

Ruediger Dahlke
Vera Kaesemann

Be-Deutung kindlicher
Krankheitsbilder
und ihre ganzheitliche
Behandlung

Krankheit als Sprache der Kinderseele





DR. MED. RUEDIGER DAHLKE, geboren 1951, studierte Medizin in München und hatte eine Praxis als Psychotherapeut. Heute ist er als Fastenarzt, Seminarleiter und Vortragender international tätig.

RUEDIGER DAHLKE ist Autor von zahlreichen Bestsellern wie *Krankheit als Weg* sowie *Krankheit als Symbol* und *Krankheit als Sprache der Seele*, die in über 300 Übersetzungen in 28 Sprachen vorliegen.

VERA KAESEMAN, geboren 1962, ist Heilpraktikerin und Homöopathin. Zwölf Jahre leitete sie das von ihr gegründete Naturheilzentrum für Kind und Familie in Großhansdorf. Seit 2008 arbeitet sie als klassische Homöopathin in Hamburg mit den Schwerpunkten Kinder-Heil-Kunde und Psychosomatik.

Ein Verzeichnis weiterer Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke findet sich ab Seite 613.

Ruediger Dahlke
Vera Kaesemann

Krankheit als Sprache der Kinderseele

Be-Deutung kindlicher Krankheitsbilder
und ihre ganzheitliche Behandlung

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2025 by Penguin Verlag,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Copyright © 2009 der Originalausgabe
by C.Bertelsmann Verlag, München
produktssicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Büro Jorge Schmidt
Umschlagabbildung: © Unsplash/Vincent Maufay
Satz: Uhl + Massopust
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany 2025
ISBN 978-3-328-11330-0
www.penguin-verlag.de

Für Jens, Hanna und Lara. In Liebe von Mama

*Für Naomi
und Atlanta und Parmita
und all die übrigen Kinder dieser Welt.
Von Papap*

»Durch Umgang mit Kindern gesundet die Seele.«

Fjodor M. Dostojewski

Inhalt

1	Einleitung	15
1.1	Zur Entstehung dieses Buches	15
1.2	Zur Anwendung des Buches	16
1.3	Die Anwendung der homöopathischen Arzneimittel	18
1.4	Zu »Risiken und Nebenwirkungen« dieses Buches!	20
2	Allgemeine Grundlagen	24
2.1	Liebe als Lebensgrundlage	24
2.2	Kriterien des Kindseins	24
2.3	Drei Säulen der Gesundheit	31
2.4	Hautkontakt als Lebensbasis	41
2.5	Kinder und Eltern im Spiegel der Seele	53
2.6	Kinder und Suggestion oder Die Geschichte von der Mutterwarze	57
2.7	Verbote und Gehirnentwicklung	59
2.8	Der Mond – das Urprinzip des Kindesalters und des Mütterlichen	61
2.9	Erziehung	62
2.10	Hilfen für Eltern, Kinder besser zu verstehen	69
2.11	Gespräche mit Gott oder Nachtgebete	74
2.12	Geführte Meditationen	76
2.13	Rhythmus und Rituale	78
2.14	Vertrauen ins mythisch-magische Reich	83
2.15	Die Spielregeln des Lebens	86
2.16	Übungen für Wachstum, Entwicklung und Wohlfühl	87
2.17	Besondere Kinder-Therapien	102

