

AUSGABE 2016/2017

BABY & KLEINKIND

Tipps für Eltern von Kindern bis fünf Jahre

Ihre Gratis-
Ausgabe
zum
Mitnehmen

Lernen im Alltag

Hypnosetherapie: Wenn Kinder lernen, sich **selber** zu heilen

Fett in der Kinderernährung

Zu früh geboren

Kinderängste

Entspannt erziehen

Kinder und Tiere

Interview mit Verena Grünig,
dipl. tierpsychologische
Beraterin IET und
Tierschutzlehrerin beim
Schweizer Tierschutz





Für das Wertvollste im Leben.

Beim
ersten Gläschen
muss einfach
alles perfekt
sein.

- ✓ ausgewählte Zutaten
- ✓ ohne Salz- und Zuckerzusatz
- ✓ 100 % Bio-Qualität



Gemüse ist der ideale Start in die Beikost.

Für Ihr Baby ist es eine ganz neue Erfahrung und eine wichtige Etappe in seiner Entwicklung: Die Gewöhnung an feste Nahrung. Am Besten beginnen Sie mit einer Gemüsesorte, wie z.B. der feinen HiPP Bio Karotte. Danach kann Ihr Baby Schritt für Schritt weitere Geschmacksrichtungen entdecken. Andere Gemüsesorten, Früchte und schließlich ein ganzes Menü. Für unsere HiPP Produkte verwenden wir nur sorgfältig ausgewählte Zutaten in bester HiPP Bio Qualität.

Dafür stehen wir mit unserem Namen. *Claus Nigg Stefan Appi*

hipp.ch

BABY & KLEINKIND



Liebe Leserin,
lieber Leser

In dieser Ausgabe von «Baby&Kleinkind» finden Sie Anregungen, wie Sie Ihr Kind im Alltag ohne Kurse fördern, wie Sie am besten mit seinen Ängsten umgehen oder wie Ihnen die Erziehung entspannter gelingt, so dass Sie mehr glückliche Momente mit Ihrem Kind geniessen können. Lassen Sie sich von den zahlreichen Experten-Tipps, die wir für Sie zusammengestellt haben, inspirieren!

Eine gute Lektüre wünscht Ihnen

Susanna Steimer Miller

Susanna Steimer Miller

Herausgeberin und Chefredaktorin

Impressum

Redaktion und Verlag
Susanna Steimer Miller
pr solutions gmbh, Kilchberg
info@baby-und-kleinkind.ch
Tel. 044 715 07 34

Art Direction
Peter Yates
Peter Yates Design, New York

Fotos
Andreas Steimer
Foto Steimer, Rorschach;
Istockphoto: Seite 50
Fotolia: Seite 59

Lektorat
Sylvia Sawitzki, Sawitext, Uster

Satz und Lithos
Annemarie Gantenbein
satzbild, St. Gallen

Druck
AVD Goldach

Auflage
170 000 (d, f, i)

Bestellung
www.baby-und-kleinkind.ch

© by Baby&Kleinkind
Nachdruck und elektronische
Wiedergabe nur mit Genehmigung
des Herausgebers.

Inhalt

AKTUELL

- 2 Lernen im Alltag
- 6 Schreibabys
- 10 Kinder und Tiere
- 14 Geeignete Tragehilfen

SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

- 18 Sanft heilen
- 22 Schön schwanger
- 26 Zu früh geboren

GESUNDHEIT

- 30 Hypnosetherapie : Wenn Kinder lernen, sich selber zu heilen
- 34 Die Vorsorgeuntersuchungen
- 38 Gesunde Zähne
- 42 Der ideale Schulranzen

ERNÄHRUNG

- 44 Wenn Lebensmittel krank machen
- 48 Fett in der Kinderernährung

ENTWICKLUNG

- 52 Kinderängste
- 56 «Hilfe, unser Kind stottert!>

ERZIEHUNG

- 58 Entspannt erziehen
- 62 Verlieren lernen



Kinder lernen schnell, aber anders als Erwachsene.

Lernen im Alltag

In ihren ersten Lebensjahren lernen Kinder so viel wie in keiner späteren Lebensphase. Ihre angeborene Neugierde ist der Motor für sämtliche Bildungs- und Lernprozesse. Von Geburt an versuchen sie, die Zusammenhänge der Welt um sie herum zu begreifen. Dabei spielen die verschiedenen Sinneseindrücke eine wichtige Rolle. Babys erkunden einen neuen Gegenstand, indem sie ihn in den Mund nehmen, anfassen, anschauen oder schütteln, um zu hören, wie er klingt. Kinder sind in der Lage, Verschiedenes gleichzeitig zu lernen.

FRÜHFÖRDERUNG

Viele Eltern fragen sich, wie sie den späteren Schul- und Bildungserfolg ihres Kindes von klein auf positiv beeinflussen können. Margrit Stamm, Expertin im Bereich Bildungsforschung und emeritierte Professorin der Universität Fribourg, hat in ihren Studien herausgefunden, dass vor allem benachteiligte Kinder von früher Förderung profitieren. «Kinder aus gut situierten Familien profitieren auch, aber weniger, weil sie Eltern haben,

die sich um sie kümmern, viel mit ihnen reden und sie anregen», ergänzt die Expertin. Wenn Margrit Stamm von Frühförderung spricht, meint sie damit nicht die Vermittlung von Wissen. «Kinder brauchen im Vorschulalter keine Förderkurse in Fremdsprachen oder Mathematik. Zentral für den späteren Schulerfolg ist die Förderung von Persönlichkeitsmerkmalen», weiss die Leiterin des Forschungsinstituts Swiss Education. Damit meint sie das Wecken von Neugierde und Interesse, die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Leistungsmotivation sowie den Umgang mit Frustration. «Heute fehlt vielen Kindern die Frustrationstoleranz, weil sie zu Hause im Mittelpunkt stehen und die Eltern ihnen jeden Wunsch sofort erfüllen. Kinder müssen lernen, auf etwas zu warten oder darauf zu verzichten. Das müssen sie später in der Schule können», sagt Stamm.

FREIRAUM UND ZEIT

Margrit Stamm bezeichnet das freie Spiel als die beste Frühförderung. Lieber als in Kursen lernen wollen Kinder selbstbestimmt draussen oder drinnen mit anderen Kindern



Haben Sie gewusst, dass Kinder am besten lernen, wenn verschiedene Sinne angesprochen werden? Sie brauchen anregungsreiche Lernumgebungen, die zu vielseitigem Spielen, Experimentieren oder Beobachten einladen. Das kann auch eine Pfütze im strömenden Regen sein. Ein guter Lernort bietet vielfältige Möglichkeiten, welche die Kinder herausfordern und ihre Neugierde wecken, sie aber weder intellektuell noch emotional überfordern.

spielen. Dafür brauchen sie viel Freiraum, wenig Einschränkungen, wenig Verplanung der Zeit sowie Eltern, die sich auch mal zurücknehmen. So können sie Eigeninitiative entwickeln und sich in das vertiefen, was sie gerade interessiert. Die Erziehungswissenschaftlerin Melanie Bolz, Projektleiterin bei der thkt familienservice GmbH, erklärt: «In diesem Alter wollen Kinder die Welt in ihrem Tempo entdecken und selber entscheiden, wann sie genug haben und sich ausruhen wollen, um die neuen Eindrücke zu verarbeiten.» Kinder brauchen keine volle Agenda.

VOM KIND LEITEN LASSEN

«Kinder lernen dann besonders viel, wenn sie etwas interessiert», weiss Melanie Bolz. Eltern oder anderen Bezugspersonen empfiehlt die Fachfrau deshalb, Kinder zu beobachten, ihre Interessen und Ideen aufzugreifen und darauf einzugehen, statt ihnen alles vorzugeben. Kindern macht es Spass, mit ihren Eltern Neues zu entdecken. Dabei müssen die Eltern nicht alle Antworten schon bereithalten.

SELBER MACHEN

Kinder lernen am meisten, wenn sie etwas selber ausprobieren oder →

In der Küche können Kinder ihre Feinmotorik trainieren.



So fördern Sie Ihr Kind im Alltag

- ☛ Kognitiv**
 Bieten Sie Ihrem Kind Anregungen, die verschiedene Sinne ansprechen.
- ☛ Feinmotorisch**
 Beziehen Sie Ihr Kind bei der Hausarbeit ein (z.B. Tisch decken, Gemüse klein schneiden, Wäsche zusammenlegen).
- ☛ Grobmotorisch**
 Bewegen Sie sich mit Ihrem Kind viel im Freien (z.B. im Wald oder auf dem Spielplatz).
- ☛ Sprachlich**
 Nehmen Sie sich viel Zeit für Gespräche mit Ihrem Kind und achten Sie selber auf korrekte Aussprache.
- ☛ Mathematisch**
 Verwenden Sie mathematische Regeln im Alltag, z.B. beim Einkaufen von Obst oder Gemüse.
- ☛ Sozial**
 Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind oft ungestört mit anderen Kindern spielen kann.

sich selber eine Aufgabe stellen dürfen. Dabei benötigen sie wohl-dosierte Anleitung und Bezugspersonen, die ihnen bei Fragen mit Antworten oder Unterstützung bei der Antwortsuche zur Verfügung stehen.

Kinder verfestigen ihre Fähigkeiten durch Wiederholungen und können sie so weiterentwickeln. Sie müssen die Schnürsenkel ihrer Schuhe zigmal binden, bis es ohne Probleme klappt. Nehmen sich die Eltern bewusst zurück und helfen ihrem Kind nicht sofort, wenn es etwas nicht auf Anhieb kann, wirkt sich dies laut Margrit Stamm positiv auf das Lernen aus. Sie geben ihrem Kind so die Chance auf ein Erfolgserlebnis, das es mit Stolz erfüllt und sein Selbstbewusstsein stärkt. Bei kniffligen Aufgaben ermutigen sie es am besten mit Worten und lassen ihm Zeit. Grundsätzlich sollten Eltern ihrem Kind so viel Unterstützung anbieten wie nötig und so wenig wie möglich. Kinder wollen sich selbstwirksam fühlen. So wagen sie sich auch an neue Herausforderungen. Wenn sie spüren, dass Erwachsene ihnen etwas zutrauen, trauen Kinder sich, neue Aufgaben anzupacken, was sich positiv auf ihr Selbstbewusstsein auswirkt. Dafür brauchen Eltern viel Geduld.

KREATIVITÄT STATT PERFEKTION

Bei Aufgaben, bei denen Kreativität gefragt ist, wie zum Beispiel beim Dekorieren von Guetsli, verzichten Eltern besser auf genaue Vorgaben und lassen ihr Kind experimentieren, auch wenn das Resultat nicht perfekt aussieht. So können Kinder Ideen entwickeln und Neues ausprobieren.

ANREGENDER LERNORT

Im Alltag bieten sich drinnen wie draussen viele Gelegenheiten, Neues zu entdecken. Manchmal sind Alltagsgegenstände (z.B. Magnete am Kühlschrank oder eine Schublade voller Pfannen) spannender als Spielzeug. Küche und Waschküche sind für Kinder interessante Lernorte, wo sie selber tätig sein können und ausprobieren wollen. Damit eine Situation zur Lernsituation wird, muss sie das Kind etwas herausfordern, darf es aber nicht überfordern.

INTEGRATION IN DEN ALLTAG

Kinder wollen am Alltag teilhaben und einen Beitrag für die Gemeinschaft leisten. Auch wenn viele Hausarbeiten wie Wäscheaufhängen oder Einkaufen mehr Zeit in Anspruch nehmen, wenn Kinder dabei helfen dürfen, sind diese Aufgaben für sie spannend und bieten ihnen die Möglichkeit, ihre Fertigkeiten zu entwickeln. Kinder, die ins Alltagsgeschehen einbezogen werden, erleben sich als wertvoll.

BINDUNG IST DIE BASIS

Kinder entwickeln ihre Kompetenzen in den verschiedenen Bereichen nebenbei in Alltags- und Spielsituationen. Damit sie in den ersten Lebensjahren viel lernen können, brauchen sie Eltern und weitere Bezugspersonen, die sie aufmerksam begleiten. «Je jünger Kinder sind, desto mehr sind sie auf Erwachsene angewiesen. Ein Kind muss sich wohlfühlen, um die Welt entdecken und lernen zu können», erklärt Melanie Bolz. Welche Rolle die Bindung spielt, sieht man bei Krabbelkindern, die ihre Umgebung entde-



cken, aber immer wieder in den sicheren Hafen, zu den Eltern oder der Betreuungsperson, zurückkehren oder dahin zurückblicken.

KONTAKT ZU GLEICHALTRIGEN

Babys und Kleinkinder lernen viel durch Beobachten und Nachahmen von anderen Kindern oder Erwachsenen. Beim Spielen mit anderen Kindern lernen sie den Umgang miteinander. Sie merken, dass man gemeinsam weiter kommt, und lernen, sich in andere hineinzuversetzen, sich eine eigene Meinung zu bilden, zu streiten, Konflikte zu lösen und Verantwortung zu übernehmen. Sie brauchen deshalb regelmässig Kontakt zu anderen Kindern. Für Kinder ist gemeinschaftliches Lernen wichtig. Gemeinsames Experimentieren und der Austausch untereinander sind bedeutend für den Bildungsprozess. Wenn Lernen Freude macht, werden kleine Kinder dazu angespornt, weiter zu forschen und zu entdecken.

EINFLUSSFAKTOR MUTTER

Die Bildung der Mutter wirkt sich am stärksten auf die Bildung des Kindes aus. Zu diesem Schluss kommt Margrit Stamm in ihren Studien. Grund dafür: Mütter verbringen mehr Zeit mit ihren Kindern. Gut gebildete Mütter müssen aber wissen, dass ihre Bildung auch dazu führen kann, dass sie ihr Kind überfordern, was sich negativ auf dessen psychische Entwicklung auswirkt. Kinder wollen nicht permanent gefördert werden. Mütter mit weniger Bildung können für die Zukunft ihres Kindes gleich gute Voraussetzungen schaffen wie gut gebildete Mütter, denn noch wichtiger als der Bildungsfaktor ist der Umgang der Eltern mit dem Kind. Wer sich viel mit dem Kind abgibt, es bei Alltagsarbeiten einbezieht, viel mit ihm diskutiert und Freiraum schafft, damit es ungestört mit anderen Kindern spielen kann, bietet seinem Kind optimale Startchancen. ☺

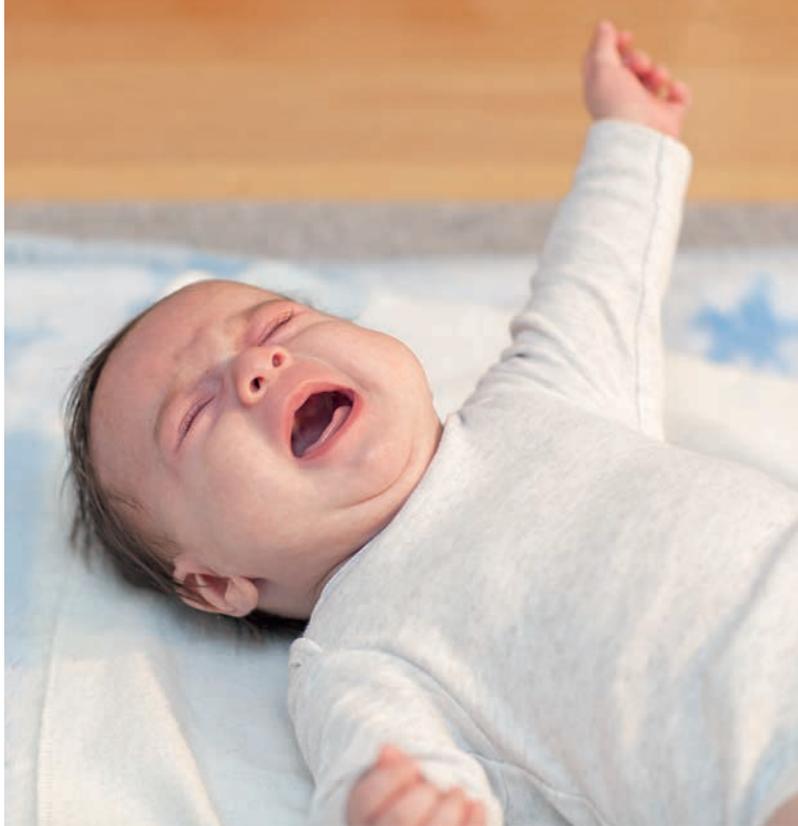
Kleinkinder wollen im Alltag mithelfen.

Webtipp

In 40 Kurzfilmen erfahren Sie, welche wertvollen Lerngelegenheiten der Alltag Kindern im Vorschulalter bietet und welche Erfahrungen für sie wichtig sind. Diese Filme, die im Auftrag der Bildungsdirektion des Kantons Zürich entstanden sind, wurden in 13 Sprachen übersetzt: www.kinder-4.ch



Durch Schreien macht das Baby auf seine Bedürfnisse aufmerksam.



Schreibabys

Wenn ein Baby viel schreit, geraten seine Eltern schnell an ihre Grenzen.

SCHREIEN ist die erste und wichtigste Form der Kommunikation von Babys mit ihrer Umwelt. Wenn das eigene Kind schreit, wird das autonome Nervensystem der Eltern aktiviert – ihr Blutdruck und ihr Puls steigen an. Diese Aktivierung ist wichtig, um das Überleben des eigenen Nachwuchses zu sichern. Aus ethnologischen Studien weiss man, dass Kinder in Hungerregionen, die möglichst viel schreien, bessere Überlebenschancen haben. Schreien motiviert die Eltern oder andere Bezugspersonen, den Ursachen da-

für möglichst schnell auf den Grund zu gehen und das Bedürfnis nach Nahrung, Wärme, Schutz, Schmerzlinderung oder Zuwendung zu befriedigen.

SCHREIEN IST NORMAL

Schreien nimmt in der Regel in den ersten sechs Wochen zu, um danach im Verlauf des ersten Lebensjahres wieder auf etwa eine Stunde pro Tag abzunehmen. Laut Dr. med. René Glanzmann, Neonatologe und pädiatrischer Leiter der Schreisprechstunde am Universitätskinderspital beider Basel UKBB, ist es durchaus

normal, dass gesunde Babys in den ersten drei Monaten bis zu drei Stunden täglich schreien. «Erst ab einer Schreidauer von mehr als drei Stunden täglich an mehr als drei Tagen in der Woche über einen Zeitraum von mindestens drei Wochen hinweg sprechen wir von exzessivem Schreien», erklärt der Experte. Margarete Boltzen, psychiatrische Leiterin der Schreisprechstunde in Basel, ergänzt: «Ein Baby ist auch dann ein Schreibaby, wenn die Eltern es als solches empfinden.»

Je nach Studie schreien zwischen 1,5 und 25% aller Säuglinge in den ersten drei Monaten exzessiv. Diese grossen Unterschiede hängen vor allem mit der Definition des exzessiven Schreiens, den Instrumenten, mit denen dieses erfasst wurde, und natürlich auch mit der untersuchten Stichprobe bzw. der Kultur zusammen, aus der die befragten Familien stammen. Die meisten Babys schreien in den Abendstunden zwischen 17 und 23 Uhr am meisten, also genau dann, wenn viele Eltern selber erschöpft sind und sich entspannen wollen.

WIE SICH EXZESSIVES SCHREIEN ENTWICKELT

Das exzessive Schreien beginnt charakteristischerweise erst in der zweiten Lebenswoche und erreicht mit sechs Wochen einen Höhepunkt. Die meisten Kinder schreien nach der zwölften Woche deutlich weniger. Deshalb spricht man auch von Drei-Monats-Koliken. «Wenn ein solcher Verlauf vorliegt, fällt es dem Baby vermutlich schwer, sich nach der Geburt an das Leben ausserhalb des Bauches anzupassen. Bestimmte Temperamentsmerk-

male, zum Beispiel wenn das Baby besonders empfindlich gegenüber Neuem oder leicht irritierbar ist, können das Schreien verstärken. Dasselbe gilt auch für die Erschöpfungssymptome der Eltern», erklärt René Glanzmann. Erst wenn ein Kind deutlich länger als drei Monate exzessiv schreit, spricht man von einer sogenannten konstitutionellen Regulationsproblematik. Betroffene Babys haben die Veranlagung, besonders empfindlich auf Umweltreize zu reagieren beziehungsweise diese anders zu verarbeiten als andere Babys. Solche Kinder brauchen eine Umwelt, die auf ihre besonderen Bedürfnisse Rücksicht nimmt, und Eltern, die das Kind bei der Regulation seines Verhaltens stark unterstützen. Das heisst im Alltag, dass diese Kinder zum Beispiel mehr Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten brauchen oder aber durch mehr Körperkontakt und Herumtragen beruhigt werden müssen.

