pädiatrie schweiz

Die Fachorganisation der Kinder- und Jugendmedizin

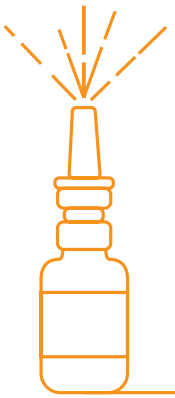
Manchmal ist weniger Medizin besser für Ihr Kind: Fünf Beispiele

Sind Kinder krank, möchten Eltern und Kinderärzt:innen das Leiden möglichst schnell beenden. Doch manchmal schadet eine medizinische Behandlung mehr, als dass sie nützt.

1 Mittelohrentzündung

Eine akute Mittelohrentzündung bei Kindern sollte nicht routinemässig mit einem Antibiotikum behandelt werden.

Eine Mittelohrentzündung (Otitis media) ist häufig die Folge einer Virus-Erkrankung und bedarf keiner Therapie mit einem Antibiotikum. Der ungerechtfertigte Einsatz von Antibiotika führt zu verschiedenen unerwünschten Nebenwirkungen wie Allergien, Resistenzbildung, Durchfall oder anderen Komplikationen. Viele Mittelohrentzündungen heilen im Krankheitsverlauf von selbst wieder ab.



Das können Sie tun:

- Geben Sie Ihrem Kind bei starken Schmerzen schmerzstillende Medikamente wie Paracetamol oder Ibuprofen – in alters- und gewichtsentsprechender Dosierung.
- Pflegen Sie die Nase mit isotonischer Kochsalzlösung.
- Besuchen Sie nach zwei bis drei Tagen erneut die Kinderärztin oder den Kinderarzt, wenn sich der Zustand nicht bessert.

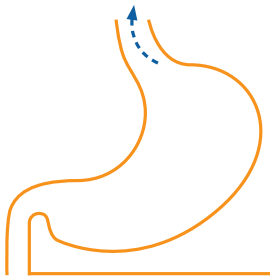
2 Rückfluss von Mageninhalt

Verabreichen Sie keine Säureblocker zur Behandlung des Rückflusses von Mageninhalt bei Säuglingen.

Der Rückfluss von Mageninhalt im Säuglingsalter ist ein normaler Vorgang und erfordert keine Behandlung mit Säureblockern. Die Hälfte aller Säuglinge haben einen Rückfluss. Dieser beginnt im Verlauf des 1. Lebensmonats und nimmt bis ins Alter von 4 bis 5 Monaten zu. Die Säuglinge geben einen Teil ihrer Mahlzeiten wieder raus. Dies ist unter anderem die Folge eines noch nicht ausgereiften Verdauungssystems.

Die Unterdrückung der Magensäureproduktion verbessert weder unerklärliches Schreien noch Aufstossen. Der Einsatz von Säureblockern kann fürs Kleinkind sogar schädlich sein und Infektionen der Atemwege, Veränderungen der Darmflora und eine Schwächung der Knochen bewirken.

Bei schwallartigem Erbrechen, unstillbarem Schreien oder ungenügender Gewichtszunahme soll das Kind ärztlich untersucht werden.



Das können Sie tun:

- Sie können eine Oberkörperhochlagerung im Alltag zur Verminderung von Reflux versuchen (Oberkörper erhöhen um 30 Grad, beispielsweise mit Badetuch).

3 Husten

Geben Sie Ihren Kindern keine Hustenmedikamente.

Husten ist im Allgemeinen ein normaler Abwehrmechanismus des Körpers. Pflanzliche und chemische Hustenmedikamente sind gegen Erkältungen nicht wirksam. Sie können für Kinder sogar gefährlich sein, wie verschiedene Studien zeigen. Hustenmedikamente bestehen häufig aus mehreren Wirkstoffen. Zusammen mit anderen Medikamenten können sie zu Überdosierungen dieser Wirkstoffe führen.

Das können Sie tun:

- Geben Sie Kindern ab 12 Monaten Honig: mit einem kleinen Löffel oder im Tee.
- Vermeiden Sie, dass das Kind Zigarettenrauch ausgesetzt ist.
- Sorgen Sie für ein gutes Raumklima mit einer Luftfeuchtigkeit von 50–60 % und einer Zimmertemperatur von 18°C.
- Lagern Sie den Oberkörper des Kindes hoch.

4 Magen-Darm-Grippe

Bei Kindern mit leichtem oder mittlerem Flüssigkeitsverlust (z. Bsp. bei einer Magen-Darm-Grippe mit Erbrechen und/oder Durchfall) sollte die fehlende Flüssigkeit via Mund zugeführt werden.

