

Allianz Private Krankenversicherung

# Kinder- gesundheit

Gesundheitsmanagement



Allianz 



## Inhalt

- 4 Wehwehchen bei Kindern**
- 6 Omas Hausmittel**
  - Tees bei Krankheiten
  - Fieber
  - Halsschmerzen
  - Husten
  - Ohrenschmerzen
  - Bauchschmerzen
  - Durchfall und Erbrechen
- 15 Medikamente**
  - Vorsicht bei der Dosierung
  - Die richtige Darreichungsform
- 17 Kinder auf Reisen**
  - Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen bei Kindern
  - Vorbeugende Schutzmaßnahmen/Impfungen
  - Risiko Malaria
- 23 Notrufnummern**

Liebe Eltern,

Husten, Schnupfen, Bauchschmerzen – dass Kinder krank werden, lässt sich kaum vermeiden. Kleine Wehwehchen können Sie mit Omas Hausmitteln selbst behandeln, manchmal ist aber der Gang zum Arzt unabdingbar.

Gesund bleiben ist auch auf Reisen wichtig. Lesen Sie, wie Sie Ihren Urlaub am besten vorbereiten, welche Vorsichtsmaßnahmen zu beachten sind und wie die Reise ein voller Erfolg wird, für Sie UND Ihr Kind.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne von montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter unserer kostenlosen Telefonnummer 08 00.4 10 01 03 zur Verfügung.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihre

Allianz Private Krankenversicherung

# Wehwehchen bei Kindern

Kinder haben Schmerzen und Beschwerden wie Erwachsene auch. Wie sie dies äußern oder damit umgehen, ist aber oft ganz anders.

Bauchschmerzen, Fieber, Durchfall, Hals- oder Ohrenschmerzen?

Diese Beschwerden treten bei Kindern häufig auf. Mit der Zeit kennen Eltern ihr Kind aber sehr genau und können manche Wehwehchen selbst behandeln. Oft können Hausmittel diese Beschwerden ohne den Griff in den Medikamentenschrank lindern. Zudem

schenken Sie Ihrem Kind mit selbst gemachten Umschlägen oder einem frisch gebrühten Tee eine Extraportion Aufmerksamkeit und Zuwendung – und das ist die beste Medizin! Wenn Mama und Papa am Bett sitzen, trösten, streicheln und ihr Kind in den Arm nehmen, geht es den Kleinen meist schnell wieder besser. Häufig auftretende, harmlose Beschwerden müssen nicht unbedingt medikamentös behandelt werden. Falls Sie doch unsicher sind, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden. Ist dieser nicht erreichbar, dann wenden Sie sich an die Nothilfe des nächstgelegenen Krankenhauses. Diese ist rund um die Uhr für Sie da. Am besten schreiben Sie sich die Notfallnummer bereits vorher auf oder fragen Ihren Arzt danach.



## Omas Hausmittel

Hausmittel können Symptome lindern und Ihr Kind beim Gesundwerden unterstützen, eine medizinische Behandlung ersetzen sie aber nicht.

Bestimmte Beschwerden können auf eine schwere Erkrankung hinweisen, dann sollten Sie Ihr Kind rasch von einem Arzt untersuchen lassen. Vorsicht geboten ist auch bei Kindern unter zwei Jahren.

Je jünger ein Kind ist, desto schneller kann sich eine Krankheit ausbreiten und zu ernstern Komplikationen führen.

