

DR. MED. JAN VAGEDES | GEORG SOLDNER

DAS **Kinder** GESUNDHEITSBUCH



Kinderkrankheiten **ganzheitlich**
vorbeugen und heilen

Regenerationskräfte, der Stoffwechsel, die Wundheilung, die Fieberneigung und die Beweglichkeit lassen mit zunehmendem Alter nach. Die Muskulatur geht schon nach dem 40. Lebensjahr deutlich zurück - für die meisten Leistungssportler ist das Ende ihrer Karriere erreicht. Neigen Säuglinge noch eher zu Blutungen (weshalb sie zum Beispiel Vitamin-K-Tropfen zur Unterstützung der Blutgerinnung bekommen), so besteht bei älteren Menschen die Gefahr, dass das Blut zu schnell gerinnt und Gefäße verschließt (Thromboseneigung).

Sieht man sich die Gegenüberstellung im Kasten auf der folgenden Seite an, so hat das Alter gegenüber der Kindheit nur Nachteile, wenn ausschließlich die körperlichen Veränderungen betrachtet werden. Da der Mensch aber eine Einheit aus Körper, Seele und Geist ist, ergibt sich eine ganz andere Perspektive, wenn man das Seelisch-Geistige mit einbezieht. Während der ersten Lebensphase ist das Seelisch-Geistige des Kindes ganz »eingetaucht« in die lebendig-dynamischen körperlichen Prozesse, durch die der physische Leib gestaltet wird. Oder mit anderen Worten: Während der Kindheit werden auch die seelisch-geistigen Kräfte im hohen Maße für die gesunde Entwicklung des physischen Leibes gebraucht. So wird der Körper nach und nach zum Musikinstrument, durch das das Seelisch-Geistige schließlich erklingen kann. Deshalb ist es auch sinnvoll, dass der kindliche Körper noch weich und formbar ist.

Dadurch kann das Seelisch-Geistige den Körper besser mitformen, so dass er immer mehr zum einzigartigen Instrument wird.

Ist das geschafft, löst sich mit zunehmendem Alter das Seelisch-Geistige immer mehr aus dem Körperlichen heraus und steht dann dem Erwachsenen und älteren Menschen in der zweiten Lebenshälfte unabhängiger für rein seelisch-geistige Vorgänge zur Verfügung. Dies erlebt man in erster Linie als eine Reifung und Weiterentwicklung der Persönlichkeit bis hin zur sprichwörtlichen »Weisheit des Alters«. Im Bild der Musik bedeutet das: In der Kindheit verwenden Komponist (Geistiges) und Dirigent (Seelisches) ihre Kraft, um selbst am Bau des Musikinstruments (Körper) mitzuwirken. In der zweiten Lebenshälfte können sie das Instrument dann mit selbst komponierten Melodien zum Erklingen bringen.

Gegensätzliche körperliche Prozesse in Kindheit und Alter

Kindheit:

- Wachstum
- Regeneration
- Schneller Stoffwechsel
- Rasche Wundheilung
- Körperliche Bewegung, Bewegungsdrang
- Neigung und Fähigkeit zur Fieberbildung
- Blutungsneigung

Alter:

- Körperabbau
- Verzögerte körperliche Regeneration
- Verlangsamter Stoffwechsel
- Schlechte Wundheilung
- Bevorzugung körperlicher Ruhe
- Wenig Fieberbildung
- Neigung zu Thrombose und Gefäßverkalkung

Krankheit als Krise und mögliche Chance

Das harmonische Zusammenspiel seiner so unterschiedlichen Anlagen muss das Kind erst lernen. Für das menschliche Immunsystem findet der »Unterricht« bereits in den ersten drei Lebensjahren statt, wie die Allergieforschung gezeigt hat. Kein Kind wird »gesund« geboren - Gesundheit ist etwas, das nur durch Lernen erreicht und stabilisiert werden kann.

Das gilt in ganz verschiedenen Beziehungen: Das Kind muss lernen, sich mit seiner Umwelt zu verbinden, sie wahrzunehmen und fremde Nahrung zu verdauen. Und zugleich muss es lernen, sich immer besser von dieser Umwelt abzugrenzen, seine Verdauung zu stabilisieren und gegen Krankheitserreger immun zu werden. Es muss sich auch sozial behaupten lernen - etwa gegenüber seinen Geschwistern oder anderen Kindern im Kindergarten. Dabei kann es selbstverständlich zu Krisen kommen und diese können so bedrohlich werden, dass das Kind auf rasche Hilfe angewiesen ist. Viele Krankheiten des Kindesalters sind in diesem Sinne Krisen, bei denen das Kind auf leiblicher Ebene lernt, einen »Übergriff« aus der Umgebung (zum Beispiel durch Krankheitserreger) abzuwehren, sich besser abzugrenzen und sein Immunsystem zu stärken. Das heißt, auf leiblicher Ebene entwickelt sich das Kind schrittweise in Richtung Selbstständigkeit. Dieser Gedanke kann Eltern

helfen, die Angst vor der Krankheit des eigenen Kindes zu reduzieren und sich auf die folgende Frage zu konzentrieren: »Wie helfe ich Dir so durch diese Krise, dass du sie auch aus eigener Kraft überwindest und dabei stärker, reifer wirst als du vorher warst?« - Wobei das Kind bei allen Krankheiten natürlich ärztlich eng begleitet und betreut werden muss und keinem unüberschaubaren Risiko ausgesetzt werden darf.

