

# HAUSMITTEL FÜR KINDER

ANNETTE SABERSKY | DR. JÖRG ZITTLAU

# HAUSMITTEL FÜR KINDER

Das  
kranke Kind  
verstehen  
und natürlich  
behandeln



südwest



Vorwort	6
<b>Wie Kinder Krankheit erleben</b>	<b>11</b>
Jahr für Jahr: Kinder verstehen immer mehr	12
Die Botschaften kranker Kinder verstehen	22
<b>Der kindliche Körper und seine Besonderheiten</b>	<b>33</b>
Kinderkörper – hier übt noch alles	34
Ein umstrittenes Thema: Impfungen	44
<b>Wie Sie Kindern helfen, gesund zu werden</b>	<b>55</b>
Vorhang auf!	56
Wie Eltern Krankheitszeiten überstehen	71
<b>Hausmittel bei Krankheiten von A bis Z</b>	<b>79</b>
Wichtige Tipps zum Umgang mit Hausmitteln	80
Abwehrschwäche	84
Akne	89
Aufstoßen	94
Bauchschmerzen	97
Blaues Auge	103
Bluterguss und Pferdekuss	105
Daumenlutschen	109
Dermatitis	114
Dreitagefieber	123
Durchfall	126
Erbrechen und Übelkeit	130
Fußpilz	135
Gliederzucken (Restless-Legs-Syndrom)	140
Grindflechte (Impetigo)	144
Halsschmerzen	147



Harnblasenentzündung (Zystitis)	153
Hautblasen	157
Heuschnupfen	159
Husten	168
Insektenstiche	178
Kopfläuse (Pediculosis)	182
Krätze (Scabies)	187
Lippenherpes	191
Masern	195
Migräne	197
Mittelohrentzündung	204
Mundfäule	209
Nägelkaulen	211
Nasenbluten	214
Schlafstörungen	217
Schnupfen	227
Schürfwunden	238
Sonnenbrand und andere Brandwunden	240
Spannungskopfschmerzen	246
Urtikaria (Nesselsucht)	253
Verstopfung (Obstipation)	259
Warzen	264
Windeldermatitis	269
Windpocken	274
Zahnen	277
Anhang	282
Autoren	285
Stichwortregister	286
Impressum	288



## Kranke Kinder sind anders

Das kennen Sie vielleicht: Ihr Kind weint, hält sich die Hände an den Kopf. Manchmal steckt es sogar den Finger ins Ohr, weil es den lästigen „Pfropfen“ rausziehen will – um die Hand gleich wieder jaulend zurückzuziehen. Eine Ohrenentzündung kann schmerzhaft sein. Vielleicht ist dieses Szenario für Eltern und Ärzte gleichermaßen so unerträglich, dass sie dem kleinen Patienten ohne zu zögern Antibiotika geben. Die sind zwar, wie Studien der letzten Jahre zeigen, oft überflüssig und sogar riskant, weil sie Resistenzen bei Bakterien fördern. Doch man will ja dem Kind helfen – oder vielleicht einfach Ruhe haben, weil es bereits die vierte Mittelohrentzündung in diesem Winter ist. Jedenfalls nimmt die Zahl der Antibiotikaverordnungen bei dieser Krankheit laut Erhebungen der Techniker Krankenkasse jährlich um über zehn Prozent zu.

So etwas gehört wohl in die Kategorie „Mit Kanonen auf Spatzen schießen“. Denn bei einer Mittelohrentzündung helfen meist schon abschwellende Nasentropfen oder der gute alte Zwiebelwickel. Viele Eltern finden Hausmittel auch durchaus interessant, scheuen am Ende aber deren Einsatz. Sie gehen lieber auf Nummer sicher – und das, obwohl die Gabe von Antibiotika bei Erkrankungen, die infolge eines viralen Atemwegsinfekts auftreten, alles andere als sicher ist.

Zur Wirksamkeit traditioneller Hausmittel fehlen oft klinische Belege. Doch allein die Tatsache, dass sie bereits seit vielen Jahrhunderten überall auf der Erde zum Einsatz kommen, belegt, dass sie sich unzählige Male bewährt haben. Dies sollte man keinesfalls weniger gewichten als eine klinische Studie, die oft von interessierten Kreisen gesponsert und dirigiert wird, ganz zu schweigen davon, dass nicht selten wenige Jahre nach ihrer Veröffentlichung eine andere Studie erscheint, die genau das Gegenteil postuliert.



