

FANTASIEVOLLES GEMÜSE

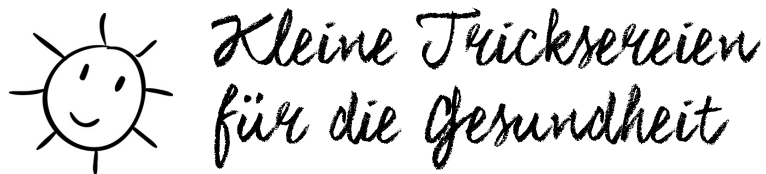
Kinder, die auf unserer psychosomatischen Station aufgenommen sind oder Patienten mit Diabetes, kochen regelmäßig in unserer Lehrküche mit einer Ernährungsberaterin. Dann stehen immer ziemlich ungewöhnliche Gerichte auf dem Speiseplan wie Popeye-Creme oder Sonnensauce. Klingt lecker, oder? Dabei steckt nichts anderes dahinter als Spinat bzw. Gemüsesauce. Wenn man es richtig verpackt, wird selbst der größte Gemüsemuffel schwach. Einmal erzählten uns Eltern, dass sich ihr Sohn zu Hause danach Lasagne mit Gemüse statt mit Fleisch zum Mittagessen wünschte.



DIE ANGST WEGZAUBERN

Vor einiger Zeit kam ein 5-jähriges Mädchen mit einem Fieberkrampf zu mir in die Notaufnahme. Das Kind hatte furchtbare Angst vor einer Spritze und davor, dass es im Krankenhaus bleiben müsste. Es weinte und klammerte sich an sein Kuscheltier. Das erleben wir in der Klinik häufig, aber so hätte ich dem Mädchen nur sehr schwer Blut abnehmen können. Ich wollte ihm erst einmal die Angst nehmen: Ich ging mit dem Mädchen auf eine imaginäre Reise zu seinem persönlichen Ort der Ruhe und Geborgenheit. Das Kind sollte sich einen Ort vorstellen, den es ganz besonders schön findet und an dem es sich ganz sicher fühlt. Wie sieht es dort aus? Wie riecht es? Wie fühlt es sich an? Auf einmal wurde das Mädchen ganz ruhig, schloss die Augen und ich konnte Blut abnehmen, ohne dass es etwas davon merkte. Danach sagte das Mädchen: „Das war schön. Ich war zu Hause auf der Couch mit meiner Katze.“

Die Mutter fragte mich verwundert, ob ich ihre Tochter hypnotisiert hätte. Und tatsächlich nutzte ich hier die Hypnotherapie und erzeugte so eine Trance, bei der das Kind aber immer ansprechbar und bei klarem Bewusstsein ist. Schmerzen allerdings nehmen Kinder nicht mehr (so stark) wahr. Bei uns im Haus absolvierten mehrere Ärzte und Schwestern eine Schulung in Hypnotherapie. Viele von ihnen waren anfangs skeptisch. Wir probierten das Verfahren dann an uns selbst aus und stachen uns auch mit einer Nadel. Es war wirklich unglaublich: Man merkt zwar alles, aber es fühlt sich überhaupt nicht schmerzhaft an. Die meisten Kinder sind für Hypnotherapie sehr empfänglich. In anderen Ländern wie den Niederlanden ist sie bereits ein etabliertes Verfahren: nicht nur bei akuten, sondern auch bei chronischen Schmerzen.



DEM DARM AUF DIE SPRÜNGE HELFEN

Sehr oft kommen Kinder mit Bauchschmerzen oder Verstopfung zu uns. Auch bei Kindern mit einer chronischen Darmerkrankungen oder nach einer Operation ist der Darm häufig aus dem Gleichgewicht. Unsere Physiotherapeuten führen bei diesen Kindern dann gerne eine Fußreflexzonenmassage durch. Sie unterstützt die Darmtätigkeit und regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Wir bemerken, dass die Kinder weniger Blähungen haben und sich Verstopfungen schneller lösen. Die Therapeuten zeigen diese Handgriffe auch den Eltern, damit sie die Massage zu Hause anwenden können. Solche Griffe kann jeder lernen. Und Eltern können so aktiv etwas zur Heilung ihrer Kinder beitragen.

Sieben Fragen zu Hausmitteln

an Dr. Catharina Amarell

WAS SIND HAUSMITTEL UND NATURHEILVERFAHREN?

