

Sibylle Mottl-Link

Frau Doktor hat einen Vogel

Gesundmachgeschichten
für Kinder

1. Auflage

Bestellnummer 50535



Bildungsverlag EINS

- Haben Sie Anregungen oder Kritikpunkte zu diesem Produkt?
- Dann senden Sie eine E-Mail an 50535_001@bv-1.de
Autorin und Verlag freuen sich auf Ihre Rückmeldung.

Illustrationen von Friederike Schumann

Die Autorin

Dr. med. Sibylle Mottl-Link arbeitet im kinder- und jugendärztlichen Dienst des Fachbereiches Gesundheit der Stadt Mannheim und als Vertretungsärztin einer Kinderarztpraxis in Heidelberg.

Die zweifache Mutter musiziert in ihrer Freizeit gern und liebt Kindertheater. Mit ihren Söhnen probiert sie in ihrer Wissenschaftlerküche oft neue Rezepte aus, hat eine Schwäche für Milchkaffee und Schokolade und fährt gerne Bahn.
www.doctormodeling.de

Danksagungen

Für die fachliche Durchsicht ganz herzlichen Dank an Dr. med. Duelli (niedergelassene Kinderärztin und Homöopathin), Dr. med. Ohlig (niedergelassener Kinderarzt), Dr. med. Schäfer (Kinderarzt und Leiter des kinder- und jugendärztlichen Dienstes), Frau Nitzpon (Erzieherin), Frau Kretschmer (Erzieherin und Kräuterpädagogin), Frau Link (Grundschullehrerin a. D.), Dr. med. Taufenbach (Augenärztin), Dr. med. Tuncer-Klaiber (Kinderchirurgin) und Dr. med. Fink (Internistin). Für die erfrischende Kritik, fantasievollen Anregungen und die verlässliche Unterstützung besonders lieben Dank an Simon, David, Tobias und meine Freundinnen.

Hinweis

Die in diesem Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso wird eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Erkrankungen mit ernstem Hintergrund gehören immer in ärztliche Behandlung! Den persönlichen, fachärztlichen Rat kann und will dieses Buch in keinem Fall ersetzen!

Online-Ergänzungen zu diesem Buch

Auf der Internetseite www.bildung-von-anfang-an.de/50535 finden Sie Materialien zur Durchführung von Gesundmachprojekten in Kindertagesstätten – insbesondere die Gebrauchsanweisung zur Gesundmachkiste, die Sie den Kindern mit nach Hause geben dürfen. Nähere Informationen zum Download finden Sie auf S. 9.

Sie finden uns im Internet unter:

www.bildungsverlag1.de

www.bildung-von-anfang-an.de

Bildungsverlag EINS GmbH
Hansestraße 115, 51149 Köln

ISBN 978-3-427-50535-8

© Copyright 2011: Bildungsverlag EINS GmbH, Köln

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Inhalt

Vorwort	4
Wissenswertes für den Einsatz in der Kita und zu Hause.....	5
Nächtlicher Besuch und Gesundmachkiste	10
Arztnotizen zum Kranksein und Gesundmachen	17
Arztnotizen zur Gesundmachkiste.....	18
Magischer Bauchzaubertrank.....	19
Arztnotizen zu Durchfall	26
Warmer Indianertanz	28
Arztnotizen zu Bauchschmerzen	35
Pflaumengeschoss	38
Arztnotizen zu Verstopfung	44
Friedenstrank und Kopfnuss	46
Arztnotizen zu Erbrechen	53
Halsfeger und Rachenschmierer	55
Arztnotizen zu Halsschmerzen	61
Schleim-Müllabfuhr und Hustenbremser	63
Arztnotizen zu Husten	70
Rotz-Ampel und Nasenbitzler	72
Arztnotizen zu Schnupfen	79
Turbozwiebel	81
Arztnotizen zu Ohrenschmerzen	88
Miniwärmbeutel	90
Arztnotizen zu Augenrötung	97
Knieriecher und Stirnglätter	99
Arztnotizen zu Kopfschmerzen	106
Rennwagen-Zuckerantrieb.....	108
Arztnotizen zu Fieber.....	115

**Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Zuhörerinnen und Zuhörer,**

Ja, ich habe einen Vogel – einen ganz besonderen Vogel! Als ich die freche, kleine Cora vor Jahren kennenlernte, war ich selbst noch eine junge Ärztin. Seither haben wir gemeinsam schon viel erlebt und unzählige Kinder wieder gesund gemacht. Und wir hatten einen Riesenspaß!

