

**»I wanted to go out and change the world,
but I couldn't find a babysitter.«**

Emma Goldman

Über die Autorinnen:

Susanne Kaloff ist freie Autorin und Mutter. Für ihren mehrteiligen Roman *Carl, zieh sofort deine Hausschuhe an!* wurde sie mit dem hochdotierten metallicgrünen Riesenbleistift vom Hamburger Winterdom 2005 ausgezeichnet. Susanne Kaloff lebt in Hamburg und beobachtet Eltern vorm Fenster.

Nina Puri ist freie Texterin und Kreativ-Direktorin und festangestellte Mutter. Ihre Themenschwerpunkte sind *Hier sieht's ja aus wie im Saustall*, *Können wir das ohne Jammerton haben?* und *Erst das Brot, dann der Nachtisch!* Nina Puri lebt in einem meist fröhlichen Patchworkgefüge und mit einer alternden Vespa PK 50 XL in Hamburg.

Nina Puri – Susanne Kaloff

Elternkrankheiten

Der große Ratgeber

Geschickt vorbeugen • Messerscharf erkennen
Erfolgos behandeln

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur.de



Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2015

Knaur Taschenbuch

Copyright © 2007 by Knaur Taschenbuch.

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Illustrationen: Dominik Monheim

Fotos: Reinhard Hunger (weitere Fotos s. Bildnachweis S. 205)

Grafik: Achim Norweg

Redaktion: Regine Weisbrod

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: Getty Images/Taxi/Karen Moskowitz

Layout und Herstellung: Sibylle Dietzel

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-426-78765-6

*Für unsere Kinder Bruno, Mika und Carl,
ohne deren gelegentliche Abwesenheit dieses Werk
niemals hätte entstehen können.*

Einige Worte zur Einführung	9
Der Körper der Eltern	10
Der Kopf	10
Der Bewegungsapparat	12
Das Nervensystem	14
Die elterliche Entwicklung in den ersten Jahren	16
ABC der häufigsten Beschwerden	19–181
Erste Hilfe	183
Fremdkörper	184
Frostbeulen	185
Schock!	186
Vergiftungen	187
Zusammenstauchungen	188
Was tun im Notfall?	189
Allgemeine Tipps für den Alltag	191
Außer-Haus-Apotheke	191
Sicherheit im Elternhaus	192
Schrumpftabellen	194
Größenentwicklung der Eltern in den ersten zwölf Jahren	194
Gewichtsentwicklung der Eltern in den ersten zwölf Jahren	195

Meine Notrufnummern	196
Buchtipps	197
Dank	198
Bildnachweis	199
Register	200
Raum für persönliche Notizen	206

Liebe Leserin, lieber Leser,

glückliche, gesunde Eltern, die keinen Ärger machen, das wollen wir alle sein. Und dennoch leiden immer mehr Eltern an Verhaltensauffälligkeiten und psychischen wie physischen Störungen.

Natürlich handelt es sich bei vielen Auffälligkeiten um Entwicklungsphasen im Leben der Eltern, die sich bis zum Auszug der Kinder ausgewachsen haben.

Dennoch machen sich viele Eltern Sorgen und sind unsicher: Bin ich normal? Ist es gefährlich? Wird es für immer bleiben? Und auch mitleidende Bekannte fragen sich: Müssen wir uns neue Freunde suchen?

Deshalb beglückwünschen wir Sie zum Erwerb dieses Ratgebers. Er wird Ihnen gute Dienste leisten und ein Freund in schweren Stunden sein.

Das ABC der häufigsten Elternkrankheiten wird hier in einfachen und leicht verständlichen Begriffen dargelegt, so dass Sie Krankheitssymptome erkennen und deuten können und Anhaltspunkte erhalten, in welchen Fällen Sie sich an den Arzt und in welchen einfach an den Alkohol wenden sollten.

