

**Bacopa- Bildungszentrum
Ernährung nach den Fünf Elementen 2004/ 2005**

Diplomarbeit



Kinderheilkunde in der TCM Ernährung und Krankheitsvorbeugung

Eingereicht bei: Claudia Schauer

Eingereicht von: Birgit Lederhilger

Waldneukirchen, Oktober 2005

Kinderheilkunde in der TCM

Ernährung und Krankheitsvorbeugung

Inhaltsangabe

0.	Vorwort	4
1.	Einführung in die TCM	6
1.1.	Drei Erwärmer System	6
1.2.	Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett	7
2.	Ernährung in der TCM	8
2.1.	Stillen	8
2.2.	Nahrungsaufnahme	9
2.3.	Thermik und Geschmäcker	13
3.	Krankheiten	14
3.1.	Vorbeugen	14
3.1.1.	Schlaf	14
3.1.2.	Bewegung	15
3.1.3.	Massage	16
3.1.4.	Psychosoziales Umfeld	17
3.2.	Diagnose	19
3.2.1.	Ansehen, beobachten und fühlen	19
3.2.2.	Hören, riechen, fühlen und befragen	20
3.3.	Erkrankung und Therapie	21
3.3.1.	leichte Augenentzündung	21
3.3.2.	Offener Po	21
3.3.3.	Nahrungsunverträglichkeit	22
3.3.4.	Verstopfung	23
3.4.	Impfung	24
4.	Zusammenfassung	25
5.	Schlussfolgerung	26
6.	Literaturverzeichnis	27
7.	Quellenverzeichnis	28

Ehrenwörtliche Erklärung zur Diplomarbeit

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

- ich meine Diplomarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe;
- ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur/ Internet sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe;
- ich meine Studien- bez. Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms/ Titels zur Folge haben wird.

Waldneukirchen, Oktober 2005

Unterschrift

Birgit Lederhilger eh

0. Vorwort

Mein Thema lautet: Kinderheilkunde in der TCM- Ernährung und Krankheitsvorbeugung. Die Auswahl ist mir aus mehreren Gründen sehr leicht gefallen. Ich beschäftige mich schon seit Jahren mit medizinischen Fragen in der Kinderheilkunde. Grund dafür waren die Kinder meiner Schwester, die alle drei meine Patenkinder sind.

Den Einstieg machte ich gleich mit Gerhard Buchwalds Buch „Impfen- Das Geschäft mit der Angst“. Es stellt sich doch die Frage, wie sinnvoll Impfen wirklich ist? Ist die Wahrscheinlichkeit eines Dauerschadens durch die Impfung oder durch die Krankheit größer? In meiner Arbeit werde ich mich nur kurz mit dieser Thematik befassen, da es ein eigenständiges Diplomarbeitsthema wäre. Es gehört aber zur Kinderheilkunde dazu, wird doch ab dem dritten Lebensmonat kontinuierlich mit Mehrfachimpfstoffen routinemäßig geimpft. Eltern müssen sich schon auf die Beine stellen, um selbst verantwortlich eine Entscheidung Pro oder Contra Impfen treffen zu dürfen.

Ein weiteres Problem unserer westlichen Medizin ist der hohe Medikamentenverbrauch. Ich sah keinen Sinn hinter dem vorschnellen Einsatz von Antibiotika bei jedem Ohrenschmerz und Husten bei meinen Patenkindern. Es muss doch auch andere Möglichkeiten der Therapie geben.

Durch meine Akupunkt- Massage- Ausbildung und meinem seit meiner Kindheit bestehenden Interesse an westlicher und chinesischer Medizin, bin ich schnell auf die Chinesische Ernährungslehre und Traditionelle Chinesische Medizin gekommen. Meine Wunschliste für diverse Anlässe bestand dann aus vielen Fachbüchern für allgemeine TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und Fachbüchern zur speziellen Kinderheilkunde nach TCM.

So habe ich mich im Juni letzten Jahres auch zur Ausbildung „Ernährungslehre nach den Fünf Elementen“ entschlossen.

Nur eine starke Vermutung lebte zu dem Zeitpunkt in meinem Bauch mit, als ich meine Kursgebühr bezahlte. Aus der Vermutung wurde bald erfreuliche Gewissheit, dass hier wirklich ein neues Leben entsteht. Jetzt ist der kleine Felix Mario bald acht Monate alt und zeigt uns Eltern wo es lang geht. Für mich war klar, dass Kind, Studium und die Ausbildung anstrengend werden, aber mir und Felix mehr bringt als schadet. Ich habe mich auch schon lange vor der Schwangerschaft mit chinesischer Diätetik auseinander gesetzt.

Durch die Ausbildung haben wir uns intensiver mit Ernährungsfragen und chinesischen Sichtweisen beschäftigt, um in der Schwangerschaft das Richtige zu tun.

Die Geburt verlief gut und im Wochenbett konnte ich mich sehr gut erholen. Somit hatten Felix und ich beim Stillen keine Probleme. Im August wurde er noch voll gestillt und genoss es in vollen Zügen.

Das beim Tisch sitzen und dabei sein, schauen was Mama und Papa da in den Mund hineinstecken und mit welchen seltsamen Geräten wie Gabel und Messer da hantiert wird, gewann aber immer mehr an Reiz. Mit sechs Monaten war es dann soweit. Die erste feste Nahrung stand auf dem Programm. Das war ein spannender Moment für Felix, Mama und Papa.

Felix ist also der allergrößte Motivator für das Thema Kinderheilkunde in der TCM. Wer einmal erkannt hat, welchen großen Nutzen die TCM mit all ihren Möglichkeiten bietet, ist um einen großen Wissensschatz reicher geworden.



Ich widme diese Arbeit meinem Freund Thomas, ohne den die ganze Ausbildung mit Felix nicht durchführbar gewesen wäre und unserem Felix, dass er so ein braves Kind ist, wo man nachts (meist) schläft und sich neben dem Kind auch mit anderen Themen beschäftigen kann.

1. Einführung in die TCM

In dieser Diplomarbeit sollen die für mich wichtigsten Punkte in der Kinderheilkunde kurz angesprochen werden. Kräutertherapie, Akupunktur und schwere kindliche Erkrankungen sollen dabei weitgehend ausgeschlossen werden, da sie den Rahmen der Arbeit sprengen würden.

In der chinesischen Medizin wird der menschliche Körper mit Meridianen „durchzogen“. Es gibt 12 Meridiane, die paarig am Körper angeordnet sind und mehrere außerordentliche Meridiane. Die Akupunkturpunkte sind sozusagen die Anlaufstellen auf der Meridianstraße, wo bestimmte Aufgaben im Körper verrichtet werden. Die Punkte werden zur gezielten Behandlung bei der Akupunktur, Akupressur und Massage herangezogen. Auch über die Meridiane kann gezielt therapiert werden.

Das bezeichnende an der Traditionellen Chinesischen Medizin ist immer das Verhältnis zueinander. Warm ist im Vergleich zu heiß Yin, im Vergleich zu kalt Yang. Yin und Yang sind Gegensätze, die sich aber ergänzen. Das gesamte Universum kann in Yin und Yang eingeteilt werden, wobei zum Beispiel die Frau Yin ist, der Mann Yang.

Dieses zweiteilige System kann erweitert werden durch die fünf Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Auch hier können alle Phänomene des Universum, Jahreszeiten, Organe, Geschmäcker und vieles mehr zugeordnet werden und dienen als Diagnosemittel.

Ein sehr wichtiges Modell ist das Drei- Erwärmer- System auf das ich im nächsten Punkt genauer eingehen möchte.

1.1. Drei Erwärmer System

Für das Verständnis der Kinderheilkunde ist ganz besonders das Wissen um den Drei Erwärmer, auch San Jiao genannt, unumgänglich.

Man kann sich das Drei- Erwärmer- System als einen Kochtopf vorstellen, unter dem ein Lagerfeuer für genügend Energie sorgt. Aus dieser Nierenenergie, dem unteren Erwärmer (dem Lagerfeuer mit aufsteigender Hitze), kann der Inhalt im Kochtopf zu kochen beginnen. Der mittlere Erwärmer mit den Organsystemen Milz und Magen kann somit aus der Nahrung die wichtigen Bestandteile herausziehen und an Herz und Lunge weiterleiten. Die Lunge sorgt für Qi und die Abwehrfunktion, das Herz sorgt für die Blutproduktion. Das Qi im Körper ist für alle weiteren Umwandlungs- und Transportprozesse wichtig.

