Dr. med. Julia Heck / Ludwig Schmid / Prof. Dr. med. W. Dorsch

In 26 Schritten zum kompetenten Kneippianer

Handbuch für Kinder und Eltern

Wer sind wir?

Hinter dem „wir“ steht Ihre Kinderärztin / Ihr Kinderarzt. Sie/Er arbeitet bei dieser Studie mit einer Gruppe von Kinderärzten zusammen, welche sich im Netzwerk für Naturheilverfahren in der Kinderheilkunde engagieren. Dieses Netzwerk wiederum gehört zur Europäischen Gesellschaft für klassische Naturheilverfahren.

Was wollen wir?

Wir möchten, daß Ihr Kind möglichst selten krank ist. Wenn es doch mal passiert, zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, wie Sie Ihrem Kind mit einfachen Mitteln Erleichterung verschaffen und seine Genesung fördern können. Dabei sind die klassischen Naturheilverfahren optimale Verbündete.

Wir wollen nicht länger zusehen, wie unter dem Begriff Naturheilverfahren viele obskure Methoden angeboten werden, die den Ruf und das Ansehen seriöser klassischer Naturheilverfahren gefährden, wie Banales teuer verkauft und Altbewährtes in der Medizin, also einfache und wirkungsvolle Verfahren, in den Hintergrund gedrängt werden, weil Finanzielles im Vordergrund steht.

Was wollen wir untersuchen?

Die Anwendung der Kneipp`schen Verfahren senkt die Infektanfälligkeit bei Kindern, davon sind wir überzeugt.. Wir meinen damit, daß die Infekte seltener auftreten und weniger schwer verlaufen. Um das wissenschaftlich zu beweisen, benötigen wir Ihre Unterstützung.

Wozu brauchen wir Ihre Hilfe?

Zwar ist die Wirksamkeit Kneipp`scher Verfahren grundsätzlich bewiesen und erprobt. **Nicht sicher ist, wie nützlich ein Frühstart ist, wie wir ihn planen.** Deshalb schenken wir Ihnen dieses Handbuch – unter einer Bedingung: Sie lesen es, versuchen mit Ihrem Kind die Anwendungen durchzuführen und schreiben uns auf, wie gut es geklappt hat. Später, wenn Ihr Kind dann 30 Monate alt geworden ist, wollen wir dann von Ihnen erfahren, wie häufig verschiedene Krankheiten aufgetreten sind.

Faktor Zeit – schaffe ich das?

Kneipp`sche Anwendungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Sie werden Ihnen und Ihrem Kind Spaß machen. Ältere Geschwister können sich gerne beteiligen. Sie selbstverständlich auch. Jede zweite Woche lernen Sie eine neue Anwendung, die Anwendungen werden stufenweise gesteigert – vom kalten Waschlappen bis zum Schneelaufen.

Nochmals zur Erinnerung

Diese Studie ist wissenschaftlich fundiert und von der Münchner Ethikkommision als unbedenklich eingestuft worden. Niemand zwingt Sie, alles anzuwenden oder irgendetwas zu tun, das Sie oder Ihr Kind nicht möchten. Wir werden Sie unterstützen und Sie beraten, wenn Fragen auftauchen.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit und wünschen Ihnen und Ihrer Familie viel Freude im Verlauf der Studie.

Kneipp`sche Verfahren für Kinder

Die Gesundheitslehre von Pfarrer Kneipp als ein klassisches Naturheilverfahren basiert auf dem Einsatz bewährter Hausmittel, gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung. Kneipp hat seine Gesundheitslehre in fünf Säulen aufgeteilt, die eine simple und doch faszinierende Einheit bilden. Gerade mit sechs Monaten, einem Alter, wo der natürliche Nestschutz langsam nachläßt und das Immunsystem Ihres Kindes nun selbständig arbeiten muß, ist der richtige Startzeitpunkt das Immunsystem zu unterstützen:

Mit der **Wasser**therapie startet Ihr Kind und die Wassertherapie wird Sie durch die Wochen begleiten. Fast alle Kinder lieben das Wasser, als Neugeborene fühlen sie sich in das schützende Fruchtwasser zurückversetzt. Später kommen Spaß- und Spielfaktor des Wassers hinzu. Für Ihr Kind heißt das: mit Bädern, Güssen und Waschungen welche die Abwehrkräfte quasi nebenbei stärken.