3	Fieber	113
3.1	Problemlos tolerierbares Fieber?	114
3.2	Argumente gegen die Fiebersenkung	115
3.3	Homöopathische und ärztliche Unterstützung bei Fieber?	118
3.4	Homöopathische Mittel bei Fieber	119
3.5	Fieberkrämpfe	122
4	Infektionskrankheiten	126
4.1	Kinderkrankheiten – Der kleine Mensch in der großen Welt	126
4.2	Der konkrete Umgang mit Kinderkrankheiten	134
4.3	Masern	136
4.4	Mumps	139
4.5	Röteln	143
4.6	Keuchhusten	144
4.7	Windpocken	148
4.8	Dreitagefieber	150
4.9	Scharlach	151
5	Impfungen	155
5.1	Impfen oder Waschen? Denkfehler am Beispiel der Gebärmutterhalskrebs-Impfung	159
5.2	Echte Vorbeugung statt Früherkennung	163
6	Kopfschmerzen und Migräne	166
6.1	Kopfschmerzen	166
6.2	Migräne	176
7	Augenerkrankungen und Sehstörungen	179
7.1	Bindehautentzündung	179
7.2	Gerstenkorn	183
7.3	Tränenkanalstenose	188
7.4	Schielen	190

8	Hals-, Nasen-, Ohrenerkrankungen	199
8.1	Infektanfälligkeit – Abwehrschwäche	199
8.2	Eskalationsstufen der Aggression	205
8.3	Mittelohrentzündung	207
8.4	Homöopathische Mittel bei Ohrenschmerzen	219
8.5	Halsschmerzen	221
8.6	Schnupfen	223
8.7	Sinusitis	225
8.8	Waldeyer'scher Rachenring, Polypen	227
8.9	Homöopathische Abrundung aus der Muschel	234
8.10	Nasenbluten	238
9	Beschwerden der Atmungsorgane	242
9.1	Husten und Bronchitis	242
9.2	Homöopathische Mittel bei Husten und Bronchitis	246
9.3	Lungenentzündung	247
9.4	Pseudokrupp	254
9.5	Asthma bronchiale	259
10	Beschwerden des Verdauungstraktes, Magen-Darm-Erkrankungen	268
10.1	Bauchschmerzen	268
10.2	Blähungen	281
10.3	Erbrechen	286
10.4	Durchfall	297
10.5	Homöopathische Mittel bei Erbrechen und Durchfall	304
10.6	Brechdurchfall	307
10.7	Verstopfung	309
10.8	Pilze	313
10.9	Würmer	317
11	Allergische Erkrankungen	321
11.1	Allergien	321
11.2	Neurodermitis und Milchschorf	341

12	Beschwerden des Bewegungsapparats	347
12.1	Haltung und Entwicklung	347
12.2	Rundrücken und Hohlkreuz	349
12.3	Skoliose	352
12.4	Morbus Scheuermann	355
12.5	Das KISS-Syndrom	357
12.6	Wachstumsschmerzen	361
12.7	Hüftgelenksschnupfen	365
13	Erkrankungen der Haut	367
13.1	Läuse	367
13.2	Warzen	374
14	Stoffwechselprobleme: Diabetes mellitus	380
14.1	Die Süße und die Energie des Lebens	380
14.2	Insulinmangel und die Konsequenzen	382
14.3	Aufgaben	384
14.4	»Altersdiabetes« bei Kindern	387
14.5	Herausforderungen für Eltern und Umfeld	389
15	Beschwerden von Geist und Gemüt	397
15.1	Angst	397
15.2	Bettnässen	426
15.3	Schlafprobleme	440
15.4	Übergewicht	455
15.5	Sprachstörungen	471
15.6	Tics	484
15.7	Schlechte Angewohnheiten	494
15.8	Verhaltensauffälligkeiten	497
16	Besondere Themen	565
16.1	Autismus	565
16.2	Das Downsyndrom oder geistige Behinderung als Chance?	572

17	Epilog	589
18	Dank	593
19	Anhang	595
19.1	Homöopathische Notfallapotheke	595
19.2	Literatur	611
19.3	Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	613
19.4	Adressen und Bezugsquellen	618
19.5	Register	624

1 Einleitung

1.1 Zur Entstehung dieses Buches

Die Idee zu diesem Buch ergab sich aus unser beider Zusammentreffen. Mein Interesse ist schon lange darauf gerichtet, den ganzen Bereich der Medizin abzudecken und möglichst alle Beschwerden und Symptombilder auf ihre seelische Dimension hin zu untersuchen und zu deuten. Das Buch *Der Weg ins Leben** beschäftigt sich mit dem Anfang des Lebens von der Empfängnis bis zur Geburt. Da die spirituelle Philosophie davon ausgeht, dass im Anfang alles liegt und die entscheidenden Weichen zu Beginn des Lebens gestellt werden, lag es nahe, sich auch der Kinder-Heil-Kunde deutend zu widmen. Mir fehlte dazu aber die Erfahrung. Die brachte Vera Kaesemann mit, die nicht nur ihre drei eigenen Kinder auf beeindruckende Art aus der Chemieorgie der Schulmedizin heraushielt, sondern sich seit 1984 zur Homöopathin ausbilden ließ, um eine reine Kinderpraxis zu führen. Im selben Jahr stieß sie auch bereits auf das Buch *Krankheit als Weg*** und machte später die Ausbildung in »Archetypischer Medizin«. Die Basis dieses Buches wurde durch unser gut zweijähriges Zusammenleben gelegt. Es entstand aber erst in der Zeit danach.

Wir diskutierten und deuteten die wichtigsten Krankheitsbilder der Kindheit miteinander, wobei Vera Kaesemann die Kinder-Kranken-Geschichten einbrachte. Die praktischen Tipps stammen ebenfalls meist aus ihrer Praxiserfahrung wie auch alle homöopa-

* Die bibliographischen Angaben zu allen in diesem Buch genannten Publikationen finden Sie im Literaturverzeichnis (19.2) und in der Liste mit den Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke (19.3).

** Von Thorwald Dethlefsen und Ruediger Dahlke.

thischen Mittelbilder. Meine Aufgabe war neben dem Deuten das Formulieren. Insofern schrieb ich unser Buch. Wo ich von »wir« und »uns« spreche, ist diese Situation gemeint. Statt »man« habe ich oft das Kunstwort *kind* verwendet, weil es widersinnig erschien, von Kindern, die so sehr dem archetypisch weiblichen Prinzip entsprechen, in der männlich anmutenden Form »man« zu schreiben.

Anschließend baten wir befreundete Therapeuten, Mitarbeiter und entsprechende Fachleute, das Manuskript kritisch Korrektur zu lesen.

1.2 Zur Anwendung des Buches

So gern wir es sähen, wenn die theoretischen Kapitel des Buchanfangs auch wirklich zuerst gelesen würden, zeigen doch Erfahrungen mit meinen anderen Büchern, dass die Praxis oft mit einem Nachschlagen der eigenen Probleme beginnt, in diesem Fall also denen der eigenen Kinder. Unser Ideal wäre, dass das erst nach der Anfangslektüre der allgemeinen Einführungsteile geschieht, da sich so eine Fülle von Missverständnissen vermeiden ließe.

Krankheitsbilder, die nicht im Inhaltsverzeichnis stehen, werden Sie im Register am Ende des Buches finden. Dort wird bei speziellen Symptomen auch angegeben, in welchen anderen Veröffentlichungen des Autors Sie Näheres darüber erfahren können. Wenn z.B. ein so wichtiges Krankheitsbild wie AD(H)S, die Hyperaktivität, hier nicht ausführlich behandelt wird, liegt es daran, dass es in einem eigenen Kapitel des Buchs *Aggression als Chance* gedeutet wurde. Viele der Krankheitsbilder finden sich auch in dem Nachschlagewerk *Krankheit als Symbol* in Stichworten.

Bezüglich des Umgangs mit diesem Buch läge es nahe, eine Doppelstrategie einzuschlagen. Eltern, die mit ihrem kranken Kind unter Druck stehen, werden sicher sofort zu den praktischen Tipps greifen, die sie – je nach Schwere der Situation – mit ihrem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker abstimmen und sogleich anwenden können. Danach wäre es wichtig, sich den Deutungen zu widmen, um

den tieferen Sinn der jeweiligen Symptomatik zu erkennen. Beide Aspekte sind nie als Alternative zu verstehen, im Gegenteil – sie ergänzen sich. Das gilt besonders im Hinblick auf die klassische Homöopathie, da auch das Denken der Krankheitsbilder-Deutung im Wesentlichen homöopathisch ist. Auch zwischen Deutungen und naturheilkundlichen Tipps besteht eine unterstützende Beziehung. Selbst zu notwendigen schulmedizinischen Interventionen bilden die Deutungen sinnvolle Unterstützungen und nicht selten auch die anderen Tipps.

Oft werden besonders kleine Kinder den Deutungen nicht zugänglich sein. Desto wichtiger wäre für Eltern, die Zeichen der Zeit zu erkennen und die Weichen für ihre Kinder oder ihre Familie in eine entsprechend entwicklungsförderliche Richtung zu stellen. Hierfür sind auch die Fragen am Ende der meisten Kapitel gedacht.

Je kleiner die Kinder, desto deutlicher sind sie auch Spiegel der Eltern und der Familiensituation. Das ist nicht immer leicht zu akzeptieren und sollte nicht im Zusammenhang mit Schuld verstanden werden, sondern ausschließlich im Sinne von Verantwortung. Es geht darum, die entsprechenden Antworten auf die jeweilige Herausforderung zu finden.

Eltern können sich den Umgang mit dem Frageteil am Ende der speziellen Kapitel erleichtern, indem sie die Schuldfrage von Anfang an nicht stellen. Andererseits sind die folgenden Fragen die Grundlage, auf denen viele der späteren fußen. Sie werden vielleicht nicht alle klar zu beantworten sein. Wo sie es aber sind, könnten sie vieles klären, und gegebenenfalls wären sie vielleicht auch Anlass, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen:

- Unter welchen inneren und äußeren Umständen und mit welchem Gefühl ist unser Kind gezeugt worden? Oder: Wie hat alles begonnen?
- Welche Konsequenzen könnten sich daraus ergeben?
- Wie beeinflussen diese Umstände unsere Beziehung und die zu unserem Kind?
- Wie war und ist unsere eigene Beziehung zu den Eltern, den beiden eigenen und denen des Partners, den Schwiegereltern?

- Wie haben wir beide Familie erlebt, und welche Konsequenzen haben wir daraus gezogen?
- Welche großen und wichtigen Familienthemen gab es in unseren Familien? Wie beeinflusst uns das bis heute? Welche Rolle spielen diese Themen in unserer Familie?
- Welche Tabus haben unsere Herkunftsfamilien bestimmt? Wie gehen wir heute mit diesen Themen um?
- Inwieweit soll uns die aktuelle Familiensituation für erlittene Defizite in unseren Herkunftsfamilien entschädigen?
- Wie war die Geburt unseres Kindes, und was könnte sie uns symbolisch zeigen?
- Wie verliefen unser beider Geburten? Gibt es Parallelen zu der unseres Kindes?

1.3 Die Anwendung der homöopathischen Arzneimittel

Die klassische Homöopathie, die dieses Buch wie keine andere Philosophie prägt, weil auch die Deutungen zuerst und vor allem homöopathisch gedacht sind, ist eine ausgesprochen individuelle Medizin, was die Schwierigkeit ausmacht, sie in einem Buch praktisch darzustellen. Gut darstellbar sind Arzneimittelbilder ähnlich wie Krankheitsbilder. Beide geben einen Rahmen, die wirkliche Therapie muss dann aber in beiden Fällen immer individuell erfolgen. Auch eine Deutung kann stets nur einen Rahmen geben, Arzneimittelbilder geben viele Rahmen. Homöopathen und Psychotherapeuten müssen diese allgemeingültigen Rahmen mit ausgesprochen individuellen und originellen Menschen zur Deckung bringen.

