

KINDER PRAXIS

Zum
Mitnehmen
für Sie

Extra
für Kinder!
Mitmachseiten
zum Lernen
und Lachen

Viele Kinder,
großes Glück



Schüchterne
Kinder mutiger
machen

Scheusein ist kein Makel



Pseudokrupp

Entzündeter Kehlkopf
quält in der Nacht



Richtig ernährt
von Anfang an

Das gesunde Wachstum
des Babys gewährleisten



Der Humor?
100% Papa.

Das Strahlen?
100% Mama.

100% Allergierisiko? Durch allergenarmes Eiweiß reduzieren.

Stillen ist die beste Allergieprävention

Die ersten 1.000 Tage, von der Empfängnis bis zum Ende des 2. Lebensjahres, sind entscheidend für die gesunde Entwicklung des Babys. Durch die Ernährung im 1. Lebenshalbjahr können Sie maßgeblich dazu beitragen, das Allergierisiko Ihres Babys zu senken.

Die Veranlagung, auf körperfremde Stoffe allergisch zu reagieren, wird dem Baby vererbt. Ob es tatsächlich zu einer allergischen Reaktion kommt, hängt auch vom Eiweiß in seiner Nahrung ab.

Muttermilch enthält überwiegend körpereigenes und deshalb allergenarmes Eiweiß. Daher treten allergische Reaktionen deutlich seltener auf. Ausschließliches Stillen in den ersten 4 bis 6 Monaten schützt Babys mit erhöhtem Allergierisiko bestmöglich vor Allergien.*

Für nicht gestillte Babys empfehlen Experten eine HA-Nahrung mit geprüftem hydrolysiertem Eiweiß (= Hydrolysat). Sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme.

*Quelle: AWMF-S3-Leitlinie Allergieprävention, Update 2014

Erhöhtes Allergierisiko beim Baby? Machen Sie den Allergie-Check!

Sind bei Mutter oder Vater Allergien bekannt? Ja Nein

Traten bei beiden Eltern bereits Allergien auf? Ja Nein

Liegen bei Geschwisterkindern Allergien vor? Ja Nein

Bereits bei einem JA lassen Sie sich bitte von Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt über das erhöhte Allergierisiko Ihres Babys beraten. Machen Sie jetzt den ausführlichen Allergie-Check auf babyservice.de/allergie-check!



Dr. Thomas Fischbach,
Präsident des Berufsverbands
der Kinder- und Jugendärzte



Liebe Eltern,

nach nunmehr 12-jähriger Amtszeit scheidet der derzeitige Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte Dr. Wolfram Hartmann aus diesem Amt aus. Im Namen des Verbands möchte ich ihm an dieser Stelle für sein enormes und erfolgreiches Engagement zum Wohle der Kinder, Jugendlichen und ihrer Familien in Deutschland danken. Die Delegiertenversammlung unseres Berufsverbands hat mich zum Amtsnachfolger gewählt, und ich werde dieses Amt ab dem 01.11.2015 gemeinsam mit einem neuen Bundesvorstand antreten. Auch die neue Bundesspitze wird sich weiterhin engagiert für die Interessen der heranwachsenden Generation einsetzen und, wo es nötig ist, den Finger in die Wunde (gesellschafts-)politischer Fehlentwicklungen legen. Der BVKJ versteht sich als Lobby für Kinder und Familien, die derzeit immer mehr an den Rand gedrängt werden und aus dem Fokus der Politik zu verschwinden

drohen. Krank machende Familienarmut, sogenannte „Neue Krankheiten“ wie beispielsweise massives Übergewicht, Medien- und Substanzmissbrauch, Bewegungsmangel und seelische Störungen sowie viele andere Risikoentwicklungen in unserer Gesellschaft gefährden ein gesundes Aufwachsen der Kinder und Jugendlichen in Deutschland. Dies zeigen wissenschaftliche Untersuchungen wie beispielsweise der aktualisierte Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS-Nachfolgestudie). Unterstützen Sie uns und unsere Arbeit, damit alle Kinder in Deutschland eine Chance auf ein gutes Aufwachsen bekommen.

Herzlichst
Ihr

Dr. Thomas Fischbach

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: Swantje Sieberth/Yvonne Jäger
Titelfoto: © Reucher/Fotolia.com
Anzeigenleitung: Heike Abel, Telefon: 04105 58 49 57
E-Mail: heike.abel@kbundb.de
Abo-Kontakt: 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
© 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.
Mit freundlicher Unterstützung von Sanofi Pasteur MSD GmbH · Alexanderufer 3 · 10117 Berlin

Inhalt

Gesundheit

- Viele Kinder, großes Glück 4
- App „Mein Kinder- und Jugendarzt“ – Ihr Draht zur Praxis 7
- Keuchhusten: Babys kann die Luft wegbleiben 8
- Pseudokrupp: Entzündeter Kehlkopf quält in der Nacht 10

MINI Spezial

- Wie funktioniert die Haut?! 11

Lernen & Erziehen

- Schüchterne Kinder mutiger machen 15

Gesundheit

- Richtig ernährt von Anfang an 16
- HPV-Impfung: Für Mädchen dringend empfohlen 18
- OSKAR hilft: Weltweit einzigartiges Sorgentelefon für Familien mit sterbenskranken Kindern 19
- Abschied vom Kinderarzt 20
- Burn-out im Kinderzimmer 21

Glosse

- Tischsitten 22

Seite 10

Pseudokrupp:
Entzündeter
Kehlkopf quält
in der Nacht





Fotos: © Reucher

Foto: © Fotolia.com

Viele Kinder, großes Glück

Drei, vier, fünf, sechs, sieben Kinder oder mehr – Großfamilien gibt es in Deutschland nur noch selten. **Kein Wunder, viele Kinder kosten Nerven, meist auch eine Karriere (in der Regel die der Mutter) und vor allem viel Geld. Hilfe vom Staat gibt es zu wenig. Was es dagegen im Überfluss gibt: jede Menge Lebensfreude.**

Altbau, erster Stock, 180 Quadratmeter, sechs Zimmer, moderate Miete. Sabine und Michael R. konnten ihr Glück kaum fassen. Sofort riefen sie die Telefonnummer an, die in der Anzeige angegeben war. „Am liebsten hätte ich in meinem Haus eine Familie mit Kindern“, sagte der Vermieter. Jetzt war der Moment, um das Ass aus dem Ärmel zu ziehen. „Wunderbar“, sagte Sabine R. fröhlich, „wir haben fünf!“

Schweigen am anderen Ende der Leitung. „Fünf Kinder?“, fragte der Vermieter ungläubig, „also, wissen Sie, ein Kind oder zwei hätte ich schön gefunden, aber fünf Kinder finde ich ein bisschen viel. Der Lärm, die Unordnung. Ich muss an die Nachbarn denken, an den Hausfrieden ...“

Was oft fehlt: Wohnraum

Familien mit vielen Kindern wie die von Sabine und Michael R. haben es schwer. Vor allem bei der Wohnungssuche. **Bezahlbarer und ausreichender Wohnraum ist gerade in Großstädten Mangelware.** Die Politik könnte diesem Mangel über den sozialen Wohnungsbau abhelfen und die zuständigen Bauplaner vor Ort verpflichten, die Bedürfnisse der Kinderreichen stärker zu berücksichtigen. Doch das tut sie nicht. Und so werden Sozialwohnungen meist nur für Vater-Mutter-zwei-Kinder-Normfamilien geplant. Oder für Senioren. Die Folge: jede Menge kleine bis mittelgroße altengerechte, energiesparende, behindertenfreundliche und preiswerte Wohnungen, aber viel zu wenige mit ausreichend Platz für große Familien.