An den Tag, an dem ich Cora das erste Mal sah, erinnere ich mich, als wäre es gestern gewesen. Ich hatte eben meine erste Stelle als Ärztin in einer Kinderabteilung angenommen und keine Ahnung, was auf mich zukommen würde. In das kleine, hübsche Städtchen Demmin, nördlich von Berlin gelegen, hatte ich mich auf den ersten Blick verliebt, weil es im Mai von unendlich weiten, gelben Rapsfeldern umgeben ist. Demmin ist eine beschauliche, ruhige, vielleicht etwas verschlafene Stadt. Außer einer uralten, gotischen Kirche, deren Glockenturm alles überragt, gibt es in Demmin nichts Besonderes und schon gar nichts Aufregendes. So dachte ich jedenfalls ... vor meinem ersten Nachtdienst! In einem kleinen Zimmer unter dem Dach wartete ich neben dem Telefon, ob ein krankes Kind meine Hilfe brauchen würde. Ich war ziemlich aufgeregt. Würde ich alles richtig machen? Nichts übersehen? Und doch beruhigende Ratschläge geben können?

Ungeduldig, wie ich war, beschloss ich, noch einmal auf der Kinderstation nach dem Rechten zu sehen. Als ich mir den Arztkittel vom Stuhl nahm, passierte es! Ich rieb mir verwundert die Augen ...

Ich will zwar nicht vorgreifen, aber die Begegnung mit Cora hat mein Leben und auch das vieler kranker Kinder verändert. Die kleinen Kranken auf der Kinderstation liebten Cora und sie wünschten sich, ich solle doch öfter mit ihr Nachtdienst haben. Dabei war Cora ziemlich ungezogen und hat mir oft meinen letzten Nerv geraubt. Sie verwendete gerne unanständige Wörter und ärgerte mit ihrem Lärm manche Krankenschwestern so sehr, dass sie uns am liebsten Hausverbot verpasst hätten. Aber der kleine Piepmatz hat mir auch beigebracht, wie man komplizierte Dinge ganz einfach erklären kann. So einfach, dass es sogar Kinder – oder eben kleine Vögel – verstehen.

So, und jetzt wünsche ich euch viel Spaß bei den lustigen Geschichten von Cora und mir und viel Freude und gutes Gelingen beim Ausprobieren der Rezepte und Tipps!

Eure „Tante Doktor Modeling“

(So wurde ich in Demmin auf der Kinderstation genannt.)

Wissenswertes für den Einsatz in der Kita oder zu Hause

Das Thema „Krankheitsbewältigung“ ist häufig angstbesetzt und wird daher mit Kindern immer noch zu selten behandelt. Dabei kann ein „Gesundmachprojekt“ im Kindergarten nicht nur lustig und spannend, sondern äußerst hilfreich sein. Praktische Tipps zur Umsetzung im Kindergarten finden Sie am Ende dieser Einführung.

Aus den Erfahrungen in einer Kinderarztpraxis und in der pädiatrischen Notaufnahme einer Universitätsklinik sowie aus entsprechender Fachliteratur wurden für dieses Buch die häufigsten Unpässlichkeiten im Kindesalter zusammengetragen. Die lustigen Geschichten bereiten Kinder auf den Fall vor, dass es doch einmal ernst werden sollte.

Kinderleicht beantworten die Geschichten zu den einzelnen Krankheitsbeschwerden die drei wichtigsten Fragen:

1. Was ist das Gesundheitsproblem?
2. Was kann ich selbst tun?
3. Wann muss ich unbedingt zum Arzt?

1. Was ist das Gesundheitsproblem?

Wenn ein Kind krank ist, fällt es oft nicht leicht, herauszubekommen, was eigentlich das Problem ist. Selbst wir Erwachsene haben häufig Schwierigkeiten, genau zu benennen, „was uns fehlt“. Schmerzen und Empfindungen zu beschreiben ist nicht leicht. Krankheit zwingt uns dazu, in unseren Körper hineinzuspüren und festzustellen, an welchen Stellen wir Probleme haben. Wo sitzt der Schmerz? Wieso fühle ich mich nicht gut?

