



Angsthasen

Ein Tipp von Erzieherin Josefina Fröbel.

Jeder Mensch geht anders mit Ängsten um. Es gibt Abenteurer, die sich vor nichts und niemandem fürchten. Und es gibt Angsthasen, die oft, schnell und deutlich erkennbar in Furcht und Schrecken geraten. Der Vorteil: Ängstliche Kinder sind vor vielen Gefahren geschützt. Sie sind im Straßenverkehr vorsichtiger, haben Respekt vor Feuer und überlegen sich lieber dreimal, ob sie vom Klettergerüst springen sollten. Hinderlich wird Ängstlichkeit, wenn sie das Leben einschränkt, weil zunehmend mehr Dinge und Situationen vermieden werden müssen. Hier sollten Eltern rechtzeitig eingreifen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Angst ein ganz wichtiges Gefühl ist, sich aber manchmal ganz schön aufblasen kann. Prüfen Sie mit Ihrem Kind, wie groß die Gefahr wirklich ist. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich alltäglichen, manchmal aber eben angstbesetzten Dingen wie Fahrstuhlfahren, Arztbesuchen oder tiefen Schwimmbad-Becken Schritt für Schritt zu nähern, und loben Sie jeden kleinen Schritt. Zwingen Sie einen kleinen Angsthasen aber nie mit Gewalt über seine Angschwelle, sondern gehen Sie den Schritt gemeinsam mit ihm. ■



Herpangina

Sprechstunde bei Kinderarzt Dr. Klaus Schwieger

Herpangina, auch Zahorsky-Krankheit genannt, betrifft in erster Linie Kinder. Sie haben Fieber und Bläschen im Mund, Schluckbeschwerden, aber keinen Mundgeruch. Ihnen ist übel und sie haben Bauchschmerzen. Besonders im Sommer und Herbst werden Kinder und Babys von dieser meist harmlosen Virus-Infektion befallen. Die Krankheit wird durch ihren Namen gut beschrieben: Zwei bis drei Millimeter große Bläschen, die aussehen wie Lippenherpes, sich aber im weichen Gaumenbogen befinden und so zu Schmerzen und Schluckstörungen wie bei einer Mandelentzündung (Angina tonsillaris) führen. Erreger sind Coxsackie-A-Viren, die über Trinkwasser und verunreinigte Lebensmittel übertragen werden. Die Beschwerden beginnen etwa zwei bis sechs Tage nach der Ansteckung mit hohem Fieber und schlechtem Allgemeinbefinden. Eine spezifische Therapie gegen Herpangina gibt es nicht, nur eine symptomatische. Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme – geeignet sind Milch oder Trinkjoghurt, milde Brühe, Suppe oder Brei, nicht dagegen Säfte (wegen der Fruchtsäure). Die Kost sollte kühl sein. Hilfreich ist auch das Gurgeln mit lauwarmem Salbei-, Kamillen- oder Malventee. Honig lindert die Schmerzen und hemmt die Entzündung. Bei stärkeren Schmerzen kann der Arzt Paracetamol, besser noch Ibuprofen verordnen. ■

Kleine Angstpatienten in der Zahnarztpraxis



Ein Tipp von Dr. Diana Meiler, Kinderzahnarztpraxis **kids & teens**

Jeder kennt es: ein klopfendes Herz, ein flaes Gefühl im Magen, ein Anflug von Panik. Auch bei Kindern kann der Besuch beim Zahnarzt ähnliche Wirkungen hervorrufen. Es gibt Möglichkeiten, Kindern die Behandlung zu erleichtern und Angst gar nicht erst entstehen zu lassen. Der erste Besuch sollte möglichst frühzeitig, schmerzfrei und entspannt erfolgen, gleichzeitig aber auch interessant gestaltet sein. Geben Sie Ihren Kindern und sich selbst die Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen. Erkunden Sie gemeinsam das Wartezimmer, den Behandlungsstuhl, den kleinen Zahnarztspiegel. Manchmal hilft die Untersuchung des Kuscheltieres über erste Berührungsängste hinweg. Vor einer Behandlung sollte die Überlegung stehen, wer das Kind begleitet. Eine aufgeregte erwachsene Begleitperson kann ihre Emotionen leicht auf das Kind übertragen. Besonders dann, wenn Eltern selbst Angstpatienten sind, sollten diese vorher nicht zu viel über ihre Erfahrungen erzählen. Überlassen Sie die Gesprächsführung dem Zahnarzt. Genaues Erklären, Zeigen und Simulieren der Behandlungsabläufe, unterstützt durch Techniken wie Kinderhypnose und Verhaltensführung, führen das Kind Schritt für Schritt an die Behandlungssituation heran. Ein Kind, das Vertrauen zum Zahnarzt hat, lässt sich auch leichter behandeln. Hat das Kind eine umfangreichere Behandlung gut gemeistert, kann eine kleine Belohnung durch das Praxisteam die Motivation für den nächsten Besuch unterstützen.

