


Kinder
SONDERAUSGABE

DORFNERS
**GESUNDHEITS
MAGAZIN**

Ausgabe Oktober 2023



 Umfassende
Informationen Ihrer

Kloster-Apotheke Neumarkt

Rathaus-Apotheke Neumarkt

Marien-Apotheke Neumarkt

Marien-Apotheke Seubersdorf



Ihr Apotheker
Peter Dorfner

Liebe Kundinnen und Kunden,

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Vor allem nicht, wenn sie krank werden. Sie brauchen andere Arzneien und müssen auch früher zum Arzt. Dabei ist die Faustregel: Je jünger ein Kind ist, desto früher sollte es bei Krankheiten, Infektionen und Unfällen zum Arzt. Meistens ist dann der Kinderarzt die richtige Anlaufstelle. Es gibt aber auch Situationen, die unbedingt den Notarzt erfordern. Alles, was Ihnen hier im Fall der Fälle die Entscheidung erleichtert, finden Sie in diesem Gesundheitsmagazin. Und dazu noch viele Extra-Tipps für Kids – etwa, wie Sie Säfte optimal verabreichen oder lästige Verstopfungen erfolgreich behandeln, so dass der Nachwuchs schnell wieder gesund ist.

Sollten Sie für sich selbst oder für Ihr Kind Medikamente benötigen, so kann das in Zukunft schneller und einfacher ablaufen: Der Arzt „speichert“ die von ihm verordneten Arzneimittel auf einem Server – ohne dass Sie extra in die Praxis müssen. In Ihrer Apotheke rufen wir dann über Ihre elektronische Gesundheitskarte Ihre Verordnungen vom Server ab und versorgen Sie mit Ihren verordneten Medikamenten.

Und natürlich liefern wir auch alles gerne zu Ihnen nach Hause.

Kommen Sie zu uns – wir informieren und beraten Sie gerne

*Ihr Peter Dorfner
und das gesamte Team*

INHALT

- 1** *Titelthema*
**VERSTOPFUNG
BEI KINDERN
BEHANDELN**
- 2** *Artikel*
**WANN MUSS MEIN
KIND IN DIE KLINIK**
- 3** *Gesundheitstipp*
**INHALIEREN
BEI KINDERN**
- 4** *Tipp des Monats*
**MEDIZINISCHE
SÄFTE FÜR KINDER
RICHTIG DOSIEREN**
- 5** *Ausmalbild*
**FÜR KLEINE
KÜNSTLER**

Titelthema

Verstopfung bei Kindern behandeln

Geduld ist gefragt

Bauchschmerzen, Schmerzen beim großen Geschäft, entzündete Risse am After? Manche Kinder werden immer wieder von einer Verstopfung geplagt und haben direkt Angst vor dem schmerzhaften Toilettengang. Doch dies muss nicht sein. Eltern benötigen etwas Geduld, denn langfristig lässt sich das Problem in den Griff bekom-

men. Wenn eine Verstopfung öfter auftritt, sollten Eltern mit dem Kind den Arzt aufsuchen, um eine Chronifizierung der Verstopfung zu vermeiden und Erkrankungen auszuschließen. In manchen Fällen liegt eine angeborene Kuheiweißallergie vor, die die Verstopfung verursachen kann.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Paracetamol-ratiopharm® 500 mg
Tabletten – 20 Stück

1,99€ statt 3,49 € LVP^{1,3}

Die
**Heilpflanzen
Apotheken**





Artikel

Wann muss mein Kind in die Klinik?

OFT REICHT EIN ARZTBESUCH

Viele Eltern sind verunsichert, wann sie mit ihrem kranken Kind zum Arzt gehen und wann sie gar den Notarzt holen sollten. Oft reichen zur Behandlung Hausmittel, doch sind sie Eltern nicht immer bekannt. Generell gilt, dass ein Kind mit stark verschlechtertem Allgemeinzustand, Atemnot, länger als vier Tage andauerndem Fieber (über 38 Grad), akutem Fieber über 40 Grad beziehungsweise längeren Ohren- und Halsschmerzen sowie bei deutlichen Schmerzen (Schonhaltung) den Arzt aufsuchen sollte.