Die **Bewegungs**drang ist Kindern angeboren- Kinder haben enormen Entdecker- und Bewegungsdrang! Ihr Kind darf und soll ihn ausleben und austoben dürfen. Und zwar so viel wie möglich an der frischen Luft, bei jedem Wetter.

Heilpflanzen, ihre Wirkungsweise und praktische Anwendung lernen sie am Rande kennen. Denn dieses Handbuch erläutert Ihnen auch wie Sie häufige Beschwerden im Kleinkindalter mit Hausmitteln und Heilpflanzen lindern können.

Ebenso zur ausgewogenen altersgerechten **Ernährung** Ihres Kindes halten wir Tips und Informationen bereit.

Zur **Ordnungstherapie** geben wir Ihnen Anregungen mit. Babys und Kleinkinder lieben feste Tagesrythmen und kleine Rituale. Das gewohnte Umfeld mit eng vertrauten Personen und der geordnete Tagesablauf gibt Ihnen was sie wie Liebe und Pflege zum Gedeihen brauchen: Sicherheit.

Die fünf Säulen setzten Sie langsam und behutsam mit Ihrem Kind um. Die Wassertherapie führt Sie in 26 Stufenschritten von Woche zu Woche. Begleitend dazu finden Sie die anderen vier Säulen in Form von Texten, praktischen Tipps, Anwendungen und Fotos vertreten. Natürlich können Sie diese beliebig im Handbuch kreuz und quer lesen, je nachdem was Sie und Ihr Kind gerade aktuell beschäftigt. Wir wollen dabei nicht Ihren Lebensstil umkrempeln. Wir wünschen uns, daß Sie von den einfachen Anwendungen und Denkanstößen in diesem Handbuch profitieren.

Wer war Pfarrer Kneipp?

Sebastian Kneipp wurde 1821 als Sohn eines armen Webers geboren. 1848 begann er mit dem Theologiestudium. Als er an Tuberkulose erkrankte, fiel ihm ein Buch über die Heilkraft des Wassers in die Hände. In der eiskalten Donau bei Dillingen stärkte er mit Tauchbädern sein Abwehrsystem und heilte sich zur Verwunderung der Ärzte damit selbst. Nach seiner Priesterweihe entwickelte Pfarrer Kneipp seine Wassertherapie weiter. Er half vor allem armen Menschen. Sein Buch „Meine Wasserkur“ wurde ein großer Erfolg. Von dem Erlös gründetet Kneipp 1882 in Bad Wörishofen unter anderem ein Kinderasyl für kranke und behinderte Kinder. Heute wird diese Stätte erfolgreich als Kneipp`sche Kinderheilstätte weitergeführt.

Die 1. Woche

Kalter Waschlappen

Vorbereitung
Am besten Sie baden mit Ihrem Kind zusammen. Lassen Sie soviel Wasser in die Wanne einlaufen, daß der Körper Ihres Kindes bedeckt ist. Tränken Sie einen Waschlappen mit kaltem Wasser und wringen ihn aus, daß er gerade nicht mehr tropft . Prüfen Sie die Temperatur mit einem Badethermometer (36-37°), bevor Sie Ihr Kind ins Wasser setzen. Auch das Badezimmer sollte angenehm warm sein.

So wird es gemacht
Bevor Sie Ihr Kind nach etwa fünf Minuten Badezeit aus der Wanne nehmen, legen Sie den vorbereiteten Waschlappen für einige Sekunden auf den Rücken des Kindes.