Die deutende Medizin animiert zu fragen: »Warum geschieht dies gerade mir, gerade so, gerade jetzt, in dieser Phase meines Lebens?« Und: »Woran hindert mich das Krankheitsbild, wozu zwingt es mich?« Die klassische Homöopathie muss so differenziert individualisieren, dass hier gar keine typischen Fragen angegeben werden können.

Insofern sind die aufgenommenen Arzneimittelbeschreibungen und bewährten Indikationen ohne jeden Anspruch auf Treffsicherheit oder gar Vollständigkeit eher dazu gedacht, die Genialität dieser von Samuel Hahnemann in die Medizin eingebrachten grundsätzlich neuen Denkrichtung aufzuzeigen, die die Allopathie oftmals ersetzen und fast immer ergänzen kann.

Die große Zahl an Spezialisten, sowohl Homöopathen wie auch schulmedizinische Kinderärzte, und nicht zuletzt die Mütter, die unser Manuskript vorab gelesen und kontrolliert haben, mögen als Beleg dienen für den Versuch eines Brückenschlages zwischen diesen Richtungen der Medizin und den Müttern zugunsten kranker Kinder.

Alle im Buch empfohlenen Mittel sind in der C30-Potenz zu nehmen, die sich als Akutpotenz bewährt hat. Diese sogenannte Hochpotenz verlangt Respekt in ihrer Anwendung. Homöopathische Arzneimittel dürfen nicht einfach wahllos eingenommen werden, treffen Sie Ihre Wahl sorgsam, und fragen Sie bei Unklarheiten lieber erfahrene Homöopathen um Rat. Die hier eingefügten Tabellen sollen helfen, die aufgeführten Mittel leichter zu differenzieren, weshalb sie sich auf die jeweils charakteristischen Symptome beschränken. Schenken Sie bitte auch den Gemütssymptomen Beachtung, diese können für die Wahl des richtigen Mittels ausschlaggebend sein.

Einnahme: Geben Sie Ihrem Kind 2 Milchzuckerkügelchen (Globuli) direkt auf die Zunge, lösen Sie 2 weitere Globuli anschließend in einem Glas stillen Wassers mit einem Holzspatel oder Plastiklöffel auf (»verkleppern«), und lassen Sie es davon alle 10 Minuten einen Schluck trinken (nach vorherigem kräftigen Umrühren). Sobald eine Besserung erkennbar ist, unterbrechen Sie die Einnahme! Falls eine Verschlechterung oder Stagnation eintritt, setzen Sie die Einnahme fort.

Ergibt sich nach zwei Stunden keine Reaktion im Sinne einer Besserung, war das Mittel vermutlich falsch gewählt. Bitte schauen Sie sich die Tabelle noch einmal an und wählen gegebenenfalls ein anderes Arzneimittel. Als Besserung im homöopathischen Sinne ist

z.B. auch ein tiefer (Heil-)Schlaf zu werten oder eine Entlastung auf der Gemütsebene; d.h., Ihr Kind ist vielleicht besserer Stimmung und kann mit den Beschwerden problemloser umgehen, obwohl sich die körperlichen Symptome vielleicht gar nicht auffällig verändert haben.

1.4 Zu »Risiken und Nebenwirkungen« dieses Buches!

In modernen Zeiten liegt die Last von Erziehung und Pflege im Krankheitsfall mehr denn je bei den Müttern und immer häufiger auch noch bei alleinerziehenden. Dann wird, was ansonsten auch Freude machen könnte, rasch zur Last und Überforderung. Insofern mögen viele der Hinweise belastend und einseitig wirken, wenn die Verantwortung, die im Idealfall geteilt würde, nun häufig auf Schultern ruht, die dafür allein eigentlich zu schmal sind. Aber bei einer Scheidungsrate, die in den letzten fünfzig Jahren von etwa 10 auf rund 50 Prozent gestiegen ist, sind die Chancen, zusammen Großeltern zu werden, so wie man gemeinsam zu Eltern wurde, eher gering. Im Zusammenhang mit den sich aus dieser Tendenz ergebenden Problemkonstellationen und Patchworkfamilien kann im Hinblick auf die Entwicklung der kindlichen Seele vieles schiefgehen, wie natürlich auch in sogenannten »heilen« Familien. Dieses Buch will jedenfalls keineswegs die durch einseitige Lastenverteilung oft entstandene Schieflage noch durch die Vermittlung von Schuldgefühlen verschärfen.

