

KINDER PRAXIS

Zum
Mitnehmen
für Sie



Jetzt ist
Erkältungszeit!
Die besten Anti-Husten-Tipps

Babymassage
gegen Wehwehchen

Mit Anleitung: sanfte Griffe, die
Ihrem Kind guttun

Allergieschutz
von Anfang an

Eltern können die Risiken
schon früh mindern

Skiurlaub
mit kleinen Kindern?

Tipps, damit sich die Zwerge
in den Bergen wohlfühlen



Wie sicher ist Ihr Baby
VOR ALLERGIEN GESCHÜTZT?



Nach dem Stillen:
BEBA HA SCHUTZPRINZIP mit PRO HA
In der GINI-Studie bestätigt



- BEBA HA Nahrung – so sind allergiegefährdete Babys sicher geschützt.
- ✓ von Ernährungsexperten entwickelt
 - ✓ durch mehr als 15 wissenschaftliche Studien belegt
 - ✓ durch das allergenarme Eiweiß PRO HA langfristige Verminderung des Allergierisikos, ähnlich der Muttermilch

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.

*Quelle: Nielsen Marktanteile Umsatz/Absatz, Deutschland 2011



BEBA
Aktiver Allergieschutz.

Machen Sie jetzt den Allergie-Check auf www.beba.de



Dr. Wolfram Hartmann

Präsident des **BVKJ**.Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Liebe Leserinnen und Leser,

lange Jahre kannten Sie „jung + gesund“ als die Elternzeitschrift des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ e.V.). Die Anforderungen an ein solches Informationsangebot für Eltern haben sich im Laufe der Jahre gewandelt.

Daher erfolgte eine komplette Überarbeitung. Was ist geblieben? Unser bewährtes Autorenteam, jetzt unter einer neuen Chefredakteurin, Frau Dr. med. Sylvia Schuster aus Düsseldorf. Was ist neu? Wir konnten eine Agentur für die Mitarbeit gewinnen, die ein junges und innovatives Konzept einbringt. Auch der Name der Zeitschrift hat sich geändert: KinderPraxis. In Zukunft wird unsere Zeitschrift viermal im Jahr erscheinen, ergänzt durch zwei Sonderhefte, die sich nur einem Thema widmen. Hier können Sie Ihre Wünsche äußern. Sie halten nun die erste Ausgabe in der Hand. Wie gefällt Ihnen das neue Magazin?

Impressum

KinderPraxis

Ratgeber der Kinder- und Jugendärzte

Schirmherrschaft: Wolfgang Zöller, 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, Lajos Schöne

Konzeption: KB&B - The Kids Group GmbH & Co. KG

Layout: Marc Werner (verantw.), Christina Schult

Anzeigenleitung: Kristina Sammann, Telefon: 04105 50 07-19

E-Mail: kristina.sammann@kbundb.de

Im Editorial werden wir uns weiter im Sinne einer politischen Kinder- und Jugendmedizin äußern und mehr „Kinderbewusstsein“ bei allen Entscheidungen der Politik einfordern. Wir Kinder- und Jugendärzte sehen häufig, dass wir mit unseren medizinischen Möglichkeiten an Grenzen stoßen. Tagtäglich werden uns viele Kinder mit erheblichen Defiziten im Bereich Sprache, Sozialverhalten, körperlicher Entwicklung und Schulproblemen vorgestellt. Für diese Kinder fehlt Förderung und Unterstützung, nicht selten fallen sie schon im Kindergarten auf, und ihr weiterer Lebensweg ist davon gekennzeichnet.

Eltern brauchen für ihren Erziehungsaufrag ein breites Spektrum an Hilfen – möglichst schon in der Schwangerschaft und rund um die Geburt. Wir Kinder- und Jugendärzte sind hier wichtige Ansprechpartner. Das Gesundheitswesen kann pädagogische Defizite nicht ausgleichen. Tagesstätten und Schulen müssen in die Lage versetzt werden, Förderung und Unterstützung zu bieten. Manche Familien benötigen auch individuelle Hilfe. Bildungsförderung ist oberstes Gebot. Wir fordern daher – analog dem Wehrbeauftragten und anderen Beauftragten – im Deutschen Bundestag einen Kinderbeauftragten, einen Ombudsmann. Dieser soll unbürokratisch helfen und direkt von Kindern angesprochen

werden können. Ebenso fordern wir die Verankerung der Kinderrechte im Grundgesetz. Wie wichtig das ist, hat die Diskussion um die rituelle Beschneidung minderjähriger Jungen erst kürzlich gezeigt.

Lesen Sie auch unsere aktuellen Informationen unter:

www.kinderaerzte-im-netz.de

Herzlichst

Dr. Wolfram Hartmann

Inhalt

Gesundheit

Gut geschützt ins Leben	4
Stillprobleme?	6

Gesundheit & mehr

Fünfmal hintereinander erkältet – ist das noch normal?	8
Impfen gegen Pneumokokken schützt mehrfach	9

Erkältungszeit

Pflanzen-Kombi hilft bei Husten und Bronchitis	10
--	----

MINI Spezial

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

Gesunde Ernährung

Ran an die Töpfe!	
Rote Bete aus dem Backofen	15

Gute Reise

Schnee und Berge auch für Zwerge?..	16
-------------------------------------	----

Freizeit-Tipps

Dicker Bauch vom Fernsehen	17
----------------------------------	----

Richtig fördern

Mama, wie spät ist es?	18
------------------------------	----

Entwicklung

Liebe geht durch die Haut	20
---------------------------------	----

Zu guter Letzt

Wer Kinder hat, lebt länger	22
-----------------------------------	----

Druck: Druck und Werte GmbH - Peterssteinweg 17 - 04107 Leipzig

Anschrift der Redaktion: KinderPraxis - KB&B - The Kids Group GmbH & Co. KG

An der Reitbahn 1 - 21218 Seetetal

© 2012. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Sämtliche Anzeigen von Fremdbietern 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 Berufsverbandes der Kinder und Jugendärzte – soweit verfügbar – zur Abgabe in der eigenen Praxis kostenfrei.

Die beste Ernährung fürs Baby



Gut geschützt ins Leben

Heute gilt fast jedes dritte Neugeborene als allergiegefährdet. Umso wichtiger ist Muttermilch. Sie enthält alle Nährstoffe, die das Baby während seiner ersten sechs Lebensmonate braucht – und reduziert das Allergierisiko. Aber es gibt auch Schutz für Kinder, die nicht gestillt werden können.

Eltern, die unter Neurodermitis, Heuschnupfen oder allergischem Asthma leiden, hören immer wieder, dass auch ihre Kinder irgendwann Allergien entwickeln werden. Keine Panik! Das kann sein – muss aber nicht. Ein erhöhtes Allergierisiko bedeutet nicht automatisch, dass Ihr Baby später in jedem Fall betroffen sein wird.

Eltern können außerdem einiges tun, um vorzubeugen und ihre Kinder vor Allergien zu schützen. Eine wichtige Vorsorgemaßnahme ist die richtige Ernährung. Allergologen, Immunologen sowie Kinder- und Jugendärzte haben die aktuellsten internationalen Forschungsergebnisse zusammengetragen, ausgewertet und aus den Ergebnissen neue Empfehlungen für die Ernährung von werdenden Müttern und Säuglingen entwickelt. Die AWMF-Leitlinie* zur Allergievorbeugung

besagt: „Stillen ist die beste Ernährung und optimaler Allergieschutz für das Neugeborene.“

Damit aus dem erhöhten Risiko keine Allergie wird

Alle Kinder sollten nach Möglichkeit vier bis sechs Monate voll gestillt werden. Danach kann nach und nach Beikost zugefüttert werden. Der Kontakt mit diesen neuen Lebensmitteln sorgt dann dafür, dass das Kind langsam einen Allergieschutz aufbaut.