Badezusätze

- Generell sich bei Badezusätzen an die Dosierung halten „viel hilft nicht viel“!
- Empfehlenswert für Babyhaut sind Kleiezusätze, bei Hautentzündungen auch Kamille und Ringelblume.
- Bei trockener Haut lieber Badeöle, die sich auch während des Badens auf der Haut verteilen lassen und die Haut satt und geschmeidig pflegen.
- Bitte keine Schaumbäder mit Parfümzusätzen, sie entfetten und reizen die Haut

TIPP

- Ihr Kind schreit oder ist erschrocken? Keine Angst, Ihr Kind hält diesen Reiz locker aus und dieser ist ja beabsichtigt. Versuchen Sie es noch einmal ganz sanft.
- Versuchen Sie das Auflegen des Waschlappens spielerisch zu gestalten (etwa zuerst bei sich selbst).

IMMER WICHTIG

- Bereiten Sie in Ruhe alles im Badezimmer vor, so daß Sie alles sofort in Griffweite haben. Lassen Sie Ihr Kind im Wasser bitte keine Sekunde unbeaufsichtigt.
- Halten Sie sich bitte immer an die angegebenen Temperaturen. Je kleiner das Kind, desto weniger sollten sich Wasser- und Körpertemperatur unterscheiden.

Die 2. Woche

Klassische Naturheilverfahren

Klassische Naturheilverfahren vermitteln Gesundheit durch die Aktivierung natürlicher Heilkräfte.
Zu den klassischen Naturheilverfahren gehören die Kneipp`schen Verfahren, die mit ihren fünf Säulen in diesem Buch ausführlich beschrieben werden. Kneipp wird zur Vorbeugung akuter Infekte verwendet. Auch die unterstützende Behandlung chronischer Beschwerden wie Atemwegs- und Kreislauferkrankungen hat sich bewährt. Atemtherapie und Physiotherapie werden beispielsweise bei Erkrankungen der Atemwege wie Asthma und Mukoviszidose eingesetzt. Entspannungstherapien wie Autogenes Training oder Muskelrelaxation nach Jacobsen helfen Patienten mit Schlafstörungen und Kopfschmerzen.
Die moderne Phytotherapie ist die wissenschaftlich begründete Anwendung von Heilpflanzen. Viele heutige, hochwirksame Arzneimittel haben ihren Ursprung in der Pflanzenkunde. Als bekannte Beispiele für die Anwendung bei Kindern sei Fencheltee bei Blähungen und Hustensaft aus Efeuextrakt genannt.
Klassische Naturheilverfahren sind wirksam. Wie bei jeder anderen Therapie auch kommt es daher auf die richtige Anwendungsweise und Dosis an. Und ganz selbstverständlich: erst die Diagnose, dann die Therapie. Das heißt, falls Sie Naturheilverfahren zur Behandlung akuter Erkrankungen einsetzen wollen, sollte dies mit Ihrem Kinderarzt abgesprochen sein.

Kneipp`sche Wassertherapie – oder: was ist ein Wasserreiz ?

Gibt man bei der Kneipp`sche Wassertherapie kühles oder warmes Wasser auf die Haut, wird dieses als intensive Sinneswahrnehmung wahrgenommen. Die Haut erlebt dabei einen sogenannten Wasserreiz. Wasserreize können je nachdem als Waschung, Guß, Teilbad oder Vollbad verabreicht werden. Abhängig von der Wassertemperatur und der Wasserstärke wird ein Wasserreiz als schwach, mittel oder stark empfunden. Ob der Temperaturreiz schwach oder stark ist, hängt vom Unterschied zur Hauttemperatur ab. Also, ein 10°C kaltes oder ein 43° heißes Wasser auf der Haut ist ein starker Wasserreiz während ein 28°-32° lauwarmes Wasser keinen bzw. nur einen sehr schwachen Reiz hervorruft. Je jünger und je zarter ein Kind ist, desto schwächer sollte der Wasserreiz sein. Dabei beginnt man mit Reizen niedriger Stärke und

erhöht die Intensität schrittweise. Kaltreize dürfen nie auf kalte Haut gebracht werden. Nach Kaltanwendungen sollte durch aktive Bewegung oder Bettwärme für eine Wiedererwärmung gesorgt werden. Bei allen Anwendungen ist das Wohlbefinden des Kindes für die Wahl der Reizstärke entscheidend.