Bei Kindern ist der San Jiao, der in der westlichen Medizin mehr als den Verdauungsapparat darstellt, noch schwach und empfindlich und muss durch gezielte, gesunde Ernährung aufgebaut werden. „Da nach der Chinesischen Medizinlehre Schleimbildung jedoch ein Nebenprodukt von schlechter, mangelhafter Verdauung ist, lässt sich sagen, dass die Wurzel all dieser Beschwerden bei Kindern in ihrer unreifen und daher mangelhaften Verdauung liegt.“ (Flaws, 1998, S. 23). Grundsätzlich hängen alle Kinderkrankheiten mit schlechter Verdauungsfunktion zusammen, das dann oft zu Schnupfen, Husten, Durchfall, Blähungen, Erbrechen und vielem mehr führt.

1.2. Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett

Schwangerschaft: Nach chinesischer Auffassung soll ein Kind geplant sein. Die Eltern sollen sich schon mindestens zwei Jahre vor dem Kinderwunsch durch gesunde Lebensweise, ausgewogene Ernährung, wenig Alkohol, kein Stress und kein Rauchen auf ein Kind vorbereiten. Die vorgeburtliche Essenz (Jing) ist in der westlichen Medizin die Genetik. Jing soll optimiert werden, um dem Kind das Beste von Ei- und Samenzelle bieten zu können. Die vorgeburtliche Essenz wird auch in der Schwangerschaft von der Mutter auf das Kind übertragen. So spielt auch der Lebensstil, die Gesundheit der Mutter, Bewegung und Ernährung eine große Rolle. Das Kind soll die Möglichkeit haben ein Maximum an vorgeburtlicher Essenz in seinen Nieren zu speichern, wovon es ein Leben lang gestützt wird. Auf diese Grund-Essenz soll möglichst wenig zugegriffen werden. Dafür gibt es die nachgeburtliche Essenz, die aus Atmung (Luft) und Nahrung besteht. Mit Hilfe von ausreichend Bewegung und gesunder Nahrung bei einer gesunden Funktion des Drei Erwärmers, wird die vorgeburtliche Essenz geschont. Das ist oberstes Ziel für ein langes, gesundes Leben.

Geburt: Die Geburt ist für Mutter und Kind gleichermaßen ein anstrengendes Unterfangen, ist aber ein natürlicher Prozess, in den nur im Notfall eingegriffen werden soll. Die Kinder setzen die Zeichen, wann sie zur Welt kommen wollen. Der Natur kann hier meist voll und ganz vertraut werden.

Wochenbett: Im Wochenbett soll sich die Mutter schonen, um wieder zu Kräften zu kommen. Immerhin soll sie das Kind über die nächsten sechs Monate ausschließlich stillen. Dafür braucht sie ausreichend Qi und Blut, das nur durch Ruhe, kräftigende Nahrung und moderate Bewegung an der frischen Luft durch den San Jiao aufgebaut

werden kann. Die Mutter muss auf ihren Körper acht geben, da sie in den ersten Wochen anfällig für pathogene Erreger ist, die leicht durch Wind in den Körper gelangen können.

2. Ernährung in der TCM

Fragen wir unsere Großmütter, was sie früher so kochten und aßen, ist das teilweise der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin sehr ähnlich. Da wird von Suppen zum Frühstück gesprochen, von Gemüse, Obst und Getreide aus dem eigenen Anbau und von Tierprodukten, die alle vom eigenen Hof stammten. Vor allem die Lagerungsarten, Einkochtechniken und Haltbarmachung der Lebensmittel finde ich immer wieder interessant, steckt doch der moderne Mensch alles sofort in die Gefriertruhe und wärmt es mit der Mikrowelle wieder auf. Tiefkühlware soll besonders für Kinder und Qi-schwache Personen auf ein Minimum reduziert werden. Mikrowelle ist keine Alternative zum guten alten Herd und ist für Kinderernährung absolut ungeeignet. Das Essen ist vielleicht schneller warm als auf dem Herd, dafür sitzen die durch Krankheit und Schleimprobleme geplagten Kinder krank beim Arzt und die Mütter sparen sich im Endeffekt keine Zeit.

Frisch gekochte Qi- reiche Nahrung aus Gemüse, Getreide und Fleisch ist besonders für Kinder wichtig, um ihnen die Bausubstanzen für ihr schnelles Wachstum zur Verfügung zu stellen. Wie meine Oma immer sagt „A gscheide Suppn und daun haum d`Kinder schau guat gessn!“ finde ich sehr treffend.

2.1. Stillen

In Punkto Stillen sind sich die chinesische und westliche Ernährungslehre einig. Stillen ist das Beste für ihr Kind. Das muss laut Gesetz auch in den Broschüren von Anbietern für Babynahrung stehen. In den ersten sechs Monaten sollte nach Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation ausschließlich gestillt werden. Danach wird ein Stillen zusätzlich zur Beikost bis zum ersten Lebensjahr begrüßt. Nur 5% der Mütter in Deutschland kommen der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation nach. Obwohl nachgewiesen ist, dass Stillen das Immunsystem und die Gehirnentwicklung unterstützt, den Stoffwechsel stärkt und die Muttermilch immer auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt ist. (Vgl. Renz- Polster et al, 2004, S. 77f)

Um einen glücklichen Start mit dem Stillen zu haben, brauchen Mutter und Kind Zeit füreinander. Die Mutter benötigt Kraftnahrung, wie Hühnersuppe mit Kräutern, um ihr

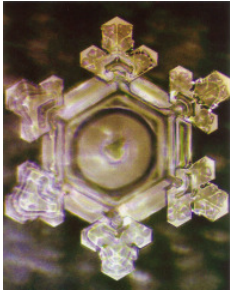
verlorenes Jing und Blut möglichst schnell wieder aufzubauen. Ich wurde von meiner Familie umsorgt und kümmerte mich nur um Felix. So hat unser Anfang beim Stillen problemlos funktioniert. Felix wird auch noch weiter bis zu einem Jahr gestillt werden. Ein großes Lob gilt der Hühnersuppe und den Kräutern. In der ersten Woche war die Suppe einen Tag aus. Komischerweise war ich an dem Tag besonders gerührt und legte meinen Heultag ein, von dem die Hebammen sagen, dass er dazu gehört. Am nächsten Tag hatte ich wieder Hühnersuppe und die Laune war gut. Der Blutmangel schlägt sich ordentlich auf das Herz. Dass man sich dann irgendwie leer fühlt, ist verständlich. Immerhin hat man alles Jing das man hatte, in dem Kind verwirklicht. Jetzt ist das kleine Bündel nach neun Monaten Wachstum im Bauch einfach ein eigenständiger Mensch geworden, der sich behauptet und schreit wenn er etwas will. Der Bauch ist plötzlich wieder dünn und leer, aber schwabbelig und strafft sich erst in den nächsten Wochen wieder. Das alles sind körperliche und seelische Prozesse, die eine junge Mutter miterlebt.

Zwischen Windel wechseln und Stillen sollte man am besten Schlafen und Essen, um wieder zu Kräften zu kommen. Wenn die Mutter nicht dementsprechend Milz und Magen stärkende Nahrungsmittel zu sich nimmt, kann das Probleme beim Stillen verursachen. Immerhin sind Milz und Magen die Quelle für Qi und Blut. Und Muttermilch entsteht nach chinesischer Auffassung aus dem Blut der Mutter. Stress und Überforderung sollte von Müttern ferngehalten werden, da sich ihr Leber- Qi stauen kann und so die Milchproduktion beeinträchtigt.

