

# KINDER PRAXIS

Zum  
Mitnehmen  
für Sie



## Asthma – konsequente Behandlung hilft



**Abpumpen  
sanft gemacht**

Damit Väter nicht immer  
nur zuschauen brauchen



**Augen-  
probleme**

Sehvermögen frühzeitig  
kontrollieren



**Sucht nach  
Perfektion**

Magersucht, die tödlichste  
aller psychischen Krank-  
heiten, in Behandlung





Für die Nase ein  
Cremeklecks.  
Für uns die Einladung  
zum Albernsein.



### Unbeschwertheit beginnt mit optimalem Hautschutz.

Seit über 50 Jahren entwickeln wir Pflegeprodukte zum Schutz der zarten Babyhaut – damit Sie die gemeinsamen Pflegemomente mit Ihrem Kind unbeschwert erleben können. Darauf geben wir Ihnen unser Hautschutzversprechen.

Tipps für innige Momente bei der  
Babypflege auf [www.buebchen.de](http://www.buebchen.de)  
Jetzt Fan werden:

Fühlt sich gut an.



TM = Trademark angemeldet.



Dr. Wolfram Hartmann,  
Präsident des Berufsverbands  
der Kinder- und Jugendärzte



## Liebe Eltern,

vielleicht erinnern sich einige von Ihnen, dass Sie im Rahmen der U6 Ihres Kindes in den letzten drei Jahren eine Jutetasche mit Leseanregungen erhalten haben, die wir in enger Zusammenarbeit mit der Stiftung Lesen verteilt haben. Leider hat das Bundesministerium für Forschung (und Bildung) die finanzielle Förderung dieses Lesestartpakets nach drei Jahren zum Ende des Jahres 2014 eingestellt. Das ist sehr bedauerlich, denn wir haben mit diesem Lesestartpaket über 90 % aller Kinder erreicht und nachweislich viele Leseanregungen geben können. Wir bemühen uns um eine Fortsetzung dieser Aktion im Sinne der Förderung der frühkindlichen Bildung. Bitte helfen Sie mit, auch bildungsferne und ärmere Familien zu

erreichen. Vielleicht haben Sie von Ihren Kindern noch erste Lese- und Vorlesebücher, die Sie nicht mehr benötigen. Wir würden sie gern in unseren Praxen an bedürftige Familien weitergeben. Sprechen Sie uns an, denn Bildung ist ein ganz wichtiger Meilenstein für das gesunde Aufwachsen von Kindern. **Bitte achten Sie auch auf unsere Aktivitäten und Informationen unter [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de).**

Herzlichst  
Ihr

Dr. Wolfram Hartmann

## Impressum

KinderPraxis  
Ratgeber der Kinder- und Jugendärzte  
Schirmherrschaft: H. Laumann, MdB, Patientenbeauftragter der Bundesregierung  
Herausgeber: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. · Mielenforster Str. 2 · 51069 Köln  
Chefredaktion: Dr. Sylvia Schuster, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin (V. i. S. d. P.)  
Redaktion: Christel Schierbaum, Regine Hauch, Monika Traute  
Konzeption: KB&B - The Kids Group GmbH & Co. KG  
Layout: Franziska Caroline Thümler  
Titelfoto: © adam121/Fotolia.com  
Anzeigenleitung: Heike Abel, Telefon: 04105 58 49 57  
E-Mail: [heike.abel@kbundb.de](mailto:heike.abel@kbundb.de)  
Abo-Kontakt: [bvkj.buero@uminfo.de](mailto:bvkj.buero@uminfo.de), Telefon: 0221 68909-0

Druck: Druck und Werte GmbH · Peterssteinweg 17 · 04107 Leipzig  
Anschrift der Redaktion: KinderPraxis · KB&B - The Kids Group GmbH & Co. KG  
Schellerdamm 16 · 21079 Hamburg · [www.kbundb.de](http://www.kbundb.de)  
© 2015. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Sämtliche Anzeigen von Fremdanbietern in diesem Heft stehen für sich selbst. Sie beinhalten keine Empfehlung des BvKJ.  
Für eingesandte Manuskripte, Fotos etc. wird keine Haftung übernommen.  
Für Mitglieder des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte – soweit verfügbar – zur Abgabe in der eigenen Praxis kostenfrei.

## Inhalt

### Gesundheit

Die Milch macht's:  
Sicherer Start ins Leben..... 4  
Ernährung und Bewegung in der  
Schwangerschaft: Neue Präsentationsmappe  
für die Elternberatung..... 7

### Medizin-News

Hand-Mund-Fuß-Krankheit..... 8  
Muttermilch: Abpumpen sanft gemacht..... 9  
Moderne Ohr-Thermometer  
sind Multitalente..... 9

### Gesundheit

Asthma – konsequente Behandlung  
beugt Atemnot vor..... 10

### MINI Spezial

Spiel & Spaß für Kinder ab vier..... 11

### Gesundheit

Sehvermögen frühzeitig kontrollieren..... 15

### Lernen & Fördern

Worüber Kinder lachen..... 16

### Gesundheit

Frühe HPV-Impfung kann später  
vor Gebärmutterhalskrebs schützen..... 18

### Gute Reise

Zum Selberlesen oder Vorlesen..... 19

### Gesundheit

Die Sucht nach Perfektion und Kontrolle.. 20  
Rot Grün – Grün Rot: Tipps für den  
Umgang mit der Farbsinnstörung..... 21

### Zu guter Letzt

Meeting mit Papa..... 22





# Die Milch macht's: Sicherer Start ins Leben

Seit Jahrtausenden ernähren Mütter überall auf der Welt ihre Kinder mit Muttermilch. **Muttermilch lässt die Kinder wachsen und gedeihen.**

**D**ass Muttermilch noch viel mehr bewirken kann, das haben Wissenschaftler jedoch erst in den letzten Jahren durch ausführliche und jahrzehntelange Untersuchungen herausgefunden. Heute weiß man: Muttermilch ist einzigartig.

## Mamas Milch ist das Beste für das Baby

„Die ersten 1000 Tage des menschlichen Lebens – von der Entwicklung im Mutterleib bis zum Alter von etwa zwei Jahren – bestimmen das Programm für das Wohlbefinden im späteren Leben und für die langfristige Gesundheit im Erwachsenenalter“, sagt Prof. Dr. Berthold Koletzko. Der Stoffwechselexperte der Universitäts-Kinderklinik München und Vorsitzende der Stiftung Kindergesundheit beschäftigt sich schon seit

Langem mit der Ernährung des ungeborenen und des neugeborenen Kindes. Denn die Ernährung spielt eine Schlüsselrolle in diesen ersten 1000 Tagen. Sie kann die genetischen Anlagen des Kindes und sein Immunsystem stärken oder schwächen und damit in die richtige oder aber in eine falsche Richtung programmieren. Sie ist also maßgeblich dafür verantwortlich, ob der kleine Mensch in seinem späteren Leben gesund ist oder krank. Insbesondere entscheidet die Ernährung mit darüber, ob er später einmal Gewichtsprobleme oder Allergien haben wird. Die natürlichste Ernährung der ersten Monate ist die Muttermilch. Mütter, die ihr Kind stillen, legen damit schon einmal einen wichtigen Grundstein für die gesunde Entwicklung ihres Kindes – vom ersten Tag an bis ins hohe Alter.