Die Stärke dieses Empfindens ist nicht für jeden Menschen gleich. Vom „Indianer, der keinen Schmerz kennt“ bis zum Hypochonder, der sich auch dann schlecht fühlt, wenn ihm eigentlich nichts fehlt, reicht die ganze Bandbreite. Ein gesundes Mittelmaß wäre nicht nur für uns Erwachsene, sondern auch für alle Kinder wünschenswert.

Schmerzen und Wohlbefinden werden insbesondere bei Kindern maßgeblich von der Reaktion der Eltern oder Erzieher/-innen beeinflusst. Stürzt ein Kind beispielsweise, kann man beobachten, dass es zunächst in das Gesicht der Bezugsperson schaut, bevor es anfängt zu schreien. Erhält das Kind dann die Rückmeldung: „Alles nicht so schlimm!“, wird es sich viel schneller beruhigen. Springen aber alle anwesenden Erwachsenen beim selben Vorfall panisch zum gestürzten

Turbozwiebel

(Ohrenschmerzen)

„Hast du noch ein Geheimrezept?“, fragt Cora. Nachdem Dr. Modeling ein wenig überlegt hat, fällt ihr die Turbozwiebel ein. „Wofür ist die denn?“, fragt Cora neugierig.

„Die Turbozwiebel hilft bei Ohrenschmerzen!“

Verstopfte Notausgänge

Erst wird eine Zwiebel in zwei Hälften geschnitten. Dann werden die Zwiebelhälften in der Mikrowelle erwärmt. Oder eine davon, wenn man nur an einem Ohr Schmerzen hat.

„Und wenn man kein Mikro-Dings hat?“, fragt Cora.

„Dann geht es auch im Backofen.“ Das Kind mit den Ohrenschmerzen darf die warme Zwiebelhälfte selbst in die Hand nehmen. Zuerst sollte ein Erwachsener aber prüfen, ob diese auch nicht zu heiß geworden ist. Dann wird sie an das kranke Ohr gehalten. Das tut gut! Die Wärme und der Zwiebelgestank hemmen die Entzündung.

„So eine Zwiebel müffelt doch und ist feucht ...“, sagt Cora. „Wer das nicht mag, kann sich auch mit dem kranken Ohr auf eine Wärmflasche legen“, sagt Dr. Modeling. „Das hilft auch schon, nur nicht ganz so gut.“

„Du kennst echt super Tricks!“, krächzt Cora beeindruckt. „Außerdem darf man die Nasentropfen nicht vergessen“, fügt die Ärztin hinzu, doch Cora korrigiert: „Du meinst Ohrentropfen!“ Aber Dr. Modeling meint wirklich Nasentropfen. Sie erzählt, dass sich am hinteren Ende des Rachens die Zugänge zu den Ohren befinden.

„Im Mund gibt es geheime Notausgänge zu den Ohren?“, staunt Cora.

Dr. Modeling nickt, hält sich die Nase zu und bläst ihre Backen auf. Sie sieht aus, als würde sie gleich platzen wie ein Luftballon. Cora beobachtet erstaunt, wie die Ärztin dann wie zum Gähnen den Mund ganz weit aufreißt. So testet man nämlich, ob es im Ohr knackt. „Wenn du kein leises Knacken hörst, sind die Notausgänge der Ohren verstopft“, erklärt die Ärztin. „Bei Schnupfen kann es schon mal vorkommen, dass diese Ohrtrompeten dick zugeschwollen sind.“

„Aha, Notausgangstrompeten!“, meint Cora eifrig und trötet und posaut ohrenbetäubend.

Die Ärztin erschrickt wegen des Lärms und bringt den kleinen Vogel sofort zum Schweigen. Schließlich wollen die beiden nicht noch einmal Besuch von einer Krankenschwester bekommen. Leise erzählt Dr. Modeling, dass abschwellende Nasentropfen den Ohrtrompeten helfen, ihre Arbeit wieder zu machen.