**Bei den folgenden Symptomen sollten Sie auf eine Selbstmedikation verzichten und unbedingt einen Arzt aufsuchen:**

- Bauchschmerzen treten plötzlich auf und verschlimmern sich rasch.
- Hohes Fieber ( $> 39^{\circ}\text{C}$ ) dauert länger als zwei bis drei Tage, oder das Kind ist gleichzeitig desinteressiert und wirkt schwer krank.
- Fieber wird von Nackensteifigkeit, Kopfschmerzen oder wiederholtem Erbrechen begleitet.
- Fieber in Kombination mit Schmerzen beim Wasserlassen oder Druck in der Nierengegend sowie Blut im Urin
- Fieber mit schmerzhaftem Husten und Abgeschlagenheit



- Immer wiederkehrendes Fieber mit Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Nachtschweiß
- Wesensveränderungen, Schläfrigkeit, Bewusstseinstrübung
- Fieber mit Bauchschmerzen, Brechreiz und Übelkeit
- Starke Gewichtsabnahme und Flüssigkeitsverlust bei Durchfall und Erbrechen, evtl. zusammen mit einer Weigerung des Kindes, zu trinken
- Fieber jeglicher Höhe bei Neugeborenen und Säuglingen bis zu einem Jahr
- Fieber geht mit Schwindel und Benommenheit einher.
- Fieber tritt direkt nach der Rückkehr von einer Fernreise auf.
- Bei Fieber ab  $40^{\circ}\text{C}$
- Augen brennen, sind gerötet und sondern eine trübe Flüssigkeit ab.

## Tees bei Krankheiten

Bei verschiedenen Beschwerden haben sich Heilpflanzentees\* zur Linderung bewährt. Sie sind im Reformhaus oder in der Apotheke erhältlich und schnell zubereitet.

Hier für Sie die wichtigsten Heilpflanzentees\* mit ihren Anwendungsgebieten:

Blähungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anis-Fenchel</li> <li>• Anissamen</li> <li>• Fenchelsamen</li> </ul>
Schweißtreibend	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flieder</li> <li>• Lindenblüte</li> </ul>
Harntreibend Abführend	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hagebutte</li> </ul>
Erkältungen Husten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Holunderblüte</li> <li>• Huflattichblätter</li> <li>• Thymian</li> </ul>
Durchfall Erbrechen Magen-Darm-Störungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heidelbeere</li> <li>• Pfefferminze</li> <li>• Kamille</li> </ul> <p>(auch als Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund-/Rachenraum und bei Zahnbeschwerden)</p>
Beruhigend	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melisse</li> </ul>

\* Hinweis: Heilpflanzentees sind im Rahmen des Krankenversicherungsschutzes nicht erstattungsfähig.

Zum Thema **„Rezepte aus der Hausapotheke“** haben wir eine eigene Broschüre erstellt. Sie können diese kostenlos unter der Telefonnummer 08 00.4 10 01 08 anfordern. Oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage [www.allianz.de/gesundheitswelt](http://www.allianz.de/gesundheitswelt). Dort stehen Ihnen diese und weitere Broschüren zum Download bereit.

## Fieber

Fieber (Körpertemperatur > 38 °C) ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, das eine infektiöse Krankheit anzeigt. Es ist eine kraftvolle Maßnahme des Körpers, um mit Infekten fertigzuwerden. Deshalb sollte Fieber nicht sofort unterdrückt werden! Kleine Kinder bekommen häufig hohes Fieber. Da hohe Körpertemperaturen im Kindesalter meist harmloser sind als bei Erwachsenen, sollte das Fieber erst ab 39 °C gebremst werden.

Eine besondere Situation liegt vor, wenn Ihr Kind zu Fieberkrämpfen neigt. In diesem Fall sollte schon bei Beginn einer fieberhaften Infektion vorbeugend ein von Ihrem Arzt verordnetes fiebersenkendes Medikament gegeben werden.

So bald wie möglich sollten Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung setzen.

### Tipp

Packen Sie ein fieberndes Kind nicht warm ein, damit es sich „gesund schwitzt“. Dieses Prinzip funktioniert erst bei Jugendlichen. Lassen Sie Kinder ab einem Jahr lieber leicht bekleidet umherlaufen, damit sie die Wärme abgeben können.

Achten Sie darauf, dass es in dem Raum nicht zieht.