Tatsache ist auch: Die wissenschaftliche Datenlage zu einigen Hausmitteln ist sehr gut. Heilpflanzen wie Zaubernuss, Ringelblume und Salbei sind wissenschaftlich ausgiebig dokumentiert. Die Wirksamkeit anderer Klassiker – etwa des „Zwiebelsäckchens“ bei Ohrentzündungen – ist gut vorstellbar, weil die antibiotischen und entzündungshemmenden Sulfide der Gemüsezwiebel leicht ins Gewebe vordringen und sich schnell über den Blutkreislauf im ganzen Körper verteilen können.

Für den Einsatz von Hausmitteln bei Kindern spricht zudem, dass ihr Körper noch sehr empfänglich für sanfte Reize ist. Kritiker könnten nun zwar einwenden, dass Kinder auch empfänglicher sind für Placebo-Effekte: Wenn Eltern und Ärzte etwas geben, glauben sie auch an dessen Wirksamkeit. Damit wäre am Ende nicht klar, ob das Hausmittel oder aber der kindliche Körper selbst die Heilung beschleunigt hat. Doch im Sinne der klassischen Naturheilkunde ist das egal, da sie den Organismus zur Selbstheilung „anstupsen“ will.

Gründe genug also, dem Hausmittelschatz zu vertrauen. Nichtsdestoweniger bedeutet dieser Schritt, der ja eine gewisse Emanzipation vom konventionellen Medizinbetrieb darstellt, natürlich auch, dass man sich Wissen aneignen muss. Nicht nur, was natürliche Heilmethoden angeht. Sondern auch, was den Körper des Kindes betrifft – und die Fähigkeit des kleinen Patienten, sein Leiden adäquat zu äußern. Denn je nach Altersstufe und individuellem Charakter interpretieren Kinder ihre Gesundheitsprobleme ganz anders als ein Erwachsener. Da hört man dann von einer Vierjährigen mit Übelkeit den Satz „Ich bin schwanger“ (weil sie gesehen hat, wie auch die schwangere Mutter sich morgens übergeben hat) und von dem hustengeschüttelten Fünfjährigen, dass ihm der liebe Gott die bösen Viren geschickt hätte, weil er seine kleine Schwester drangsaliert hat. Die Eltern stehen dann vor dem Problem, dass sie die kleinen Patienten nicht nur beruhigen, sondern aus deren „Krankheitspoesie“ auch das herausfiltern müssen, was für eine halbwegs zuverlässige Diagnose verwendbar ist.

Nicht wenige Mütter und Väter sind dann so verunsichert, dass sie doch lieber zum Arzt gehen, um die Diagnose abzusichern. Das ist im Falle des Falles auch gut so: Besser einmal mehr zum Arzt gehen, wenn man unsicher ist, als etwas zu versäumen. Doch Kinderärzte erleben auch, dass Eltern sofort zum Arzt fahren und dort das Kind vorstellen, ohne selbst überhaupt geprüft zu haben, was los sein könnte. Durch sich widersprechende Erfahrungen in Elternforen im Internet werden Eltern weiter verunsichert, sodass ihr eigenes Gespür für das Kind überlagert wird. Dabei können Eltern, die ihr Kind selbst gut kennen, darauf vertrauen, dass sie sein Verhalten und Befinden auch bei Krankheit gut einschätzen können.

Wir widmen uns im ersten Teil dieses Buchs dem kranken Kind: wie sein Körper auf Krankheiten und Medikamente reagiert, wie es seine gesundheitlichen Probleme artikuliert – und wie es das Kranksein psychisch bewältigt. Wir haben uns dabei nicht nur von unseren persönlichen Erfahrungen als Eltern leiten lassen, sondern auch bei den entsprechenden Experten nachgefragt. Die Wissenschaft vom Verhalten und der psychischen Befindlichkeit des kranken Kindes ist übrigens die pädiatrische Psychologie.

Eltern, die ihr Kind im Blick haben, gewinnen an Sicherheit. Sie können so viel selbstbewusster und selbstverständlicher zu Hausmitteln greifen und müssen nicht ohne tatsächlichen Grund mitten in der Nacht zur Notaufnahme des Kinderkrankenhauses fahren. Sie sollten aber auch spüren, ob dem Kind tatsächlich etwas wehtut, ob es „nur“ kränkelt oder ob es richtig krank ist. Ob es wirklich leidet – oder durch ein vorgebliches Kranksein auf ein anderes Problem hinweisen, vielleicht aber auch von einem anderen Problem ablenken will. Dafür ist es wichtig, dass Mutter und Vater nicht in Panik geraten, sondern ruhig beobachten und ihre Schlüsse ziehen.