Der erste Sommer

Der erste Sommer mit Ihrem Baby soll ein voller Erfolg werden! Nichts ist schöner als sich befreit von Kleidung und Windeln frei zu strampeln. Wie schon angesprochen, reagiert ein Kind viel sensibler auf die Umgebungstemperatur. Säuglinge und Kleinkinder sind besonders gefährdet für Sonnenstich und Sonnenbrand.

- Meiden Sie wenn möglich die heiße Mittagszeit und gönnen Sie sich eine ausgiebige Siesta.
- Kinderhaut sollte nicht der prallen Sonne ausgesetzt sein.
- Beim Sonnenschutz auf der Terrasse wird oft vergessen: Schatten wandert!
- Luftige Kleidung aus Baumwolle erleichtert das Schwitzen.
- Lange Ärmel und Hosenbeine schützen vor der Sonne.
- Toll sind Sonnenhüte mit Ohren- und Nackenschutz.
- Wasserfeste Kindersonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden.
- Besonders gefährdet für Sonnenbrand sind Gesicht und Nacken, aber auch Füßchen und Ohren.
- Zwischendurch immer wieder zu Trinken anbieten, am besten Wasser.

Die 3. Woche

Triefender kalter Waschlappen

Vorbereitung
Am besten Sie baden mit Ihrem Kind zusammen. Lassen Sie soviel Wasser in die Wanne einlaufen, daß der Körper Ihres Kindes bedeckt ist. Tränken Sie einen Waschlappen mit kaltem Wasser und wringen ihn aus, daß er gerade nicht mehr tropft . Prüfen Sie die Temperatur mit einem Badethermometer (36-37°), bevor Sie Ihr Kind ins Wasser setzen. Auch das Badezimmer sollte angenehm warm sein.

So wird es gemacht
Nach ein paar Minuten Badezeit im warmen Wasser, legen Sie den triefenden, kalten Waschlappen für einige Sekunden auf den Rücken des Kindes. Wenn Ihr Kind dann tief Luft holt, lassen Sie es gleich wieder ins warme Wasser gleiten und weiterplantschen.

TIPPS

- Baden Sie doch alle gemeinsam, auch ältere Geschwister „erschrkcken“ Sie gern mit dem nassen Lappen.
- Falls der triefende Waschlappen Ihr Baby anfangs zu sehr ärgert, nehmen Sie weniger oder wärmeres Wasser.
- Lassen Sie Ihr Kind mit dem Waschlappen spielen (z.B. Untertauchen, Luftblasen blubbern, Wasser einfüllen, gießen).
- Ihr Kind hat Gefallen an der Sache gefunden? Probieren Sie es doch gleich noch einmal.

Hautpflege

Cremes, Puder, Lotion, Öl, Salben: Unzählige Babypflegeprodukte werden angeboten. Oft bekommen die Mütter bei der Klinikentlassung gleich eine ganze Probensammlung mit auf den Weg. Dabei ist viel meist zuviel:

- Windeln und Pflegen immer in angenehmer Wärme, das entspannt die Situation.
- Für die tägliche Wäsche mit dem Waschlappen ist klares Wasser am besten.
- Abtupfen ist angenehmer als Abreiben.
- Bei trockener Haut können Sie mit einer einfachen rückfettenden Creme eincremen.
- Augen und Ohren reinigen sich am besten von selbst.
- Speckige Falten am Nacken oder unter den Armen sollten trocken gehalten werden.
- Häufig Windelwechsel, zu dicke Popflegecreme imprägniert die Windel.
- Manche Babys vertragen keine Feuchttücher.
- Wasser darf jeden Tag an die Babyhaut, ein Reinigungsbad mit Badezusatz pro Woche reicht aus.

Die 4. Woche

Warum ist Forschung über klassische Naturheilverfahren nötig?

Die Begeisterung über die Spitzenleistungen der Schulmedizin hat vielen Menschen den Blick auf die einfachen, klassischen Naturheilverfahren verstellt. Gleichzeitig wird das Wort Schulmedizin mancherorts fast wie ein Schimpfwort gebraucht. Seltsam, denn wer schämt sich denn, in die Schule gegangen zu sein?

Unbestritten ist, daß der Wunsch vieler Eltern nach „natürlicheren" Therapieformen immer größer wird. Besonders wenn ein Kind an einer chronischen Krankheit leidet (z.B. Asthma, Neurodermitis), scheuen manche Eltern die „chemische Keule". Sie gehen auf die Suche nach einer Alternative und befassen sich auch mit Naturheilverfahren. Unter diesem Begriff werden jedoch auch viele sehr fragwürdige sogenannte Alternativmethoden angeboten, die lediglich Hoffnung und Geldbeutel der Eltern ausnutzen. Das heutige Therapieangebot ist selbst für Ärzte kaum überschaubar. Zwischen Ärzten und Vertreter diverser Therapieformen tobt ein erbitterter Kampf um Geld, Ansehen und Ideologie. Es besteht daher ein dringender Bedarf an naturwissenschaftlicher Forschung über Anwendung und Wirkweise von Naturheilverfahren. Leider hat sich die heutige wissenschaftliche Forschung bisher zu wenig um die klassischen Naturheilverfahren wie die Kneipp`sche Methoden gekümmert, denn anders als bei einem neuen Medikament locken keine Millionengewinne.

Wie wirkt ein Wasserreiz?

Der gesunde Körper hält seine Temperatur von rund 37° bis auf geringfügige tageszeitliche Schwankungen konstant. Kühles oder warmes Wasser auf der Haut als Wasserreiz erzeugt neben der Sinneswahrnehmung eine Abkühlung oder Erwärmung der Körperoberfläche. Der Körper muß sich also zusätzlich anstrengen, um seine Körpertemperatur konstant zu halten. Dies geschieht sowohl durch die Anpassung der Hautdurchblutung, d.h. die Eng- oder Weitstellung kleiner Gefäße, als auch durch Schweißsekretion und Muskelaktivität. Alle diese Mechanismen sind auf perfekte Weise miteinander verbunden.

Wiederholt man Wasserreize öfter und über einen längeren Zeitraum, wie Sie es in diesem Buch praktisch erlernen, wird die Temperaturregu-

lation trainiert. Man weiß, daß durch dieses Training das Immunsystem gestärkt und somit die Infektanfälligkeit geringer wird.

Wasserreize helfen auch bei Krankheiten. Bei Fieber nutzt man die Fähigkeit des Wassers, dem Körper bei der Verdunstung Wärme zu entziehen. Waschungen und Wickel mit lauwarmen Wasser werden zur Fiebersenkung eingesetzt. Kleinflächige Wasserreize (z.B. als Waschung mit warmen Wasser bei Verspannungen) lockern die Muskeln lockern und wirken schmerzlindernd.

Baby-Schwimmen

Baby-Schwimm-Kurse machen Spaß! Durch die Bewegung im Wasser und die neuen Eindrücke wird Ihr Kind mit allen Sinnen angeregt. Nicht zuletzt lassen sich leicht Kontakte zu anderen Kindern und Eltern knüpfen.

- Für Kinder im ersten Lebensjahr sollte das Schwimmbadwasser mit 35°extra warm sein -fragen Sie nach Warmbadetagen, ein Badesee ist für Babys zu kalt.
- Nur keinen Streß: Bitte nehmen Sie sich vor und nach dem Schwimmen genug Zeit zum Umziehen.
- Gehen Sie es ganz langsam an, erst die Füßchen, dann die Beine.....für den Anfang reichen auch fünf Minuten im Wasser, maximal etwa zwanzig Minuten.
- Sollte Ihr Kind frösteln, machen Sie bitte für heute Schluß.
- Nach dem Schwimmen waschen Sie die Haut Ihres Kindes mit klarem Wasser ab, dann gut eincremen.
- Nachher wird Ihr Kind vermutlich müde sein, bieten Sie etwas zu Trinken und zu Knabbern an.
- Und klar: Ein krankes Kind (Erkältung, Durchfall, etc.) gehört nicht ins Hallenbad.

Die 5. Woche

Kaltwasserstamperl

Vorbereitung
Wie in der 1. Woche. Ein Hinweis für die Nichtbayern unter Ihnen: Ein Wasserstamperl entspricht der Menge eines kleines Schnapsglases.

