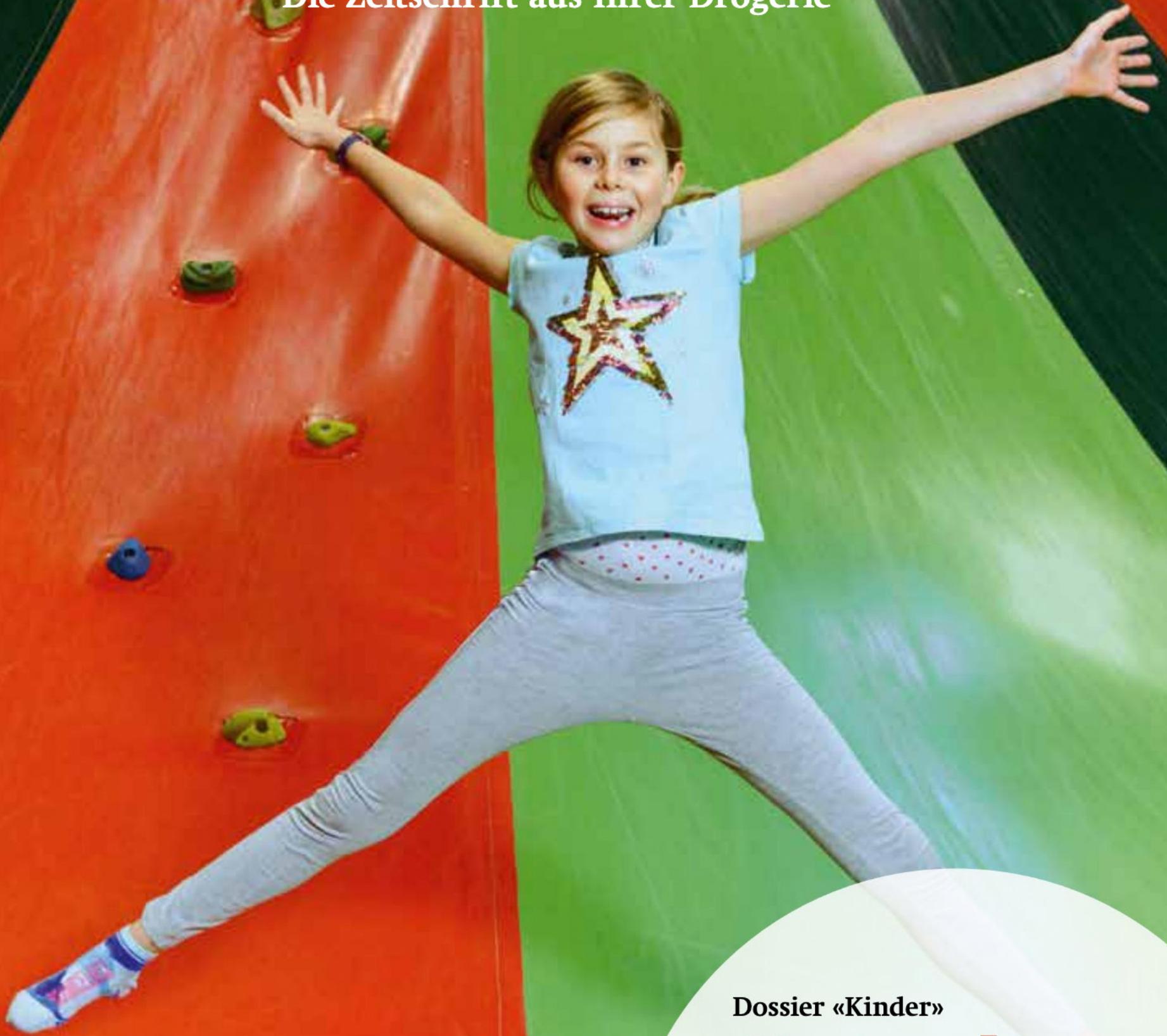




Februar/März 2022 | Nr. 1/2022

DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie



Dossier «Kinder»

Gesund und stark

Natürliche Booster
Vitamine und Mineralstoffe
für ein starkes Immunsystem

Trinken Sie sich gesund!
Verschiedene Medizinaltees
richtig zubereiten

SCHAUM-FESTIGER

Pflegender Haarschaumfestiger für leuchtende Farbreflexe, elastischen Halt und Volumen – ohne zu verkleben. Farbglanz wäscht sich nach 1-2 Haarwäschen wieder aus.