WARUM SCHREIEN NERVT

Wenn es Eltern gelingt, ihr Baby zu beruhigen, werden sie durch diesen Erfolg belohnt und in ihrem Selbstwertgefühl gestärkt. Sie fühlen sich als Eltern kompetent und wachsen an ihren Aufgaben. Beim nächsten Schreien werden sie versuchen, ihr Kind auf ähnliche Weise zu beruhigen, und ihm helfen, seine inneren Spannungen zu lösen. Problematischer ist es für Eltern, die bei ihren Beruhigungsversuchen immer wieder Misserfolge erleben. «Diese Eltern werden mehr und mehr den Glauben an ihre elterlichen Kompetenzen verlieren. In der Folge kann es sein, dass sie ihrem Kind die →



So können Sie Ihr Kind beruhigen

- Versuchen Sie, den Grund für das Schreien zu finden (Hunger, Müdigkeit, nasse Windeln etc.).
- Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Etablierung eines Schlaf-wach-Rhythmus (z.B. durch einen regelmässigen Tagesablauf).
- Vermeiden Sie Überreizung/Übermüdung (je jünger das Kind ist, desto kürzer sollten die Wachphasen tagsüber sein).
- Achten Sie auf Anzeichen von Müdigkeit (z.B. Augenreiben, Gähnen) – bringen Sie Ihr Kind dann sanft zur Ruhe.
- Wiegen Sie es sanft.
- Tragen Sie es im Tragetuch herum.
- Gehen Sie mit ihm spazieren.
- Bieten Sie ihm einen Nuggi an.
- Manche Babys beruhigen sich in warmem Wasser.
- Pucken Sie es, d.h., wickeln Sie seinen Körper mit angelegten Armen bis zum Hals in ein quadratisches Tuch oder in einen Pucksack ein (Anleitungen auf youtube.com).
- Lagern Sie es seitlich.
- Manche Kinder beruhigen sich in der Fliegerstellung am schnellsten.
- Sch-Laute wirken ebenfalls beruhigend.



notwendigen Beruhigungsmassnahmen nicht mehr anbieten oder zu gefährlichen Methoden wie zum Beispiel Schütteln greifen», weisst die Kinderpsychologin Margarete Bolten. Weitere Faktoren, die dazu beitragen können, dass Eltern das Schreien ihres Kindes nur sehr schwer ertragen können, sind traumatische Kindheitserlebnisse bzw. negative Bindungserfahrungen in der eigenen Herkunftsfamilie, psychische Erkrankungen (Depressionen, Angst, Suchterkrankungen, Borderline-Persönlichkeitsstörung etc.) oder eine generell sehr hohe Stressbelastung wegen ungünstiger psychosozialer Bedingungen (Armut, Partnerschaftskonflikte, Streit mit der Herkunftsfamilie etc.).

Risikofaktoren vorliegen (z.B. alleinerziehender Elternteil, Armut, psychische Erkrankung eines oder beider Elternteile). Bei Kindern, die nur vorübergehend während dreier Monate schreien, gibt es keine wissenschaftlichen Befunde zu negativen Langzeitfolgen.

DAS KÖNNEN ELTERN TUN

Wichtig ist, dass die Eltern realisieren, dass ihr Kind nur dann schreit, wenn ihm etwas fehlt, weil es kommunizieren will oder Schmerzen hat. Eltern sollten nach Möglichkeit auf das Schreien ihres Kindes prompt reagieren, versuchen, die Ursache dafür zu finden, sein Bedürfnis nach Essen, Schlaf, Zuwendung oder Schmerzlinderung zu erfüllen, und es beruhigen.

Manche Kinder schreien aus unspezifischen Gründen, zum Beispiel wenn sie übermüdet sind oder tagsüber mit vielen Reizen überstimuliert wurden. Hier können sanftes Wiegen, Tragen (zum Beispiel im Tragetuch), ein Nuggi, Pucken (Einwickeln in ein Stofftuch), seitliches Lagern oder auch Sch-Laute helfen. Wenn ein Baby viel schreit und die Eltern unsicher sind, sollten sie ihre Kinderärztin oder ihren Kinderarzt aufsuchen, um das Kind gründlich untersuchen zu lassen und allfällige körperliche Probleme auszuschliessen. Sie oder er wird die Familie dann gegebenenfalls an eine spezialisierte Einrichtung überweisen.

ALARMSTUFE ROT

René Glanzmann und Margarete Bolten empfehlen betroffenen Eltern, möglichst rasch innerhalb oder ausserhalb der Familie Hilfe und Entlastung zu suchen, bevor sie am

Ende ihrer Kräfte sind. Oft sind Mütter mit dem exzessiven Schreien deutlich länger konfrontiert als Väter und daher auf Entlastung durch den Partner oder die Grosseltern angewiesen. «Es ist wichtig, dass die Hauptbezugsperson des Kindes regelmässig Auszeiten nehmen kann, um wieder Kraft zu tanken. In dieser Zeit sollte sie wirklich ausschliesslich etwas für sich selbst tun können, ohne Verantwortung für das Kind zu tragen. Das kann ein Spaziergang sein, eine Stunde Sport oder ein Treffen mit einer Freundin. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Auszeit 30 Minuten oder 4 Stunden dauert», rät Margarete Bolten.

Leider passiert es immer wieder, dass Eltern ihr schreiendes Kind

schütteln, weil sie die Nerven verlieren. Schütteln kann zu schweren Schädel-Hirn-Traumen, zu lebenslanger Behinderung und sogar zum Tod des Kindes führen. Viele Kinderspitäler bieten Eltern in Notsituationen heute die Möglichkeit an, ihr exzessiv schreiendes Kind kurzzeitig im Spital unterzubringen, damit sie selber wieder Kraft schöpfen können. Wenn ein Elternteil merkt, dass seine innere Spannung zu gross wird und die Situation mit dem Kind zu eskalieren droht, ist es besser, das Kind sicher in sein Bettchen zu legen und den Raum für einige Minuten zu verlassen, als weiter zu versuchen, das Kind, welches nicht aufhören will zu schreien, zu beruhigen. ☹



Haben Sie gewusst,



dass der Konsum von Nikotin, Alkohol oder anderen Drogen in der Schwangerschaft einen negativen Einfluss auf die Entwicklung des kindlichen Nervensystems haben, die Irritabilität des Kindes erhöhen und dazu führen kann, dass das Baby sehr viel schreit? Aber auch eine Risikoschwangerschaft, eine Frühgeburt, Geburtskomplikationen sowie vor- oder nachgeburtlicher Stress können exzessives Schreien fördern.

MÖGLICHE FOLGEN

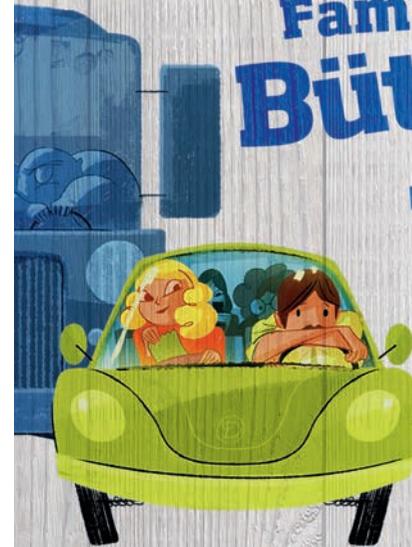
Das Schreien erhöht die Herzfrequenz des Babys, was bei einem organisch gesunden Kind in der Regel nicht zu gesundheitlichen Problemen führt. Bei langanhaltendem exzessivem Schreien kann es zu einer Sauerstoffuntersättigung im Blut kommen. In seltenen Fällen reagieren betroffene Kinder zwischen sechs Monaten und fünf Jahren mit einem zyanotischen Anfall. Ihr Körper verkrampft sich und wird blau, was auf die Eltern sehr bedrohlich wirkt, beim Kind aber nur selten bleibende Schäden hinterlässt.

Langzeitstudien zeigen, dass anhaltendes exzessives Schreien (also länger als sechs Monate) mit einem erhöhten Risiko für Verhaltensauffälligkeiten im Kindesalter einhergeht, wenn weitere Faktoren dazukommen, z.B. wenn das Kind zusätzlich unter Ess- und/oder Schlafstörungen leidet oder psychosoziale

Das schlaue Sandwich für:

Familie
Bütikofers
Fahrt in die
Toskana.

Voll Korn,
voll schlau.





Kinder und Tiere

Verena Grünig erklärt im folgenden Interview, was Eltern wissen müssen, wenn sie ein Heimtier halten oder eines anschaffen wollen.

Wie können werdende Eltern ihr Tier auf die Ankunft eines Babys vorbereiten?

Am besten überlegen sie sich früh, was vor allem die Geburt des ersten Kindes für das Tier bedeutet. War der Hund oder die Katze für das Paar bis jetzt sein Ein und Alles, das nun plötzlich von seinem Thron gestossen werden wird? Gerade in diesem Fall ist es wichtig, das Tier gut auf die Veränderungen vorzubereiten. Wollen die werdenden Eltern zum Beispiel nicht, dass das Tier Zugang zum Kinderzimmer hat, dann sollte ihm dieser schon während der Schwangerschaft verwehrt werden. So kann sich der Hund oder die Katze allmählich an die neuen Regeln gewöhnen. Das Tier soll in dieser Zeit auch nicht speziell verwöhnt werden mit dem Hintergedanken, nachher habe man dann eh nicht mehr viel Zeit für es. Ganz im Gegenteil: Das Tier soll jetzt schon freundlich, aber bestimmt erfahren, dass es Zeiten gibt, zu denen nicht auf jede seiner Ideen eingegangen wird.

Wie erreicht man am besten, dass der Hund oder die Katze das Neugeborene akzeptiert?

Jetzt zahlt es sich aus, wenn man mit einem jungen Hund alle Gelegenheiten genutzt hat, ihn an Kinder und vor allem an Babys zu gewöhnen. Sicher schadet es auch nichts, ein vom Baby getragenes Kleidungsstück aus der Klinik mitzubringen, damit der Hund oder die Katze es beschnuppern kann.

Bei der Heimkehr habe ich unseren Tieren unser Baby jeweils ruhig und aus der Nähe gezeigt. Auch wenn die Tiere nicht jedes Wort verstehen, habe ich ihnen gesagt, dass das Kleine jetzt zu uns gehört. Es geht darum, dass sie diese Botschaft spüren. Wichtig ist, dass die Eltern beim ersten Zusammentreffen gelassen sind, weil Nervosität sich aufs Tier übertragen kann.

Was können Tierhalter tun, damit der Hund oder die Katze nicht eifersüchtig reagiert?

Für die Tiere ist es am einfachsten, wenn ihr gewohnter Alltag so gut



Interview

Verena Grünig, lic. phil., dipl. tierpsychologische Beraterin IET und Tierchutzlehrerin beim Schweizer Tierschutz



wie möglich beibehalten wird. Wenn ein liebevoller Tonfall bis jetzt immer für das Heimtier reserviert war, ist es kein Wunder, wenn es sich bei zärtlichen Worten der Eltern zu ihrem Baby angesprochen fühlt und sich vordrängt. Wie bei einem älteren Geschwister muss man sich bei der Ankunft eines Babys auch bei einem Tier in seine Situation versetzen. Damit es sich während der Babypflege nicht ausgeschlossen fühlt, hilft schon ein freundlicher Blick, ein aufmunterndes Wort oder kurzes Streicheln. Auch wenn die jungen Eltern am Anfang oft müde sind – das Heimtier hat es verdient, dass es zwi-

schendurch von einem Elternteil für ein Spiel oder Ähnliches volle Zuwendung erhält.

Warum sollen Eltern ihr Baby nie mit ihrem Tier allein lassen?

Nicht nur Babys, sondern auch kleinere Kinder dürfen nie mit einem Tier allein gelassen werden! Bei jedem Klingeln an der Haustür muss daran gedacht und entsprechend gehandelt werden! Kinder und Tiere sind unberechenbar, schnell entstehen auch Missverständnisse. Kleine Kinder können schmerzhaft zupacken, grössere vielleicht das Lieblingsspielzeug des Hundes behändigen. Auch wenn ein →

Die Haltung eines Hundes beeinflusst die Entwicklung von Kindern positiv.



{Tipps}

zur Anschaffung einer Katze oder eines Hundes

Überlegen Sie sich diese Fragen gut:

- ☀ Bin ich bereit, während vieler Jahre für das Tier zu sorgen?
- ☀ Habe ich genügend Zeit für das Tier (Streicheln, Fellpflege, Spaziergänge, Spielen, Fütterung etc.)?
- ☀ Bietet unser Zuhause genügend Platz für die artgerechte Haltung eines Tieres?
- ☀ Ist der Vermieter mit der Tierhaltung einverstanden?
- ☀ Gibt es in unserer Familie ein erhöhtes Allergierisiko?
- ☀ Wer betreut das Tier während der Ferien?
- ☀ Lassen mich Kratzspuren an Parkett, Tapeten, Teppichen oder Möbeln kalt?
- ☀ Stören mich Tierhaare?
- ☀ Bin ich bereit, Geld für das Tier auszugeben (z.B. für Futter, Spielzeug, Tierarzt)?

Hund oder eine Katze den menschlichen Nachwuchs schnell ins Herz schliesst, dürfen Baby und Tier nie ohne Aufsicht zusammen sein. Ein schreiender Säugling kann insbesondere bei Hunden zuerst den Beschützerinstinkt wecken. Hört das Baby aber nicht auf zu weinen, ist das eine Stresssituation für den Hund, und er könnte aggressiv reagieren.

Welche Tiere sind für Familien mit kleinen Kindern besonders geeignet, welche eher nicht?

Kleine Kinder wollen Tiere weniger beobachten, sondern sie möchten sie streicheln können und mit ihnen spielen. Hunde und Katzen, die an Kinder gewöhnt sind, können wunderbare Freunde für sie sein. Allerdings ist es zwingend notwendig, dass die Kinder im Umgang mit den Tieren gut angeleitet werden. Das können sie nämlich nicht automatisch! Meerschweinchen, Hamster und Kaninchen sehen zwar niedlich aus, sind aber Tiere zum Beobachten und nicht zum Kuscheln!

Ab wann können kleine Kinder bei der Versorgung von Heimtieren helfen?

Wenn Kind und Tier beaufsichtigt werden, ist das sehr früh möglich. Trockenfutter in einen Napf füllen oder Wasser in ein Trinkgefäss leeren macht schon kleinen Knirpsen Spass. Das Büsi freut sich über eine weiche Decke am Lieblingsplatz, und der Hund sucht gerne ein verstecktes Gutzi. Natürlich braucht es manchmal Geduld. Kleine Kinder können oft nicht warten, bis der Hund den versteckten Leckerbissen erschnüffelt hat, und holen ihn für

das Tier. Es macht aber auch Freude, zu beobachten, wie die Kinder mit der Zeit immer geschickter im Umgang mit ihrem Tier werden und wie das Tier diesen Kontakt auch geniessen kann.

Ab wann können Eltern ihrem Kind die Verantwortung für ein Heimtier übertragen?

Tiere sind uns Menschen ausgeliefert. Deshalb muss letztlich immer ein Erwachsener die Verantwortung für das Tier übernehmen! Selbstverständlich können Kinder immer umfangreichere Aufgaben übernehmen, ihre Ausführung muss aber überwacht werden. Je nach Alter kann das Kind regelmässig anfallende Arbeiten erledigen, beispielsweise das Trinkwasser erneuern. Dem Kind dürfen aber nicht so viele Pflichten aufgebürdet werden, dass es darüber die Freude am Familientier verliert!

Wie wirken sich Heimtiere auf die Entwicklung von Kindern aus?

Viele wissenschaftliche Studien der letzten Jahrzehnte zeigen, dass Kinder, die mit einem Tier aufwachsen dürfen, im kognitiven, emotionalen und sozialen Bereich davon profitieren. Im Umgang mit Tieren kann ein gut angeleitetes Kind lernen, sich in ein anderes Lebewesen einzufühlen, es kann also seine Empathiefähigkeit schulen. Das ist – wie das Verstehen nonverbaler Signale – auch im Umgang mit Menschen von grosser Bedeutung. Die bedingungslose Freundschaft eines Tieres steigert die eigene Lebensfreude und das Selbstwertgefühl. Und vertraute Tiere sind in schwierigen Situationen unersetzliche Tröster! ☀

Waschen mit Herz und Verstand – Ihrem Kind zuliebe!



- ✓ mit reiner Seife
- ✓ ohne Enzyme
- ✓ ohne Farbstoffe





In den ersten Lebensjahren des Kindes sind Eltern auf Tragehilfen angewiesen, um mit ihrem Kind mobil zu bleiben. Doch welche sind geeignet?

Geeignete Tragehilfen

GRUNDSÄTZLICH müssen Eltern wissen, dass Kinder in den ersten Lebensmonaten liegende Wesen sind. Sie erkunden ihren eigenen Körper auf einer flachen Unterlage liegend, drehen sich, spielen in Bauchlage und lernen allmählich, sich auf die Hände abzustützen und sich fortzubewegen. Mit etwa sechs Monaten interessieren sich Kinder für das Sitzen, weil sie ihre Umwelt vermehrt aus dieser Position entdecken wollen. Laut der Kinderphysiotherapeutin Berit Saupe sind sie aber erst mit etwa neun Monaten in der Lage, sicher und frei zu sitzen: «Jetzt kann das Baby seinen Körper im Sitzen ausbalancieren und hat dadurch die Hände frei, um sitzend zu spielen.»

EINGESCHRÄNKTE BEWEGUNGSFREIHEIT

Heute gibt es eine breite Auswahl an modernen Tragehilfen, dank denen die Eltern ihre Mobilität mit Kind und ohne Kinderwagen bewahren können. Diese Tragehilfen schränken die Bewegungsfreiheit des Kindes ein und sollten deshalb

mit Mass, also jeweils nur für kurze Zeit eingesetzt werden. Wenn die Eltern länger unterwegs sind, empfiehlt Berit Saupe, dem Baby immer wieder Pausen zu bieten, damit es selber in Bewegung kommen kann.

DIE IDEALE RICHTUNG

Diverse Tragehilfen bieten die Möglichkeit, das Baby mit Blick in oder gegen die Laufrichtung zu tragen. «Ob im Kinderwagen oder in der Tragehilfe – in den ersten Lebensmonaten sollte das Baby immer Blickkontakt zu den Eltern aufnehmen können. Dadurch kann es zu ihnen in Beziehung treten und fühlt sich geborgen und sicher», erklärt die Mütterberaterin HFD Monika Schwander. Das Baby könne am Gesichtsausdruck der Eltern deren Reaktion in bestimmten Situationen erkennen und übernehme ihre Verhaltensmuster. Es habe so auch die Möglichkeit, Freude mit seinen Eltern zu teilen oder sich abzuwenden, und sei den vielen Sinneseindrücken nicht einfach ausgeliefert. Reizüberflutung kann zu übermässigem Schreien führen.



DIE ERSTEN NEUN MONATE

Bis das Baby sich selbständig aufsetzen kann, kommen vor allem Tragetuch und Tragesack zum Einsatz. Diese erfüllen das kindliche Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Ob bei der Hausarbeit, in der Stadt, im Wald oder in den Bergen, die oder der Tragende hat so noch eine oder beide Hände frei. Während Tragesäcke in der Handhabung etwas einfacher sind, bietet das Tragetuch den grossen Vorteil, dass es sich der zunehmenden Grösse des Kindes anpasst. Allerdings braucht es für die Handhabung etwas Übung und Wissen über die verschiedenen Bindetechniken (Anleitungen dazu auf youtube.com). Bei beiden Tragehilfen muss die Mutter oder der Vater darauf achten, dass das Kind nicht rutscht, wenn sie oder er sich vorbeugt.