## Protein – der Wunderbaustein

Koletzko und viele andere Forscher überall auf der Welt erforschen daher intensiv die Geheimnisse der Muttermilch, und dabei kommen sie selbst immer wieder ins Staunen. Denn Muttermilch ist in idealer Weise auf die Bedürfnisse des Babys in den ersten Lebensmonaten abgestimmt. Sie sorgt dafür, dass es alle Nährstoffe in der richtigen Zusammensetzung bekommt, sodass es wachsen und gedeihen kann. Darüber hinaus bietet sie Schutz vor Infektionen und beugt späteren chronischen Krankheiten vor. Dabei ist es nicht ein einzelner Muttermilchbestandteil, der die Gesundheit des Babys beeinflusst, sondern das Zusammenspiel vieler Komponenten, die sich gegenseitig ergänzen. Einer der wichtigsten Faktoren ist dabei der Eiweißgehalt der Muttermilch.

## Auf die Proteinqualität kommt es an

Protein, also Eiweiß, sorgt dafür, dass das Baby wachsen und sich entwickeln kann. Protein und seine Bausteine, die verschiedenen Aminosäuren, liefern die Grundsubstanz für den Stoffwechsel zum Aufbau aller Körperzellen des kindlichen Organismus.

## Weniger ist mehr

Die Eiweißzusammensetzung in der Muttermilch ist ein kleines Wunder: Muttermilch enthält mit 1,3 bis 1,8 g pro 100 kcal (das entspricht 1,0 bis 1,2 g pro 100 ml) deutlich weniger Proteine als die Kuhmilch mit 5,2 g Eiweiß pro 100 kcal bzw. 3,5 g Eiweiß pro 100 ml. Das schont die Nieren des Säuglings und verhindert, dass zu viel Insulin ausgeschüttet wird und sich Übergewicht und in der Folge Typ-2-Diabetes entwickeln können. Gleichzeitig sind die wenigen Proteine aber von extrem hoher Qualität, sodass das Baby trotz der kleinen Menge genau den richtigen „Baustoff“ für das Wachstum seiner Muskeln, Knochen und vor allem seines Gehirns bekommt. Darüber hinaus verringert das Eiweiß in der Muttermilch zusammen mit der Zusammensetzung der Darmflora das Risiko, später einmal Neurodermitis, Heuschnupfen oder gar Asthma zu bekommen. Mit einem Wort: Proteine sind wahre Multitalente, wenn es um die gesunde Entwicklung und die Verhinderung von Zivilisationskrankheiten geht.





## Die wichtigsten Tipps in Kürze

- **Stillen Sie Ihr Kind wenn möglich die ersten vier bis sechs Lebensmonate.** Muttermilch gibt Ihrem Kind in idealer Zusammensetzung alles, was es braucht, um sich gesund zu entwickeln. Muttermilch schützt dazu die Gesundheit Ihres Kindes lebenslang.
- Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr **keine Kuhmilch zu trinken, sie enthält zu viel Protein** in nicht idealer Qualität.
- **Wenn Sie Ihr Kind nicht oder nicht voll stillen, ernähren Sie es mit einer Säuglingsnahrung mit niedrigem Proteingehalt, aber guter Proteinqualität.** Im Zweifelsfall berät Sie Ihre Hebamme oder Ihr Kinder- und Jugendarzt bei der Auswahl des Produkts. Das gilt insbesondere auch dann, wenn Ihr Kind ein erhöhtes Allergierisiko hat und Sie daher eine HA-Anfangsnahrung verwenden möchten. In diesem Fall sollten Sie eine wissenschaftlich geprüfte (z. B. GINI-Studie) Säuglingsnahrung wählen.
- **Verzichten Sie darauf, Fläschchennahrung selbst herzustellen.** Ziegen-, Schaf- und Stutenmilch und auch Mandel- oder Sojamilch sind schädlich für Ihren Säugling.



- **Gestillte Kinder sind drahtige Kinder, mit guter Flaschenmilch mit hochwertigem Eiweiß ernährte Kinder sind ebenfalls nicht übergewichtig.** Wenn Sie meinen, dass Ihr Kind sehr schnell an Gewicht zunimmt, stellen Sie es sicherheitshalber Ihrem Kinder- und Jugendarzt vor.

### Gesund mit dem Fläschchen?

Nicht jede Mutter kann oder will ihr Kind vier oder sechs Monate stillen. Auch in diesem Fall brauchen sich Eltern keine Sorgen um die Gesundheit ihres Kindes zu machen. Säuglingsmilch aus der Packung enthält ebenfalls alle Nähr- und Mineralstoffe, die das Baby für eine gesunde Entwicklung braucht. Denn sie wird nach strengen, gesetzlich vorgeschriebenen Richtlinien hergestellt. Basis der Babymilchpulver ist in der Regel Kuhmilch. Jedoch wird dieser Rohstoff so aufbereitet, dass die Milch den besonderen Ernährungs- und Gesundheitsbedürfnissen der Säuglinge angepasst ist.

### Was muss ich als Mutter bei der Auswahl der richtigen Babynahrung beachten?

#### Wichtig: die richtige Menge an Protein

Ein wichtiges Auswahlkriterium ist der Eiweißgehalt der Säuglingsmilch. Er sollte dem Eiweißgehalt der Muttermilch möglichst ähneln, also niedrig sein. Aufschluss kann die Recherche im Internet auf den Websites der Hersteller oder beim Einkauf ein Blick auf die Verpackung der Säuglingsmilch geben. Dort sind die Inhaltsstoffe aufgeführt. Ein Proteingehalt von 1,8 g/100 kcal (entspricht 1,2 g/100 ml) ist der Muttermilch ähnlich und daher optimal.

### Fast noch wichtiger: Qualität der Proteine

Wie bei der Muttermilch, so kommt es auch bei der Flaschenmilch nicht nur auf die Menge, sondern vor allem auf die Qualität des Eiweißes an. Je ähnlicher es in seinem Aufbau, also der Zusammensetzung der Aminosäuren, dem Protein der Muttermilch ist, desto besser für Babys Gesundheit. Aber eine Milch mit einer hohen Eiweißqualität zu finden, ist schwierig. Lässt sich die Information nicht auf den Packungen oder auch auf den Websites der Hersteller finden, können Eltern aber nach Herstellern schauen, die die meiste Erfahrung bei der Entwicklung von Säuglingsmilch haben und vor allem im Bereich Proteinforschung seit vielen Jahrzehnten aktiv sind. Sie verfügen dann auch über die Technologie, um das Eiweiß aus Kuhmilch so aufzubereiten, dass es dem der Muttermilch möglichst nahekommt. Hilfreich ist auch die Beratung durch Hebammen oder durch den Kinder- und Jugendarzt.

Regine Hauch

Weitere Tipps auch auf  
[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

Fotos: © Olaf Schulz/Fotolia.com

Fotos: © Anatoly Tipyashin/Fotolia.com



## Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft: Neue Präsentationsmappe für die Elternberatung

**M**it einem bewussten Lebensstil können werdende Eltern von Anfang an daran mitwirken, dass ihr Kind gesund auf die Welt kommt und gesund heranwächst. Was die Schwangere und ihr Partner konkret tun können, fasst eine neue Präsentationsmappe des Netzwerks Gesund ins Leben für die Elternberatung zusammen. Im Mittelpunkt stehen Tipps zur Bewegung und Ernährung in der Schwangerschaft. Weitere Themen sind Supplemente, Lebensmittelinfektionen und bestimmte Risiken in der Schwangerschaft.

Die 27 aufstellbaren Präsentationstafeln haben jeweils eine „Elternseite“ und eine „Fachkräfteseite“. Auf der Elternseite machen es kurze Texte und selbsterklärende Bilder den werdenden Eltern leicht, die praxisnahen Empfehlungen und Alltagstipps zu erfassen. Die Beratungskraft sieht auf der Rückseite gleichzeitig Hintergrundinformationen, die bei der Erläuterung der Botschaften hilfreich sind. Grundlage sind die einheitlichen Handlungsempfehlungen zur Schwangerschaft des Netzwerks Gesund ins Leben, die von allen einschlägigen Fachgesellschaften, Verbänden und Institutionen in Deutschland inhaltlich unterstützt werden.