So wird es gemacht
Nach ein paar Minuten Badezeit im warmen Wasser, gießen Sie das Kaltwasserstamperl langsam über den Rücken des Kindes. Danach lassen Sie Ihr Kind gleich wieder ins warme Wasser gleiten und begießen schnell auch die Badetiere.

TIPPS

- Huh – Ihr Zwerg ist erschrocken? Nehem Sie anfangs wärmeres Wasser und arbeiten Sie sich von lauwarmem zu kühleren Wasser hoch.
- Gießen macht Spaß: Ihr(e) Kind (er) in der Wanne möchten sicher auch gleich mitmachen.
- Oder nehmen Sie eine Minigießkanne, erst mit Rieselaufsatz, dann ohne.
- Falls Ihrem Kind ein Stamperl nicht reicht, wiederholen Sie den kleinen Guß.

Wunder Po

Manchmal passiert es doch: Trotz liebevoller Pflege ist der Babypo rot und wund, vielleicht sogar offen und nässend. Wie Sie Ihrem Kind helfen können:

- Trockenhalten der Windelregion, häufiger Windelwechsel tagsüber alle zwei Stunden, nachts mindestens einmal.
- Das Kind so häufig wie möglich ohne Windel lassen.
- Superabsorbierende Windeln aus Kunststoff verwenden.
- Nach dem Stuhlgang feuchte Reinigung mit klarem Wasser und wenn nötig mit ph-neutraler Waschlotion, vor dem neuen Windelanlegen trocknen lassen (ggf. lauwarm trocken fönen).
- Verwendung von hautschützenden Pasten (z.B. weiche Zinkpasten), bitte nicht zu dick auftragen (imprägniert die Windel).
- Bei offenen und nässenden Stellen bitte zum Kinderarzt, es könnte eine Infektion mit Pilzen oder Bakterien dahinter stecken.

Die 6. Woche

Heilpflanzen:
Von der Mystik zur modernen Phythopharmakologie.

Unseren Vorfahren müssen manche der beobachteten Pflanzenwirkungen wie Hexerei vorgekommen sein. Das Johanniskraut etwa, das half, Dämonen zu vertreiben, diente im Mittelalter als Wahrheitskraut beim Verhör von Ketzern und Dieben. Heute sind uns die chemischen Wirkstoffe vieler Heilpflanzen bekannt. Johanniskrautextrakte beispielsweise liefern heute wertvolle Medikamente bei Depressionen und Ängsten. Auch bei Kindern wirken Heilpflanzen: Bei Husten haben sich Efeu, Spitzwegerich und Thymian bewährt, bei Halsentzündungen tut ein Tee aus Salbei und Kamille gut. Diese Aufzählung könnte quasi beliebig fortgesetzt werden. Die Kombination von Heilpflanzen und Kneipp`schen Verfahren (wie etwa Hustenwickel oder Umschläge bei Neurodermitis) ist oft besonders sinnvoll.
Grundsätzlich gilt: Heilpflanzen (Phythopharmaka) in der modernen Phytotherapie sind keine Zaubermittel, sondern Arzneimittel wie fiebersenkende Medikamente oder Antibiotika. Grundsätzlich entsprechen sie den gleichen Anforderungen an Wirksamkeit und Sicherheit. Phythopharmaka sind naturwissenschaftlich erforscht und haben Wirkungen und Nebenwirkungen wie andere Medikamente auch. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Kinderarzt, wenn Sie bei Ihrem Kind Heilpflanzen einsetzen möchten.