AUF DIE RICHTIGE HALTUNG KOMMT ES AN

Die Tragehilfe muss die Wirbelsäule des Babys auf der ganzen Länge stützen und je nach Alter des Kindes auch den Kopf halten. Zudem müssen die Oberschenkel gespreizt und in der Hockstellung bis zu den Kniekehlen abgestützt sein. «Deshalb ist es wichtig, sich bei der Wahl der Tragehilfe gut beraten zu lassen und verschiedene Modelle auszuprobieren», empfiehlt Berit Saupe, «denn eine ungünstige Positionierung in der Tragehilfe kann sich zum Beispiel negativ auf die Hüfte auswirken und ist für das Kind äusserst unbequem.» Die Fachfrau empfiehlt auch, beim Tragen darauf zu achten, dass der Säugling seinen Kopf mal nach links und mal nach rechts gedreht hält, um eine einseitige Kopfhaltung zu verhindern. →

Im Tragetuch fühlt sich das Baby geborgen.

Hilfe in Ihrer Nähe



Auf www.paediatrica.ch finden Sie eine Kinderphysiotherapeutin oder einen Kinderphysiotherapeuten, die oder der Sie bei Fragen rund um die motorische Entwicklung und zu Tragehilfen beraten kann. Unter der Rubrik «Für Eltern» finden Sie praktische Tipps für den Alltag.



Tripp Trapp® design: Peter Opsvik

Brillantere Farben denn je!

Tripp Trapp®

Der Stuhl, der mit dem Kind mitwächst.™

Seit seiner Markteinführung im Jahr 1972 war der Kult-Hochstuhl Tripp Trapp® noch nie in so vielen trendigen und klassischen Farben erhältlich. Sein smartes, verstellbares Design wächst mit Ihrem Kind mit und ermöglicht damit ein bequemes Sitzen in jedem Lebensalter. Zu den aktuellen Neuzugängen unserer Kollektion gehört auch eine breite Palette an Accessoires in lebhaften Farben. Individualisieren Sie Ihren Tripp Trapp® mit unserer erweiterten Auswahl an Styling-Möglichkeiten.



Entdecken Sie unsere vollständige Kollektion auf stokke.com

Stokke® Growing together.™

Rückenschmerzen können die Eltern vermeiden, indem sie ihr Kind immer so hoch tragen, dass das Gewicht auf Schultern, Rumpf, Becken und Hüfte verteilt wird. Im Sommer sollten die Eltern die Unterschenkel und Füsse des Babys mit Kleidung oder Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor vor der UV-Strahlung schützen, bei kühleren Temperaturen braucht das Baby warme Socken und im Winter zusätzlich Winterfüsslinge, um Wind und Kälte abzuhalten.

AUF DEM RÜCKEN TRAGEN

Sobald sich das Kind am Boden selber aufsetzen kann, empfiehlt Berit Saupe ein Rückentragegestell als bequeme Alternative. Dabei gilt es auf einige Kriterien zu achten: Das Gestell sollte leicht und verstellbar sein, damit es mit dem Kind mitwachsen und optimal auf seine Körpergrösse eingestellt werden kann. Sind die Eltern länger unterwegs, braucht das Kind eine Kopfstütze, damit es seinen Kopf abstützen kann, wenn es einschläft. Bei einigen Gestellen sind Kopfstützen integriert. Manche Modelle verfügen zudem über Fussstützen, die je nach Situation sinnvoll sein können. Am besten kauft man immer einen Sonnen- und Regenschutz dazu. Ein ausklappbarer Standfuss erleichtert das Ein- und Ausladen des Kindes. Damit das Tragen des Kindes nicht zur grossen Last wird, müssen Hüftgurt, Schulterriemen und Lastenkontrollriemen optimal auf den Körper der Mutter oder des Vaters eingestellt werden. Bevor sich die Eltern für ein Modell entscheiden, probieren sie am besten mehrere Modelle mit ihrem Kind aus. ☺



zur Autobabyschale

- ☺ Verwenden Sie die Autobabyschale ausschliesslich für den sicheren Transport des Babys im Auto und nicht fürs Spazieren, für längere Einkaufstouren oder zum Schlafen.
- ☺ Nutzen Sie die Autobabyschale nicht als Tragehilfe, da sie zu schwer ist und Ihren Rücken einseitig belastet.
- ☺ Weil das Baby darin nicht flach auf dem Rücken liegen kann, werden in der Autobabyschale hauptsächlich sein Gesäss und seine Lendenwirbelsäule belastet.
- ☺ Die Autobabyschale schränkt die Bewegungsfreiheit des Kindes deutlich ein. Legen Sie deshalb auf längeren Fahrten alle eineinhalb bis zwei Stunden eine Pause ein, damit es sich bewegen oder ausgestreckt liegen kann.

Für mehr Entspannung.



Lassen Sie coop@home Ihren Einkauf erledigen und schenken Sie sich Zeit für Ihre Familie.

Bon «BABY16-D» ist einmal einlösbar für Ihren Einkauf ab CHF 200.– im coop@home Supermarkt oder Weinkeller. Gültig bis: 30.06.2017.



Die meisten werdenden Mütter nehmen ungern Medikamente. Sind pflanzliche Heilmittel eine Alternative?

Sanft heilen

SELBST wenn der Contergan-Skandal schon über 50 Jahre zurückliegt, begegnen viele Schwangere schulmedizinischen Arzneimitteln auch heute noch mit Skepsis. Zu Recht, denn Mutter und Kind sind über den Blutkreislauf verbunden, und die Plazenta bildet kaum eine Schranke. Aus ethischen Gründen werden Medikamente nicht an Schwangeren getestet. Empfehlungen beruhen deshalb auf Erfahrungswerten.

Heute weiss man, dass die Einnahme von Medikamenten besonders im ersten Drittel der Schwangerschaft heikel sein kann, weil sich in dieser Zeit beim Fötus alle Organe bilden. Aber auch im zweiten und dritten Trimester können Medikamente eine schädigende Wirkung auf das werdende Kind haben. Deshalb sollten Schwangere möglichst keine Arzneimittel, auch keine freiverkäuflichen Präparate, ohne Absprache mit ihrem Arzt oder einem Apotheker einnehmen.

SELTENE FEHLBILDUNGEN

Frauen, die in den ersten Wochen Medikamente eingenommen haben, ohne von ihrer Schwangerschaft zu wissen, sollen sich aber auch nicht

verrückt machen. Christof Schaefer, Professor am Pharmakovigilanzentrum Embryonaltoxikologie an der Charité-Universitätsmedizin Berlin, erklärt: «Die Statistik zeigt, dass etwa 2–3% der Kinder mit Fehlbildungen zur Welt kommen, davon sind aber nur 2–4% auf chemische oder physikalische Einflüsse wie Alkoholkonsum, Rauchen, Chemikalien, Medikamente oder Strahlentherapie zurückzuführen.»

NÖTIGE MEDIKAMENTE

Doch was ist, wenn eine Frau auf Medikamente angewiesen ist? Am besten lässt sie sich vor Beginn der Schwangerschaft beraten, um eventuell die Dosis anzupassen oder Alternativen zu finden, die für das Kind weniger problematisch sind. Christof Schaefer weiss: «Für die weitaus meisten Erkrankungen in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es hinreichend erprobte Medikamente.» Hier kann die Konsultation einschlägiger Informationsdatenbanken, Beratungszentren oder das Einholen einer Zweitmeinung (z.B. einer Klinik, die eine grosse Zahl von Schwangeren betreut) aufschlussreich sein. Auf keinen Fall sollten Betroffene ihre Medika-



mente einfach absetzen, denn eine Grunderkrankung der Mutter kann sich auf die Entwicklung des Kindes schlimmer auswirken als die Medikamente, auf die sie angewiesen ist.

DIE SANFTE ALTERNATIVE

Pflanzen als Heilmittel haben sich über Jahrhunderte bewährt und können bei vielen leichten Beschwerden in der Schwangerschaft Linderung verschaffen, ohne den Fötus zu schädigen. Grundsätzlich

wirken pflanzliche Heilmittel, die in der Schweiz in Drogerien und Apotheken ohne Rezept erhältlich sind, milder als schulmedizinische Präparate. Die Apothekerin Beatrix Falch, die sich seit vielen Jahren auf Phytotherapie spezialisiert hat, erklärt, weshalb: «Die Schulmedizin verwendet Reinsubstanzen, die an bestimmte Rezeptoren in unserem Körper andocken sollen, um eine sehr spezifische Wirkung zu erzielen. Pflanzen und die daraus ent- →

Bei vielen Schwangerschaftsbeschwerden verschaffen pflanzliche Heilmittel in Form von Tees Linderung.



{Tipps}

Phytotherapie in der Schwangerschaft

Erbrechen

Tee aus Brombeerblättern, Fenchelfrüchten, Kamillenblüten, Melissenblättern oder Pfefferminzblättern (nur kurzfristig, fördert Sodbrennen), Iberogast (kurzfristig, enthält Alkohol)

Sodbrennen

Tee aus Anisfrüchten, Fenchelfrüchten, Kamillenblüten oder Eibischblättern/-wurzel (nur Kaltwasserauszug)

Verstopfung

in Wasser gequollene Flohsamen oder Indischer Traganth, ganze oder gemahlene Leinsamen in Joghurt

Eisenmangel

Tee aus Brennnesselkraut oder Löwenzahnblättern verbessert die Eisenaufnahme, Floradix, Strath

Schlafstörungen

Tee aus Herzgespannkräutern oder Orangenblüten, Tee oder Tinktur aus Johanniskraut, Melissenblättern oder Passionsblumenkraut, ätherisches Öl aus Lavendelblüten zur äusserlichen Anwendung

Juckreiz

Einreiben von Öl mit Nachtkerzensamen, Ringelblumenblüten oder Creme mit Zaubernussrinde/-blättern oder Zitronenschale

Eine auf Phytotherapie spezialisierte Fachperson kann Sie bezüglich Dosierung individuell beraten. Eine Liste mit phytotherapeutisch erfahrenen Therapeutinnen finden Sie auf der Website von Herbadonna: <http://www.herbadonna.ch/Herbadonna/TherapeutInnen-Liste.html>

wickelten Arzneimittel bestehen aus ganz vielen verschiedenen Substanzen und haben daher ein breites Wirkungsspektrum. Diese Vielstoffgemische führen nachweislich zu weniger Nebenwirkungen und selten zu überschüssigen Reaktionen.» Die Expertin weist aber auch darauf hin, dass pflanzlich nicht gleich unschädlich ist. In der Natur gebe es durchaus Pflanzen, wie zum Beispiel die Tollkirsche, die giftig sind. Nicht alle pflanzlichen Heilmittel sind in der Schwangerschaft einsetzbar. Laut Beatrix Falch ist entscheidend, welchen Teil einer

Pflanze man verwendet, in welcher Zubereitungsform, wie lange und in welcher Dosierung.

ASPEKT PSYCHE

Wenn werdende Mütter mit einem ungenuten Gefühl ein schulmedizinisches Mittel schlucken und sich intensiv mit den auf dem Beipackzettel erwähnten Nebenwirkungen befassen, steigt das Risiko, dass diese tatsächlich eintreten. Gegenüber pflanzlichen Heilmitteln sind jedoch viele Schwangere offen, weil sie aus der Natur stammen. Die Chance, auf ein Heilmittel gut anzu-

sprechen, steigt, wenn man es mit einer positiven Erwartungshaltung einnimmt.

PROBLEM ALKOHOH

Viele pflanzliche Heilmittel sind als Tinkturen auf Alkoholbasis erhältlich. Da Frauen in der Schwangerschaft grundsätzlich keinen Alkohol trinken sollten, empfiehlt Beatrix Falch, hochkonzentrierte pflanzliche Tinkturen zu verwenden, bei denen man nur wenige Tropfen (mehrmals) täglich einnehmen muss. Ebenfalls ratsam sei es, Tinkturen in eine breite Tasse zu geben, zu schwenken und 15 Minuten lang stehen zu lassen, so dass ein Grossteil des Alkohols bei Raumtemperatur verdampfen kann.

IN DER STILLZEIT

Stillende Mütter müssen wissen, dass pflanzliche Heilmittel die Milchbildung beeinflussen können. So ist zum Beispiel bekannt, dass Pfefferminze und Salbei die Milchmenge reduzieren können oder die im Schwarztee enthaltenen Gerbstoffe durch ihren zusammenziehenden Effekt den Milchfluss beeinträchtigen können. Zudem können Wirkstoffmoleküle teilweise in die Muttermilch übergehen, aber es können auch Abbaustoffe entstehen, die in die Milch gelangen. Aus diesem Grund sollten Mütter nie versuchen, ihren kranken Säugling durch die Einnahme von pflanzlichen Heilmitteln über die Muttermilch zu behandeln. ☺

Hilfe in Ihrer Nähe

Eine auf Phytotherapie spezialisierte Apotheke finden Sie über die Website der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP) unter www.smgp.ch (unter Phyto-Referenzapotheken).

Kamillosan®

Vielseitig und natürlich sanft für die ganze Familie!



- **Kamillosan Liquidum:** Entzündungshemmendes, juckreiz-milderndes, leicht desinfizierendes Mittel (Enthält 43% [V/V] Alkohol).
- **Kamillosan Creme:** Bei Schürfungen, Kratzwunden, aufgesprungener Haut.
- **Kamillosan Salbe:** In der Säuglingspflege gegen Wundsein und bei entzündeten, gereizten Brustwarzen.
- **Kamillosan Ocean Nasenspray:** Zur Reinigung und Befeuchtung der Nasenhöhlen.



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Eine Schwangerschaft wirkt sich auch auf die Haut aus.



Schön schwanger

Die hormonelle Umstellung während der Schwangerschaft beeinflusst Haut, Haare und Zähne.

IN der Schwangerschaft kann es aufgrund der veränderten Hormonsituation zur Ankurbelung der Talgproduktion kommen. Deshalb leiden einige Frauen nun plötzlich an Akne. Bei anderen Schwangeren kommt es eher zu einer Rückbildung dieses Hautproblems. Manche Frauen beobachten, dass ihre Haut rosiger und praller wirkt, was sich auf die stärkere Durchblutung und die Einlagerung von Wasser in der Haut zurückführen lässt.

DIE PIGMENTIERUNG

Generell nimmt die Pigmentierung der Haut in der Schwangerschaft zu. Die Haut wird meist in der Genitalregion, am Damm, an den Brustwarzen und am Bauchnabel dunkler. Zudem bildet sich oft eine dunkle Linie vom Bauchnabel bis zum Schambein, die sogenannte Linea nigra. «Auch Narben und Muttermale werden häufig dunkler», weiss Dr. Thomas Kündig von der Dermatologischen Klinik am Universitätsspital Zürich. «Das be-

unruhigt manche Frauen, ist in der Regel aber kein Grund zur Sorge.»

SONNENSCHUTZ IST EIN MUSS

Da es in der Schwangerschaft durch die Sonneneinstrahlung zu einer maskenförmigen Pigmentierung im Gesicht (Chloasma oder Melasma) kommen kann, empfiehlt Thomas Kündig die Verwendung einer Tages- oder Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor. Oft sind Schwangere betroffen, die bereits unter der Einnahme der Pille an diesem Phänomen gelitten haben. Bei bis zu 90% der Frauen verschwinden die unschönen Flecken im Gesicht innerhalb eines Jahres nach der Geburt von allein.

WENN DIE HAUT JUCKT

Bei manchen Frauen treten vor allem in der fortgeschrittenen Schwangerschaft Hautveränderungen auf, die jucken können. Diese roten Knötchen, Flecken oder Ekzeme beobachtet man häufig am Bauch. «Bei starkem Juckreiz ist eine Behandlung mit Kortison möglich. Diese ist für das ungeborene Kind unbedenklich», sagt Thomas Kündig. Bei Juckreiz können aber auch pflanzliche Heilmittel Linderung verschaffen.

UNSCHÖNE STREIFEN

Während der Schwangerschaft wird die Haut am Bauch, an den Brüsten und den Oberschenkeln stark gedehnt. Dabei können Risse in der Lederhaut entstehen, die dann als Schwangerschaftsstreifen sichtbar werden. Die Neigung zu Schwangerschaftsstreifen ist grösstenteils genetisch bedingt. Deren Entstehung wird durch Übergewicht und

eine starke Gewichtszunahme begünstigt. Am Anfang sind die Schwangerschaftsstreifen oft aufgrund von Entzündungen rot, später werden sie weiss, ähnlich wie Narben. «Die vorbeugende Wirkung von Cremes gegen Schwangerschaftsstreifen ist wissenschaftlich nicht erwiesen», erklärt Thomas Kündig. Der Fachmann rät sogar davon ab, die Haut durch häufiges Massieren zusätzlich zu belasten.

DIE IDEALE ZAHNPFLEGE

Dass eine Schwangerschaft einen Zahn kostet – wie man früher glaubte –, stimmt nicht. werdende Mütter sollten jedoch ein paar Tipps beachten. Als Folge der hormonellen Veränderung beobachtet man nämlich in der Schwangerschaft eine erhöhte Tendenz zu Zahnfleischbluten. Dr. Giorgio Menghini vom Zahnmedizinischen Zentrum der Universität Zürich rät Schwangeren deshalb, die Mundhygienegegewohnheiten zu überprüfen und die Hygiene gegebenenfalls zu intensivieren. Empfehlenswert ist kurzes Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta unmittelbar nach jeder Hauptmahlzeit, um Speisereste zu entfernen. Einmal täglich müssen ausserdem die weissen Bakterienbeläge (Plaque) an den Zähnen sorgfältig und gründlich entfernt werden. Ideal ist die Verwendung einer weichen Zahnbürste. Die Zahnzwischenräume lassen sich am besten mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen reinigen.

ZAHNARZTBESUCH EMPFEHLENSWERT

Dr. Giorgio Menghini empfiehlt den Besuch eines Zahnarztes oder →



zum Schutz Ihrer Zähne bei Erbrechen

Beim Erbrechen oder durch saures Aufstossen weicht die Magensäure den Zahnschmelz kurzzeitig auf. Deshalb sollten Sie folgende Tipps befolgen:

- ☀ Spülen Sie den Mund nach dem Erbrechen nur mit Wasser oder einer fluoridhaltigen Mundspülung aus.
- ☀ Wenn überhaupt nötig, benutzen Sie erst eine Stunde später eine Zahnbürste.



Eine gute Zahnhygiene reduziert das Risiko von Zahnfleischentzündungen.

einer Dentalhygienikerin während der Schwangerschaft. «Damit die Mundhygiene nützt, müssen gewisse Voraussetzungen gegeben sein. Erst wenn zum Beispiel Zahnstein professionell entfernt wurde, können die Zähne optimal gereinigt werden», erklärt der Spezialist für Kariesprävention. Fast alle zahnärztlichen Behandlungen können problemlos auch während der Schwangerschaft durchgeführt werden. Auf Röntgenaufnahmen und das Aufhellen von Zähnen sollten Schwangere jedoch wenn immer möglich verzichten.

RISIKO FRÜHGEBURT

Wissenschaftliche Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass Schwan-

gere mit einer Entzündung des Zahnhalteapparats (Parodontitis) ein höheres Risiko für eine Frühgeburt haben. Wird eine Parodontitis im Rahmen der Kontrolle entdeckt, kann sie rechtzeitig behandelt werden. Frauen mit Kinderwunsch lassen diese Abklärungen am besten in Ruhe vor der Schwangerschaft durchführen.

