit. In diesem kleinen TopPharm Ratgeber greifen wir einige Themen auf, die häufig Fragen aufwerfen. Wir haben nützliche Ratschläge und praktikable Lösungen zusammengestellt, die hoffentlich viele Ihrer Fragen beantworten. Vollständig kann unser kleiner Ratgeber nicht sein. Deshalb:

Bleiben Sie mit uns im Gespräch!

Ihre TopPharm Apotheke

Richtig essen

Das A und O für die Gesundheit ist die Ernährung. Bei Schulkindern kann das allerdings ein heikles Thema sein. Sie rümpfen die Nase, wenn Salat und Gemüse auf den Tisch kommt, und sie finden es möglicherweise ziemlich «uncool», ein Rüebli oder einen Apfel für den Znüni von zu Hause mitzunehmen. Schokoladestängel, Süssgetränke und Knabberzeug finden weit mehr Anklang.

Trotzdem: **Beharren Sie auf gesunder Ernährung zu Hause und in der Schule!**

Geben Sie Ihrem Kind eine Frucht, ein belegtes dunkles Stück Brot und zum Beispiel ungesüssten Tee von zu Hause mit. Es darf auch einmal ein «Reiheli» Schokolade sein oder sonst eine Süßigkeit. Aber achten Sie auf **Ausgewogenheit** und **bewahren Sie Ihr Kind vor Übergewicht.**

Braucht das Kind zusätzliche Vitalstoffe?

Reichen die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aus der Nahrung? Nicht immer. Manche Kinder weigern sich standhaft, z.B. Salat oder Gemüse zu essen, oder **Allergien** und **Nahrungsmittelunverträglichkeiten** schliessen bestimmte Lebensmittel und somit wichtige Vitalstoffquellen aus. Auch **Wachstumsschübe** verlangen mehr Vitalstoffe.

Lassen Sie sich in Ihrer TopPharm Apotheke beraten, wo allenfalls eine zusätzliche Zufuhr mit einem Vitalstoffpräparat nötig ist. Das braucht Ihr Kind vor allem:

- **B-Vitamine** (in Vollkornprodukten, Nüssen, Fleisch, Milch)
- **Eisen** (in Fleisch, Soja, Vollkornprodukten)
- **Vitamin C** (in Früchten und Gemüse)
- **Magnesium** (in Nüssen, Getreidekeimen, Erbsen)
- **Zink** (in Fleisch, Kakao, Hülsenfrüchten)

Was tun bei Übergewicht?

Übergewichtige Kinder haben keinen «Babyspeck», den man lächelnd übersehen kann. Übergewichtige Kinder haben ein Problem und wenn Sie als Eltern Ihrem Kind nicht helfen, wird es mit hoher Wahrscheinlichkeit sein Leben lang an Übergewicht leiden. Nicht nur körperlich, auch seelisch. Das wollen Sie bestimmt nicht. Setzen Sie ein paar Regeln (keine Diät!) durch:

- **Regelmässige Essenszeiten** einhalten und **gemeinsam am Tisch** gesund essen
- **Znüni und Zvieri von zu Hause mitnehmen**
- Gegen den Durst **Wasser** oder **ungesüssten Tee** trinken
- Weniger Stunden vor dem Fernseher und am PC, **mehr Zeit bei Spiel und Sport im Freien**
- **Auch die Erwachsenen halten sich an diese Regeln**

Konzentrationsmangel

Es kann verschiedene Ursachen haben, wenn Ihr Kind sich nicht konzentrieren kann und alle zwei Minuten etwas anderem hinterherrennt. Überlegen Sie sich, ob es vielleicht zu viele **Verpflichtungen** hat, sein **Terminkalender** hoffnungslos überfüllt ist! In diesem Fall sollten Sie zusammen mit Ihrem Kind **Prioritäten** setzen und ein paar unwichtigere Aktivitäten streichen.

Manchmal liegt es auch an der **Ernährung**, dass ein Kind unruhig und unkonzentriert ist. Folgende Vitalstoffe sind jetzt besonders wichtig:

- **Omega-3-Fettsäuren**
- **Vitamine B₁ und B₆**
- **Zink**
- **Magnesium**
- **Kalzium**

Alle diese Stoffe sind in Ihrer TopPharm Apotheke erhältlich.

Hat mein Kind ADHS?

