

verstehen, geschweige denn aussprechen können. Musik hilft dabei, die Sprachzentren im Gehirn auszubauen – je mehr Babys zum Beispiel vorgesungen bekommen, desto besser können sie bald sprechen.

Während des Wachstums reifen auch die Nervenverbindungen im Kopf kontinuierlich. Und die anfängliche Fülle der Nervenzellen (Neuronen) wird bald durch Spezialisierung reduziert: Säuglinge im Alter von sechs Monaten haben zum Beispiel in einem Experiment noch die Fähigkeit, die Gesichter von Feuchtnasenasaffen auseinanderzuhalten – eine Aufgabe, an der Erwachsene scheitern, weil diese Lemuren für unsere Augen ziemlich gleich aussehen. Im Alter von neun Monaten aber haben die Säuglinge die Fähigkeit bereits wieder verloren, die feinen Unterschiede im Antlitz der Affen zu erkennen.

Emotionale Brücken

Die Hirnareale, die Emotionen steuern, unterliegen genauso wie die Hör- und die Sehirnde, das Zentrum der Motorik oder das Gedächtnis einem Reifungsprozess, der von Erfahrungen geprägt ist. Auch hier ist die Liebe entscheidend für eine positive Entwicklung: Streicheln, Schmusen und Trösten vertiefen die emotionale Bindung und sorgen dafür, dass ein Mensch auch im späteren Leben noch auf Stresssituationen und andere Belastungen auf gesunde Weise reagieren und sie abfedern kann. Man nennt das Resilienz.

Traumatische Erlebnisse hingegen hinterlassen eine Art biochemische Narbe im Gehirn, die sich über Botenstoffe auf den gesamten Organismus auswirkt – das fängt übrigens schon im Mutterleib an. Die Spirale der Stressbotenstoffe führt dazu, dass solche Menschen auch als Erwachsene sehr empfindlich auf Belastungen reagieren, ihr Körper schneller Kortisol ausschüttet oder Bluthochdruck entwickelt. Ein emotionales Defizit in der Kindheit, haben Forschungen gezeigt, lässt sich nie mehr wirklich »ausbügeln« – traumatisierte Kinder tragen dieses »Gepäck« ein Leben lang mit herum. Sie sind später häufig chronische Schmerzpatienten, denn der Körper vergisst nichts.

Der liebevolle Umgang mit dem Kind entscheidet also schon sehr früh darüber, welche Grundlagen für die Gesundheit gelegt werden.



Schmusen tut gut: Es hilft unter anderem, Stress zu lindern.

Signale verstehen

»Was hat es nur?«, fragen sich alle Eltern, wenn ihr Baby seine erste große Schreiattecke startet, und werden leicht nervös, vor allem wenn die Menschen in ihrer Umgebung vorwurfsvolle Blicke auf sie und das Kind werfen. Die Natur hat Babys mit einem markdurchdringenden Organ ausgestattet, das Aufmerksamkeit fordert. Solange das Kind noch nicht sprechen kann, ist sein Weinen schließlich das einzige Mittel, um sofort Beachtung zu finden. Doch das muss noch lang keine Katastrophe bedeuten.

Achten Sie also auf das Verhalten Ihres Babys. Dabei helfen ein paar kleine Tricks: Die meisten Babys vermitteln nämlich sehr klar, welche Bedürfnisse sie gerade haben. Die Sehnsucht nach Brust oder Flasche zum Beispiel kündigt sich durch zunehmende Unruhe und Quengeln an. Streicht man einem hungrigen Baby dann mit der Hand sanft über die Lippen, macht es sofort saugende Bewegungen mit seinem Mund. Streichelt man ihm dann über seine Wangen, öffnet es die Lippen und sucht reflexartig nach der Brustwarze der Mutter oder nach dem Schnuller. Wenn es die bekommt, kehrt gleich wieder Zufriedenheit ein.



Am Verhalten des Babys lässt sich ablesen, ob es ihm gut geht.

Wenn ein Baby müde ist, dann dreht es sich von der Mutter oder dem Vater weg und reibt sich immer wieder die Augen. Werden Säuglinge mit vielen neuen Eindrücken konfrontiert, stecken sie sich nicht selten die Hand in den Mund, um sich zu beruhigen. Das zeigt, dass sie überfordert sind. Überreizte Babys spannen ihren kleinen Körper außerdem zu einem Hohlkreuz an und beginnen heftig zu weinen. Dann sollten sie von Lärm oder sonstiger Unruhe abgeschirmt werden. Ist das nicht möglich, hilft es, sie sanft zu wiegen und vielleicht ein Lied zu singen, das sie ablenkt.