Ihre



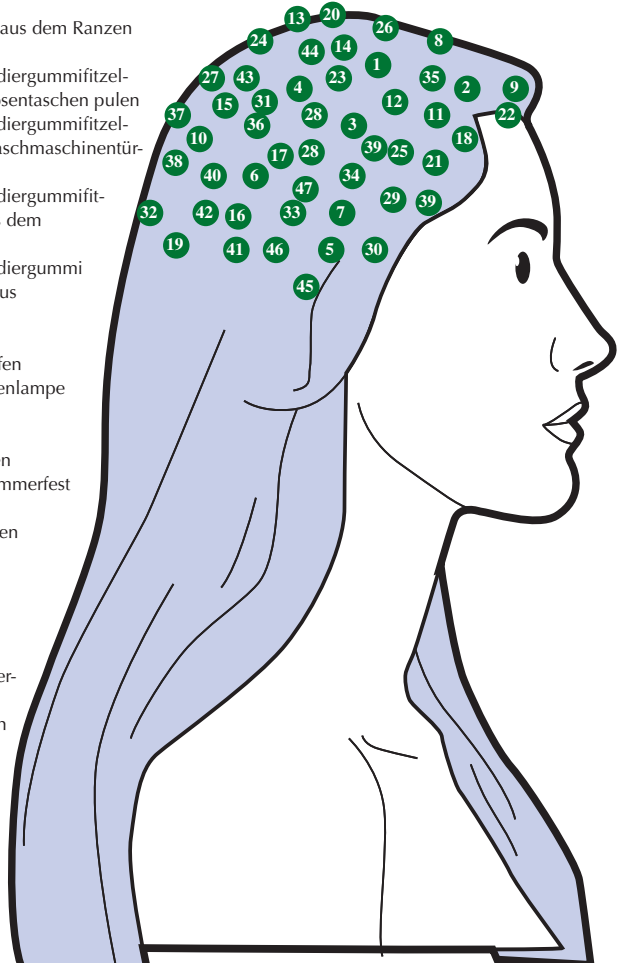
Nina Puri



Susanne Kaloff

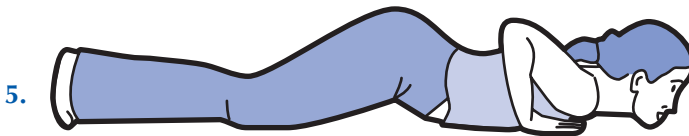
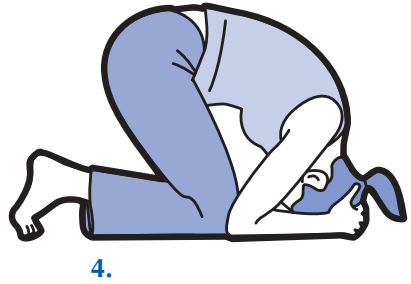
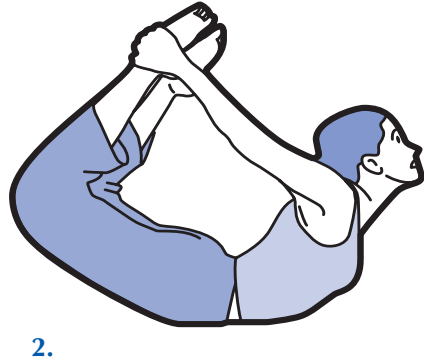
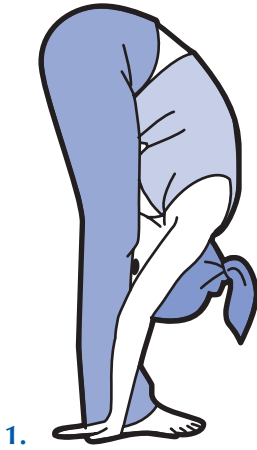
1. Täglich zu erneuernde To-do-Listen
2. Kinderarzttermine
3. Klopapier auffüllen
4. Faschingskostüm nähen
5. Geschenke für Oma, die Freunde der Kinder, Betreuerinnen besorgen
6. Zu klein gewordene Kleider ausmisten
7. Fahrradreifen flicken
8. Motten ausrotten
9. Boden wischen
10. Martinslaterne basteln
11. Weihnachts-, Oster-, Geburtstagsschmuck organisieren
12. Biologisch unbedenkliche Nahrungsmittel beschaffen
13. Hefezopf backen
14. H&M-Kinderabteilung besuchen
15. Ausflug organisieren
16. Vergammelte Schulbrote aus dem Ranzen kratzen
17. Sand-rostige-Münzen-Radiergummifitzel-Kaugummibatzen aus Hosentaschen pulen
18. Sand-rostige-Münzen-Radiergummifitzel-Kaugummibatzen aus Waschmaschinentürdichtung pulen
19. Sand-rostige-Münzen-Radiergummifitzel-Kaugummibatzen aus dem Wäschetrockner pulen
20. Sand-rostige-Münzen-Radiergummifitzel-Kaugummibatzen aus Kinderohren pulen
21. Fingernägel schneiden
22. »Conni lernt Reiten« kaufen
23. Batterien für Kindertaschenlampe kaufen
24. Ausflugsgeld mitgeben
25. Elternzettel unterschreiben
26. Freiwillig Kuchen fürs Sommerfest backen
27. Mathearbeit unterschreiben
28. Kita/Schule/Gymnasium aussuchen
29. Vokabeln abfragen
30. Wundsalbe kaufen
31. Schokoladen-Shampoo-Wassergemisch aus Kindersimmerteppich entfernen
32. »Jedes Kind kann schlafen lernen« kaufen
33. Ersatzräder für Buggy bestellen