In verschiedenen Farben erhältlich:

- Blond (Pharmacode: 241032)
- Naturbraun (Pharmacode: 2410340)
- Dunkelbraun (Pharmacode: 2410357)
- Mahagoni (Pharmacode: 2410364)
- Kupfer (Pharmacode: 2410334)
- Dunkelgrau (Pharmacode: 2410392)
- Silber (Pharmacode: 2410403)
- Farblos (Pharmacode: 2410311)



Aerosol:

- Normaler Halt (Pharmacode: 2410222)
- Starker Halt (Pharmacode: 2410268)
- Sehr Starker Halt (Pharmacode: 2410260)
- Unparfümiert (Pharmacode: 2410251)

Sowie als Non-Aerosol:

- Normaler Halt (Pharmacode: 2410237)
- Refill: Normaler Halt (Pharmacode: 2410245)
- Starker Halt (Pharmacode: 2410280)
- Sehr Starker Halt (Pharmacode: 2410297)

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie

Winstons Cosmetics SA
CH-5412 Gebenstorf
www.chandor.ch



CHANDOR
Swiss Made

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

- Jahres-Abo
à Fr. 26.- (6 Hefte) 2-Jahres-Abo
à Fr. 48.- (12 Hefte)

Bei Bestellung des Jahres- oder 2-Jahres-Abos erhältle ich nach Bezahlung der Rechnung folgendes Geschenk

- (nur 1x ankreuzen)
- Geschenk Raumbeduftung Geschenk Wohlfühlset Geschenk GOLOY BODY
 Geschenk Produkteset Dr. Bronner's Geschenk GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Name, Vorname _____
Strasse, Nr. _____
PLZ, Wohnort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____
E-Mail _____

Ich bin damit einverstanden, dass mich der Schweizerische Drogistenverband künftig per E-Mail, Post oder Telefon über interessante Vorteilangebote informiert (jedermann wiederhollich).

Datum _____ Unterschrift _____

Bei Geschenk-Abo. Zeitschrift geht an:

Name, Vorname _____
Strasse, Nr. _____
PLZ, Wohnort _____



Blanca Burri

Sabine Reber
Stellvertretende Chefredaktorin
s.reber@drogistenvverband.ch

Zuwendung

Ein Land sollte danach beurteilt werden, wie gut es sich um seine Kinder kümmert, um ihre Gesundheit und Sicherheit, aber auch um ihr Gefühl, geliebt und geschätzt und in der Familie und Gesellschaft aufgenommen zu sein. Das schreibt die UNICEF. Die Drogistinnen und Drogisten tragen viel zum Wohl des Nachwuchses bei. Als Mutter habe ich in der Drogerie stets ein offenes Ohr gefunden und nebst Fencheltee und Veilchensalbe so manchen guten Rat mit auf den Weg nehmen dürfen. Nun ist meine Tochter bereits in der neunten Klasse, die größten Wehwehs und Bobos haben wir hinter uns. Aber die Drogerie bleibt uns als Ort der Selbstfürsorge eine Herzensangelegenheit. Darum freue ich mich, nach vielen Jahren als Autorin und Gartenexpertin nun den Drogistenstern redaktionell mitprägen zu dürfen. Nebst meinem Pflanzenwissen wird gewiss auch die eine oder andere Erfahrung aus meinem Leben als alleinerziehende Mutter zwischen den Zeilen einfliessen. Für diese Ausgabe habe ich Drogistinnen und Drogisten und andere Fachleute nach ihren besten Tipps für Kinder gefragt. Nebst tollen Produkten ging es in diesen Gesprächen immer wieder um Empathie und Geduld. Die besten aller Mittel seien Zuhören und Zuwendung, sagte mir zum Beispiel der erfahrene Drogist und Kräuterexperte Emanuel Roggen, den ich für unser Kinder-Abc besuchen durfte. Wie recht er hat. Lasst uns gut zu unseren Kindern schauen, und zu uns selber!



DOSSIER

8–20 Kinder

Das grosse Kinder-Abc

- 4 Kurz & knapp
- 21 Schaufenster
- 22 Warm up mit Wendy Holdener
Skunfall-Prävention der Suva
- 24 Natürliche Mittel gegen Viren und Bakterien
Schutz und Stärkung für das Immunsystem
- 27 Medizinaltee richtig aufbrühen
Rinden- und Wurzelstücke lange ziehen lassen
- 28 Mitmachen & gewinnen
- 29 Tiere sanft heilen
Homöopathie für Vierbeiner und Fische
- 30 Tanja Gutmann: Herzenszile beflügeln das Leben
- 31 Rätselpass und Vorschau



Susanne Keller



Andrea Fürgi

24

29

KINDER

Von Allergien über Beulen, Erkältungen und Insektenstiche bis zum richtigen Zähneputzen verraten Ihnen Drogistinnen und Drogisten die besten Tipps und Produkte. Weitere Fachleute erklären, wie Familien die Trotzphase gut überstehen, welche Tiere die Kinder im Yoga mögen und warum der Mittagstisch wichtig ist.

Rat und Tat für zufriedene Kinder und glückliche Eltern zusammengetragen hat Sabine Reber.

In der Schweiz leben

1,5

Millionen Kinder und Jugendliche.