Wenn jedoch klar ist, dass das Kind tatsächlich Probleme mit den Ohren hat oder sein Hals entzündet ist, versuchen Sie es mit Hausmitteln – und beziehen Sie Ihr Kind ein. Viele Hausmittel werden von Kindern als angenehm empfunden, weil sie wär-



mend wirken oder angenehm kühlen. Weil das Kind anders als bei einer Tablette, einem Zäpfchen oder Saft viel mehr mitbekommt, was mit ihm angestellt wird, wird es bei vielen Behandlungen gut mitziehen.

Dennoch gibt es Hausmittel und Behandlungen, die Kinder nicht mögen. Mit Salzwasser zu gurgeln findet kein Kind lecker und mancher Kräutertee schmeckt bitter. Auch für solche Fälle gibt dieses Buch Rat. So viel sei schon verraten: Manchmal ist eine klare Ansage nötig, oft reichen kleine Tricks.

Man kann es eben drehen und wenden, wie man will: Wie gut ein Kind eine Krankheit überwindet, steht und fällt auch mit dem Nervenkostüm der Eltern. Das ist also ganz genauso wie in anderen Bereichen des Zusammenlebens und der Erziehung.

Dieses Buch gibt darum auch Hilfestellung, wie Eltern anstrengende Krankheitszeiten des Kindes durchstehen. Denn oft folgt auf eine Mittelohrentzündung der Magen-Darm-Infekt – und dann bekommen noch alle Kinder Scharlach. Wenn Eltern dann nicht auch auf sich selbst achten, können sie auch nicht mehr entsprechend für den Nachwuchs da sein. Gerade kranke Kinder benötigen aber entspannte, ausgeruhte Eltern.

Viel Erfolg und auch Freude beim Ausprobieren verschiedener Hausmittel wünschen Ihnen

Annette Sabersky und Dr. Jörg Zittlau





# Wie Kinder Krankheit erleben



„Wie bekommt man eine Erkältung?“

„Von draußen“, antwortet das kleine Mädchen auf diese Frage.

„Aber wie kommt das?“

„Die machen das einfach. Die kommen so, wenn jemand in deiner Nähe ist.“

„Und wie?“

„Ich weiß nicht. Ich glaube, durch Zauberei.“

Fragt man Kinder, wie ihrer Meinung nach eine bestimmte Krankheit entsteht, erfährt man: Sie wissen einfach noch nicht, dass der Körper ein fein ausbalancierter Organismus ist, der manchmal nicht reibungslos funktioniert. Je nach Alter verknüpfen Kinder vielmehr das, was sie hören oder auch „aufschnappen“, mit dem, was sie selbst als Krankheit kennengelernt haben, was „Aua“ macht. Sagt Mama also „Zieh dir die dicken Socken an, sonst bekommst du einen Schnupfen“, dann glauben sie womöglich, die dünnen Strümpfe (die sie heimlich angezogen haben, weil die dicken kratzen) seien schuld an der Erkältung, die ein paar Tage später auftritt.

Mit jedem Lebensjahr nimmt das Verständnis der Kinder über Gesundheit und Krankheit zu und sie können das, was sie aufschnappen oder auch in der Schule lernen, immer besser zuordnen. Kinder können sogar zu richtigen Gesundheitsexperten werden, insbesondere dann, wenn sie unter einer chronischen Krankheit leiden, etwa einer Allergie oder Unverträglichkeit, oder gar krebskrank sind. Achtjährige verstehen also schon sehr gut, was Eltern oder Ärzte erklären oder was sie in einem guten Buch lesen.

## Jahr für Jahr: Kinder verstehen immer mehr

Kinder denken nicht so wie Erwachsene, können aber auf einer anderen Ebene durchaus schon verstehen, was passiert. Erkrankt ein Schulkind an Krebs, kann es begreifen, was in ihm vorgeht. Man muss es ihm nur altersgerecht erklären. Gerade schwer



krankte Kinder sind oft sehr motiviert, alles über ihre Erkrankung und ihren Körper zu lernen. Aber es gibt natürlich Unterschiede zwischen dem, was ein sehr kleines Kind begreift, und dem, was ein älteres Schulkind begreift. Der Entwicklungspsychologe Jean Piaget hat vor vielen Jahren ein Stufenschema entwickelt, das beschreibt, in welchem Alter das Kind was denkt, welches Verständnis es von den Vorgängen im Körper und Krankheit hat und wie es bestimmte Behandlungen akzeptiert. Es ist aber eben nur ein Schema, das die Gemeinsamkeiten der jeweiligen Altersstufe erklärt. Individuelle Entwicklungen und die Übergänge in die nächste Altersstufe bleiben unberücksichtigt. Auch sind Kinder bekanntlich verschieden. Darum sollte das Schema, das wir hier vorstellen, nicht als starrer Plan gesehen werden, sondern nur der Orientierung dienen. Es kann Eltern aber helfen, einzuschätzen, was ihr Kind wann versteht, denkt und fühlt.