Waschungen, Güsse, Wickel, Dämpfe, Packungen

Wochenweise zeigen wir Ihnen ausgewählte Kneipp`sche Techniken zur Stärkung des Immunsystems. Kneipp bewirkt aber noch viel mehr: Waschungen, Güsse, Wickel, Dämpfe und Packungen für Erwachsene und Kinder gehören dazu. Die meisten dieser Anwendungen sind einfach zu erlernen und können bestens zuhause angewandt werden.
Grundsätzlich gilt: Nie Kühles auf kühle Haut. Immer für Wiedererwärmung nach einer Kaltanwendung sorgen. Bitte wählen Sie die jeweils die angemessene Temperatur, beispielsweise verträgt ein fiebernder Jugendlicher eine Waschung mit kühlerem Wasser als ein fieberndes Kleinkind. Bei akuten Entzündungen wirken eher Kaltreize, chronische Prozesse bessern sich eher bei Warmreizen.
Und nicht zuletzt: Alle Anwendungen haben einen wichtigen erzieherischen Effekt: Sie selbst helfen Ihrem kranken Kind. Sie geben ihm Liebe

und Zuwendung und bilden zusammen ein starkes Team gegen die Krankheit. Das wird Ihnen beiden ein gutes Gefühl geben. Gleichzeitig zeigen Sie Ihrem Kind von Anfang an, daß man nicht bei jedem Unwohlsein gleich zu Medikamenten greifen muß.
Beginnen Sie bei allen Anwendungen wie bei der Wassertherapie: Langsam anfangen, spielerisch gestalten, viel Ablenkung und Zuwendung.

Ausflug bei Winterwetter

Fühlen Sie sich manchmal unsicher wie warm Sie Ihr Kind anziehen sollen? Die Körpertemperatur Ihres Kindes ist im Körperkern am höchsten und nimmt in Richtung der Arme und Beine ab. Die Finger und Zehen (aber auch die Ohren und die Nase) gehören damit zu den kälteanfälligsten Partien. Kinder haben im Vergleich zu Erwachsenen eine viel größere Körperoberfläche, so daß sie leichter auskühlen, aber auch schneller Wärme aufnehmen. Sie sind also temperatursensibler, das ist jedoch kein Grund mit Ihrem Kind nicht auch bei kalten Temperaturen rauszugehen:

- Im Kinderwagen kommt die Kälte auch von unten, bei Spaziergängen bei Frost den Boden des Wagens mit einem Stück Isomatte abdichten.
- Kinder dürfen zeitweise kühle Finger, aber keine kalten Füße haben. Unterwegs können Sie die Temperatur Ihres Kindes am besten am Hals fühlen.
- Bei Kälte bitte nicht in die Babykraxe, es besteht die Gefahr von ernsthaften Unterkühlungen an Beinen und Füßen.
- Eine warme Mütze, Handschuhe und zusätzliche Söckchen schützen die besonders gefährdeten Partien.
- Wenn Ihr Kind nach dem Spaziergang doch mal frösteln sollte, bereiten Sie sich zusammen ein ansteigend heißes Fußbad in der Wanne, das wärmt Sie beide auf und schützt vor Atemwegsinfekten.
- Bitte nicht zu lange draußen bleiben, lieber öfter am Tag für eine halbe Stunde rausgehen.

Die 7. Woche

Guß mit kaltem Wasser am Unterarm

Vorbereitung
Setzen Sie sich mit Ihrem Kind in die Badewanne mit lauwarmen Wasser und lassen Sie Ihr Kind mit Spielzeug plantschen. Stellen Sie die Duschkopf (am besten mit einem Gießhandstück als auswechselbarem Duschaufsatz) auf einen ganz dicken Strahl.

So wird es gemacht
Nach einiger Zeit des Plantschens stellen Sie vorsichtig die Duschbrause an. Zielen Sie erst auf den Boden der Wanne, dann auf das Wasserspielzeug und später auf Ihren eigenen Arm, erst dann beginnen Sie den Guß bei Ihrem Kind. Optimal gehen Sie von außen über die Finger aufwärts auf der Armaußenseite bis zum Ellenbogen, verweilen dort kurz und dann auf der Innenseite wieder bis zu den Fingern.

IMMER WICHTIG

- Auch bei Güssen: Kinder nie am Wasser unbeaufsichtigt lassen

TIPPS

- Angst vor der großen Brause? Anfangs vorsichtig und mit wenig Wasser anstellen, für Ihr Kind ist der Guß etwas ganz Neues und kann erst einmal bedrohlich wirken.
- Zu kühl? Arbeiten Sie sich von lauwarmen zu kühlem Wasser.
- Von außen nach aufwärts und wieder zurück: Zu kompliziert? Weil es in einer wilden Spritzerei endet? Egal- der Wasserreiz und damit die Abhärtung funktioniert auch so.
- Bevor Sie mit dem anderen Arm starten, lassen Sie beide Arme im warmen Wasser noch einmal aufwärmen.