90 %

der Kinder wachsen in einem ressourcenreichen familiären Klima auf.

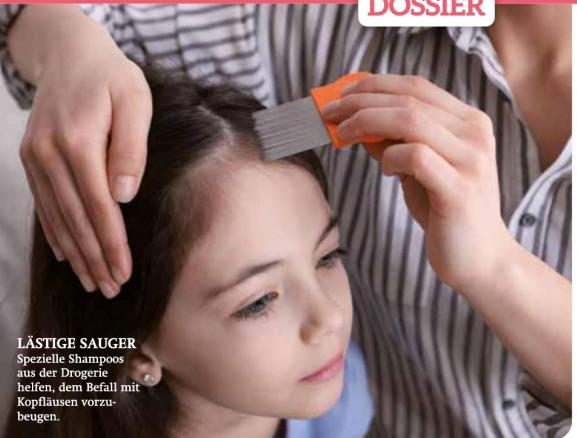
Die häufigsten

Erkrankungen betreffen Atemwege, Rachen, Nasennebenhöhlen und Ohren.



QUATSCH MACHEN GEHÖRT DAZU
Beim Raufen und Herumbalgen lernen Kinder mit ihren Emotionen umgehen.

Stéphane Keller



LÄSTIGE SAUGER
Spezielle Shampoos aus der Drogerie helfen, den Befall mit Kopfläusen vorzubeugen.

kämen verschiedene ungünstige Faktoren zusammen. Sie beobachte recht oft, dass übergewichtige Kinder bis am Mittag gar nichts essen und sich dann aber mit Süßigkeiten oder zuckerhaltigen Softdrinks den Magen füllen. Und die Vorbildfunktion der Familie sei halt zentral. Rieckh: «Wenn die Eltern abends Unmengen von Chips oder Keksen füttern, werden die Kinder das mit grosser Wahrscheinlichkeit auch tun. Es geht also immer darum, die Gesamt situation anzuschauen und dann langfristig positive Veränderungen anzustossen. Schnelle Diäten bringen gar nichts, denn Kinder wachsen und entwickeln sich. Dafür brauchen sie genügend Vitamine und Mineralstoffe und eine vollwertige, ausgewogene Ernährung.» Vor allem aber brauche es Geduld, um gesunde Gewohnheiten zu erlernen und langfristig umzusetzen.

L wie Läuse
Haben sich Läuse auf dem Kopf eines Kindes eingenistet, ist das nicht weiter tragisch, aber man muss sie natürlich wieder loswerden. Drogist Emanuel Roggen empfiehlt ein natürliches Shampoo, das die lästigen Tierchen mit einem Ölfilm umhüllt. Dann können sie leicht ausgekämmt werden. Es gibt auch chemische Mittel auf Basis von Insektiziden. Mühsam ist das korrekte Waschen und allenfalls das Einfrieren von Kleidern und Bettwäsche im Tiefkühler, damit ganz sicher



GEMEINSAM SCHMECKT'S BESSER
Am Mittagstisch leben die Eltern gesundes Essverhalten vor und schaffen Raum für Gespräche.

M wie Mittagstisch
Gemeinsam am Tisch sitzen und in Ruhe essen bedeutet sehr viel mehr als nur eine Mahlzeit, sagt die pädiatrische Ernährungsberaterin Isabelle Rieckh aus Basel. Der Mittagstisch oder auch ein gemeinsames Abendessen bietet den Eltern die ideale Gelegenheit, ihren Kindern in einem ungezwungenen Rahmen gesunde Essgewohnheiten vorzuleben. Rieckh ist überzeugt: «Es lohnt sich immer, sich dafür Zeit zu nehmen. Gerade wenn sonst viel Stress herrscht und wir alles on the go machen, wird eine gemeinsame Tischkultur umso wichtiger.» Dabei sollten keine Handys, Tablets oder Spielzeuge für Ablenkung sorgen. Rieckh: «Sich ganz auf das Essen zu konzentrieren, ist zentral. So lernen die Kinder, ihr Hungergefühl und ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Aber der Mittagstisch darf natürlich auch ein Raum sein für gemeinsame Gespräche.» Und was soll man machen, wenn vor lauter Stress die Zeit zum Kochen fehlt? Die Fachfrau rät, stets verschiedene Gemüse in handlichen Portionen im Tiefkühler vorrätig zu haben: «Nudeln mit Gemüsesauce und Reibkäse sind in einer Viertelstunde zubereitet. Auch eine Omelette mit Rahmspinat braucht nicht lange. Eine tolle Idee für Gestresste ist zudem die App «Meal Prep». Sie rät, sich im Internet mit Ideen einzudecken, und sagt: «Es gibt viele tolle Plattenformen und Kochbücher, da können sich die Eltern leicht das Passende zusammensuchen.»