2.2. Nahrungsaufnahme

Die erste Nahrungsaufnahme außer Muttermilch ist ein spannender Moment für Mutter und Kind. Unser Felix war mehr als fünf Monate voll auf zufrieden mit Muttermilch, wollte aber schon immer mehr beim Esstisch sitzen und zuschauen, was Mama und Papa so essen. Mit der Zeit hat er begonnen mit seinen Händen auf den Tisch zu klatschen und danach die Finger in den Mund zu stecken. Das hat wohl bedeutet: Schaut her, ich esse auch schon- wie die ganz Großen! Mit fünf- einhalb Monaten bekam er das erst Mal abgekochtes auf Körpertemperatur abgekühltes Wasser, das er sehr gerne an heißen Tagen trinkt. An kühlen Tagen verweigert er. Was sagt die Literatur zu Wasser: „Wasser ist des Menschen Lebenselixier. Viele Beschwerden bessern sich allein durch ausreichenden Wassergenuss. [...] Da das Wasser die Zirkulation der Lebenskraft Qi unterstützt, regt es Ihren Organismus auch zur Ausscheidung von eingelagerten Gewebeflüssigkeiten an.“

(Fahrnow & Fahrnow, 1999, S. 21) Unser Körper besteht zum Großteil aus Wasser. Deshalb ist es auch verständlich, dass Wasser mit guter Qualität für den Menschen lebenswichtig ist. Zusätzlich speichert Wasser Informationen, wie Musik, Schriftzeichen,



Worte und Verschmutzungen, die im Buch 'Wasserkristalle' von Masaru Emoto sehr gut beschrieben sind. Bei der Zubereitung von Babynahrung versuche ich mit positiven Gefühlen zu arbeiten, denn Versuche mit dem Wort „Danke“ zeigten wunderbare Ergebnisse. (Bild: Emoto, 2003, S. 49)

Im August war Felix fast sechs Monate und es war an der Zeit mit fester Nahrung zu beginnen. Die Reissuppe wurde in einem Verhältnis von 1 Tasse Reis auf 10 Tassen Wasser bekocht. Die erst „feste“ Nahrung war für Felix somit eine Reissuppe, die in der Konsistenz und im Geschmack der Muttermilch ähnlich war. Gefüttert wurde aber nicht mit der Flasche, sondern mit dem Löffel. Die ganze Familie war gespannt, wie Felix darauf reagiert und ob sich sein seltener Stuhlgang durch feste Nahrung reguliert. Was macht Reissuppe: „Sie fördert die Bildung von Qi, Blut und anderen Körperflüssigkeiten, stärkt gleichzeitig die Milz, harmonisiert den Magen und trocknet überschüssige Feuchte.“ (Flaws, 1998, S. 36). Die Reissuppe schmeckte ihm ausgezeichnet, auch wenn Verwandte gleich bemerkten, dass das ja nach gar nichts schmecken könne. Uns war das egal und wir gingen unseren Ernährungsweg weiter. Die Auswahl von Reissuppe hat sich bezahlt gemacht, denn am nächsten Tag hatte Felix Stuhlgang mit Mukkos und einem flüssigen Anteil. Die Reissuppe hat ihn ordentlich durchgeputzt. Seither ist der Stuhl geformt, meist orange- braun und „gut“ riechend.

Die erste Gemüsesorte zusätzlich zum Reis war Zucchini. Karotte, die meist als erstes Gemüse gefüttert wird, ist thermisch oft zu warm. Das kann bei Kindern mit Verstopfungsneigung zu Problemen führen.

Felix bekam nach wenigen Tagen Zucchini, gefolgt von einem viertel Ei zum Frühstück. Als nächstes ergänzten Kalbsknochensuppe und Kürbis den Speiseplan. Nach einiger Zeit versuchten wir Reisbrei mit Kuhmilch, den Felix zwar ganz gerne gegessen hat, von dem der Stuhl aber breiig und leicht säuerlich riechend wurde. Somit nahmen wir Milch derzeit wieder aus dem Speiseplan. Nach Weizenkeimöl kam der erste Apfel. Den hat er mit etwas verzogener Miene gegessen. Er hatte zuviel Säure. Wir müssen uns erst eine Apfelsorte suchen, die süß schmeckt. Hirse ist seit kurzer Zeit das zweite Getreide am Speiseplan. Die

Hirse ist fein gemahlen und wird dann gekocht. Was macht Hirse im Körper: „Sie stärkt die Mitte und harmonisiert Milz und Magen. Sie tonisiert Qi und Blut und baut Substanz auf. Außerdem wird Feuchtigkeit, die sich aufgrund von Milz- und Nierenschwäche als Wasseransammlungen bemerkbar macht, ebenfalls durch Hirse entfernt.“ (Temelie & Trebuth, 2003, S. 90). Mitte September bekam Felix das erste Kalbfleisch zu essen. Gut gekocht, püriert und mit Reis und Gemüse schmeckte es ihm ausgezeichnet.

Die nächsten Gemüsesorten werden Karotten, Fenchel und Süßkartoffeln sein, da sie thermisch warm und süß im Geschmack sind.

Wichtig ist, dass Felix großen Spaß am Essen hat und gerne auch neue Geschmäcker ausprobiert. Das macht auch Mama und Papa großen Mut, für ihn jede Mahlzeit frisch zu kochen, wenn wir sehen wie es ihm schmeckt und wie gut es unserem Kleinen damit geht.

Der Ernährungsfahrplan für Felix in den ersten sechs Wochen sah ungefähr so aus:

	Morgens	Vormittag	Mittags	Abends	Trinken
14.08.2005		Reisbrei 1:10		Legende	abgek. Wasser
15.08.2005		Reisbrei 1:10		NEU und ohne Probleme	abgek. Wasser
16.08.2005		Reisbrei 1:10		NEU nicht gemocht/ vertragen	abgek. Wasser
17.08.2005		Reisbrei 1:8			abgek. Wasser
18.08.2005		Reisbrei 1:8			abgek. Wasser
19.08.2005		Reisbrei 1:8			abgek. Wasser
20.08.2005		Reisbrei 1:6			abgek. Wasser
21.08.2005	etwas Ei	Reisbrei + Zucchini			abgek. Wasser
22.08.2005		Reisbrei + Zucchini			abgek. Wasser
23.08.2005		Reisbrei + Zucchini			abgek. Wasser + Maishaar
24.08.2005		Reisbrei + Zucchini			abgek. Wasser + Maishaar
25.08.2005	etwas Ei	Reisbrei + Zucchini+ Kalbsknochensuppe (KKS)			abgek. Wasser + Maishaar
26.08.2005		Reisbrei + Zucchini			abgek. Wasser + Maishaar
27.08.2005		Reisbrei + Zucchini			abgek. Wasser
28.08.2005	etwas Ei	Reisbrei + Zucchini			abgek. Wasser + Maishaar
29.08.2005		Reisbrei + Kürbis + KKS	Reisbrei + Zucchini		abgek. Wasser
30.08.2005		Reisbrei + Kürbis + KKS	Reisbrei + Zucchini		abgek. Wasser
31.08.2005		Reisbrei + Zucchini + KKS	wenig Reisbrei mit Milch		abgek. Wasser
01.09.2005	etwas Ei	Reisbrei + Kürbis + KKS			abgek. Wasser
02.09.2005		Reisbrei + Milch- Weizenkeimöl (WKÖ)		Reisbrei + Zucchini + WKÖ	abgek. Wasser
03.09.2005		Reisbrei + Milch- Weizenkeimöl (WKÖ)		Reisbrei + Zucchini + WKÖ	abgek. Wasser
04.09.2005		Reisbrei + Zucchini + WKÖ			abgek. Wasser
05.09.2005		Reisbrei + Zucchini + WKÖ	Reisbrei + Kürbis + WKÖ		abgek. Wasser
06.09.2005		Reisbrei + Zucchini + WKÖ	Reisbrei + Kürbis + WKÖ		abgek. Wasser
07.09.2005		Reisbrei + Apfel + WKÖ	Reisbrei + Zucchini + WKÖ		abgek. Wasser
08.09.2005		Reisbrei + Zucchini + WKÖ			abgek. Wasser
09.09.2005		Reisbrei + Zucchini + WKÖ			abgek. Wasser
10.09.2005		Reisbrei + Zucchini + WKÖ			abgek. Wasser
11.09.2005		Reisbrei + Zucchini + WKÖ	Reisbrei + Apfel + WKÖ		abgek. Wasser
12.09.2005		Reisbrei + Zucchini + WKÖ	Reisbrei + Kürbis + WKÖ		abgek. Wasser
13.09.2005	Reisbrei + Apfel + WKÖ	Hirse + Kürbis + WKÖ			abgek. Wasser
14.09.2005	Reisbrei + Birne + WKÖ	Hirse + Kürbis + WKÖ			abgek. Wasser
15.09.2005	Reisbrei + Birne + WKÖ	Hirse + Kürbis + WKÖ			abgek. Wasser
16.09.2005	Reisbrei + Birne + WKÖ	Hirse + Kürbis + WKÖ			abgek. Wasser
17.09.2005	Reisbrei + Birne + WKÖ	Reisbrei + Kürbis + Kalb			abgek. Wasser
18.09.2005	Reisbrei + Birne + WKÖ	Reisbrei + Kürbis + Kalb	Reisbrei + Zucchini + Kalb		abgek. Wasser
19.09.2005	Reisbrei + Birne + WKÖ	Reisbrei + Zucchini + Kalb	Reisbrei + Kürbis + Kalb		abgek. Wasser
20.09.2005	Reisbrei + Birne + WKÖ	Hirse + Kürbis + KKS	Hirse + Zucchini + KKS		abgek. Wasser
21.09.2005	Reisbrei + Birne + WKÖ	Hirse + Zucchini + KKS	Reisbrei + Kürbis + WKÖ		abgek. Wasser
22.09.2005	Reisbrei + Birne + WKÖ	Hirse + Zucchini + KKS	Reisbrei + Kürbis + WKÖ		abgek. Wasser
23.09.2005	Reisbrei + Birne + WKÖ	Reisbrei + Zucchini + KKS	Reisbrei + Kürbis + WKÖ		abgek. Wasser
24.09.2005	Reisbrei + Birne + WKÖ	Reisbrei + Zucchini + KKS	Reisbrei + Kürbis + WKÖ	SZ 1,3,7,11 gegen leichten Infekt	Wasser + Schüsslersalze (SZ)

2.3. Thermik und Geschmäcker

Thermik und Geschmack sind in der chinesischen Medizin die wichtigsten Parameter zur Einteilung der Nahrung. So wird bei der Thermik von kalt, kühl, neutral, warm und heiß gesprochen. Die Geschmäcker werden in süß, scharf, salzig, sauer und bitter eingeteilt. Jede Thermik und jeder Geschmack hat seine Wirkung und so ist für den zarten, unreifen kindlichen Verdauungstrakt vor allem warm und süß wichtig. Mit der Wärme und dem zugeführten Qi der Nahrungsmittel wird langsam der Verdauungstrakt erwärmt. Süß tonisiert den Mittleren Erwärmer, der die Quelle für Qi und Blut ist. Man kann nicht oft genug zum Ausdruck bringen, wie wichtig eine gute Verdauungsfunktion für den Menschen ist. Immerhin ziehen wir unsere Bau- und Betriebsstoffe aus der Nahrung und sollten darauf acht geben, was wir in uns hineinstopfen. Für Säuglinge und Kleinkinder soll das Essen immer gekocht und püriert sein, da die Nahrungsmittel so besser verdaut werden können. Die Nahrungsmittel sollen nacheinander angeboten werden, um Unverträglichkeiten früh zu erkennen. Besonderes Problem in der westlichen Ernährungslehre sind Bananen und Zitrusfrüchte, die zunehmend für die Erstlingsnahrung empfohlen werden. Aus chinesischer Sicht muss man dem stark widersprechen, da die Früchte thermisch kalt und vom Geschmack zu süß sind. Nach Temelie & Trebuth (2003) wird durch Banane die Abwehr in Mitleidenschaft gezogen. Sie schwächt den Mittleren Erwärmer und führt bei Dauergenuss schließlich zu einem chronischen Qi- Mangel der Milz mit all den Folgeerscheinungen und Erkrankungen.

Süß und süß sind zwei paar Schuhe. Im Westen wird bei Süß immer an Zucker und Süßigkeiten gedacht. Auch Getreide, viele heimische Obst und Gemüsesorten sind geschmacklich süß, und genau diese natürlich süßen Lebensmittel sollen Kinder bevorzugt essen. Auch die Muttermilch schmeckt süß und so lieben die Kinder allgemein den milden süßlichen Geschmack. Kinder essen normalerweise problemlos Gemüse, Obst und Getreide. Allerdings wird durch übermäßigen Genuss von Süßigkeiten, Zucker, Marmelade und süßen Säften die Wahrnehmungsschwelle für Süß nach oben korrigiert und die Kinder finden oft keinen Gefallen mehr an natürlichen Lebensmitteln und werden beim Essen sehr heikel. Auch bei meinen Patenkindern kann ich dieses Phänomen beobachten. Hungrig sind sie schon, nur essen sie immer zwischen den Hauptmahlzeiten Süßes, Chips und Wurstbrote. Dem Weg des geringsten Widerstandes beim Essen stehen zahlreiche Besuche beim Arzt gegenüber. Es wird schon versucht ihnen gesunde Nahrungsmittel anzubieten und die unverdünnte Kakao- Milch- Flasche abzugewöhnen, aber die Schwierigkeit liegt bei den Verwandten im Haus, die immer wieder Süßigkeiten zwischendurch anbieten.

3. Krankheiten

Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit. Gesundheit beinhaltet ein körperlich, geistig und seelisches Gleichgewicht mit freiem Denken, Ernährung, Bewegung und vielem mehr. Es ist daher nicht so einfach, den Körper wirklich gesund und frei von jeglicher Störung zu halten. Bevor man krank wird, gibt der Körper normalerweise Anzeichen dafür. Wer darauf sensibilisiert ist, merkt oft, dass man zum Beispiel mehr schwitzt, Zunge und Stuhl sich verändern und man sich allgemein unwohl fühlt. Bis zum Ausbruch einer Krankheit kann einige Zeit vergehen und macht man vorzeitig die richtige Therapie mit Ernährungsumstellung oder zum Beispiel Schüsslersalzen, kann man eine Krankheit oft wieder abwenden. Besonders bei Kindern kann so manche Krankheit durch frühzeitige Ernährungsumstellung abgewendet werden. Kinder sind von ihrer Konstitution noch nicht so stabil wie Erwachsene. Pathogene Faktoren können viel schneller in den Körper eindringen und Krankheit verursachen. Der Vorteil des kindlichen Körpers ist dagegen, dass er sich viel schneller von einer Krankheit erholt, da die Regenerationsfähigkeit meist besser ist. Es gibt viele verschiedene Krankheiten, die aber, wie unter Punkt 1.1 bereits besprochen, meist mit der kindlichen Verdauung zusammen hängen. Die Devise lautet deshalb: Vorbeugen ist besser als Heilen.

3.1. Vorbeugen

3.1.1. Schlaf

Durch das große Wachstum von Kindern (Yang) wird das Yin stark beansprucht und erleidet einen scheinbaren Mangel. Durch diesen natürlichen Mangel haben die Kinder auch ein großes Schlafbedürfnis. Sobald das Yang - Qi aufgebraucht ist, brauchen die Kinder eine Ruhephase, um sich zu erholen. Jedes Kind entwickelt sein eigenes Schlafbedürfnis. Sie sollen nicht vom Schlafen abgehalten werden, aber gegen ihren Willen aufgezwungen darf der Schlaf auch nicht werden. Feste Schlafenszeiten und ausreichend Schlaf sind für Kinder besonders wichtig. Ein Schlafensrhythmus gibt den Kindern Sicherheit und Struktur im Leben und sorgt dafür, dass die Kinder zur Bettzeit ruhiger werden. Kindern, die jeden Abend wo anders zu Freunden mitgenommen werden und jedes Mal zu einer anderen Zeit zu Bett gehen müssen, fehlt diese Erfahrung der inneren Uhr.

Unser kleiner Felix geht seit er zirka vier Wochen alt ist um 18 Uhr schlafen. Diese Uhrzeit hat er sich selber ausgesucht. Ab und zu wird es 19 Uhr, es war auch schon 17

Uhr. Mitunter schläft er acht bis neun Stunden durch. In anderen Nächten kommt er alle drei bis vier Stunden. Zwischen 5 und 6 Uhr morgens wacht er quietsch vergnügt wieder auf und weckt gleich mal die Eltern. „Aufstehen“- der Tag ist angebrochen, raus aus den Federn! Natürlich sind Eltern, die einen Schlafrhythmus einhalten wollen, mit einem Kind an das Haus gebunden. Es macht sich aber bezahlt, indem das Kind ruhig einschläft und einen Rhythmus entwickelt.

3.1.2. Bewegung

Kinder haben sehr viel Yang im Körper. Sie müssen sich praktisch bewegen. Bewegung tut den Kindern auch gut, denn es wird nicht nur Qi und Blut verbraucht, sondern auch aufgebaut. Milz und Magen als Quelle von Qi und Blut und Herz und Lunge als ausführende Organe werden durch Bewegung gestärkt. Die Koordinations-, Kraft- und Ausdauerfähigkeit wird durch verschiedene lustige Bewegungsspiele gefördert. Spielen macht Spaß und fördert zudem die Gesundheit, die körperliche und geistige Entwicklung der Kindern und ist eine wichtige Verletzungsprophylaxe. Vor allem Spiele und Bewegung an der frischen Luft sind für Kinder lustig und nebenbei noch gesund. Auch Fingerspiele gekoppelt mit Liedern oder gereimten Texten gefallen den Kleinen sehr gut. Die Auge-Hand- Koordination wird so schon im Säuglingsalter zusätzlich verstärkt.

Die Kinder sind sehr schlau. Sie machen immer dann Pause, wenn sie eine Ruhephase brauchen. Hat sich der kleine Körper wieder erholt, wird wieder gespielt. Oft dauert diese Pause nur wenige Sekunden. Wenn die Kleinen dann wirklich müde werden, erkennt man das sehr leicht.

Ein gutes Maß zwischen Ruhephasen und Bewegung bei guter Ernährung und gutem psychischen Umfeld ist die beste (Vorsorge)medizin. Krankheitserreger haben bei einem starken Wei Qi und Po praktisch keine Eintrittsmöglichkeit in den Körper.

Man kann sich oft wundern, wie viel Energie in so einem kleinen Kind steckt. Sobald es wach ist, wird trainiert. Umdrehen, krabbeln üben und aufstehen sind bei Felix seit September die besonderen Übungen, die er mit Ausdauer immer wieder aufs Neue versucht. Zusätzlich hat er Spielsachen, die ihn immer wieder etwas bisher Unbekanntes entdecken lassen. Mit Leidenschaft spielt er mit Alltagsgegenständen wie unserem Wecker und Plastikgeschirr, die vielen Spielsachen oft die Show stehlen.

3.1.3. Massage

Kinder lieben Massagen. Unser Felix genießt seine tägliche Massage und es macht Mama und Papa auch Spaß. Massiert wird der ganze Körper. Als erstes massieren wir den Bauch im Verlauf der Dickdarmschlingen in Kreisen. „Kleine Rechtskreise sind bei einem Überschusszustand geeignet, also bei Nahrungsstau oder Verstopfung. Die kleinen Rechtskreise helfen Magen und Dickdarm bei der Entleerung. Kleine Kreise links herum hingegen stärken die Milz und stoppen Durchfall, der durch Qi- Mangel oder –schwäche der Milz entstanden ist“ (Flaws, 1998, S. 50) Bei der Bauchmassage werden Blut und Lymphe gestärkt und die Verdauung und Ausscheidung angeregt. Unser Felix wird rechtsherum massiert und während er seine mehrtägigen Verstopfungen hatte, hat er mit Hilfe der Bauchmassage Stuhl gehabt. Die Verstopfung kam bei ihm durch unregelmäßige Stillmahlzeiten, da ich ihn immer in den Lernpausen von mir gefüttert habe. Zusätzlich übertrug ich sicher so manch stressige Prüfung vom Juni auf den Kleinen.

Nach der Bauchmassage kommt die Rückenmassage. Dabei wird der Rücken vom Nacken neben der Wirbelsäule bis zum Steißbein massiert. Tonisiert wird dabei der gesamte Körper, da auf dem inneren Blasenast die Zustimmungspunkte (Shu- Punkte) für die Organe liegen. Mit den Shu- Punkten strebt man eine Harmonisierung im betroffenen Organ/ Meridian an und kann sie präventiv und auch in akuten Fällen gut anwenden. Zusätzlich wird Felix oft der Prominens mit Du Mai 14 gerieben. So soll er durch Wind nicht so leicht angegriffen werden, da sich bei Du 14 eines der Windtore befindet. Die Rückenmassage kann bei vielen Problemen hilfreich sein. Will man den Stuhlgang fördern und ist das Kind hitzig und aktiv, kann man mit schnellen Strichen neben der Wirbelsäule bis zum Steißbein, die Kleinen beruhigen. Mit schnellen Strichen vom Steißbein bis zur Wirbelsäule kann man Kinder aktivieren und Durchfall stoppen. Um den allgemeinen Gesundheitszustand und die Widerstandskraft zu fördern, wird in China oft eine Rollmassage einmal täglich 3- 5 mal vom Steißbein bis zum Nacken durchgeführt. „Sie soll nicht nur alle Organe tonisieren, sondern auch das Zentralnervensystem und das äußere Abwehrsystem des Körpers stärken.“ (Flaws, 1998, S 48) Es wird von unten nach oben massiert, um im Meridianverlauf zu tonisieren, sonst würde man sedieren. Bei sehr aktiven, hitzigen Kindern muss man dabei aber aufpassen.

Zum Schlafen gehen wird Felix noch speziell massiert. Es gefällt ihm besonders gut, wenn man ihm die Fußsohlen und die Handinnenflächen streicht. Auf der Fußsohle befindet sich der Akupunkturpunkt Niere 1, der den Kindern bei Substanzaufbau und

Wachstumsschüben hilft. Bei der Massage der Handinnenflächen beruhigt er sich sehr gut. Zusätzlich werden bei ihm die Rückseite der Beine und der Kopf von oben nach unten gestrichen, worauf er dann meist schnell einschläft. Diese Formen holen die Energie vom Kopf etwas runter. Auch bei Kindern kann ein erlebnisreicher Tag zu Kopfflastigkeit führen.

Man braucht die Kinder bei einer Massage nicht mit Samthandschuhen angreifen. Es gefällt ihnen, wenn man sie fest (aber sanft) angreift. Durch eine kräftige Massage werden Akupunkturpunkte massiert, die alle eine spezielle Wirkung auf den Körper haben. Zusätzlich wird durch Massagen das Qi im Körper bewegt. So kann man Stauungen vermeiden oder wieder auflösen. Kinder schlafen nach Massagen oft sehr gut, weil das Qi im Körper frei fließen kann. Koliken ausgelöst durch Stagnationen können somit vorgebeugt werden.

Allein durch gezielte Massage kann bei Säuglingen und Kleinkindern enorm viel bewegt werden. Viele Beschwerden lassen sich schon so beseitigen oder zumindest stark mildern. Mit zusätzlicher Ernährungstherapie sollten oftmalige Arztbesuch der Vergangenheit angehören.

Speziell für Kinder ist die Tuina Massage besonders gut geeignet, die in China viel praktiziert wird. Mit Hilfe von Befragung über Ernährungsgewohnheiten, Stuhl, Urin und allgemeinem Verhalten, gemeinsam mit Zungen-, Zeigefinger- und Pulsdiagnostik kann für das Kind eine spezielle Massagetherapie zusammengestellt werden.

3.1.4. Psychosoziales Umfeld

„Liebe, Wärme, Herzlichkeit und Fürsorge können einem Kind im ersten Lebensjahr gar nicht genug entgegengebracht werden. Der dafür vorgesehene Speicher ist unendlich groß. Diese Investition lohnt in höchstem Maße und wird mit Urvertrauen, Selbstvertrauen, Lebenssicherheit und sozialer Stärke beantwortet werden.“ (Friedrich, 2003, S. 31)

Viele Faktoren beeinflussen körperliches und geist- seelisches Befinden der Kinder. Positive wie negative Einflüsse nehmen Kinder schon ab der Schwangerschaft wahr.

Kinder werden oft in undurchschaubare, gespannte Familien hineingeboren. Für das Kind ist es für die Entwicklung im Mutterleib und auch außerhalb entscheidend, ob es gewollt, ungewollt oder sehnlichst erwünscht wurde. Daraus können sich schon in der Schwangerschaft Probleme ergeben. Kinder, bei denen die Eltern an Abtreibung gedacht haben, haben meist unbewusste Probleme, die aus der Zeit der Schwangerschaft

resultieren. Für Kinder, die sehnlichst erwünscht wurden, ist es schwer Erfahrung zu machen, da sie oft überbehütet werden und die Mütter schon in der Schwangerschaft überbesorgt sind. Besonders schwierig haben es Kinder, deren Eltern mitten in der Trennung leben oder wo im Umfeld ständig gestritten wird. Stress, besonders familiärer Stress, ist einer der größten Probleme für Kinder, da sie nicht verstehen, warum einer der Elternteile weggeht. Sie fühlen sich dabei alleine gelassen und leiden oft an Gefühlen, mit denen sie nicht umgehen können. Auch ohne einen Elternteil aufzuwachsen, vielleicht nicht einmal zu wissen, wer der eigene Vater ist, ist eine ungeheuer große psychische Belastung für Kinder.

Neben einer guten familiären Situation ist auch die Förderung der Kinder auf verbaler, nonverbaler, kreativer, sportlicher, gesundheitlicher und musikalischer Ebene wichtig. Allerdings dürfen Kinder nicht überfordert werden und es darf kein Druck ausgeübt werden. „Die aktive soziale Aufgabe der Eltern besteht darin, dem Kind beim Aufbau seiner Wertewelt zu helfen und ihm moralische Urteilsfähigkeit und soziale Fertigkeiten zu vermitteln, damit es Recht von Unrecht unterscheiden kann. Soziale Erziehung basiert zu einem hohen Maß auf Ehrlichkeit dem Kind gegenüber.“ (Friedrich, 2003, S. 10)

Schwierig haben es Kinder, besonders Töchter, die kontrollierende „Metallmütter“ haben. „Für eine Tochter ist nichts schlimmer als eine perfekte Mutter.“ (Li; Krautwald, 2003, S. 35) Auch zuviel ist ungesund. Zu große Fürsorge, alles bestimmen und entscheiden müssen, nimmt Kindern die Möglichkeit zur Entfaltung. Die Kinder nehmen viele Anstrengungen auf sich, um der perfekten Mutter gerecht zu werden. Es gelingt aber nicht. „Oder die Tochter wird perfektionistisch und fordert sich geradezu übermenschliche Leistungen ab. Die Mutter fühlt sich dadurch in ihren eigenen Anstrengungen bestätigt. Lieben wird sie ihre Tochter jedoch nicht, denn das kann sie nicht.“ (Li; Krautwald, 2003, S. 37) Oft sind es die Mütter, die eigentlich therapiert werden sollten.