Regine Hauch

### Die neue Präsentationsmappe „Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft“ gibt es unter:

[www.aid.de/shop/shop\\_detail.php?bestellnr=3668](http://www.aid.de/shop/shop_detail.php?bestellnr=3668). Im Warenkorb den Gutschein-Code „schwanger24“ eingeben.

Preis: 20,00 Euro. Das Angebot gilt, solange der Vorrat reicht.

Weitere Informationen unter:  
[www.gesundinsleben.de/fuer-fachkraefte/medien-materialien/schwangerschaft](http://www.gesundinsleben.de/fuer-fachkraefte/medien-materialien/schwangerschaft)

Lansinoh®

## Viel Spaß im Kino, Mama!



Mit deiner neuen Handmilchpumpe hast du für mich vorgesorgt, denn heute „stillt“ Papa!



Stillen – sprich darüber auf [LansinohDeutschland](http://LansinohDeutschland)

Lansinoh Laboratories Inc. • Tel: 030 - 21 96 162 - 0  
info@lansinoh.de • [www.lansinoh.de](http://www.lansinoh.de)



# Hand-Mund-Fuß-Krankheit: Ist das was Schlimmes?

Natalie T., Köln, Mutter von einem Kind



KJA Dr. med. Hermann Josef Kahl

.....  
arbeitet seit 20 Jahren als niedergelassener Kinder- und Jugendarzt in Düsseldorf und ist Pressesprecher des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) Nordrhein.

In unserem Kindergarten kursiert die Hand-Mund-Fuß-Krankheit. Eine Erzieherin sprach sogar von einer Form der Maul- und Klauenseuche. Wie äußert sich die Hand-Mund-Fuß-Krankheit, und **ist diese Infektion sehr gefährlich?**

## Das erklärt Kinder- und Jugendarzt Dr. Kahl:

Die Hand-Mund-Fuß-Krankheit ist in der Regel eine harmlose Virusinfektion, die nach etwa zehn Tagen ausheilt. Schmerzhafte Bläschen am und im Mund, auf der Zunge, auf den Handflächen und den Fußsohlen sind typische Symptome, die sich etwa zwei bis fünf Tage nach der Ansteckung bilden. Eltern sollten schon bei ersten Anzeichen mit ihrem Kind zum Kinder- und Jugendarzt gehen, um andere Krankheiten auszuschließen. Gegen mögliches Fieber und die Entzündungen im Mundbereich kann der Kinderarzt lindernde Mittel ver-

ordnen. Weiter ist es wichtig, dass die kleinen Patienten viel trinken. Abgekühlter Tee oder Wasser eignen sich, und auch kalte Speisen sowie Bananen helfen gegen die Schmerzen im Mund.

Die Hand-Mund-Fuß-Krankheit betrifft überwiegend Kinder im Vorschulalter. **Sie ist sehr ansteckend, deswegen sollten betroffene Kinder während des Ausschlags keine öffentliche Einrichtung besuchen. Die Übertragung des Coxsackie-A-Virus erfolgt fäkal-oral, d. h. durch Speichel, Nasensekret oder Spuren von Kot.** Der einzige Schutz

besteht in guter Hygiene, d. h. für die Kinder: regelmäßig Hände waschen und in den Ärmel husten und niesen.

Die Hand-Mund-Fuß-Krankheit wird nur wegen der betroffenen Hautstellen auch als „falsche Maul- und Klauenseuche“ bezeichnet. Die tatsächliche Maul- und Klauenseuche ist eine meldepflichtige Tierseuche. Sie wird von einem anderen Erreger ausgelöst und tritt vor allem bei Rindern und Schweinen auf.

Monika Traute

Fotos: © Gorilla/Fotolia.com

## Muttermilch: Abpumpen sanft gemacht

**Keine Frage, Stillen ist optimal für Ihr Baby – denn Muttermilch bietet alles, was Ihr Säugling braucht, gepaart mit körperlicher Nähe.** Nachteil des Stillens ist aber, dass Mama unabhkömmlich ist und Papa nur zuschauen kann. Zum Glück können Mütter heutzutage Milch auf Vorrat abpumpen und für die nächste Mahlzeit einfrieren. Hierfür stehen neben elektrischen Milchpumpen auch moderne Handmilchpumpen zur Verfügung, die ein besonders sanftes Abpumpen ermöglichen und gut transportabel sind. Sie können aber nicht nur als Abpumphilfe dienen, sondern auch zwischen den Stillphasen die Milchproduktion anregen oder einen Milchstau lösen. Einige Sets bieten zudem Fläschchen und Saugaufsätze, bei denen das Baby sein erlerntes Saugverhalten nicht umstellen muss, sodass der Wechsel zwischen Brust und Fläschchen problemlos klappt. Dadurch kann Mama mit einem guten Gewissen mal allein zum Sport gehen, und Baby macht es sich in Papas oder Omas Arm beim Fläschchen gemütlich.

Monika Traute



## Moderne Ohr-Thermometer sind Multitalente

**F**iebermessen ist heutzutage kinderleicht – mit Ohr-Thermometern auf Infrarot-Basis lässt sich schnell und sicher die Körpertemperatur messen. Die Methode ist absolut schmerzfrei und eine Sache von Sekunden. Doch moderne Ohr-Thermometer können mehr, als nur das Messergebnis anzeigen. Mit ihnen können Eltern je nach Modell z. B. die Werte der letzten Messungen mit Datum und Uhrzeit speichern und dank einer beleuchteten Messspitze auch in der Nacht die Temperatur kontrollieren, ohne dass sie ihr Kind mit unnötigem Licht aufwecken müssen. Zudem wechselt bei einigen Infrarot-Ohr-Thermometern ab einer erhöhten Temperatur (ab 37,5 °C) das Display von Grün auf Rot und erinnert nach dem Benutzen an die Reinigung. Ein kurzes Abwischen mit einem Desinfektionstuch reicht aus, um die nötige Hygiene für den nächsten Einsatz sicherzustellen. Und da der Messbereich teilweise sogar bis über 50 °C funktioniert, können Eltern mit dem Ohr-Thermometer gleich noch testen, ob die Oberflächen-temperatur des Breis oder Badewassers nicht zu hoch ist.

Monika Traute



Fotos: © Oksana Kuzmina/Fotolia.com





# Asthma – konsequente Behandlung beugt Atemnot vor

**H**ustenreiz, Kurzatmigkeit und ein Engegefühl im Brustraum sind typische Beschwerden eines Asthma-Patienten. Etwa jedes achte Kind ist mittlerweile in Deutschland betroffen. Somit gehört Asthma bronchiale zu den häufigsten chronischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Die jungen Patienten leiden unter einer entzündungsbedingten Schwellung der Schleimhaut in den Bronchien, den feinen Verästelungen der Luftröhre. Beim Asthma-Anfall verkrampft die Muskulatur der Bronchien, was die Verengung der Atemwege verstärkt bis hin zu akuter Atemnot. Wichtig ist es, mögliche Auslöser (z. B. Pollen, Hausstaubmilben, Katzenhaare) bzw. verstärkende Faktoren (z. B. Zigarettenrauch, kalte Luft, Stress) für die angegriffenen Atemwege zu

erkennen und weitgehend zu meiden sowie die Kinder konsequent zu behandeln und damit die Beschwerden zu lindern und das Risiko für Asthma-Anfälle zu reduzieren.

## Inhalieren gehört meist zur Alltagsroutine

Zur Behandlung eines Asthmas stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung, die abhängig von dem Ausmaß der Beschwerden, dem Gewicht und dem Alter des Kindes verordnet und dosiert werden. Viele dieser Präparate müssen inhaliert werden, sodass Asthma-Patienten den Umgang mit Inhalationsgeräten und Dosieraerosolen früh lernen sollten. Das Inhalieren muss für die Betroffenen von klein auf zur Routine werden. Denn auch, wenn sie akut keine Probleme haben, beugen sie

nur mit einer konsequenten Therapie neuen Asthma-Anfällen vor.