BEI KLEINKINDERN SCHNELLER ZUM ARZT GEHEN

Bei Kleinkindern unter einem halben Jahr sollte man bei Fieber oder schlechtem Trinkverhalten immer den Kinderarzt aufsuchen. Durchfall und Erbrechen können ebenfalls ein Fall für den Arzt sein, wenn das Kleinkind zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt und zu viele Elektrolyte ausscheidet. Wenn sich ein Säugling innerhalb von ein bis zwei Stunden mehrmals erbricht, muss man den Arzt aufsuchen. Gleiches gilt für Verletzungen, Unfälle und Ohrenschmerzen.

BLAU ANLAUFEN BEI FIEBERKRAMPF

Ein echter Notfall liegt bei einem Fieberkrampf vor. Besonders Kinder zwischen ein und drei Jahren sind betroffen. Es handelt sich um eine Veranlagung des Gehirns, auf Fieber mit Krampfanfällen zu reagieren. Man bemerkt einen Fieberkrampf daran, dass das Kind innerhalb weniger Sekunden blau anläuft, das Bewusstsein verliert, und sich die Muskeln verkrampfen oder erschlaffen. Man sollte hier die Notarztnummer wählen. In der Regel erholen sich die Kleinen zwar nach einigen Minuten wieder, doch bei einer Dauer von mehr als 15 Minuten müssen Medikamente (z. B. Zäpfchen mit Benzodiazepinen) zum Einsatz kommen. Man kann hierfür auch immer ein Notfallmedikament mit sich führen.

IM NOTFALL 112 WÄHLEN

Kinder, die unter schwerer Atemnot leiden und/oder blaue Lippen haben oder die Anzeichen einer schweren Verletzung oder Blinddarmentzündung zeigen, in Verbindung mit Fieber, Übelkeit und Erbrechen, müssen eine Klinik aufsuchen. Auch Nackensteifigkeit (Schmerzen beim Anheben des Kopfes in Rückenlage) ist ein Fall für die Klinik.

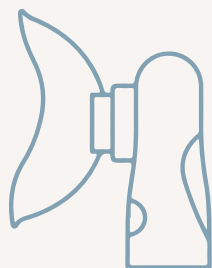
WICKELTISCH BEINHÄLTET FALLGEFAHR

Wenn Säuglinge fallen und schreien (z. B. vom Wickeltisch), müssen Eltern kontrollieren, ob die Pupillen geweitet sind, was ein Anzeichen für eine Blutung sein kann. Desweiteren kann es auch ohne dieses Symptom Stunden nach dem Fall zu Schläfrigkeit und verlangsamten Reaktionen kommen. Auch hier sollte man ins Krankenhaus fahren, um Hirnblutungen ausschließen zu lassen. Generell gilt: Die Notrufnummer 112 wählt man bei ernsthaften und lebensbedrohlichen Erkrankungen.



INHALIEREN MIT KINDERN

Auch Kinder müssen bei Erkrankungen manchmal Arzneistoffe inhalieren. Bei ihnen ist die Anwendung von Dosieraerosolen oft schwierig, da das gleichzeitige Einatmen und Freisetzen des Wirkstoffs oft noch nicht richtig gut koordiniert werden kann.



Manchmal reicht die Stärke des Atemstroms nicht aus. Bei Kindern bieten sich daher elektrische Vernebler oder sogenannte Spacer als Inhalierhilfen an.

BABYMASKEN ALS AUFSATZ IN SCHNULLERFORM

Bei Verneblern gibt es spezielle Baby- oder Kindermasken – sogar in Schnullerform. Mit dem Mundstück ist die Effektivität des Inhalierens größer. Diese Anwendungsform ist ab dem Kindergartenalter empfehlenswert.