Betrachtet man Krankheit jedoch auf diese Weise, wird deutlich, dass das Gleichgewicht im kindlichen Organismus immer wieder aufs Neue gefunden werden muss. Echte, langfristige Gesundheit kann also nicht alleine von außen, durch Medikamente oder den Arzt hergestellt werden, indem dieser die Krankheit beseitigt. Vielmehr müssen die Eltern, der Arzt und das Kind zusammenarbeiten. Wir sollten nie vergessen, wie aktiv der kindliche Organismus schon bei einem Schnupfen und Husten wird - all die Krankheitssymptome, die uns beunruhigen, sind ja bereits Maßnahmen des Kindes, die eingedrungenen Erreger aktiv unschädlich zu machen und auszuscheiden.

Aber auch seelische Entwicklungskrisen sind für Kinder unvermeidlich, und sie beginnen schon im Säuglingsalter, wenn Kind (und Eltern) lernen müssen, wie man ruhig einschläft, ohne stundenlang »in der Warteschleife« von Schreikoliken hängen zu bleiben. Richtiges Einschlafen und Aufwachen muss das Kind lernen, beides ist ganz entscheidend für ein gesundes Zusammenspiel von Körper und Seele. Ziel einer ganzheitlichen Therapie ist es bei allen Krisen des Kindesalters, die Eigenaktivität des Organismus, seine Selbstheilungskräfte und die Selbstregulation anzuregen und zu stabilisieren.

Das geht weit über eine einseitige Behandlung von Symptomen hinaus, die immer wieder Einzelteile repariert, statt das Ganze zu stärken.



Kinder brauchen Unterstützung, um schwierige Aufgaben selbst lösen zu lernen.

Der Start ins Leben

Aus ganzheitlicher Sicht ist auch die Art der Entbindung ein wichtiger Aspekt - sowohl für die Mutter, als auch für das Kind. In den meisten Fällen gelingt es, Babys auf natürliche Weise, also vaginal zur Welt zu bringen. Das hat viele Vorteile, denn bei einer vaginalen Entbindung ist zum Beispiel der Hautkontakt im engen Geburtskanal maximal erhöht. Auch wird das Nervensystem während des Geburtsvorgangs intensiv aktiviert und die Atmung verstärkt angeregt, da das Fruchtwasser aus der Lunge gepresst worden ist.

Die Kinder kommen bei der vaginalen Entbindung mit der Scheidenflora der Mutter in Kontakt, was sich später positiv auf die eigene Darmflora, die Nahrungsverträglichkeit und die Immunität auswirkt. Vor allem regeln und steuern die Kinder ihre Geburt selbst mit - immerhin gehen die Wehen vom

Kind aus. Und: Nach vaginalen Entbindungen - ähnlich wie bei einem erfolgreichen Marathonlauf - werden oft sogenannte Glückshormone ausgeschüttet. Auf dieser Welle des Glücks begegnen sich Mutter und Kind im Idealfall unmittelbar nach der Geburt.

Der Kaiserschnitt

Doch ist eine vaginale Entbindung nicht in allen Fällen möglich, sondern ein Kaiserschnitt erforderlich. Mit einem solchen »Schnitt für das Leben« kann die Gesundheit und sogar das Leben von Mutter und Kind erhalten werden - ein echter Segen der modernen Geburtshilfe! Allerdings wird heute immer häufiger ein Kaiserschnitt ohne medizinische Notwendigkeit vorgenommen. So ist es in den letzten Jahrzehnten zu einem starken Anstieg der Kaiserschnitttrate gekommen. Diese Entwicklung wird von Hebammen und selbst von Gynäkologen zunehmend kritisch betrachtet, denn der »Schnitt fürs Leben« kann auch »eine Narbe für immer« bedeuten. In Deutschland etwa kamen vor 70 Jahren weniger als zehn von hundert Kindern per Kaiserschnitt auf die Welt, Anfang der 90er Jahre waren es fünfzehn von hundert, heute sind es über dreißig von hundert Kindern. Die Ursachen sind vielfältig, etwa das mittlerweile höhere Alter der Schwangeren, vermehrte Probleme im Zusammenhang mit einem Übergewicht der Mutter sowie eine Zunahme von Frühgeburten und Mehrlingsschwangerschaften. Geburtshelfer berichten auch von zunehmenden Ängsten der Mütter vor Schmerzen oder Sorgen um das Kind sowie von einem immer größer werdenden Sicherheitsdenken, das sie an einen Kaiserschnitt denken lässt. Manchmal wollen auch Ärzte auf Nummer sicher gehen und schlagen vorsichtshalber eine Sektio vor. Geplante Kaiserschnitte können nicht zuletzt den Klinikalltag erheblich erleichtern, was leider ebenfalls zum Anstieg der Kaiserschnitttrate beiträgt und eine mögliche Erklärung für die starken regionalen Unterschiede bezüglich der Anzahl durchgeführter Kaiserschnitte in Deutschland ist: Im Süden ist die Rate höher als im Norden, im Westen höher als im Osten. Auch gibt es Kliniken mit einer Sektio-Rate von über 40 Prozent und andere mit unter 15 Prozent. Mit Blick auf den Segen der modernen Medizin und den trotzdem bestehenden möglichen Folgeerscheinungen für Mutter und Kind gilt deshalb auch bei der Entscheidung für oder gegen einen Kaiserschnitt der Grundsatz: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

DER »SCHNITT FÜR DAS LEBEN«

Bei einem Kaiserschnitt werden die Bauchhöhle und die Gebärmutter der Frau operativ eröffnet, um das Kind entbinden zu können. Der Legende nach soll der römische Kaiser Julius Cäsar auf diese Weise zur Welt gekommen sein, daher spricht man auch von einer »sectio caesarea«, auf Deutsch »Kaiserschnitt«. Noch im 19. Jahrhundert wurden Kaiserschnitte nur in absoluten Notsituationen durchgeführt, um das Leben der Kinder zu retten. Schließlich verstarb zu jener Zeit noch fast jede Frau an inneren Blutungen oder Infektionen, die nach dem