... Gleichbehandlung bei der Kitaplatzvergabe

Auch bei der Vergabe von Kitaplätzen fühlen sich Kinderreiche vielerorts benachteiligt. **Während die Kinder von Alleinerziehenden und Migranten in vielen Kommunen bevorzugt in der Kita ihrer Wahl aufgenommen werden, also meist wohnortnah, müssen Kinderreiche morgens oft weite Wege zur Kita auf sich nehmen. Eine Ungleichbehandlung, die eigentlich nicht sein dürfte.** Offenbar geht man in den zuständigen Behörden davon aus, dass Eltern von drei und noch mehr Kindern genug Zeit haben, morgens ihren Nachwuchs in kilometerweit entfernte Einrichtungen zu bringen: „Die arbeiten ja eh nicht, wenn sie so viele Kinder haben!“

Tun sie aber doch. Sieht man einmal von der Elternzeit ab, die sich bei Kinderreichen logischerweise ver-

vielfältigt, arbeiten Eltern mit vielen Kindern nicht signifikant mehr und nicht weniger als Kinderlose. Schon gar nicht, wenn man die gesamte Erwerbsbiografie betrachtet: Auch wenn in manchen Familien ein Elternteil zunächst ganz zu Hause bleibt und dort Zukunftsarbeit leistet – irgendwann ist auch das jüngste Kind groß, und beide Eltern gehen wieder arbeiten.

... Geld

Nur bleibt nicht viel von einem oder zwei Durchschnittseinkommen, wenn davon viele Kinder leben müssen. Kinderreiche sind daran gewöhnt zu verzichten, auf Luxusbuggys, Designerklamotten, Fernreisen, Restaurantbesuche, teure Autos und vor allem auf Zeit für sich selbst.

Im Überfluss: Glück!

Und was gibt es dafür im Gegenzug? Wer mit Eltern oder Kindern aus kinderreichen Familien spricht, hört Geschichten von Mühe, von Arbeit und Einschränkungen, aber noch mehr Geschichten darüber, wie viel Leben in so einer Familie stattfindet. Wie viel Kraft und Rückhalt Kinder und Eltern einander geben – und wie viel Glück.

Bunt und fröhlich: Leben mit vielen Kindern

Für Kerstin Reucher (40) und ihren Mann Stefan (43) war immer klar, dass sie viele Kinder haben wollten. Kerstin Reucher hat selbst nur einen Bruder, ihr Mann immerhin drei Geschwister. Als Erstes bekam das Paar vor acht Jahren Zwillinge, Florentina und Maribel. Es folgten die Geschwister Gloria (7), Clara (6), Lisanne (3) und Isalie (1). Die Familie wohnt in Köln. Stefan Reucher arbeitet als niedergelassener Internist und Rheumatologe. Kerstin Reucher ist Osteopathin. Drei Vormittage in der Woche arbeitet sie in der eigenen Praxis. In dieser Zeit passt die langjährige Kinderfrau und Ersatzoma auf Isalie auf. „Eigentlich steht bei uns jeder Tag unter einem anderen Motto. Wir müssen uns also gut organisieren, damit der Alltag mit einer Großfamilie nicht hektisch wird“, sagt Kerstin Reucher.



„Zwei reichen!“ Kinderreiche Familien sind in Deutschland selten

In Deutschland gibt es immer weniger kinderreiche Familien. Während von den zwischen 1933 und 1937 geborenen Frauen rund 32 Prozent drei oder mehr Kinder bekommen haben, waren es von den Geburtsjahrgängen 1963 bis 1967 nur noch rund 15 Prozent.

Für diesen Rückgang gibt es vielerlei Gründe. Einer davon könnte das negative Image von Großfamilien in der Gesellschaft sein. Das legt eine Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB) nahe. Danach glauben 72 Prozent der Menschen zwischen 20 und 39 Jahren, dass Kinderreiche in Deutschland negativen Vorurteilen ausgesetzt sind. Interessant dabei: Besonders die Kinderreichen selbst glauben an ihr schlechtes Image.

Welche anderen Gründe dafür verantwortlich sind, warum Familien in Deutschland heute relativ wenig Kinder bekommen, wird vom Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung gerade im Detail erforscht. Aus Vorgängeruntersuchungen weiß man: Kinder sind längst kein selbstverständlicher Teil der Lebensplanung mehr. Den Menschen sind heute Job, Freunde, Hobbys und der Lebenspartner wichtiger. Besonders in der Mittelschicht sind kinderreiche Familien rar.

Die Mittelschicht begnügt sich meist mit ein oder zwei Kindern – aus Angst, den gewohnten Lebensstandard nicht halten zu können.

So läuft ein Tag mit sechs Kindern ab



05:45 Uhr

Die Eltern stehen auf, die erste Dreiviertelstunde des Tages gehört ihnen allein. In Ruhe trinken sie Kaffee und besprechen den Tag.

06:30 Uhr

Stefan Reucher schmiert Pausenbrote, die Mutter weckt die Kinder. Die Großen ziehen sich an, waschen sich und bereiten sich ihr Müsli zu, Isalie wird von der Mutter oder einer der Schwestern aus dem Bett geholt.

07:30 Uhr

Der Großvater kommt zum Enkel-fahrdienst. Jetzt wird es hektisch. Ein Kind hat sich nicht die Zähne geputzt, ein anderes findet seine Lieblingsschuhe auf die Schnelle nicht, Schulsachen fehlen.

07:45 Uhr

Geschafft: Fünf kleine Mädchen sitzen im Auto und werden auf Kita und Schule verteilt. Die Eltern machen sich fertig für die Arbeit. Zusammen mit Isalie fährt Kerstin Reucher in ihre Praxis. Zwischen 8 und 9 Uhr holt die Kinderfrau Isalie dort ab und geht mit ihr spazieren.

9 Uhr

Kerstin Reucher empfängt den ersten Patienten. Bei ihrem Mann ist das Wartezimmer um diese Stunde schon voller Patienten.

12:30 Uhr

Die Mutter ist wieder zu Hause und bereitet das Mittagessen vor. Isalie wird ins Bett gelegt.

13 Uhr

Die Eltern essen gemeinsam.

14 Uhr

Die Mutter weckt Isalie, verstaut sie im Auto und holt die Kleinen von der Kita ab.

15 Uhr

Die Schulkinder werden abgeholt. Auf dem Schulhof ist meist noch Zeit für einen kleinen Schwatz mit den anderen Eltern, während die Kinder herumtoben. „Unsere Kinder sind nicht in Vereinen, wir wollen keinen Freizeitstress, sondern ruhige Nachmittage“, sagt die Mutter. Geigen- und Flötenunterricht finden zum Glück in der Schule statt, Reitunterricht und Zirkusschule am Samstag, sodass es in der Woche entspannt zugeht.

15:30 Uhr

Die Kinder verabreden sich mit Freunden, spielen im Garten oder lassen sich vorlesen.

17:30 Uhr

Die Mutter beginnt mit den Vorbereitungen für das Abendessen.

18 Uhr

Die Kinder kommen aus dem Garten, räumen auf und üben auf ihren Instrumenten.

18:30 Uhr

Sechs kleine Mädchen sitzen am Tisch und essen.

19 Uhr

Jetzt ist es Zeit, Zähne zu putzen. Der Vater liest den Älteren vor, die Mutter beschäftigt sich mit Isalie.

19:30 Uhr

Eine letzte Erzähl- und Kuschelrunde mit den Eltern, dann geht in den Kinderzimmern das Licht aus. Der Vater räumt die Küche auf. Die Mutter legt im Flur die Wäsche zusammen und hört dabei gleichzeitig, wie die Kinder allmählich ruhig werden und einschlafen.

20 Uhr

Die Eltern setzen sich zum gemeinsamen Abendessen hin. Danach ist noch ein wenig Zeit, um gemeinsam auf den Tag zurückzuschauen, Organisatorisches zu besprechen, zu lesen, Mails zu beantworten, Nachrichten zu schauen und den kommenden Tag zu planen.

Regine Hauch

Foto: © Fotolia.com

Foto: © Fotolia.com

App „Mein Kinder- und Jugendarzt“ – Ihr Draht zur Praxis



Mit der App „Mein Kinder- und Jugendarzt“ erhalten Eltern und Jugendliche wichtige Informationen aus ihrer Kinder- und Jugendarztpraxis. Die App erinnert Familien an alle wichtigen Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und Termine beim Kinder- und Jugendarzt.