Hinter ständiger Unruhe und Konzentrationsmangel kann auch das so genannte **Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitäts-Syndrom**, ADHS, stecken. Die davon betroffenen Kinder können sich nie lange auf eine Tätigkeit konzentrieren, sie lassen sich leicht ablenken, machen Flüchtigkeitsfehler, platzen in Gespräche anderer hinein, stören den Unterricht, hören nicht zu, haben Mühe, sich zu organisieren, zappeln herum, können nicht stillsitzen, wollen nicht lernen, verlieren Gegenstände, sind vergesslich.

Wenn Sie solche Symptome über längere Zeit und ausgeprägt feststellen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Mit entsprechenden Medikamenten und Verhaltenstherapien lässt sich oft viel erreichen.

Medikamente bei ADHS: ja oder nein?

Es wird viel darüber diskutiert, ob man ADHS-Kinder mit **rezeptpflichtigen Medikamenten** behandeln soll oder nicht. Die Entscheidung darüber liegt letztlich bei Ihnen. Wir meinen:

- **Schlagen Sie eine Behandlung nicht leichtfertig aus.** Wägen Sie zusammen mit dem Arzt oder Apotheker Vor- und Nachteile sorgfältig ab.
- Überlegen Sie sich, was es für Ihr Kind und **seine Zukunft** bedeutet, wenn es keine Behandlung erhält, z.B. in Bezug auf **die Schule** und **seine soziale Entwicklung**.
- Die **Diagnose muss gesichert sein**, und es muss eine enge Zusammenarbeit zwischen behandelndem Arzt, Apotheke und Eltern stattfinden.
- Die bei ADHS normalerweise eingesetzten **Medikamente werden breit und seit Langem angewendet und sind sehr gut dokumentiert.**

Gibt es Alternativen?

Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass auch eine **homöopathische Behandlung hyperaktiven Kindern helfen kann**. Wenn Sie sich für diese Art der Behandlung entscheiden, sollten Sie Folgendes beachten:

- Suchen Sie sich einen **ärztlich ausgebildeten Homöopathen**, der wenn möglich Erfahrung hat mit ADHS-Kindern.
- Machen Sie sich bewusst, dass es allenfalls **einige Zeit braucht**, bis die **homöopathische Behandlung Wirkung zeigt**.
- Denken Sie über die Möglichkeit nach, die **homöopathische Behandlung** zunächst **ergänzend zur schulmedizinischen Therapie** einzusetzen. In diesem Fall sollten Sie unbedingt beide Therapeuten über Ihr Vorgehen informieren.

Prüfungsangst

Immer, wenn es darauf ankommt, versagt Ihr Kind? Obwohl es seinen Stoff gelernt hat, ist an der Prüfung plötzlich alles weg? Das bringt Stress in die Familie. **Die Eltern sind enttäuscht, das Kind ist frustriert** – und hat noch mehr Angst vor der nächsten Prüfung. Hier ein paar Tipps:

- **Am Abend vor der Prüfung entspannen**, z.B. mit einem Spaziergang, etwas Musik und ein paar Bach Blütentropfen (Mimulus, Larch, White Chestnut oder Rescue, lassen Sie sich in Ihrer TopPharm Apotheke beraten)
- **Rechtzeitig aufstehen und frühstücken**, nochmals ein paar Bach Blütentropfen nehmen
- Mindestens einen **Teil des Schulweges zu Fuss gehen**
- **Nervöse Schulkameraden meiden**
- **Bei der Prüfung aufrecht auf dem Stuhl sitzen**
- Zuerst **alle Fragen lesen und mit der einfachsten beginnen, das gibt Mut für die nächste**

Hilfe für Bettnässer

Bis zum Alter von fünf Jahren ist es normal, dass Kinder ab und zu das Bett nässen. Auch später kommt es häufiger vor, als man denkt. Bei zwei bis drei Kindern pro Schulklasse und bis ins fünfte Schuljahr hinein kann dies passieren.

Ursachen können **familiäre Veranlagung, Reifeverzögerung der Nervenstrukturen, Mangel eines für den Wasserhaushalt wichtigen Hormons, geringe Blasenkapazität oder falsche Trinkgewohnheiten sein.**

Manchmal liegt die Lösung in ein paar einfachen Massnahmen:

- Am Nachmittag und am Abend weniger trinken
- Vor dem Zubettgehen immer auf die Toilette gehen
- Mit kleinen Aufmunterungen das Selbstvertrauen des Kindes fördern
- Nicht strafen und keinen Druck ausüben!