WENIG ZUCKER

Neben der Reinigung spielt die Ernährung eine zentrale Rolle in der Kariesprävention. Häufiger Zuckerkonsum kann zu Karies führen. Besonders negativ wirken sich zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten und Getränke aus. Generell ist in der Schwangerschaft beim Konsum von

Zuckerhaltigem Zurückhaltung angesagt. Ideale Zwischenmahlzeiten bestehen aus frischem Obst, Gemüse, Vollkorn- oder Milchprodukten. Leitungswasser ist das beste Getränk. Die Verwendung von fluoridiertem Speisesalz beim Kochen trägt auch in der Schwangerschaft dazu bei, Karies wirkungsvoll vorzubeugen.

DICHTERES HAAR

Da es vor allem im letzten Drittel der Schwangerschaft zu einer Veränderung des Haarwachstumszyklus kommt, erfreuen sich viele werdende Mütter an dichtem Haar. «Der Grund dafür ist, dass sich die Phase des Haarwachstums verlängert und der natürliche Haar-

ausfall ausbleibt, das heisst, die Haare bleiben länger auf dem Kopf», erklärt Dr. Kündig, der an der Dermatologischen Klinik die Haarsprechstunde leitet.

HAARAUSFALL

Ein bis fünf Monate nach der Geburt kommt es durch das Sinken der Hormonwerte zu verstärktem Haarausfall, was manche Mütter als sehr belastend empfinden. Falls der Haarausfall sechs Monate nach der Entbindung immer noch anhält, empfiehlt er eine Abklärung. «Manchmal steckt ein Eisenmangel dahinter, der durch den Blutverlust bei der Geburt entstanden ist, oder Schilddrüsenwerte, die nicht mehr im Lot sind», sagt Kündig. ☺

Haben Sie gewusst,



dass auf unserem Kopf zwischen 75 000 und 150 000 Haare wachsen? Die natürliche Lebensdauer eines Haares beträgt zwei bis acht Jahre. Jeden Tag fallen Haare aus. Bei einem dichten Haarschopf sind bis zu 100 Haare pro Tag normal, bei dünneren Haaren sind es 50-70.

Biotin-Biomed® forte

Bei Haar- und Nagelwachstumsstörungen als Folge von Biotinmangel.



biotin.ch

1 x täglich 1 Tablette

- Vermindert den Haarausfall
- Verbessert die Haar- und Nagelqualität
- Erhöht die Haar- und Nageldicke



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



In der Schweiz kommen immer mehr Babys vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche zur Welt.

Zu früh geboren

DIE Zunahme der Frühgeborenenrate lässt sich auf verschiedene Faktoren zurückführen, unter anderem auf das Alter der werdenden Mutter. In den letzten Jahrzehnten ist das Durchschnittsalter der Erstgebärenden beträchtlich gestiegen, mittlerweile liegt es bei über 30 Jahren. Mit dem Alter nimmt das Risiko von Schwangerschaftskomplikationen zu, die eine Frühgeburt auslösen oder notwendig machen können.

MEHR MEHRLINGE

Im Vergleich zu jüngeren Frauen ist bei älteren Frauen auch die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie mit Mehrlingen schwanger werden. Zu einer höheren Zahl an Zwillingen- oder Drillingschwangerschaften kommt es aber auch durch die Zunahme von Unfruchtbarkeitsbehandlungen. Generell sind Komplikationen bei Mehrlingschwangerschaften häufiger, als wenn Frauen nur ein Kind erwarten. Nicht selten kann die Plazenta die Föten gegen Ende der Schwangerschaft wegen der engen Platzverhältnisse nicht mehr ausreichend versorgen. Deshalb werden Mehr-

linge häufiger zu früh geboren als Einlinge. «Je älter eine Schwangere ist, desto höher ist ihr Risiko für Gesundheitsprobleme wie zum Beispiel Schwangerschaftsdiabetes. Aber auch Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte und Diabetes treten öfter auf», erklärt Andreas Malzacher, Leitender Arzt der Neonatologie am Kantonsspital St. Gallen. Gleichzeitig profitieren ältere Schwangere von zahlreichen Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchungen. Dadurch steigt auch die Wahrscheinlichkeit, Probleme zu entdecken, nach denen man gar nicht gesucht hat.

MEDIZINISCHE PROBLEME

Nicht immer lässt sich ein eindeutiger Auslöser für eine Frühgeburt finden. Bekannt ist zum Beispiel, dass bakterielle Infektionen der Scheide, des Gebärmutterhalses oder der Harnwege aufsteigen, vorzeitige Wehen auslösen und die Fruchtblase zum Platzen bringen können. Durch eine Muttermüdigkeit kann das Kind vor dem errechneten Termin in den Geburtskanal rutschen.



Gute Frage ?

Wie sehen die Überlebenschancen von Frühgeborenen aus?

In der Schweiz versucht man Frühgeborenen ab der 25. Schwangerschaftswoche (24 0/7) zu helfen, wobei immer Chancen und Risiken abgewogen und mit den Eltern individuell besprochen werden müssen. Frühgeborene Mädchen haben bessere Überlebenschancen als Jungen. Nach der 30. Schwangerschaftswoche hat das Kind eine Chance von 90%, dass es gesund überlebt. Nach der 32. Woche benötigen die meisten Frühgeborenen nur etwas Starthilfe und Zeit, bis sie selber trinken können. Ihre Überlebensrate entspricht jener von Termingeborenen.

Manchmal ist der Grund für eine Frühgeburt aber auch, dass die Plazenta vor dem Ausgang der Gebärmutter liegt (Plazenta praevia) und das Kind früher geholt werden muss. Denn würde sich die Plazenta ablösen, bevor das Kind geboren ist, bekäme es keinen Sauerstoff und wäre nicht überlebensfähig. Kann die Plazenta das Kind nicht ausreichend versorgen oder drohen Entwicklungsstörungen, gilt es abzuwägen, ob das Kind nicht ausserhalb des Mutterleibes besser versorgt werden kann.

Für die vorzeitige Beendigung einer Schwangerschaft spricht auch, wenn das Leben der Schwangeren

in Gefahr ist, wenn sie zum Beispiel an hohem Blutdruck, Präeklampsie (Schwangerschaftsvergiftung) oder am seltenen HELLP-Syndrom leidet. Nicht zuletzt gibt es Hinweise darauf, dass Rauchen und Zahnfleischentzündungen eine Frühgeburt begünstigen.

ZIEL DER MEDIZIN

Laut Andreas Malzacher ist das wichtigste Ziel bei der Betreuung einer Schwangeren mit vorzeitigem Wehen, eine Frühgeburt zu verhindern oder möglichst weit hinauszögern. Bei vorzeitigem Wehen wird die Ärztin oder der Arzt Ruhe, manchmal sogar die Einlieferung →

Frühgeborene sind in den ersten Lebenstagen auf intensivmedizinische Versorgung angewiesen.



{Tipps}

zur Unterstützung von Frühgeborenen

- ☛ Achten Sie beim Umgang mit Ihrem Frühgeborenen immer auf gründliche Handhygiene.
- ☛ Versuchen Sie, möglichst viel Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen.
- ☛ Känguruhen tut Ihrem Kind besonders gut.
- ☛ Pumpen Sie Muttermilch ab, weil diese dazu beiträgt, Ihr Kind vor Infektionen, insbesondere Darminfektionen, zu schützen.
- ☛ Seien Sie sich bewusst, dass Ihr Kind sich in den ersten Lebensjahren möglicherweise etwas langsamer entwickelt und auf mehr Förderung (z.B. Physiotherapie, Logopädie) angewiesen ist.
- ☛ Eine enge Beziehung zu seinen Eltern ist für ein Frühgeborenes besonders wichtig. Verbringen Sie viel Zeit mit Ihrem Kind und spielen Sie oft mit ihm.

ins Spital anordnen, wo mit wehenhemmenden Medikamenten versucht wird, die Geburt möglichst lange hinauszuschieben. Allerdings gelingt dies meist nur für ein paar Tage. Diese Zeit wird genutzt, um der Mutter Medikamente zu verabreichen, die eine Lungenreifung beim Fötus bewirken. Vor der 30. Schwangerschaftswoche zählt jeder Tag für die Entwicklung des Kindes. Je reifer ein Frühgeborenes ist, desto besser sind seine Überlebenschancen.

DIE HÜRDEN

Für Frühgeborene ist der Start ins Leben deshalb so schwer, weil sowohl ihre Organe als auch ihr Immunsystem noch nicht ausgereift sind. Laut Andreas Malzacher sind Infektionen ein grosses Thema: «Diese können selbst Wochen nach der Geburt die Situation dramatisch verändern.» Grundsätzlich stehen der modernen Neonatologie heute Mittel zur Verfügung, die zum Beispiel den Prozess der Lungenreifung beschleunigen können. Damit hat sich die Grenze des Machbaren verschoben. Dennoch dürfe man nicht vergessen, so Malzacher, dass man extrem früh Geborene nicht am Leben halten könne, wenn sie nicht leben wollten: «Wir können diese Kinder lediglich unterstützen.»

WAS DAS KIND BRAUCHT

In den ersten Stunden und Tagen nach einer Frühgeburt muss das Kind in erster Linie intensivmedizinisch versorgt werden. Danach braucht es aber vor allem liebevolle Betreuung durch die Pflegenden und seine Eltern. «Für Frühgeborene ist das Bonding mit seinen El-

tern extrem wichtig. Ideal ist natürlich, wenn die Eltern möglichst viel Zeit mit dem Kind verbringen und ihm viel Körperwärme und Zuneigung beim Känguruhen schenken können», erklärt Andreas Malzacher. Beim Känguruhen, das auch den Eltern guttut, wird das Frühgeborene der Mutter oder dem Vater nackt auf den nackten Oberkörper gelegt und gut zugedeckt. Aus Erfahrung weiss Andreas Malzacher, dass der Vater bei einer Frühgeburt meist besonders gefragt ist, weil die frischgebackene Mutter nach der Geburt in der Regel nicht am gleichen Ort untergebracht werden kann wie das Neugeborene.

HERAUSFORDERUNG FÜR DIE ELTERN

Eine Frühgeburt stellt das Leben der Eltern total auf den Kopf. Alle Vorstellungen, Wünsche und Pläne bezüglich der Geburt sind plötzlich hinfällig. Die Eltern haben keine Zeit, sich in Ruhe auf das Kind vorzubereiten. Das freudig erwartete Ereignis versetzt viele in einen Schockzustand. Gerade bei extrem früh Geborenen mit ungewissen Überlebenschancen sind die Ängste enorm. Als besonders belastend empfinden Mütter die Tatsache, dass sie ihr Baby nicht bei sich haben dürfen, es nicht immer wieder anschauen, berühren, streicheln und stillen können. Oft müssen zu früh geborene Babys in einer auf Neugeborene spezialisierten Station umsorgt werden. Sind ältere Geschwister zu betreuen oder wohnen die Eltern weit weg von der Klinik, kann die Situation für die Eltern je nach Unterstützung, die sie von ihrem sozialen Umfeld erfahren,

sehr stressig werden. Einerseits versuchen sie, möglichst viel Zeit mit dem Neugeborenen zu verbringen, andererseits wollen sie den Bedürfnissen der älteren Kinder gerecht werden. Eine Untersuchung, die am Universitätsspital Zürich durchgeführt wurde, hat ergeben, dass Eltern eine Frühgeburt zwar als Belastung empfinden, diese jedoch meist die Paarbeziehung festigt und sich positiv auf den Familienzusammenhalt auswirkt.

DIE PROGNOSEN

Wie sich Frühgeborene entwickeln, hängt nicht nur vom Geburtszeitpunkt, sondern wesentlich auch von ihrem Elternhaus ab. Frühgeborene sind oft auf therapeutische Förder-

massnahmen wie Physiotherapie oder Logopädie angewiesen. Am wichtigsten für sie ist jedoch eine starke Eltern-Kind-Beziehung. Viele sind ängstlicher und brauchen mehr Zuwendung als Termingeborene. In den ersten Lebensjahren sind sie meist etwas kleiner. Schwere körperliche Behinderungen treten heute bei Frühgeborenen selten auf. Bei extrem früh Geborenen sind allerdings Sprachstörungen, Verhaltensstörungen (ADHS), motorische Probleme und auch kognitive Beeinträchtigungen möglich. Langfristig gesehen spielt eine Frühgeburt meist keine Rolle. Auch Frühgeborene erreichen eine gute Lebensqualität – manchmal einfach ein bisschen später. ☺



Der Inkubator

Frühgeborene sind noch nicht in der Lage, ihre Körpertemperatur zu halten. Ohne Inkubator (ca. 35–36 °C) würden sie schnell auskühlen. Die hohe Luftfeuchtigkeit (ca. 80%) trägt dazu bei, dass sie nicht so viel Flüssigkeit über die Haut verlieren und nicht austrocknen. Dank dieser optimalen Umgebung braucht das Baby weniger Energie für die Beibehaltung der Körpertemperatur. Es liegt nackt im Inkubator, so dass Pflegenden und Ärzte Körpersignale oder eine Änderung der Körperfarbe sofort erkennen können. Mit der Zeit wird die Temperatur allmählich reduziert, das Baby wird angezogen und in ein Wärmebettchen gelegt.



Jede Haut hat ihre Geschichte

Excipial® Baby

Von Geburt an gepflegt, für morgen geschützt



- + Für eine gesunde Entwicklung der Haut ab Geburt.
- + Angereichert mit natürlichen Inhaltsstoffen.
- + Hypoallergenes Pflegekonzept für eine besonders weiche und zarte Babyhaut.

Excipial® – hochwertiges Pflegekonzept, so individuell wie die Haut Ihres Babys.

www.excipial.ch

EXCIPIAL®



Interview

Dr. med. Ines Baruffol,
Kinderärztin und
medizinische Hypnose-
therapeutin, Praxis
Nautilus in Thalwil

Hypnosetherapie:

{ Wenn Kinder lernen, sich selber zu heilen }

*Die Kinderärztin
Ines Baruffol erklärt,
was medizinische
Hypnosetherapie ist
und weshalb gerade
Kinder gut darauf
ansprechen.*

Was versteht man unter medizinischer Hypnosetherapie?

Bei dieser Methode handelt es sich um ein mentales Selbstheilungstraining, das nichts mit der spektakulär anmutenden Bühnenhypnose zu tun hat. Elemente der Hypnosetherapie werden seit Urzeiten in vielen Kulturen der Welt angewendet. Eine Hauptstrategie der Hypnose besteht darin, den Fokus vom Problem weg zur Lösung hin zu lenken. Eltern tun dies zum Beispiel, wenn sie ihr Baby zur Beruhigung wiegen oder es dort küssen, wo es sich bei einem Sturz wehgetan hat.

Im letzten Jahrhundert fand die Hypnosetherapie ihren Platz in der Medizin, seither hat sie sich wesentlich weiterentwickelt. Heute werden Aspekte der Hypnose mit Erfolg auch gezielt von Sportlern oder Managern genutzt.

Auf welcher Erkenntnis basiert die Behandlung?

Die Hypnosetherapie geht davon aus, dass Ängste, Schmerzen oder andere Probleme zwar da sind, der Mensch aber fähig ist, die Kontrolle darüber zu erlangen. Gerne gebe ich Ihnen ein Beispiel aus meiner Praxis: Ein Kind litt über Jahre immer wieder an Übelkeit und Erbrechen, am sogenannten zyklischen Erbrechen. Alle zwei bis drei Monate musste es jeweils nachts während Stunden scheinbar grundlos erbrechen. Sowohl für das Kind als auch für seine Eltern war die Situation sehr belastend. Sie machten sich grosse Sorgen. Die bisherigen Therapien nach schulmedizinischen Ansätzen waren erfolglos verlaufen. Durch die Hypnosetherapie lernte das Kind, seinen Körper, vor allem den Magen und die Speiseröhre, so



zu kontrollieren, dass es sich bereits beim Auftreten erster Übelkeitssymptome selbst regulieren konnte und sich bald wieder wohler fühlte.

Wo kann die medizinische Hypnose helfen? Wo sind ihre Grenzen?

Diese Therapieform hat ein breites Anwendungsgebiet und ist hilfreich bei immer wiederkehrenden Schmerzzuständen wie chronischem Kopfweg oder Migräne, Bauchschmerzen, aber auch bei Ängsten wie Angst vor der Dunkelheit oder schlechten Träumen, Angst vor dem Schulweg, Prüfungsängsten oder Flugangst. Zudem kann sie bei vielen chronischen

Krankheiten zur Linderung der Symptome beitragen und dadurch den Familienalltag erleichtern.

Damit ein Kind auf die Therapie anspricht, muss es das Problem als störend empfinden und motiviert sein, selber etwas dagegen zu unternehmen. Die Behandlung wirkt deshalb nicht bei allen Patienten und ist auch kein Ersatz für eine allenfalls notwendige Psycho- oder Familientherapie.

Wie funktioniert die Behandlung?

Die medizinische Hypnose nutzt Tranceerlebnisse therapeutisch. Solche Tranceepisoden erleben Kinder natürlicherweise tagtäglich, beispielsweise wenn sie ins Spiel ver- →

Wenn ein Kind sein Problem zeichnen kann, hilft ihm dies, sich davon zu distanzieren.



{Info}

zu Anwendungsbereichen

Die medizinische Hypnose-therapie kann Kindern und Jugendlichen helfen, die zum Beispiel an den folgenden Problemen leiden:

- **Chronische Schmerzen:** Spannungskopfschmerz, Migräne, Bauchschmerzen, zyklisches Erbrechen
- **Ängste:** Angst vor dem Kindergarten- oder Schulweg, Angst vor der Dunkelheit, Flugangst, Prüfungsangst
- **Schlafstörungen:** Einschlafprobleme, schlechte Träume, Pavor nocturnus, Schlafwandeln, Bett-nässen
- **Verhaltensauffälligkeiten:** Essstörungen, unangenehme Gewohnheiten, Tics
- Bei diversen **chronischen Erkrankungen** kann die medizinische Hypnose-therapie zur Symptom-linderung beitragen.

sunken sind oder gebannt eine Geschichte hören oder einen Film anschauen.

Das absichtliche Herbeiführen von Tranceerlebnissen in der Therapie ermöglicht dem Kind den Zugang zu einem veränderten Bewusstseinszustand. Als Therapeutin begleite ich das Kind dabei und entwickle mit ihm zusammen kindgerechte, massgeschneiderte Lösungsstrategien und verstärke diese durch positive Suggestionen. Das Säen von Lösungsideen, die sich an den Ressourcen des jeweiligen Patienten und dessen Entwicklungsstand orientieren, ist ein zentrales therapeutisches Element der Hypnosebehandlung.

Weshalb wirkt die Behandlung bei Kindern so gut?

Weil die Therapie dem natürlichen Verhalten von Kindern entspricht. Sie können sich von Natur aus gut auf etwas fokussieren. In der Regel sind Kinder mit viel Freude dabei, entwickeln kreative und auch für mich als Therapeutin oft überraschende Lösungsansätze. Zudem fördert die Therapie ihre Weiterentwicklung und ihr Selbstvertrauen oft auch in anderen Bereichen.

Wie läuft eine Sitzung konkret ab?

Zuerst lasse ich mir vom Kind und seinen Eltern das Problem schildern, erkundige mich nach den Stärken und Vorlieben des Kindes und mache mir ein Bild von seinem Entwicklungsstand. Ich bespreche mit dem Kind seine Wünsche und Ziele und erfrage die bisher gemachten Erfahrungen, seine Kompetenzen und Ressourcen. Je nach Entwicklungsstand und Vorlieben

des Kindes begleite ich es danach auf eine Traumreise. Es darf sich hinsetzen oder hinlegen, wenn es will die Augen schliessen und sich dabei mit all seinen Sinnen auf etwas Schönes konzentrieren. Dadurch ist bereits ein natürlicher Trancezustand erreicht, der sich therapeutisch nutzen lässt. Während der Therapie ist das Kind in jeder Phase bei vollem Bewusstsein und bewahrt die Selbstkontrolle. In diesem Zustand entwickle ich zusammen mit dem Kind Lösungssätze, wobei ich mich wenn immer möglich von seinen meist handlungsorientierten Ideen leiten lasse. So schlüpft das Kind in die Rolle des Selbsthypnotiseurs und lernt auf spielerische Art und Weise, selbstregulatorisch auf seine Befindlichkeit Einfluss zu nehmen. Kinder finden oft sehr eindrückliche Lösungen für ihre Probleme. Ich erinnere mich an einen Jungen, der sein Problem in einen Abfallsack verpackte, diesen dann schrumpfen liess und damit Fussball spielte.

Je nach Entwicklungsstand und Bedürfnis des Kindes kann es angebracht sein, beim Erzählen einer therapeutischen Geschichte massgeschneiderte Lösungsvorschläge einfließen zu lassen.

Oft hilft es dem Kind auch schon, wenn es sein Problem zeichnen, es also im wörtlichen Sinn auf den Tisch legen und dann allenfalls gestalterische Veränderungen vornehmen kann. Dieser Prozess trägt dazu bei, dass es sich von seinen Schwierigkeiten distanziert.

Gerade in dieser Vielzahl der therapeutischen Möglichkeiten liegen die Herausforderung dieser Therapieform und gleichzeitig auch ihre

Faszination. Als Kinderärztin empfinde ich es als sehr bereichernd, auf diese Weise mit meinen Patienten zu arbeiten.

Inwiefern profitiert das Kind von der Behandlung?

Das Kind lernt, dass es seinen Schwierigkeiten nicht einfach machtlos ausgeliefert ist, sondern selbstwirksam etwas dagegen tun kann, so dass es zum Beispiel nicht mehr erbrechen muss oder besser einschlafen kann. Bedrohliche Situationen werden so selbstregulatorisch in positive Erlebnisse überführt, was das Selbstvertrauen des Kindes stärkt und seine Entwicklung nachhaltig fördert.

Was sind die Vorteile der Hypnose-therapie?

Bei den meisten Schwierigkeiten reichen eine bis drei Sitzungen aus, um Lösungsprozesse ins Rollen zu bringen. Diese nebenwirkungsarme Therapieform ist also meist mit einem geringen Zeitaufwand verbunden und daher kostengünstig.

Was würden Sie Eltern raten, die sich für die Behandlung interessieren?

Die medizinische Hypnose-therapie ist eine sehr effektive Heilmethode. Sie gehört in die Hände von gut ausgebildeten und ethisch verantwortungsvoll arbeitenden Therapeutinnen und Therapeuten. ☘

Hilfe in Ihrer Nähe



Hypnose-therapeutinnen und -therapeuten finden Sie auf den Websites der Schweizerischen Ärztesellschaft für Hypnose (www.smsch.ch) und der Gesellschaft für klinische Hypnose Schweiz (www.hypnos.ch). Auch viele Kinderärztinnen und Kinderärzte verfügen heute über eine entsprechende Zusatzausbildung.

Liberol® Baby N

bei Erkältung mit
Husten und Schnupfen



ab Geburt

Die bewährte Erkältungssalbe
für Kinder und Säuglinge

Lesen Sie die Packungsbeilage.

Liberol N gibt es auch für Erwachsene.

DG

DOETSCH GREYER AG



Zum Check-up gehört auch das Abhören und Abtasten der inneren Organe.



Die Vorsorgeuntersuchungen

In den ersten fünf Lebensjahren sollte jedes Kind neunmal kinderärztlich untersucht werden. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

AUCH wenn ein Kind gesund zu sein scheint, sollten seine Eltern die von der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen nicht weglassen. Bei diesen Check-ups untersucht die Kinderärztin oder der Kinderarzt das Kind nicht nur körperlich, sondern kontrolliert auch, ob es sich altersentsprechend entwickelt. Je früher eine Fehlentwicklung oder Störung festgestellt werden kann, desto früher können Massnahmen ergriffen werden, was sich positiv auf den Behandlungserfolg auswirkt. Viele Störungen fallen den Eltern nicht auf. Der Kinderarzt Sepp Holtz aus

Zürich vergleicht seine Aufgabe deshalb auch mit der Suche nach der Stecknadel im Heuhaufen: «Der grosse Teil der Kinder, die zur Vorsorgeuntersuchung zu mir kommen, entwickelt sich bestens.

Dennoch muss ich bei jedem Kind genau hinschauen, um zum Beispiel eine Wachstumsstörung oder eine Sehschwäche auf einem Auge nicht zu übersehen.»

KÖRPERLICHE UNTERSUCHUNG

Die Kinderärztin oder der Kinderarzt untersucht das Kind von Kopf bis Fuss. Durch Abtasten und Abhören werden die inneren Organe kontrolliert. Zu jeder Untersuchung gehören auch das Messen der Grösse und das Wiegen des Kindes.

Michael Steigert, Kinderendokrinologe am Kantonsspital Graubünden, erklärt, weshalb es so wichtig ist, für jedes Kind eine Wachstumskurve zu führen und den Wachstumsverlauf zu verfolgen: «Das Wachstum ist ein Indikator für den Gesundheitszustand eines Kindes. Eine Abweichung vom normalen Wachstum kann ein Hinweis auf eine chronische Erkrankung oder auch auf ein Ernährungsproblem, zum Beispiel eine Gluten-Unverträglichkeit, sein.» In den ersten zwei Lebensjahren ist es nicht ungewöhnlich, wenn Kinder die Perzentilen durchkreuzen. Ab dem dritten Lebensjahr bis zum Beginn der Pubertät wächst ein Kind normalerweise regelmässig entlang den Wachstumskurven innerhalb eines Perzentilenkanals.

ENTWICKLUNG UND PRÄVENTION

Bereits bei der 1-Monats-Kontrolle überprüft die Kinderärztin oder →



{Tipps}

zum Besuch beim Kinderarzt

- Beobachten Sie Ihr Kind gut.
- Damit Sie nicht vergessen, in der Praxis Ihre Fragen zu stellen, notieren Sie diese am besten immer gleich dann, wenn sie auftreten. Bringen Sie die Liste zum nächsten Termin mit.
- Nehmen Sie immer das Gesundheitsbüchlein sowie den Impfausweis Ihres Kindes mit.
- Ziehen Sie Ihr Kind praktisch an, so dass Sie es schnell ausziehen können.

ENTWEDER HUSTEN, OSANIT.



> wirkt gegen Husten
> keine Nebenwirkungen bekannt



Wir haben was gegen schlaflose Nächte. Osanit Husten ist ein homöopathisches Arzneimittel gegen Husten für Kleinkinder und Säuglinge. Exklusiv in Apotheken und Drogerien.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Iromedica AG, St. Gallen. www.osa-osanit.ch



der Kinderarzt neben dem körperlichen Zustand die Entwicklung der Motorik und der Kommunikationsfähigkeit. Es wird zum Beispiel kontrolliert, ob die Haltung des Kindes symmetrisch ist, es dem Blick des Untersuchers folgen kann und ob es sich leicht beruhigen lässt. Ebenfalls wichtige Themen sind die Vitamin-D-Prophylaxe, die Prävention des plötzlichen Kindstodes und Tipps zur Unfallverhütung (z.B. die Gefahr durch Halskettchen oder der Transport im Auto).

VORAUSSCHAUEND BERATEN

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen geht Sepp Holtz immer auch auf Themen ein, die die Eltern

im Moment vielleicht noch nicht beschäftigen, mit denen sie sich aber in Bälde konfrontiert sehen. Dazu gehören zum Beispiel die frühzeitige Kariesprophylaxe, bevor der erste Zahn durchbricht, oder die Sauberkeitsentwicklung, auch wenn das Kind noch Windeln trägt. «Durch die vorausschauende Beratung trage ich dazu bei, Kinder frühzeitig vor Problemen zu schützen und Eltern in ihrer Kompetenz zu stärken.»

IMPFUNGEN

Anlässlich der Vorsorgeuntersuchungen bespricht Sepp Holtz auch das Thema Impfen mit den Eltern. Die ersten Impfungen gegen Diph-

therie, Tetanus, Keuchhusten, Haemophilus influenzae Typ b, Polio und Pneumokokken werden vom Bundesamt für Gesundheit bereits mit zwei Monaten empfohlen. Weshalb so früh, fragen sich viele Eltern. Die Antwort ist einfach: Diese Krankheiten können bei ganz kleinen Babys einen schweren Verlauf nehmen. Deshalb sind sie auf einen Schutz angewiesen. Bis sich der Schutz gegen Tetanus voll aufgebaut hat, braucht es drei Impfungen. Wird das Kind erstmals mit zwei Monaten gegen Tetanus geimpft, verfügt es über den maximalen Schutz, wenn es mit etwa sechs Monaten kriechen kann. Bereits während der Schwangerschaft wurde das Immunsystem des Kindes so weit aufgebaut, dass es im Alter von zwei Monaten mit der Impfung umgehen kann. Gegen Krankheiten wie Masern, Mumps und Röteln wird das Kind erst mit einem Jahr geimpft. Bis dahin ist es durch die von der Mutter mitbekommenen Antikörper vor diesen Krankheiten geschützt.

OFFENES OHR FÜR PROBLEME

Die Vorsorgeuntersuchungen bieten Eltern auch die Möglichkeit, sich bei verschiedenen Problemen mit ihrem Kind fachkundig beraten zu lassen. Zu den häufigsten Problemen in den ersten Lebensmonaten des Kindes gehören sein Schlaf- und Schreiverhalten, ab dem vierten Monat kommen Fragen rund um die Ernährung dazu, ab dem ersten Geburtstag stellen Eltern auch Fragen zur Erziehung. Neben der Kinderärztin oder dem Kinderarzt helfen hier auch die Mütterberaterinnen kompetent weiter. ☺



Empfohlene Vorsorgeuntersuchungen bis 5 Jahre

- ☼ 1. Woche (im Wochenbett)
- ☼ 1. Monat
- ☼ 2. Monat
- ☼ 4. Monat
- ☼ 6. Monat
- ☼ 9. oder 12. Monat
- ☼ 18. Monat
- ☼ 24. Monat
- ☼ 4 Jahre

Webtipp

15 interessante Podcasts von Sepp Holtz zu verschiedenen Themen rund um die Gesundheit und die Entwicklung von Babys finden Sie auf: www.kinderspitalzuerich.ch/familienbande

ENTWEDER SCHNUPFEN, OSANIT.



> wirkt gegen Schnupfen
> keine Nebenwirkungen bekannt



Wir haben was gegen schlaflose Nächte. Osanit Schnupfen ist ein homöopathisches Arzneimittel gegen Schnupfen für Kleinkinder und Säuglinge. Exklusiv in Apotheken und Drogerien.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Iromedica AG, St.Gallen. www.osa-osanit.ch

Meine Impfung Dein Schutz

Eltern und Bezugspersonen von Säuglingen impfen sich – und schützen damit die Kleinsten vor gefährlichen Krankheiten.

www.sichimpfen.ch
Impf-Infoline:
0844 448 448



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



gegen Masern und Keuchhusten



Gesunde Zähne

Die Zahnärztin Beatrice Schmutz-Glaser erklärt im folgenden Interview, woraufes bei der Kariesprophylaxe bei kleinen Kindern ankommt.

Haben Sie gewusst,



dass Ihr Kind nach dem ersten Geburtstag möglichst nicht mehr aus der Schoppenflasche, sondern aus der Tasse trinken sollte? Saugen an der Schoppenflasche begünstigt Karies eher als Trinken aus der Tasse.



Interview

Dr. med. dent. Beatrice Schmutz-Glaser, Zahnärztin in Frenkendorf, Mitglied Fachkommission SVK

Hat Karies in den letzten Jahrzehnten abgenommen?

Es gibt Studien, die zeigen, dass Karies nach der Einführung von fluoridhaltigen Zahnpasten und den Prophylaxemassnahmen in den Schulen in den 1960er Jahren deutlich abgenommen hat. Karies ist jedoch immer noch ein Thema in der Zahnarztpraxis. Ein wichtiger Grund dafür ist das immer grösser werdende Angebot an süssen oder süsssauren Produkten, die spezifisch für Kinder konzipiert sind und eine grosse Verlockung darstellen. Umso mehr sind die Eltern gefordert, wenn es um die Kariesprophylaxe geht. Sie sollten sich also nicht in falscher Sicherheit wiegen.

Ab wann müssen Eltern ihrem Kind die Zähne putzen?

Ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns. Bei den meisten Kindern ist das zwischen zwei und acht Monaten der Fall. Generell sollten die Eltern ihrem Kind dreimal pro Tag, also nach jeder Hauptmahlzeit, die Zähne putzen. Im ersten Le-

bensjahr verwenden die Eltern jeweils abends eine erbsengrosse Portion Kinderzahnpasta mit altersgerechtem Fluoridanteil, morgens und mittags putzen sie ohne Zahnpasta. Im zweiten Lebensjahr kommt die Fluoridzahnpasta zweimal täglich zum Einsatz, im dritten Lebensjahr dreimal, also nach jeder Hauptmahlzeit. Wichtig ist, dass die Eltern die Zähne des Kindes direkt nach dem Schoppen oder dem Essen reinigen, damit die kariesverursachenden Bakterien keine Chance haben, tätig zu werden. Das Kind soll die Zahnpasta nur ausspucken und danach nichts mehr trinken, damit das Fluorid seine volle Wirkung entfalten kann.

Wie gehen Eltern beim Zähneputzen am besten vor?

Bei Babys und Kleinkindern empfehle ich, im Liegen zu putzen. So sehen die Eltern, was sie machen. Bei manchen Kindern funktioniert es hingegen auf dem Hochstuhl oder auf dem Schoss der Eltern besser. Wichtig ist, dass die Eltern sich



Nachputzen ist auch im Sitzen möglich.

Zeit dafür nehmen, geduldig sind und spielerisch vorgehen, damit das Kind sich an den Putzvorgang und die Zahnbürste gewöhnen kann. Zähneputzen soll nicht mit negativen Gefühlen behaftet sein.

Was hilft beim Zähneputzen?

Eltern müssen sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein, denn Kinder orientieren sich an ihnen und imitieren sie gerne. Was die Eltern ihrem Kind vorleben, müssen sie nicht mehr anerkennen. Nach jeder Hauptmahlzeit putzt die ganze Familie die Zähne – so wird die Zahnreinigung zur Selbstverständlichkeit für alle.

Wie lange sollen die Eltern nachputzen?

Bis und mit Kindergarten sollen die Eltern dreimal täglich nachreinigen. Ab dem Beginn der Primarschule bis zum neunten Geburtstag reicht es aus, wenn sie abends nachputzen. Auch später sollen die Eltern immer wieder mal einen Kontrollblick in den Mund ihres Kindes werfen. In meiner Praxis beobachte ich immer wieder, dass Kinder Mühe haben, die bleibenden Backenzähne, besonders beim Durchbruch, gründlich zu putzen. Sie putzen zwar die Kauflächen, gelangen aber häufig nicht tief genug in die Furchen dieser Zähne. →

{Tipps}

So klappt es mit dem Putzen

- ✦ Putzen Sie die Zähne gemeinsam mit Ihrem Kind.
- ✦ Singen Sie Ihrem Kind ein Lied vor oder erzählen Sie ihm während des Putzens eine Geschichte.
- ✦ Lassen Sie Ihr Kind mit der Zahnbürste hantieren, während Sie mit einer zweiten Bürste nachputzen.
- ✦ Erlauben Sie ihm, dass es auch mal Ihnen die Zähne putzen darf.
- ✦ Verwenden Sie die «Zahnputz-App» auf Ihrem Smartphone.

{Tipps}

So schützen Sie Ihr Kind vor Karies

- ☛ Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- ☛ Bieten Sie Ihrem Kind anstatt Süssgetränke Wasser oder ungesüssten Tee an.
- ☛ Verzichten Sie auf süsse Zwischenmahlzeiten. Essen Sie Süßes nur zu den Hauptmahlzeiten.
- ☛ Bieten Sie Ihrem Kind maximal zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag an.
- ☛ Lecken Sie den Nuggi oder den Löffel Ihres Babys nicht ab, weil dadurch kariesfördernde Bakterien übertragen werden können.
- ☛ Reinigen Sie die Zähne Ihres Kindes mit einer erbsengrossen Portion fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.
- ☛ Putzen Sie seine Zähne bis zum neunten Altersjahr nach: bis zum Kindergarten nach jeder Hauptmahlzeit, danach nur noch abends.

Welche Massnahmen schützen am effektivsten vor Karies?

Eine ausgewogene Ernährung und der Verzicht auf Süssgetränke und gezuckerte Zwischenmahlzeiten. Am besten gewöhnt man sein Kind von klein auf daran, nur Wasser oder ungesüssten Tee zu trinken. Auch bezüglich der Ernährung müssen Eltern ein Vorbild sein. Trinken Eltern Süssgetränke oder naschen zwischendurch Süßes, wird das Kind nicht einsehen, warum es dies nicht tun darf. Wichtig ist, dass alle Betreuungspersonen, also zum Beispiel auch Grosseltern oder Kita-Betreuerinnen, sich an diese Regeln halten.

Die zweite wichtige Massnahme ist das regelmässige und gründliche Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpaste.

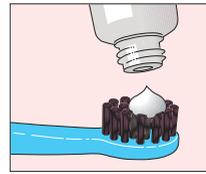
Welche Zahnputztechnik ist am besten?

Bei Milchzähnen empfehle ich, vertikal, also auf und ab, mit sanftem Druck bis über das Zahnfleisch zu bürsten. Neben den Kauflächen sollen auch die Innen- und die Aussenseite der Zähne gereinigt werden.

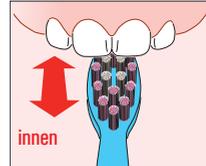
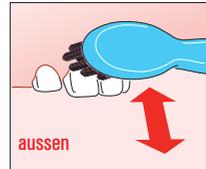
Wie sinnvoll sind elektrische Zahnbürsten bei kleinen Kindern?

Grundsätzlich empfehle ich das Putzen von Hand. Zähneputzen ist eine motorische Herausforderung. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder die Handhabung der Zahnbürste von klein auf üben können. Denn jeder kommt später immer wieder in Situationen, in denen ihm keine elektrische Zahnbürste zur Verfügung steht. Ab vier Jahren kann eine elektrische Schallzahnbürste

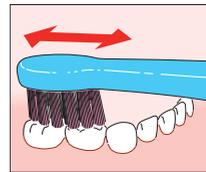
Milchzähne richtig putzen



Verwenden Sie eine erbsengrosse Portion fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.



Bürsten Sie mit vertikalen Bewegungen bis übers Zahnfleisch.



Reinigen Sie die Backenzähne mit kleinen horizontalen Bewegungen.

eingesetzt werden. Für manche Kinder können solche Zahnbürsten eine Motivation sein, die Zähne regelmässig zu putzen. Allerdings ist die Putztechnik hier anders.

Welche Zahnbürsten sind ideal, und wie oft sollte man sie austauschen?

Ich empfehle Eltern, altersentsprechende Bürsten mit weichen Borsten und kleinem Kopf zu verwenden – damit kommt man besser überall hin. Zahnbürsten tauscht man am

besten alle zwei bis drei Monate aus. Spätestens wenn die Borsten abstehen, ist es Zeit für eine neue Bürste.

Warum leiden heute viele Kinder an Schmelzdefekten?

Die genauen Ursachen kennt man nicht. Man vermutet, dass die genetische Veranlagung und Umwelteinflüsse eine Rolle spielen. Schmelzdefekte treten oft an den bleibenden Backen-, manchmal auch an den Frontzähnen auf. Betroffene Zähne können bei ausgeprägten Defekten schmerzempfindlich sein, weshalb sie dann oft nicht mehr so gut geputzt werden. Schmelzdefekte zeigen sich meist als bräunliche oder seltener als weissliche Stellen auf den Zähnen. Bei Verdacht sollten die Eltern unbedingt ihren Zahnarzt konsultieren.

Was kann man bei Schmelzdefekten tun?

Die Behandlung ist schwierig, weil die Zähne häufig schmerzempfindlich sind. Je nach Ausdehnung ist die Anwendung zusätzlicher fluo-

ridhaltiger Produkte oder manchmal auch die Versorgung des Zahns mit einer Füllung angezeigt.

Wann soll ein Kind zum ersten Mal zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt?

Ratsam ist eine erste Kontrolle im dritten Lebensjahr. Je nach Zustand des Gebisses wird der Zahnarzt danach jährliche oder halbjährliche Kontrollen empfehlen.