34. Kinder in Badewanne Haare schneiden (Gummibärchen bereitstellen!!!)
35. Schwiegermutter anrufen
36. Läusekontrolle
37. Hundekacke vom Fußballschuh kratzen
38. Sich wie eine schlechte Mutter fühlen
39. Zahnfee klarmachen
40. Kita-Zuschuss beantragen!
41. Geburtstagseinladung basteln
42. Turnbeutel, Schwimmbeutel, Brotbeutel mitgeben!
43. Turnbeutel, Schwimmbeutel, Brotbeutel suchen!
44. Turnbeutel, Schwimmbeutel, Brotbeutel ersetzen!
45. Schnuller besorgen (Megapack!)
46. Schnullerfee klarmachen!





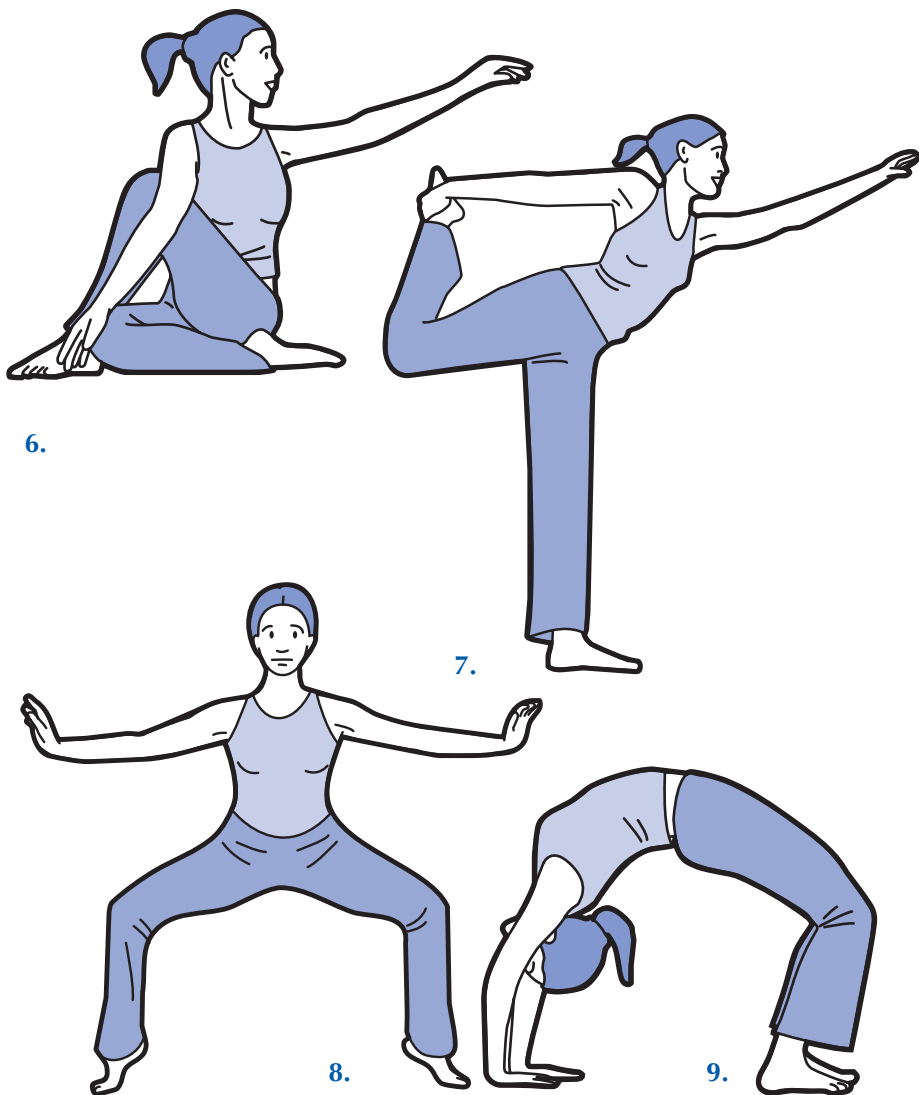
1. Job
2. Sportschau gucken
3. Leergut wegbringen