Zecken, was tun?

Kinder sollen sich so oft wie möglich im Freien austoben können. Das ist wichtig für ihre Entwicklung. Ein gelegentlicher Zeckenstich ist kein Grund, den Wald und die Natur zu meiden!

Unser Rat:

- **In Wald und Unterholz geschlossene Schuhe und lange Hosen** (am besten in die Socken gestopft) tragen und einen **Insektenabwehrspray auf Haut und Kleider sprühen**
- **Zecken sofort entfernen**, z.B. mit einer speziellen Karte oder einer Zeckenzange aus der TopPharm Apotheke
- **Das Datum des Zeckenstichs notieren**
- **Stichstelle beobachten**; falls es zu Rötungen kommt, den Arzt aufsuchen
- In Risikogebieten das Kind allenfalls gegen die von Zecken übertragene **FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) impfen** lassen; Ihre TopPharm Apotheke gibt Ihnen gerne zusätzliche Informationen

Kindergerechte Hausapotheke

Eine sinnvoll ausgestattete Hausapotheke gehört in jeden Haushalt, vor allem wenn Kinder da sind. Medikamente im Haus verlangen aber auch den nötigen Respekt. Darauf sollten Sie achten:

- **Medikamente stets für Kinder unerreikbaar aufbewahren**, spezielle Behälter gibt es z.B. in der TopPharm Apotheke
- Auf **Kinderdosierungen** achten, im Zweifelsfall in der Apotheke nachfragen
- Medikamente immer in der **Originalpackung** und zusammen mit dem **Beipackzettel aufbewahren**
- Rezeptpflichtige Medikamente nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder der Apotheke erneut verwenden
- **Wichtige Telefonnummern** in den Behälterdeckel kleben: Kinderarzt, Tox-Zentrum, Apotheke, Notfallaufnahme des nächstgelegenen Spitals

Checkliste für die Hausapotheke

- **Medikamente gegen**
 - Fieber und Schmerzen
 - Husten, Halsweh, Erkältung
 - Durchfall, Erbrechen
 - Allergien, Insektenstiche, immer wieder auftretende Gesundheitsstörungen

- **Verbandmaterial**
 - Pflaster, elastische Binden, Gazebinde, Wunddesinfektionsmittel
 - Pinzette, Schere, Zeckenzange

- **Nützliche Helfer**
 - Fieberthermometer
 - Kühlbeutel
 - Physiologische Kochsalzlösung
 - Isolierfolie

Wunden richtig versorgen

Bei Kindern gehören kleine Wunden zur Tagesordnung. Sorgen Sie für einen ausreichenden Vorrat an verschiedenen Verbandmaterialien. Das sind die nützlichsten Helfer:

- **Physiologische Kochsalzlösung** in steril abgefüllten Portionen oder **Spray zum Reinigen und Spülen der Wunde**
- Nicht brennendes (!) **Desinfektionsmittel**
- **Elastische, selbsthaftende Gazebinde** für den raschen Verband ohne Klebeband und Verbandklammer – hält auch an Fingern, Knien und Ellbogen
- **Gepolsterte Pflaster**, die auch auf nasser Haut kleben – ideal für kleine Wunden beim Spiel
- **Gelpflaster** schützen und lindern den Schmerz bei Blasen an den Füßen
- **Pflasterspray** für trockene, oberflächliche Wunden, vor allem Schürfwunden

Biss- und Stichwunden sollten Sie immer vom Arzt behandeln lassen.

Schnell handeln bei Verbrennungen

Verbrennungen sind äusserst schmerzhaft und können bleibende Schäden und hässliche Narben hinterlassen. Beugen Sie also besser vor, indem Sie Ihre Kinder zu **vorsichtigem Umgang mit Feuer** anleiten. Wenn es doch passiert, Kind beruhigen und

- **kleine Verbrennungen** mit handwarmem Leitungswasser (15 bis 25 °C) während maximal 10 bis 20 Minuten kühlen (kein Eis und keine Kältebeutel verwenden!), danach ein spezielles Brandwundenpflaster auflegen
- **bei Verbrennungen grösser als eine Handfläche und ab Grad 2** (Blasen) den Arzt rufen. Das Kind in Schutzfolie oder Decke einhüllen
- **bei Verbrennungen an Händen, Füssen, im Gesicht, an Gelenken und im Genitalbereich sowie Verbrennungen durch Strom immer den Arzt konsultieren**
- eingebrannte Kleider und Gegenstände nicht selbst entfernen
- keine Salben, Puder oder andere Produkte auftragen

Sonnenschutz nicht vergessen!