Der Vater spielt in der Erziehung und Wertewelt der Kinder eine mitentscheidende Rolle. Schaut man sich um, findet man immer mehr Kinder, die nur mit der Mutter in einem Haushalt leben. Die Mutter muss arbeiten gehen, um den Unterhalt für die Kleinfamilie zu gewährleisten und die Kinder sind entweder in einer Kinderbetreuungseinrichtung untergebracht oder sitzen alleine zu Hause vor dem Fernseher. Vater und Mutter sind wichtig. Probleme sind vorprogrammiert, wenn ein Elternteil fehlt, denn Kinder müssen sowohl das weibliche als auch das männliche Geschlecht im familiären Rahmen kennen lernen können. Und Väter spielen in der Erziehung und Vorbildwirkung eine große Rolle.

Auch bei der gesunden Ernährung wird die Mutter große Schwierigkeiten mit der Familie haben, wenn schon der Vater sagt, dass er diese „Zeug“ nicht esse. „Der Vater ist [...] ein wesentlicher Faktor der Kommunität der Familie, der nicht nur als Freizeitunterhalter bzw. als Geldbeschaffer aufscheint. Wenn der Vater in der Familie als Vorbild „dazugehört“, wird sich sein Rollenbild bei den Kindern markant einprägen.“ (Friedrich, 2003, S. 21)

Ohne einem angemessenen familiären Umfeld ist es schwierig, körperliche und geistige Probleme mit Hilfe von Ernährung, Massage und der gesamten Kunst der chinesischen (und auch westlichen) Medizin zu beseitigen. Probleme können gemildert werden, aber solange die Ursache in einer gespannten Familiensituation steckt, wird Heilung für das Kind sehr wahrscheinlich nicht möglich sein.

Felix hat als gewolltes Kind in einer intakten Familie gute Voraussetzungen. Papa isst, was auf den Tisch kommt und kocht es auch oft selber. Gespielt wird mit Papa, Mama und allein mit allem, was man so finden kann.

3.2. Diagnose

„Sun Si-miao (590- 682), der berühmte chinesische Arzt der Tang- Dynastie, sagte einst: „Es ist einfacher, zehn Männer als eine Frau zu behandeln und es ist noch einfacher, zehn Frauen als einen Säugling zu behandeln.“ “ (Flaws, 1998, S, 72) Babys können noch nicht sprechen und somit nicht erklären, was und wo es ihnen weh tut. Deshalb werden Kinderärzte in China oft die „Spezialisten für Stumme“ genannt.

Kennt man jedoch die Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit und beherrscht die Diagnoseverfahren für Säuglinge und Kinder, dann ist das Therapieren von Kindern trotzdem kein Problem.

3.2.1. Ansehen, beobachten und fühlen

Kommt ein Kind in die Praxis sieht man sich den allgemeinen körperlichen und geistigen Zustand an. Durch Ansehen und Beobachten kann ein guter Diagnostiker schon viel feststellen. Zum Beispiel kann an den Augen Shen- der Geist- abgelesen werden. Die Augen sollen klar und strahlend sein und das Kind wach und aufmerksam, dann ist die Krankheit gut behandelbar. Probleme können bei Kindern mit trüben Augen und schlechter Reaktion auftreten. Durch Streichen am Kopf kann die Fontanelle überprüft werden und an den Wangen Hitze und Kälte abgelesen werden. Ein zu harter oder weicher Bauch kann durch Tasten ermittelt werden.

Zusätzlich werden Gesichts- und Hautfarbe, Atem, Nägel, Körper und Bewegungen angesehen. Erscheint eine bläuliche Vene zwischen der Nasenwurzel und Augen, kann man auf einen Milz Qi Mangel und dadurch eine schlechte Verdauungsfunktion schließen. Am Atem kann die Qualität von Qi und Blut abgelesen werden. Ein säuerlich riechender Atem kann auf Nahrungsstau hindeuten.

Mund, Nase, Ohren und Zunge werden genauso betrachtet. Der normale Zungenbelag bei Säuglingen ist glasig, weder zu feucht noch zu trocken und ein normaler Zungenkörper ist rosa. Wie beim Erwachsenen deutet ein weißer Zungenbelag auf Kälte und ein gelber Zungenbelag auf Hitze hin. Auch der Zungenkörper kann wie beim Erwachsenen diagnostiziert werden. Allerdings bedarf es etwas Übung, da man sich die Zunge bei Säuglingen nicht allzu oft anschauen kann und schon ein kurzer Blick muss für das Wesentliche Aufschluss geben. Natürlich wird immer die betroffene Stelle besonders genau inspiziert.

Zusätzlich wird immer eine Venoleninspektion des Zeigefingers durchgeführt. Zur Vorbereitung der Inspektion wird der Zeigefinger von distal nach proximal gestrichen, um die Vene besser zu sehen. Das Wind- Segment befindet sich vom Metakarpophalangeal- bis zum proximalen Interphalangealgelenk, das Qi- Segment befindet sich vom proximalen zum distalen Interphalangealgelenk und das Lebenssegment befindet sich vom distalen Interphalangealgelenk bis zur Fingerspitze. „Normalerweise erscheint die Vene schwach sichtbar, leicht bläulich oder braunrötlich und verläuft bis zum „Wind- Segment“.“ (Focks & Hillenbrand, 2003, S. 1218) Tiefe, Farbe, Verlauf und Länge werden dabei überprüft.

Die Tiefe gibt Auskunft, ob es sich um eine Außen- Erkrankung (Biao- Erkrankung) oder um eine Innen- Erkrankung (Li- Erkrankung) handelt. Die Farbe gibt Auskunft über Kälte, Hitze, Stase, Stagnation und Milz- Mangel Symptome. Unregelmäßiger Verlauf lässt sich auf Nahrungsstagnation oder einen beeinträchtigten Blut-Fluss durch Schleim-Hitze zurückführen. Die Länge gibt über den Ernst der Erkrankung Auskunft. Erkrankungen über das Windtor sind leichte oberflächliche Krankheiten. Bei Störungen über das Qi- Tor handelt es sich um eine schwerer zu therapierende Innenproblematik. Bei einer Vene über das Lebenssegment hinaus, sagen die Chinesen, dass die Erkrankung lebensbedrohlich ist.

3.2.2. Hören, riechen, fühlen und befragen

Die Stimme des Säuglings ist von Bedeutung. Eine schwache Stimme oder schwaches Schreien deutet auf Leere- Symptome hin, starke Stimme auf Fülle. Zusätzlich wird auf

Hustengeräusche geachtet. Ist der Husten feucht oder trocken, laut oder leise und treten dabei Krämpfe auf? Spricht das Kind dem Alter gemäß? Der Atem wird auf Geräusche abgehört und auf Geruch getestet.

Weitere wichtige Faktoren sind der Geruch und die Konsistenz von Stuhl und Urin. Dazu werden die Eltern bis ins Detail befragt. Die Häufigkeit, die Konsistenz, die Form, die Farbe und der Geruch sind für eine richtige Diagnose entscheidend. Auch der Appetit des Kindes, die Ernährungsgewohnheiten und das Schlafverhalten werden erfragt.

3.3. Erkrankung und Therapie

Aus eigener Erfahrung kann ich unter dem Punkt Erkrankungen und Therapie bei Felix zum Glück nur wenig berichten.

3.3.1. leichte Augenentzündung

Als er eine Woche alt war bekam er eine Augenentzündung. Begonnen hat es in seinem linken Auge mit kleinen Schleimpatzen. Nach wenigen Tagen war mehr das rechte Auge betroffen und das Linke fast gar nicht mehr. Die Schleimpatzerl waren für Felix nicht unangenehm und es trat am Auge auch keine Rötung auf. Außer ein leicht verstärkter Tränenfluss und eben die „Patzerl“, war sonst nichts zu erkennen.