Aber was können Eltern von Risikokindern tun, die nicht oder nicht ausreichend gestillt werden können? Sie sollten – so die Leitlinie – mit einer in klinischen Studien geprüften HA-Säuglingsnahrung gefüttert werden. Denn sie wurde speziell für Babys entwickelt, die allergiegefährdet sind.

Muttermilch reduziert das Allergierisiko. Aber es gibt auch Alternativen.

*Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften

Ein modernes Verfahren spaltet Allergieauslöser ab

Das Besondere dieser Milch ist ein Verfahren, bei dem die Eiweißbestandteile der Kuhmilch an bestimmten Stellen, und zwar solchen, die für die Auslösung der Allergie verantwortlich sind, gezielt gespalten werden. Dadurch und durch Erwärmung wird sie hypoallergen – also allergenarm, sodass sie nicht mehr so stark allergieauslösend wirkt wie unbehandelte Kuhmilch oder Standard-Säuglingsmilch. Gleichzeitig aber bleiben andere hochwertige Eiweißstrukturen erhalten. Die ermöglichen dem Immunsystem des Babys, eine

Unempfindlichkeit gegen Lebensmittelallergene zu entwickeln, indem es den Kontakt mit dem Eiweiß trainiert.

Hochwertige HA-Nahrung kann Muttermilch ersetzen

Mit Erfolg. Die unabhängige und weltweit größte GINI-Studie** zur Allergievorsorge hat bewiesen: Babys, die in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten ausschließlich mit HA-Nahrung gefüttert wurden, bekamen nicht nur während dieser Zeit ähnlich selten Allergien wie gestillte Säuglinge. Selbst nach sechs Jahren war die Wirkung noch nachweisbar.

**German Infant Nutritional Intervention Study

Auch in Größe, Gewicht und Gesundheitszustand unterschieden sich die mit HA-Nahrung ernährten Kinder nicht von ihren gestillten Altersgenossen mit Allergierisiko. Mit einer HA-Nahrung, die ihre Wirksamkeit in der GINI-Studie bestätigt hat, sind Eltern und Babys immer auf der sicheren Seite.



Manchmal muss ein Fläschchen die Mutterbrust ersetzen.

Wie trinkt Ihr Baby?

Genießer oder Schluckspecht? Hier die drei häufigsten Still-Typen – und Tipps, wie sie am besten satt werden.

Der kleine Piranha

Besondere Merkmale: Schnapp! Schon hat der kleine Schluckspecht die Brustwarze im Mund und nuckelt wie wild. Piranha-Babys sind gierig, und sie trinken in kräftigen Zügen. Erst wenn sie satt sind, lassen sie von der Brust ab.



Still-Tipp für kleine Piranhas

Den Knirps schon bei den allerersten Anzeichen von Hunger anlegen. Und weil er sofort beherzt zuschnappt, darauf achten, dass die Brustwarze ganz gleichmäßig umschlossen wird. Liegt sie nämlich ungünstig im Mund, kann sie leicht wund werden.

Der Zappelphilipp

Besondere Merkmale: Kaum ist die Brust in Sicht- oder Fühlweite, strampelt das Baby aufgeregt mit Armen und Beinen. Vor lauter Hektik kommt es nicht richtig zum Trinken.



Still-Tipp für Zappel-Babys

Ruhe bewahren und das Baby möglichst immer kurz nach dem Aufwachen stillen, wenn der Erregungspegel noch niedrig ist. Ebenfalls hilfreich: den kleinen Zappelphilipp beim Stillen in ein Tuch wickeln. Und nicht vergessen: Da die kleinen Hektiker oft viel Luft schlucken, brauchen sie nach dem Trinken ausreichend Gelegenheit für ein paar Bäuerchen.

Das Gourmet-Baby

Besondere Kennzeichen: Genießen mit Hingabe. Das ist die Devise der Gourmet-Babys. Sie trinken ihre Milch wie erfahrene Weinkenner: langsam und aufmerksam, manchmal auch mit kleinen Pausen zwischendurch. Und das dauert ...



Still-Tipp für Gourmet-Babys

Drängeln Sie Ihren kleinen Gourmet nicht. Sorgen Sie dafür, dass der Genuss möglichst ungestört ist: An einem ruhigen Ort kann sich Ihr Baby besser konzentrieren und trinkt zügiger als etwa in einem lauten Café. Wenn die Pausen zu lang werden, hilft eine kleine Erinnerung: Streicheln Sie den Nacken, die Wangen, Füße oder Hände, und Ihr Baby wird genussvoll weitertrinken.

Stillprobleme?

Es ist die natürlichste Sache der Welt – trotzdem haben viele Mütter beim Stillen manchmal Schwierigkeiten. Lassen Sie sich nicht entmutigen, für fast alles gibt es eine Lösung.

1

Stauende Milch

Spannt die Brust und hat harte, schmerzhafte Stellen? Dann ist meist ein Milchstau schuld: Kann die Milch nicht abfließen, kommt es zu einer erhöhten Bakterienkonzentration, auf die der Körper mit Fieber und der Produktion von weißen Blutkörperchen reagiert.

Lösung: Die Milch muss abfließen, damit die Entzündung zurückgehen kann. Am besten legen Sie Ihr Baby zu Beginn einer Mahlzeit an der schmerzhaften Brust an. Tut das sehr weh, versuchen Sie, die Brust zu erwärmen, um die Milchgänge zu weiten und die gestauten Milch dann auszustreichen oder

abzupumpen. Bei heißen, geröteten Stellen hilft der altbewährte Quarkwickel: kalten Quark fingerdick auf eine Windeleinlage streichen, diese in den BH legen. Gönnen Sie sich Ruhe und Schlaf. Bei starken Schmerzen den Kinder- und Jugendarzt um Rat fragen.

2

Wunde Warzen

Nach der Geburt ist eine Reizung der Brustwarzen normal, weil die Haut durch regelmäßiges Stillen stark beansprucht wird. Hat sich das nach einigen Wochen noch immer nicht gegeben, hilft ein altes Hausrezept: Lassen Sie auf

der Haut einige Tropfen Muttermilch eintrocknen, das fördert den Heilungsprozess. Verbessern Sie auch die Anlegetechnik: Legen Sie das Baby Bauch an Bauch zu sich. Kitzeln Sie seine Unterlippe mit der Brustwarze. Ihr Baby öffnet seinen Mund dann ganz weit. Es sollte nicht nur die Spitze der Brustwarze, sondern möglichst viel vom Warzenhof im Mund haben.

3

Streikendes Baby

Wenn Säuglinge nicht trinken wollen, hat das häufig äußere Ursachen – etwa duftende, bitter schmeckende Hautcreme der

Aus aktuellem
Anlass

Mitteilung des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ)

Muttermilch per Mausklick?
Das klingt skurril, kommt aber vor. Frauen bieten über soziale Netzwerke wie Facebook ihre Muttermilch zum Verkauf an.

Und andere Frauen, die selbst nicht stillen können, zahlen dafür. Natürlich hoffen sie, das eigene Baby damit gut zu versorgen. Doch das ist ein Irrtum. Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte warnt: Niemand kann kontrollieren, ob die fremde Muttermilch für das eigene Kind unbedenklich ist. Denn mit der Milch werden nicht nur Nährstoffe, sondern auch Krankheitserreger

übertragen. Mütter, die ihre Milch verkaufen, können Medikamente oder Drogen nehmen oder ansteckende Krankheiten wie AIDS oder Hepatitis haben. Auch der Transport beeinträchtigt möglicherweise die Qualität und macht die Muttermilch ungenießbar.

Selbst wer seinem Baby keim- und giftstofffreie Milch von einer fremden Mutter gibt, geht ein Risiko ein. Denn Muttermilch passt sich in ihrer Zusammensetzung immer wieder neu an die Bedürfnisse eines Säuglings an. Kurz nach

der Geburt brauchen Babys mehr Nährstoffe als ein paar Wochen oder Monate später. Deshalb enthält die Milch einer Frau, die ein älteres Baby hat, nicht die richtige Nährstoffzusammensetzung für ein Neugeborenes. „Müttern, die nicht stillen können, raten wir zu industriell hergestellter Säuglingsmilch. Die gleicht heute schon sehr stark der Muttermilch und kann ohne Bedenken gefüttert werden“, sagt der Präsident des Verbandes der Kinder- und Jugendärzte, Dr. Wolfram Hartmann.

Mama oder Aufregung. Versuchen Sie, auf parfümierte Körperpflege zu verzichten, und bieten dem Kind in entspannter Atmosphäre immer wieder die Brust an. **Wichtig: Keinen Schnuller oder die Flasche als Alternative anbieten** – zunehmender Hunger und natürlicher Saugtrieb bringen das Baby nach einiger Zeit wieder zum Trinken. Dauert der Still-Streik zu lange, fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt um Rat.

4

Forderndes Flaschenkind

Muttermilch abpumpen und mit der Flasche zu einem späteren Zeitpunkt füttern ist praktisch und oft unvermeidlich. Aber einige Kinder erkennen den Unterschied sehr schnell und verlangen bald nur noch nach der Flasche, aus der die Milch ohne große Anstrengung sprudelt. Bleiben Sie standhaft, stillen Sie weiter und geben das Fläschchen nur als Ausnahme. Ihr Baby wird

lernen: Bei Papa, Oma, Babysitter gibt es Flasche, bei Mama die Brust.

5

Fehlende Milch

Ist Ihr Baby schon kurze Zeit nach dem Stillen wieder hungrig? Dann macht es vielleicht gerade einen Entwicklungsschub durch. Legen Sie es jetzt häufig an. **Trinken Sie selbst viel, am besten Wasser, nicht zu viele Milchbildungstees.** Nach wenigen Tagen stimmen Angebot und Nachfrage wieder überein.

6

Falsche Form

Flachwarzen, Hohlwarzen, eine große oder eine kleine Brust: Babys kommen eigentlich mit jeder Mutterbrust klar. Tipp: Sehr kleine Brustwarzen kann man vor dem Stillen durch Zupfen etwas stimulieren, damit sie sich besser hervorheben. Ansonsten gilt: Mit etwas Geduld klappt's bei jeder Warzenform.

Regine Hauch



Was bedeutet eigentlich ...?

Wenn Mediziner etwas erklären, versteht man es nicht immer auf Anhieb – hier die drei wichtigsten Fachbegriffe rund ums Stillen:

Vormilch/Colostrum/Hexenmilch

wird unmittelbar nach der Geburt gebildet, ist dickflüssig und sehr gelblich wegen des Carotinoidgehaltes. Sie enthält besonders viele Antikörper. Sie schützen das Neugeborene vor Infektionen, wenn es aus der keimfreien Fruchtblase auf die nicht sterile Welt kommt. Außerdem fördert die Vormilch das Wachstum einer gesunden Darmflora.

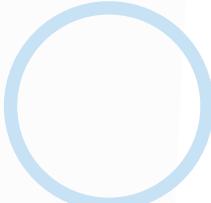
Mastitis

Brustentzündung. Entsteht, wenn sich die Milch zu lange in den Milchgängen der Brust staut, weil das Baby zu selten oder zu wenig trinkt. Kann auch auftreten, wenn zu viel Milch produziert wird. Erste Anzeichen: Fieber, Muskelschmerzen, harter/roter Bereich auf der Brustdrüse. Muss unbedingt vom Arzt behandelt werden.

Soor

Infektion der Brustwarze mit Hefepilzen (Candida). Anzeichen: sehr variabel, z. B. heftige brennende, stechende Schmerzen während und/oder nach dem Stillen, Juckreiz der Haut, Rötung, Schwellung, weißliche Beläge, Hautabschilferungen, evtl. tiefe Risse. Unbedingt dem Arzt vorstellen. Soor überträgt sich schnell aufs Kind und verursacht Mundsoor und/oder Windelsoor. Mutter und Kind müssen deshalb immer beide behandelt werden.

Satt und zufrieden – die richtige Ernährung fördert die Entwicklung der kleinen Weltoberer.



Fünfmal hintereinander erkältet – ist das noch normal?

„Im letzten Winter hat meine dreijährige Tochter aus dem Kindergarten gleich fünfmal hintereinander eine heftige Erkältung nach Hause gebracht. Was können wir tun, um dieses Jahr verschont zu bleiben?“

Carola S., Köln, Mutter von zwei Kindern

KJA Dr. Martin Terhardt

arbeitet seit 28 Jahren als niedergelassener Kinder- und Jugendarzt in Ratingen (NRW) und ist Mitglied der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut.



Antwort Dr. Martin Terhardt:
Es ist in der kalten Jahreszeit normal, wenn ein Kind alle vier Wochen erkältet ist. Ja, es ist vermutlich sogar von Vorteil:
Je früher das Kind eine Infektionskrankheit durchmacht, desto harmloser verläuft sie und umso besser ist es später in der Schulzeit geschützt.

Um die Widerstandskraft zu stärken, gehen Sie mit Ihrer Tochter viel an die frische Luft. Auch Wechselduschen und Bürstenmassagen kann ich empfehlen. **Besonders wichtig: In einem Haushalt mit Kindern sollte niemand**

rauchen, auch nicht die Gäste!

Kinder mit chronischen Erkrankungen der Atmungsorgane, Stoffwechselstörungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des zentralen Nervensystems (Behinderungen) und der Niere oder mit einer Immunschwäche sollten zusätzlich gegen die Virusgrippe geimpft werden.

Seit Kurzem steht für die meisten Kinder und Jugendliche von zwei bis 17 Jahren ein Influenza-Impf-Nasenspray zur Verfügung, das deutlich besser wirksam ist als die bisher übliche Impfung. Leider werden die

Kosten der neuen Impfung nicht von allen Krankenkassen erstattet.

Antibiotika sind übrigens bei Erkältungen fast immer unnötig. Sie richten nichts aus gegen die Viren, die in aller Regel hinter der Erkältung stecken. Besser sind Inhalationen mit Salzlösung oder Kamille. Zum Abschwellen der Nase bei Schnupfen reicht meist schon das Einträufeln einer 0,9-prozentigen Salzlösung.

Lajos Schöne

Weiteres und aktuelle Tipps auf: www.kinderärzte-im-netz.de





Jugendaerzte

1.151 „Gefällt mir“-Angaben - 6 sprechen darüber - 8 waren hier

Gefällt mir Nachricht senden

Jetzt
September
2012
2011
Gegründet

Gesundheit & mehr

Gesundheit & mehr

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte Deutschland

Info

Beitrag

Schreib etwas

Jugendärzte

In Arztprä

arbeiten

Auch die

Praxisteams

Betroffen

Auf der

aktuellen Seite

Praxisteams



Zum Doc bei Facebook

www.facebook.de/jugendaerzte – auf der Facebook-Seite des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) können Jugendliche – offiziell oder anonym – Fragen rund um ihre Gesundheit stellen. In der Regel gehen die BVKJ-Experten innerhalb von 24 Stunden auf die Probleme der Nutzer ein. MT



Impfen gegen Pneumokokken schützt mehrfach

Pneumokokken sind Bakterien, die vor allem bei Kleinkindern und alten Menschen schwere Erkrankungen verursachen können:

Entzündungen

- **der Hirnhäute**
- **der Lunge**
- **des Mittelohrs**
- **der Nebenhöhlen**

Daher empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts die Pneumokokken-Impfung für alle Kinder. Die Impfung ist ab dem zweiten Lebensmonat möglich. Aufgrund langjähriger Erfahrungen und sorgfältiger Prüfungen des Impfstoffes ist die Impfung sehr gut verträglich und nebenwirkungsarm. Die Kosten für die Pneumokokken-Impfung für Säuglinge und Kleinkinder übernehmen

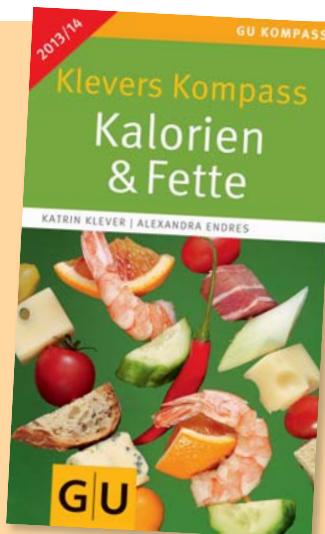
die Krankenkassen. Besonders Kinder mit angeborenen Immundefekten und chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma bronchiale und chronischen Nierenerkrankungen sollten auf keinen Fall auf die Pneumokokken-Impfung verzichten. ReH

BUCH-
TiPP

Gesund essen bei Burger & Co.?

Immer mehr Menschen essen außer Haus, freiwillig oder notgedrungen. Doch wie ernährt man sich gesund und kalorienbewusst, wenn man auf die Zubereitung der Speisen keinen Einfluss nehmen kann? „Klevers Kompass – Kalorien & Fette“ gibt auf diese Frage detaillierte Auskunft. Das Tabellenwerk enthält nicht nur Kalorien- und Fettangaben zu rund 8.000 Lebensmitteln,

sondern auch die Werte der heute in Pommesbuden, Hamburger-Ketten, Coffeeshops und Kantinen angebotenen Essensportionen. Wer auf Produkte von Schnellrestaurants angewiesen ist, findet in „Klevers Kompass“ die Kalorien- und Nährwertangaben des aktuellen Angebots bekannter Ketten wie „Burger King“, „McDonald’s“, „Nordsee“, „Starbucks“ und „Subway“. LS



„Klevers Kompass – Kalorien & Fette“
(Gräfe und Unzer, 6,90 Euro)

Dagegen sind Kräuter gewachsen

Pflanzen-Kombi hilft bei Husten und Bronchitis

Husten ist nicht nur lästig und raubt Kindern den Schlaf, sondern tut oft richtig weh. Damit er nicht zu einer zähen Angelegenheit wird, helfen natürliche Kräuterextrakt-Kombinationen.

Husten ist zwischen November und Februar einer der häufigsten Gründe für den Besuch beim Kinder- und Jugendarzt. Meist quält ein trockener Reizhusten die Kinder – tagsüber und nachts. Kommt auch noch zäher Schleim dazu, ist die Bronchitis schon in vollem Gange. Oft hat das kranke Kind zusätzlich erhöhte Temperatur (bis 38,5 °C) und fühlt sich schlapp.

Was passiert in den Atemwegen?

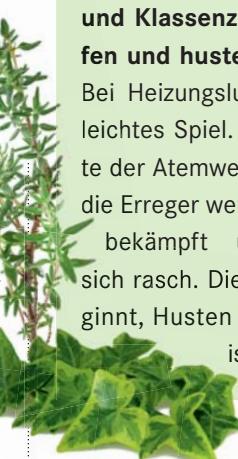
Bei erkältungsbedingtem Husten und Bronchitis ist die Schleimhaut in den Bronchien entzündet. Dadurch ist der natürliche Reinigungsprozess des Atemwegssystems gestört, die Schleimhaut schwillt an und produziert zähen Schleim. Um diese „Verstopfung“ der Atemwege loszuwerden,

reagiert der Körper mit Husten. Doch der zähe Schleim in den verengten Bronchien lässt sich oft nur schwer und unter Schmerzen abhusten, das Atmen tut weh.

Thymian & Efeu wirken entzündungshemmend

Doch mit Pflanzen-Power sind Husten und Bronchitis rasch und wirksam behandelbar. Eine Heilkräuterextrakt-Kombination aus Thymian und Efeu wirkt entzündungshemmend, krampflösend und regulierend auf die Schleimproduktion, die Hustenanfälle nehmen ab. Laut wissenschaftlicher Studien ist eine solche Therapie für Kinder ab einem Jahr empfehlenswert. Für Jugendliche mit Bronchitis stehen zudem Tabletten mit Thymian und schleimverflüssigenden Primel-Extrakten zur Verfügung.

Bakterienabtötende Antibiotika



Warum erkälten wir uns jetzt so oft?

Im Herbst und Winter hört man es in den Kindergärten und Klassenzimmern schniefen und husten. Kein Wunder: Bei Heizungsluft haben Keime leichtes Spiel. Die Schleimhäute der Atemwege trocknen aus, die Erreger werden nicht richtig bekämpft und vermehren sich rasch. Die Entzündung beginnt, Husten oder Schnupfen ist die Folge.

helfen bei bronchitischem Husten hingegen meist nicht, da eine Bronchitis in über 80 % der Fälle von Viren ausgelöst wird.

Wann zum Kinderarzt?

Spätestens nach drei Tagen ist der Kinderarzt gefragt, bei hustenden Babys und bei Fieber am besten schon früher. Denn: Je jünger die Kinder, desto anstrengender ist das Abhusten. Da die Bronchien bei ihnen noch besonders eng sind, kann es zu Luftnot kommen.

Monika Traute

Was hilft noch?

9 Anti-Husten-Tipps

- 1 Viel trinken (am besten warmen Kräutertee)
- 2 Vitaminreiche Ernährung
- 3 Keine körperliche Anstrengung
- 4 Oberkörper nachts hochlagern
- 5 Vor dem Schlafengehen inhalieren
- 6 Verrauchte Räume sowie zu kalte Luft meiden
- 7 Regelmäßig stoßlüften
- 8 Raumluft befeuchten (z. B. Wasserschale auf der Heizung)
- 9 Stimme schonen (nicht flüstern oder singen)

Mit
Ausmalbild
und tollen
Rätseln



Frage:

„Was passiert,
wenn ich atme?“



Wie funktioniert meine Lunge, und warum
tut bei Erkältung das Atmen weh?

Finde Antworten auf diese Fragen und vieles mehr auf den
folgenden Seiten.

Viel Spaß beim Lesen, Lernen, Rätseln und Basteln!

Antwort:

So holst du Sauerstoff in den Körper!



Denn jedes Organ und jeder Muskel braucht Sauerstoff, um zu funktionieren. Und so kommen sie an den Sauerstoff:

1.