Eigentlich weiss es längst jeder, zu intensive Sonnenbestrahlung schadet. Und doch setzen sich vor allem Kinder und Jugendliche viel zu häufig sorglos den UV-Strahlen aus. Sorgen Sie als Eltern dafür, dass Sonnenschutz «cool» wird.

So sieht guter Sonnenschutz aus:

- **Hut, Sonnenbrille** (UV-geprüft!)
und T-Shirt (evtl. ebenfalls UV-geprüft) tragen
- Ungeschützte Haut ausreichend mit **Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor** bedecken (gibt es in Ihrer TopPharm Apotheke)
- Selbst wasserfeste Sonnenschutzprodukte überdauern ein ausgiebiges Bad nicht; **Sonnenschutz nach dem Schwimmen erneut auftragen**
- **Im Schatten** unter einem Baum oder unter dem Sonnenschirm **spielen**

Chronische Krankheiten

Auch Kinder können mit chronischen Krankheiten belastet sein. Zum Beispiel **Diabetes, Asthma, Allergien und Neurodermitis** fordern von den Kindern Disziplin und Verzicht.

Unterstützen Sie das Kind, aber verhätscheln Sie es nicht. Lassen Sie es selbst herausfinden, wo seine Grenzen liegen. Selbst kleine Kinder zeigen oft erstaunliche Einsicht und beachtlichen Lebenswillen. Fördern Sie diese Qualitäten!

Und sprechen Sie mit dem TopPharm Team über die Krankheit Ihres Kindes. Wir sind bereit, Ihr Coach zu sein und Sie und Ihr Kind zu begleiten, so lange, wie es für Sie wichtig ist.

Sprechen Sie vor allem auch mit uns, wenn Sie **Schwierigkeiten mit dem Verabreichen von Medikamenten** haben. Vielleicht gibt es eine geeignetere Arzneiform, eine Dosierungshilfe oder eine sinnvolle Alternative.

Schwierige Themen

Heranwachsende Kinder konfrontieren ihre Eltern immer wieder mit schwierigen Themen. **Sexualität, Rauchen, Drogen, Gewalt**, all dies beschäftigt Jugendliche wie Erwachsene. Es sprengt den Rahmen dieses Ratgebers, darauf einzugehen. Hier nur ein paar Websites und Hinweise auf Broschüren, wo Sie bzw. Ihr Kind allenfalls ersten Rat finden.

Das 1. Mal beim Frauenarzt, Broschüre von Organon als PDF unter **www.once-a-month.ch**

Verhüten, zuverlässig und stressfrei, Broschüre, ebenfalls bei **www.once-a-month.ch**

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, **www.sfa-isp.ch**

Information und Links zu Beratungsstellen zum Thema Gewalt findet man unter **www.maennergewalt.ch**

Castagna ist eine Beratungsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder und weibliche Jugendliche, **www.castagna-zh.ch**

Informationsquellen

TopPharm Ratgeber zu den Themen

- Mutter und Kind
- Familie und Kleinkinder
- Vitalstoffe
- Mundhygiene

www.nutrikid.ch Website zum Thema Ernährung mit einem spielerischen Teil für Kinder und vielen Informationen für Erwachsene

www.adhs.ch umfassende Website zum Thema ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom) mit Informationen zur Erkennung und zur Behandlung

www.initiative-trockene-nacht.de
informative Website zum Thema Bettnässen

www.zecken.ch alles über Zecken, die Krankheiten, die sie übertragen, die Impfung und die Karten über die Verbreitung

www.toppharm.ch weitere Informationen rund um die Gesundheit und alle TopPharm Apotheken finden Sie hier