Kein Säugetier muss so viele widernatürliche Verrenkungen ausführen wie das menschliche Elternteil.

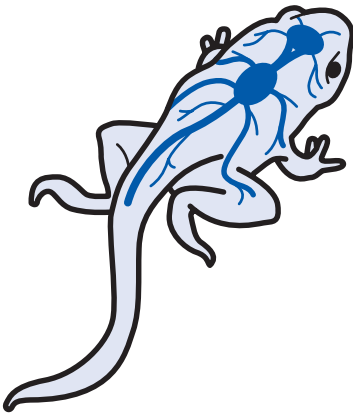
1. Elterlicher Bewegungsapparat beim Aufheben der Bauklötzchen 2. Elterlicher Bewegungsapparat beim Schnullersuchen unter dem Sofa 3. Elterlicher Bewegungsapparat beim Gutenachtlied im Babybettchen eingezwängt 4. Elterlicher Bewegungsapparat beim Pferdchen-Spielen 5. Elterlicher Bewegungsapparat beim Schlangespielen 6. Elterlicher Bewegungsapparat auf der Rutsche

DER BEWEGUNGSAPPARAT

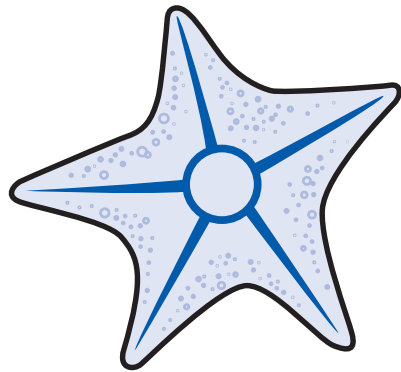


*im Spaßbad 7. Elterlicher Bewegungsapparat beim Verstecken der Keksdose
8. Elterlicher Bewegungsapparat beim Aufstemmen der U-Bahn-Tür 9. Elterlicher Bewegungsapparat beim Mutter-Kind-Turnen*

Das menschliche Nervensystem ist ursprünglich der komplexeste Organismus der Natur. Es reagiert hochsensibel auf feinste Reize, verarbeitet in Nanosekunden Sinneseindrücke und leitet diese als elektromagnetische Impulse weiter. Dennoch lässt es sich durch beständiges