Beim Einatmen strömt er in der Luft durch deine Luftröhre in die Lungenflügel.

2.

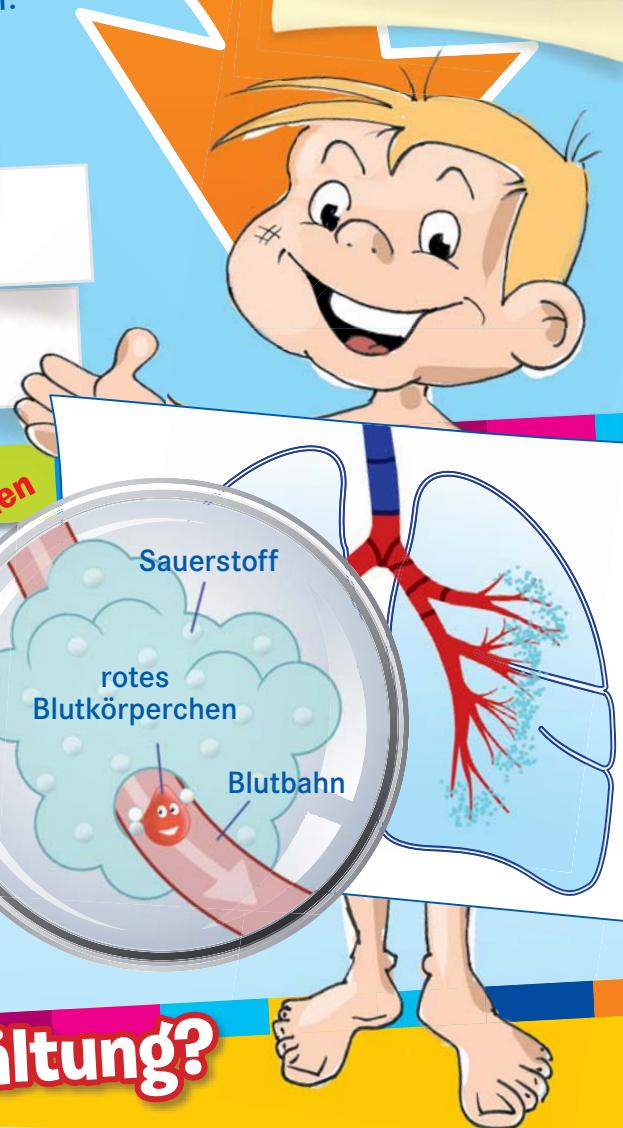
Dort wird er in den Lungenbläschen von deinen roten Blutkörperchen eingesammelt.

3.

Von dort aus verteilen sie den Sauerstoff über das Blut in deinem ganzen Körper.

Warum heißt es eigentlich Sauerstoff?

Sauerstoff ist gar nicht sauer!
Vor über 200 Jahren dachte man, Sauerstoff wäre für die Bildung von Säuren verantwortlich, also nannte man ihn einfach Sauerstoff.



Warum muss ich husten?



Husten ist einer von vielen Abwehrmechanismen deines Körpers.

Du musst husten, wenn etwas in der Lunge ist, was dort nicht hingehört, wie z. B. Schmutz oder sogar Stückchen vom Essen.

Und was passiert bei Erkältung?



1. Wenn du eine **Virusinfektion** hast, bildet sich Schleim auf den entzündeten Stellen in deinem Hals.

Hust

2. Ohne den Schleim würde dein Hals sehr wehtun. Aber er behindert dich beim Atmen.

Hust

3. Deswegen versucht dein Körper, ihn durch Husten zu lösen und aus dem Körper zu befördern.



Schnief

Ui!

Wusstest du, dass dein Husten und Niesen 160 km/h schnell ist?

Das ist etwa so schnell wie ein Auto auf der Autobahn!



Bos Bastel-Tipp:

Willst du deine Lunge bei der Arbeit hören?

Dann bastle dir dein eigenes Stethoskop!

Nimm ein Stück Gummischlauch und stecke in die Enden kleine Trichter. Klebe sie mit Klebeband gut fest. Wenn du jetzt einen Trichter ans Ohr und einen an deine Brust hältst, kannst du nicht nur dein Herz schlagen hören, sondern auch dein Atmen!

Bo

Tipp: Probiere aus, wie sich deine Atmung verändert, wenn du aufgereggt oder gerade gerannt bist!



Lösung: $2+4=6$ $6+3=9$ $9-4=5$ $5+2=7$ $7-6=1$ $1+2=3$

$$\begin{array}{r} 2+4= \\ 3+5= \\ -4= \\ +2=7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2+4= \\ 3+5= \\ -4= \\ +2=7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2+4= \\ 3+5= \\ -4= \\ +2=7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2+4= \\ 3+5= \\ -4= \\ +2=7 \\ \hline \end{array}$$

Mal uns aus!



Mit Conni die Uhrzeit lernen



Male die Uhren bunt aus.



Gewinnspiel

Verlost wird:

- 25x ein Conni-DVD-Paket (Folgen 1-3)
- 25x die Conni-DVD 3 (Conni lernt die Uhrzeit)
- 25x das neue Conni-Musik-Album (Hier kommt Conni!)

- 1 Rätsel lösen,
- 2 richtige Antwort und Absender auf eine Postkarte

3 und ab die Post an:
Sony Music Family Entertainment
Stichwort: „Conni“
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Du kannst auch im Internet teilnehmen:
www.natuerlichvoneuropa.de/conni

Übungsblätter zum Thema können Sie unter
www.kinderzeit.de/aktiv herunterladen.



Connis Musik-Album und DVDs
gibt es auch auf: www.hoerspiel.de

Wie spät ist es denn jetzt?

Teste mit Conni, wie gut du schon die Uhr lesen kannst.

Finde heraus, auf wie vielen Uhren es 10.15 Uhr ist.

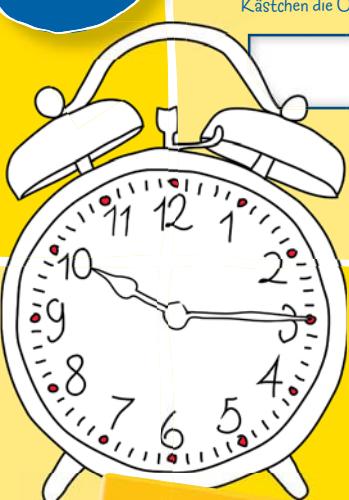
Mit der richtigen Lösung kannst du an Connis tollem Gewinnspiel teilnehmen und super Preise gewinnen.

Viel Spaß!

„Conni lernt die Uhrzeit“ – jetzt auf DVD!

Notiere dir in den Kästchen die Uhrzeiten.

Nach den gleichnamigen Kinderbüchern von Lucy Schäfer erschienen im ZDF-Cartoon-World-Center 2012. © 2012 ZDF-Cartoon-World-Center und Europa-Verlag. Ein Unternehmen der GAB - The Kids Group. Europa-Verlag und ZDF-Antenne für Deutschland. Vertrieb: GAB - The Kids Group.



→ Einsendeschluss ist der 1.2.2013

Ran an die Töpfe!



Kochen macht schlau – und Appetit auf Gesundes.

Kochen macht Spaß und schlau, denn Kinder lernen dabei mit allen Sinnen. Außerdem schmeckt selbst zubereitetes Essen prima – sogar Gemüse. Und gesünder ist es auch noch. Gründe genug, gemeinsam den Kochlöffel zu schwingen.