Aarau	TopPharm Apotheke Göldlin
Aarberg	TopPharm Apotheke Aarberg
Aarburg	TopPharm Apotheke Aarburg
Aesch (BL)	TopPharm Apotheke Kunz
Arlesheim	TopPharm Apotheke Schneeberger
Basel	TopPharm Apotheke Gächter TopPharm Apotheke Gellert TopPharm Apotheke Hersberger TopPharm Batterie-Apotheke
Beinwil am See	TopPharm Homberg-Apotheke
Bern	TopPharm Nordring-Apotheke TopPharm Egghölzli-Apotheke TopPharm Hirschengraben-Apotheke TopPharm Länggass-Apotheke TopPharm Apotheke Rösli TopPharm Rathaus-Apotheke
Birsfelden	TopPharm Birs-Apotheke
Bremgarten (AG)	TopPharm Apotheke Dr. A. Meier
Brugg	TopPharm Apotheke am Lindenplatz TopPharm Apotheke Brentano
Bubendorf	TopPharm Apotheke Bubendorf
Bad Bubendorf	TopPharm Apotheke Gmünder
Buchs (AG)	TopPharm Apotheke Buchs
Burgdorf	TopPharm Apotheke Zbinden
Chur	TopPharm Raetus-Apotheke TopPharm Fortuna-Apotheke
Disentis	TopPharm Apoteca Desertina
Domat / Ems	TopPharm Domat-Apotheke
Dübendorf	TopPharm Waldmann-Apotheke
Ehrendingen	TopPharm Damian-Apotheke
Fislisbach	TopPharm Damian-Apotheke
Gelterkinden	TopPharm Center-Apotheke
Gstaad	TopPharm Apotheke Dr. A. + M. Kropf
Gümligen	TopPharm Apotheke Gümligen
Hochdorf	TopPharm Apotheke Maunz
Interlaken	TopPharm Bahnhof-Apotheke
Kleindöttingen	TopPharm Apotheke Dr. Voegtli
Küttigen	TopPharm Königstein-Apotheke
Laupen	TopPharm SchlossApotheke
Lenzburg	TopPharm Löwen-Apotheke TopPharm Römer-Apotheke
Liestal	TopPharm Adler-Apotheke
Luzern	TopPharm Dr. Schmid's See-Apotheke TopPharm Apotheke 13
Männedorf	TopPharm Apotheke Männedorf
Münchenstein	TopPharm Zollweiden-Apotheke
Münchwilen	TopPharm Apotheke Münchwilen

MuttENZ	TopPharm Apotheke Arbogast
Neuenhof	TopPharm Neuenhofer-Apotheke
Niederglatt	TopPharm Sonnen-Apotheke
Nussbaumen	TopPharm Damian-Apotheke
Oberdorf (BL)	TopPharm Apotheke Gmünder
Ofringen	TopPharm Apotheke Ferrari
Olten	TopPharm Apotheke zum Kreuz
Pratteln	
- Bahnhof	TopPharm Apotheke Gächter
- Dorf	TopPharm Apotheke Gächter
Regensdorf	TopPharm Zentrums-Apotheke
Reinach (BL)	
- Dorf	TopPharm Apotheke Parfümerie Liechti
- Mischeli	TopPharm Apotheke Parfümerie Liechti
Rheinfelden	TopPharm Kapuziner-Apotheke
Safenwil	TopPharm Storch-Apotheke
Samedan	TopPharm Apoteca Piz Ot
Schaan (FL)	TopPharm Apotheke Schaan
Schaffhausen	TopPharm Apotheke Unterstadt
Seengen	TopPharm Apotheke Seengen
Solothurn	TopPharm Hirsch-Apotheke
Spiez	TopPharm Apotheke Niesen
	TopPharm Apotheke Terminus
St. Moritz	TopPharm Galerie-Apotheke
Stäfa	TopPharm Kranich-Apotheke
Stans	TopPharm Apotheke Zelger
Strengelbach	TopPharm Wiggere-Apotheke
Sursee	TopPharm Apotheke Meyer
Thun	TopPharm Bälliz Apotheke + Drogerie
Unterkulm	TopPharm Wyna-Apotheke
Wabern	TopPharm Gurten-Apotheke
Wettingen	TopPharm Rathaus-Apotheke
Wil (SG)	TopPharm St. Peter-Apotheke
Wildegg	TopPharm Apotheke Brentano
Windisch	TopPharm Vindonissa-Apotheke
Winterthur	TopPharm Römer-Apotheke
Wohlen	TopPharm Hirsch-Apotheke
Zug	TopPharm Kolin-Apotheke
Zürich	TopPharm Leonhards-Apotheke
	TopPharm Apotheke Paradeplatz
	TopPharm Apotheke Höschgasse
	TopPharm Morgental-Apotheke
	TopPharm Apotheke Höngg
	TopPharm Sternen-Apotheke

Detaillierte Informationen zu den Apotheken wie Adresse, Telefonnummer und Anfahrtsplan unter www.toppharm.ch

Ihre TopPharm Apotheke: