



Der  
**Bestseller**  
jetzt komplett  
**neu!**

Dr. med. Franziska Rubin

# Meine sanfte Medizin für Kinder

Mit Hausmitteln  
natürlich behandeln und heilen

ZS VERLAG

Auch die Endung »-sirup« oder die Vorsilbe »Molke-« sind Hinweise darauf, dass Zucker in verschiedenen Formen enthalten ist. Vorsicht: Angaben wie »ohne Zucker« oder »ungesüßt« besagen nur, dass kein Haushaltszucker verwendet wurde.

### Die versteckte Zuckerbombe Müsli

Sie können bis zu einem Viertel Zucker enthalten, die Fertigmüslis. Dabei werben sie natürlich mit Fitness und Gesundheit. Besonders viel Süße taucht häufig da auf, wo es richtig knuspert oder Schokolade zugesetzt wird. Da hilft nur eines: selber machen. Bereiten Sie eine Wochenportion mit Haferflocken als Grundsubstanz vor, und dann sind Ihrer Fantasie für weitere (weniger süße) Zutaten keine Grenzen gesetzt. Kleie, Samen und Nüsse, etwas klein geschnittenes Trockenobst, und fertig ist das wirklich gesunde Müsli. Morgens mit Joghurt oder Milch angesetzt, ergibt das einen wirklich guten Start in den Tag.

## Immunität ausbauen

Ein junges Abwehrsystem braucht unkomplizierte Infekte wie Husten und Schnupfen als »Trainingseinheiten«, um sich zu entwickeln, ebenso wie Staub oder Schmutz. Wenn die Werbung damit lockt, antibakterielle Substanzen in simplen Haushaltsreinigern einzusetzen, damit Ihr Kind gesund bleibt, so ist das irreführend. Solche Bakterienkiller tragen eher dazu bei, dass einige besonders anpassungsfähige Arten von Erregern widerstands-fähig und dann wirklich gefährlich werden. Außerdem sucht sich ein Immunsystem, das keine ernsthaften Aufgaben hat, andere Reize, an denen es sich abarbeitet, zum Beispiel Tierhaare oder Milbenexkremete. Zu viel Hygiene, das zeigen viele Studien, erhöht also das Allergierisiko.

Haben Sie daher nicht zu viel Angst vor Bakterien, das Immunsystem Ihres Kindes wird mit den meisten davon selbst fertig. Diesen Prozess können Sie positiv unterstützen: Stillen baut die Darmflora und damit das Immunsystem auf. Später tun probiotische Bakterien, wie sie zum Beispiel in vergorenem Gemüse oder Sauerkraut enthalten sind, dem Darm gut. Kinder, die Joghurt mögen, können solchen mit speziell angereicherten Milchkulturen (Probiotika) essen. Um einen schützenden Effekt zu erzielen, muss das allerdings täglich passieren. Kinder erhalten, das zeigen Studien, zu viel und häufig unnötig Antibiotika, mehr als jeder Erwachsene. Das schädigt die Darmflora.



Kinder sollten so viel wie möglich draußen spielen und toben.

## Bewegung muss sein

Zwischen 10 und 20 Prozent der Schulanfänger in Deutschland sind zu dick, 4 bis 8 Prozent sogar fettleibig. Jeder zweite dicke Jugendliche wird auch als Erwachsener nicht mehr schlank. Das sind alarmierende Zahlen, und sie hängen nicht nur mit falscher Ernährung zusammen. Denn viele Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig, da sie nicht nur in der Schule sitzen müssen, sondern auch ihre Freizeit überwiegend vor dem Fernseher oder Computer verbringen: Jugendliche sitzen rund vier Stunden täglich vor einem Bildschirm, so eine RTL-Studie, sie sind jedoch nicht einmal 60 Minuten täglich körperlich aktiv. Kein Wunder, dass bis zu 65 Prozent der 8- bis 18-jährigen Haltungsschwächen aufweisen, 20 bis 25 Prozent einen labilen Kreislauf haben und 75 Prozent eine kaum ausgeprägte Bauchmuskulatur. Dabei bewegen sich Kinder von Natur aus sehr gern. Damit sich Knochen, Muskeln und Organe gesund entwickeln, müssen sie ausreichend bewegt und mit Vitamin D über die UV-Strahlung versorgt werden. Je mehr ein Kind herumtollt, umso besser ist die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung. Durch Bewegung entwickeln Kinder zudem ein Gefühl für den eigenen Körper, für Höhen und Tiefen, Schnelligkeit und Weite. Sie trainieren Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit. Bewegung unterstützt auch die Entwicklung von Gehirn, Nerven- und Hormonsystem.

Kinder sollten sich so viel wie möglich täglich bewegen, denn schließlich ist Kindern der natürliche Bewegungsdrang von Natur aus mitgegeben. Kommen die Kinder in die Schule, empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit täglich mindestens eine Stunde körperlicher Aktivität, und zwar auf unterschiedlichste Weise – also zum Beispiel Springen, Laufen, Hüpfen, Klettern und Ballspielen. Falls ein Kind von sich aus nur wenig aktiv ist, sind der Einfallsreichtum und die Vorbildrolle der Eltern gefragt: Schnupperstunden in

Sportvereinen vereinbaren, gemeinsam mit dem Kind sportlich aktiv werden, am Wochenende eine Wanderung, einen Schwimmbadbesuch oder eine Radtour planen statt eines Kinobesuchs – mit diesen und vielen anderen sportlichen Aktivitäten lassen sich kleine Stubenhocker gern aus der Reserve locken.

## Mein Tipp für Eltern

### Finden Sie Ihren Weg

Wer viel liest, liest auch viele verschiedene Meinungen. Noch nie wurde so viel darüber diskutiert, wie richtig erzogen oder gegessen wird, wie heute.

Jeder kann zwar selber entscheiden, wie er sein Kind groß bekommt, aber alle reden mit, und immer gibt es im Umfeld jemanden, dem das nicht gefällt. Da bleibt nur: Finden Sie Ihren Weg durch den Erziehungsdschungel, entdecken Sie die Bücher, die Sie stützen, und vertrauen Sie Ihrer Intuition. Das Wichtigste, was Ihre Kinder brauchen, das steht fest, ist Ihre Liebe.

### *Motorik und Geschicklichkeit*

Die motorische Geschicklichkeit kann mit verschiedenen Tests geprüft werden, am besten im Vorschulalter – bevor Schulprobleme durch gestörte Bewegungsabläufe auftreten. Der MOT 4–6 vergleicht den motorischen Entwicklungsstand eines Kindes mit dem Durchschnitt seiner Altersgruppe und prüft zum Beispiel, ob es auf einem Streifen vor- und rückwärtsbalancieren, mit den Zehen ein Tuch aufheben, einen Stab fangen oder mit einem Ball eine Scheibe treffen kann. Dabei werden Gewandtheit und Koordination, Gleichgewichtsvermögen und Reaktionsfähigkeit, Sprungkraft, Steuerung und Geschwindigkeit getestet. Es gibt weitere Tests für verschiedene Altersgruppen. Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie Informationen dazu suchen.

### Wozu impfen?

Impfungen werden heute zunehmend von zwei Seiten betrachtet:

- einer individuellen, die das Erkrankungsrisiko für eine ansteckende Infektionskrankheit gegen mögliche Nebenwirkungen der Impfung abwägt, und
- einer gesellschaftlichen, die positive Auswirkungen der Impfungen auf breite Teile der Bevölkerung untersucht. So führte erst die Massenimpfung gegen Kinderlähmung (Poliomyelitis) dazu, dass diese Krankheit in Europa ausgerottet wurde.

Die Tatsache, dass eine individuelle Entscheidung solche gesellschaftliche Tragweite hat,

macht angesichts der Befürchtungen mancher Eltern über Nebenwirkungen des Impfens die Debatte so komplex und kontrovers.

In den vergangenen Jahren sind die Impfstoffe immer besser verträglich geworden.

Trotzdem werden nach wie vor Diskussionen über mögliche Folgeerscheinungen durch Konservierungsstoffe oder Langzeitschäden von Impfkritikern entfacht.

Die meisten Impfungen sind Aktivimpfungen, das heißt, der Körper wird aktiv zur Bildung von Abwehrstoffen (Antikörpern) gegen die Erreger angeregt. Verwendet werden dazu Lebendimpfstoffe, die abgeschwächte, aber nicht mehr krank machende Erreger enthalten (z. B. Masern, Mumps, Röteln), oder Totimpfstoffe, die aus abgetöteten Erregern oder Bruchstücken davon bestehen (z. B. Tetanus, Diphtherie, Polio). Das Immunsystem erkennt diese körperfremden Moleküle (Antigene) und reagiert darauf mit der Bildung von Lymphozyten, die Antikörper ausschütten. Diese werden zu Gedächtniszellen, die im Ernstfall den tatsächlichen Krankheitserreger erkennen und das Immunsystem zur Abwehr aufrufen.