Für viele Kinder ist Gemüse „Bäh“. Das könnte sich schnell ändern, wenn sie an der Zubereitung beteiligt werden. Denn wer kennt das nicht: Was man selbst macht, das isst man auch gern.

Lajos Schöne

Küchenarbeit bewirkt aber noch mehr:

1 Wenn man gemeinsam kocht, redet man auch miteinander. Das Kind lernt neue Begriffe und erweitert seinen Wortschatz.

2 Beim Wiegen der Zutaten und beim Auszählen der notwendigen Mengen wird lebendige Mathematik praktiziert.

3 Brot schmieren, Gurken schälen oder Karotten klein schneiden schult die Feinmotorik.



TiPP Taufen Sie das Essen um!

Es gibt einen altbewährten Trick, um das Interesse der Kinder an den Lebensmitteln zu wecken: Das Aufpeppen von Alltagsgerichten mit witzigen Namen. Einige Beispiele: Das Fleischgericht wird zum „Piratenschmaus“, Karottenschnitte zu „goldenen Zauberstäbchen“, Apfelmus verwandelt sich in „Honigtunke“, und eine Gemüsesuppe kommt als „Hasentöpfchen“ daher.

Der Nutzen dieses Tricks ist vor Kurzem sogar in einer hochwissenschaftlichen Studie in den USA bestätigt worden.

LS



Rote Bete aus dem Backofen

Zubereitung



Kinder mögen das leckere Herbstgemüse meist nicht als Salat, aber sie lieben die roten Knollen, wenn sie dampfend aus dem Backofen kommen. Noch besser: Papa macht mit den Knirpsen draußen ein großes Herbstfeuer und grillt die Rote Bete in der Asche.

Zutaten für 4 Personen

8 mittelgroße Rote Bete (bio)
160 g Butter, Salz, Zucker
2 Becher Schmand
3 EL (Bitter-)Orangenmarmelade



1 Knollen gut waschen und/oder mit der Gemüsebürste schrubben, Wurzelspitze abschneiden. Salzen, etwas zuckern, jeweils mit etwas Butter einzeln in zwei Lagen Alufolie wickeln.

2 Bei 180 Grad je nach Größe 1-1,5 Stunden im Backofen oder in der heißen Asche des Feuers backen. Orangenmarmelade mit Schmand mischen.

3 Die Pakete mit den Knollen am Tisch öffnen, Rote Bete jeweils längs durchschneiden und zusammen mit der Schmand-Marmeladen-Mischung essen.

Die Schale der Roten Bete kann man mitessen oder aber abpeilen: geht ganz einfach.

Schnee und Berge

Schon jede dritte Familie macht im Winter Ferien. Ein echtes Schneevergnügen für alle – wenn auch Babys und Kleinkinder auf ihre Kosten kommen.

Murmlie kann man nicht entgehen. Das mannshohe Plüschmurmel mit dem Tirolerhut begrüßt schon am Ortseingang von Serfaus die anreisenden Gäste und verteilt Gummibärchen an die Kinder. Im größten familienfreundlichen Skigebiet Österreichs auf dem Hochplateau Serfaus-Fiss-Ladis dreht sich alles um Murmlie: Es gibt eine Murmlibahn, eine eigene Seilbahn für Kinder, eine eigene Währung, den Murmlitaler, und einen Murmlitrick, der die kleinen Feriengäste zum Kinderrestaurant „Snack Murmlie“ fährt. Die Skipiste Murmlitral ist nur Kindern vorbehalten, genau wie der Murmlipark auf einem zentral gelegenen Hang mitten in Serfaus. Es gibt sogar ein eigenes Murmlilied mit dem Refrain „In Serfaus, in Tirol, ist jedes Kind ein Star ...“.

Bevor sie die zahlreichen Lifte zu den bis April schneesicheren Pisten erklimmen, können Eltern ihre Babys und Kleinkinder von null bis fünf Jah-

ren in die Obhut der Krippe in der Nähe der Talstation geben, die – wer hätte es gedacht – „Murmlikrippe“ heißt. In den Skischulen werden schon Kinder ab drei Jahren betreut. Ist aber ein Urlaub im Schnee wirklich auch schon für so kleine Kinder empfehlenswert?

„Aufenthalte bis zu 1.200 Höhenmetern sind für kleine Kinder überhaupt kein Problem“, sagt der Heidelberger Kinder- und Jugendärzt Dr. Peter Hirschbrunn. „Der kindliche Organismus passt sich sogar leichter an die Klimaveränderung an als der von Erwachsenen. Allerdings braucht ein kleiner Körper auch Zeit dafür. Deshalb gilt: Je kürzer die Winterferien sind, desto niedriger sollte der Urlaubsort liegen.“

Kindern mit Herzfehlern oder chronischen Atemwegsleiden ist von vornherein eher ein Aufenthalt im Flachland oder Mittelgebirge zu empfehlen, so Dr. Hirschbrunn.



Serfaus ist rund 200 Kilometer von München entfernt und über den Fernpass auch ohne Vignette zu erreichen. Mit der Bahn geht es bis Landeck und weiter mit Bus oder Taxi. Ausführliche Infos gibt es im Internet unter: www.serfaus-fiss-ladis.at/de

BUCH-TIPP

Regenwurmtage sind besonders!

Ein Lesespaß für Schulkinder und alle, die es bald werden.

Die sechsjährige Ida ist froh, endlich ein Schulkind zu sein. Doch ihre Freude lässt schnell nach, weil sie niemanden in ihrer Klasse kennt und sich einsam fühlt. Und dann muss sie auch noch neben einem Jungen sitzen. Als sie aber an einem regnerischen Herbsttag anfängt, Regenwürmer zu retten und deswegen zu spät in die Schule kommt, ändert sich vieles ...

Die liebevolle Erzählung „Regenwurmtage“ macht Kindern Mut, für etwas einzustehen, und lässt sie wissen, dass sie nicht allein sind. Dieses putzig illustrierte Buch ist ideal zum – alleinigen oder gemeinsamen – Einkuscheln an Herbst- und Wintertagen. MT



Antje Damm: „Regenwurmtage“, zum Vorlesen und Selberlesen (1.-3. Klasse). Moritz Verlag, 9,95 Euro

auch für Zwerge?

Ist die Wintersonne gefährlich?



- Schnee und Eis reflektieren zusätzlich die ultravioletten Strahlen und verstärken so die Sonnenwirkung.
- Selbst bei bedecktem Himmel sollte man die unbedeckten Körperstellen mit einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor schützen.

Wie schützt man Babys vor Kälte?



- Bei Minusgraden brauchen Babys immer eine gut abschließende Mütze oder Kapuze.
- Bei Ausfahrten im Kinderwagen besonders wichtig: Warme Decken allein reichen nicht, auch die Unterlage muss warm genug sein.
- Kinder, die in Tragetüchern oder in Kängurusäcken transportiert werden, müssen besonders warm angezogen sein.

Wie beugt man Erfrierungen vor?



- Achten Sie darauf, dass die Handschuhe aus Wasser abweisendem Material sind.
- Für den Schutz der Hände eignen sich Fäustlinge besser als Fingerhandschuhe.
- Bei großer Kälte sollte man immer wieder nachschauen, wie es den Kinderhänden geht.
- Oberflächliche Erfrierungen erkennt man an der weißgrauen (nicht roten) Farbe, zum Beispiel der Fingerkuppen oder der Nasenspitze.

Ab wann dürfen Kinder Ski fahren?



