

**elterninfo**

# medikamente

# 13

Medikamente sind sinnvolle „Helfer“ bei der Bewältigung von Krankheiten. Sie lindern Symptome und unterstützen bzw. beschleunigen Heilungsprozesse. Jedoch verfügen sie über Risiken und Nebenwirkungen; vor allem bei falscher Einnahme. Daher sollten sich Eltern bewusst sein, wie sie selbst mit Medikamenten umgehen und wie sie ihren Kindern den Umgang mit Medikamenten vermitteln.

## Kinder und Jugendliche nehmen viele Medikamente

Es gibt in Deutschland insgesamt über 1,5 Millionen Medikamentenabhängige (Angaben der Deutschen Hauptstelle gegen Suchtgefahren), die Dunkelziffer schätzen Experten weitaus höher. Die Sucht beginnt meist früh. Viele Kinder und Jugendliche haben bereits Erfahrungen mit hohem Tablettenkonsum und regelmäßiger Medikamenteneinnahme über lange Zeiträume.

Häufig verabreichen Eltern ihrem Kind Mittel, ohne sich zu informieren, dosieren dabei häufig „nach Gefühl“ und geben einige Präparate sogar vorbeugend. Das ist problematisch: Zum einen ist die Dosierung von „Erwachsenen-Präparaten“ schwierig für einen Laien und oft kritisch für das Kind. Zum anderen können – auch und gerade nicht verschreibungspflichtige – Medikamente abhängig machen.

Viele Kinder und Jugendliche lernen so schon früh „Ich nehme eine Pille, dann geht's mir besser“ bzw. „Mit einem passenden Mittel funktioniere

ich gut“ – hier entstehen die Parallelen zur Suchtentwicklung vergleichbar mit anderen Süchten wie beispielsweise Alkohol.



**Informieren Sie sich in der Praxis oder Apotheke, bevor Sie Ihrem Kind Medikamente geben!**



## Was ist überhaupt ein Medikament?

Ein Medikament (lateinisch medicamentum – das Heilmittel) ist ein Arzneimittel, das in bestimmter Dosierung zur Heilung, Vorbeugung oder Linderung einer Krankheit dient. In Deutschland werden alle Arzneimittel ausgiebig überprüft, bevor sie in die Verkaufsräume der Apotheken wandern, etwa die Hälfte ist zudem nur auf Rezept, d.h. über Ärztin oder Arzt, erhältlich (rezeptpflichtig). Spezielle Medikamente für Kinder gibt es nur wenige.

## Was ist Medikamentenmissbrauch?

Unter Medikamentenmissbrauch wird der zweckentfremdete Konsum jeglicher Medikamente verstanden. Dazu gehören sowohl die medizinisch nicht notwendige Einnahme von bestimmten Arzneimitteln als auch die Einnahme höherer Dosierungen des Medikaments als für die Behandlung einer Krankheit notwendig wäre.

## Und Medikamentenabhängigkeit?

Medikamentenabhängig ist jemand, der unkontrolliert ständig und regelmäßig Medikamente einnimmt und Entzugerscheinungen aufweist, wenn diese abgesetzt werden. Zur Medikamentenabhängigkeit führen häufig Mischanalgetika (Schmerzmittel mit mehreren Wirkstoffen), die sehr anregend wirken und dadurch ein hohes Suchtpotential haben sowie Benzodiazepin-Derivate (Tagesberuhigungsmittel und Schlafmittel), die beruhigend, angstlösend und entspannend wirken. Bereits nach einer Einnahme von zwei bis drei Wochen gewöhnt man sich daran.

## Aufwachsen mit Medikamenten

Stellen Sie sich kritisch die Frage, welchen Stellenwert Medikamente in Ihrem und somit dem Alltag Ihrer Kinder einnehmen. Gibt es einen ständigen Zugriff zu Medikamenten? Sind Globuli oder Kopfschmerztabletten stets griffbereit? Ist dies notwendig? Wo sind die Medikamente sonst gelagert?

Leiden und Krankheit werden zunehmend mit einem Lebensstil verbunden, in dem Ausruhen nicht gestattet ist. Ist in Ihrem Leben ausreichend Raum für Krankheiten und die damit verbundene Zeit zur Ruhe?



## Welche Medikamente kann mein Kind bekommen?

Geben Sie Ihrem Kind grundsätzlich nur die Medikamente, die Sie von Ihrer Kinderärztin bzw. Ihrem Kinderarzt oder in der Apotheke empfohlen bekommen haben. Kinder sind keine „kleinen Erwachsenen“, ihr Stoffwechsel reagiert anders und daher sollten sie nicht dasselbe wie Erwachsene erhalten.