Was müssen Eltern betreffend Zahnversicherung wissen?

Bei der Zahnversicherung handelt es sich um eine Zusatzversicherung, die die Eltern unabhängig von ihrer Grundversicherung bei irgendeiner Krankenversicherung abschliessen können. Eltern sollten sich frühzeitig erkundigen, bis wann ein Abschluss ohne Attest möglich ist. Verpassen die Eltern die von der Krankenkasse vorgegebene Altersgrenze und liegt ein zahnärztlicher Befund vor, kann es sein, dass die Zusatzversicherung nur noch mit einem Vorbehalt abgeschlossen werden kann. ☛

Gute Frage ?

Wie oft sollten wir unserem Kind die Zähne putzen?

Dreimal pro Tag, also nach jeder Hauptmahlzeit. Im ersten Lebensjahr verwenden die Eltern abends jeweils eine erbsengrosse Portion Kinderzahnpaste mit altersgerechtem Fluoridgehalt. Im zweiten Lebensjahr kommt die Fluoridzahnpaste zweimal täglich zum Einsatz, im dritten Lebensjahr dreimal, also nach jeder Hauptmahlzeit.

Schnupfen?

Xylo-Mepha®

Befreit in Minuten – für Stunden

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Mepha Pharma AG

0512



ohne Konservierungsmittel!

Die mit dem Regenbogen



Am besten trägt das Kind den Thek immer auf beiden Schultern.



Der ideale Schulranzen

Der richtige Schul-sack sorgt für die Entwicklung eines gesunden Rückens und für Sicherheit im Strassenverkehr.

Gute Frage ?

Was beugt Rückenschmerzen vor?

Viel Bewegung, den Schulweg zu Fuss zurücklegen und regelmässige sportliche Aktivitäten. Bei richtiger Auswahl und korrektem Bepacken und Tragen kann der Schulthek die Rückenmuskulatur und den gesamten Bewegungsapparat stärken und das Herz-Kreislauf-System im Alltag trainieren.

UM von einer möglichst grossen Auswahl zu profitieren, kaufen die meisten Eltern den Schulranzen für ihr Kind einige Monate vor Schulbeginn. Für die Kinder ist das Design ausschlaggebend, schliesslich soll ihnen der Thek, den sie über mehrere Jahre fünf Tage in der Woche tragen werden, gut gefallen. Die folgenden Kriterien sind jedoch genauso wichtig:

DIE SICHTBARKEIT

Schulranzen in hellen und leuchtenden Farben fallen mehr auf als dunkle Theks. Damit das Kind tagsüber bei jedem Wetter und auch bei Dunkelheit gut sichtbar ist, empfiehlt die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu Schulranzen mit

lichtreflektierenden Elementen an den Vorder- und Seitenteilen, den Traggurten und den Metallschnallen. Dank dieser Reflektoren sind Kinder auch bei schlechten Sichtverhältnissen im Licht eines Motorfahrzeugs gut erkennbar.

DAS GEWICHT

Der Schulranzen sollte möglichst leicht sein (max. Leergewicht: 1,2 kg). Dr. med. Ferdinanda Pini Züger, Leiterin des Schulärztlichen Dienstes des Kantons Zürich, empfiehlt: «Für normalgewichtige Kinder gilt die Faustregel, dass das Gewicht des gepackten Ranzen maximal einen Achtel des Körpergewichts betragen darf.» Wiegt ein Kind 24 kg, soll es nicht mehr als

3 kg auf dem Rücken tragen. Der Thek muss über ein ergonomisches und gut anliegendes Rückenpolster verfügen, durch das nichts drücken kann. Ein perfektes Rückenpolster liegt an den Schulterblättern an, verfügt über Seitenpolster und lässt die Wirbelsäule frei. Der Boden soll robust und wasserabweisend sein, und der Schulsack sollte frei stehen. Ein separates Fach nahe beim Rückenpolster ermöglicht es dem Kind, schwere Sachen nahe am Körper zu tragen. Das verringert den Druck auf die Muskeln.

DER SITZ

Grundsätzlich sollte das Kind den Schulranzen immer mit ein paar Büchern und Heften drin anprobieren,

denn nicht jeder Thek ist ideal für jedes Kind. Stufenlos verstellbare und gepolsterte Schultergurte (Mindestbreite 4 cm) ermöglichen eine optimale Anpassung des Theks an die Grösse und den Körper des Kindes. Man nimmt sie immer erst dann vor, wenn das Kind den gepackten Schulsack trägt. Die Kinderphysiotherapeutin Linda Hämmerle aus Niederhasli weiss: «Der Thek sollte weder zu hoch noch zu tief sitzen und die Haltung des Oberkörpers sowie den Bewegungsspielraum des Kindes nicht beeinträchtigen.» Es soll den Kopf gut drehen können, um zur Seite oder nach hinten zu schauen – das ist für Fussgänger ebenso wichtig wie für Velofahrer. ☺



zum Packen und Tragen

- ☺ Zu Anfang braucht Ihr Kind beim Packen seines Theks Hilfe.
- ☺ Es muss lernen, jeweils am Vorabend nur das einzupacken, was es am folgenden Schultag benötigt.
- ☺ Schwere Bücher gehören in das Fach, das dem Rücken am nächsten ist.
- ☺ Das Gewicht sollte gleichmässig verteilt sein, die Traggurte müssen eng anliegen.
- ☺ Am besten gewöhnt sich Ihr Kind an, den Thek auf beiden Schultern zu tragen – das beugt Haltungsschäden (Asymmetrien) vor.



1112 - Solange Vorrat reicht

Sprachlos bei Krankheit im Ausland?

Der Mepha Gesundheits-Sprachführer für die richtigen Worte in Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch und Spanisch.

Weitere Ratgeber finden Sie auf der Mepha Homepage.

Alle Mepha Ratgeber sind kostenlos unter www.mepha.ch erhältlich.

Die mit dem Regenbogen



Wenn Lebensmittel krank machen

Vertragen Kinder bestimmte Nahrungsmittel nicht oder reagieren allergisch darauf, kann die Ernährung zu einer Herausforderung werden.

ZWEI bis acht Prozent der Bevölkerung in der Schweiz leiden an Nahrungsmittelallergien. Die schlechte Nachricht: Besonders häufig sind Kleinkinder betroffen. Die gute Nachricht: Mit zunehmendem Alter schwächen sich diese Allergien meist ab, und bei vielen Kindern verschwinden sie nach dem dritten Geburtstag. Eine Nahrungsmittelallergie, aber auch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit (-intoleranz) kann für die Eltern sehr belastend sein, weil sie sich permanent mit dieser Problematik auseinandersetzen müssen, sei es bei der Menüplanung, sei es beim Einkaufen, beim Zubereiten der Mahlzeiten und vor allem, wenn das Kind ausser Haus gepflegt wird. Ausserdem setzt dies laut Georg Schäppi, Geschäftsleiter von aha! Allergiezentrum Schweiz, voraus, dass die Eltern sich viel Wissen zur Allergiethematik, zu Lebensmitteln und zur Deklaration von Lebensmitteln aneignen.

ALLERGIE ODER INTOLERANZ?

Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem des Körpers auf ungefährliche Stoffe wie pflanzliche oder tierische Eiweisse überschüssend und bildet Antikörper im Blut, sogenannte Immunglobuline vom Typ E. Bei wiederholtem Kontakt mit diesen Stoffen kann es zu einer allergischen Reaktion kommen, das heisst, bestimmte Zellen im Blut und im Gewebe setzen Botenstoffe frei, die verschiedene Symptome verursachen (siehe S. 46).

Bei Nahrungsmittelintoleranzen ist das Immunsystem nicht beteiligt. Bekannt sind vor allem Unverträglichkeiten von Milchzucker (Laktose), Weizenkleber (Gluten), Fruchtzucker (Fruktose) und Histamin. Betroffene können zum Beispiel Laktose nicht im Darm absorbieren, weil ihnen Enzyme fehlen, um den Milchzucker zu spalten. Nahrungsmittelintoleranzen sind weniger kritisch als -allergien, können aber dennoch Folgen haben.

Gute Frage ?

Ist unser Kind allergiegefährdet?

Wenn ein Elternteil oder beide oder ein Geschwister an Allergien wie zum Beispiel an Heuschnupfen oder einer Hausstaubmilbenallergie leiden, ist sein Risiko, ebenfalls eine Allergie zu entwickeln, erhöht.



«Mami, warum darf ich das nicht essen?»

{Tipps}

So erkennen Sie, ob Ihr Kind ein Nahrungsmittel nicht verträgt

- Gehen Sie bei der Einführung von neuen Lebensmitteln schrittweise vor.
- Geben Sie Ihrem Kind ein neues Lebensmittel während mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen.
- Für die ersten Breie reicht eine Gemüse- oder Früchtesorte aus.
- Zeigt Ihr Kind weder Verdauungsprobleme, Hautprobleme noch andere körperliche Probleme, können Sie davon ausgehen, dass es das neue Lebensmittel verträgt.

DIAGNOSE UND MASSNAHMEN

Während man Lebensmittelallergien mittels Blut- und Hauttests sowie Provokationstestungen schon im Säuglingsalter abklären kann, erfolgt die Diagnosestellung bei Unverträglichkeiten durch andere Testverfahren und anschliessend durch versuchsweises Weglassen der beschwerdeauslösenden Nahrungsmittel. «Verschwinden die Symptome dadurch, liegt ein Zusammenhang nahe», erklärt Monique Mura Knüsel, diplomierte Ernährungsberaterin HF aus Baar. Die Behand-

lung von Allergien und Unverträglichkeiten besteht im Weglassen der problematischen Lebensmittel. Bei einer Zöliakie können Betroffene auf glutenfreie Produkte ausweichen, bei einer Laktoseintoleranz auf laktosefreie Milch und Milchprodukte. Die Expertin rät aber klar davon ab, diese Produkte aus präventiven Gründen einzusetzen.

KRITISCHE LEBENSMITTEL

Nach einer Studie von Peter Eng, Allergologe am Kantonsspital Aarau, reagieren Kinder im ers- →



ten Lebensjahr vor allem auf Kuhmilch, Eier und Weizen allergisch, im zweiten und im dritten Lebensjahr sind es insbesondere Eier, Kuhmilch und Haselnüsse. Ab dem dritten Geburtstag führen Erdnüsse, Eier sowie Fisch und Meeresfrüchte die Rangliste an.

DIE PRÄVENTION

Noch vor wenigen Jahren glaubte man, das Risiko von allergiegefährdeten Kindern durch das strikte Weglassen von Milch, Eiern, Fisch, Soja, Nüssen und Erdnüssen im ersten Lebensjahr und die späte Einführung von Beikost ab dem sechsten Monat reduzieren zu können. Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse haben aber gezeigt, dass diese Massnahmen nichts gebracht haben. «Im Gegenteil», sagt die Allergiespezialistin Barbara Ballmer-Weber vom Universitätsspital Zürich, «heute ist man überzeugt, dass es sinnvoll ist, dem Kind schon nach dem vierten, spätestens aber im sechsten Monat Beikost zu geben und es schon im ersten Lebensjahr mit potenziellen Allergieauslösern in Kontakt zu bringen, sofern das Kind nicht schon eine Allergie gegen diese Lebensmittel entwickelt hat. Dadurch wird das Immunsystem frühzeitig stimuliert.» Keinesfalls sollten Eltern aus Angst vor allergischen Reaktionen grundsätzlich auf gewisse Lebensmittel verzichten.

Allergien werden durch genetische Faktoren und Umweltfaktoren ausgelöst. Eltern können das Allergierisiko ihres Kindes positiv beeinflussen, indem sie ihm die Chance geben, sich von der Empfängnis bis nach der Geburt in einer rauch-

freien Umgebung zu entwickeln. Zudem sollten Mütter während der Schwangerschaft und der Stillzeit keine Diät halten und auch nicht bestimmte Lebensmittel weglassen.

DIE OPTIMALE MILCH

Muttermilch ist in den ersten vier Lebensmonaten die beste Babynahrung. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass längeres Vollstillen bis zur Vollendung des sechsten Lebensmonats vor Allergien schützt. Deshalb wird heute volles Stillen nur noch für die ersten vier Monate empfohlen. Wenn die Mutter nicht stillt, sollten allergiegefährdete Kinder in den ersten vier Monaten ausschliesslich und danach bis zum sechsten Monat zusätzlich zur Beikost HA-Milch erhalten. Die Eiweissbestandteile dieser Milch sind so klein gespalten, dass sie vom Körper nicht als Allergen erkannt werden. HA-Milch kann übrigens auch zur Zubereitung von Brei verwendet werden. Danach können Eltern auf gewöhnliche Säuglingsmilch umstellen. Wichtig ist, dass allergiegefährdete und nicht gestillte Säuglinge HA-Milch ab Geburt erhalten. Hat das Baby am Anfang eine normale Säuglingsmilch bekommen, ist ein Umsteigen auf HA-Milch nicht mehr sinnvoll.

Kinder mit einer nachgewiesenen Kuhmilcheiweiss-Allergie sind auf eine Spezialmilch mit hochhydrolysiertem Molkeneiweiss angewiesen. Diese Milch wird vom Kinderarzt verschrieben, im ersten Lebensjahr werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. Auch diese Milch kann zur Breizubereitung benutzt werden.

RISKANTE MILCHALTERNATIVEN

Der in den letzten Jahren aufgekommene Trend zur veganen Ernährung, also zum Verzicht auf sämtliche tierische Produkte, hat laut Monique Mura Knüsel dazu geführt, dass immer mehr Eltern ihr Kind keine Kuhmilch geben wollen. Stattdessen setzen sie auf Reis-, Mandel-, Hafer- oder Sojadrinks. Die Expertin dazu: «Diese Alternativen enthalten von Natur aus kein Kalzium, das der Körper des Kindes für den Knochenaufbau und die Zahnbildung benötigt. Reis-, Mandel- und Haferdrinks enthalten kaum Eiweiss. Soja ist im ersten Lebensjahr für Kinder, die an Allergien leiden, nicht zu empfeh-

len. Der Verzicht auf tierische Lebensmittel kann zudem zu einem Vitamin-B12- und zu einem Eisenmangel führen.» Wenn Eltern dennoch solche Milchalternativen einsetzen wollen, müssen sie unbedingt mit Kalzium angereicherte Produkte verwenden. Schaf- und Ziegenmilch eignen sich nicht für Kinder mit einer Kuhmilcheiweiss-Allergie. Monique Mura Knüsel empfiehlt Eltern, die Grundnahrungsmittel wie Milch vom Speiseplan ihres Kindes streichen wollen, eine Ernährungsberaterin zu konsultieren, damit sie Ersatzlebensmittel einsetzen, die wirklich dem altersabhängigen Nährstoffbedarf des Kindes entsprechen. ☼



{Info}

Symptome bei Nahrungsmittelallergien

- ☼ Hautreaktionen wie Nesselfieber, Rötungen oder Schwellungen
- ☼ Symptome der oberen und der unteren Luftwege wie pfeifende Atmung, Husten oder Atemnot
- ☼ Reaktion in Mund-, Hals- und/oder Rachenbereich (z.B. Juckreiz, pelziges Gefühl, Schwellungen)
- ☼ Erbrechen, Magen- und Bauchkrämpfe oder Durchfall
- ☼ Im schlimmsten Fall: anaphylaktischer Schock, der unbehandelt zum Kreislaufkollaps und zum Tod führen kann.

bei Nahrungsmittelintoleranz

- ☼ Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Unwohlsein

Es gibt nicht den Schnupfen.
Es gibt nicht den Kunden.

Attraktive Angebote für Familien

Deshalb sind wir keine Krankenversicherung für Kunden. Sondern für Menschen. Wir sind mit kostenloser medizinischer Beratung rund um die Uhr für Sie da.

Lassen Sie sich von uns beraten. In einer der 120 Agenturen, per Telefon unter 0844 277 277 oder auf www.css.ch. **Ganz persönlich.**



Die meisten Kinder lieben fetthaltige Lebensmittel wie Chips.



Fett in der Kinderernährung

Kinder brauchen Fett, um zu gedeihen – die Frage ist nur: wie viel?

VOR nicht allzu langer Zeit glaubte man, dass Fett für die zunehmende Zahl der Übergewichtigen verantwortlich ist. In der Folge gab es immer mehr Bestrebungen, den Fettgehalt in Lebensmitteln zu reduzieren, und Fett wurde pauschal als schlecht abgestempelt. Dass sich der Ernährungsmythos «Fett ist generell ungesund und schlecht» auch in der Schweiz hält, hat eine Umfrage gezeigt, die im Zusammenhang mit dem 6. Ernährungsbericht durchgeführt wurde. Gebracht hat die Low-Fat-Ernährung nichts – im Gegenteil, die Zahl der Übergewichtigen steigt

weiter. Zurzeit bringt jedes fünfte Kind in der Schweiz zu viel Gewicht auf die Waage. Bei den Erwachsenen sind es gar über 40 Prozent.

WICHTIGE FETTSÄUREN

Heute weiss man, dass der Verzicht auf Fett, um Übergewicht vorzubeugen, insbesondere für Kinder negative Folgen nach sich zieht. Fett ist ein wichtiger Energielieferant und enthält unentbehrliche Fettsäuren. So beeinflussen Omega-3-Fettsäuren beispielsweise die Entwicklung des Gehirns. Sie unterstützen das Wachstum der Neuronen und deren Verbindungen. Fette sind ausser-

dem wichtige Träger fettlöslicher Vitamine. Damit der Körper Vitamin A, D, E und K aufnehmen und speichern kann, ist er auf Fett angewiesen. Doch Fett ist nicht gleich Fett. Worauf gilt es bei der Wahl zu achten? «Auf die Qualität und natürlich auch auf die Menge. Versteckte Fettquellen liefern einerseits grosse Mengen an Kalorien, andererseits sind sie oft nicht von empfehlenswerter Qualität», erklärt Steffi Schlüchter, Ernährungsberaterin bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE.

GUTE UND SCHLECHTE FETTE

Einen günstigen Einfluss auf die Gesundheit des Menschen haben die einfach und die mehrfach unge-

sättigten Fettsäuren. Erstere sind in Olivenöl, Rapsöl, Avocado, Nüssen und Samen und Letztere als Omega-3-Fettsäuren in Meerfisch, Leinöl, Nüssen und Rapsöl oder als Omega-6-Fettsäuren in Eiern, Maiskeimöl, Nüssen und Sonnenblumenöl enthalten.

Zurückhaltung ist bei den gesättigten Fettsäuren angesagt, die vor allem in Wurstwaren, Fleisch, Fertiggerichten, Backwaren und Süsigkeiten enthalten sind, und bei den Transfettsäuren, die bei der industriellen Verarbeitung (Härtung) von pflanzlichen Ölen und Fetten entstehen können. Um die Bildung von Transfettsäuren möglichst gering zu halten, wurden in den letzten Jahren strenge gesetzliche



Bei Fragen rund um die Babyernährung sind wir gerne für Sie da.
www.herobaby.ch

Meine Inspiration
Deine Inspiration

Unsere Inspiration
Muttermilch ist das Beste für Ihr Baby. Ihre wertvollen Eigenschaften haben uns für Hero Baby 2 Folgemilch inspiriert. Die ausgewogene Mischung aus Nähr- und Aufbaustoffen unterstützt die positive Entwicklung Ihres Babys. Und das Beste: Alle Hero Baby Produkte werden mit hochwertiger Schweizer Milch* hier in der Schweiz hergestellt.
www.herobaby.ch

*Gilt für alle Hero Milchmahlungen ausser den Hero Baby HA- und Sensible Milchmahlungen.
Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Informieren Sie sich beim Fachpersonal, falls Ihr Kind eine Zusatznahrung benötigt oder Sie nicht stillen.