Anfangs haben wir gar nichts gemacht und einmal abgewartet, ob von selbst eine Heilung eintritt. Danach probierten wir die Entzündung mit Muttermilch zu therapieren. Hebammen sagen, dass mit Muttermilch fast alles bei den Kleinen therapiert werden kann. Es bietet genau die Inhaltsstoffe, die das Baby braucht. Auch äußerlich angewendet, bei wundem Po und sonstigem. Das haben wir mehrere Tage gemacht, ohne durchschlagenden Erfolg. Die Entzündung kam kurze Zeit später wieder. Nach fast vier Wochen habe ich dann einen Tee aus Augentrost gemacht. Erstaunlich war, dass bereits nach einmaligem Abtupfen des Auges alles gesund war und nicht mehr wiederkehrte. Als junge Mami vom ersten Kind ist man ja noch dermaßen verunsichert, dass man sich über so manche Therapie einfach nicht gleich „drübertraut“. So war es auch beim Augentrost, den ich schon drei Wochen davor in mein Visier genommen hatte. Jetzt weiß ich, dass ich die Therapien einfach ausprobieren, von denen ich weiß, dass sie nur helfen und nicht schaden können.

3.3.2. Offener Po

Eines morgens, nach nur vier Tagen, bemerkten wir, dass Felix einen wunden Po bekommt. So, wir unerfahren, ausgerüstet mit Cremes, die uns schwerstens zur Babypflege

ans Herz gelegt wurden, schmierten wir Felix mit einer Inotyol- Salbe ein. Es wurde uns gesagt das sei „DIE“ Salbe bei wundem Po. Wir strichen also dünn auf und verpackten Felix in einer neuen Windel. Statt einer Besserung wurde der Po immer offener und die Salbe klebte im Windelbereich. Die einzige Chance diese Salbe wieder zu entfernen war mit viel Mühe und etwas Seife. Unsere Hebamme, die täglich zu Besuch kam (aber eben genau diesen Tag aussetzte) kam am nächsten Tag. Sie schaute sich den Po an und bemerkte, dass das gar nicht schön aussehe. Wir sollten Mandelöl kaufen und raufgeben. Zusätzlich sollen wir mit Stoffwindeln und nicht mit Pampers wickeln. Durch gute Pflege, viel frische Luft und Mandelöl haben wir den wundem Po gut wieder in den Griff bekommen. Seither gab es keine Probleme und das Mandelöl wird bei einer leichten Rötung vorbeugend gegen Wundsein schon eingesetzt. Mit bestem Erfolg. Zusätzlich sind wir bei Windeln auf Popolino umgestiegen und verwenden Pampers bei Ausflügen. Nicht wegen Allergien, sondern aus ökologischen Gesichtspunkten.

In unserer Babypflege gibt es jetzt nur mehr ein Mandelöl und ein Bauchmassageöl und das ist weitaus ausreichend. Den Rest erledigt unser gutes sauberes Trinkwasser.

3.3.3. Nahrungsunverträglichkeit

Die große Frage für eine junge Mutti, die sich viel mit Ernährung beschäftigt ist: Was soll ich jetzt in meiner Stillzeit essen, was mir und vor allem dem Kleinen gut tut. Kraftsuppe, Suppe und noch mal Suppe stand am Speiseplan. Zusätzlich viel gekochtes Gemüse und Reis. Zum Frühstück gab es Hirse mit gedünstetem Obst und Nüsse, was wir schon vorher viel gegessen haben.

Allerdings stellt sich für mich eine Frage. Im Kurs haben wir gelernt, dass Hirse bei Babys einen offenen Po verursachen kann. Vielleicht war das bei Felix in den ersten Tagen auch der Auslöser, denn einen Grund für das Wundsein haben wir bis heute nicht herausgefunden. Allerdings spricht wenig für Hirse als Verursacher, denn unser Frühstück beinhaltet während der weiteren Stillzeit mehrmals wöchentlich Hirse. Zusätzlich isst Felix seit er Sechs- ein- halb Monate alt ist fein gemahlene gekochte Hirsebrei und zeigte darauf keine negativen Reaktionen. Eine Nahrungsunverträglichkeit in dem Sinn hat Felix keine.

Was Felix nicht so gut verträgt ist Knoblauch. Das mussten wir durch eine Knoblauchsuppe erfahren, die ich in den ersten Wochen einmal gegessen habe. Er reagierte

mit Schreien, das sich aber schnell wieder legte. Mittlerweile kann ich auch das alles essen und er zeigt keine Beschwerden.

3.3.4. Verstopfung

Ein Problem, das uns länger beschäftigt hat war der seltene Stuhlgang von Felix. Anfangs war der Stuhl (mehrmals) täglich. Der Stuhl war orange- braun und breiig. Ab zirka drei Monaten wurde der Stuhlgang unregelmäßiger. Zuerst alle zwei bis drei Tage. Wenig später waren es bereits acht bis zehn Tage. Der Rekord lag bei zwölf Tagen. Jetzt war der Stuhl orange- braun und leicht grünlich, breiig und mit kleinen und größeren Schleimpatzerl. Der Mukkos deutet auf Feuchtigkeit hin und die grünliche Farbe auf Hitze. Zur damaligen Zeit konnte ich diese Anhaltspunkte noch nicht deuten.

Ich bat meine Hebamme um Rat. Sie meinte seltener Stuhlgang bis zu zehn/ zwölf Tagen wäre kein Problem bei einem Baby. Vorausgesetzt das Kind entwickelt sich gut, hat einen weichen Bauch und der Stuhl ist nicht hart. Nach sieben Tagen machte ich anfangs oft einen Mini- Einlauf mit warmem Wasser. Als ich auch in einem Kinderbuch diese Aussagen über mehrtägigen „normalen“ Stuhlgang fand, war ich nicht mehr so beunruhigt als zu Beginn, fragte mich aber immer, wie ich das Problem wieder beseitigen kann . In der Zeit machte ich viele Prüfungen, die für meinen Studienabschluss in Biologie nötig waren. Das waren so richtige Knaller, viel, schwer, mit zusätzlich unmöglichen Professoren als Prüfer. Für mich war das eine sehr anstrengende und lernintensive Zeit. Wenn Felix wach war, habe ich mich immer mit ihm beschäftigt, aber wenn er schlief, habe ich immer gelernt. Dabei dürfte ich so einiges an Stress auf ihn übertragen haben. Als ich mit den Prüfungen aber fertig war, besserte sich der Zustand bei ihm auch nicht.

Mit fünf Monaten begann Felix nach Essen zu greifen. Mit sechs Monaten haben wir zum ersten Mal Langkorn- Reisbrei, 1:10 gekocht. Er aß auch gleich mit voller Begeisterung. Der zusätzliche Nutzen war, dass der Reisbrei die überschüssige Feuchtigkeit aus dem Verdauungstrakt rausschmiss und Qi aufbaut. Seit der Zeit gibt es keine Probleme mit dem Stuhlgang mehr. Der Stuhl ist regelmäßig mindestens einmal pro Tag. Er ist geformt aber nicht hart und orangefarben. Manchmal ist er leicht grünlich, was durch innere Hitze oder durch die Zucchinihaut auftreten kann. Der Geruch ist „angenehm“, weder geruchlos noch stark übel riechend.

3.4. Impfung

Mit drei Monaten werden die Kinder in Österreich schon routinemäßig geimpft. Mit einer Impfung werden dem kleinen Körper Erreger von sechs verschiedenen Krankheiten injiziert. Alle Schutzhüllen von der Haut angefangen bis zur speziellen Immunabwehr werden bei einer Impfung übersprungen. Der Impfstoff kommt sofort ins Körperinnere und der kleine Säugling muss sich mit ordentlich großen, wenn auch abgeschwächten Dosen von Krankheitserregern auseinandersetzen. Lässt man sein Kind nicht impfen, muss man sich schon ordentlich auf die Beine stellen, um in unserer ärztefreundlichen Gesellschaft nicht als Rabenmutter dazustehen.