Bei einer schweren Magen-Darm-Grippe kann der Flüssigkeitsverlust gerade für Kleinkinder erheblich sein. Dieser Verlust muss kompensiert werden. Der Ersatz der Flüssigkeit kann auf verschiedene Arten erfolgen. Am schonungsvollsten und gesundheitsverträglichsten ist die Kompensation des Verlustes durch Trinken.

Bei ungenügender Trinkmenge kann die Flüssigkeit direkt über den Magen oder über das Blut zugeführt werden. Für die Zufuhr in den Magen wird eine feine Sonde via Nase und Speiseröhre gelegt. Für die Zufuhr ins Blut wird ein feines Schläuchlein direkt in eine Vene eingelegt und an eine Infusion angeschlossen. Da die Venen bei diesen Kindern schlecht gefüllt sind, braucht es manchmal mehrere Versuche. Dies kann schmerzhaft und belastend sein.

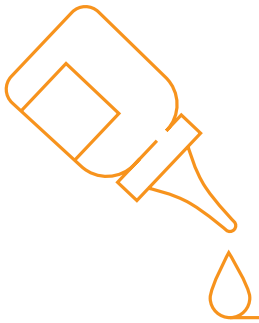
Das können Sie tun:

- Geben Sie Ihrem Kind verdünnten Apfelsaft, Muttermilch oder andere Getränke, die es kennt – durch Einlöffeln oder schluckweise trinken lassen.
- Zusätzlich können Sie Ihrem Kind rezeptfrei erhältliche Elektrolytlösungen verabreichen.

5 Virusinfektion der kleinen Atemwege

Verwenden Sie bei Säuglingen mit einer Virusinfektion der kleinen Atemwege nicht routinemässig kortisonähnliche Medikamente oder Asthma-Medikamente.

Bronchiolitis ist eine Entzündung der kleinsten Atemwege der Lunge, verursacht durch Erkältungsviren. Die Entzündung zeigt sich durch starken, schleimigen Husten, Schnupfen und meist Fieber. Betroffen sind oft Säuglinge, die dann angestrengt atmen und weniger gut trinken. Kortisonähnliche oder Asthma-Medikamente vermindern in dieser Situation weder das Risiko, dass Ihr Kind ins Spital gehen muss, noch verkürzen sie die Krankheit. Hingegen können solche Medikamente den Sauerstoffgehalt im Blut verschlechtern oder zu Herzrasen oder Zittern führen.



Das können Sie tun:

- Befeuchten Sie die Nase Ihres Kindes mit einer isotonischen Kochsalzlösung.
- Lassen Sie Ihr Kind häufig kleinere Portionen trinken.
- Bieten Sie Ihrem Kind die nötige Erholungszeit.

pädiatrie schweiz setzt sich fürs Kindswohl ein

Unnötige Behandlungen oder Abklärungen gehen nicht nur ins Geld, sondern schaden oft auch den Kindern.

pädiatrie schweiz, die nationale Fachgesellschaft der Schweizer Kinderärzt:innen, engagiert sich für «Smarter Medicine». Diese Initiative verfolgt den Grundsatz, dass eine Behandlung nur dann angewendet wird, wenn sie den Patient:innen tatsächlich etwas bringt.

Manchmal ist Geduld haben besser als behandeln.

- Mehr Informationen zu den fünf Beispielen aus dieser Broschüre finden Sie unter: paediatrieschweiz.ch/choosingwisely
- Dort sind die Informationen in folgenden Sprachen als PDF zum downloaden und ausdrucken verfügbar: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch

smarter medicine
Choosing Wisely Switzerland

pädiatrie schweiz
Die Fachorganisation der Kinder- und Jugendmedizin

Rue de l'Hôpital 15
Postfach 516
1701 Freiburg

+41 26 350 33 44
sekretariat@paediatrieschweiz.ch
paediatrieschweiz.ch

pädiatrie schweiz

Die Fachorganisation der Kinder- und Jugendmedizin

Manchmal ist weniger Medizin besser für Ihr Kind: Fünf Beispiele

TOP 5 LISTE | TOP 5 LISTE | TOP 5 LISTE | TOP 5 LISTE | 2

Sind Kinder krank, möchten Eltern und Kinderärzt:innen das Leiden möglichst schnell beenden. Doch manchmal schadet eine medizinische Behandlung mehr, als dass sie nützt.