ABLENKEN KANN HELFEN

Um die Inhalierzeit zu begrenzen, wählt man am besten 2,5 ml Kochsalzlösung. Gleichzeitig kann man beim Inhalieren etwas vorlesen oder vorsingen, um das Kind abzulenken.

LASSEN SIE SICH EINFACH
IN DER APOTHEKE BERATEN.

WANN

... MUSS EIN KRANKES KIND INS KRANKENHAUS/ DER NOTARZT GEHOLT WERDEN?

Blau anlauen
(Fieberkrampf)

**Bewusstsein verlieren, mit
Verspannung/Erschlaffen der
Muskeln**

Schwere Atemnot, blaue Lippen

Schwere Verletzung

Blinddarmentzündung
(starke Schmerzen im rechten
Oberbauch), mit Fieber, Übelkeit,
Erbrechen

Nackensteifigkeit

**Sturz, z.B. vom Wickeltisch mit
Folge: erweiterte Pupillen und/
oder nachfolgende Schläfrigkeit,
verlangsamte Reaktionen**

... ZUM ARZT?

Säuglinge:
**Mehrfaches Erbrechen innerhalb
von ein oder zwei Stunden**

Kinder unter einem halben Jahr:
**Fieber oder
schlechtes Trinkverhalten**

**Starke Schmerzen, besonders
nach Unfall oder Verletzung**

**Ohrenschmerzen, Halsschmerzen
länger als vier Tage**

**Fieber über 38 Grad
länger als vier Tage**

Akutes Fieber über 40 Grad

Titelthema

Verstopfung bei Kindern behandeln

GEDULD IST GEFRAGT

MEHRMALS PRO TAG STUHLGANG IST NORMAL

Der Stuhlgang gilt als normal, wenn ein Kind ein- bis dreimal pro Tag/alle zwei Tage den Darm entleert. Bei gestillten Säuglingen kann es auch seltener - oder öfter (bis zu vier- oder fünfmal pro Tag) - vorkommen. Wenn Kinder an Verstopfung leiden, wird die Toilettensitzung zur Qual, denn oft kann der Darm nur noch unter großen Schmerzen entleert werden. Durch den Druck kommt es zu Einrissen am After, die ebenfalls schmerzhaft sind, weil sie sich entzünden. Bleiben harte Stuhlreste im Darm, kann sich das Kind nach dem Stuhlgang nicht entspannen. Es ist dann in seinem Alltag stark beeinträchtigt. Wird die Verstopfung chronisch, kann sich der Darm auf die Dauer weiten, und es können sich kleine Stuhlmengen öfter auch unbemerkt entleeren, was für die Betroffenen sehr belastend ist.

MEDIKAMENTE ZUR STUHLERWEICHUNG HELFEN

Der Arzt untersucht mögliche Ursachen einer (langfristigen) Verstopfung. Ist eine Erkrankung, Allergie oder Fehlbildung ausgeschlossen, wird in der Regel ein Medikament verschrieben, um den Stuhl weicher zu machen, z. B. Macrogol (ab dem Alter von sechs Monaten). Es ist als Pulver oder Konzentrat zum Trinken erhältlich. Es bindet Wasser im Darm, erweicht den Stuhl und vergrößert sein Volumen. In der Folge arbeitet der Darm mehr und kann den Stuhl leichter ausscheiden. Dieses Mittel kommt bei akuter und auch chronischer Verstopfung zum Einsatz. Als Nebenwirkung können Blähungen und Durchfall auftreten. Bei längerer Einnahme von Macrogol sollte dies wegen der damit verbundenen Ausscheidung von Elektrolyten durch den Arzt kontrolliert werden.