Wadenwickel helfen bei kleinen Kindern nicht, weil die Beine im Verhältnis zum Körper nicht genügend durchblutet sind. Hier sind Bauchwickel besser:

Tauchen Sie ein Tuch in lauwarmes Wasser (gut ist ein Schuss Essig), wringen Sie es aus und wickeln Sie es um den Oberkörper. Legen Sie ein zweites, trockenes Tuch darüber und lassen Sie Ihr Kind etwa 15 bis 20 Minuten ruhen. Dann erneuern Sie den Wickel. Nach drei Runden sollte ein Erfolg erkennbar sein. Achten Sie bei Fieber unbedingt darauf, dass Ihr Kind viel trinkt.



Kinder unter fünf Jahren dürfen Sie nicht mit Erkältungsbalsam einreiben, der Kampfer oder Eukalyptus enthält. Das kann zu Asthmaanfällen führen.

## Halsschmerzen

Viele kindliche Infekte führen zu Halsschmerzen. Mit Halswickeln lassen sie sich gut lindern – wenn auch die Anwendung nicht jedermanns Sache ist. Verschwinden Halsschmerzen und Fieber nicht innerhalb von ein bis zwei Tagen, sollten Sie Ihr Kind vom Arzt untersuchen lassen, um eine Mandelentzündung auszuschließen.

### Quarkwickel

Speisequark etwa einen halben Zentimeter dick auf ein Tuch streichen, das Tuch falten und um den Hals wickeln. Zwischen dem Quark und der Haut soll eine Stoffschicht sein. Anschließend einen Wollschal um den Hals wickeln. Der Wickel sollte mehrere Stunden am Hals bleiben.

### Kartoffelwickel

Zwei Kartoffeln mit Schale kochen, etwas auskühlen lassen, zerdrücken und in ein Tuch einwickeln. Den warmen Umschlag um den Hals legen und mit einem Schal fixieren.

Den Kartoffelwickel etwa eine halbe Stunde wirken lassen. Testen Sie unbedingt vorher die Temperatur des Wickels mindestens 30 Sekunden an sich selbst.

## Husten

Erkältungen führen meist nicht nur zu einer verstopften Nase, sondern auch zu Husten. Dieser macht vor allem kleinen Kindern zu schaffen. Selbst gemachter Hustensaft kann den Hustenreiz lindern.

### Zwiebel-Kräuter-Saft

Hacken Sie eine Zwiebel und kochen Sie diese mit einem Teelöffel Thymian, einem Teelöffel Salbei, 100 Gramm Kandiszucker und einem Viertelliter Wasser, bis sich der Kandis aufgelöst hat. Die Flüssigkeit abseihen und im Kühlschrank aufbewahren. Geben Sie Ihrem Kind dreimal täglich einen Teelöffel von dem vorwiegend süßen, bei Kindern sehr beliebten Saft.

### Rettich-Honig-Saft

Er eignet sich für besonders hartnäckigen Husten. Raspeln Sie einen Rettich und lassen Sie ihn einige Stunden mit reichlich Honig stehen. Es setzt sich ein Saft ab. Geben Sie Ihrem Kind stündlich einen Teelöffel davon.

## Ohrenschmerzen

Erkältungen gehen bei Kindern sehr häufig mit Ohrenschmerzen einher. Nicht immer steckt eine akute Mittelohrentzündung dahinter. Hat Ihr Kind zusätzlich hohes Fieber, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

### Zwiebelwickel

Dazu eine Zwiebel in Würfel hacken, in ein Tuch legen, leicht zerdrücken, bis sich der Saft im Tuch festsetzt, auf das Ohr legen und mit einem Schal festbinden (ca. 30 Minuten). Diesen Wickel können Sie in jedem Fall anwenden, weil er schmerzlindernd wirkt.