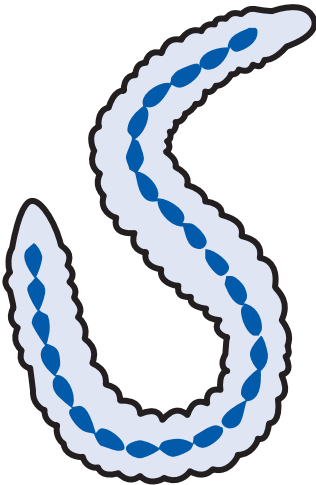


*Nervensystem
Kaulquappe*

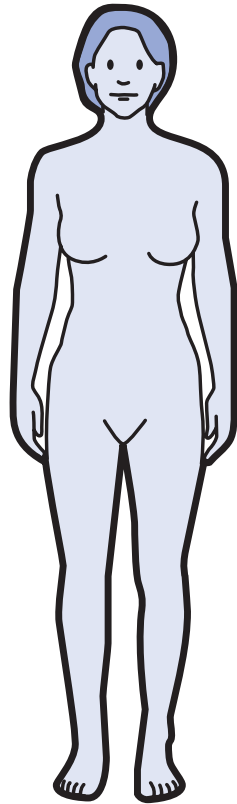


*Nervensystem
Seesterne*

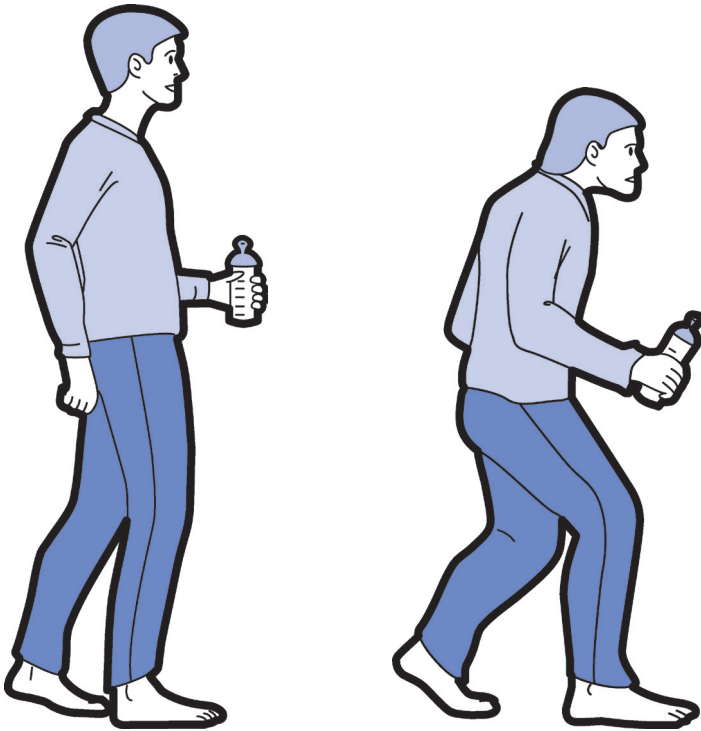
kindliches Draufherumtrampeln so runterrocken, dass seine Empfindsamkeit nach und nach auf das Niveau eines Einzelllers sinkt und es schließlich aus gesundem Selbstschutz gänzlich aufgibt.



*Nervensystem
Regenwurm*



*Gesundes Elternteil
(komplett nervenfrei)*

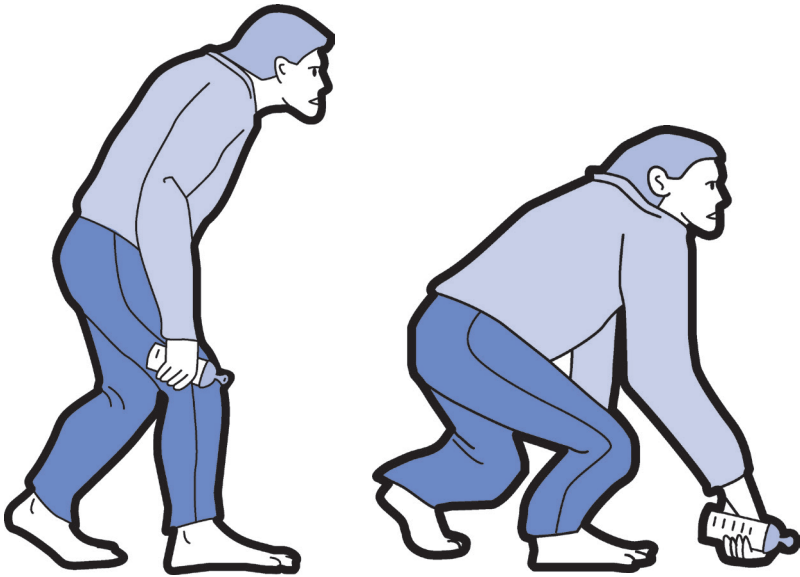


Erstes Jahr:

Die Eltern haben gelernt, ohne Schlaf und Freizeit auszukommen, und können den Alltag einarmig meistern. Sie sind in der Lage, ihr Kind zu fixieren – 24 Stunden am Tag. Sie können einfache Silben nachsprechen und tun dies mit wachsender Freude: »Dadada«, »Ababab«, »Wauwau«.