## Die Kleinsten be-greifen ihren Körper

Kinder bis zu zwei Jahren haben noch kein eigentliches Verständnis für den Körper. In den ersten Jahren erfahren sie dennoch viel über ihn, wenn auch unbewusst. Sie fangen an, Körperteile wie auch Gegenstände mit den Händen und auch mit dem Mund zu be-greifen. Sie stecken die Finger oder auch die Füße in den Mund. Sie krabbeln und laufen – und bauen so ihre Motorik auf. Sie lernen, die fünf Sinne kennen und zu benutzen: Kleinkinder riechen am Apfel, schmecken den Bauklotz, sie sehen, hören und fühlen. Sie verbinden auch körperliche Vorgänge und sinnliche Erfahrungen. Greifen mit der Hand nach dem Bauklotz, verfolgen den Vorgang mit den Augen und führen das Spielzeug schließlich zum Mund, um daran zu lecken.

Wird ein Kind von anderthalb Jahren krank, muss man ihm nicht groß erklären, was mit ihm los ist. Es würde noch nicht verstehen, dass es einen Magen-Darm-Infekt hat, den Viren ausgelöst haben und dass es ihm deshalb nicht gut geht. Das Kind spürt aber natürlich, dass ihm unwohl ist – und es wird sich entsprechend

Am Anfang des Lebens erforschen die kleinen Menschen mit Mund und Händen ihren Körper ebenso wie ihre nächste Umgebung.



verhalten. Es wird müder sein als sonst, viel schlafen, häufiger auf den Arm und kuscheln wollen. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel (siehe auch ab Seite 29).

Was das kranke Kind in diesem Alter braucht, sind also keine Erklärungen, sondern die liebevolle Zuwendung der Eltern. In diesem Alter ist das Gefühlsleben sehr ausgeprägt. Das kleine Kind spürt, wenn es angenommen und geliebt wird. Aufgabe der Eltern ist es also, einfach für das Kind da zu sein: es zu trösten, wenn es unleidlich ist, es zu halten, wenn es spuckt (auch wenn's nicht schön ist) – und einfach bei ihm zu sein, falls es zum Arzt muss, der es untersucht und vielleicht auch unangenehme Dinge macht wie eine Blutabnahme.

Eltern sollten also vor allem für eine sichere Bindung zum Kind sorgen. Das ist wichtig, denn kleine Kinder merken durchaus, wenn es für sie beim Arzt unangenehm wird: Sie spüren den Piks und merken auch, dass sie – zack! – Augentropfen ins Auge geträufelt bekommen. Ein Kind, das dann Rückhalt spürt, wird sich schnell wieder beruhigen und sich auch beim nächsten Arztbesuch wacker schlagen. Bleibt es dagegen allein, ist niemand da, der ihm gut zuredet und es beruhigt, wird es beim nächsten Mal vermutlich schon beim Anblick des Wartezimmers weinen, also noch bevor es losgeht. Spricht der Papa aber mit dem Baby, hält es auf den Arm, singt er ihm vielleicht leise etwas vor, wird es sich schnell beruhigen und die Aktion Augentropfen beim nächsten Mal wenn auch nicht mögen, so doch akzeptieren.

## Haut-Sack und Nabel der Welt

Bis zum sechsten Lebensjahr können Kinder schon viele Körperteile benennen: Arme, Beine, Finger, Zehen, Kopf, Gesicht... Ihr Wissen beschränkt sich aber vor allem auf das, was sie selbst sehen, erfahren und benutzen. Fordert man sie auf, ihren Körper mit allen Körperteilen zu zeichnen, wird's lustig. Hände und Füße sind meist riesige Pranken, der Kopf überdimensioniert, das Herz rutscht dann auch schon mal in die Hose oder zumindest in den Bauch.



Liebevolle Zuwendung ist das, was Ihr Kind jetzt am meisten braucht – egal, wie alt es ist.