## Wann sind Medikamente nötig, wann nicht?

Natürlich müssen Sie nicht beim „kleinen Schnupfen“, bei leichten Kopfschmerzen oder Einschlafproblemen sofort zu Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt. Hier wirkt eine Kuschelstunde oder eine sanfte Massage sicher besser als jede Pille. Wenn Ihr Kind jedoch richtig krank ist, hohes Fieber hat und sich sichtlich unwohl fühlt, ist es ratsam, Experten aufzusuchen. Ob und welche Medikamente dann nötig sind, entscheiden am besten Sie.



**Für ein krankes Kind ist es wichtig, dass es ausreichend Ruhe, Schlaf und liebevolle Zuwendung bekommt.**

## Vorsichtsmaßnahmen

Geben Sie Ihrem Kind stets genau die Dosis des Medikaments, das ihm die Kinderärztin bzw. der Kinderarzt verschrieben hat bzw. das in der Gebrauchsanleitung für das jeweilige Alter (oder Gewicht) angezeigt ist. Informieren Sie sich in der Praxis oder Apotheke, bevor Sie Ihrem Kind verschiedene Medikamente gleichzeitig geben. Manches verträgt sich nicht untereinander. Falls eine Kindersicherung an der Packung ist, benutzen Sie sie. Und achten Sie unbedingt auf die Angaben zu Lagerung und Haltbarkeit.

Viele Eltern sind besorgt, wenn sie lesen, dass zum Beispiel Hustensaft für Kinder Alkohol enthält. Nach Angaben des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte besteht bei Kindern, die regelmäßig Medikamente mit einem höheren Alkoholanteil einnehmen, schon in jungen Jahren die Gefahr, natürliche Hemmschwellen aufzuheben und sich an den Geschmack zu gewöhnen.

Auch wenn der Alkoholgehalt eines Medikamentes relativ niedrig ist, sollte Ihnen bewusst sein, dass Ihr Kind neben dem Medikament eben auch Alkohol zu sich nimmt. Daher ist eine möglichst kurzfristige Einnahmezeit wichtig!

Fragen Sie Ihre Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt auch nach einer alkoholfreien Alternative!



**Fragen Sie immer nach, ob es nicht auch zunächst Alternativen zur Arznei gibt.**

## Wo kann die Natur alternativ helfen?

Zum Beispiel bei Fieber. Häufig werden früh Medikamente gegeben, die das Fieber senken, so als sei das Fieber die eigentliche Krankheit. Fieber ist nur ein Symptom und dient der Bildung körpereigener Abwehrstoffe. Feuchtwarme Wadenwickel helfen meist gut. Erst bei längerem Fieber oder Fieber über 40 Grad sind Fieberzäpfchen angezeigt.

Auch bei diesen Beschwerden leisten Naturheilmittel gute Dienste:

**Bauchschmerzen mit Blähungen:** Anis-, Kümmel- oder Fencheltee

**Magen- und Darmbeschwerden:** Kamillenblütentee  
**Erkältung:** vorbeugend Echinacea- Tinktur, Hagebuttentee und Saft aus schwarzen Johannisbeeren und Sanddorn, Lindenblütentee

**Halsschmerzen:** Salbeiblätterttee, Blutwurz zum Gurgeln

**Husten:** Huflattich- oder Spitzwegerichtee, Zwiebel-Honig-Sud

**Ohrenscherzen:** Gemüse-Zwiebeln zerhacken und ohne Öl erwärmen, in ein Baumwolltuch wickeln und aufs Ohr legen

**Schnupfen:** Nase mit Kochsalzlösung ausspülen, viel trinken

**Kopfschmerzen:** kalter Lappen auf die Stirn, Pfefferminzöl an die Schläfen

**Wenn Ihr Kind häufig Kopfweh oder Magenschmerzen hat...**, ist das oft eine Reaktion auf Überforderung. Medikamente sind hier nicht die richtige Lösung (und wenn, nur im Notfall), sondern Sie sollten nach den Gründen suchen. Das können Leistungsdruck in der Schule, Probleme im Freundeskreis oder in der Familie (Krankheit oder Trennung), zu wenig Freizeit, zu wenig Bewegung, zu viel Fernsehen oder Computer oder andere sein. Die meisten Kinder leiden unter Spannungskopfschmerzen. Bei ihnen führt Stress zu Muskelverspannungen, die weh tun. Das Wichtigste hier: Entspannung! Bei Kindern, die immer wieder Kopfschmerzen haben, hat sich ein „Kopfschmerztagebuch“ bewährt, in dem eingetragen wird, wann der Schmerz auftritt, um die Ursache leichter finden zu können. Eine Vorlage zum Ausdrucken gibt es unter [www.forum-schmerz.de](http://www.forum-schmerz.de)



