



Kopfläuse? – weg damit!



## 10 Tipps zum Erfolg!

Kopfläuse sind lästig und man bekommt sie schneller, als dass man sie wieder los wird. Diese kleinen Tiere leben seit langer Zeit vom Menschen und der Mensch musste lernen, mit ihnen zu leben - «Aber nicht auf meinem Kopf!», denken sich wohl viele. Um die Zeiten mit Läusen in der Familie möglichst kurz und selten zu halten, möchten wir Ihnen hier einige Tipps geben:

1. Alle können Kopfläuse bekommen, aber praktisch nur durch direkten Kopf-zu-Kopf Kontakt.
2. Untersuchen Sie die Haare mehrmals, um sicher zu sein, dass Ihr Kind keine Nissen oder Läuse hat. Nissen kleben am Haar im Vergleich zu Schuppen, die sich leicht entfernen lassen.
3. Untersuchen Sie Ihr Kind, wenn es sich am Kopf kratzt oder wenn in Schule, Kindergarten, Familie oder bei Freunden Läuse vorkommen.
4. Behandeln Sie Ihr Kind nur mit einem Läusemittel, wenn es wirklich Läuse hat.  
**Vorbeugende Behandlung nützt nichts!** Vermeiden Sie häufige Behandlungen.
5. Es gibt zwei Hauptgruppen von Läusemitteln:  
- Shampoos auf Silikonöl-Basis  
- insektizidhaltige Shampoos  
Lassen Sie sich in der Apotheke beraten und lesen Sie die Packungsbeilage gut durch.



6. **Entfernen Sie alle Nissen**, erst dann sind Sie die Läuse los! Benutzen Sie dazu einen speziellen Nissenkamm. Dies ist sehr zeitaufwendig, **aber das Wichtigste an der ganzen Behandlung!**
7. **Betreiben Sie keinen grossen Aufwand** mit der Reinigung von Bettbezügen, Kleidern, Spielsachen etc. Eine Übertragung über solche Gegenstände ist selten. Mit dem Staubsauger reinigen genügt. Alternativen sind einmal waschen (60°C) oder einfach 2 Tage nicht benutzen.
8. Kämmen und Haarutensilien mit heissem Wasser reinigen (10 min einlegen), lange Haare zusammenbinden.
9. **Informieren Sie Schule, Kindergarten, Kinderkrippe, Tagesheim, Nachbarn etc.**
10. **Die Entfernung aller Nissen und Läuse mit einem guten Nissenkamm ist der wichtigste Teil der Behandlung!** Regelmässige Kontrollen sind die beste Vorbeugung!

Für allfällige weitere Fragen steht Ihnen der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst gerne zur Verfügung.