- Wenn sie es selbst wollen. Mit drei oder vier Jahren ist ihr Gleichgewichtssinn ausreichend entwickelt.
- Wenn das Kind in der Lage ist, drei Sekunden auf einem Bein zu stehen, ohne umzufallen, wird es sich auch auf Skier bald sicher fühlen.

Lajos Schöne



Zu viel Fernsehen kann den Bauch dicker machen.

Kinder passen sich leichter an Klimaveränderungen an als Erwachsene.



Dicker Bauch vom Fernsehen

Je länger Kleinkinder vor dem Fernsehgerät sitzen, umso mehr leidet ihre körperliche Leistungsfähigkeit im Alter von zehn Jahren, ergab eine Studie kanadischer Mediziner an der Universität Montreal. Sie untersuchten Kinder im Alter zwischen 29 und 53 Monaten und ließen sich von den Eltern berichten, wie viele Stunden in der Woche das Kind mit Fernsehen verbringt. Ein Test, bei dem die mittlerweile zehnjährigen Kinder aus dem Stand einen Weitsprung absolvieren mussten, ergab: Mit jeder Stunde Fernsehen in der Woche verringert sich die erzielte Entfernung um 0,361 cm. Übrigens: Zu viel Fernsehen macht auch den Bauch dicker. Jede vor der Glotze verbrachte Stunde im Kindergartenalter bewirkte einen um 0,41 cm breiteren Taillenumfang beim Kind im Alter von zehn Jahren. Bei Kindern, die in jungen Jahren mehr als 18 Stunden in der Woche vor einem TV-Gerät verbrachten, lag der Bauchumfang um 0,76 cm höher.



Uhr-Lernen – mit Geduld & guten Tipps

Mama, wie spät ist es?

Tick, tack – die Uhr bestimmt unseren Lebensrhythmus. Kein Wunder, dass Kinder schon früh wissen wollen, wie das Ding funktioniert. Wann wird's Zeit dafür?

Mit vier bis fünf Jahren entwickeln Kinder meist Interesse an der Uhr. Dieses Ding scheint für die „Großen“ wichtig zu sein, denn vieles entscheiden sie erst nach einem Blick auf die Uhr.

Minuten-Überblick oft erst ab acht

Frage das Kind konkret nach, sollten Eltern ihm die Uhr in groben Zügen erklären. Aber haben Sie Geduld mit Ihrem Kind – denn es braucht bestimmte Fähigkeiten, um die Uhr so richtig verstehen zu können. Kinder müssen die Zahlen eins bis zwölf beherrschen und sie am besten schreiben können. Oft verwechseln Vorschulkinder noch sechs und neun, haben Probleme mit den Zehnern und schreiben die Ziffern spiegelverkehrt. **Deswegen ist das Uhr-Lernen meist erst mit Beginn des Schulalters sinnvoll.** Die halben und vollen Stunden stehen bei Erstklässlern im Lehrplan. In der zweiten Klasse folgen dann die Uhrzeiten mit Vierteln

und Minuten-Angaben. Spätestens Ende der zweiten Klasse, mit etwa acht Jahren, sollten Kinder die Uhr dann korrekt lesen können.

Lieber mit Zeigern statt digitaler Anzeige

Gleich wie Sie mit Ihrem Kind die Uhr üben, wichtig ist nur, dass Kinder mit einer analogen Uhr lernen, also einer „Zeiger-Uhr“. Nur so können sie ein Gefühl für den Tagesablauf entwickeln und den Begriff „Zeit“ wirklich verstehen. Digitale Uhren sind da fehl am Platz. Hinzu kommt, dass die meisten Uhren im öffentlichen Leben, zum Beispiel am Bahnhof, Rathaus oder im Schwimmbad immer noch analog sind. Um den Lernprozess zu unterstützen, ist es sinnvoll, Kindern ab dem Schulalter eine analoge Armbanduhr zu schenken. Die Kinder fühlen sich damit „groß“, und es erleichtert der ganzen Familie zeitliche Absprachen.



Ich bastle mir meine eigene Uhr!

Um den Kleinen das Prinzip der Uhrzeit zu erklären, können Eltern mit ihnen zum Beispiel eine Papp-Uhr basteln. Sagen Sie eine Uhrzeit und stellen diese ein, danach übt Ihr Kind. Fangen Sie mit ganzen und halben Stunden an, dann folgen die Viertel und die Minuten – entsprechend dem Schullehrplan. Alternativ gibt es Uhr-Bücher und -Spiele mit verstellbaren Zeigern. Interaktive DVDs und Uhr-Lern-Apps bieten sich ebenfalls als Lernhilfen an.

Monika Traute



Gute Nacht – gut in der Schule

Schlafstörungen können die Schulleistungen deutlich beeinträchtigen, ergab eine Untersuchung bei 1.144 Kindern unter zehn Jahren in 27 Grundschulen in Hannover. Bei Schülern, die oft unter

66,4 %

der Kinder haben Schlafstörungen.

Albträumen litt, war vor allem die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass sie in Mathe-

matik Noten von vier oder schlechter mit nach Hause brachten.

Damit das Einschlafen klappt:

- Es wird nicht mehr getobt, das Kind schon eine Stunde vorm Zubettgehen zur Ruhe kommen lassen.
- Aufwühlende Filme sind tabu.
- Auch Schulkinder hören noch gern Gute-Nacht-Geschichten und Schlummerlieder.

LS



**DAMIT FÄNGT
DER SPASS AN.**



märklin
my world

3+



**UVP
59,95 €**

- + Kinderleichtes Kuppeln mit Magnetkupplungen.
- + Licht und 3 Soundfunktionen.
- + Kindgerechter Maßstab!

- + Trittfeste C-Gleise für den schnellen Auf- und Abbau.
- + Spielen auch auf dem Fußboden.

- + Batterien sind im Lieferumfang enthalten.
- + Bestens geeignet für Kinder ab 3 Jahren.
- + Viele Gleise.



Kinderleichte
Fernbedienung.

**GEWINNE MIT DEM
MÄRKLIN KIDS CLUB!**

www.maerklinfanclub.de

Mit etwas Glück kannst du bis zum 31.01.2013 die Startpackung „Güterzug“ (Art. Nr. 29210) gewinnen unter:
<http://go.maerklin.de/win9a>



Liebe geht durch die Haut



Babys lieben es, gestreichelt zu werden. Mit einer sanften Massage erfahren sie Wärme, Zärtlichkeit und Zuneigung – und kleine Wehwehchen werden ganz nebenbei gelindert.

Junge Eltern fühlen meist intuitiv: Ihr Baby liebt Körperkontakt, es liebt, herumgetragen und gestreichelt zu werden. Sanfte Massagen können dieses Wohlfühlgefühl noch steigern.

Bei der Massage erlebt Ihr Baby liebevolle Berührung und beruhigend rhythmische Bewegungen. Massagen reduzieren so Stress, helfen den Kleinen, wenn sie zu unruhig sind, um sich zu entspannen und in den Schlaf zu finden. Und noch mehr: Sie lindern Bauchkoliken, fördern die kindliche Körperwahrnehmung, stimulieren das zentrale Nervensystem und sind eine Wohltat für alle Sinne. Gerade heute, wo viele Mütter nach relativ kurzer Zeit wieder in ihren Beruf zurückkehren, ist die Babymassage von großer Bedeutung.