# medikamente

## elterninfo medikamente 13

# eltern tipps

✦  **Bleiben Sie kritisch und lassen Sie sich über die verschiedenen Arzneien informieren. Wenn Sie unsicher sind, holen Sie sich eine zweite Meinung ein!**

✦  **Achten Sie darauf, wie Sie selbst mit Medikamenten umgehen. Greifen Sie bei jedem „Zipperlein“ direkt zur Pille, halten auch Kinder und Jugendliche das für notwendig. Versuchen Sie daher selbst, zunächst immer einmal Alternativen auszuprobieren!**

✦  **Klären Sie Ihr Kind über den Grund der Einnahme und Wirkungen bzw. Nebenwirkungen eines Medikaments auf (Beipackzettel).**

✦  **Informieren Sie Ihr Kind über die Dauer einer Medikamenteneinnahme, z.B. durch Kreuzchen im Kalender. So lernt es, eigenverantwortlich mit Medikamenten umzugehen.**

✦  **Bewahren Sie Medikamente so auf, dass sie für Kinder nicht zugänglich sind.**

✦  **Medikamente sind kein Ersatz für Trost z.B. bei kleinen Verletzungen! Das Wichtigste für ein krankes Kind ist liebevolle Fürsorge!**

✦  **Nehmen Sie unterschiedliche Beratungsangebote wahr!**



### Quellen:

- [www.medikamente-kinder.de/naturheilkunde\\_fuer\\_kinder.html](http://www.medikamente-kinder.de/naturheilkunde_fuer_kinder.html)
- [www.elternimnetz.de/cms/paracms.php?site\\_id=5&page\\_id=204](http://www.elternimnetz.de/cms/paracms.php?site_id=5&page_id=204)
- [www.alte-sonnen-apotheke.de/cms/128/1/1/cat/KinderundArzneimittel.html](http://www.alte-sonnen-apotheke.de/cms/128/1/1/cat/KinderundArzneimittel.html)
- [www.eltern.de/gesundheit-und-ernaehrung/medizin/kopfschmerzen-kind.html](http://www.eltern.de/gesundheit-und-ernaehrung/medizin/kopfschmerzen-kind.html)
- [www.infas.de/99.html?&tx\\_ttnews](http://www.infas.de/99.html?&tx_ttnews)
- [www.netdoktor.de/Medikamente/Rund-ums-Medikament/Rund-ums-Medikament-473.html](http://www.netdoktor.de/Medikamente/Rund-ums-Medikament/Rund-ums-Medikament-473.html)
- [www.gesundheit.de/medizin/medikamente/nahrungsmittel/wechselwirkungen-mit-medikamenten/index.html](http://www.gesundheit.de/medizin/medikamente/nahrungsmittel/wechselwirkungen-mit-medikamenten/index.html)
- [www.medikamente-kinderkrankheiten.de/](http://www.medikamente-kinderkrankheiten.de/)
- [www.netdoktor.de/News/Medikamente-fuer-Kinder-Auf-1121086.html](http://www.netdoktor.de/News/Medikamente-fuer-Kinder-Auf-1121086.html)
- [www.gesundheitfuerkinder.de/kinderkrankheiten/46-hintergrundwissen.html?showall=1](http://www.gesundheitfuerkinder.de/kinderkrankheiten/46-hintergrundwissen.html?showall=1)

### Herausgegeben durch die:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Büro für Suchtprävention  
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz  
Fon: 06131 2069-0, Fax: 06131 2069-69  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

#### V.i.S.d.P.:

Jupp Arldt, *Geschäftsführer der LZG*

#### Autorin:

Martina Peters, *Journalistin – Texte @ Seminare @ PR,*  
[www.martina-peters.de](http://www.martina-peters.de)

#### Redaktion und Kontakt:

Nina Roth, *Büro für Suchtprävention*

#### Medizinische Beratung:

Hildegard Dressino, *Apothekerverband Rheinland-Pfalz e.V.*

#### Grafisches Konzept:

Andrea Wagner, [andrea.wagner-mainz@t-online.de](mailto:andrea.wagner-mainz@t-online.de)

#### Bildnachweis: [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

#### Druck: IB Heim



Landeszentrale  
für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



Bisher erschienene Elterninfos: 01 shisha, 02 adipositas, 03 alkopops, 04 kinder & medien, 05 spiel mit mir!, 06 passivrauchen, 07 demenz, 08 komasaufen, 09 krebs, 10 schulweg, 11 alkoholfrei schwanger, 12 freizeitstress, 13 medikamente, 14 snack to go, 15 schlafen, 16 glück im spiel?, 17 gehirn, 18 schwanger is(s)t gesund, 19 impfen, 20 trinken, 21 kinderdepression, 22 elterndepression, 23 alkoholfrei fahren, 24 fantasie  
*Kostenlose Bestellungen möglich gegen Rückporto*