„Durch die Nasenlöcher fließt die Medizin direkt an die Rachenhinterwand – aber nur, wenn du den Kopf zurücklehnt. Die zugeschwellenen Notausgänge werden wieder geöffnet und die Ohren tun bald nicht mehr weh.“

Cora möchte für ihre Gesundmachkiste jetzt auch Nasentropfen und eine Zwiebel haben. Aber Dr. Modeling sagt, dass eine Zwiebel nach einiger Zeit faulig wird und furchtbar zu stinken beginnt. Und abschwellende Nasentropfen gehören – wie alle Medikamente – weder in Kinderhände noch in Vogelkrallen!

Cora hat eine Idee. Sie wird für die Ärztin ein Medizinkästchen machen. Und in dieses Kästchen malt sie einen Platzhalter für Nasentropfen. Dr. Modeling meint, sie solle auch gleich einen Platzhalter für Fiebersaft malen. „Aber wozu braucht man bei Ohrenschmerzen Fiebersaft?“ Die Ärztin erklärt, dass Fiebersaft nicht nur Fieber, sondern auch Schmerzen lindert.

Mittelohr-Drache

„Prima! Dann weiß ich jetzt alles über Ohrenschmerzen“, meint der kleine Vogel stolz. Aber Dr. Modeling schüttelt den Kopf und fragt: „Wann musst du bei Ohrenschmerzen zum Arzt?“

Cora fällt nichts ein. Da erzählt ihr die Ärztin vom kleinen Tragus. „Ist das ein Drache?“, fragt Cora.

Die Ärztin erklärt, dass der Tragus das kleine Bürzelchen am äußeren Ohreingang ist. Wenn man auf den Tragus drückt und es tut weh dabei, dann hat man eine Mittelohrentzündung.



Cora sucht bei Dr. Modeling den Tragus. Hinter dem Ohreingang ist die große Ohrmuschel und vorne – tatsächlich ein kleines Hügelchen. Cora pickt mit ihrem Schnabel darauf. „Aua!“ Die Ärztin springt schimpfend auf, während Cora nickt und sagt: „Aha! Du hast eine Mittelohrentzündung! Du musst zum Arzt!“

Während Dr. Modeling sich ärgerlich das Ohr reibt und den Kopf schüttelt, dichtet Cora:

*„Quäl'n dich starke Ohrenschermerzen, hast du wenig Lust zu scherzen!
Die Turbozwiebel riecht nicht fein, doch Wärme dringt ins Ohr hinein!
Noch Kopf zurück und Nasentropfen! Geheimer Gang darf nicht verstopfen!
Wenn aber schmerzt bei sanftem Druck – dein Tragus, dann zum Arzt,
ruckzuck!“*

Cora schließt glücklich ihre Augen und deckt sich mit dem Arztkittel zu. Aber Dr. Modeling sagt: „He! Willst du denn nicht noch eine Geschichte?“

Zuerst muss Cora aber ihre Prüfung machen. Daran hat Dr. Modeling in ihrem Eifer gar nicht mehr gedacht. Viel lieber würde sie noch weitererzählen. Gerade will sie die erste Frage stellen, da klingelt das Telefon. „Atemnot? Der Rettungswagen ist schon in der Einfahrt? Ich komme!“, ruft die Ärztin in den Hörer und springt auf. Ohne auch nur Tschüss zu sagen, ist sie schon aus dem Zimmer gestürzt.