{Tipps}

zum täglichen Fettbedarf

- 1-jährige Kinder: 2 Kaffeelöffel (ca. 10 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl, 1 Kaffeelöffel gemahlene, ungesalzene Nüsse wie Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, zusätzlich sparsam Butter, Margarine, Rahm (ca. 1 Kaffeelöffel = 5 g pro Tag).
- 2- bis 3-jährige Kinder: 3 Kaffeelöffel (15 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl, 1 Kaffeelöffel ungesalzene Nüsse wie Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse (bis zum Ende des 3. Lebensjahres in gemahlener Form), zusätzlich sparsam Butter, Margarine, Rahm (ca. 1 Kaffeelöffel = 5 g pro Tag).
- 4- bis 6-jährige Kinder: 4 Kaffeelöffel (20 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl, 1 Portion von 20 g ungesalzener Nüsse wie Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, zusätzlich sparsam Butter, Margarine, Rahm (ca. 1 Kaffeelöffel = 5 g pro Tag).



Rapsöl enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Grundlagen geschaffen und die Produktionsmethoden verbessert.

IDEAL FÜR KINDER

Für Kinder in den ersten Lebensjahren eignen sich vor allem Raps- oder Baumnussöl für die kalte Küche und zum nachträglichen Beimischen in Speisen, Breie und Gemüse. Steffi Schlüchter empfiehlt, diese Öle täglich einzusetzen, um den Bedarf des Babys oder Kleinkindes an essenziellen Fettsäuren zu decken. Nüsse sind ebenfalls wichtige Lieferanten von essenziellen Fettsäuren, fettlöslichen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Da ganze Nüsse bei kleinen Kindern in den ersten drei Lebensjahren leicht in die Atemwege gelangen, was zu Komplikationen führen kann, baut man sie am besten in geriebener Form in den

Speiseplan ein. Für die warme Küche sind Olivenöl, hitzebeständiges Sonnenblumenöl (HO-Sonnenblumenöl) oder hitzebeständiges Rapsöl (HOLL-Rapsöl) ideal.

FETT IN MILCHPRODUKTEN

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE rät von der Verwendung von Magermilchprodukten für Kinder ab. Besser geeignet sind Milchprodukte mit reduziertem Fettgehalt (Milchdrink) oder Vollmilch, weil sie mehr fettlösliche Vitamine enthalten. Wie sieht es denn bezüglich Butter oder Margarine aus? «Da unterscheiden wir nicht. Beide Produkte haben Vor- und Nachteile. Werden sie mit Mass konsumiert, sind die persönlichen Vorlieben und die familiären Gewohnheiten entscheidend für die Wahl», weiss Steffi Schlüchter. ☘

Aptamil
Pronutra
Junior



NACH DEN GRÖSSTEN TRÄUMEN GREIFEN

Nach dem ersten Lebensjahr wird Ihr Kind innerhalb kurzer Zeit enorme Fortschritte machen. Deshalb hat sein Körper immer noch **sehr spezifische Ernährungsbedürfnisse**.

Im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung entspricht Aptamil Pronutra Junior seinem Bedarf an essentiellen Nährstoffen¹ besser als Kuhmilch, vor allem durch:

- Einen angemessenen **Eiweissgehalt**¹
- Einen erhöhten Gehalt an **Eisen** und **Vitamin D**²

Heute für morgen.

1. Verordnung des EDI über Speziallebensmittel
2. 250 ml Aptamil Pronutra Junior 12+ vs 250 ml Vollkuhmilch gemäss nutritional-software.at



So finden Sie uns:

Aptacub
f youtu
0800 55 06 09
Gratis Muster
www.aptaclub.ch
info@aptaclub.ch

Wichtiger Hinweis: Die WHO empfiehlt ausschliessliches Stillen während der ersten 6 Monate.



Die meisten Kinder kennen Ängste. Die Eltern können bei der Bewältigung unterstützen.



zur Angst

In der Evolution spielt Angst eine überlebenswichtige Rolle. Angst bereitet den Körper darauf vor, schnell auf eine bedrohliche Situation, zum Beispiel das Auftauchen eines wilden Tieres, zu reagieren, sei es durch Flucht oder durch Kampf. Obwohl sich Kinder heute nicht mehr vor Bären oder Löwen fürchten müssen, ist Angst ein grosses Thema. Fachpersonen gehen davon aus, dass Angst in einem gesunden Mass für die Entwicklung des Kindes förderlich ist und es zum Beispiel davor schützt, sich in gefährliche Situationen zu begeben.

Kinderängste

ANGST zu haben, ist keine Schwäche. Jedes Kind hat gewisse Ängste, das ist normal. Die Psychologin Sandra Koenig Heuer von der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Zürich erklärt: «Viele für das Kindesalter typische Ängste treten gehäuft in bestimmten Entwicklungsphasen auf und verändern sich im Lauf der Zeit.» Zur normalen Entwicklung des Babys gehören zum Beispiel das Fremdeln oder die Angst vor Lärm. Auch die Trennungsangst entspricht im Kleinkindalter einer normalen Entwicklung und tritt bei vielen auf, wenn sie erstmals eine Kindertagesstätte besuchen. Babys können noch nicht verstehen, dass ihre Mutter oder ihr Vater weggeht, sie abends aber wieder abholen wird. Der scheinbare Verlust der Eltern kann das Kind vorübergehend verängstigen. Diese Angst klingt nach der Eingewöhnung in die neue Umgebung meist rasch ab. Im Kindergartenalter ist die Trennungsangst hingegen nicht mehr typisch. Im Vorschulalter

haben viele Kinder Angst vor der Dunkelheit, vor Gewittern, vor Monstern, vor Tieren (z.B. Spinnen oder Hunden) oder vor ärztlichen Eingriffen (z.B. Spritzen). Diese typischen Kinderängste treten also zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Entwicklung auf und verschwinden meist von selbst wieder.

ANDERE EINFLUSSFAKTOREN

Bei Kindern treten Ängste häufig in Übergangsphasen auf, wenn die Anforderungen an die Autonomie des Kindes steigen, zum Beispiel beim Eintritt in den Kindergarten oder in die Schule. Mädchen sind häufiger von Angststörungen betroffen als Jungen. Neben dem Temperament des Kindes kann auch ein überbehütender oder kontrollierender Erziehungsstil das Auftreten von Ängsten begünstigen. Oft haben ängstliche Kinder ängstliche Eltern. In einigen Fällen spielen auch traumatische Erlebnisse für die Entstehung von Kinderängsten eine Rolle, zum Beispiel der Verlust naher Bezugspersonen oder Unfälle.



Angst vor der Dunkelheit ist eine typische Kinderangst.

ÄNGSTE SCHÜREN

Manchmal werden Ängste von den Eltern durch Aussagen geschürt, die nicht ernst gemeint sind, zum Beispiel: «Vom Fernsehen bekommst du viereckige Augen» oder «Wenn du einen Kirschkern verschluckst, wächst in deinem Bauch ein Baum.» Da Kinder im Vorschulalter oft noch nicht zwischen Realität und Phantasie, also realen und unrealen Ängsten, unterscheiden können, nehmen sie solche Sprüche von Erwachsenen unter Umständen für bare Münze. Auf der anderen Seite können tröstlich gemeinte Aussa-

gen wie «Du brauchst keine Angst vor dem grossen Hund zu haben, er beisst nicht» bei ängstlichen Kindern dazu führen, dass sie sich der potenziellen Bedrohung erst in diesem Moment bewusst werden und Angst bekommen.

UMGANG MIT ANGST

Die Reaktion der Eltern hat einen grossen Einfluss darauf, ob und wie ein Kind lernt, seine Ängste zu bewältigen. Für ein Kind, das sich fürchtet, sind Bemerkungen wie «Jetzt tu doch nicht so!» oder «Führ dich nicht auf wie ein Baby!» ein →



Wird Ängstlichkeit vererbt?

Ängstliches Temperament kann von einer Generation an die nächste vererbt werden. Kinder von ängstlichen Eltern sind daher meist auch eher ängstlich. Da Kinder aber vor allem am Modell ihrer Eltern lernen, hat besonders der Umgang der Eltern mit ihren eigenen Ängsten grossen Einfluss darauf, wie ihre Kinder mit Ängsten fertigwerden.



zur Therapie

Die Therapie der Wahl bei Angststörungen ist die kognitive Verhaltenstherapie. Dabei versucht die Therapeutin, zusammen mit dem Kind und den Eltern ein Erklärungsmodell zu entwickeln, um zu verstehen, wie die Angststörung entstanden ist und wie sie aufrechterhalten wird. In kleinen Schritten wird das Kind mit angstauslösenden Situationen konfrontiert und lernt, wie es sie aushalten und bewältigen kann. «Um das Kind nicht zu überfordern, beginnen wir mit leichter zu ertragenden Situationen und steigern die Schwierigkeit allmählich», erklärt Sandra Koenig Heuer. Das Kind lernt zudem Methoden kennen, die ihm im Umgang mit Angst helfen, wie zum Beispiel Entspannungstechniken oder die Konzentration auf ermutigende Gedanken. Je jünger ein Kind mit Angststörungen ist, desto stärker werden die Eltern in der Regel in die Therapie involviert.

Schlag ins Gesicht. Es fühlt sich unverständlich und mit seiner Angst alleingelassen, was diese verstärken kann. Sandra Koenig Heuer empfiehlt Eltern, feinfühlig auf ihr verängstigtes Kind einzugehen, ihm zu verstehen zu geben, dass Ängste normal sind, und sich ihm zuzuwenden, ohne jedoch die Angst zu verstärken. «Das ist manchmal ein Balanceakt», weiss die Fachfrau.

Die Eltern sollen zuversichtlich sein, dass sie ihr Kind unterstützen können und es ihm gelingen wird, seine Angst zu bewältigen. Denn Kinder spüren, wenn ihre Eltern ihnen etwas zutrauen. Akzeptieren die Eltern, dass Ängste häufig in bestimmten Phasen auftreten, fällt es ihnen leichter, gelassen damit umzugehen.

ANGSTBEWÄLTIGUNG MIT EINFACHEN HILFSMITTELN

Nicht hilfreich ist es, wenn die Eltern zu stark auf die Angst reagieren, das Kind übertrieben beruhigen oder so sehr unterstützen wollen, dass es das Gefühl bekommt, die Situation ohne die Eltern nicht mehr meistern zu können. «Besser ist es, wenn die Eltern den Fokus auf die Bewältigung der Angst legen und dem Kind praktische Unterstützung bieten. Bei der Suche nach Hilfsmitteln können die Eltern ihr Kind ruhig einbeziehen», erklärt die Expertin für Angststörungen. Einem Kind, das sich vor der Dunkelheit fürchtet, kann ein Nachtlicht helfen oder wenn das Licht im Gang angelassen wird, einem Kind, das nachts Angst vor Monstern hat, ein mit Wasser gefüllter Zerstäuber, den es im «Notfall» zur Vertreibung einsetzen kann.

NICHT IN WATTE PACKEN

Ist ein Kind ängstlich, sind Eltern manchmal versucht, es vor jeder Situation zu bewahren, die Angst auslösen könnte. Sandra Koenig Heuer rät davon ab, Kindern jeden Stein aus dem Weg zu räumen: «So verunmöglicht man dem Kind die Erfahrung, dass Angst ein normales Gefühl ist und es in der Lage ist, sie zu bewältigen.» Es ist aber auch nicht sinnvoll, wenn die Eltern ihr Kind unter Druck setzen, damit es seine Angst möglichst schnell überwindet. Kinder brauchen Ermutigung und Unterstützung statt Druck.

WENN ANGST ZU EINER STÖRUNG WIRD

Angststörungen sind die häufigsten psychischen Störungen im Kindesalter. Zirka 11 von 100 Kindern leiden daran. Von einer Angststörung spricht man dann, wenn der Leidensdruck für das Kind gross und die Angst untypisch für die momentane Entwicklungsphase ist, wenn die Angst sehr lange anhält oder die normale Entwicklung des Kindes behindert und Probleme in seinem Umfeld auslöst. Beispiele dafür sind Kinder, die sich weigern, in den Kindergarten zu gehen, weil sie sich noch nicht von den Eltern trennen können, oder Kinder, die aus Angst vor Hunden nicht mehr draussen spielen möchten. Sandra Koenig Heuer empfiehlt verunsicherten Eltern, das Gespräch mit einer Fachperson zu suchen. Kinder mit Angststörungen sind auf fachliche Unterstützung angewiesen, weil sie sonst Gefahr laufen, immer mehr Situationen nicht bewältigen zu können. ☼

„Weisst du, es gibt Familientraditionen, die sogar richtig gut sind.“

familia – jeder braucht etwas Heimat



Aktuell
Das Knuspermüesli ohne zusätzlichen Zucker

familia

das echte Schweizer Müesli



Zusammen ein Bilderbuch anzuschauen, wirkt sich positiv auf die Sprachentwicklung aus.



«Hilfe, unser Kind stottert!»

Fast alle Kinder haben im Laufe der Sprachentwicklungsphasen, in denen sie nicht flüssig sprechen, was die Eltern verunsichern kann.

DAMIT ein Kind flüssig sprechen kann, bedarf es eines genau abgestimmten Zusammenspiels von Atmung, Stimmgebung und Sprechbewegungen. Zudem müssen die Sprechinhalte geplant, der Dialog gestaltet und die richtigen Worte bzw. grammatischen Formen ausgewählt werden. Flüssig sprechen ist also gar nicht so einfach. Es erstaunt deshalb nicht, dass viele Kinder Probleme damit haben. Sprechunflüssigkeiten treten meist aus heiterem Himmel erstmals im Alter zwischen zwei und vier Jahren auf, wenn ein Kind zu erzählen beginnt und ganze Sätze

bildet. Sie gehören bei der Sprachentwicklung dazu und treten in der Regel phasenweise auf. Bei manchen Kindern dauert eine solche Phase drei Monate, bei anderen länger als ein Jahr.

EIN VORÜBERGEHENDES PHÄNOMEN

Bei der grossen Mehrheit der betroffenen Kinder verschwinden Sprechunflüssigkeiten von allein, wenn die Sprachentwicklung fortschreitet. Bei Sprechunflüssigkeiten im Kleinkindalter handelt es sich also meist nicht um Stottern. Susanna Züllig, Logopädin und

Psychologin in Winterthur, erklärt den Unterschied zwischen Sprechunflüssigkeiten und Stottern so: «Sprechunflüssigkeiten entstehen, wenn die sprachlichen Möglichkeiten noch nicht so weit entwickelt sind, dass das Kind das ausdrücken kann, was es sagen will. Man erkennt sie daran, dass das Kind Silben oder ganze Wörter wiederholt oder stille oder gefüllte Pausen («ääh») zur Sprechplanung einlegt. Nur bei wenigen Kindern entwickelt sich später aus diesen normalen Sprechunflüssigkeiten ein Stottern.»

EINFLUSS DER GENE

Stottern kann entstehen, wenn das Kind die Unflüssigkeiten als negativ wahrnimmt und sich beim Sprechen immer mehr anstrengen muss. Laut der Expertin entwickelt sich oft ein Teufelskreis: Das Kind versucht verstärkt, das Sprechen zu kontrollieren, der Sprechfluss wird dadurch weniger automatisiert, es entstehen mehr Unflüssigkeiten und mehr unangenehme Gefühle, bis das Kind Angst vor dem Sprechen entwickelt. Heute weiss man, dass es eine genetische Veranlagung für das Stottern gibt. 60% der erwachsenen Stotterer haben Leidensgenossen in der Familie. Betroffen sind mehrheitlich Männer. Sprechunflüssigkeiten und Stottern werden nicht durch bestimmte Ereignisse oder Situationen ausgelöst und sind auch nicht Zeichen einer psychischen Störung.

DER UMGANG MIT SprechUNFLÜSSIGKEITEN

Die meisten Eltern sind verunsichert, wenn ihr Kind plötzlich nicht

mehr flüssig spricht, und denken, dass es sich dabei um Stottern handelt. Sie wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Susanna Züllig empfiehlt Eltern, sich fachlich beraten zu lassen, wenn sie beunruhigt sind. «Eltern können den Redefluss ihres Kindes mit einfachen Massnahmen fördern (siehe Textkasten rechts). Wichtig ist die Erkenntnis, dass es einen Zusammenhang zwischen der Sprachentwicklung und den Sprechunflüssigkeiten gibt. Kinder brauchen Eltern oder Bezugspersonen, die ihnen zuhören und gerne mit ihnen reden», sagt die Logopädin. Auf keinen Fall sollten die Eltern Sprechunflüssigkeiten tabuisieren. Dies könnte die Symptome verstärken. Nur bei etwa fünf Prozent der Kinder mit Sprechunflüssigkeiten entwickelt sich daraus später Stottern.

SPIELERISCH THERAPIEREN

Wenn ein Kind beginnt, Sprechvermeidungstendenzen zu zeigen, die Sprechunflüssigkeiten länger als sechs Monate andauern oder generell eine Sprachentwicklungsstörung vorzuliegen scheint, empfiehlt Susanna Züllig eine Sprachabklärung und gegebenenfalls eine Therapie. «Bei der logopädischen Therapie geht es darum, auf spielerische Weise stotterfreie Situationen zu kreieren und dadurch Sprechängste abzubauen. Oft setzen wir Musik, Rhythmus, Bewegung oder Spiele dafür ein.» Bei je einem Drittel der kleinen Patienten führt die Therapie zu einer Heilung beziehungsweise zu einer Abschwächung der Symptome. In einem Drittel der Fälle ist leider keine Veränderung zu erreichen. ☹



zur Sprachförderung

- ☹ Nehmen Sie sich Zeit für Gespräche mit Ihrem Kind.
- ☹ Warten Sie ab, bis Sie und Ihr Kind die Aufmerksamkeit auf dasselbe richten, bevor Sie mit ihm sprechen.
- ☹ Sprechen Sie in ruhigem Tempo und korrigieren Sie das Sprechtempo Ihres Kindes nicht (z.B. «Sprich langsam!»).
- ☹ Nehmen Sie die Äusserungen Ihres Kindes auf und ergänzen oder variieren Sie sie.
- ☹ Achten Sie darauf, was Ihr Kind sagt, und nicht darauf, wie es etwas sagt.
- ☹ Helfen Sie Ihrem Kind, wenn es ein Wort nicht findet oder nicht aussprechen kann.
- ☹ Lassen Sie sich von den Interessen Ihres Kindes leiten und ermuntern Sie es, von seiner Welt zu erzählen.
- ☹ Ermöglichen Sie stotterfreie Sprechsituationen (z.B. Singen, Verse auflesen).
- ☹ Hilfreich für die Sprachförderung sind gemeinsame Erlebnisse, gemeinsames Spielen, Singen und Anschauen von Bilderbüchern.



Nörgeln, Schimpfen, Machtkämpfe – das muss nicht sein. Es geht auch anders.

Entspannt erziehen

«**J**ETZT mach schon vorwärts! Du kommst zu spät in den Kindergarten!», «Sprich nicht mit vollem Mund!» oder «Sitz anständig am Tisch!» – Die meisten Eltern ertappen sich dabei, dass sie ihr Kind mehrmals pro Tag zurechtweisen, was auf die Stimmung in der Familie drückt. Die Erziehungsberaterin und STEP-Elternkursleiterin Liselotte Braun ist davon überzeugt, dass ständiges Nörgeln nichts bringt: «Im Gegenteil, Nörgeln erzeugt passiven Widerstand, – die Kinder stellen auf Durchzug – oder aktiven Widerstand, sie werden aggressiv.» Wenn Eltern ihr Kind immer wieder kritisieren, fühlt es sich nicht angenommen, wird entmutigt oder ist manchmal auch überfordert. Fällt die Kritik harsch aus, kann dies das Selbstwertgefühl des Kindes massiv schädigen.

Für ein harmonisches Miteinander braucht es laut Liselotte Braun Kooperationsbereitschaft: «Basis dafür ist eine gute Beziehung zwischen den Eltern und ihrem Kind, bei der sich alle vertrauen und aufeinander verlassen können.» Klare

Regeln sind dabei eine grosse Hilfe, denn so weiss das Kind, was von ihm erwartet wird. Häufiges Nörgeln führt nur zu Spannungen in der Eltern-Kind-Beziehung, und das Kind kooperiert schliesslich erst recht nicht mehr.