## Familiäre Unterstützung ist gefragt

Die Unterstützung und positive Einstellung der Familie spielt für chronisch kranke Kinder eine große Rolle, damit sie ihre Erkrankung besser akzeptieren können. Ein gesundes Mittelmaß an Behütung und Erziehung zur Eigenverantwortung ist empfehlenswert. Auch sollten Eltern das betroffene Kind zur regelmäßigen Eigenkontrolle des Atemflusses (mittels Peak-Flow-Meter), zum Erlernen spezieller Atem- und Entspannungstechniken sowie zum Sport motivieren. Ihr Kinder- und Jugendarzt kann Sie und Ihr Kind hier in allen Fragen beraten.

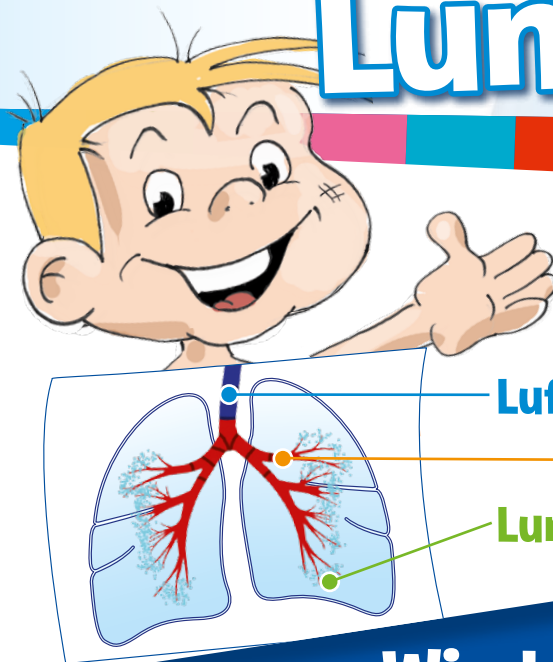
Monika Traute



## Reha als Chance für Asthma-Patienten

Eine mehrwöchige stationäre Reha und der dortige Austausch mit „Leidensgenossen“ kann jungen Asthma-Patienten helfen, mit ihrer Krankheit besser und verantwortungsbewusster umzugehen. Erster Ansprechpartner für die Beantragung einer Kinderreha ist Ihr Kinder- und Jugendarzt! Weitere Informationen finden Sie unter [www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de](http://www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de)

# Wie funktioniert meine Lunge?



Luftröhre

Bronchien

Lungenbläschen

## Unsere Lunge

Etwa 20.000 Mal holen wir täglich Luft – ganz von selbst, wir müssen nicht daran denken zu atmen. Pro Atemzug saugt die Nase bis zu 500 Milliliter Luft in die Lunge. Das ist so viel wie eine halbe Milchpackung. In der Luft ist auch das gute Gas „Sauerstoff“, das alle Muskeln und Organe dringend brauchen.



Ui!

## Wie lange kann ein Mensch die Luft anhalten?

Der Weltrekord liegt zurzeit bei 22 Minuten. Dafür müssen die Profis aber lange trainieren, denn das ist gefährlich. Das Gas „Kohlendioxid“ macht das Blut sauer, wenn es nicht ausgeatmet wird. Außerdem fehlt dem Körper der Sauerstoff.



## Warum ist Rauchen schädlich?

Tabakrauch ist giftig. Von der Lunge gelangt das „Nikotin“ aus dem Rauch in die Blutgefäße und verstopft sie wie Dreckablagerungen ein Abflussrohr. Außerdem kann Rauchen die tödliche Krankheit „Krebs“ verursachen. Aber warum rauchen dann manche Erwachsene überhaupt? Das Nikotin aus dem Rauch dockt im Gehirn an bestimmte Zellen an. Die wollen dann immer mehr davon. Daher ist Rauchen eine Suchtkrankheit. Am besten nie damit anfangen ...

## Was ist die grüne Lunge der Erde?

Damit ist der Regenwald gemeint. Jeder Baum macht aus verbrauchter Luft, dem Kohlendioxid, guten Sauerstoff, den Menschen und Tiere zum Leben brauchen. Der Regenwald ist das größte Waldgebiet der Erde, das am meisten Luft reinigt. Deshalb nennt man ihn auch „grüne Lunge“. Je weniger Umweltverschmutzung es auf der Erde gibt, desto besser geht es dem Wald. Zurzeit leidet der Regenwald sehr unter der Umweltzerstörung.

## Tiere und ihre Lungen!



**Regenwürmer** atmen nicht mit einer Lunge, sondern mit ihrer Haut. Sie entzieht dem Wasser Sauerstoff. Deshalb mögen sie es feucht. In zu viel Wasser würden sie aber ertrinken.

**Pottwale** haben Mini-Lungen, damit sie besser tauchen können. Um den Wasserdruck auszuhalten, speichern sie den Sauerstoff in Blut und Muskeln und pusten vor dem Abtauchen alle Luft durch ihr Blasloch aus.



**WITZ-  
ECKE**

Treffen sich zwei Regenwurmfrauen. Fragt die eine: „So allein? Wo ist denn Ihr Mann?“

Schluchzt die andere: „Er ist beim Angeln!“



# DER GRÜFFELO®

Julia Donaldson Axel Scheffler



## KENNST DU DEN GRÜFFELO?

Die unten stehenden Begriffe verstecken sich alle im Buchstabensalat.  
Du findest sie waagrecht, senkrecht, diagonal oder rückwärts.

TATZE

HAUER

WARZE

ZÄHNE (A=AE)

STACHELN

KNIE

ZUNGE

KLAUE

AUGEN

S	T	A	C	H	E	L	N	H	V
T	H	K	N	J	A	U	G	E	N
W	E	Z	R	A	W	T	M	R	Z
D	M	W	J	R	N	O	E	K	A
U	F	P	G	C	I	U	E	X	E
X	R	O	B	L	A	L	V	J	H
N	U	R	T	H	M	I	F	O	N
Z	Z	O	N	R	T	A	T	Z	E
P	B	M	W	J	E	G	N	U	Z
E	K	L	A	U	E	A	W	J	X

Diese Seite stammt aus:

**3x**  
»Das Gruffelo-Mitmachbuch«



## Wer kennt ihn nicht, den Gruffelo?

Das weltberühmte Monster mit den schrecklichen Hauern und grässlichen Tatzen, den feurigen Augen und knotigen Knien begeistert seit über 15 Jahren Kinder und Eltern – fürchterlich schön für alle!

Der Gruffelo © 1999 ist als Wortmarke und Logo ein registriertes Warenzeichen von Julia Donaldson und Axel Scheffler und lizenziert von Magic Light Pictures Ltd.

WEISST DU, WER DAS IST?  
Verbinde die Punkte, dann siehst du es!



Diese Seite stammt aus:

**3x**  
»Das Gruffelo-Malbuch«



## Genauso berühmt: die kleine Maus!

Eigentlich hat sich die kleine Maus den Gruffelo nur ausgedacht, als sie unterwegs im Wald den Einladungen von Fuchs, Eule und Schlange ausweichen will – sehr praktisch! Doch dann taucht er auf einmal wirklich auf und sein Lieblingsschmaus, sagt er, ist Butterbrot mit kleiner Maus – nicht so praktisch! Aber was eine clevere kleine Maus ist, die lehrt auch einen echten Gruffelo das Fürchten.