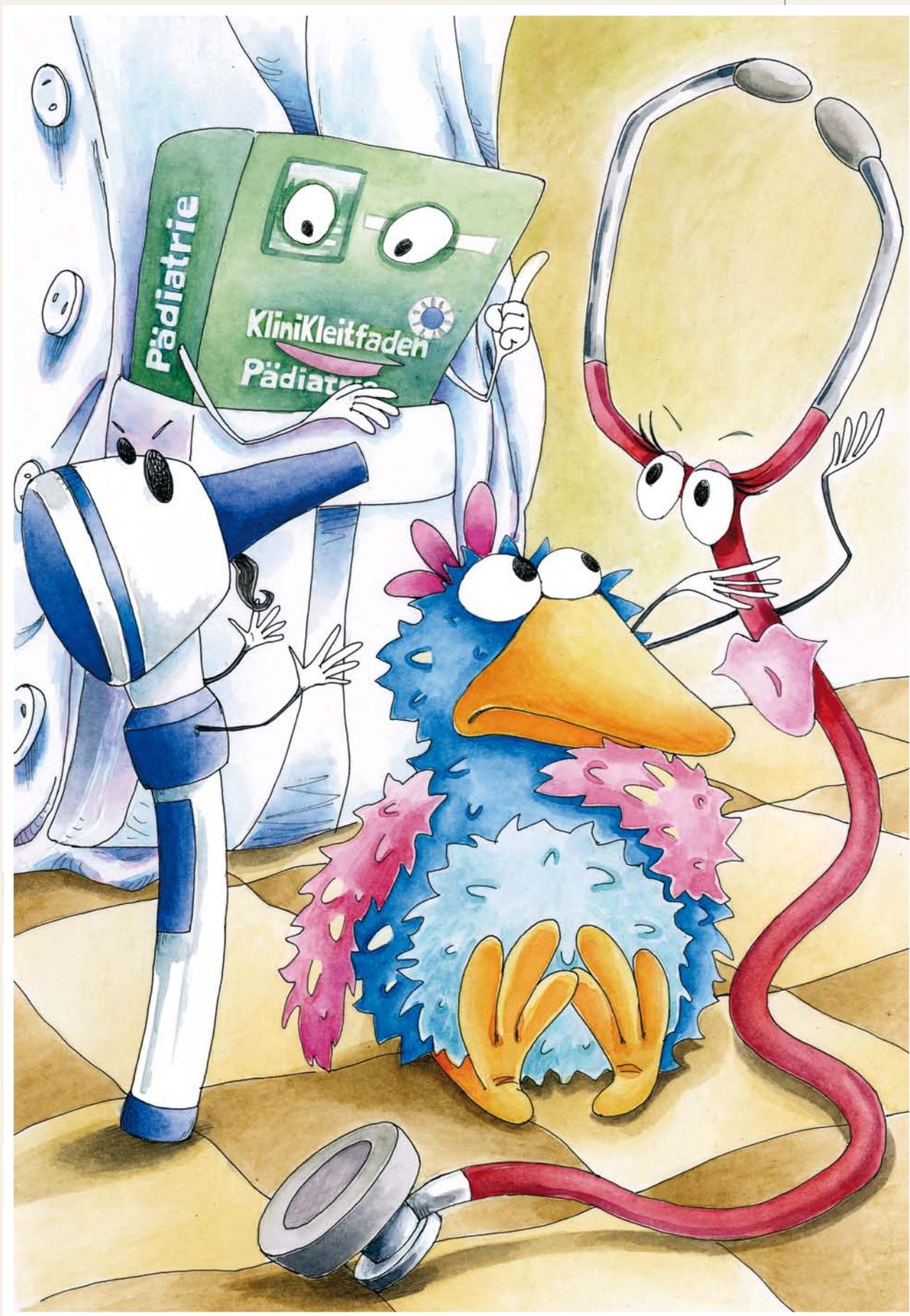
Saubere Freunde

Dr. Modeling hat in der Eile ihren Arztkittel liegen gelassen. Der ist jetzt beleidigt und grummelt: „Tante Doktor wird sich ganz schön ärgern, wenn sie merkt, dass sie mich vergessen hat!“

Da brummt Otto ungnädig aus der Kitteltasche: „Ja, aber nur, weil sie dann merkt, dass sie *mich* nicht dabei hat! Mit was soll sie dem kranken Kind in Mund, Ohren und Augen schauen?“

„Ach, bilde dir bloß nichts ein, liebstes Ottilein!“, flötet Steti. „Unten in der Notaufnahme gibt es noch Otto zwei und Otto drei. Und die beiden sind viel netter als du, misslaunige Taschenlampe! Mich dagegen gibt es für Tante Doktor nur einmal!“

Pfadi raschelt mit seinen Buchseiten: „Soviel ich weiß, hängen in der Notaufnahme noch mindestens vier von deiner Sorte, Steti!“ Doch das rote Stethoskop hält sich für ein Edelexemplar. „Alle anderen Hör-





Arztnotizen zu Ohrenschmerzen

Was?