## Bauchschmerzen

„Mama, mir tut der Bauch so weh!“ – diesen Satz hören Eltern oft. Die Ursache können Blähungen, aber auch ein allgemeiner „Weltschmerz“ sein. Wenn sich Kinder nicht gut fühlen, spüren sie das zuerst im Bauch. Andererseits können Bauchschmerzen auch Ausdruck einer ernsthaften Erkrankung wie z. B. einem entzündeten Blinddarm sein. Liegen zusätzlich Fieber, Übelkeit und/oder Erbrechen vor, und/oder ist der Bauch druckschmerzempfindlich, sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren.

Manchmal können Bauchschmerzen auch Ausdruck anderer Erkrankungen sein. Da kleinere Kinder bei

### Tipp

Massieren Sie zunächst den Bauch Ihres Kindes im Uhrzeigersinn. Bei Blähungen oder seelischen Schmerzen ist diese Methode besonders wirkungsvoll.

Verzichten Sie bei kleinen Kindern auf Wärmflaschen, Kirschkernkissen oder Ähnliches; sie können zu schweren Verbrennungen führen.

Besser sind Bauchwickel: Dazu zwei Teelöffel Kamille mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Den Tee etwas abkühlen lassen. Dann ein Tuch in den Tee tauchen, fest auswringen, längs falten und auf den Bauch legen. Mit einem zweiten Tuch fixieren und etwa 15 Minuten ruhen lassen. Testen Sie die Temperatur des Wickels vorher unbedingt ca. 30 Sekunden auf Ihrem Unterarm, damit der Wickel nicht zu heiß ist.

schweren Erkrankungen wie z. B. einer Hirnhautentzündung mitunter ausschließlich über Bauchschmerzen klagen, sollten Sie im Zweifelsfall immer Ihren Arzt aufsuchen. Insbesondere dann, wenn Ihr Kind hohes Fieber hat, sich lethargisch verhält oder Sie Wesensveränderungen bei Ihrem Kind wahrnehmen.

## Durchfall und Erbrechen

Erbricht Ihr Kind, verliert es viel Flüssigkeit. Diese müssen Sie ersetzen. Gegen Brechreiz helfen am besten Kräutertees wie Kamille, Pfefferminze und Melisse, die in kleinen Schlucken getrunken werden. Fett verträgt ein gereizter Magen nicht. Geben Sie besser Zwieback, geriebene Äpfel, Salzgebäck und zerdrückte Bananen.

Auch bei Durchfall verlieren Kinder innerhalb kurzer Zeit sehr viel Flüssigkeit und Mineralien. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt eine Mischung aus einem Liter abgekochtem Wasser bzw. Tee mit einem halben Teelöffel Kochsalz und acht gestrichenen Teelöffeln Zucker. So werden die notwendigen Mineralien ersetzt.



## Medikamente

Medikamente sollten Sie Ihrem Kind nur nach Verordnung durch Ihren Arzt geben. Vor dem Griff in den Medikamentenschrank sollten Sie einiges beachten.

### Vorsicht bei der Dosierung

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, die nur eine geringere Dosis brauchen. Es hängt vom Alter ab, wie sich die Arzneistoffe im Körper verteilen und wie sie verarbeitet werden. Manche Wirkstoffe sammeln sich beispielsweise im Fettgewebe an und werden verzögert freigesetzt. Bei Neugeborenen macht das Fettgewebe etwa zwölf Prozent des Körpers aus, bei erwachsenen Männern 20 Prozent und bei Frauen sogar 30 Prozent. In diesem Fall muss sich die Dosis nicht nur dem Körpergewicht, sondern der anderen Verteilung in den unterschiedlichen Geweben anpassen. Würden Kinder eine „Erwachsenendosis“ bekommen, käme es zu nicht vorhersehbaren und falschen Blutspiegeln.