N wie Nasenbluten
Nasenbluten ist zwar unangenehm, in den meisten Fällen ist es aber nicht gefährlich. Wichtig: Das Kind soll sich sofort hinsetzen und den Kopf leicht nach vorne neigen, nicht nach hinten. Die Nasenfügel mit Daumen und Zeigefinger eine Weile zuschließen, eventuell einen kalten Umschlag in den Nacken legen. Die Kälte verengt die Blutgefäße. In der Drogerie gibt es blutstillende Watte. Wer diese in der Hausapotheke hat, kann damit die Nasenlöcher verstopfen. Wenn das Kind aus beiden Nasenlöchern gleichzeitig blutet, wenn das Problem an mehreren Tagen hinter-

einander auftritt oder wenn die Blutungen nach etwa 15 bis 20 Minuten nicht aufhören, ist ein Arztbesuch angezeigt. Zum Vorbeugen hilft Nasensalbe aus der Drogerie, um die Schleimhäute zu befeuchten. Auch ein Luftbefeuchter kann helfen, häufiges Nasenbluten vorzubeugen.

O wie Ohrenweh

Kleine Kinder haben recht häufig Ohrenschmerzen, weil der Durchmesser des Tubenkanals, der Verbindung zwischen dem Nasen-Rachen-Raum und dem Mittelohr, noch sehr eng ist. Darum versucht man jeweils zuerst einmal, mit abschwellenden Nasentropfen diesen Kanal freizubekommen. Außerdem empfiehlt Drogist Martin von Känel natürlich Ohrentropfen, um den Schmerz zu lindern. Ein Kind mit Ohrenschmerzen braucht in jedem Fall Ruhe und Wärme. Ein warmer Zwiebelwickel kann Linderung bringen. Bei kleinen Kindern eignen sich Leinsamen- oder Kamillenblütenwickel. Häufig ist Ohrenweh die Folge einer nicht ausgeheilten Erkältung oder Mandelentzündung.

Bakterien können dann über die Nase ins Mittelohr gelangen. Eine Mittelohrentzündung ist schmerhaft und wird oftmals mit hohem Fieber begleitet. Wenn es schlummert, ist empfohlen Drogist Martin von Känel, dem Kind ein Schmerz- und Fiebermittel mit Paracetamol zu geben. Lassen Ohrenweh und Fieber nach 24 Stunden nicht nach, gehört das Kind zum Arzt.

P wie Pickel

Die Kindheit hört ja praktisch dort auf, wo die Pickel anfangen ... aber bei einigen beginnt das Problem fieserweise schon früher. Überhaupt ist das mit den Pickeln eine ziemlich ungerechte Sache: Manche bekommen sie früh, manche spät und andere gar nicht. Das sei grösstenteils Veranlagung, sagt Drogistin Regula Stähli. So ungerecht und belastend eine unreine Haut sein kann, Kinder und Jugendliche den Pickeln nicht ganz hilflos ausgeliefert. Zwei wichtige Faktoren helfen, um Akne, Mitessern und anderen Hautunreinheiten vorzubeugen oder diese zu mildern: einerseits eine ausgewo-



Entdecke: das Bio-Ziegen-Vollmilchpulver für die ganze Familie

- ✓ Eine ideale Alternative zur Kuhmilch.
- ✓ Mit A2-beta-Casein-Ziegenproteinen.*
- ✓ Pur genießen – ohne Zusätze.
- ✓ Eine ideale Lösung für die ganze Familie.**
- ✓ Ziegenmilch aus biologischer Landwirtschaft.
- ✓ Vielseitige Anwendung: als Milchgetränk oder auch als Milchgrundlage für Kaffee, Tee, Milchbreie, Backwaren und ähnliches.

*Ziegenmilch enthält von Natur aus das A2-Protein.

**Nicht als Nahrung für Säuglinge & Kleinkinder unter 3 Jahren bestimmt.

CO₂ neutral
berechnet nach GHG Protocol
holle.ch/ghg

Holle
Bio · Organic



Apfel-Ziegenmilch Smoothie
200 g zubereitete Ziegenmilch
100 g frische Haferflocken
1 EL gemahlene Mandeln
3 getrocknete Datteln in Stücke geschnitten
1 Apfel in Stücke geschnitten
Zutaten in ein hohes Gefäß geben, fein pürieren und genießen!

Mehr auf holle.ch und holle-nachhaltigkeit.ch



GRENZEN KENNENLERNEN
Beim Blödeln und Herumalbern üben Kinder soziale Kompetenzen und testen ihre Grenzen aus.

gene Ernährung, anderseits die Hygiene. Stähli: «Die Haut ist ein Stoffwechselorgan. Wenn zu viel Fett und Zucker konsumiert wird, zeigt sich das auch am



UNGERECHTE SACHE
Manche bekommen Pickel, andere nicht. Hilfe für die Betroffenen gibt's in der Drogerie.