Wird aus dem Kindergarten- ein Schulkind, weiß es schon ein bisschen mehr darüber, was in seinem Inneren passiert. Dass es nicht nur ein Herz gibt, sondern dass es schlägt, dass die Adern Kanäle sind, in denen das Blut fließt, und dass die Knochen den Körper zusammenhalten. Sollen die Kinder jedoch genau sagen, wozu das Herz da ist, sagen sie vielleicht „weil man es braucht“ oder „weil es schlägt“. Sie wissen also, dass es das Herz gibt, aber sie wissen noch nicht, wozu es da ist. Sie können die Funktion noch nicht beschreiben. Die Erklärung leiten sie einfach aus dem Zweck ab: „Das Herz ist da, weil es schlägt.“

Die meisten kleinen Kinder haben noch recht märchenhafte Vorstellungen von ihrem Körper und dessen Funktionen.



Das größte Organ, die Haut, sehen Kinder sehr pragmatisch. „Sie ist ein Sack, der den Körper zusammenhält“, heißt es in einer Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. So ist wohl auch zu erklären, dass Kinder schnell weinen, wenn sie eine Spritze bekommen oder wenn sie sich auch nur ganz leicht verletzt haben: Die schützende Plane oder Folie, die alles zusammenhält, wird beschädigt, wenn auch nur ganz leicht. Das bereitet ihnen Angst.

Kinder zwischen dem zweiten und sechsten Lebensjahr haben eine rege Fantasie und vor allem magisch-animistische Vorstellungen über Krankheit. Wird ein Kindergartenkind krank, verknüpft es das gern mit äußeren Umständen. Das, was das Kind hört, erlebt, beigebracht bekommt und sieht, bekommt eine Bedeutung für den Schnupfen, das Fieber oder den Hautausschlag.

Fragt man das Kind: „Wie bekommt man Masern?“, antwortet es vielleicht: „Von Gott“.

Fragt man weiter: „Wie macht Gott Masern?“, sagt es wohl etwas wie: „Das macht der im Himmel.“

Hier verknüpft das Kind also den Hautausschlag, den es bekommen hat, mit dem, was in diesem Zeitraum vermutlich passiert ist. Die Eltern oder Großeltern haben mit dem Kind über den lieben Gott gesprochen, der im Himmel wohnt und über die Kinder wacht. Wenn das Kind dann Masern bekommt, bringt es dieses „Ereignis“ mit dem lieben Gott in Verbindung. Weil der ja über die Kinder wacht.

Kinder meinen auch, sie seien krank, weil sie die Schwester gehauen haben oder weil sie heimlich etwas Süßes gegessen haben, obwohl die Eltern das untersagt haben. In diesem Alter lassen sich Kinder auch noch einreden, es würde gutes Wetter geben, wenn sie den Teller leer essen.

„Kleine Kinder halten sich für den Nabel der Welt“, erklärt Iris Lein-Köhler von der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Ulm. Sie arbeitet als Psychologin auf der Kinderstation und erfährt hier Tag für Tag, wie Kinder ihre Krankheit erklären, sie erleben und damit umgehen. Zwar sind diese Kinder „richtig“



krank, haben also nicht nur einen Schnupfen oder eine Mittelohrentzündung. Doch ihre Erklärungsmuster unterscheiden sich nicht so sehr von denen, die Kinder äußern, die „nur“ eine Kinderkrankheit haben.

Die Psychologin beobachtet, dass die Erklärungen, die Kinder in Verbindung mit der eigenen Krankheit bringen, heute vielschichtiger sind als früher. Das liege daran, dass Kinder heute viel mehr Zeit mit Erwachsenen verbringen als Kinder früherer Generationen und dass sie unterschiedlichste Medien konsumieren. Sie werden nicht mehr aus dem Zimmer geschickt, wenn sich die Großen unterhalten. Sie gehen vielmehr mit den Eltern ins Café und treffen dort andere Erwachsene, sie besuchen mit Mama eine Ausstellung und gehen mit Papa auf eine Party. Hier schnappen sie in Gesprächen alles Mögliche auf, was dann vielleicht als Erklärung für die Ohrenschmerzen am nächsten Tag oder die Übelkeit herhalten kann. Jannis, ein kleiner Junge aus unserem Freundeskreis, erkrankte einmal an einem Magen-Darm-Infekt. Als er sich übergeben musste, erklärte er das damit, dass er ein Baby bekomme. In einem Gespräch zwischen seiner Mutter und einer Freundin hatte er mitbekommen, dass es der Mama nicht gut gehe in der Schwangerschaft und sie oft spucken müsse.