Zeichen erkennen

Ob das Schreien bedeutet, dass ein Baby Schmerzen hat, ist für Eltern nicht leicht zu erkennen. Leicht zu tasten ist ein geblähter Bauch, der mit leichten [Kümmelölmassagen](#) rasch beruhigt werden kann. Wenn sich ein neuer Zahn durch den Kiefer bohrt und Beschwerden verursacht, zeigt sich das häufig dadurch, dass das Baby seine Finger in den Mund steckt und darauf herumkaut und es stark speichelt.



Sanfte Massagen mit Babyöl lindern viele Beschwerden.

Schreien kann aber auch bedeuten, dass es dem Baby zu heiß oder zu kalt ist. Um das herauszufinden, prüft man die Temperatur am besten am Nacken. Und manchmal ruft das Kind einfach nach den Eltern. Sobald man sich ihm zuwendet oder es auf den Arm nimmt, beruhigt es sich sofort.

Auch wenn das Kind größer wird und spricht, kann es noch viele Jahre lang nicht präzise benennen, was ihm fehlt. Kinder im Vorschulalter zum Beispiel reagieren auf fast alle Störungen mit Bauchweh. Dahinter können Angst oder Aufregung genauso stecken wie eine Blinddarmreizung, ein Infekt oder auch nur Heimweh. Die Eingeweide sind nämlich von 100 Millionen Nervenzellen, dem »Bauchgehirn«, umgeben. Kein Wunder, dass Emotionen und Aufregung auf Magen und Darm schlagen.

Gut zu wissen

Was Kinder im 5. Jahr alles können

Körpermotorik: selbstständig Treppen steigen im freien Wechselschritt

Handmotorik: mit einer Schere schneiden; einfache Basteleien mit Klebstoff ausführen; Baum, Haus oder Menschen (skizzenhaft) malen

Sprache: fehlerfrei aussprechen; Erlebnisse in logischer, zeitlich korrekter Reihenfolge erzählen; Sätze grammatikalisch richtig, aber einfach aufbauen

Kognitive Entwicklung: allein und mit anderen Kindern Rollenspiele mit allen Details (Puppenspiele, Familienspiele) spielen; aus Bauelementen mit oder ohne Vorlagen

Bauwerke gestalten

Sozialisation: kooperativ mit anderen Kindern spielen; Spielregeln befolgen; den Tagesablauf kennen; kleine Aufgaben und Aufträge (wie etwa den Tisch decken, die Blumen gießen) übernehmen

Emotionale Entwicklung: über Stunden oder über Nacht bei vertrauten Personen getrennt von ihren Eltern bleiben

Auf das Verhalten achten

Eltern müssen neben den körperlichen Symptomen immer auch Veränderungen im Verhaltensmuster ihres Kindes im Blick haben. Schlafstörungen und Appetitlosigkeit, plötzliche Unlust oder auch hektische Betriebsamkeit können Anzeichen dafür sein, dass sich eine Krankheit anbahnt. Behalten Sie Ihr Kind in einem solchen Fall einfach im Auge, möglichst unauffällig und ohne ihm zu signalisieren, dass es krank werden könnte, um es nicht noch zu verunsichern. In vielen Fällen sind solche kleinen Krisen auch einfach wachstumsbedingt und verschwinden rasch wieder, auch ohne dass sie behandelt werden.

Aus denselben Gründen ist es sehr zu empfehlen, regelmäßig einen Kinderarzt zu konsultieren, der das Kind kennt und es in seinen verschiedenen Entwicklungsphasen begleiten kann. Wenn Sie ihm charakteristische Veränderungen mitteilen, dann hilft ihm das bei seiner Diagnose.

Spezialisierte Kinderärzte sind die Neonatologen (für Frühgeborene und erkrankte Babys), die Kinderhämatologen und -onkologen (für Blut- und Krebskrankheiten), die Kinderkardiologen (für Herzleiden) und die Neuropädiater (für Nervenstörungen). Im Bereich der Naturheilkunde gibt es auf Kinder spezialisierte Homöopathen und anthroposophische Mediziner.

Richtige Ernährung

Neben Zuwendung und Fürsorge ist die Ernährung eine weitere zentrale Säule für die Gesundheit des Kindes. Das beginnt bereits bei der Muttermilch: Babys, die gestillt werden, haben eine besonders starke Beziehung zur Mutter, unter anderem, weil der Kontakt zur mütterlichen Brust zur Ausschüttung von Oxytocin führt, einem Hormon, das die Bindung fördert. Muttermilch enthält außerdem eine optimale Zusammensetzung von Eiweißstoffen und Fetten. Kinder, die gestillt werden, zeigen die Statistik, haben seltener Allergien und leiden im späteren Leben nicht so oft unter Diabetes. Sie bleiben ihr Leben lang schlanker als die Vergleichsgruppen.