Zweites Jahr:

Die Eltern können nun auf allen vieren über den Boden robben und Gegenstände (A-a, Krümel, Legosteine) mit spitzen Fingern (Pinzettengriff) unter Sofa, Tisch, Kinderbett oder Heizung hervorpulen. Die Mutter kann ohne Hilfe einen vollbeladenen Buggy mit Kind rückwärts eine Treppe bis in den vierten Stock hochziehen. Der Vater schläft jetzt durch.



Drittes Jahr:

Die Eltern können nun bis zu vier Wörter zu einfachen Sätzen kombinieren, zum Beispiel: »Wie heißt das Zauberwort?« Oder: »Ab in die Falle!« Die Eltern beginnen, ihr soziales Umfeld zu entdecken. Sie suchen die Nähe anderer Eltern und nehmen spielerisch Kontakt mit ihnen auf (»Schläft Greta Valentina schon durch?«, »Möchten Sie auch einen Ernie-und-Bert-Dinkelkeks?«).

Viertes Jahr:

Beginn der Warum-Phase, die in der existenziellen Frage gipfelt: Warum eigentlich ich?

Die häufigsten elterlichen Beschwerden

Eltern können ihr Unbehagen nur durch Jammern, Schimpfen und Nervenzusammenbrüche äußern. Deshalb ist es oft schwierig herauszufinden, was ihnen wirklich fehlt.

Die umfangreichen Informationen im folgenden Kapitel werden Ihnen bei Diagnose und Behandlung der unterhaltsamsten Elternkrankheiten zuverlässig helfen.



Abnabelung | lat.: ciao mit au

Beschreibung:

Schmerzlicher Loslösungsprozess

Mögliche Symptome:

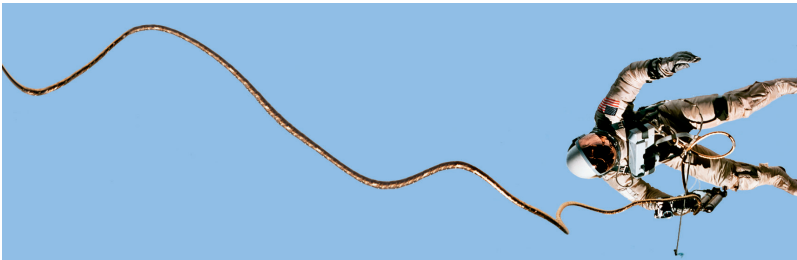
Eltern und Kind sind durch eine Nabelschnur verbunden, die das Kind lebenslang mit Liebe, besorgten Ratschlägen und Taschentüchern versorgt.

Verlauf:

- Die Nabelschnur misst in den ersten Lebenswochen des Kindes etwa drei Meter – von der Wiege bis zum Herd.
- Später dehnt sie sich nach und nach, so dass die Eltern auch größere Entfernungen zum Kind (Kindergarten, Schule, Klassenreise) mit leichtem Ziehen, aber ansonsten schadlos überstehen.
- Durch jahrelange Überdehnung (Sundance Film Festival, Goa Trance Full Moon Party, Niagara Falls Extreme Rafting) leiert die gebeutelte Nabelschnur aus und bleibt schließlich kraft-, saft- und nutzlos liegen, bis sie vom beleidigt zurückgelassenen Elternteil endlich eingezogen und ordentlich aufgewickelt wird.

Folgen:

Mit Hilfe der Telekom finden die Eltern in der Regel einen neuen, schnurlosen Verbindungsweg zum Kind, um es weiterhin jeden zweiten Abend zum günstigen Call-a-Friend-Tarif zuverlässig mit Ratschlägen, Vorwürfen und schlechtem Gewissen zu versorgen.



Die elterliche Nabelschnur ist das längste menschliche Organ.

Abwehrschwäche | lat.: papitulation

Beschreibung:

Elterliche Unfähigkeit, konsequent nein zu sagen

Mögliche Auslöser:

Das Baby möchte das dritte Eis des Tages. Das Kleinkind möchte »Star Wars, Episode III« sehen. Der Pubertierende möchte bis zum Morgenrauen im »Black Devil« tanzen gehen.