Weil sich kleine Kinder für den Nabel der Welt halten, sehen sie sich auch manchmal als Verursacher der eigenen Krankheit. Sie sagen dann zum Beispiel „Ich bin schuld daran, dass ich krank bin oder Schmerzen habe oder dass es mir schlecht geht, denn ich habe meinen Bruder gehauen“ oder auch „Ich habe die kranke Oma am Wochenende nicht besucht, das ist jetzt die Strafe dafür“. Das Wichtigste sei in solchen Situationen, dem Kind sofort deutlich zu sagen, dass es keinerlei Schuld treffe, betont Iris Lein-Köhler. „Wir sagen dem Kind dann ganz klar drei Dinge:

„Du bist nicht schuld.“

„Wir können dir helfen.“

Und: „Die Ärzte wollen deinen Körper beim Gesundwerden unterstützen. Aber du kannst auch etwas dazu beitragen, dass du gesund wirst.“

Bei kleinen Kindern ganz groß: das Bauchgefühl. Sie können Schmerzen auch noch nicht lokalisieren und projizieren darum alles in den Bauch.

Eltern können möglichen Selbstverurteilungen aber auch vorbeugen, indem sie keine falschen Zusammenhänge in Bezug auf Krankheit herstellen. Sie sollten also nicht so etwas sagen wie: „Mach deine Jacke zu, wenn du draußen spielst, sonst bekommst du eine Erkältung“ oder „Wenn du mehr als drei Gummibärchen isst, bekommst du Bauchschmerzen“. Denn schneller als gedacht meint das Kind, das ohne Jacke zum Spielen gegangen ist, dass es schuld ist am Husten, der sich am nächsten Tage ankündigt. Ohnehin sind Schuldzuweisungen obsolet, wenn ein Kind krank wird. Eltern sollten dem Kind das Gefühl geben, dass sie für es da sind, ihm helfen und es unterstützen. Wenn das Kind nicht zu schlapp ist, kann es in diesem Alter auch schon in seine Genesung einbezogen werden. Man kann zusammen mit dem Kind die Zwiebelsäckchen herstellen (siehe Seite 205). Vielleicht lassen Sie Ihr Kind dabei eine Taucherbrille tragen, damit die Augen nicht tränen. Sie können auch gemeinsam die Wärmflasche bereiten oder zusammen eine kräftige Suppe kochen.

## Schulkinder – wenn das Herz in die Hose rutscht

Grundschul Kinder verstehen schon viele Zusammenhänge, die den Körper betreffen. Sechsjährige wissen, dass die Beine zum Laufen da sind, die Hände zum Greifen und die Augen zum Sehen. Was im Inneren des Körpers passiert, begreifen sie aber erst später, etwa mit neun bis zehn Jahren. Sie verstehen dann langsam, dass das Herz das Blut durch den Körper pumpt und das Atmen damit in Verbindung steht. Sie stellen sich das Innere des Körpers als System verschiedener Organe vor, die für den Transport von Luft, Nahrung und Blut zuständig sind. Die Organe selbst sind aus ihrer Sicht Behälter, die durch Kanäle verbunden sind. In den Kanälen, den Arterien, fließt Blut. In Röhren wird Nahrung transportiert.

Obwohl oder gerade weil Schulkinder nun schon viel verstehen, nehmen sie die Erklärungen und Aussprüche der Erwachsenen auch so manches Mal wörtlich. Sie glauben, dass einem „das Herz in die Hose rutschen“ und Papa „die Nerven verlieren kann“, wenn



sie diese Aussprüche hören. Sie meinen in diesem Alter, dass überhaupt nur Erwachsene Nerven besitzen, denn die Großen sagen gern mal „Du gehst mir auf die Nerven“ oder auch „Ich habe die Nerven verloren“.

Ein achtjähriger Junge, der in der Berliner Universitäts-Kinderklinik eine Kochsalzinfusion erhalten sollte, wurde sogar richtig panisch, als er von der Maßnahme erfuhr. Er meinte, man würde ihm „kochendes Salz“ verabreichen, erzählt der behandelnde Kinderarzt.

Mit dem Wechsel auf die weiterführende Schule, im Alter von zehn, elf Jahren also, nehmen Kinder weiteres Wissen auf und verstehen immer mehr von dem, was im Körper passiert. Etwa, dass das Essen in einzelne Baustoffe und Energie umgewandelt wird, die uns Power geben oder die Knochen stabil machen. In Bezug auf Krankheiten meinen sie, dass diese vor allem durch Substanzen von außen verursacht werden. Dass also Gifte, Bakterien und andere Erreger für den Schnupfen oder die Ohrenschmerzen verantwortlich sind.