Ohrenschmerzen sind äußerst unangenehm, denn ein oder beide Ohren (und meistens auch der Kopf) tun nicht außen, sondern in ihrem empfindlichen Inneren weh.

Warum?

Die häufigste Ursache für Ohrenschmerzen ist ein harmloser Infekt, der hinten im Rachen die Ohrenzugänge (auch Trompeten genannt, weil sie tatsächlich so aussehen – such mal auf Seite 83)! verengt oder ganz verschließt. Dadurch ist der normale Druckausgleich am Trommelfell nicht mehr möglich.

Versuchs mal

Schließe deinen Mund und atme durch die Nase. Jetzt halte dir deine Nase zu und versuche auszuatmen. Lass den Mund dabei zu. Was spürst du?
Jetzt gähne einmal herzhaft. Was hörst du?

Wie?

Damit das Ohr von innen wieder richtig belüftet wird, braucht man abschwellende Nasentropfen. Die sollte man nur im Liegen verabreichen, sonst kommen sie nicht bei den Ohrenzugängen an! Wenn nur ein Ohr wehtut, dann reicht es, die Tropfen nur in das Nasenloch auf der gleichen Kopfseite einzuträufeln.
Um die Schmerzen zu lindern und die Entzündung zu bekämpfen, hilft die warme Turbozwiebel.

Versuchs mal: Turbozwiebel

Schneide eine Zwiebel in zwei Hälften. Wärme eine oder beide Hälften in der Mikrowelle oder im Backofen vorsichtig an. Nicht zu heiß werden lassen! Halte dir die warme Turbozwiebel ans Ohr! Na, ist das angenehm?
Falls du keine Zwiebel zur Hand hast, leg dir eine Wärmflasche oder ein warmes Dinkel- oder Kirschkernelkissen aufs Ohr (siehe Seite 36).

Wann?

Geh zum Arzt, wenn sanftes Drücken auf den Tragus schmerzt (siehe nächste Seite: Tragus ärgern) oder wenn die Ohrenschmerzen länger als drei Tage andauern
... und wenn du dir Sorgen machst!



Achtung: Fiebersaft (Ibuprofen oder Paracetamol nach Packungsbeilage) gegen Schmerzen immer erst *nach* dem Tragus-Test anwenden, ansonsten spürt man die wirklichen Schmerzen nicht mehr richtig!

Versuchs mal: Tragus ärgern

Such an deinem Ohr den Tragus und drücke mit dem Zeigefinger drauf. Tut es weh?

Versuchs mal: Merkverse

*Quäl'n dich starke Ohrenscherzen, hast du wenig Lust zu scherzen!
Die Turbozwiebel riecht nicht fein, doch Wärme dringt ins Ohr hinein!
Noch Kopf zurück und Nasentropfen! Geheimer Gang darf nicht verstopfen!
Wenn aber schmerzt bei sanftem Druck – dein Tragus, dann zum Arzt, ruckzuck!*

Basteltipp: Medizinkästchen

Male einen zweiten Schuhkarton rot an und verziere ihn mit Blitzen oder einem schwarzem Totenkopf. Beschrifte den Karton mit dem Namen des Erwachsenen, der für dich da ist, wenn du krank bist. In den Karton klebst du Platzhalter für abschwellende Nasentropfen und zwei verschiedene Fiebersäfte. Eine Vorlage findest du beim Material im Internet unter www.bildung-von-anfang-an.de/50535

Was ist Hygiene?

Hygiene bedeutet für Kinder – egal ob zu Hause, in der Kita oder der Schule – vor allem: Hände waschen mit Seife! Immer nach dem Toilettengang und vor dem Essen, aber auch, wenn du draußen warst und ins Haus zurückkommst! Desinfektionsmittel und antibakterielle Putz- oder Waschmittel enthalten Giftstoffe und gehören daher nicht in Kinderhände! Und schon gar nicht ins Gesicht! Wasser und Seife reichen voll und ganz aus!

Versuchs mal: Merkvers

*Nach dem Klo und vor dem Essen – Krallen waschen nicht vergessen!
(... oder so!)*