Starke Bände schaffen

Ihr Baby und Sie lernen, sich selbst und einander intensiv wahrzunehmen, zu verstehen und zu vertrauen. So entsteht eine enge vertrauliche Bindung, Basis eines glücklichen Familienlebens. Außerdem werden Sie bald merken: Nicht nur, dass Ihr Kind ruhiger wird und besser schläft, Sie gewinnen auch an Sicherheit im Umgang mit Ihrem

Kind. Dies ist gerade in den ersten Wochen gut, wenn Sie sich noch oft unsicher und hilflos fühlen. Sorgen Sie dafür, dass der Raum warm und ruhig ist. Ringe und anderen störenden Schmuck ausziehen. Ziehen Sie Ihr Baby aus und legen es mit dem Rücken auf ein weiches Handtuch.

Berührung mit Respekt

Bevor es losgeht, fragen Sie Ihr Kind: „Möchtest du massiert werden?“ Erst wenn das Baby mit Körpersignalen zu verstehen gibt, dass es bereit ist für die Massage, beginnen die liebevollen Berührungen. So lernt das Kind, dass seine Bedürfnisse respektiert werden, und erfährt Selbstwirksamkeit, die

es für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins braucht.

Bevor Sie beginnen

Ein mildes Baby-Pflegeöl, etwa mit Bio-Calendula, ist ideal für die Babymassage. Calendula beruhigt die zarte Babyhaut. Wertvolle Öle sorgen dafür, dass die Hände sanft über den kleinen Körper gleiten können und ihn wohlig wärmen. Dafür einfach eine kleine Menge Öl auf den Handflächen verteilen und mit kreisenden Bewegungen in die Haut einmassieren. *Regine Hauch*



Arm-Massage (ohne Abb.)

Rollen Sie nacheinander erst den rechten, dann den linken Arm Ihres Babys von den Schultern ausgehend abwärts ganz sanft und langsam zwischen Ihren Händen.



Für ausgeschlafene Kinder

Bei der Massage sollte Ihr Baby satt und nicht müde sein

TiPP *Mit den Ohren fühlen*

Glücksgriffe

Etwas Babyöl in den Händen verteilen, dann die Hände des Babys nehmen. Reiben Sie mit Ihren Daumen sanft über die Innenfläche der Babyhände.



Bauch-Massage

Legen Sie Ihre Hand in Höhe des Babynabels, im Uhrzeigersinn mit den Fingerspitzen über den Bauch kreisen.



Bein-Massage

Die Hände zuerst um das rechte Bein Ihres Babys legen. Dann massieren Sie es ganz sanft von den Hüften abwärts bis zu den Knöcheln, nach ein paar Malen diese Massage mit dem linken Bein wiederholen.



Hilfreiches Poster

Es gibt viele Methoden der Babymassage. Die Deutsche Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V. hat in Zusammenarbeit mit der Firma Bübchen ein Poster entwickelt, das die Babymassage nach Vimala McClure in Bildern zeigt – zum „Nachmachen“ zu Hause. Auf der Rückseite des Posters finden Sie zudem wertvolle Tipps und Handgriffe, die Babys bei Bauchweh und Koliken guttun. Die DGBM veranstaltet auch Kurse.

Zum Bestellen oder Herunterladen unter
www.babyservice.de/babymassageposter.

ReH



Durchhalten, Mütter!

Wer Kinder hat, lebt länger



Kurze Nächte, anstrengende Tage. Mit Kind sind sie garantiert. Doch es winkt Lohn für die Mühen. Wissenschaftler haben herausgefunden: Der Stress hält uns fit.

Kinder sind laut. Sie sabbern, sie haben klebrige Finger, sie werfen sich an der Supermarktkasse auf den Boden, weil sie das Ü-Ei nicht bekommen, und sie bummeln endlos, wenn sie morgens in den Kindergarten und wir dringend ins Büro müssen. Mit einem Wort: Kinder nerven. Doch nun die gute Nachricht: Wer Kinder hat, lebt länger und ist gesünder.

Eine aktuelle amerikanische Studie ergab jetzt, dass Menschen mit Kindern weniger anfällig für Schnupfen sind als Kinderlose. Die Forscher verabreichten Eltern und Kinderlosen jede Menge Erkältungsviren. Bei den Kinderlosen ließen daraufhin die Nasen. Bei den Eltern hatten die Erreger dagegen kaum Chancen. Besonders robust waren die Eltern von drei oder mehr Kindern. Damit, dass Kinder ihre Eltern ständig anhusten

und anschnäuzen, hat das Ganze nichts zu tun, behaupten die Forscher. Denn seltsamerweise wirkt der Schutzwall gegen Schnupfen auch noch, wenn die Kinder längst groß sind und das Elternhaus verlassen haben.

Kinder als natürliche Blutdrucksenker

Kinder wirken sich auch günstig auf den Blutdruck aus, haben US-Wissenschaftler herausgefunden. Bei kleineren Kindern ist es wahrscheinlich der häufige Körperkontakt, bei Schulkindern das große soziale Netz aus anderen Eltern und Kindern, das Müttern Gelassenheit schenkt und ihren Blutdruck senkt, vermuten die Forscher.

Kinder lassen länger leben

Kinder als Wellnessfaktoren auf zwei Beinchen? Zu diesem Ergeb-

nis kam auch eine große norwegische Studie, die die Daten sämtlicher Norwegerinnen und Norweger auswertete, die zwischen 1935 und 1958 geboren wurden. Die Studie zeigte, dass die Wahrscheinlichkeit, im Alter zwischen 45 und 68 Jahren zu sterben, bei Kinderlosen deutlich höher lag als bei Personen mit zwei Kindern.

Noch kann uns die Forschung nicht genau erklären, warum Kinder unsere Gesundheit verbessern und unser Leben verlängern. Ist es vielleicht einfach so, dass nur Menschen mit bärenstarkem Immunsystem und eisernen Nerven Kinder bekommen? Das vermuten jedenfalls wir, die wir nachts von Gebrüll aus dem Kinderzimmer geweckt werden und schlaftrunken mit nackten Füßen in Legosteine treten.

Regine Hauch

Zarte Haut braucht optimalen Schutz

Für die Pflege und den Schutz zarter Babyhaut ist das Beste gerade gut genug. Bübchen Pflegeprodukte mit dem einzigartigen „Aktiv-Hautschutz-Komplex“ geben der Haut Ihres Babys genau das, was sie für ihre gesunde Entwicklung braucht. Die Kombination natürlicher Wirkstoffe enthält essentielle Fettsäuren und spendet viel Feuchtigkeit. So wird zarte Babyhaut optimal gepflegt und zuverlässig geschützt.

- mit einzigartigem „Aktiv-Hautschutz-Komplex“
- natürliche Pflege- und Wirkstoffe
- besonders sanft und hautverträglich

Für natürlich geschützte Haut.

Empfohlen von:



DEUTSCHE
HAUT- UND
ALLERGIEHILFE E.V.



SCHUTZ,
der berührt.®



buebchen.de

Tipps für ruhige Nächte Ihres Babys finden Sie hier.
Einfach den Code mit dem Handy einscannen.





Bionorica®

Husten? Bronchitis? Bronchipret®



-  löst den festsitzenden Schleim
-  heilt die Entzündung der Bronchien
-  reduziert die Hustenanfälle

Weitere Informationen sowie tolle Mal- und Bastelvorlagen für Ihr Kind finden Sie unter
www.bronchipret.de/download

Bronchipret® Saft TE • Zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis mit Husten und Erkältungskrankheiten mit zähflüssigem Schleim.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält 7 % (V/V) Alkohol.

Nur in der Apotheke erhältlich.

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt

Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt

Stand: 06|10