Andererseits nehmen wir eine radikale, d.h. an die Wurzeln gehende Position aufseiten der kranken Kinder ein. Vor allem, um ihnen eine Stimme im Krankheitsfall zu verleihen, da sie gerade dann oft missverstanden oder ganz falsch eingeschätzt werden, und keineswegs, um Schuld zuzuweisen. Eltern werden in aller Regel das ihnen Bestmögliche für ihre Kinder tun. Das aber wird trotzdem oft nicht reichen oder manchmal sogar schaden. Insofern ist, was wie Schuldzuweisung klingen mag, eher korrigierend, helfend

oder infrage stellend gemeint. Auch wenn wir manches Mal wie Anwälte der kranken Kinder klingen mögen, wollen wir die Mütter und am liebsten auch die Väter mit einbinden und über ein tieferes Verständnis der Be-Deutung von Symptomen in ihrem Streben, die beste Wahl für ihre Kinder zu treffen, unterstützen. Eine Fülle von Tipps und bewährten Indikationen soll schnelle und praktische Hilfe ermöglichen, während die Deutungen oft ein längerfristiges und dafür nachhaltigeres Umdenken anstoßen mögen.

Uns ist sehr wohl bewusst, dass es oft und besonders in wenig solidarischen Zeiten, was Kinder und insbesondere kranke Kinder angeht, sehr schwer sein wird, alles richtig zu machen. Es ist sogar unmöglich. Aber andererseits ist es auch nie zu spät, die Weichen zum Besseren zu stellen. Dazu wollen wir Mut machen.

Wer in kaum zu beherrschende Teufelskreise geraten ist, könnte sich geradezu provoziert fühlen von Hinweisen, wie man mit Meditation und Tai Chi mehr Rhythmus ins eigene und kindliche Leben bringt. Wer etwa keine angemessene Wohnung gefunden hat, weil Alleinerziehende auf dem Immobilienmarkt diskriminiert werden, mag andere Sorgen haben als morgendliches Yoga und Qi Gong. Die Logik von Vermietern, denen es vor allem um pünktliche Mietzahlung bei maximaler Schonung ihrer Wohnung geht, ist klar. Kinder sind in Deutschland zum Armutsrisiko geworden, insbesondere wenn eine Mutter allein für sie aufkommen muss. Da solche Familien dann auch noch fast unkündbar sind, wenn sie in Not geraten, halten viele Wohnungsbesitzer sie sich am liebsten vom Leib. Hier wird – wie so oft – eine als Hilfsmaßnahme gedachte Regelung wie Kündigungsschutz zum Bumerang. Wenn die Mutter dann morgens zur Arbeit müsste, auf die sie angewiesen ist, und ihr krankes Kind nicht in den Kindergarten gehen kann, könnten manche Hinweise des Buches und auch die an den Kapitelenden aufgeworfenen Fragen geradezu provozierend wirken. Das ist natürlich ungewollt, aber andererseits wollten wir auch nicht auf die Möglichkeit verzichten, gute Situationen in Richtung Ideal noch zu verbessern.