Medikamente werden vor allem bei Infektionen und Fieber eingesetzt, die in den ersten Lebensjahren besonders häufig vorkommen. Geben Sie Ihrem Kind nur Medikamente, die ihm der Arzt schon einmal verschrieben hat. Selbst eine normale Kopfschmerztablette kann bei Kleinkindern ernste Nebenwirkungen haben. Auch vermeintlich harmlose pflanzliche Medikamente können schwere Vergiftungsreaktionen



hervorrufen. Fragen Sie den Arzt, welche Medikamente Sie Ihrem Kind in welcher Dosierung im Wiederholungsfall geben können (beispielsweise bei hohem Fieber). Für die häufigsten „Notfallsituationen“ können Sie sich eine kleine Liste erstellen.

## Die richtige Darreichungsform

Oft brauchen Sie gute Überredungskünste, damit Kinder die Arzneien schlucken. Probieren Sie aus, welche Darreichungsform bei Ihrem Kind am besten ankommt – Tropfen, Saft, Zäpfchen oder Tabletten – und lassen Sie sich diese bevorzugt verordnen. Kleinkindern geben Sie Medikamente am besten als Saft, Tropfen oder Zäpfchen. Viele Arzneien enthalten Geschmacksstoffe wie Erdbeer- oder Orangenaroma als Zusatz. Tropfen können Sie auch auf ein Stück Würfelzucker träufeln und lutschen lassen. Für Babys können Sie manche Medikamente mit etwas Tee oder Saft vermischen und mit einer Plastikspritze (ohne Nadel!) langsam seitlich in den Mund geben. Achten Sie genau auf die vorgeschriebene Menge und ändern Sie keinesfalls die verschriebene Dosierung.

Für den Fall, dass Ihr Kind einen Großteil des Safts oder der Tropfen wieder ausspuckt oder erbricht, müssen Sie die Dosis ggf. noch einmal verabreichen. Klären Sie das mit Ihrem Arzt ab. Das Gleiche gilt bei Durchfall/Stuhlgang in der ersten Stunde nach einem Zäpfchen.



## Kinder auf Reisen

Sonne, Strand, Palmen und ein gutes Buch – so stellen sich viele Erwachsene ihren Traumurlaub vor. Auf Reisen zu gehen, ist auch für Kinder ein besonderes Erlebnis.

Allerdings unterscheiden sich die Vorstellungen der Kinder häufig von denen der Eltern. Damit der Urlaub auch wirklich erholsam für die Eltern und aufregend für die Kinder wird, gilt: Überlegen Sie frühzeitig, wohin Sie fahren wollen. Überlegen Sie schon mit Kindergartenkindern gemeinsam, wie Sie die unterschiedlichen Interessen am besten verbinden.

Versuchen Sie (wenn möglich) in den ersten vier Lebensmonaten Ihres Kindes nicht zu verreisen. Während dieser Phase sind die Schlaf- und Essenszeiten der Säuglinge noch sehr unregelmäßig und werden durch Reisen noch mehr gestört.



Kleine Kinder fühlen sich bei Temperaturen zwischen 20 und 25 °C besonders wohl, hohe Temperaturen vertragen sie schlechter, und der Körper trocknet rascher aus. Urlaub am Meer, auf Bauernhöfen oder in Mittelgebirgen ist ideal.

## Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen bei Kindern

- Zarte Kinderhaut verbrennt leicht in der Sonne. Achten Sie auf Sonnenschutz durch entsprechende Kleidung und Cremes mit hohem Lichtschutzfaktor (20–30). Besonders mittags zwischen 11.30 Uhr und 15.00 Uhr sollten Kinder im Schatten oder im Haus spielen. Und vergessen Sie die Kopfbedeckung nicht.
- Kinder benötigen mehr Flüssigkeit als Erwachsene. Bieten Sie Ihrem Kind daher immer wieder etwas zu trinken an. In südlichen Ländern sollten Sie nur abgepacktes oder gekochtes Wasser trinken. Verzichteten Sie auf Eiswürfel.
- Durchfallerkrankungen sind für Kinder besonders gefährlich. Vermeiden Sie daher Früchte und Gemüsesorten, die nicht geschält bzw. gekocht werden können.
- Wenn Ihr Kind häufig erbricht oder Durchfall hat, das Trinken verweigert oder apathisch wird, sollten Sie unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Das gilt auch, wenn die Rückreise unmittelbar bevorsteht.