Und alles funktioniert ganz einfach: Eltern melden sich und ihr Kind – oder Jugendliche sich selbst – in der App an und wählen ihren Kinder- und Jugendarzt aus (vorausgesetzt er bietet die App an). Je nach Alter des Kindes macht die App automatisch darauf aufmerksam, wann wichtige Untersuchungen (U3 bis J2) und empfohlene Impfungen in der Kinder- und Jugendarztpraxis anstehen. Weiter können Eltern auf diesem Wege Terminbestätigungen und -erinnerungen erhalten sowie Infos zu Urlaubszeiten und Praxisvertretungen. Neben allgemeinen News bekommen Eltern via Mobiltelefon wichtige individuelle Nachrichten, wie z. B.

Unterstützung bei der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten, die das Kind benötigt. Auch die Ankunft von Befunden, die besprochen werden können, bekommen Eltern auf Wunsch via Mobiltelefon zugeschickt.

Die PraxisApp „Mein Kinder- und Jugendarzt“ steht Eltern und Jugendlichen kostenlos im App Store und bei Google Play zur Verfügung. Bereits über 11.000 User verwenden die Android-Version der App, und fast 7.000 nutzen die Anwendung auf ihrem iPhone.

Monika Traute

Der Verband kinderreicher Familien Deutschland e.V. (KRFD) – Service für kinderreiche Familien

Der Verband kinderreicher Familien Deutschland e.V. (KRFD) ist ein Netzwerk, in dem sich Familien mit drei und mehr Kindern gegenseitig unterstützen. Die Mitgliedschaft ist kostenlos. Die Selbsthilfe reicht von Tipps und Ratschlägen bis hin zu gemeinsam organisierten Freizeiten, Tauschbörsen für Kleidung und Gerätschaften, Rabatten bei bestimmten Firmen und Produkten und seelischer Unterstützung in Notsituat-

tionen. Der KRFD setzt sich aber auch gegenüber der Politik dafür ein, dass Kinderreiche gemäß ihrer großen Bedeutung für die Zukunft der Gesellschaft gefördert und unterstützt werden, etwa durch Familiensplitting bei der Steuer, durch den Erhalt der Wahlfreiheit zwischen Familienarbeit und Beruf, durch mehr Wohnraum für Kinderreiche etc.

Info: www.kinderreichfamilien.de



Für einen sicheren Start ins Leben: facebook.com/beba



BEBA HA 2 FOLGENAHRUNG mit hydrolysiertem* Eiweiß

Nestlé BEBA investiert seit 145 Jahren in die Forschung seiner Produkte & ist seit über 50 Jahren Vorreiter auf dem Gebiet der Eiweißforschung.

- Kontinuierliche Eiweißforschung
- Verbesserte Rezeptur
- Unterstützt das Immunsystem mit den Vitaminen A, C & D (lt. Gesetz)

Sie haben Fragen? Besuchen Sie uns auf babyservice.de

* In kleine Bausteine aufgespalten (=Hydrolysat)



Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Baby. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme, wenn Sie eine Säuglingsnahrung verwenden wollen. BEBA HA 2 ist genau auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Säuglingen nach dem 6. Monat ab Einführung einer angemessenen Beikost abgestimmt.

mosquito®
med



Lausfrei in NUR
10 Minuten!*

Einfach, schnell und zuverlässig lausfrei – mit dem mosquito® med Läuse-Shampoo 10. Klinisch getestet und ausgezeichnet mit dem DERMATEST 5-Sterne-Siegel für größtmögliche Sicherheit und Verträglichkeit!



- ✓ Komfortable Shampoo-Anwendung
- ✓ Nur 10 Minuten Einwirkzeit
- ✓ Insektizidfrei – physikalisch wirksam



mosquito® med
Läuse-Shampoo 10
100 ml
(PZN 10415469)

* Eine Wiederholungsbehandlung nach 7-10 Tagen ist erforderlich.

WEPA
DIE APOTHEKENMARKE

www.mosquito-läuse.de

Keuchhusten: Babys kann die Luft wegbleiben

Keuchhusten ist keineswegs ein harmloser Infekt, sondern eine hoch ansteckende und meist langwierige Erkrankung der Atemwege, die durch das Bakterium *Bordetella pertussis* verursacht wird.



Für Babys kann eine Pertussis-Infektion sogar lebensgefährlich werden. Deswegen ist ein Keuchhusten-Impfschutz für sie besonders wichtig, aber auch für ihre Kontaktpersonen. **Keuchhusten-Erreger können durch winzige Sekrettröpfchen, die beim Sprechen und Niesen verbreitet werden, von Mensch zu Mensch übertragen werden.** Hat man sich einmal angesteckt, kann eine Keuchhusten- bzw. Pertussis-Infektion über mehrere Wochen und Monate andauern. Das Bronchialsystem der Betroffenen erholt sich nur langsam, es ist für lange Zeit extrem empfindlich und infektfähig.



Atemaussetzer sind ein Notfall!

Die meisten Pertussis-Erkrankten sind laut Robert Koch-Institut (RKI) mittlerweile Erwachsene (64%), doch der Anteil der Patienten, die deshalb ins Krankenhaus müssen, ist bei den Säuglingen am höchsten (71%). Denn: **Während sich Keuchhusten bei Kleinkindern, Vor- und Grundschulern meist in typischen Hustenanfällen äußert, können Säuglinge statt Husten plötzlich sekundenlange Atemaussetzer bekommen. Diese sogenannten Apnoen sind lebensbedrohlich!** Das Gesicht kann sich bläulich verfärben, betroffene Babys können ersticken oder schwere Hirnschäden erleiden – Eltern sollten bei Atemaussetzern sofort einen Notarzt rufen!



Impfschutz für die ganze Familie

Säuglinge sollten wegen ihres hohen Komplikationsrisikos so früh wie möglich eine Grundimmunisierung gegen Keuchhusten erhalten – vier Impfungen, am besten beginnend in der neunten Lebenswoche.

Für noch nicht geimpfte Babys stellt häufiger die eigene Familie eine unbemerkte Infektionsquelle dar. Das Problem ist, dass bei Teenagern und Erwachsenen Keuchhusten öfter mit einem unbedenklichen hartnäckigen Husten oder mit Asthma verwechselt wird. **Deswegen sollten Geschwister, Eltern und Großeltern frühzeitig ihren Pertussis-Impfschutz überprüfen und bei Bedarf möglichst vier Wochen vor Geburt des Säuglings auffrischen lassen.**



Weiter empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut eine Keuchhusten-Auffrischimpfung im Vorschulalter sowie bei Kindern und Jugendlichen zwischen 11 und 14 Jahren. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Kinder- und Jugendarzt beraten.

Monika Traute



Daheimbleiben!

Kinder, die an Keuchhusten erkrankt sind oder bei denen ein Pertussis-Verdacht besteht, dürfen nicht in Gemeinschaftseinrichtungen! Frühestens fünf Tage nach Beginn einer erfolgreichen Antibiotikabehandlung oder drei Wochen nach Auftreten der Hustenattacken dürfen sie wieder dorthin.

Fotos: © Fotolia.com

Lansinoh.

Clevere Stillhilfen

Hilft dir ganz sanft Vorräte zu sammeln, damit du zum Rückbildungskurs gehen kannst.



Hilft dir die Brustwarze vor dem Anlegen behutsam hervorzuziehen.



Hilft dir bei empfindlichen Brustwarzen und trockener Haut.



Hilft dir deine Milch platzsparend einzufrieren.

Hilft dir dein Lieblingsshirt zu tragen, weil sie so dünn sind und nicht auftragen.



Hilft dir die Brust zu wärmen oder zu kühlen – vergiss Quark und nasse Waschlappen!



Erhältlich in Apotheken und Drogerien



Ein nächtlicher Pseudokrapp-Anfall mit Atemnot macht dem betroffenen kleinen Patienten und seinen Eltern oft Angst. Doch in den meisten Fällen ist Krupp-Husten mit feuchter Luft und Ruhe gut in den Griff zu bekommen.