Halsschmerzen?

NEU

Medizinprodukt. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Similasan T&M AG

Similasan

Q

wie Quatsch machen

Es gibt verschiedene Arten von Quatsch machen: Blödeln oder Herumalbern ist eine Sonderform des Humors, es steht im Kontrast zum vernünftigen Denken. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie-Professorin Susanne Walitzka: «Blödsinn machen ist ein Urlaub vom Ernst des Lebens. Und es ist wichtig für die Beziehungen der Kinder. Eine Studie hat gezeigt, dass Väter, die sich intensiver mit ihren Kindern auseinandersetzen und mit ihnen blödeln konnten, eine bessere Bindung zu ihren Kindern aufbauen konnten – auch über Jahre hinweg –, als solche, die eher zurückhaltender und ängstlicher mit ihren Kindern umgingen.» Gemeinsam lachen und herumalbern sei zudem eine der besten Therapien, um dem Alltagsstress zu entgehen. Walitzka weist darauf hin, dass es aber auch eine andere Seite des Blödelns gibt: «Kinder, die ein geringes Selbstwertgefühl haben und sich ihrer Stärken nicht bewusst sind, versuchen manchmal auf diesem Weg Zustimmung und Anerkennung zu bekommen. Das kann so weit gehen, dass sich die Zuhörer nach einiger Zeit genervt abwenden.» Dieses Verhalten könnte auch ein Gefühl zugrunde liegen, nicht gut genug zu sein und mehr Zuwendung zu brauchen.

Und dann gibt es noch gröberen Quatsch: Raufen und Herumalben ist für Kinder schon allein wegen des intensiven Körperkontakts wichtig. Sich und andere spüren zu können und die Grenzen auszutesten, gehört zur Entwicklung dazu. Raufen sei außerdem wichtig, um Emotionen kontrollieren zu lernen, sagt Walitzka: «Raufen kann als eine sozial angemessene Aggression betrachtet werden. Dabei lernen Kinder, was zu viel ist, wo andere Kinder oder der Erwachsene nicht

mehr raufen möchten, wo es dem anderen wehtut. Sie lernen, was richtig ist, um sich selber zu behaupten, und wo genug ist.» Das Raufen sei somit ein Lernen von sozialen Kompetenzen: Die Kinder lernen, was sind zulässige und spielerische Rauforeien und was ist schlichtweg Gewalt. Die Rolle der Eltern ist es in diesem Prozess, den Kindern die Grenzen aufzuzeigen. Sie sollen wissen, wie weit sie gehen dürfen. Und wenn eines weint oder sich wegetan hat, dann müssen die Kinder auch lernen, sich zu entschuldigen und Mitgefühl zu zeigen. Walitzka: «Lernt man das alles nicht in der Kindheit, wird es später schwerer fallen, Piesacken und Blödln von unangemessener Gewalt zu unterscheiden und sich überhaupt sozial angemessen zu verhalten.»

R

wie Reisekrankheit

In der Fachsprache heißt die Reisekrankheit Kinetose, vom Wort «Cinema» (Kino).

Drogist Emanuel Roggen erläutert: «Das Hirn versteht nicht, dass wir uns fortbewegen, ohne dass sich dabei die Füsse bewegen. Das ist wie im Kino.» Was dagegen hilft: «Das Kind sollte bewusst nach vorne schauen, sich auf den Weg konzentrieren. Es sollte keine Büchlein, Handys oder anderes Spielzeug zur Ablenkung haben.» Zur Unterstützung empfiehlt Roggen ätherische Olzmischungen mit Ingwer, Kardamom und Minze, eventuell auch Zitrone und Basilikum. Auch eine Spagyrik mit Coccoctus, Ingwer, Gelsemium und Mandragora sowie homöopathische Komplexmittel mit Tabacum,

Coccoctus und Borax könnten eingesetzt werden. Alle diese Produkte helfen übrigens auch, falls dem Kind auf dem Karussell oder auf der Achterbahn schlecht wird. Roggen rät: «Idealerweise sollten die Spagyrik oder die homöopathischen Kügelchen schon am Vortag dreimal täglich verabreicht werden, um das Kind gut auf die Reise vorzubereiten.»

S

wie Spielen

Spielen ist für Kinder lebenswichtig. In den klassischen Rollenspielen setzen sie sich mit der Welt auseinander und üben Sozialverhalten ein. Denn in Rollenspielen müssen sich Kinder in einer Gruppe einfügen, sich abstimmen, Regeln einhalten und eigene Standpunkte vertreten. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie-Professorin Susanne Walitzka erklärt: «Beim Spielen lernen Kinder, Zusammenhänge zu verstehen. →

BÄBELN GEHÖRT DAZU
Mit Rollenspielen verarbeiten Kinder Erlebnisse und lernen, sich in andere hineinzuversetzen.