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ) rät grundsätzlich davon ab, mit Kindern unter fünf Jahren in tropische Gebiete zu reisen. Die hohe Sonneneinstrahlung und teilweise lebensgefährliche Krankheiten stellen ein Risiko dar. Insgesamt reagieren viele Kinder sehr sensibel auf veränderte Tagesabläufe oder ungewohnte Nahrungsmittel.

Abenteuer- und Trekkingreisen sind für kleine Kinder nicht empfehlenswert. Auch Reisen mit langen Flugzeiten (z. B. Interkontinentalreisen) und kurzen Erholungszeiten im Reiseland unter fremden Lebensbedingungen bedeuten für Kinder eine größere Umstellung und mehr Stress als für Erwachsene.

## Vorbeugende Schutzmaßnahmen/ Impfungen\*

Wenn Sie trotzdem weit verreisen wollen, sollten Sie bedenken, dass Kinder durch Infektionskrankheiten stärker gefährdet sind als Erwachsene. Daher sollten Sie unbedingt rechtzeitig mit Ihrem Arzt über geeignete Schutzmaßnahmen für Ihr Kind sprechen.

Planen Sie Impfungen so, dass bei der Abreise ein ausreichender Impfschutz besteht. Das Impfprogramm soll möglichst zehn bis 14 Tage vor Reiseantritt abgeschlossen sein, das heißt, beginnen Sie sechs bis acht Wochen zuvor oder besser noch früher. Grundsätzlich benötigen Kinder die von der Ständigen Impfkommision des Robert-Koch-Instituts (STIKO) empfohlenen Standardimpfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung, Hepatitis B, Keuchhusten, Haemophilus Influenza B, Windpocken, Masern, Mumps, Röteln, Meningokokken und Pneumokokken.

Je nach Reiseland können weitere Impfungen\* notwendig sein. Prinzipiell sollte ein Kind den gleichen Impfschutz haben wie ein Erwachsener. Aber nicht alle Impfungen dürfen in jedem Alter verabreicht werden. Folgende Altersbeschränkungen gelten nach Angaben der Deutschen Tropenmedizinischen Gesellschaft (DTG):

Impfstoff	Mindestalter
Cholera (Schluckimpfung)	2 Jahre
FSME	1 Jahr
Gelbfieber	6 Monate (gemäß WHO: 9 Monate, daher genaue Risikoabwägung)
Hepatitis A	1 Jahr
Grippe	6 Monate
Japanische Enzephalitis	1 Jahr
Typhus (Injektion)	2 Jahre
Typhus (Schluckimpfung)	1 Jahr

\*Hinweis: Bitte beachten Sie bezüglich der Erstattungsfähigkeit von Impfungen immer die tariflichen Voraussetzungen.

## Risiko Malaria

Trotz vieler Bekämpfungskampagnen ist die Malaria noch immer gefährlich und weit verbreitet. Schätzungsweise zwei Millionen Menschenleben fordert sie pro Jahr. Die Übertragung erfolgt durch den Stich der Anophelesmücke. Diese tummelt sich in Malaria-gebieten ab der Dämmerung vor allem in der Nähe von ruhigen, stehenden Gewässern.

Reisen Sie mit Kindern am besten nicht in Malaria-Risikogebiete, vor allem nicht in Regionen, für die bekannt ist, dass die Erreger dort gegen herkömmliche Malariamittel resistent sind (Resistenzregionen).