Pseudokrapp:

Entzündeter Kehlkopf quält in der Nacht

Pseudokrapp kann vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern auftreten, oft zu Beginn einer scheinbar harmlosen Erkältung. Die betroffenen Kinder entwickeln im Zuge dieser Kehlkopfentzündung einen starken, trockenen, bellenden Husten. Die Stimme klingt heiser, und die Einatmung ist laut hörbar. In erster Linie abends und nachts während des Schlafens kann der angeschwollene Kehlkopfausgang das Atmen erschweren.

Feuchte Luft atmen und Ruhe bewahren

Das Einatmen von kalter oder auch warmer, vor allem feuchter Luft, z. B. durch ein geöffnetes Fenster, auf dem Balkon oder im Garten, vor dem geöffneten Kühlschrank oder vor einer Dusche mit laufendem warmen Wasser, lindert die Atemnot bei Pseudokrapp-Anfällen. Auch kleine Schlucke eines lauwarmen Getränkes helfen. Wenn ein Kind mitten in

der Nacht mit Krupp-Husten aufwacht, sollten Eltern – trotz ihrer eigenen Aufregung – Ruhe bewahren und versuchen, auch ihr Kind zu beruhigen. Denn Erstickungsangst und Herzklopfen können den Anfall noch verschlimmern.

Zu enge Atemwege

Von Pseudokrapp betroffen sind überwiegend Kinder zwischen einem und vier Jahren, da ihre Atemwege noch sehr eng sind. Die typischen Hustenanfälle kündigen oft einen Virusinfekt an und können wiederholt auftreten. Eltern sollten daher nach einem Krupp-Anfall so bald wie möglich mit ihrem Kind den Kinder- und Jugendarzt aufsuchen. Er kann z. B. Kortisonzäpfchen verordnen, um mögliche weitere Anfälle abzuschwächen.

Monika Traute

Bei schwerer Atemnot sofort einen Arzt rufen!

- ▶ Ringt ein Kind heftig nach Luft oder verfärben sich Lippen und/oder Nägel des Patienten blau, handelt es sich um einen lebensbedrohlichen Notfall, bei dem Eltern sofort den Notarzt rufen sollten.
- ▶ Erzeugt das Kind beim Atmen einen Pfeifton, der mit jedem Atemzug immer lauter wird, oder kann es nicht mehr richtig sprechen, dann sind dies ebenso Alarmzeichen.
- ▶ Schätzungsweise bei weniger als 1% der von Pseudokrapp-Husten betroffenen Kinder treten derart schwere Verläufe auf.



Krupp: Pseudo oder echt?

Mit Pseudokrapp wird ein „falscher Krupp“ bezeichnet, um die in der Regel harmloseren Hustenanfälle von dem gefürchteten „echten Krupp“, dem Diphtherie-Krupp, zu unterscheiden. Beim Diphtherie-Krupp und auch bei Kehledeckelentzündungen (Epiglottitis) kann eine vollständige Blockade der Atemwege eintreten. Dank Impfungen gegen Diphtherie und gegen Haemophilus influenzae Typ b (Hib), den Erreger einer Epiglottitis, im Säuglingsalter sind diese Erkrankungen heutzutage in Deutschland eine Seltenheit.

dige Blockade der Atemwege eintreten. Dank Impfungen gegen Diphtherie und gegen Haemophilus influenzae Typ b (Hib), den Erreger einer Epiglottitis, im Säuglingsalter sind diese Erkrankungen heutzutage in Deutschland eine Seltenheit.

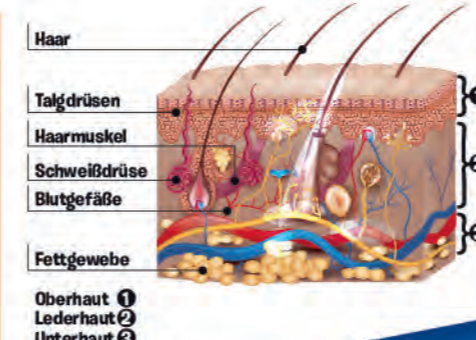


Fotos: © Fotolia.com

Wie funktioniert die Haut?



Ui!



Unsere Haut

Unsere Haut ist etwas ganz Besonderes: Sie wiegt mehr als jedes andere Organ unseres Körpers, sie wächst mit uns mit, sie kann Haare wachsen lassen, sie kühlt und wärmt uns, und sie kann sogar fühlen. Außerdem schützt sie uns gegen Krankheiten, gegen Verletzungen, gegen Hitze und Kälte, gegen Eis und Schnee und auch gegen die Sonne und ihre Strahlen.

Warum haben die Menschen verschiedene Hautfarben?

Weil sie ursprünglich aus verschiedenen Gegenden der Welt kommen. Dort, wo die Sonne stärker scheint als in Europa, muss sich der Körper mehr schützen. Dunkle Haut ist also ein eingebauter Sonnenschutz! Verantwortlich für die dunkle Haut ist ein brauner Farbstoff, der Melanin heißt, sich unter der Haut befindet und von den Eltern weitervererbt wird.

Warum schwitzt meine Haut?

Wenn du Sport treibst oder es sehr heiß ist, fängt deine Haut an zu schwitzen. Sie kühlt sich ab. Dafür hast du unter deiner Haut so etwas wie viele kleine „Duschen“.

Warum kann ich mit meiner Haut fühlen?

Wenn du mit deiner Haut Zärtlichkeit oder Schmerz fühlst, reagieren dabei viele kleine Tastkörperchen, die wie Alarmmelder unter deiner Haut verteilt sind.

Was bedeutet Gänsehaut?

Wenn du frierst, richten sich die Haare auf deiner Haut auf, um mehr Luft und damit Wärme zu speichern. Da deine Haut dann aussieht wie die einer gerupften Gans, sagt man dazu „Gänsehaut“.

Reptilien und ihre Haut!

Reptilien wachsen ihr ganzes Leben lang, aber ihre Haut wächst nicht mit. Sie häuten sich daher in Abständen. Schlangen z. B. streifen ihre Haut ganz ab.

Die **Schildkröte** hat eine Panzerhaut aus Knochen- und Hornplatten. Dieser Panzer wird mit dem Alter immer dicker und schützt das Tier vor dem Austrocknen.

Zusammen mit ein paar anderen Reptilien sind **Chamäleons** dafür berühmt, ihre Hautfarbe zu ändern. Jede Art hat eine bestimmte Anzahl an Farben. Am schnellsten geht der Farbwechsel in Gefahren- oder Kampfsituationen.



WITZ- ECKE

Karlchens **große Schwester** hat sich **Winterstiefel** gekauft. „**Herrlich**“, schwärmt sie, „ich fühle mich wie in meiner eigenen Haut!“ – „**Kein Wunder**“, brummt der Kleine, „es ist ja auch **Ziegenleder!**“

DIE OKTONAUTEN™

FINDE DIE
5 PINGUINE!

MAL UNS AUS!

Was sind deine Lieblinge?
Mal die Sterne entsprechend aus!

Drei
Sterne heißt
„supertoll“.

Alle Produkte kannst du bis zum
30.12. auch im großen Oktonauten-
Gewinnspiel gewinnen.

Auf toggolino.de erfährst du mehr.



Guppy-A Einsatzboot



Guppy-S
Polarforschungsschiff



Guppy Schnellboote



Bettwäsche



Wandtattoo



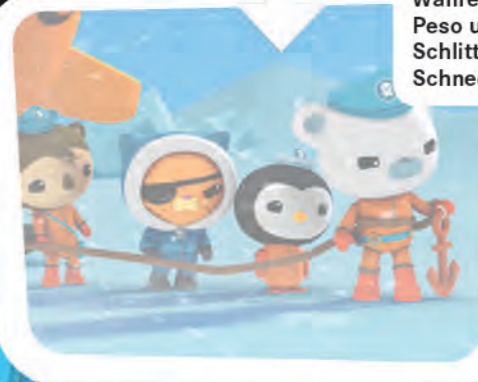
DVD - DAS ÜBER UND
UNTER ABENTEUER



Die Oktonauten durchfahren das Süd-
polarmeer. Die Guppy-S ist speziell für
diese extrem niedrigen Temperaturen
konstruiert worden. Außerdem besteht
die Guppy-S aus zwei Teilen, einem
Schlitten und einem Unterwasserfahr-
zeug. Und so teilen sich die Oktonauten
auf, um die Antarktis von oben bis
unten zu erforschen.