Fragt man Kinder in diesem Alter danach, wie man eine Erkältung bekommt, antworten sie etwas wie: „Im Winter atmet man manchmal zu oft durch die Nase. Sie verstopft dabei.“

Nach dem Grund dafür gefragt, erklären sie dann vielleicht weiter: „Die Bakterien kommen durch die Atmung und geraten so in die Nase.“

Kinder verstehen jetzt auch, dass es einen Unterschied gibt zwischen dem Schmerz nach einem Unfall und dem, der durch Karies ausgelöst wird – eben Zahnweh. Sie wissen aus dem Unterricht, dass sich der Schmerz über Nervenbahnen ausbreitet und somit auch anderswo auftreten kann als dort, wo er verursacht wurde. Dass also eine verletzte Hand Schmerzen im ganzen Arm hervorrufen kann oder der kaputte Fuß beim Auftreten und auch im Bein Schmerzen verursacht. Und sie lernen auch verstehen, dass ihnen eine Behandlung helfen kann.

Darum werden Hausmittel von Kindern im Schulalter meist recht gut akzeptiert. Ein Kind, das Ohrenschmerzen hat und erfährt, dass Zwiebelsäckchen Linderung bringen, wird sie beim

Während Sechsjährige das Kranksein noch vage beschreiben mit „sich nicht gut fühlen“, „schwach sein“ und „im Bett liegen“, können ältere Kinder schon sehr genau in Worte fassen, wie es ihnen geht.

nächsten Mal wieder akzeptieren, obwohl sie streng riechen und man ein Stirnband oder eine Mütze zur Befestigung tragen muss. Sie akzeptieren meist auch Essigsocken (siehe Seite 222), Salzwasser-Nasendusche und Pfefferminzöl gegen Kopfschmerzen, wenn sie erlebt haben, dass sie ihnen einmal gut getan haben. Allerdings ist bei der allerersten Behandlung oft gutes Zureden nötig. Hier kann es wiederum helfen, wenn das Kind selbst bei der Zubereitung mitwirkt.



Viele Kinder finden es spannend, selbst beim Zubereiten der Hausmittel zu helfen.



## Teenager: Keine Details bitte, sondern Action!

Fordert man ältere Kinder ab etwa zwölf Jahren auf, den Körper und seine Körperfunktionen zu zeichnen, ergeben sich oft sehr unvollständige Bilder. Herz, Leber, Magen, Darm und Lunge werden zwar in den Körper „gepackt“, aber die Organe stehen in keiner sinnvollen Verbindung zueinander. Selbst wenn das Kind bereits komplexere Zusammenhänge im Biologieunterricht behandelt und abstrakte Funktionsbeschreibungen verstanden hat, kann es das Wissen nicht unbedingt bildhaft umsetzen. Das liegt dann möglicherweise daran, dass es die abstrakten Vorgänge noch nicht ganz verstanden hat und deshalb nicht zu Papier bringen kann. Doch wahrscheinlicher ist, dass es keine Lust hat. In dem Alter

### Gesund sein heißt: Milch trinken

Wir haben beschrieben, was Kinder unter Krankheit verstehen – aber was bedeutet Gesundheit und gesund zu sein eigentlich für sie? Kinder sind zwar durchaus noch dafür zu begeistern, durch den Wald zu laufen, Rad zu fahren oder schwimmen zu gehen. Das tun sie aber nicht ihrer Gesundheit zuliebe, sondern vor allem, weil es ihnen einfach Spaß macht. Jugendliche gehen auch mal zum Joggen oder ins Fitnesszentrum, aber nicht, um gesund zu bleiben, sondern die Jungen vor allem, um die Muckis zu stärken und dem Sixpack näher zu kommen – und die Mädchen wohl eher, um nicht zuzunehmen. Gesundheit selbst ist für sie also ein eher abstrakter Begriff.

Fragt man Kinder, was für sie Gesundheit bedeutet, haben sie je nach Alter sehr unterschiedliche Vorstellungen. Während Jugendliche sagen: „sich gut fühlen“ oder „nicht krank sein“, antworten sechsjährige Kinder eher das, was sie bei den Gesprächen der Erwachsenen aufgeschnappt haben, etwa „glücklich sein“, „gute Ernährung“, „draußen spielen“ und „Milch trinken“.