Psst: Noch mehr zum Gruffelo findest du auf [www.beltz.de/grueffelo.de](http://www.beltz.de/grueffelo.de) und [facebook.com/grueffelo](https://facebook.com/grueffelo)



## Mal den Gruffelo im Wald!

Wen trifft er dort wohl? Die Maus? Den Fuchs?  
Die Schlange oder die Eule? Oder ein ganz anderes Tier?

**Teilnahmebedingungen:**  
Mitarbeiter und Angehörige der beteiligten Firmen dürfen nicht teilnehmen. Unter allen fristgerecht eingesandten Bildern entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und der Gewinn zugesandt. Umtausch und Barauszahlung der Gewinne sind nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Die Gewinne wurden bereitgestellt von Beltz & Gelberg.

**3x**  
»Das Bilderbuch  
»Der Gruffelo«  
+ Stofftasche



## Mitmachen und gewinnen!

Schick dein schönstes selbstgemaltes Gruffelo-Bild bis zum 30.4.2015 an:  
**KB&B – The Kids Group**  
Stichwort: **DER GRÜFFELO**  
**Schellerdamm 16 • 21079 Hamburg**  
Vergiss deine Adresse nicht, damit wir dir deinen Preis schicken können, wenn du gewinnst. Und bitte verrate uns, in welcher Praxis du von diesem Gewinnspiel erfahren hast.

**1x**  
»Der Gruffelo-Rucksack«





# AB INS ABENTEUER MIT OH UND TIP!

© 2015 DreamWorks Animation L.L.C.

TIP

OH

Start

FINDE DEN WEG

Hilf Oh und Tip, den richtigen Weg zu der Katze Schwein zu finden.

FINDE DIE FEHLER

Findest du alle sechs Unterschiede zwischen diesen beiden Bildern von Tip, Oh und der Katze Schwein?

SCHWEIN

## Gewinne 1 von 5 FANPAKETEN

Die Boovs machen die Erde zu ihrem neuen Heimatplaneten und beginnen damit, alles neu zu organisieren. Die Menschen werden notgedrungen umgesiedelt. **Als jedoch Tip, ein cleveres junges Mädchen, der Gefangenschaft entgeht, wird sie auf einmal zur unfreiwilligen Komplizin von Oh, einem verstoßenen Boov.** Schon bald erkennen die beiden Flüchtigen, dass es um viel mehr geht, als nur intergalaktische Beziehungen zu retten. Und so begeben sie sich auf eine fantastische Reise voll Spaß und Abenteuer, die ihr Leben und ihre Welt für immer verändern wird.

Wie heißt Tips neuer Freund?

Schick die Antwort bis zum **30.4.2015** an:  
KB&B - The Kids Group · Stichwort: HOME  
Schellerdamm 16 · 21079 Hamburg

Vergiss deine Adresse nicht, damit wir dir das Fanpaket schicken können, wenn du gewinnst. Und bitte verrate uns, in welcher Praxis du von diesem Gewinnspiel erfahren hast. **Viel Glück!**

DREAMWORKS  
**HOME**  
EIN SMEKTAKULÄRER TRIP

Ab 26. März 2015  
NUR IM KINO!

## Sehvermögen frühzeitig kontrollieren

Die frühzeitige Erkennung möglicher Sehstörungen ist bei Kindern elementar, denn nicht rechtzeitig behandelte Sehfehler können das Selbstbewusstsein mindern und die Lebensqualität stark einschränken. Bis zu einem Alter von fünf bis sechs Jahren befindet sich das kindliche Auge noch in der Entwicklung. Bis dahin sollten Sehstörungen möglichst erkannt und behandelt werden, um eine optimale Sehleistung zu erzielen. Bestehen in der Familie erbliche Augenerkrankungen, ist ein Kind zu früh geboren oder sind deutliche Augenfehler sichtbar (siehe auch Kasten), ist eine Abklärung im Säuglingsalter angeraten.

### Augenvorsorge im Rahmen der „Us“

Ein großes Problem ist jedoch, dass vielen Eltern die Sehschwierigkeiten ihres Kindes häufig nicht bewusst sind, da die Symptomatik gerade in den ersten Lebensjahren oft subtil ist. Umso wichtiger ist es, die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen (U3 bis U9) beim Kinder- und Jugendarzt wahrzunehmen, in deren Rahmen auch das Sehvermögen mit kindgerechten Sehtests (z. B. LEA-Test mit Symbolen, Brückner-Test u. a. zur

Erkennung von Schiel-Erkrankungen) überprüft wird. Auch das Amblyopie-Screening beim Kinder- und Jugendarzt für 2,5- bis 3,5-jährige Kinder bzw. für Risikopatienten mit familiärer Vorbelastung schon früher bietet die Chance, Sehschwächen frühzeitig zu erkennen.

### Frühes Handeln verhindert oft spätere Einschränkungen

Durch eine frühe Abklärung kann beispielsweise ein erhöhter Augeninnendruck behandelt werden, ein sogenanntes Glaukom, das später zu großen Sehproblemen bis hin zur Erblindung führen kann. Auch bei nicht behandelten schielenden Kindern kann es zu unumkehrbaren Schäden kommen. Liefert ein Auge dem Gehirn durchs Schielen verzerrte Bilder, die dieses nicht verarbeiten kann, droht langfristig eine Sehschwäche dieses Auges. Denn das Gehirn „schaltet“ das betroffene Auge irgendwann „ab“. Hier kann oft das Abdecken des guten Auges die Muskeln des schwächeren Auges trainieren oder eine Brille das meist seitenungleiche Sehvermögen korrigieren. Bei einer gewöhnlichen Kurzsichtigkeit oder Übersichtigkeit ohne

begleitendes Schielen hilft ebenfalls in vielen Fällen eine Brille. Wichtig ist, dass Eltern sich hier hinsichtlich geeigneter Brillengläser, Tragekomfort und korrektem Sitz umfassend beraten lassen und mit ihrem Kind gemeinsam das passende Gestell aussuchen. Außerdem unterstützen Eltern ihr sehbeeinträchtigtes Kind mit einer positiven Einstellung – z. B. ist eine Brille kein Makel, sondern ein optisches Plus, das dem Kind das Leben sehr erleichtert.

Monika Traute



## Augenprobleme – wann zum Arzt?

Bei folgenden Auffälligkeiten ist eine rasche ärztliche Abklärung angeraten:

- ▶ trübe Hornhaut
- ▶ Schielen
- ▶ hängende Lider
- ▶ lichtempfindliche große Augen (Verdacht auf Glaukom)
- ▶ häufig tränende Augen
- ▶ Leseschwierigkeiten
- ▶ schnelle Ermüdung
- ▶ häufiges Blinzeln

Fotos: © Tyler Olson, goodluz/Fotolia.com





## Kinderhumor: vom Lächeln zum Lachen

**Generell kann man sagen: Humor ist eine Frage der kognitiven Entwicklung. In dem Maße, in dem sich der Geist entfaltet, entfaltet sich auch der Humor.** Wer lacht, hat auch verstanden. Wer Witze erzählen kann, hat gelernt, Sprache kreativ zu gebrauchen und ein Gefühl für die Mitmenschen zu entwickeln: Läuft alles logisch und knapp auf die Pointe zu? Verstehen meine Zuhörer, was ich gleich erzähle? Ist mein Witz hier angebracht?

**Babys** lachen, wenn sie ein bekanntes Gesicht wiedererkennen oder wenn man sie kitzelt oder sanft streichelt. Mit Humor hat dieses Lachen noch nichts zu tun.

**Zwischen 1 und 2 Jahren** entwickeln die meisten Kinder die ersten Formen von Humor. Sie ziehen sich zum Beispiel einen Slip über den Kopf und lachen darüber. Sie wissen, wie die Welt funktioniert, und finden die kleine Regelverletzung lustig.