Laut Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO), einem Expertenteam verschiedener medizinischer Fachbereiche, Vertretern von Gesundheitsämtern und Krankenkassen, wird der »Impfkalender« festgelegt. Neben den empfohlenen Impfungen enthält er den zeitlichen Fahrplan für deren Durchführung. Das Gesundheitsamt oder Ihr Arzt wird Sie über die anstehenden Impfungen bei den Vorsorgeuntersuchungen informieren.

### Verantwortung bei Kinderkrankheiten

Impfungen gibt es nicht nur gegen lebensgefährliche Erreger wie Tetanus oder Tollwut, sondern auch gegen die sogenannten Kinderkrankheiten. Diese Infektionen sind allerdings keinesfalls harmlos, sondern im Gegenteil so ansteckend, dass sie bereits im frühen Alter auftreten. Werden Erwachsene davon befallen, ist der Verlauf häufig kompliziert und manchmal auch gefährlich. Wer also eine Impfung für sich persönlich ablehnt, sollte sich darüber bewusst sein, dass er damit indirekt immer auch für mögliche Infektionen anderer Menschen mitverantwortlich ist.

### Wovor die Impfungen schützen:

- Pneumokokken: Schutz vor bakterieller Mittelohr-, Hirnhaut- oder Lungenentzündung
- Tetanus: Schutz vor einer gefährlichen Wundinfektion durch Toxine. Diese schädigen das Nervensystem und führen zu Muskelkrämpfen. Jeder vierte Fall verläuft tödlich.
- Diphtherie: Schutz vor schweren Herz- und Organschäden, Erstickung
- Masern: Schutz vor Komplikationen wie Mittelohr- und Lungen- sowie Hirnentzündung mit hohem Schädigungsrisiko und hoher Sterblichkeit
- Keuchhusten: Schutz vor bedrohlichem Erstickungsrisiko bei Säuglingen
- Windpocken: Als Nebenwirkung treten in 1 Prozent aller Fälle Infektionen der Bläschen

mit Bakterien (Sekundärinfektion) auf oder eine Kleinhirnstörung.

- Mumps: Schutz vor Hodenentzündung und daraus folgender Unfruchtbarkeit
  - Röteln: Schutz ungeborener Kinder vor Rötelnembryopathie und dadurch ausgelösten Fehlbildungen am Herz und an den Augen, Schwerhörigkeit; Schutz vor Fehlgeburt
  - *Hämophilus influenzae* b: Schutz vor Hirnhautentzündung und vor eitriger Kehledeckelentzündung
  - Hepatitis A: Schutz vor Leberentzündung mit Übelkeit und Erbrechen
  - Hepatitis B: Schutz vor akutem Leberversagen und chronischer Leberentzündung
  - Meningokokken: Schutz vor lebensgefährlicher Hirnhautentzündung
  - Polio: Schutz vor zum Teil schweren Behinderungen
  - Rotaviren: Schutz vor schwerer Darminfektion bei Babys, bis zum 6. Monat impfen
- Speziell für Mädchen gibt es seit dem Jahr 2006 eine Impfung gegen das Humane Papilloma-virus (HPV), einen sexuell übertragbaren Erreger, der ein Risikofaktor für Gebärmutterhalskrebs sein kann. Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut empfiehlt eine generelle Impfung für alle Mädchen im Alter von 12 bis 17 Jahren. Die Impfung mit drei Dosen sollte vor dem ersten Geschlechtsverkehr abgeschlossen sein.



Impfen schützt Ihr Kind vor gefährlichen Infektionskrankheiten. Nebenwirkungen sind selten.

### Impfreaktionen

Bei Totimpfstoffen werden häufiger lokale Impfreaktionen wie Rötung, Schwellung und Schmerzen an der Einstichstelle beobachtet. Etwa jedes zehnte geimpfte Kind kann mit Fieber auf die Impfung reagieren. Lebendimpfstoffe verursachen weniger lokale Reaktionen, es kann aber z. B. ca. sieben bis zehn Tage nach einer Masern-Mumps-Röteln-Impfung zu einer meist leichten »Impfkrankheit« und kleinfleckigem rötlichem Ausschlag kommen.