Während Käpt'n Barnius, Kwasi,
Peso und Sebastian im Okto-
Schlitten in einen schweren
Schneesturm geraten ...



lernen Trixie, Dana und Tuni unter Wasser
einen Seesterne kennen. Er will unbedingt
die anderen Seesterne vor einem großen
Solezapfen warnen.



Schnell bringen Trixie, Dana und
Tuni die Seesterne in Sicherheit.
Doch als Trixie den kleinen See-
stern wiedertrifft, ist einer sei-
ner Arme bereits festgefroren.
Zum Glück wachsen die Arme
von Seesternen wieder nach.



Ein Solezapfen ist ein giganti-
scher Eiszapfen aus Salzwasser.
Er wächst unaufhaltsam
von oben herab. Sobald er den
Meeresboden erreicht, wird
sich ein eiskalter Fluss bilden,
in dem alle Meeresbewohner
erfrieren werden.

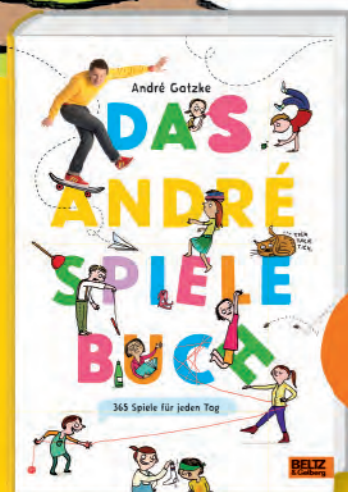


Auch die anderen Crewmitglieder, lassen nicht
lange auf sich warten und gemeinsam versuchen
die Oktonauten die Solezapfen zu zertrümmern.

Ob es ihnen gelingt und was für spannende
Abenteuer sie noch erleben, kannst du dir
auf der neuen DVD anschauen.

Hey, mach mit!
Wer ist die größte
Vollpfeife?

Er spielt überall:
KiKA-Moderator
André Gatzke



Gleich
probieren!

www.andre-
spiele.de



Wer am längsten pfeifen kann, hat dieses Spiel gewonnen. Atme am besten vorher so tief wie möglich ein. Und dann ganz langsam ausatmen und dabei leise pfeifen. Es muss immer ein Pfeifton zu hören sein. Mein Rekord liegt bei 35 Sekunden, ich bin aber auch eine Vollpfeife!

**BELTZ
& Gelberg**

284

© Illus: Tine Schulz, Foto: Marlen Mauermann



Schüchterne Kinder mutiger machen

Den Blick zu Boden gesenkt und hinter den anderen versteckt – ein schüchternes Kind sitzt lieber in der letzten Reihe als ganz vorn. „**Bloß nicht auffallen!**“ lautet die Devise! Dann kann man auch nichts falsch machen und keinen negativen Eindruck hinterlassen. In ungewohnten Situationen sind die Ängste am größten. Auch Momente, in denen das Kind im Mittelpunkt steht, wie bei Referaten oder Aufführungen, sowie Begegnungen mit fremden Menschen, die es nicht einschätzen kann, sind dem unsicheren Kind ein Gräuel. Doch diese sozialen Ängste lassen sich zumeist bewältigen. Zurückhaltende Kinder brauchen einfach etwas Unterstützung und mehr Zeit als andere Kinder, damit sie sich sicher in der Gruppe bewegen, sich trotz einer unbekanntem Situation wohlfühlen, mit kräftiger Stimme sprechen und auf andere offen zugehen können.

Scheusein ist kein Makel

Schüchternheit ist oft ein Zeichen von Unsicherheit und fehlendem Selbstvertrauen, aber auch einfach ein Wesenszug. **Wichtig ist es, dass Eltern Schüchternheit nicht als Makel sehen.** Eltern sollten ihr Kind vielmehr so annehmen, wie

es ist, und es in seinen Fähigkeiten bestärken. Umso mehr, wenn das Kind selbst unter seiner Zurückhaltung leidet. Dabei ist Schüchternheit auch ein „Schutzfaktor“, denn schüchterne Kinder lassen sich aufgrund ihres Wunsches nach Akzeptanz deutlich seltener zu Fehlverhalten verleiten als andere Kinder.

Das Meistern kleiner Aufgaben stärkt

Eltern können ihr schüchternes Kind unterstützen, indem sie ihm überschaubare Aufgaben wie den Gang zum Bäcker, Kiosk oder Zeitschriftenladen übertragen. Am besten erfolgt dies in kleinen Schritten, d.h. anfangs begleiten Sie Ihr Kind, damit es sich mit der Umgebung vertraut machen kann, beim nächsten Mal bezahlt es, später übernimmt es die ganze Einkaufsabwicklung, bis es allein loszieht. **Auch, wenn sich das Zutrauen langsam einstellt, loben Sie Ihr Kind auch für Teilerfolge.** Je mehr Übung schüchterne Kinder darin bekommen, mit fremden Menschen in Kontakt zu treten und sich in ungewohnten Situationen zurechtzufinden, desto schneller werden sie ihre Schüchternheit überwinden.

Monika Traute

Trau-dich-mehr-Tipps

Eltern können ihrem Kind helfen, Schüchternheit zu überwinden:

- ▶ Verständnis für soziale Ängste zeigen
- ▶ eigene Erfahrungen schildern
- ▶ keinen „Schüchtern-Stempel“ aufdrücken. Sonst handelt das Kind so, dass es seine Rolle erfüllt, und versteckt sich dahinter
- ▶ kleine Ziele stecken, bei denen sich das Kind aus seiner „Komfortzone“ bewegen muss
- ▶ die Fortschritte aufzeigen und es dafür loben
- ▶ Anmeldung zum Kurs für mehr Selbstbewusstsein, auch Sportarten wie Karate und Taekwondo stärken dies



Richtig ernährt von Anfang an



Wie gesund Ihr Kind später einmal wird, hängt in besonderem Maße von der Ernährung in den ersten Monaten ab. Zum Glück hilft uns hier die Natur. Sie stellt von Anfang an Muttermilch für das Baby zur Verfügung. Aber auch nicht gestillte Kinder wachsen gesund auf mit der richtigen Milch.

„Wie ernähre ich mein Baby richtig? Wie stelle ich sicher, dass es genug Nährstoffe bekommt?“ Säuglingsernährung gehört zu den Top-Themen junger Eltern, mit denen sie in die Kinder- und Jugendarztpraxis kommen. Ideal ist natürlich, wenn die Mutter stillen kann. Muttermilch enthält einfach alles, was das Kind braucht, in idealer Zusammensetzung und optimaler Qualität. Forscher staunen immer mehr, was die Muttermilch alles vermag. In den letzten Jahren haben sie sich vor allem mit dem Eiweiß in der Muttermilch beschäftigt, denn es ist der Schlüssel zur Gesundheit.

Bausteine für das Leben

Eiweiß ist der Baustein, aus dem jede lebende Zelle zu großen Teilen besteht. Eigentlich logisch, dass gerade in den ersten Lebensmonaten, wenn das Kind so schnell wächst wie nie wieder in seinem Leben, Eiweiß eine große Rolle bei der Ernährung spielt. **Der kleine Körper braucht Eiweiß, um Knochen, Muskeln und Organe auszubilden und ein starkes Immunsystem aufzubauen.** Es ist wichtig für eine geregelte Verdauung, für die Gehirnreifung, den Schutz vor Allergien und Übergewicht.

Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß

„Viel Eiweiß für das Baby hilft viel“, das glauben laut einer aktuellen Umfrage drei Viertel aller werdenden Mütter. Studien sagen allerdings klar und deutlich, dass zu viel Eiweiß ein möglicher Risikofaktor für späteres Übergewicht ist. **Zum Glück passen sich Menge und Qualität des Eiweißes in der Muttermilch je nach Alter an die Bedürfnisse des Babys an.** Mütter, die ihr Kind nicht stillen können oder wollen, machen dennoch alles richtig, wenn sie beim Einkauf darauf achten, eine Säuglingsmilch mit einem niedrigen Gehalt an Eiweiß zu kaufen. Möglichst nur 1,8 g Eiweiß/100 kcal (das entspricht 1,2 g pro 100 ml trinkfertige Milch) sollte sie enthalten. Aufschluss darüber gibt das Kleingedruckte auf der Packung.

Was bedeutet hochwertiges Eiweiß?

Eiweißmoleküle setzen sich aus 21 unterschiedlichen Aminosäuren zusammen. Zwölf davon kann der Körper selbst bilden, neun muss er über die Nahrung aufnehmen. Für die Säuglingsnahrung bedeutet das: **Nur wenn in der Milch die Aminosäuren in ausreichender Zahl**

enthalten und optimal zusammengesetzt sind, bekommt der kleine Körper das Eiweiß, das er braucht: wenig, dafür aber alles in bester Qualität.

Manche Babys erben von ihren Eltern ein erhöhtes Allergierisiko. Ein Allergiecheck erkennt dieses Risiko frühzeitig und hilft den Eltern, von Anfang an das Richtige zu tun: Mit einer HA Nahrung mit geprüftem Eiweiß-Hydrolysat – am besten mit einer, die durch die GINI-Studie erprobt wurde – geben Sie Ihrem Baby die beste Säuglingsmilch neben der Muttermilch. Damit ist das gesunde Wachstum des Babys gewährleistet. Kinder, die mit einer solchen modernen Säuglingsnahrung mit optimaler Eiweißqualität ernährt werden, entwickeln sich ähnlich wie gestillte Kinder, haben Forscher inzwischen herausgefunden. Kein Grund also, ein schlechtes Gewissen zu haben, wenn es mit dem Stillen nicht klappt.

Viele weitere Infos zur Ernährung des Babys, zu moderner Säuglingsnahrung und zum Stillen finden Sie z. B. unter www.babyservice.de

Regine Hauch

Foto: © Lansinoh

Fotos: © Lansinoh/Fotolia.com

Die ersten 1.000 Tage – Babys sind kleine Wunder



In den ersten 1.000 Tagen wachsen Babys mehr als im gesamten Leben danach. Die Organe entstehen, das Gehirn wächst auf 75 Prozent seiner zukünftigen Größe heran, und das Immunsystem entwickelt sich. Dieses „Goldene Intervall“ kann darüber entscheiden, ob vererbte Risikofaktoren aktiv werden oder stumm bleiben, auch im Hinblick auf Übergewicht.



Die vier größten Probleme rund ums Stillen – und wie Sie sie meistern



„Mein Baby spuckt nach jeder Mahlzeit“

Fast jedes Baby spuckt. Der Grund: Noch ist das Verdauungssystem Ihres Babys nicht ausgereift. Der Muskel, der den Mageninhalt zurückhält, schließt noch nicht so fest wie bei einem älteren Kind. So kommt es, dass Teile der Mahlzeit umgehend wieder nach oben schwappen.

- ▶ **Die Lösung:** Solange Ihr Baby an Gewicht zulegt, gelassen bleiben und mit ein paar Extra-waschladungen rechnen,
- ▶ **die Seidenbluse oder den Kaschmirpulli beim Füttern lieber ausziehen** oder wenigstens mit einer Windel abdecken.

Wenn Ihr Baby nicht zunimmt oder sogar Gewicht verliert, viel weint oder würgt, stellen Sie es umgehend Ihrem Kinder- und Jugendarzt vor.

„Hilfe, ich laufe aus“

Vor allem am Anfang, wenn sich die Milchproduktion noch nicht auf das Baby eingespielt hat, läuft bei vielen jungen Müttern gelegentlich Milch aus. Natürlich meist in Situationen, in denen man Flecken auf der Bluse oder auf dem Pulli am wenigsten gebrauchen kann.

- ▶ **Vorbeugen:** Versuchen Sie, regelmäßige Stillzeiten einzuführen und dann auch einzuhalten.
- ▶ **Stilleinlagen saugen Flüssigkeit auf** und verhindern Flecken auf dem Oberteil.
- ▶ **Behandeln:** Wenn die Milch läuft und Sie Ihr Baby nicht stillen können, drücken Sie sanft gegen Ihre Brust – unauffällig geht das, indem Sie die Arme vor der Brust kreuzen und andrücken.

Milchstau

Es ist normal, dass sich Ihre Brüste während der Stillzeit voll und schwer anfühlen. Wenn das Gefühl aber sehr unangenehm wird, kann dies von einem Milchstau herrühren.

- ▶ **Vorbeugen:** Legen Sie Ihr Baby mehrfach am Tag auf beiden Seiten an. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby und Sie dabei bequem sitzen oder liegen.
- ▶ **Überspringen Sie keine Stillmahlzeit.**
- ▶ **Behandeln:** zwischen den Mahlzeiten die Brüste leeren, d. h. mit den Händen ausstreichen oder Milch mit einer Milchpumpe abpumpen.

- ▶ **Warm duschen oder warme Kompressen helfen,** den Milchfluss anzukurbeln.
- ▶ Bei schwerem Milchstau lindern kalte Quarkkompressen.
- ▶ Bei starken Schmerzen und Fieber: zum Arzt.

Wunde Brustwarzen

Bekommt das Baby die Brustwarzen nicht richtig zu fassen, können sie wund werden.

- ▶ **Vorbeugen:** Sorgen Sie dafür, dass Ihr Baby die Brustwarze beim Stillen vollständig im Mund hat. Wenn Sie Schmerzen spüren, ziehen Sie Ihr Baby sanft von der Brustwarze weg und legen es erneut an.
- ▶ **Behandeln:** Starten Sie die Stillmahlzeit jeweils mit der nicht gereizten Brustwarze, denn zu Anfang trinkt Ihr Baby besonders stürmisch. **Am Ende der Stillmahlzeit können Sie Ihre Brustwarzen mit etwas Muttermilch massieren.** Sie enthält antibakterielle Stoffe, die die Haut beruhigen. Im Zweifelsfall den Arzt zurate ziehen.

Regine Hauch

HPV-Impfung: Für Mädchen dringend empfohlen

Für Mädchen wird bereits seit dem Jahr 2007 eine Impfung gegen bestimmte HPV-Typen empfohlen. **Aber was ist HPV überhaupt?**

Humane Papillom-Viren – kurz HPV – übertragen sich durch Haut- oder Schleimhautkontakte. Etwa 80 Prozent aller Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Die meisten dieser Infektionen verlaufen unemerkt und heilen von selbst aus. Aber in einigen Fällen verbleiben die HPV-Viren im Körper und können zu Zellveränderungen an Haut und Schleimhäuten führen.

Risiko Gebärmutterhalskrebs

Eine nicht ausgeheilte HPV-Infektion kann zu unkontrolliertem Zellwachstum führen, wodurch sich bei Frauen unter anderem Gebärmutterhalskrebs entwickeln kann. Pro Jahr erkranken in Deutschland laut dem Zentrum für Krebsregisterdaten etwa 4.700 Frauen neu an Gebärmutterhalskrebs, womit es in Deutschland die dritthäufigste Krebserkrankung bei Frauen zwischen 15 und 44 Jahren ist. Etwa ein Drittel der Betroffenen stirbt hierzulande jährlich an den Folgen dieser Erkrankung.