Verlauf:

- Der elterliche Organismus bleibt vorerst stabil.
- Auf das feste »Nein« folgt bei fortschreitender Diskussion allmähliches elterliches Schwächeln. Die Abwehr gerät ins Wanken.
- Das Elternteil beugt sich schließlich ermattet und um Jahre gealtert mit einem gebrummelten »Okay, meinetwegen« der kindlichen Autorität.
- Das Elternteil versucht, sein Gesicht zu wahren, indem es mit strenger Miene und erhobenem Zeigefinger ein rührend unglaubwürdiges »Aber: absolute Ausnahme!!!« nachschiebt.

Heilungschancen:

Einfach sofort alles erlauben. Das Kind kann später mit seinem Psychiater darüber sprechen.

Alarmbereitschaft | lat.: tatütata

Beschreibung:

Elterliches Stand-by-System, das 24 Stunden am Tag unter Starkstrom steht

Einsatzgebiete:



- Herdplatten sichern, Wasserkocher sichern, Streichhölzer sichern, Messerblock sichern, Steckdosen sichern, Kerzen löschen
- Tischtücher retten, Telefon retten, Flachbildschirm retten, Laptop retten, das gute Geschirr retten, Fensterscheiben retten, Beziehung retten
- Badewasser abdrehen, Gartenschlauch abdrehen, Planschbecken leeren, Wasserpistolen beschlagnahmen, Blumenvasen sichern, Limogläser sichern, Pipipfützen trockenlegen, Tränen trocknen
- Kratzer verarzten, Beulen wegpusten, Ratscher wegzaubern, Streit schlichten, Verletzte abtransportieren

Achtung:

Immer!

Alzheimer | lat.: retrozerrspektive

Beschreibung:

Elterliche Erinnerung an die eigene Kindheit, als alles noch einfacher war, als alles noch phantasievoller war, als alles noch bescheidener war, als, als, als ...

Mögliche Ausdrucksformen:

- Als ich klein war, gab's Vanille-, Schoko- und Erdbeereis. Und? Mir hat's auch geschmeckt!
- Als ich klein war, gab's Blechrollschuhe und selbstgezimmerte Seifenkisten. Und? Ich hatte auch meinen Spaß!
- Als ich klein war, gab's »Sandmännchen« und »Die Sendung mit der Maus«. Und? Ich war auch zufrieden!

Befund in einer Truhe auf dem Dachboden:

Super-8-Filme, auf denen in brillanter Farbqualität dokumentiert ist, wie das Elternteil, als es klein war, mit Zitronen-Pistazien-Mango-Eis in der Hand auf seinem getunten Bonanza-Rad in die Doppelgarage einfahrt brettet, um dann im Hobbykeller »Lassie«, »E.T.« und »Der weiße Hai« auf der Heimkino-Leinwand zu gucken.

Ältern | lat.: omama et opapa

Beschreibung:

Spät gebärende Eltern

Auftreten:

Fünf vor zwölf

Ursache:

Gnade der späten Geburt

Symptome:

Die betroffenen Elternteile haben schon einen Baum gepflanzt, ein Haus gebaut, eine Karriere hingelegt und alle sieben Weltmeere bereist und können nun ihre ganze Zeit in das wichtigste Projekt ihres Lebens stecken: das wehrlose Kind.

Mögliche Reaktionen:

- »Na, gehst du mit deiner Oma spazieren?«
- »Also, dein Opa sieht dir richtig ähnlich!«
- »So ein Enkelkind hält einen auf Trab, was?«

Verlauf:

- Graue Haare bei der Geburt
- Dritte Zähne im Kindergartenalter
- Völlige Verkalkung im Grundschulalter

Obacht vor:

Oberschenkelhalsbruch beim Mutter-Kind-Turnen

Aussichten:

Wenn sie nicht gestorben sind, dann vermehren sie sich noch heute.

Letzte Chance:

Menno, Pause!

Arm-Mangel | lat.: mama handicap

Beschreibung:

Zu viele Aufgaben, zu wenig Arme

Mögliche Symptome:

Die betroffene Mutter ist außerstande, gleichzeitig festgeklebtes Flutschfinger-Eispapier abzudröseln, Einkaufstüten zu tragen, zu telefonieren, den Inhalt des Überraschungs-Eis zusammenzubasteln und das Fahrrad aus der Schlammfütze aufzuheben.

Diagnose:

Arme Mama!

Was kann ich tun?