**Mit 2 bis 3 Jahren** versteht das Kind die ersten abstrakten Witze. Es findet es lustig, wenn der Vater zum Beispiel in einer „Quatschsprache“ mit ihm redet. Außerdem sind „Tabuwörter“ komisch (und bleiben es auch eine Weile): Pipi, Popo, Kacka.

**3- bis 5-jährige Kinder** lernen, zwischen Fantasie und Realität zu unterscheiden. Sie lachen jetzt über Geschichten mit unerwarteten Pointen, die die Gesetze des Alltags überraschend ad absurdum führen. Sie finden Grimassen und übertriebene Bewegungen witzig und haben Spaß daran, etwas Unerwartetes zu tun, zum Beispiel sich unter dem Bett zu verstecken und die Mutter suchen zu lassen.

**Kinder zwischen 6 und 8 Jahren** haben Spaß an Scherzfragen, mit denen sie die Freunde und vor allem aber auch die Erwachsenen verblüffen können. Jetzt erzählen sie auch schon gern Witze, oft immer wieder die gleichen, die sie leicht abwandeln. Unwichtig ist dabei, ob sie selbst die Pointe verstehen. Hauptsache, die anderen lachen.

**Ab etwa 8 Jahren** klappt es auch mit den Pointen. Jetzt werden auch die Witze (für die Erwachsenen) lustiger. Das Kind versteht allmählich die Funktion von Ironie und Sarkasmus und erzählt entsprechende Witze: *Steht ne dicke Frau vorm Spiegel. Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land? Sagt der Spiegel: Weg da, ich seh' nichts.* Manche Kinder werden jetzt geradezu witzsüchtig. Sie schreiben Lieblingswitze auf und führen Hitlisten.

### Jungen lachen anders

Einige Studien sagen, dass Jungen eher zu Schadenfreude neigen als Mädchen. Auf jeden Fall ist ihr Humor größer. Jungen erzählen auch schon früh mehr Witze und lachen auch mehr, wenn sie Witze hören, während Mädchen eher lächeln. Wissenschaftler sagen, beide Geschlechter verstehen gleich gut Humor. Die unterschiedlichen Reaktionen darauf sind eher eine Frage der Erziehung.

# Worüber Kinder lachen

Kinder lachen gern und viel, viel öfter als Erwachsene. **Aber worüber lachen sie eigentlich?** Und sind Kinderwitze wirklich so albern, wie Erwachsene oft meinen?

*Zwei Tomaten spazieren über die Straße. Führt ein Auto über die eine. Sagt die andere Tomate: „Hallo, Ketchup!“*

Hahaha. Nicht komisch? Kinder lachen sich über solche Witze kaputt. Und erfinden gleich ein paar neue Tomatenwitze – oder Witze, die mit überfahrenen Fröschen zu tun haben oder mit Papa und dem kleinen Fritzchen oder mit Oma und Fritzchen oder ... Kinder lieben nämlich Witze. Witze kitzeln nicht nur den Geist, sie sorgen auch für ein harmonisches Zusammenleben. Denn Humor thematisiert Widersprüche und löst sie auf, Lachen

verbindet. Aber bis Kinder lachen und andere zum Lachen bringen, ist es ein langer Weg.

### Nicht Spaßbremse sein

Wenn das Kind zimal ein Spielzeug auf den Boden wirft und sich königlich darüber amüsiert, reagieren Eltern oft nur noch genervt. Verständlich. Aber Humor braucht auch Freiraum, um sich zu entwickeln. Also: Nicht gleich Spaßbremse sein, sondern erst mal mitlachen – solange die Kondition zum Bücken und Aufheben reicht.

Wenn das Kind später lachend wegläuft oder sich versteckt, hilft es wenig zu sagen: „Das ist aber

jetzt nicht komisch!“ Das Kind wird sich nur umso mehr amüsieren. Ebenso wenig hilft es, langweilige Witze zu unterbinden: „Ne, nicht schon wieder!“ Das Kind verliert dadurch seine Leichtigkeit.

Eltern sollten die Humorentwicklung lieber fördern, denn sie wird dem Kind ein Leben lang helfen, mit Frustrationen umzugehen, Aggressionen abzubauen und mit anderen Menschen klarzukommen. Also, öfter mal mitlachen oder dem Kind einen Witz zum Weitererzählen schenken: *Stehen zwei Zahnstocher am Waldesrand. Ein Igel läuft vorbei. Sagt der eine Zahnstocher zum anderen: Wusstest ich gar nicht, dass hier ein Bus fährt.*

Regine Hauch

Fotos: © Sergey Novikov/Fotolia.com



Gebärmutterhalskrebs – muss ich mich bei meiner 9-jährigen Tochter wirklich schon mit dem Thema auseinandersetzen? **Ja!**

## Frühe HPV-Impfung kann später vor Gebärmutterhalskrebs schützen

**D**enn es ist wichtig, Mädchen frühzeitig vor den Erregern des Gebärmutterhalskrebses, den sogenannten humanen Papillomviren (HPV), mit einer Impfung zu schützen. Bis vor Kurzem galt die Impfempfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (RKI) erst ab 12 Jahren, nun bereits ab 9 Jahren. Wird im Alter von 9 bis 14 Jahren geimpft, sind nur noch zwei statt bisher drei Impfungen notwendig.

### HPV-Infektionen auch Ursache für Warzen im Genitalbereich

HPV sind weltweit die häufigsten sexuell übertragenen Viren. Etwa 70 % aller Menschen infizieren sich laut der Deutschen Krebsgesellschaft mindestens einmal in ihrem Leben mit HPV. Meist verursachen die Infektionen keine Beschwerden und heilen von selbst aus. Aber in einigen Fällen verbleiben die HP-Viren im Körper und führen zu Zellveränderungen.

Oftmals sind diese Entartungen gutartig. Durch Infektion mit den HPV-Typen 6 und 11 können sich im äußeren Genitalbereich kleine, teils schmerzhaftes Genital- bzw. Feigwarzen entwickeln. Sie sind an sich harmlos, können aber sehr unangenehm sein und eine psychische Belastung darstellen. Bei einer Infektion mit den Hochrisikotypen 16 und 18 können die Zellveränderungen in seltenen Fällen jedoch bösartig sein, es

kommt zum unkontrollierten Zellwachstum bis hin zum Gebärmutterhalskrebs. Pro Jahr erkranken laut dem Zentrum für Krebsregisterdaten etwa 4.700 Frauen in Deutschland neu an Gebärmutterhalskrebs, knapp 1.600 sterben hierzulande jährlich an den Folgen.

### Offizielle Impfempfehlung für 9- bis 14-Jährige

Zur Reduktion der Krankheitslast durch Gebärmutterhalskrebs empfiehlt die STIKO eine generelle Impfung gegen humane Papillomviren (HPV-Typen 16 und 18) für alle Mädchen von 9 und 14 Jahren. Versäumte HPV-Impfungen sollten spätestens bis zum vollendeten 18. Lebensjahr (d. h. bis zum Tag vor dem 18. Geburtstag) nachgeholt werden. Vom 12. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr werden die Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet, ab Februar 2015 voraussichtlich auch für die 9- bis 11-Jährigen.

**Die in Deutschland zur Verfügung stehenden Impfstoffe sind gut verträglich. Sie können vor den HPV-Hochrisikotypen 16 und 18, die für mehr als 70 % aller Gebärmutterhalskrebs-Fälle verantwortlich sind, schützen; einer der beiden Impfstoffe darüber hinaus auch vor den HPV-Typen 6 und 11, die die gutartigen Genitalwarzen verursachen können.** Die HPV-Impfung kann übrigens gut mit anderen Impfungen kombiniert werden, z. B. anlässlich der U11 oder J1. Lassen Sie sich und Ihre Tochter am besten ausführlich von Ihrem Kinder- und Jugendarzt beraten.