Impfschutz – am besten schon ab neun Jahren

Zur Reduktion der Krankheitslast durch Gebärmutterhalskrebs ist eine generelle Impfung gegen humane Papillom-Viren (Typen 16 und 18) für alle Mädchen im Alter von neun bis 14 Jahren empfohlen. Denn zum einen spricht ein junges Immunsystem besonders gut auf die Impfung an, und zum anderen ist die HPV-Impfung vor der ersten Ansteckung am sinnvollsten. Aber auch ältere Mädchen können die Impfungen bis zum 18. Geburtstag auf Kassenkosten nachholen. Fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt.

Sichere Impfung für junge Mädchen

Ärzte und Experten verfügen über eine große Erfahrung mit den HPV-Impfstoffen aus der Praxis: Weltweit wurden bisher mehr als 180 Mio. Impfdosen ausgeliefert. Die Nebenwirkungen der HPV-Impfung sind mit den Nebenwirkungen anderer Standardimpfungen, die Kinder beim Kinder- und Jugendarzt erhalten, vergleichbar.

Monika Traute



Studienerprobte Impfstoffe

Die in Deutschland zur Verfügung stehenden Impfstoffe wurden in großen klinischen Studien untersucht und sind sehr gut verträglich. Sie schützen vor den HPV-Hochrisiko-Typen (HPV 16 und 18), die für mehr als 70 Prozent aller Gebärmutterhalskrebs-Fälle verantwortlich sind. Einer der Impfstoffe kann darüber hinaus gegen die HPV-Typen 6 und 11 immunisieren, die die gutartigen, aber belastenden und schmerzhaften Genitalwarzen verursachen können.

OSKAR hilft: Weltweit einzigartiges Sorgentelefon für Familien mit sterbenskranken Kindern



Damit hat jeder, der für ein lebensverkürzend erkranktes Kind sorgt, jederzeit qualifizierte Ansprechpartner. **OSKAR richtet sich auch an Eltern, die um ein verstorbenes Kind trauern, sowie an Fachkräfte und Ehrenamtliche aus der Kinderhospizarbeit.** Anrufe aus dem deutschen Festnetz kosten nichts. Die geschulten OSKAR-Berater können Anrufern nicht nur bei Sorgen und Nöten zur Seite stehen, sondern sie auch an Fachleute in ihrer Nähe weiterleiten. Eine eigens angelegte Datenbank, in der Tausende Experten aus ganz Deutschland gespeichert sind – von Ärzten über spezialisierte Pflegedienste und Psychologen bis hin zu Trauerbegleitern – hilft dabei. Für Betrof-

fene wie Bernd Seitz ist OSKAR ein unschätzbare Vorteil. Sein achtjähriger Sohn leidet an einer sehr seltenen, lebensverkürzenden Erbkrankheit und benötigt rund um die Uhr Pflege. „Unsere Probleme sind so komplex, ich freue mich über jede Unterstützung. Denn immer wieder steht man völlig hilflos da.“ Kompetente Ansprechpartner zu finden ist Seitz zufolge auch mit viel Beharrungsvermögen und Hartnäckigkeit oft schwierig. In der Vergangenheit sei er häufig nur durch pure Zufälle an Informationen und Hilfe gelangt.

OSKAR setzt auch international neue Standards: Eine Rund-um-die-Uhr-Hotline für Betroffene gibt es in keinem anderen Land der Welt.

OSKAR, das erste 24-Stunden-Sorgen- und -infotelefon für Familien mit unheilbar kranken Kindern, ist seit Kurzem unter **0800/88 88 47 11** erreichbar, auch an Sonn- und Feiertagen. Die Hotline des Bundesverbands Kinderhospiz richtet sich an jene etwa 40.000 Familien in Deutschland, deren schwerstkranken Kinder nur noch eine begrenzte Zeit zu leben haben.



Basierte die Finanzierung bislang ausschließlich auf Spenden, hoffen die Initiatoren nun, dass sie demnächst auch Geld aus öffentlichen Kassen bekommen.

Info:

www.oskar-sorgentelefon.de und www.bundesverband-kinderhospiz.de

Regine Hauch

Messen Sie Fieber dort, wo es entsteht!



Vertrauen auch Sie auf
den Marktführer im Bereich
Fieberthermometer*

*IMS Health, 2014 nach Absatz Packungen

aponorm®
die marke der apotheke

Das aponorm® Ohr-Thermometer Comfort 3

- Messung in 1 Sekunde
- Infrarot-Technologie
- Display mit Farbwechsel (Fieberanzeige)
- „Clean Me“ Reinigungshinweis
- Beleuchtete Messspitze
- Stummschaltefunktion (Signalton ein-/abstellbar)
- 5 Jahre Garantie
- Nur in Apotheken erhältlich!



Informationen zu aponorm® Fieberthermometer unter www.aponorm.de

WEPA
DIE APOTHEKENMARKE



Abschied vom Kinderarzt



Chronisch kranke und behinderte Kinder und Jugendliche haben meist ein besonders enges Verhältnis zu „ihrem“ Kinder- und Jugendarzt. **Mit 18 müssen sie aber in die Erwachsenenmedizin wechseln. Der Übergang sollte frühzeitig eingeleitet werden.**

Tilmans Krankengeschichte beginnt kurz nach seiner Geburt: Der Säugling ist blau, kurzatmig und trinkt schlecht, typische Anzeichen für einen Herzfehler. Die Ultraschalluntersuchung bringt die traurige Gewissheit: Die großen Schlagadern sind vertauscht, dadurch wird das frische, sauerstoffreiche Blut zurück in die Lunge gepumpt, das verbrauchte Blut immer wieder zurück in den Körper. Zwei sinnlose parallele Kreisläufe.

Doch Tilman hat Glück im Unglück. Eine Operation rettet sein Leben. Vollständig korrigieren kann sie den schweren Herzfehler aber nicht. In den nächsten Jahren wird er noch mehrmals operiert, zusätzlich muss er Medikamente nehmen.

Seit seinen ersten Lebenswochen wird er regelmäßig von einem Kinderkardiologen untersucht. Doch nun ist Tilman 18. Mit der Volljährigkeit muss er jetzt auch Abschied von seinem Kinder- und Jugendarzt nehmen.

Wie für viele chronisch kranke und behinderte junge Menschen ist dieser Schritt auch für Tilman schwierig. Jahrelang hat ihn der Kinderkardiologe gemeinsam mit seinen Eltern betreut, nun soll er zu einem Erwachsenenkardiologen, den er noch nicht kennt, der auf erworbene Herzkrankheiten spezialisiert ist und keinerlei Erfahrung mit angeborenen Herzfehlern hat. Tilman hat ein mulmiges Gefühl.

„Viele chronisch kranke Jugendliche, die wir begleiten, brechen nach dem Wechsel in die Erwachsenenmedizin plötzlich den Kontakt zu den Ärzten ab. Bei den Erwachsenenmedizinern, die hauptsächlich alte Menschen und ihre typischen Krankheiten behandeln, fühlen sie sich mit ihren speziellen Problemen nicht gut aufgehoben. Das kann schlimme Folgen haben. Sie

ignorieren gesundheitliche Probleme und tauchen erst wieder beim Arzt auf, wenn ihr Gesundheitszustand sich stark verschlechtert hat“, so Hermine Nock vom Bundesverband Herzranke Kinder (BVHK).

Ähnliche Klagen kommen auch von anderen Selbsthilfegruppen und Elterninitiativen, die etwa Jugendliche mit Diabetes, Epilepsie oder Rheuma betreuen.

Den Ärzten ist die Gefahr bewusst. Kinder- und Jugendärzte und Erwachsenenmediziner halten daher seit einigen Jahren Fallkonferenzen ab, bieten gemeinsame Sprechstunden und spezielle Apps an, um den Übergang für die Jugendlichen in die Erwachsenenmedizin zu verbessern. Doch noch ist das Angebot lückenhaft, auch weil vielfach die nötige Finanzierung fehlt.

Umso wichtiger ist in der Zeit des Übergangs die Rolle der Eltern.