Wenn Sie dennoch verreisen, besteht die Malariavorbeugung bei Kindern vor allem in einer konsequenten Expositionsprophylaxe. Das heißt, dass die

Kinder möglichst erst gar nicht gestochen werden sollten. Spannen Sie ein Moskitonetz (Maschengröße 1,2 x 1,2 Millimeter) über das Bett und die Spielflächen. Die medikamentöse Malariaphylaxe\* richtet sich nach Alter und Gewicht. So darf nach Angaben der Deutschen Tropenmedizinischen Gesellschaft (DTG) zur Prophylaxe bei Säuglingen nur Chloroquin und Proguanil gegeben werden. Mefloquin darf erst ab einem Körpergewicht von fünf Kilogramm und ab dem dritten Lebensmonat gegeben werden, Atovaquon/Proguanil ist für Kinder ab elf Kilogramm Körpergewicht zur Prophylaxe zugelassen.

Klären Sie unbedingt vor Reiseantritt, welche Wirkstoffe für Ihr Kind zugelassen sind, und besorgen Sie die Medikamente schon vorher. Auch voll gestillte Säuglinge brauchen eine eigene Malariaphylaxe\*. Selbst wenn die Mutter Medikamente einnimmt, gelangt nicht genügend Wirkstoff über die Milch zum Kind.

Nach einer Reise in ein Malariagebiet gilt: Jedes unklare Fieber ist grundsätzlich malariaverdächtig bis zum Beweis des Gegenteils. Suchen Sie daher bei Fieber sofort einen Arzt auf. Eine Malaria tropica kann gerade bei Kindern einen schweren Verlauf nehmen. Wird sie aber frühzeitig erkannt, bestehen gute Chancen auf eine komplette Heilung.

\* Hinweis: Malariaphylaxe ist im Rahmen des Krankenversicherungsschutzes nicht erstattungsfähig.

## Notrufnummern

### Für Notfallsituationen existieren bundesweit einheitliche Notrufnummern:

- Unter **112** geht der Notruf automatisch zur lokal zuständigen Rettungsleitstelle. In manchen Regionen Süddeutschlands lautet die Nummer des Rettungsdienstes **19 222**. Eine einheitliche Notrufnummer ist in Planung.
- Unter **110** erreichen Sie die nächstgelegene Polizeidienststelle, die den Notruf an den Rettungsdienst weitergibt.
- Unter **0 30.19 24 0** erreichen Sie rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr den Giftnotruf.

Egal ob von zu Hause, aus einer öffentlichen Telefonzelle, an der Notrufsäule oder mit dem Handy. Die Notrufnummern **110** und **112** sind immer kostenlos.

#### Wichtig ist:

Wenn Sie mit dem Handy anrufen, erreicht Ihr Notruf zwar immer eine Rettungsleitstelle oder eine Polizeidienststelle, aber nicht immer die nächstliegende. Deshalb ist Ihre genaue Ortsangabe besonders wichtig. Dafür funktioniert der Notruf auf dem Handy ohne Prepaid-Guthaben und sogar ohne PIN-Nummer.

#### Denken Sie bei jedem Notruf an die fünf „Ws“:

- **Wo** – möglichst genaue Ortsangabe
- **Was** – Beschreibung des Notfalls oder Unfalls
- **Wie viele** – Anzahl der betroffenen Personen
- **Welche** – Art der Verletzungen, Symptome
- **Wer** – Namen und möglicherweise Rufnummern angeben

Wir hoffen, dass Ihnen diese Broschüre Anregungen und wertvolle Informationen für Sie und Ihr Kind geben konnte. Sie soll jedoch in keinem Fall einen Arztbesuch ersetzen.

## Gesundheitswelt

Immer dabei. Für PC, Tablet und Smartphone.



[www.allianz.de/gesundheitswelt](http://www.allianz.de/gesundheitswelt)

Jeden Monat neue aktuelle Beiträge rund um das Thema Gesundheit sowie alle Informationen zu unseren Serviceangeboten.



Mo bis Fr  
8 bis 20 Uhr

**08 00.4 10 01 03**

Kostenfreie Beratung und Informationen zum Thema Gesundheit und zu unseren Services.

Allianz Private Krankenversicherungs-AG

W7-55-027Z0 (04V) 10.11.13