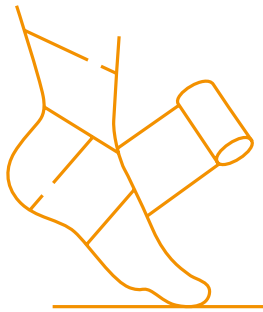
1 Verstauchung des Sprunggelenkes

Kein Röntgenbild bei Kindern und Jugendlichen mit einer Verstauchung oder Umknickverletzung des Fussgelenks und bei klinisch niedrigem Risiko für eine Fraktur

Kinder und Jugendliche haben bei einer Umknick-verletzung oder Verstauchung des Sprunggelenks ein niedriges Risiko für einen therapiebedürftigen Knochenbruch. Zeigen sich in der Untersuchung ausschliesslich eine Schwellung und eine Druckschmerz-haftigkeit im Bereich des Aussenknöchels und an dessen Weichteilen inklusive der Bänder, sollte auf ein Röntgenbild verzichtet werden. Dabei werden keine relevanten Knochenbrüche übersehen, die eine spezielle Therapie zur Heilung benötigen, und eine unnötige Strahlenbelastung kann vermieden werden.

Das können Sie tun:

- Legen Sie kalte Kompressen und eventuell einen Verband an.
- Halten Sie das Gelenk ruhig. Fortschreitende Wiederaufnahme der Mobilisation den Schmerzen entsprechend.
- Entzündungshemmende Schmerzmittel verabreichen (z.B. Ibuprofen).
- Bei fehlender Besserung nach 10–14 Tagen ist eine erneute kinderärztliche Konsultation empfohlen.



2 Chronische Müdigkeit und Borreliose

Keine Borrelien-Serologie ohne klinischen Verdacht auf eine Lyme-Borreliose

Bluttests auf Lyme-Borreliose bei chronischer Müdigkeit sind nicht hilfreich.

Chronische Müdigkeit ist ein komplexes Symptom, das aus verschiedenen biologischen, psychologischen oder umweltbedingten Ursachen resultieren kann. Bluttests auf Lyme-Borreliose können falsch positive oder mehrdeutige Ergebnisse erzeugen, da sie nicht zwischen einer vergangenen Infektion, einer aktiven Infektion oder einem blossen Kontakt mit dem Bakterium unterscheiden.

Daher ist es entscheidend, bei der Beurteilung der chronischen Müdigkeit einen ganzheitlichen klinischen Ansatz zu verfolgen und mehrere mögliche Faktoren zu berücksichtigen. Auf Borreliose-Laboruntersuchungen soll verzichtet werden, ausser es bestehen weitere Hinweise auf eine aktive Infektion.

Das können Sie tun:

- Bei ausgeprägter anhaltender Müdigkeit können Sie dies mit Ihre:r Ärzt:in besprechen, um mögliche körperliche und seelische Ursachen zu finden und eine entsprechende Behandlung einzuleiten.

3 Fieberkrampf

Keine Routineuntersuchungen für Kinder, die nach einem einfachen Fieberkrampf ihren üblichen Bewusstseinszustand wiedererlangt haben

Ein Fieberkrampf ist für Eltern wohl eine der beunruhigendsten Situationen überhaupt. Doch muss er nicht unbedingt als Gefahr angesehen werden, sondern als normale Reaktion des Körpers während einer Krankheit.

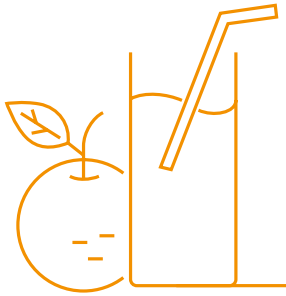
Gemäss Schätzungen erleidet etwa eines von 20 Kindern mindestens einmal während der Kindheit einen Fieberkrampf.

Allerdings ist inzwischen erwiesen, dass der Grossteil dieser Anfälle für das Kind folgenlos bleibt und dass kein Zusammenhang mit Fällen von Epilepsie oder Hirnanomalien besteht.

Es besteht kein Grund, Kindern nach einem einfachen Fieberkrampf langwierige oder belastende Untersuchungen zuzumuten.

Das können Sie tun:

- Achten Sie auf ausreichende Ruhe und Flüssigkeitszufuhr.
- Halten Sie die von de:r Kinderärzt:in verschriebenen Medikamente bei einem erneuten Fieberkrampf bereit (z.B. rektales Diazepam, ...) und verabreichen Sie diese gegebenenfalls nach 3 Minuten anhaltenden Krampfereignisses.
- Bei einer Verschlechterung des Allgemeinzustandes ist eine kinderärztliche Konsultation empfohlen.