ZEITDRUCK BEIM TOILETTENGANG VERMEIDEN

Bei sehr akuten Fällen von Verstopfung kann man bei Kindern auch Glycerinzäpfchen anwenden. Zusätzlich erhalten Säuglinge und junge Kleinkinder eine Pflege, um entzündete Stellen an Po und After zu pflegen. Wichtig ist eine Ernährungsumstellung hin zu viel Obst, verdünnten Säften und Vollkornprodukten. Ein Glas Obstsaft vor dem Frühstück kann sehr hilfreich sein. Insgesamt sollte man für ausreichend Flüssigkeit sorgen. Eltern sollten Kinder nach jeder Hauptmahlzeit an den Toilettengang erinnern. Zeitdruck beim großen Geschäft sollte man ganz vermeiden. Da eine Verstopfung sich über Monate hinziehen kann, brauchen Eltern Geduld und Verständnis.

TIPPS

BEI HÄUFIGER VERSTOPFUNG VON KINDERN:

Viel Obst, Säfte und Vollkornprodukte anbieten

Ausreichend trinken lassen

Kein Zeitdruck beim Toilettengang erzeugen

Kinder nach jeder Mahlzeit an Toilettengang erinnern

Po und After mit Pflegecreme behandeln

Arzt aufsuchen

Macrogol verschreiben lassen

In akuten Fällen: Glycerinzäpfchen verabreichen

Medizinische Säfte für Kinder richtig dosieren

Dosierspritzen erleichtern die Einnahme

Viele Kinder finden den Geschmack von Schmerz- oder Fiebersäften unangenehm. Sie machen bei der Einnahme Schwierigkeiten, was gerade bei Antibiotikasäften problematisch ist. Oft beigelegte Dosierlöffel sind bei Kindern daher nicht hilfreich.

DIREKT IN DIE BACKENTASCHE EINGEBEN

Günstig sind Dosierspritzen. Sie sind nicht nur genau dosiert, sondern auch einfach in der Handhabung: Man gibt den Inhalt einfach in die Backentasche ein (nicht in den Rachenraum wegen der Gefahr des Eindringens in die Luftröhre). So wird auch die Zunge weniger einbezogen und der eventuell bittere Geschmack spielt eine geringere Rolle. Dennoch sollte man geschmackliche Vorlieben von Kindern berücksichtigen, sofern Säfte in unterschiedlichen „Geschmacksrichtungen“ vorliegen.



Ihr Peter
Dorfner
Apotheker



● Kloster-Apotheke

Bahnhofstr. 2a
92318 Neumarkt
Tel. 09181 - 25 99 22
Fax 09181 - 25 99 23
kloster@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo - Fr 8:30 - 18:00 Uhr
Sa 8:30 - 12:00 Uhr

Apotheker Peter Dorfner e.K.

● Rathaus-Apotheke

Obere Marktstraße 14
92318 Neumarkt
Tel. 09181 - 25 99 20
Fax 09181 - 25 99 19
rathaus@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo - Fr 8:30 - 18:00 Uhr
Sa 8:30 - 13:00 Uhr

● Marien-Apotheke

Obere Marktstraße 38
92318 Neumarkt
Tel. 09181 - 64 64
Fax 09181 - 88 59
marien-neumarkt@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo - Fr 8:30 - 13:00 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr
Sa 8:30 - 12:00 Uhr

● Marien-Apotheke

Nürnberg Str. 9
92358 Seubersdorf
Tel. 09497 - 438
Fax 09497 - 64 59
marien@apotheke-dorfner.de
www.apotheke-dorfner.de
Mo, Di, Do, Fr 8:30 - 13:00 / 14:30 - 18:00 Uhr
Mi 8:30 - 13:00 Uhr
Sa 8:30 - 12:00 Uhr

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.10.2023

SIE SPAREN 42%²



Lingumelt akut®
2mg Lycopodium zum Einnehmen
Lippenherpescreme
Bei akutem Durchfall
Fluoridtabletten &
Agarosepulver für Zahnpasta
12 Tabletten
KLINGE PHARMA

Lingumelt akut®
Hartkapseln - 20 Stück
6,49 € statt 11,17 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN 36%²