Ihrer Natur nach können Deutungen von Symptomen, die ja immer Schatten aufdecken, leicht als Schuldzuweisungen missver-

standen werden, was aber nie beabsichtigt ist. Es geht vielmehr im beschriebenen Sinne um Verantwortung. Dass im deutschen Sprachgebrauch die Adjektive »verantwortlich« und »schuldig« inzwischen synonym gebraucht werden, ist symptomatisch und gleichermaßen symbolträchtig. Natürlich will niemand mehr verantwortlich sein, wenn das gleichbedeutend mit »schuldig« ist. Wir müssen aber Verantwortung übernehmen für unsere Kinder – von Gesetzes wegen und auch weit darüber hinaus –, zumindest so lange, bis sie selbst gelernt haben, eigene Antworten für ihr Leben zu finden. Dabei dürfen Fehler gemacht werden, die sich später oft als Helfer entpuppen. Wie der Volksmund so schön sagt: »Aus Fehlern wird man klug.« Es ist auch nie zu spät, die Richtung zu ändern und mit neuen Erkenntnissen in Zukunft Dinge anders zu sehen und zu machen.

Dadurch, dass wir aufseiten der kleinen Kranken primär deren Lebensrechte im Auge haben, mag ein überfordernder Anspruch an Mütter, die schwierige Situationen zu bewältigen haben, hineininterpretiert werden. Aber wir gehen lediglich vom Ideal für das erkrankte Kind aus und können weder soziale Situation noch individuelle Umstände beeinflussen.

Wären wir eine insgesamt kinderfreundlichere Gesellschaft, könnten wir uns vieles erleichtern und Schreckliches ersparen. Tatsächlich haben wir ja nicht die Wahl, ob wir im Leben »umkehren und wieder werden wie die Kinder«, um es mit den Worten der Bibel zu sagen, sondern lediglich, auf welcher Ebene wir das tun. Wo immer die Bewusstseins Ebene verweigert wird, muss im Sinne von *Krankheit als Symbol* der Körper einspringen. Wenn das »Wieder werden wie die Kinder« aber in den Körper sinkt, nennen wir es »Morbus Alzheimer«, ein Krankheitsbild, gegen das (noch) kein Kraut gewachsen ist, bzw. noch hat es niemand gefunden. In Gesellschaften, die weniger kinderfeindlich oder sogar kinderfreundlich sind, wo sich die Menschen mehr um ihr inneres Kind kümmern, sind die Alzheimer-Zahlen deutlich geringer.

Ziel unseres Buches ist es, das Leben für Kinder und Eltern erfüllender, verständlicher und ansprechender zu machen, in seinen

schönen und auch herausfordernden Seiten. Andererseits haben wir heute eine Situation, in der »Kinderkriegen« von der natürlichsten Sache der Welt zu einer eher seltenen Angelegenheit geworden ist, was den wenigen und erst recht den Einzelkindern eine Stellung einräumt, die ihnen eine ungesunde Macht gibt im Sinne des *Kleinen Tyrannen* von Jirina Prekop (siehe »19.2 Literatur«). Der schon fast komische Jugendkult unserer Gesellschaft, die im Gegenzug das Alter verachtet, trägt noch weiter zur Verstärkung dieses bedenklichen Trends bei. Eine Machtposition, wo kleine Kinder bei allem mitreden und ihre Eltern und besonders Mütter geradezu dominieren und etwa über den neuen Partner mitbestimmen wollen und dürfen, bekommt beiden Seiten nicht.

Insofern haben wir heute eine Polarisierung einerseits in Mütter, die enorme Opfer bringen, was ihre eigene Lebensenergie angeht, während sie ihre Kinder allein oder fast allein aufziehen, sodass sie oft regelrecht zu Opfern werden. Andererseits werden auch Kinder zu Opfern, weil zu wenig Zeit für sie existiert in der modernen Gesellschaft des Turbokapitalismus in der Globalisierungsfalle. Wenn Kinder ihre Eltern und besonders Mütter zu ihren Opfern machen, wird alles noch komplizierter.

Allerdings haben in der langen Geschichte der Menschheit Mütter fast immer Kinder allein aufgezogen.

