

## KINDER, KINDER, ....

Wir stehen mitten im Sommersemester und alle-Kinder wie Eltern-sind eingespannt in schulische Aufgaben. Heute will ich in meinem Artikel eingehen auf die besondere Situation der Schulkinder, die erstmal s eine sehr geregelten und von außen bestimmten Zeitplan unterworfen sind und damit ihre ganze Familie mitbestimmen.

Als Ärztin fällt mir auf, daß die Schule den Kindern guttut, wenn man sie ein bißchen drauf vorbereitet hat und den natürlichen Wissendurst der Kinder schon bisher gefördert hat. Für manche Kinder ist das regelmäßig frühe Aufstehen eine große Überwindung, so daß sie leider viel zu spät aufstehen und ohne Frühstück in die Schule gehen. Ein Auto ohne Sprit fährt nicht lange, ein kindliches Gehirn ohne Kohlehydrate arbeitet auch nicht lange und vor allem nicht gut! Zumindest ein warmes Getränk mit Honig oder eine Tasse Kakao in der Früh sollte den kindlichen Organismus wärmen und vorbereiten, wenn in der ersten Pause eine kleine Jause nachfolgen wird. Kinder- wie auch wir Erwachsene- brauchen Rituale und feste Gewohnheiten beruhigen uns. Eine Viertelstunde früher aufstehen sorgt für ein bißchen Überzeit, um die man dann langsamer den Tag beginnen kann! Kinder brauchen viel Bewegung, die Umstellung auf die überwiegend sitzende Position in der Schule ist nicht wirklich gesund, muß aber doch sein. Um so mehr ist es wichtig, am Nachmittag und am Wochenende mit dem Kind sportlich unterwegs zu sein und die kindlichen Muskeln mit ausreichend Blut durchzupumpen. Viele unserer Zivilisationskrankheiten beginnen im Kindesalter, beugen wir also rechtzeitig vor ! In der heutigen Zeit werden unsere Kinder bereits sehr früh mit Schulstress, Lernstress und Freizeitstress konfrontiert. Nicht alle Kinder kommen gleich gut damit zurecht. Als Eltern muß man sich genau überlegen, was man seinem Kind zumuten kann und muß und man muß sich auch die Freunde der Kinder gut anschauen, mit denen die Kinder Umgang haben. Immer wieder kommen Kinder mit den Anforderungen nicht ganz klar, sacken dann in ihren Leistungen ab und verschließen sich oder flüchten bereits sehr früh in ein Suchtverhalten ( Computerspiele , Essen...). Sport und Musizieren, Lesen und Spiele mit Gleichaltrigen bringen da einen guten Ausgleich. Wenn man als Eltern das Gefühl hat, es alleine nicht mehr zu schaffen, ist ein Vorstellen in der Ordination rechtzeitig anzuraten. Kinder sind von medizinischer Seite noch „unverdorben“, man kann oft mit homöopathischen Kügelchen schneller etwas wieder ins Lot bringen als bei Erwachsenen. Homöopathische Therapie heißt, nicht nach einer Diagnose wie in der Schulmedizin zu therapieren, sondern auf die Eigenart des Kindes einzugehen und das Mittel zu suchen, das diesem kleinen Menschen in dieser Situation jetzt am besten hilft. So eine Mittelfindung dauert natürlich ein wenig länger als in der Schulmedizin und als Ärztin brauche ich viel mehr Angaben zu diesem Kind als in der herkömmlichen Therapie .Wichtig ist nicht nur das aktuelle Problem, sondern auch Angaben wie Schlaf, Essensvorlieben und geistige Symptome (ist das Kind eher jähzornig oder sehr sanft, etc).

Das Schuljahr ist noch lange nicht zu Ende, so daß vieles in diesem Semester noch offen ist, das man noch zum Guten wenden kann. Gewöhnen Sie ihrem Kind an, zumindest 2 Eßlöffel Müsli morgens zu sich zu nehmen, auch wenn es eigentlich keinen Hunger hat, das Gehirn wird es ihm danken !Und gehen sie oft mit ihren Kindern spazieren, sie werden sehen, wieviel sie von ihrem Kind erfahren und wie Kinder die ungeteilte Aufmerksamkeit der Eltern bei diesem Spaziergang genießen !

Wenn Sie homöopathische Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich bitte an unsere Ordination!

Einen guten Start ins Frühjahr wünscht Ihnen Dr. Martina Rinnhofer