ASPIRIN® PLUS C
400 MG/240 MG BRAUSETABLETTEN
Acetylsalicylsäure / Ascorbinsäure
20 Brausetabletten mit Vitamin C

ASPIRIN® PLUS C
Brausetabletten - 20 Stück
8,49 € statt 13,28 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN 25%²



MediGel® schnelle Wundheilung
Gel - 20 g

MediGel® schnelle Wundheilung
Gel - 20 g
11,98 € statt 15,99 € UVP^{3,4}

SIE SPAREN 30%²



HYLO-VISION®
HD
Bei Juckreiz und
Schwellung der Augen &
Schleimhäute
15 ml

HYLO-VISION®
Augentropfen - 15 ml
5,49 € statt 7,90 € UVP^{3,4}

SIE SPAREN 34%²



Dobendan® Direkt
Bei Halsbeschwerden. Zur Anwendung im Mund- und Rachenraum.
Flurbiprofen 8,75 mg Lutschtabletten
Schmerzlindernd und
entzündungshemmend
Haut & Ödeme-Geschwulst
24 Lutschtabletten N1

Dobendan® Direkt
Lutschtabletten - 24 Stück
8,49 € statt 12,95 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN 34%²



Soventol® HydroCortison ACETAT 0,5%
Creme - 15 g

Soventol® HydroCortison ACETAT 0,5%
Creme - 15 g
6,49 € statt 9,97 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN 31%²



Aciclovir-ratiopharm® Lippenherpescreme
Virostatikum
2 g Creme
Wirkstoff:
Aciclovir 50 mg/g Creme

Aciclovir-ratiopharm® Lippenherpescreme
Creme - 2 g
3,49 € statt 5,11 € LVP^{1,3}

SIE SPAREN 35%²



PHYSIOGEL Calming Relief A.I. Hand-Creme
50 ml

PHYSIOGEL Calming Relief A.I. Hand-Creme
Creme - 50 ml
5,49 € statt 8,50 € UVP^{3,4}

SIE SPAREN 43%²



Paracetamol-ratiopharm® 500 mg
Tabletten
20 für Kinder und Erwachsene
Tabletten N2

Paracetamol-ratiopharm® 500 mg
Tabletten - 20 Stück
1,99 € statt 3,49 € LVP^{1,3}

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH. 3) **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** 4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange der Vorrat reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

GUTSCHEIN

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig
20% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

20%

Gültig vom **01.-31.10.2023** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

BASENFASTEN IM HERBST 2023

Gerade jetzt brauchen wir ein starkes Immunsystem, eine vitaminreiche Ernährung und eine ausgeglichene Stimmung.

Bei den Treffen werden die basische Ernährung, sowie die Regeln für ein erfolgreiches Fasten besprochen.

In dieser Woche lernen Sie die wichtigsten basenbildenden Lebensmittel kennen, wir ernähren uns rein basisch mit reifen Obst und Gemüse, dies kann der Einstieg in eine grundlegende Änderung der Essgewohnheiten sein.

Das Basenfasten ist leicht in Ihren normalen Alltag durchzuführen.

ICH MÖCHTE WIEDER ZUM BASENFASTEN MIT SCHÜSSLER-SALZEN ZU FOLGENDEN TERMINEN EINLADEN:

Einführung am 18.10.2023

WEITERE TREFFEN:

am **23., 24. und 26.10.2023**
jeweils um 19.00 Uhr

IN DER NATURHEILPRAXIS
KLARA DOPFER

2. Stock, im Haus der
Marien-Apotheke Seubersdorf
Nürnberger Straße 9

ANMELDUNG UNTER

Telefon 09497-6454 oder
Mobil 0151-54178043



Unsere Prämien IM OKTOBER

Tubenschieber



LED Stirnlampe



SIGIKID Lernaffe



HAMA Gelschreiber-Set



HEIDENTAT Astsäge



REISENTHEL Carrybag



FOLIA Wabentannen-Set



MOSES Wärmflasche



... und noch viele andere Prämien.