Oh! Jetzt, wo du grade stehst:

Kannst du mir mal eben einen Tee bringen?



Schon ein kleiner chirurgischer Eingriff kann das Problem des Arm-Mangels langfristig lösen.

Arztangst | lat.: medicus bangus

Beschreibung:

Elterliche Unfähigkeit, dem Kinderarzt zu vertrauen

Mögliche Symptome:

Zunehmende Gereiztheit im Umgang mit dem Arzt

Verlauf:

Führt das leichte Husten des Kindes nicht zu einer sofortigen Einweisung ins Kinderkrankenhaus inklusive Chefarztuntersuchung im Kernspintomographen, beginnen Eltern unweigerlich, die Kompetenz des Arztes in Frage zu stellen. Jede weitere Verfehlung dieser Art bestätigt den Verdacht, dass man an einen homöopathischen Quacksalber geraten ist, der sogar Lungenkrebs mit Salbei behandelt.

Alternativer Verlauf:

Führt das leichte Husten des Kindes zu einer sofortigen Einweisung ins Kinderkrankenhaus inklusive Chefarztuntersuchung im Kernspintomographen, beginnen Eltern unweigerlich, die Kompetenz des Arztes in Frage zu stellen. Jede weitere Verfehlung dieser Art bestätigt den Verdacht, dass man an einen von der Pharmaindustrie korrumpierten Antibiotikum-Verabreicher geraten ist, der schon beim Mückenstich eine Operation einleitet.

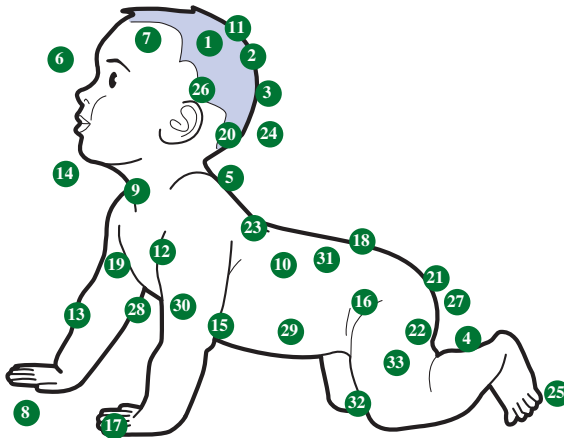
Heilungsmöglichkeit:

Bachblüten oder Skalpell

Aufklärung | lat.: mama schimmerlos, papa schimmerlos

Beschreibung:

Elterliches Aufsaugen von Bedienungsanleitungen zur Inbetriebnahme, Wartung und Instandhaltung ihres Kindes



1. »Jedes Kind kann schlafen lernen«, 2. »Kinder brauchen Grenzen«, 3. »Das Weltwissen der Siebenjährigen«, 4. »Backen mit der Maus«, 5. »Oje, ich wachse!«, 6. »Das kompetente Kind«, 7. »Das Geheimnis glücklicher Kinder«, 8. »Zehn kleine Krabbelfinger«, 9. »Jedes Kind kann Regeln lernen«, 10. »Glückliche Scheidungskinder«, 11. »Starke Kinder brauchen starke Eltern«, 12. »Das Stark-mach-Buch«, 13. »Was Babys denken«, 14. »Die Supernanny«, 15. »Das Erziehungs-ABC«, 16. »Das Triple-P-Elternarbeitsbuch«, 17. »Babyflüsterer«, 18. »So wird Ihr Kind trocken. Das 20-Stufen-Programm zur Problemlösung«, 19. »Wenn Kinder trotzen«, 20. »Die Verwöhnungsfalle«, 21. »Hochbegabt und trotzdem glücklich«, 22. »Wackeln die Zähne – wackelt die Seele«, 23. »Kinderknigge für Eltern«, 24. »Jedes Kind kann Krisen meistern«, 25. »Der kleine Erziehungsberater«, 26. »Mensch, Papa!«, 27. »Baby Einstein«, 28. »Das Wut-weg-Buch«, 29. »Zappelphilipp und Störenfrieda lernen anders«, 30. »Kreative Spiele für Babys«, 31. »Coach dein Kind!«, 32. »Warum Babys weinen«, 33. »Lauter starke Jungen«

Komplikationen:

Das Kind hat die Ratgeber nicht gelesen.