Gesunde Schlafumgebung

Gesunder Schlaf ist wichtig, zum Abschalten, zum Auftanken und zum Verarbeiten unzähliger neuer Eindrücke. Je kleiner Ihr Kind ist, desto mehr Schlaf ist für diese Dinge nötig. Die richtige Schlafumgebung hilft Ihrem Kind dabei, egal ob das Kinderbett bei Ihnen im Zimmer oder im Kinderzimmer steht.

- Ein sicheres Kinderbett hat Gitter und keine scharfen Kanten.
- Kinder strapazieren ihr Bett auch mit Spucken, Durchfall und Urin. Denken Sie an eine neue Matratze (kein Roßhaar, kein Latex) mit waschbarem Bezug.
- Wechselweise empfehlen sich Winter- und Sommerschlafsack oder eine leichte Zudecke.
- Kinder benötigen kein Kopfkissen.
- Zur Sicherheit lassen Sie keine Kordeln oder Bänder am Schlafanzug und keine (Schnuller)-ketten im Bett.
- Ständig Frischluft ohne Zug ist optimal, sonst bitte vorm Schlafenlegen für einige Minuten gut lüften.
- Bei 16-19° Raumtemperatur fühlen sich Kinder am wohlsten.
- Und nicht zuletzt ganz wichtig: Rauchfreie Wohnung!

Die 8. Woche

Was leistet das Immunsystem?

Das Immunsystem schützt uns vor Infektionen durch Bakterien, Pilze oder Viren. Mit jedem Atemzug, mit jedem Bissen, den Ihr Kind zu sich nimmt, wird das Immunsystem Ihres Kindes herausgefordert.

Das kindliche Immunsystem ist noch nicht ausgereift. Es muß viele Krankheitserreger der Umwelt erst kennenlernen. Beim ersten Kontakt mit einem Erreger, muß das unreife Immunsystem noch unvorbereitet und unsystematisch reagieren. Für den nächsten Kontakt mit diesem speziellen Erreger ist das Immunsystem besser gerüstet. Es hat sich dessen Struktur gemerkt und hat spezielle Abwehrstoffe gegen diesen Erreger in Reserve.

Da es unendlich viele Krankheitserreger gibt, ist es nur logisch, dass kleinere Kinder in der Regel häufiger krank sind. Dabei sind zwölf banale fieberhafte Infekte pro Jahr durchaus normal. Das kindliche Immunsystem trainiert und wird so immer effektiver. Damit das Training wirkt, muß das Kind aber nicht zwangsläufig immer erkranken. Ein Großteil des Immuntrainings läuft zusätzlich sozusagen im Verborgenen ab. Auch Impfungen funktionieren nach diesem System. Man gibt mit einer Spritze einen ungefährlich Teil oder eine abgeschwächte Form des Erregers. Das Immunsystem reagiert und merkt sich die Struktur des Erregers, in der Regel ohne Zeichen einer Krankheit. Kommt der Impfling später mit den echten Erregern in Kontakt, kennt das Immunsystem diese bereits und kann gezielt angreifen. Das Kind ist geschützt.

Was heißt Nestschutz?

Von dem Moment der Geburt an wird das kindliche Immunsystem durch Infektionserreger gefordert. Zum Glück hat die Natur vorgesorgt, um das Neugeborene in der sensiblen ersten Lebensphase zu schützen. Noch während der Schwangerschaft erhält das Baby über die Nabelschnur Antikörper der Mutter. Die Mutter gibt also einen Teil ihrer eigenen Abwehrstoffe von vorangegangenen Erkrankungen oder Impfungen an das ungeborene Kind weiter.

Der Nestschutz funktioniert aber nicht bei allen Erkrankungen und hält je nach Erkrankung nur für begrenzte Zeit. Gegen Diphterie und Teta-