



Der Bestseller:  
über  
130.000-mal  
verkauft

DR. MED. URSULA KEICHER

# Kinderkrankheiten

Schnell erkennen – gezielt behandeln

**G|U**

- Praktische Diagnosetabellen
- Tipps und Rezepte zur Selbsthilfe

passende Phantasielandschaft malen.

## **Gutes für den schwachen Magen**

- **Würzreis:** Kochen Sie eine kleine Portion Rundkornreis (50 g Reis in 200 Milliliter Wasser) mit etwas Salz. Mischen Sie fein gehackte Petersilie darunter und würzen Sie mit einem Teelöffel Sojasoße.
- **Kartoffel-Karotten-Suppe:** Dazu kochen Sie die Karotten und die Kartoffeln getrennt mit etwas Jodsalz, pürieren die Karotten, pressen die gepellten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse dazu und schmecken mit etwas Zitronensaft und Sojasoße ab.



*Fantasievoll garnierte Gerichte, am besten die Lieblings Speisen, regen auch den Appetit eines kranken Kindes an.*

# Muss mein Kind im Bett bleiben?

Mit Bettruhe wird ein Kind sehr viel schneller gesund. Es ist im Warmen, kann sich ausruhen, die Kräfte schonen und seine ganze Energie dazu nutzen, mit der Krankheit fertig zu werden. Vor allem bei Fieber ist diese Art der Schonung ausgesprochen sinnvoll. Aber das alles ist meistens leichter gesagt als getan, denn vor allem jüngere Kinder empfinden es oft als Strafe, längere Zeit im Bett liegen zu müssen. Versuchen Sie deshalb, das Krankenlager so aufzuschlagen, dass Sie

immer in der Nähe sein können. Dann sieht Ihr Kind Sie und wird durch das, was Sie tun, ein wenig von seiner Krankheit abgelenkt. Natürlich sollte es in seiner Umgebung nicht zu turbulent zugehen, Radio und Fernsehen bleiben besser ausgeschaltet. Aber natürlich spricht nichts gegen eine gelegentliche Kindersendung zum Aufheitern.

Wichtig ist, dass Ihr Kind zwischendurch immer wieder schlafen kann, ohne gestört zu werden. Schütteln Sie das Bettzeug regelmäßig auf und lüften Sie das Zimmer jede Stunde ein paar Minuten lang. Ihr Kind muss dabei gut zugedeckt sein! Wenn es stark schwitzt, sollten Sie mehrmals täglich seinen Schlafanzug wechseln.

# Ein krankes Kind darf verwöhnt werden

Es tut Ihrem Kind unendlich gut, wenn es spürt, dass Sie sich besonders liebevoll mit ihm beschäftigen. Ein krankes Kind fühlt sich oft nicht wohl, ist manchmal zornig oder weiß selbst nicht genau, was es eigentlich will. Es ist wichtig, in dieser Situation viel Geduld zu haben und nicht gerade jetzt in allen Erziehungsfragen konsequent sein zu wollen. Lassen Sie sich immer wieder kleine Überraschungen einfallen und nehmen Sie sich viel Zeit, um mit Ihrem Kind zu spielen, zu reden oder