Genau werde ich auf die einzelnen Impfstoffe nicht eingehen, das sprengt den Rahmen der Diplomarbeit. Das Buch von Gerhard Buchwald „Das Geschäft mit der Angst“ würde ich aber allen Eltern empfehlen, die sich genauer mit der Thematik „Impfen“ auseinandersetzen wollen. Buchwald beschreibt kurz, wie laut Pharmaindustrie ein Impfstoff im Körper funktioniert: Nach der Injektion von abgeschwächten oder getöteten Erregern reagiert der Körper auf die Eindringlinge. „Durch die Bildung von Antikörpern, die das Antigen binden, vernichten oder an sich koppeln, ist dieser Organismus gegen erneute Infektionen immun geworden. Alles sehr klar, sehr einleuchtend und sehr glaubhaft. Aber: es funktioniert nicht.“ (Buchwald, 2002, S. 346)

Auch wenn die Impfung ursprünglich aus China kommt, werden Impfungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin als problematisch eingestuft. Impfungen erzeugen im Körper toxische Hitze, mit der sich der kleine Organismus auseinandersetzen muss. In unseren westlichen Industrieländern gibt es viele der geimpften Krankheiten nur mehr ganz selten. Nicht aber, wie von Seiten der Ärzte immer propagiert wird, wegen der hohen Durchimpfungsrate, sondern wegen den verbesserten Hygienebedingungen. Deshalb sollte, wenn überhaupt geimpft wird, nur ganz gezielt gegen einen Erreger geimpft werden.

Nach Ansicht der TCM sollen Kinder die typischen Kinderkrankheiten auf normalem Wege bekommen. So können fötale Toxine aus dem Körper ausgeschieden werden und die Persönlichkeit der Kinder wird gefördert. (Vgl. Flaws, 1998, S. 69)

Eltern müssen sich ihr eigenes Bild über Impfungen machen und selbst entscheiden, ob und was sie ihre Kinder impfen lassen. Gute Informationen pro und contra Impfen sind dazu notwendig, die es von Seiten der Schulmedizin oft zu wenig gibt. Hier ist Handlungsbedarf.

4. Zusammenfassung

Besonders für Kinder gibt es mehrere Bereiche, die zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden beitragen. Hier werden die wichtigsten Punkte noch einmal zusammengefasst.

Vorgeburtlich: Schon das vorgeburtliche Umfeld ist für ein Baby von großer Bedeutung und bestimmt die Konstitution und die vorgeburtliche Essenz. Somit ist schon das Ernährungs-, Bewegungs- und Arbeitsverhalten der Eltern von großer Bedeutung. Die Schwangerschaft der Mutter trägt entscheidend zur vorgeburtlichen Essenz bei.

Nachgeburtlich: Somit spielen auch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett für Mutter und Kind eine große Rolle. Der Erholung der Mutter kommt dabei besondere Bedeutung zu. Sie muss die Kraft aufbringen, 24 Stunden täglich für das kleine Bündel da zu sein. Sie soll psychisch ausgeglichen und nicht überlastet sein, um dem Kind, gemeinsam mit dem Vater ein gutes psychosoziales Umfeld bieten zu können.

Nahrung: Nach mehrmonatigem Stillen kommt der Tag der ersten festen Nahrung, was meist von der ganzen Familie mit Spannung erwartet wird. Da beginnt erst die stressige Zeit mit einem Säugling, denn mehrmals täglich frisch zu kochen bedeutet viel Arbeit, die sich aber bezahlt macht. Besonderes Augenmerk gilt den Ausscheidungen des Kindes. An Stuhl und Urin kann über Gesundheit und Krankheit des Kindes viel herausgefunden werden.

Vorsorge: Zur Krankheitsvorsorge kann neben gesunder, kindgerechter Ernährung noch viel getan werden. Ausreichend Schlaf für Kind und auch Mutter sind essentiell, da im Schlaf Yin wieder aufgebaut wird und sich Körper und Geist erholen können. Ein gutes Maß zwischen Bewegung und Erholung haben die Kinder meist von selbst. Sie machen Pause, wenn sie eine brauchen und trainieren, wenn es ihnen Spaß macht.

Krankheit: Die Gesunderhaltung kann durch Massagen bestens unterstützt werden und auch bei Krankheit hilft eine gezielte Massage bei der Heilung. Sollte das Kind wirklich einmal krank werden, sind Hören, Sehen, Fühlen, Beobachten und Befragen die wichtigsten Hilfsmittel zur Diagnosestellung. Die Therapie wird dann auf den Säugling einzeln abgestimmt. Alleine durch Ernährungsumstellung und Massage kann hier viel bewirkt werden.

5. Schlussfolgerung

Die Thematik zur Diplomarbeit: Kinderheilkunde in der TCM war für mich sehr spannend. Der Hauptgrund für die Auswahl des Themas war natürlich Felix. Ich wollte mich sowieso vermehrt in Fachbücher über Kinderheilkunde einlesen.

In den vergangenen Monaten habe ich viel über Kinder in der TCM dazugelernt und hoffe, dass bei Felix gezielt anwenden zu können. Bis jetzt hatten wir großen Erfolg, denn krank war der Kleine in seinen acht Monaten noch nicht. Felix ist also ein gesunder, kleiner Bursche, der mit Ernährung und Massagen verwöhnt wird. Auf einer Hand abzählbar sind die Gaben an Schüsslersalzen, mit denen seine Gesundheit zusätzlich unterstützt wird.

Ich würde allen Eltern dringend raten, sich mit chinesischer und auch westlicher Kinderheilkunde auseinander zu setzen, um einschätzen zu können, wann welche Therapieform am besten geeignet ist. Somit kann die Gabe von Medikamenten auf ein Minimum reduziert werden. Oft nur mit Hilfe von kindgerechter Ernährung, Massage, Bewegung und einem guten psychosozialen Umfeld.

6. Literaturverzeichnis

- Buchwald, Gerhard (2002). Impfen- Das Geschäft mit der Angst. München: Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knauer Nachf.
- Emoto, Masaru (2001). Wasserkristalle. Was das Wasser zu sagen hat. Burgrain: Koha- Verlag GmbH.
- Fahrnow, Ilse Maria; Fahrnow, Jürgen (1999) Fünf Elemente Ernährung. Lebens- und Kochkunst aus dem Reich der Mitte. Die Kraft der Lebensmittel gezielt nutzen. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.
- Flaws, Bob (1998). Chinesische Heilkunde für Kinder. Wie sich Kinderkrankheiten heilen und vermeiden lassen. Ein praktischer Ratgeber für Eltern. Sulzberg: Joy Verlag GmbH.
- Focks, Claudia; Hillenbrand, Norman (Hrsg) (2003). Leitfaden Chinesische Medizin. 4. Auflage. München: Urban & Fischer Verlag.
- Friedrich, Max H. (2003). Kinder ins Leben begleiten. Vorbeugen statt Therapie. Wien: Öbv hpt VerlagsgmbH & Co. KG.
- Li, Christine; Krautwald, Ulja (2003). Der Weg der Kaiserin. Wie Sie die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Lust und Macht für sich entdecken. Bern: Scherz Verlag
- Renz- Polster, Herbert; Menche, Nicole; Schäffler, Arne (2004). Gesundheit für Kinder. Kinderkrankheiten verhüten, erkennen, behandeln. München: Kösel-Verlag GmbH & Co.
- Temelie, Barbara; Trebuth, Beatrice (2003). Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind. Umfassende Ernährungsempfehlungen für Kinder, werdende Mütter und Eltern. Mit neuen Anregungen aus der fernöstlichen Psychologie. Sulzberg: Joy Verlag GmbH.

7. Quellenverzeichnis

Kreuter, Marie- Luise (2003). Kräuter & Gewürze vom Balkon und aus dem Garten. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.

Maciocia, Giovanni (1994). Die Grundlagen der Chinesischen Medizin: ein Lehrbuch für Akupunkteure und Arzneimitteltherapeuten. Wald: Verl. für Ganzheitliche Medizin Wühr.

Ody, Penelope (2004). Geheime Künste. Chinesische Heilkräuter. Frechen: Königsdorfer Verlagsbüro.

Ploberger, Florian (2001). Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin. Waidern: BACOPA Verlag.

Ploberger, Florian (2002). Westliche Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. Waidern: BACOPA Verlag.

Rauch- Petz, Gisela (1995). Heilende Biostoffe aus dem Gemüsekorb. Wer richtig isst, braucht kaum noch Medizin. 2. Auflage. München: Südwest Verlag GmbH & Co. KG.

Schneider, Karola (2002). Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde. Wohltuende und stärkende Fünf- Elemente- Suppen für die westliche Küche. Sulzberg: Joy Verlag GmbH.

Temelie, Barbara (2003). Ernährung nach den Fünf Elementen. Wie Sie mit Freude und Genuss Ihre Gesundheit, Liebes- und Lebenskraft stärken. Sulzberg: Juy Verlag GmbH.

Temelie, Barbara; Trebuth, Beatrice (2005). Das Fünf Elemente Kochbuch. Die praktische Umsetzung der chinesischen Ernährungslehre für die westliche Küche. 200 Rezepte zur Stärkung von Körper und Geist. Sulzberg: Joy Verlag GmbH.