Monika Traute

Buchvorstellung „Conni und der große Schnee“

## Zum Selberlesen oder Vorlesen

Jedes Kind, das den Winter liebt, darf dieses Abenteuer aus der Serie „Meine Freundin Conni“ nicht verpassen. Conni reist mit ihrer Familie in die Berge – doch die ersehnte Winterlandschaft bleibt vorerst aus. Dann schneit es aber endlich, und es wird richtig turbulent. Als ein Unfall passiert, wächst Conni über sich hinaus. Wer wissen will, was Conni genau erlebt und wie sie auch noch eine Katzenfamilie rettet, sollte die Klawitters auf die einsame Berghütte begleiten.

### Conni und der große Schnee

Das Buch ist ideal für Drittklässler, für Lesefans auch früher. Die Schrift ist nicht zu klein, und schöne Zeichnungen lockern die Kapitel auf.

Julia Boehme  
Carlsen Verlag GmbH  
Preis: geb. 7,99 Euro

Monika Traute



BUCH-TIPP

## Messen Sie Fieber dort, wo es entsteht!



Vertrauen auch Sie auf den Marktführer im Bereich Fieberthermometer\*

\*Nielsen TrendReport Pharma 2013

aponorm®  
die markte der apotheke

### Das neue aponorm® Ohr-Thermometer Comfort 3

- Messung in 1 Sekunde
- Infrarot-Technologie
- Display mit Farbwechsel (Fieberanzeige)
- Messwertspeicher für 30 Messungen
- „Clean Me“ Reinigungshinweis
- 5 Jahre Garantie
- Empfohlen für Kinder ab 2 Jahren
- Nur in Apotheken erhältlich!



Informationen zu aponorm® Fieberthermometer unter [www.aponorm.de](http://www.aponorm.de)

WEPA  
DIE APOTHEKENMARKE



**Magersucht ist die tödlichste aller psychischen Krankheiten.** Sie trifft vor allem junge Mädchen. Die Behandlung ist langwierig und verlangt Patientin und Familie gleichermaßen viel ab.

## Die Sucht nach Perfektion und Kontrolle

**A**nfangs aß sie noch bei jeder Mahlzeit, allerdings waren die Portionen klein. Und wurden immer kleiner. Dann begann sie, alle Lebensmittel durch Möhren zu ersetzen. Die hatten weniger Kalorien. Inzwischen bestehen die Mahlzeiten nur noch aus einer Möhre. Der Hunger macht ihr nichts aus. Im Gegenteil. Sie genießt ihn. Sie backt und kocht für ihre Familie und freut sich klammheimlich, wenn die anderen die Kalorien in sich reinschaukeln. Sie wiegt jetzt nur noch 20 Kilo. Kein Einzelfall. Die Krankheit beginnt manchmal schon bei Sieben- oder Achtjährigen. Rund zehn Prozent der Magersüchtigen sterben irgendwann, schon junge Kinder hungern sich manchmal fast zu Tode. Klinikaufenthalte verhelfen den Betroffenen zwar meist zu einer Gewichtszunahme.

„Dennoch erleiden bis zu 50 Prozent innerhalb eines Jahres nach Entlassung einen Rückfall mit erneuter Abnahme“, heißt es in einer aktuellen Studie zum Thema.

### Eltern übernehmen Therapieverantwortung

Aus Großbritannien und den USA kommt nun eine neue ambulante Behandlungsmethode, die sogenannte familienbasierte Therapie (FBT) oder Maudsley-Methode. Bei dieser Therapie übernehmen die Eltern die komplette Verantwortung für Essen und Gewicht ihrer Kinder. „Life stops until you eat“ lautet ein Prinzip: Das Leben steht still, bis du gegessen hast.

**Die Methode wurde in den 80er-Jahren von Kinder- und Jugendpsychologen am Londoner Maudsley Hospital entwickelt:** Krankenschwestern schafften es immer dann, Magersüchtige zum Essen zu bringen, wenn sie bei ihnen sitzen blieben, ihnen den Rücken massierten, sie zum Essen ermunterten, oft über Stunden. Den Patienten blieb dann oftmals gar nichts anderes übrig, als irgendwann doch zu essen.

Bisher galten Eltern oft als hinderlich für den Heilungsprozess bei Magersüchtigen, man hielt familiäre Probleme

sogar für den Auslöser der Krankheit. Doch oft bringt erst die Krankheit das Familienleben in Schieflage. Die FBT soll daher die Familie als positive Kraft in den Mittelpunkt rücken.

**Erste Untersuchungen über die langfristigen Wirkungen der Therapie zeigten ermutigende Ergebnisse.** Doch die FBT verlangt den Betroffenen viel ab. Auf den Eltern – unterstützt von speziell geschulten Therapeuten und Ärzten – lastet die Hauptverantwortung. Sie müssen ihr Kind streng kontrollieren, es motivieren zu essen und ihm allmählich immer mehr Eigenverantwortung beim Essen überlassen. Experten warnen davor, die FBT in Eigenregie auszuprobieren.

### In Deutschland wird hauptsächlich stationär behandelt

Bis die neue Therapieform in Deutschland etabliert ist und von den Kassen bezahlt wird, müssen die meisten Magersüchtigen zumindest in der akuten Phase in einer Spezialklinik behandelt werden. **Ambulante Therapieangebote gibt es hierzulande zu wenig. In der Klinik geht es zunächst um das „Refeeding“, eine Normalisierung der Ernährung und Gewichtszunahme.** Dafür schließen Therapeut und Patientin Therapieverträge ab, in denen ein Zielgewicht und die wöchentliche Gewichtszunahme festgehalten werden. Erreicht die Patientin das Gewicht, werden Privilegien eingeräumt, zum Beispiel Besuche oder Ausgang.

Studien haben gezeigt, dass nur die Hälfte der an Magersucht erkrankten Personen jemals vollständig geheilt wird. Je früher Eltern ihr Kind wegen seiner Magersucht behandeln lassen, desto eher ist eine Heilung möglich.

Regine Hauch



## Rot Grün – Grün Rot

### Tipps für den Umgang mit der Farbsinnstörung

**Das Dach quietschgrün, die Wiese knallrot:** Felix' Mutter wundert sich. Was malt ihr Sohn denn da?

**W**as sie nicht ahnt: Felix „leidet“ an einer Rot-Grün-Schwäche, für ihn sind die beiden verschiedenen Farben nicht zu unterscheiden.

Mit seiner Rot-Grün-Schwäche ist Felix nicht allein. Rund acht Prozent aller Männer sind von einer Farbsehstörung betroffen. Bei den Frauen sind es nur 0,5 Prozent. Der Grund: Rot-Grün-Schwäche und andere Farbsehstörungen werden geschlechtsabhängig vererbt.

### Kann man Rot-Grün-Schwäche oder Farbenblindheit heilen?

Eine Therapie oder vorbeugende Maßnahmen gibt es für die Rot-Grün-Schwäche und auch die Farbenblindheit nicht. Aber: Betroffene

leben gut damit. Oft wissen sie nicht einmal von ihrer Schwäche, schließlich sehen sie alles deutlich und kennen die Welt nicht anders.

### Ist Rot-Grün-Schwäche also völlig harmlos?

Nicht ganz. Kinder mit Rot-Grün-Schwäche haben z. B. Schwierigkeiten, wenn sie in der Schule mit unterschiedlichen Farben mathematische Formen ausmalen sollen. Auch bei der Wahl des farblich passenden Outfits kann es Probleme geben. Ebenso wenn es darum geht, rohes von gegartem Fleisch zu unterscheiden oder eine grüne, unreife Banane von einer gelben, haben viele Farbfehlsichtige ein Problem. Genauso ist es mit elektrischen Kabeln oder grünen bzw. roten Leuchtdioden, die an vielen

Geräten anzeigen, ob sie sich in Betrieb oder im Stand-by-Modus befinden. Und auch Pläne und Karten sind für viele schwer zu entziffern, denn oft werden sie mit Farben markiert.