BELLAWA

Das neue Wattesortiment

www.bellawa.ch



Sanft und schonend für eine natürliche Reinigung.

Mehr dazu unter



Sie entwickeln Verständnis für die Welt der Erwachsenen und machen Erfahrungen mit Alltagssituationen.» Besonders wichtig sei dabei, dass die Kinder lernen, sich in andere hineinzuversetzen, sich in sie einzufühlen und aus einer anderen Perspektive die Welt zu sehen. Die eigene Ausdrucksfähigkeit wird in Rollenspielen geschult, und die Kinder können dabei auch Verhaltensweisen lernen, die ihnen sonst schwerfallen würden, zum Beispiel das Teilen oder Ausdauer zu zeigen. Noch eine weitere wichtige Funktion übt das Spielen aus. Walitz: »Im Rollenspiel werden eigene Erlebnisse verarbeitet, zum Beispiel Konflikte mit den Eltern. So können Ängste überwunden werden.«

T wie Trotzphase

»Tölpelen« oder Trotzen gehört zur Entwicklung jedes Kindes dazu. Die sogenannte Trotzkopfphase kann den Eltern und anderen Erziehungsberechtigten ab einigen an Nerven und Geduld abverlangen. Zu verstehen, warum Kinder ab dem zweiten oder dritten Lebensjahr in diese schwierige Phase kommen, hilft gewiss, schwierige Situationen auszuhalten. Kinder- und Jugendpsychiatrie-Professorin



Susanne Walitz erklär: »In der Trotzphase erwacht der eigene Wille des Kindes, Entscheidungen selbst zu treffen. Da das Können jedoch an seine Grenzen stößt, entsteht ein Konflikt zwischen Können und Wollen, der im Trotz endet.« Hinter diesem Trotz stecke somit auch viel Traurigkeit und Verzweiflung. Für Eltern sei es wichtig, mit Ruhe und Gelassenheit zu reagieren. Und als kleiner Trost: Jede noch so mühsame Trotzkopfphase geht irgendwann vorüber.

U wie UV-Filter

Die Haut vergisst nichts. Jeder Sonnenbrand im Kindesalter kann Schäden hinterlassen, die sich erst im Erwachsenenalter zeigen. Darum ist ein hochwertiger Sonnenschutz für Kinder enorm wichtig. Dabei gilt es, die richtigen UV-Filter für die jeweilige Situation und entsprechend dem Alter des Kindes auszuwählen. Um sich in der Vielfalt der Produkte zurechtzufinden, lässt man sich am besten in der Drogerie beraten. Bei Babys bis zwölf Monate sollte die Haut mit einem physikalischen Filter geschützt werden. Diese Produkte werden von der Haut nicht aufgenommen, sie hinterlassen eine weiße Färbung. Ab einjährig kann bei starker Sonnenexposition weiterhin ein physikalischer UV-Filter verwendet werden, oder es kommt ein gemischtes Produkt mit chemischem und physikalischem UV-Schutz zum Einsatz. Kann Sonnenschutz auch zu stark sein? Die Drogistin Regula Stähli sagt: »Zu viel Sonnenschutz gibt es nicht. Im Zweifelsfall immer den höheren Faktor wählen.« Damit die Kinder Vitamin D bilden können, sollten sie vor dem Eincremen immer mal wieder 10 bis 15 Minuten ohne UV-Schutz an der Sonne verweilen. Bei Kindern mit empfindlicher Haut könnte das Vitamin D aber auch in Tropfenform zugeführt werden, rät die Drogistin. Und muss man eigentlich auch bei bedecktem Wetter Sonnenschutz auftragen? Stähli sagt, wenn die Kinder den ganzen Tag draussen seien, sei dies sinnvoll. Wenn sie bei schlechtem Wetter nur ein, zwei Stunden nach draussen gehen, sei es aber meist nicht nötig. Gerade kleinere Kinder

mögen es manchmal gar nicht, wenn sie eingeschmiert werden. In diesem Fall rät die Drogistin, aus der Prozedur ein Spiel zu machen: »Ein Smiley, ein Männchen, eine Sonne, eine Blume auf die Haut zeichnen. Größere Kinder können auch Zeichnungen auf dem Rücken erraten. Erst wenn das Spiel fertig ist, die Creme gut in die Haut einreiben.« Außerdem sollte bei Kindern, die das Eincremen nicht mögen, ein möglichst rasch einziehendes Produkt gewählt werden.