Hausmittel sind Heilmittel, die bereits seit Jahrtausenden angewendet werden. Die heilende Wirkung von Honig, Quark oder Zwiebeln kannten schon unsere Vorfahren. Sie haben dieses Wissen von Generation zu Generation weitergegeben. Für Hausmittel werden Zutaten verwendet, die man eigentlich immer zu Hause hat oder leicht besorgen kann. Ihren Ursprung haben sie meist in der Natur- oder Pflanzenheilkunde. Die klassische europäische Naturheilkunde basiert auf den Lehren von Pfarrer Sebastian Kneipp. Diese ruht auf fünf Säulen: den Heilpflanzen (inklusive Hausmitteln), den Wasseranwendungen, auf gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und der Ordnungstherapie – einer ausgewogenen Lebensgestaltung, bei der Körper, Geist und Seele im Einklang sind.

WANN UND FÜR WEN IST DIE METHODE GEEIGNET?

Bei leichten oder chronischen Erkrankungen lindern diese altbewährten Anwendungen Beschwerden und stärken das Immunsystem. Bei schweren Erkrankungen können Sie Hausmittel auch begleitend zu einer ärztlichen Therapie anwenden: Bei Rheuma zum Beispiel lindern Quarkauflagen rasch die akuten Schmerzen. Selbstverständlich haben Hausmittel auch ihre Grenzen. Daher sollten Sie bei schweren oder unklaren Erkrankungen immer zum Kinderarzt gehen.

Die meisten Hausmittel sind neben Kindern und Jugendlichen auch für Säuglinge und Erwachsene geeignet. Allerdings müssen Sie manchmal die Dosierung anpassen oder Auflagen und Wickel gegebenenfalls länger wirken lassen.

WAS SIND DIE VOR- UND NACHTEILE?

Hausmittel und Naturheilkunde sind sanfte und effektive Methoden, welche die Selbstheilungskräfte anregen und das Immunsystem unterstützen. Zudem bekommt Ihr Kind aktive Zuwendung: Liebe und Kuscheln sind oft die beste Medizin. Außerdem sind Hausmittel sehr unkompliziert und günstig: Wasser, Zwiebeln oder Honig hat man eigentlich immer im Haus. Allerdings braucht die

Heilung oft Zeit. Ein Hausmittel wirkt manchmal nicht so rasch wie ein Schmerzmittel oder ein anderes synthetisches Medikament. Dafür ist es für den Organismus schonender und hat weniger Nebenwirkungen. Aber völlig nebenwirkungsfrei ist keine Methode. Deshalb sollten Sie Ihren Kinderarzt immer über alle Mittel informieren, die Sie anwenden.

Wichtig: Bei Allergien gegen Bestandteile von Hausmitteln dürfen Sie diese nicht verwenden (beispielsweise keinen Quark bei einer Milcheiweißallergie). Und Honig ist zwar ein wunderbares Mittel, allerdings erst für Kinder ab 1 Jahr geeignet.

KANN ICH ETWAS FALSCH MACHEN?

Leider ja. Nämlich dann, wenn Sie zu starke Reize setzen – nach dem Motto: Viel hilft viel. Damit können Sie Ihr Kind überfordern, denn der Körper muss die Reize verarbeiten. Vor allem bei Wasseranwendungen gilt: Bei einem zarten, schwachen Kind dürfen Sie die Wickel nicht zu lang und nicht zu kalt anlegen. Bei kalten Beinen legen Sie keine Wadenwickel an. Beobachten Sie Ihr Kind und vertrauen Sie auf Ihre Intuition. Wenn Sie auf die Angaben bei den einzelnen Hausmitteln achten, wird Ihnen diese Methode gelingen. Wählen Sie anfangs am besten die Therapien, die Sie schon kennen, und probieren Sie Schritt für Schritt neue Anwendungen aus – wie ansteigende Fußbäder oder Halswickel.

WAS IST WISSENSCHAFTLICH BELEGT?

Vieles, was wir über Hausmittel wissen, beruht auf jahrhunderte- oder Jahrtausendealter Erfahrung. Aber in den letzten Jahren wurde die Wirkung von Hausmitteln und naturheilkundlichen Anwendungen zunehmend erforscht. Inzwischen ist zum Beispiel nachgewiesen, dass Honig Husten stillt. Oder dass Ingwer gegen Übelkeit hilft – sogar bei Chemotherapien. Auch die Wirksamkeit von ätherischen Ölen ist erwiesen: Pfefferminzöl etwa wirkt bei Spannungskopfschmerz genauso gut wie eine Kopfschmerztablette.

WAS MUSS ICH BEIM EINKAUFEN BEACHTEN?

Achten Sie auf gute Qualität bei Lebensmitteln – gerade bei Honig ist dies sehr wichtig. Beim Kauf von ätherischen Ölen sollten Sie nur auf 100 Prozent reine ätherische Öle aus biologischem Anbau zurückgreifen (diese Öle bekommen Sie in der Apotheke, im Reformhaus oder im Bioladen).