4 Angina

Keine Bluttests bei Kindern mit akuten Halsschmerzen

Infektionen des Rachens («Kratzen im Hals») und der Mandeln (Angina) sind bei Kindern häufig.
Sie werden meistens durch Viren ausgelöst und heilen innert weniger Tage von selbst. Antibiotika sind bei viralen Infektionen unwirksam. Auch bei der selteneren bakteriellen Angina haben Antibiotika in der Regel weder einen Einfluss auf die akute Infektion, noch verhindern sie Komplikationen. Es gibt aber Situationen, in denen die Kinderärzt:in eine antibiotische Therapie erwägt. Eine bakterielle Angina wird dann aufgrund der Untersuchungsbefunde und eines Abstriches diagnostiziert. Laboruntersuchungen sind nicht hilfreich für den Therapieentscheid und somit unnötig.

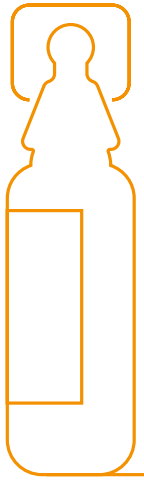
Das können Sie tun:

- Bieten Sie Nahrungsmittel verschiedener Textur oder Temperatur an, um zu sehen, was Ihrem Kind am besten bekommt.
- Entzündungshemmende Medikamente verabreichen (z.B. Ibuprofen).
- Bei einer Verschlechterung des Allgemeinzustandes ist eine kinderärztliche Konsultation empfohlen.

5 Bronchiolitis

Keine routinemässigen Thorax-Röntgenbilder bei Kindern mit Bronchiolitis

Die Bronchiolitis ist eine häufige Infektion der Lunge bei Säuglingen und Kleinkindern. Die Ursache sind Viren. Die Krankheit beginnt mit einem Schnupfen. Nach ein paar Tagen befällt die Infektion die kleinen Atemwege (Entzündung und Schleimbildung), und die Kinder haben Mühe mit der Atmung. Sie atmen schneller und husten. Die Kinder sind müde, reizbar und haben keine Lust mehr, zu trinken und zu essen. In den meisten Fällen können die Kinder zu Hause bleiben und erholen sich innert 7–10 Tagen. In diesen Fällen sollten keine Röntgenbilder der Lunge gemacht werden. Die Röntgenbilder sind unnötig für die Diagnose und haben für die betroffenen Kinder nur Nachteile: Sie führen zu einer Strahlenbelastung und zu vermehrter unnötiger Behandlung mit Antibiotika. Lungen-Röntgenbilder sind nur in den seltenen Fällen von schwerer Bronchiolitis sinnvoll.



Das können Sie tun:

- Bei behinderter Nasenatmung soll die Nase mit Kochsalzlösung oder abschwellenden Nasentropfen freigehalten werden.
- Achten Sie darauf, dass das Kind genug trinkt.
- Geben Sie Ihrem Kind ein Medikament gegen Fieber und Schmerzen (z.B. Paracetamol).
- Auch eine leichte Schräglage des Bettes mit erhöhtem Oberkörper kann die Atmung erleichtern.
- Bei einer Verschlechterung des Allgemeinzustandes ist eine kinderärztliche Konsultation empfohlen.

pädiatrie schweiz setzt sich fürs Kindswohl ein

Unnötige Behandlungen oder Abklärungen verschwenden nicht nur Ressourcen, sondern schaden oft auch den Kindern.

pädiatrie schweiz, die nationale Fachgesellschaft der Schweizer Kinderärzt:innen, engagiert sich für «Smarter Medicine». Diese Initiative verfolgt den Grundsatz, dass eine Behandlung nur dann angewendet wird, wenn sie den Patient:innen tatsächlich etwas bringt.

Manchmal ist Geduld haben besser als behandeln.

- Mehr Informationen zu den fünf Beispielen aus dieser Broschüre finden Sie unter: paediatrieschweiz.ch/choosingwisely
- Dort können die Informationen in mehreren Sprachen im PDF Format heruntergeladen und ausgedruckt werden.

smarter medicine
Choosing Wisely Switzerland

pädiatrie schweiz
Die Fachorganisation der Kinder- und Jugendmedizin

Rue de l'Hôpital 15
Postfach 516
1701 Freiburg

+41 26 350 33 44
sekretariat@paediatrieschweiz.ch
paediatrieschweiz.ch