### Was im Alltag hilft

Für Kinder, die noch nicht lesen, können Stifte mit Symbolen markiert werden. Erzieher und Lehrer sollten die Diagnose kennen, um das Kind nicht zu überfordern. Im Kleiderschrank zu Hause hilft Ordnung.

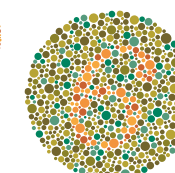
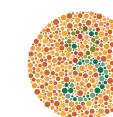
### Sind Farbenblinde eine Gefahr im Straßenverkehr?

Selbst wenn man keine Farben sehen würde, würde man immer noch die Form und die Anordnung der Verkehrszeichen richtig verstehen, und daher haben so gut wie alle Farbfehlsichtigen keinerlei Probleme damit. Sie bestehen als Kind die Fahrradprüfung mühelos und später die Führerscheinprüfung. Bus- oder Taxifahrer, Pilot, Elektriker, Lokführer und auch Polizist können Menschen mit Rot-Grün-Schwäche jedoch nicht werden.

Regine Hauch

## Wie kann man die Rot-Grün-Schwäche feststellen?

**Die schnellste und simpelste Methode, um festzustellen, ob eine Sehschwäche vorliegt, sind einfache Farbttests.** Kinder ab vier Jahren können sie machen. Der Kinder- und Jugendarzt beginnt meist mit dem Ishihara-Test. Anhand von Farbtafeln, die jeweils eine andersfarbige Zahl enthalten und so strukturiert sind, dass nur Normalsichtige die farblich abgesetzten Zahlen erkennen können, kann er schnell klären, ob eine Sehschwäche vorliegt.



Fotos: © alekime, dispicture, Fotolia.com

Fotos: © DragonImages/Fotolia.com





# Meeting mit Papa

Im letzten Jahr war's bei der glorreichen WM: Da wurde endlich auch mir klar, dass sich etwas geändert hatte. Kurz nachdem Mario Götze endlich den Ball ins Tor bugsiert hatte und der Schlusspfiff ertönte, sahen wir Poldi siegestrunken auf den Rasen laufen. Erster Gedanke: Hat der überhaupt gespielt? Zweiter Gedanke: Warum schleppt der sein Kind mit auf das Spielfeld? Dann trat Miroslav Klose zurück. Auf den Agenturbildern immer mit seinen Zwillingssöhnen, einen rechts, einen links im Arm. Und dann kam dieses Meeting, bei dem der Kollege mit seinem Söhnchen aufschlug. Die anderen Männer bekamen glänzende Augen: „Wie nett!“ und „Die Kollegen werden immer jünger!“. Die Frauen verdrehten die Augen. Einige hatten auch schon mal ihre Kinder mit ins Büro gebracht, weil in der Kita Windpockenalarm war, Läuse grassierten oder die Tagesmutter krank war. Die Männer, die jetzt so verzückt waren, hatten getuschelt: „Sind wir jetzt etwa eine Kita?“ und „Kriegt die's nicht gebacken mit der Kinderbetreuung?“.

**Wenn zwei Menschen, Mann und Frau, das Gleiche tun, ist es eben noch lange nicht das Dasselbe.**

Wenn eine Frau ihr Kind ins Büro oder zu einer Essenseinladung mitbringt, wird das bestenfalls geduldet. Zeigt sich ein Mann mit seinem Nachwuchs, gilt er als „süß“, „total liebevoll“ etc.

Und wie sie das genießen, diese Anerkennung! Selbst wenn sie ihre Kinder nicht mit sich herumschleppen, inszenieren sie sich als treu sorgende „neue Väter“. Sie erzählen vom letzten Wochenende, das ein Vaterwochenende inklusive Wellness und Lagerfeuer in der Jugendherberge am Niederrhein war, sie berichten vom Vater-Kind-Bogenbauworkshop im Neandertalmuseum oder der Vater-Sohn-Kanutour auf der Lahn. Manche schreiben sogar Bücher. Richard David Precht zum Beispiel. Früher neigte er zum Selbstgespräch: „Wer bin ich, und wenn ja wie viele?“ Jetzt erklärt er seinem Sohn Oskar die Welt und presst das Ganze zwischen Buchdeckel. Wie süß. Oder Brad Pitt. Sechs Kinder, mindestens eins immer auf dem Arm, eins am Hosenbein. Dazu Sätze übers Kinderhaben wie „Es ändert deine Weltanschauung!“. Komisch, wo sind eigentlich die sechs Nannys, die Brangelina für die Kinder haben? Und wer passt auf Oskar auf, wenn der Papa Bücher schreibt?

Studien verraten es uns: Es sind die Mütter oder Tagesmütter, Großmütter oder die Kita. Immer noch. **Nach einer Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung verbringen Väter im Schnitt sogar mehr Zeit im Job als kinderlose Männer – Vätermomente hin oder her.** Und in Schweden sollen die Papas just zu der Zeit ihre Vätermomente nehmen, in denen auch die Elchjagd freigegeben ist.

**Aber die neuen Väter, die sich nicht nur inszenieren, sondern die nachts aufstehen, wenn das Kind schreit, und die auch mal einen Termin absagen, um mit dem Kind zur Vorsorge zu gehen? Ja, die gibt es auch, wenn auch bislang eher selten.** Und daran sind auch die Frauen schuld. Denn auch diese unbequeme Wahrheit belegen Studien: Frauen überlassen ihre Rolle nicht so leicht den Männern. Sie wehren sich dagegen, jahrtausendealte Rollenmuster aufzugeben und damit Macht abzugeben. Wenn also das nächste Mal ein Mann mit Baby im Büro auftaucht und die Frauen die Augen verdrehen, dann werde ich ihnen sagen: „Lasst sie doch einfach mal machen, die Männer.“

Regine Hauch

Fotos: © Halfpoint/Fotolia.com



Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Wenn Sie eine Säuglingsanfangsnahrung verwenden wollen, sprechen Sie bitte mit Ihrer Klinik, Ihrer Hebamme oder Ihrem Kinderarzt.

Vom ersten Tag an weißt Du, dass ich nur das Beste für Dich will.



## BEBA PRO 2 FÜR EIN GESUNDES WACHSTUM

Wussten Sie schon, dass Eiweiß als Bausteinlieferant für Muskeln in hohem Maße zur Entwicklung und zum Wachstum Ihres Babys beiträgt? Damit dieses Wachstum optimal verläuft, muss das Eiweiß in der Säuglingsmilch von ausgezeichneter Qualität und bedarfsgerecht dosiert sein. Damit leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zum gesunden Wachstum Ihres Babys.<sup>1</sup> Deshalb enthält BEBA besonders hochwertiges Eiweiß in optimaler Menge.

Fragen? Alle Antworten zu Eiweiß und gesundem Wachstum auf [babyservice.de](http://babyservice.de)



Du vertraust mir. Und ich vertraue BEBA.

Nestlé  
**BEBA**  
Folgemilch

<sup>1</sup> Brands, B., Koletzko, B.: Frühe Ernährung und langfristiges Adipositasrisiko. Monatsschrift Kinderheilkunde 2012; 160: 1096–1102.





MUSIC  
**TORNADO**

**MIT PFEIFE**  
**zuckerwatte-**  
**& Vanillegeschmack**

\*Langnese Kindereisprodukte unterliegen strengen Nährwertkriterien & haben maximal 110 kcal/Portion, 3g gesättigte Fettsäure/Portion & 20g zugesetzten Zucker/10Gg.