V wie Verbrennung

Wenn sich ein Kind verbrennt, dann gilt es sofort Erste Hilfe zu leisten. Zuerst einmal muss die betroffene Stelle mindestens 15 Minuten lang gekühlt werden. Dazu sollte nicht allzu kaltes Wasser verwendet werden, weil es sonst zu einer Unterkühlung kommen kann. Drogistin Regula Stähli rät: »Hahnenwasser ist meist gerade richtig. Eisbeutel eignen sich weniger. Ist die Verbrennung geköhlt, muss die Stelle desinfiziert werden. Danach mit Pflaster oder Wundkomresse abdecken.« Es gibt auch homöopathische Sprays zur äußerlichen Anwendung bei Verbrennungen mit Ringelblume (Calendula) und Brennmessel (Urtica). Eventuell kann auch ein Arnika-Gel oder Aloe vera aufgetragen werden, wenn keine offene Wunde besteht. Stähli: »Bei Verbrennungen ist es wichtig, nur Sprays und Gels auf wässriger Basis anzuwenden, die kühlend wirken. Es sollten keinesfalls fettige Salben aufgetragen werden, weil diese die Wärme im Gewebe stauen können.« Die homöopathischen Mittel Cantharis oder Hypericum können helfen, die Schmerzen von innen zu lindern. Auch die Schüssler-Salze Nr. 3 und Nr. 8 kommen bei Verbrennungen zur Anwendung, entweder von innen oder als Creme-Gel von aussen. Wenn die Verbrennung größer ist als die Handfläche des Kindes oder wenn sie über ein Gelenk geht, ist ein Arztbesuch notwendig. Auch bei Verbrennungen im Gesicht immer zum Arzt gehen, um allfälligen unschönen Narben vorzubeeugen.

W wie das Wörtchen «warum»
Warum stellen Kinder immer wieder die gleichen Fragen? Warum ist die Banane

krumm? Warum, warum, warum ... Kleine Kinder fragen ihren Eltern und ihrem Umfeld regelrechte Löcher in den Bauch. Immer wieder fragen sie, warum dies und warum das. Auch wenn die Fragen schon mehrmals beantwortet wurden, geht das Warum endlos weiter. Wenn die Erwachsenen sagen, sie wüssten es nicht, dann wird erst recht weitergebohrt. Warum Kinder das machen, weiß Kinder- und Jugendpsychiatrie-Professorin Susanne Walitz: »Sie haben einen natürlichen Wissensdrang, den sie etwa ab dem dritten Lebensjahr durch gezielte Fragen zu stillen beginnen.« Vorerst nehmen Kinder die Welt überwiegend über die Sinne, das Sehen, das Hören und das Schmecken wahr. Neben dem Wunsch, die Welt verstehen zu lernen, wollen Kinder durch ihre Fragen Aufmerksamkeit gewinnen. Walitz: »Sie suchen den Kontakt zu den Erwachsenen, indem sie Fragen stellen.« Auch wenn das mitunter nervt, sei es wichtig, die Fragen und damit das Kind ernst zu nehmen und immer wieder geduldig zu antworten, weiß die Professorin, denn so werde dem Kind gezeigt, dass Fragen in Ordnung sind und

nicht zum Tabu werden.



wie x-mal
die gleiche
Geschichte
erzählen



LÖCHER IN DEN BAUCH FRAGEN
Kindern lernen akzeptiert, dass die Erwachsenen auch nicht alles wissen.

Walitz: »Durch Wiederholung lernen die Kinder Neues und verankern das erworbene Wissen.« Außerdem geben ihnen Routinen und gleiche Abläufe Sicherheit, weil das Geschehen dadurch vorhersehbar wird. Walitz: »Kinder fühlen sich wohl, wenn sie wissen, was passiert. Es ist ein Ausgleich zu den täglichen neuen Erfahrungen und Erlebnissen.« Außerdem stärkt es das Selbstbewusstsein von Kindern, wenn sie vermitteln können, dass sie etwas schon kennen und wissen. →



**- Dreifachschutz gegen Viren,
Bakterien, Pilze
- auf der Schleimhaut anwendbar
- zugelassen ab Geburt
(z.B. zur Nabelpflege)**

octenisept®

**Die ideale Wunddesinfektion
für die ganze Familie**



Auch für
Stillende



LIEBLINGSTIERE
Kinder mögen Yogaübungen mit Tiernamen besonders gerne.

Y wie Yoga
Der Hund, die Kobra, der Frosch, die Katze, der Schwan, der Adler, die Maus, der Löwe... Viele klassische Yogatübungen für Erwachsene sind nach Tieren benannt. Die Kinder-Yogalehrerin und Sozialpädagogin Sandra Fankhauser aus Bern verpackt die Bewegungen mit viel Phantasie in spielerische Geschichten. So macht Yoga bereits ab drei Jahren richtig Spass. «Generell mögen Kinder Yoga-Asanas, die ihren Lieblingstieren entsprechen. Sie identifizieren sich dann vollkommen mit der Übung und mit dem damit verbunde-

nen Tier, werden auf spielerische Weise selber ein Tiger oder eine Schlange», schwärmt Fankhauser. Kinderyoga unterstützt und fördert die natürliche Bewegungsfreude der Kinder. Die Übungen stärken Selbstbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit, Gleichgewichtssinn und Wahrnehmung. Beliebt ist auch Familienyoga. Fankhauser: «Hierbei können Geschwister, Eltern, Tante oder Götti mitmachen, das tut allen gut, und jedes kann frei nach den eigenen Bedürfnissen seine Übungen zusammenstellen.» Wichtig sei immer, dass es Spass mache, betont sie, denn: «Yoga sollte stets ohne Leistungs-