Ebenso abstrakt wie Krankheit bleibt also auch die Gesundheit für Kinder lange noch.



interessiert anderes einfach mehr als Organe und Stoffwechselabläufe. Die Sexualorgane zum Beispiel, die Pubertät, das eigene Aussehen (und die damit einhergehende Veränderung) und nicht zuletzt auch die Abnabelung von den Eltern. Will man erkrankten Jugendlichen also erklären, was sie haben, sollte man nicht zu viel Wissen voraussetzen, alles in einfache Worte fassen oder anhand konkreter Beispiele erklären. Sehr genau wissen wollen ältere Kinder hingegen, welche Diagnoseverfahren zum Einsatz kommen, was das genau für eine Therapie ist, welche Nebenwirkungen sie hat und wie wahrscheinlich es ist, dass die Behandlung erfolgreich verläuft. Vor allem aber wollen sie eins: schnell wieder fit werden. Sie sind dafür auch bereit, mitzumachen und mitunter Unangenehmes über sich ergehen zu lassen. Das gilt insbesondere für die Therapie schwerer Erkrankungen.

Zwar sind die wenigsten Jugendlichen für Essigsocken und Zwiebelsäckchen zu gewinnen. Das ist nicht cool, sondern ziemlicher Babykram. Dafür kann man die „Großen“ jetzt aber schon mal so behandeln, als wären sie fast erwachsen. Man kann ihnen ein pflanzliches Schmerzmittel geben, das auch für Jugendliche geeignet ist, oder ihnen eine exotische Therapie vorschlagen, die ihre Neugier weckt. Ein 13-Jähriger findet vielleicht den Gips absolut uncool, den er nach einem Fahrradunfall tragen muss. Wenn er jedoch in die „Röhre“ muss, um ein MRT machen zu lassen, ist er womöglich total begeistert. Und er findet es wahrscheinlich auch aufregend, wenn ihm die Nägel, die nach der OP wieder aus dem Arm entfernt wurden, in einem Glasröhrchen überreicht werden. Zumindest hat er dann etwas, was er bei den Freunden vorzeigen kann.

## Die Botschaften kranker Kinder verstehen

Wenn Kinder etwas ausbrüten oder krank sind, setzt bei Mama und Papa oft ein Rätselraten ein. Je kleiner das Kind, umso schwieriger ist es für Eltern herauszufinden, was los ist. Es kann ja noch nicht sprechen und sich ausdrücken oder auch den Schmerz rich-



Annette Sabersky, Jörg Zittlau

**Hausmittel für Kinder**

Das kranke Kind verstehen und natürlich behandeln

Gebundenes Buch, Pappband, 288 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-517-08994-2

Südwest

Erscheinungstermin: September 2014

Mama, ich hab' Aua

Ob Schnupfen oder Windpocken – wenn Kinder krank sind, kann das für die Familie eine Belastung sein. Nicht nur, weil ihr Kranksein Mama und Papa generell in große Besorgnis stürzt. Und auch nicht, weil der Nachwuchs dann oft besonders quengelig ist. Sondern auch, weil Eltern unsicher sind, ob sie auch wirklich das Richtige tun: Was hat mein kleiner Schatz? Soll ich zum Arzt gehen oder nicht? Wie kann ich selbst helfen?

Für alle ernstesten Erkrankungen und kleinen Wehwehchen haben Annette Sabersky und Dr. Jörg Zittlau daher dieses Nachschlagewerk zusammengestellt: Neben den klassischen Symptomen wie heiße Stirn oder belegte Zunge beschreiben sie ausführlich typische Verhaltensweisen, die Kinder je Alter bei bestimmten Krankheiten an den Tag legen – und sie gehen ebenso auf psychosomatische Aspekte ein: Ist das Kind wirklich krank oder einfach nur traurig oder trotzig?

Dazu bieten sie ausführliche Informationen zu zahlreichen Hausmitteln: von der Akupressur über die Heilpflanzenkunde bis zur Homöopathie, vom Buchweizenhonig über die Ringelblumensalbe bis zu den Zwiebelsocken. So wird Ihr Liebling bald wieder gesund!

Unkompliziert und schnell: Neben konkreten Dosierungs- und Anwendungsangaben erhalten Sie Hinweise darauf, wo Sie die einzelnen Heilmittel beziehen können.

Hausmittel aus aller Welt: Entdecken Sie bewährte heimische Hausmittel und Helfer aus den unterschiedlichsten Ländern, die hierzulande bisher wenig bis gar nicht bekannt sind.

Ja oder nein: Sie erhalten die wichtigsten Fakten zum Thema Impfen, sodass Sie für Ihre Familie eine gute Entscheidung treffen können.

Survival-Tipps für Eltern: So überstehen Sie auch längere Krankheitszeiten gelassen und entspannt.

 [Der Titel im Katalog](#)