Hermine Nock: „Jahrelang haben Ärzte und Eltern, oft ‚über den Kopf‘ des Kindes hinweg und gegen seinen Willen, bestimmt, was gut ist, z. B. schlecht schmeckende Medikamente oder schmerzhaft Eingriffe. Versäumt wurde dabei, die Entwicklung zum mündigen Patienten einzuleiten, der seine Krankheit selbstverantwortlich managt und weiß, wie wichtig regelmäßige fachärztliche Betreuung ist.“ **Um eine solche Fehlentwicklung zu vermeiden, sollten Eltern behinderter oder chronisch kranker Kinder ihnen von früh auf so viel Eigenverantwortung übertragen wie möglich.** Eltern sollten ihr Kind jeweils altersgemäß über seine Krankheit, über nötige Therapien etc. aufklären. So können sie ihm helfen, den schwierigen Übergang in die Erwachsenenmedizin zu bewältigen.

Regine Hauch

Burn-out im Kinderzimmer

Die einen hetzen vom Schwimmtraining zum Klavierunterricht, die anderen müssen den Haushalt für die Eltern managen, auf Geschwister aufpassen und Behördengänge tätigen.

Gemeinsam ist ihnen die mit Terminen vollgestopfte Woche, die mangelnde Entscheidung über die eigene Zeit und als Folge davon Stress. Das hat eine Studie der Universität Bielefeld ergeben. Nach dieser Studie leidet etwa jedes sechste Kind und jeder fünfte Jugendliche unter hohem Stress.

Die Folgen:

Depressionen, Versagensängste und Aggressionen. Dazu die klassischen Burn-out-Symptome, die auch Erwachsene unter hohem Stress zeigen: Kopf- oder Bauchschmerzen, Einschlafschwierigkeiten oder Müdigkeit.



Was dagegen hilft?

- ▶ Weniger Termine,
- ▶ mehr selbstbestimmte Zeit für die Kinder und öfter mal fragen, wie der Nachwuchs selbst seine Zeit verbringen möchte.

Regine Hauch



20% Leinöl



Pflegender Schutz mit nur 4 Inhaltsstoffen?

LINIVIT® BABY für empfindliche Haut
ab dem 1. Lebensjahr.

- Nur 4 Inhaltsstoffe: hypoallergenes Lanolin, weiße Vaseline, Leinöl, Vitamin E
- Kein Wasser, kein Zink, kein Parfüm, keine Farb- und Konservierungsstoffe
- Reich an Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren
- Schützt und pflegt intensiv im sensiblen Windelbereich
- Beruhigt gereizte, gerötete und sehr trockene Haut
- Sorgt für eine bessere Hautfettung und -feuchtigkeit
- Schützt Gesicht vor Wind und Kälte

Jetzt erhältlich in ausgewählten Apotheken
und in unserem Onlineshop:

www.linivit.de

Tischsitten

Ich bin Ethnologin, ich betreibe systematische Sozial- und Kulturwissenschaft bei einem kleinen Stamm, das heißt:
bei meinen Kindern.

Warum sind die Kinder ein Stamm? Ein Stamm ist laut Wikipedia „eine wenig komplexe gesellschaftliche Organisationsform, deren Mitglieder durch das Verständnis von einer gemeinsamen Abstammung und durch gegenseitige Verwandtschaftsbeziehungen zusammengehalten werden.“ Das ist bei meinen Kindern der Fall. Zusätzlich eint sie auch noch die Abneigung gegen Mithilfe im Haushalt. Da es den Stamm schon etwas länger gibt, ist mir seine Lebensweise seit vielen Jahren vertraut. Durch meine intimen Einblicke habe ich versucht, seine seltsamen Gebräuche zu verstehen. Dass der kleine Stamm keine malerische Insel im Südpazifik bewohnt, sondern eine schnöde Etagenwohnung, ist aus Forschersicht erst einmal zweitrangig. Die folgenden Beschreibungen umfassen vor allem die frühen Jahre des kleinen Stammes.

Am erstaunlichsten waren vor allem die Tischsitten des kleinen Stammes. Tischtuch, Servietten, Messer, Gabel und Teller waren für den kleinen Stamm unnützer Zierrat.

Wenn niemand guckte, wurden Mahlzeiten am liebsten mit den Händen aus dem Kühlschrank gerissen und gleich in den Mund gestopft. Obwohl die Mitglieder des kleinen Stammes ihre Mahlzeiten inzwischen nur noch selten an ihrem angestammten Wohnsitz einnehmen, ist das bis heute so. Man findet so gut wie nie Spuren dieser Form der Nahrungsaufnahme in der Küche. Nur den leeren Kühlschrank.

Mein kleiner Stamm glaubt an Geister, denn auf Nachfrage wird jedes Mal erzählt, niemand, wirklich niemand habe den Joghurt, das Obst, die Marmelade, den Käse, die Wurst etc. aus dem Kühlschrank genommen. Warum der Kühlschrank so leer ist? „Wissen wir auch nicht!“ Als teilnehmende Beobachterin des kleinen Stammes decke ich manchmal den Tisch, lege schönes Geschirr und Besteck und sogar Servietten aus. Dann schaue ich, was passiert. **Geschirr und Besteck werden benutzt, Servietten nach der Mahlzeit unbenutzt weggeworfen. Eine Art Opfer für die Götter wahrscheinlich.**

Ein zweiter, noch unerklärlicher Brauch betrifft den Salat. Der kleine Stamm lehnt Salat ab. Wenn ein Mitglied – selten genug – Salat essen möchte, wird der Salat auf den Teller zu den übrigen Speisen gelegt, zu den Kartoffeln, dem Gemüse und dem Fleisch. Salatsoße, Fleischsoße sowie Gemüsesaft verbinden sich dann zu einer bräunlichen Matsche. Diese wurde in früheren Jahren durch heftige Bewegungen mit Gabel und Löffel gleichmäßig über den Teller rand auf den Tisch und von dort auch gern auf den Boden geschaufelt.

Vielleicht wie die Servietten ein Opfer an die Götter. Ich habe es nie herausgefunden.

Vielleicht hing es auch nur damit zusammen, dass ich die Salatellerchen zu oft vergaß und dann die Stammesmitglieder bat, kurz noch mal aufzustehen und welche zu holen. Zu den Ritualen der Mahlzeiten gehört es in meinem Stamm aber auch, sich niemals zu erheben, wenn man einmal sitzt. Das hat sich bis heute nicht geändert. Wahrscheinlich auch so ein Brauch: ruhig sitzen, um die Götter nicht durch unnötiges Herumwuseln zu verwirren. Der Brauch des Stursitzen-Bleibens wird manchmal mit Gesten begleitet: Ausgestreckte Arme recken sich dem Geschirrschrank entgegen, und der Ruf "Komme nicht dran!" erschallt.

Nach einer solchen Mahlzeit verlässt der scheue Stamm blitzschnell den Essplatz und überlässt den Abwasch der Ethnologin. Auch auf die Gefahr hin, dass es meine Feldstudien verfälscht, verdonnere ich dann einzelne Stammesmitglieder zur Mithilfe. Denn Ethnologen sind auch nur Menschen, die keine Lust haben, allein in der Küche zu stehen.

Regine Hauch



Fotos: © Fotolia.com



Im Skigebiet Serfaus-Fiss-Ladis
bleiben für Familien
keine Wünsche offen.



WINTERURLAUB FÜR FAMILIEN. WEIL WIR'S GENIESSEN.

Kinderschneealm Serfaus · Bertas Kinderland Fiss-Ladis
212 Pistenkilometer · 19 Wohlfühlstationen



Das gesündeste Lieblingsgericht: Gemeinsamgekochtes

Kochen macht Spaß – auch Ihren Kindern. Gemeinsam kneten, würzen und anrichten – das fördert die Lust, Neues zu probieren. Sterneköchin Sybille Schönberger, Philipp Lahm und die AOK-Ernährungsexperten zeigen Ihnen kinderleichte Rezepte und praktische Tipps, wie aus gesund lecker wird.

Gesundheit in besten Händen

www.aok.de/familie