Mitgewirkt haben

Regula Stähli
Eidg. dipl. Drogistin,
Leiterin der Drogerie in der Bälliz Apotheke +
Drogerie AG in Thun.
Dies ist eine zertifizierte
Hautapotheke, die spezielle Beratung bei
Hautproblemen anbietet.
www.apotheke.ch/baelli2



Emanuel Roggen
Dipl. Drogist und Kräuter-
spezialist, Domdidiarier.
www.roggen.ch



Sandra Fankhauser
Kinder-Yoga-Lehrerin,
Sozialpädagogin
und Integral-Coach
aus Bern.
www.hinter-yoga.ch



Martin von Känel
Dipl. Drogist, zusammen
mit seiner Frau Evi von Känel Inhaber der
Drogerie von Känel im
Kandertal.
www.drogerievonkaenel.ch



Isabelle Rieckh
Pädiatrische Ernährungsberaterin und
wissenschaftliche Mitarbeiterin an der
Berner Fachhochschule Gesundheit.
Daneben berät sie selbstständig Eltern und
Kinder in der Praxisgemeinschaft «Ernährungstherapie
Basel». www.ernahrungstherapie-basel.ch

druck stattfinden, im Vordergrund steht die Freude.» In ihren Kursen dürfen die Kinder selber entscheiden, ob sie eine Übung machen wollen oder ob sie mal lieber nur auf dem Mätteli sitzen oder liegen möchten. Fankhauser: «Beim Yoga ist die Selbstbestimmung ein wichtiger Punkt, zu spüren, was einem guttut und was nicht. Die Kinder sollen schon früh lernen, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und auch mal Nein zu sagen, wenn ihnen etwas zu wild wird.»

Z wie Zahnpflege

Das Wichtigste beim Zähneputzen ist, dass die Eltern ein gutes Vorbild sind. Davon ist Drogist Martin von Känel überzeugt. Der Vater von vier Kindern sagt, seine Frau und er hätten jeweils vor den Kindern die Zähne geputzt, sodass es ein normaler Bestandteil des Alltags war und sie von klein auf einfach mitmachten: «Zähne putzen soll etwas ganz Natürliches sein, nicht eine lästige Pflicht.» Und: Zweimal am Tag reicht. Von Känel: «Lieber zweimal richtig als dreimal schlecht putzen.» Was für die Zahngesundheit ausserdem entscheidend sei: Stets auf gesunde Zwischenverpflegungen wie Nüsse und Gemüse achten! Gesüßte Fruchtsäfte hingegen seien Gift für die Zähne. Für eine gute Zahnpasta lässt man sich am besten in der Drogerie beraten – die Auswahl ist enorm.

SCHAUFENSTER

Anzeige

Spersallerg® bei allergischen Augen

Auch in der Pollensaison gegen juckende Augen – Spersallerg® mit dem Zweifach-Wirkmechanismus bei geröteten und gereizten Augen durch Heuschnupfen, Frühjahrsallergie, anderen allergischen Erscheinungen und nicht-infektiöse Bindheautentzündung. Die Einzeldosen von Spersallerg® sind Konservierungsmittelfrei und ideal für unterwegs.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch



Kleine Helfer für abwehrstarke Atemwege

Das probiotische Arzneimittel SYMBIOFLOR® Bronchoprotect enthält spezielle Bakterien, die die Abwehr gegen wiederkehrende Infektionen der oberen und unteren Atemwege positiv beeinflussen. Als Trainingspartner in der Schutzbarriere Darm unterstützt es auch die Schleimhäute in Nase und Lunge.

SYMBIOFLOR® Bronchoprotect stärkt das Immunsystem und reduziert das Wiederauftreten von Bronchitis und Sinusitis.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

SYMBIOFLOR® Bronchoprotect

Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

Auf dieser Seite stellen Inserenten Produkte aus ihrem Angebot vor. Der Inhalt dieser Texte liegt außerhalb der redaktionellen Verantwortung.

Bimbosan
swiss product
Natürlich wachsen.

Die Super-Modernen.



NUKLEOTIDE



Jetzt Gratismuster
bestellen und testen,
auf [bimbosan.ch](http://www.bimbosan.ch) oder
unter 032 639 14 44

Die Premium-Linie unter den Bimbosan Milchen mit Nukleotiden – milchig und exzellent im Geschmack.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgendes eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

www.bimbosan.ch