FOKUS AUF POSITIVES

Die Fachfrau erlebt in ihren Kursen immer wieder, dass Eltern, die viel nörgeln, nur noch das Negative im Alltag mit ihrem Kind sehen. Sie ermutigt sie, sich immer wieder ins Bewusstsein zu rufen, welche positiven Eigenschaften ihr Kind hat und was schon gut läuft: «Auf eine negative Bemerkung sollten mehrere po-

sitive kommen.» Grundsätzlich wollen Kinder dazugehören und von den Eltern geliebt werden. Wenn ein Kind also am Morgen nicht vorwärtsmacht oder seine Jacke einfach auf den Boden fallen lässt, wenn es von draussen reinkommt, steckt dahinter keine böse Absicht. Kinder leben in ihrer eigenen Welt und haben in den ersten Lebensjahren noch kein Gefühl für die Zeit. Manches, worauf wir Erwachsene Wert legen, ist ihnen einfach nicht wichtig. Erst mit etwa vier Jahren ist ein Kind in der Lage, die Gefühle seines Gegenübers gedanklich zu erfassen. Es gibt aber auch Situationen, in denen Kinder

durch negatives Verhalten Aufmerksamkeit erlangen möchten oder einen Machtkampf mit den Eltern aufnehmen, um so deren Zuwendung zu bekommen – in solchen Momenten ist ihnen negative Zuwendung lieber als gar keine.

KLAR FORMULIEREN

Kinder müssen wissen, was ihre Eltern von ihnen erwarten, um sich daran orientieren zu können. Die Psychologin Stefanie Rietzler empfiehlt Eltern, auf Reizwörter wie «immer», «nie», «ständig» oder «schon wieder» zu verzichten und stattdessen klar zu formulieren, was sie wünschen: «Am besten wirken →

Eine gute Beziehung zwischen den Eltern und ihren Kindern ist eine wichtige Voraussetzung für einen harmonischen Familienalltag.



Hilfe in Ihrer Nähe

Auf der Website www.instep-online.ch finden Sie Adressen von zertifizierten STEP-Trainerinnen und -Trainern, die Elternkurse und Beratung zu Erziehungsfragen anbieten. STEP setzt auf einen demokratischen Erziehungsstil, gegenseitigen Respekt, Wertschätzung und Kooperation zwischen den Familienmitgliedern.



Tipps

zur Erziehung

- Halten Sie sich immer das vor Augen, was Sie an Ihrem Kind besonders schätzen, anstatt den Fokus auf Negatives zu richten.
- Begegnen Sie Ihrem Kind mit Respekt.
- Kommunizieren Sie in ruhigem Ton mit ihm.
- Äussern Sie Anweisungen kurz und klar, am besten als Ich-Botschaft.
- Formulieren Sie Kritik zukunftsgerichtet.
- Nörgeln Sie nicht permanent an Ihrem Kind herum, sondern erklären Sie ihm in einem ruhigen Moment, was Sie von ihm erwarten.
- Beziehen Sie Ihr Kind bei der Lösungsfindung ein.
- Seien Sie liebevoll und konsequent.
- Vergessen Sie Ihren Humor nicht.
- Gönnen Sie sich regelmässig Auszeiten, um Ihre Batterien aufzuladen.

kurze und positive Anweisungen in Ich-Form.» Die Kooperationsbereitschaft des Kindes ist also höher, wenn die Eltern sagen: «Ich möchte, dass du deine Jacke aufhängst, wenn du reinkommst», als wenn sie fordern: «Lass deine Jacke nicht immer auf dem Boden liegen, wenn du reinkommst.» Liselotte Braun fügt an, dass Kinder in den ersten drei Lebensjahren Negationen kaum verstehen können. Unter Anweisungen wie «Renn nicht auf die Strasse» verstehen Kinder in diesem Alter «Renn auf die Strasse».

ZUKUNFT ZÄHLT

Oft bezieht sich die Kritik der Eltern auf Vergangenes. Typische Sätze sind: «Jetzt bist du schon wieder zu spät dran!» oder «Musst du deine dreckigen Gummistiefel immer mitten im Eingang liegen lassen?!» Solche Kritik weckt laut Stefanie Rietzler beim Kind den Wunsch, sich zu rechtfertigen. Ihre Erfahrung aus der Elternberatung zeigt: «Wenn der Fokus der Kritik auf der Zukunft liegt, können Kinder besser darauf eingehen.» «Ich möchte, dass du morgen gleich ins Bad gehst, wenn du aufstehst» oder «Ich wäre froh, wenn du deine dreckigen Gummistiefel nächstes Mal draussen stehen lässt» erhöhen die Kooperationsbereitschaft.

LIEBEVOLLE KONSEQUENZ

Um Veränderungen zu erzielen, müssen Eltern liebevoll und konsequent sein. Liselotte Braun rät Eltern, ihrem Kind in ruhigem Ton klar mitzuteilen, was sie von ihm erwarten. Sie ergänzt: «Am besten gehen die Eltern zu ihrem Kind hin, schauen ihm in die Augen oder be-

rühren es zum Beispiel an der Schulter. So versteht es die Anweisung besser, als wenn die Mutter von der Küche aus ruft.» Auf keinen Fall sollten Eltern die Aufgaben, die ihr Kind trotz Anweisung nicht erfüllt hat, für es erledigen. Denn so lernt das Kind: «Mami macht das dann schon für mich.»

DER TON MACHT DIE MUSIK

Kinder verdienen gleich viel Respekt wie Erwachsene – das gilt auch in der Kommunikation. Liselotte Braun fragt Eltern, die Kurse bei ihr besuchen, wie sie reagieren würden, wenn zum Beispiel ihr Chef oder eine Freundin ihnen im gleichen Ton Anweisungen erteilen würde, wie sie dies gegenüber ihren Kindern tun. Viele Eltern werden laut, wenn sie ihr Kind auffordern, etwas Bestimmtes zu tun. Die Erziehungsfachfrau wertet dies als Zeichen für Stress und sagt: «Wenn Eltern laut werden, erhöhen sie damit die Kooperationsbereitschaft ihres Kindes nicht. Das Kind sträubt sich oder befolgt die Anweisung nur aus Angst. Zudem lernt es, dass man mit Schreien weiterkommt.»

SCHNELLER HANDELN

Wenn Kinder nicht kooperieren, lassen Eltern sich manchmal auf endlose Diskussionen ein, zum Beispiel wenn es darum geht, ins Auto einzusteigen, um zur Kita zu fahren. Gerade bei Kleinkindern führen solche Diskussionen meist nicht zum Ziel. Liselotte Braun empfiehlt Eltern deshalb, schnell zu handeln statt lange zu diskutieren. Wichtig sei jedoch, dass Eltern in solchen Stresssituationen ruhig bleiben und klar, aber respektvoll handeln.

GEMEINSAM LÖSEN

Kinder können die Nerven ihrer Eltern manchmal ziemlich strapazieren, ohne sich dessen bewusst zu sein. Stefanie Rietzler rät Eltern, darauf zu achten, welche Situationen regelmässig zu Stress oder Streit in der Familie führen. Bei einem Gespräch in einem ruhigen Moment fallen Eltern und Kindern oft sehr gute Möglichkeiten ein, wie sich solche Konflikte im Vorhinein entschärfen lassen. Gute Fragen dazu sind: Was ist dem Kind in diesem Moment wichtig? Was erwarte ich als Mutter oder Vater? Gibt es einen Kompromiss, bei dem beide Seiten gewinnen können? Vielleicht merken die beiden ins Indianerspiel vertieften Rabauken nämlich gar

nicht, wie sehr das Getrampel und Kampfgeschrei im Wohnzimmer stört, wenn die Mama eigentlich in Ruhe einen Anruf erledigen möchte. In einem kurzen Gespräch vorab könnte mit den Kindern überlegt werden, wie sowohl Mutter als auch Kinder in dieser Situation auf ihre Kosten kommen. Vielleicht möchten die Jungs während des Telefonats draussen Fussball spielen oder bei geschlossener Tür im Nebenzimmer ein wenig zocken. Stefanie Rietzler weiss: «Wer solche Streitfallen früh anspricht, eigene Wünsche klar äussert und den Kindern die Möglichkeit gibt, ihre Lösungsvorschläge einzubringen, erlangt mehr Gelassenheit im Erziehungsalltag.» ☺

Webtipp

Wie der Alltag ohne Nörgeln und Machtkämpfe gelingen kann, zeigt der Kurzfilm «Konstruktive Kritik» des Psychologenteams Stefanie Rietzler, Fabian Grolimund und Nora Völker. Sie finden das kostenlose Video und weitere Tipps rund um den Erziehungsalltag unter: www.biber-blog.com

Zahnungsbeschwerden

Zahnen?
Unruhige Nächte?
Vermehrter
Speichelfluss?

OMIDA
Zahngel
für Kinder

OMIDA
Zahnchügel
für Kinder

NEU
Zahngel auf
natürlicher Basis

OMIDA
HOMÖOPATHIE

OMIDA® Zahngel¹ und Zahnchügel² können bei **Zahnungsbeschwerden von Kleinkindern** eingesetzt werden. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung/Packungsbeilage.

1) Medizinprodukt 2) Arzneimittel



Verlieren lernen

Viele Eltern kennen das: Wenn ihr Kind verliert, fliegen Spielfiguren und Würfel durch die Luft, das Kind bekommt einen Wutanfall oder bricht in Tränen aus – das muss nicht sein.

VIELE Kinder können nicht verlieren, weil sie die Niederlage persönlich nehmen. Vor allem für Kinder zwischen zwei und fünf Jahren ist Verlieren schwer. In diesem Alter können sie sich bereits Ziele setzen («Ich will gewinnen!») und werten («Verlieren ist schlecht»), aber ihre Gefühle noch kaum regulieren. Einige schlechte Verlierer flippen aus und werden wütend oder ausfällig, während andere in Tränen ausbrechen und untröstlich sind.

CHANCEN NICHT VERPASSEN

Misserfolge einstecken zu können, ist wichtig. Der Psychologe Fabian Grolimund, Leiter der Akademie für Lerncoaching in Zürich (www.mit-kindern-lernen.ch), erläutert, weshalb: «Ein Kind, das nicht mit Rückschlägen umgehen kann, wird ein Leben lang auf Nummer sicher gehen wollen. Will es sich jedoch nicht auf Situationen einlassen, in denen auch eine Niederlage möglich ist, verpasst es viele Chancen. In der Schule und später im Beruf wird jede Prüfung, jeder Wettkampf zu einer Bedrohung, der sich schlechte Verlierer nicht stellen wollen.»

SO NICHT!

Wenn ihr Kind verliert, reagieren viele Eltern spontan ungünstig. Der Experte rät Eltern davon ab, ihr Kind mit Aussagen wie «Das ist doch nicht so schlimm» oder «Man muss halt auch mal verlieren können» beruhigen oder trösten zu wollen. Er erklärt: «Wenn wir einen Misserfolg erleben, suchen wir nach Halt und Orientierung. Wir wollen uns verstanden und angenommen fühlen. Wenn ein Kind eine Situation momentan als schlimm empfindet, hilft es ihm nicht, wenn wir diese einfach als «nicht so schlimm» abtun. Moralisierende Aussagen führen zudem meist dazu, dass Kinder sich noch mehr in ihre Wut hineinsteigern oder sich noch stärker als Versager fühlen, weil sie dem Wunsch der Eltern nicht nachkommen können.» Sinnvoller sei es, wenn die Eltern ruhig bleiben und die Gefühle des Kindes kurz in Worte fassen (z.B. «Bist enttäuscht, hm?»), aber auch nicht zu sehr darauf eingehen. Kleinere Kinder lassen sich nach kurzer Zeit meist mit etwas anderem ablenken. Die Haltung der Eltern trägt dazu bei, dass eine Niederlage nicht zu einem

Kinder müssen lernen, mit Niederlagen umzugehen.



Drama wird. Dazu gehört auch, die Reaktion des Kindes gelassen hinzunehmen und ihm Zeit zu geben, sich wieder zu fangen.

VERHALTEN DER ELTERN

Kinder lernen viele Verhaltensweisen am Modell. Sie beobachten die Eltern bei Sieg und Niederlage und ziehen daraus ihre Schlüsse. Wenn man manche Fussball-Eltern am Spielfeldrand beobachtet, könnte man wirklich glauben, es ginge bei Sieg oder Niederlage um Leben und Tod. Solche Erfahrungen verinnerlichen die Kinder.

Aber auch Kinder von Eltern, die überhaupt nicht ehrgeizig sind, können zu schlechten Verlierern werden. Manche Eltern wollen auf keinen Fall, dass ihr Kind sich gekränkt oder als Loser fühlt. Wenn

das Kind verliert, beobachten sie mit besorgter Miene, wie es reagiert – insbesondere dann, wenn das Kind schon mehrfach einen Wutausbruch hatte oder zu weinen anfangt. Kinder sehen diesen besorgten Gesichtsausdruck und reagieren darauf mit entsprechend heftigen Emotionen. Das erklärt auch, weshalb manche Kinder nur in Anwesenheit eines Elternteils, beispielsweise der Mutter, so heftig reagieren, im Beisein von Kollegen oder dem Vater aber nicht.

GEWINNEN LASSEN?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Fabian Grolimund rät Eltern davon ab, ihr Kind aus Angst vor einer negativen Reaktion immer gewinnen zu lassen: «Heute tendieren viele Eltern dazu, ihrem Kind →



Welche Spiele sind für Kinder im Vorschulalter ideal?

- Spiele mit einfachen Regeln (z.B. Memory; mit wenigen Kartenpaaren beginnen)
 - Teamspiele (z.B. «Obstgarten» von Haba)
 - Würfeln und Fahren
 - kurze Spiele, die maximal 15 Minuten dauern
- Achten Sie darauf, dass Spielen zu einer schönen Erfahrung wird.

Webtipp

Film «Selbstbewusstsein stärken: Verlieren lässt sich lernen» von Fabian Grolimund, Stefanie Rietzler und Nora Völker auf: www.youtube.com/user/mitkindernlernen



Tipps

So helfen Sie Ihrem Kind, ein guter Verlierer zu sein

- Erklären Sie Ihrem Kind vor dem Spiel, dass Sie sich freuen würden, wenn es Ihnen den Sieg gönnt und dies auch zeigt.
- Seien Sie ein Vorbild und nehmen Sie Niederlagen – eigene und die Ihres Kindes – gelassen.
- Kann Ihr Kind mit einer Niederlage nicht umgehen und weint oder tobt, fassen Sie seine Gefühle nur kurz in Worte, z.B.: «Jetzt bist du traurig» oder «Jetzt bist du wütend».
- Machen Sie kein Drama daraus, indem Sie das Kind zu sehr trösten oder mit ihm schimpfen.
- Halten Sie die Frustration aus.
- Suchen Sie zusammen mit dem Kind Beispiele für gute Verlierer.

frustrierende Situationen möglichst zu ersparen, so dass es keine negativen Gefühle aushalten muss. Das ist nicht sinnvoll.» Für Kinder sei es eine gute Lernerfahrung, mit Frust konfrontiert zu werden, den sie bewältigen können. Diesen Frust können Eltern jedoch dosieren, indem sie ihr Kind während des Spiels gut beobachten und zum Beispiel beim Puzzeln einschätzen, wie lange es für das Kind erträglich ist, nach einem passenden Teilchen zu suchen, und wann ein Tipp sinnvoll wäre. Keinem Kind macht es Spass, wenn es gegen seine Eltern permanent verliert. Erlebt ein Kind, dass es auch mal gewinnt, wird es schnell lernen, dass Frust eine vorübergehende Empfindung ist. Der Fachmann empfiehlt deshalb für Kinder im Vorschulalter Glücks- oder Teamspiele oder Spiele mit ganz einfachen Regeln. Denkspiele wie Schach können mit Handicap gespielt werden – dabei startet der bessere Spieler beispielsweise ohne Läufer oder Türme, damit die Gewinnchancen für beide etwa gleich sind und das Spiel für Kind und Eltern interessant ist.

EIN GUTER VERLIERER

Verlieren ist für viele Kinder eine Herausforderung, weil sie den Umgang mit Emotionen erst lernen müssen. Dabei können die Eltern ihr Kind unterstützen, indem sie ihm vermitteln, wie sich ein guter Verlierer verhält. Sie können ihm vor dem Spiel mitteilen: «Wenn du heute verlierst, würde es mich sehr freuen, wenn du mir die Hand gibst und mir gratulierst.» Schafft es dies, sollen die Eltern das ruhig kommentieren, z.B. mit «So macht es

mir Spass, mit dir zu spielen» oder «Hey, du bist ja richtig cool geblieben!». Vor dem Spiel ist das Kind ruhig und kann rational denken. Daher sollte man zu diesem Zeitpunkt mit ihm über das Verlieren sprechen und nicht dann, wenn es nach einer Niederlage emotional völlig ausser sich ist.

VORBILD GESUCHT

Ein Kind, das trotz Niederlage Haltung bewahren kann, profitiert in vielerlei Hinsicht: Es hat weniger Angst vor dem Spielen, erlebt weniger negative Gefühle und wird zu einem beliebten Spielpartner für andere. Für manche Kinder kann es hilfreich sein, wenn die Eltern zusammen mit ihnen Vorbilder suchen, die gut verlieren können, und deren Verhalten mit ihnen besprechen. Als Vorbild kann ein Kind aus dem Umfeld oder ein Sportler wie Roger Federer dienen, der nach einer Niederlage seinem Gegner zum Sieg gratuliert und kommentiert, dass der andere heute einfach besser gewesen sei und er sich jetzt auf das nächste Turnier konzentrieren werde. So sehen Kinder, dass auch die Besten verlieren – und empfinden es als attraktiv, bei einer Niederlage fair zu bleiben.

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Kinder müssen die Fähigkeit der Impulskontrolle entwickeln, um ihren Gefühlen nicht völlig nachzugeben. Heute meiden Eltern von schlechten Verlierern Brettspiele zunehmend, was laut Fabian Grolimund aber kontraproduktiv ist: «So nehmen sie ihrem Kind Trainingsmöglichkeiten. Verlieren lernen zu üben, lohnt sich.» ☺



Für gaaanz viele Vorteile. Der Familienclub zum Profitieren.



Willkommen im Club

Sie profitieren von Anfang an von der Gratismitgliedschaft: zahlreiche Sparbons als Willkommensgeschenk.

Überraschungspaket für Babys bis 5 Monate

Für frisch gebackene Eltern: mit wertvollen Tipps, attraktiven Bons und weiteren Überraschungen.

Vorteile über Vorteile

Als Clubmitglied profitieren Sie von exklusiven wöchentlichen Rabatten.

Sind Sie noch nicht Mitglied?

Jetzt gratis anmelden!
www.hellofamily.ch

coop

Für mich und dich.



«BABY&KLEINKIND» IST KOSTENLOS ERHÄLTlich

über Internet: www.baby-und-kleinkind.ch

per E-Mail: info@baby-und-kleinkind.ch

per Post: Bestellservice Baby&Kleinkind, Postfach 57, 9401 Rorschach

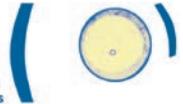
Die Ausgaben, die zwischen 2009 und 2015 erschienen sind, können im Archiv von www.baby-und-kleinkind.ch heruntergeladen werden.

BABY & KLEINKIND

wird von den folgenden Organisationen mit einem Patronat unterstützt:

gynécologie suisse Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spenderas



Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen

kinderärzte.schweiz
Berufsverband Kinder- und Jugendärzte in der Praxis
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire
Associazione professionale dei pediatri di base



kibesuisse

Verband Kinderbetreuung Schweiz
Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant
Federazione svizzera delle strutture d'accoglienza per l'infanzia

SVK·ASP



Schweizerische Vereinigung für Kinderzahnmedizin
Association Suisse de Médecine Dentaire Pédiatrique
Associazione Svizzera di Odontoiatria Pediatrica



BSS Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC
ASCL Association suisse des consultants en lactation IBCLC
ASCA Associazione svizzera consulenti per l'allattamento IBCLC
ASCMT Associazioni svizra da cussegliadras per mammas che tezzan IBCLC

DLV

Deutschschweizer Logopädinnen- und Logopädenverband



Schweiz. Spielgruppen-Leiterinnen-Verband