Kranke Kinder haben natürlich ein Recht auf Verständnis ihrer Situation und Lernaufgabe, was noch lange nicht heißt, dass Kinder alle Rechte dieser Welt immer früher brauchen. Ob sie bereits mit sechzehn Auto fahren und gar mit fünfzehn wählen sollten, steht auf einem ganz anderen Blatt. Die Erfahrungen damit mögen zu einer Gesellschaft im Jugendkultwahn passen, insgesamt ermutigend sind sie nicht.

2 Allgemeine Grundlagen

2.1 Liebe als Lebensgrundlage

Liebe und insbesondere die Mutterliebe, um die es hier geht, wird zur fundamentalen Lebensgrundlage jeder Kinderseele. Erst auf diesem Fundament können etwa die Säulen der Gesundheit sinnvoll wurzeln. Mit dem Grundbedürfnis, geliebt zu werden und sich selbst sowie den Nächsten zu lieben, kommt das Kind auf die Welt, nicht nur auf die christliche.

Gemeint ist hier die bedingungslose Liebe. »Liebe mich, auch wenn ich schmutzig bin. Denn wenn ich weiß gewaschen wäre, liebten mich ja alle.« Diesen Satz von Fjodor M. Dostojewski zitiert Jirina Prekop in ihrem Buch *Ich halte dich fest, damit du frei wirst*. Alle Kinder kommen – seit jeher und überall und egal, ob begabt oder behindert – mit diesem Bedürfnis auf die Welt. Wenn sie die Liebe nicht bekommen, dann schreien sie und fallen mit ihrem Unglück in Form von seelischen und psychosomatischen Krankheiten auf. Wenn sie die Liebe aber genießen, entwickeln sie sich nach ihren Möglichkeiten frei und glücklich.

Dazu gehören allerdings auch noch günstige Lebensumstände und Themen wie die folgenden aus den Bereichen der Ethik bis hin zu so handfesten wie den Säulen der Gesundheit.

2.2 Kriterien des Kindseins

Einige grundsätzliche Gedanken zum Kindsein können helfen, die Grundlagen der hier dargelegten Krankheitsbilder-Deutung besser zu verstehen. Kinder sind die Basis jeder Gesellschaft – alles baut auf ihnen auf. Insofern ist es naheliegend, sich Gedanken zu ma-

chen, wo die Kindheit überhaupt hinzielen sollte und was die Aufgaben der Eltern sind.

Was macht uns zu Menschen, zu wahren Menschen, wie spirituelle Traditionen es formulieren? Sicher gehört soziales Verhalten dazu mit Hilfsbereitschaft, nicht nur, aber auch vor allem gegenüber Schwächeren, die Fähigkeit und Bereitschaft, zu teilen und gegen offensichtliches Unrecht vorzugehen, Barmherzigkeit und Respekt vor dem Leben anderer oder, mit Buddhas Worten, gegenüber allen fühlenden Wesen, Mitgefühl mit Schwächeren und der Wille zu verzeihen, aber auch die Fähigkeit, Fehler einzugestehen, und die Bereitschaft, sich zu entschuldigen im Falle allfälliger Irrtümer, wie auch die Offenheit, Dankbarkeit zu empfinden für so vieles, statt alles als selbstverständlich zu nehmen.

Unsere Ethik sollte uns die Größe erlauben, nicht alles zu machen, was machbar erscheint, sondern unser Handeln vor dem Hintergrund der möglichen Folgen zu überdenken und Werte zu vermitteln wie auch Bildung bis hin zur Herzensbildung. Nicht nur der IQ dürfte unsere Welt bestimmen, sondern ebenso der EQ: Es gilt, *emotionale* Fähigkeiten zu entwickeln, Gefühle wollen wachsen und sich entfalten dürfen, und der Umgang mit ihnen muss gelernt werden. Streitkultur will erlernt und dabei oft erkämpft, manchmal erstritten werden, damit faire Auseinandersetzungen möglich werden. Mut muss Chancen zum Wachsen bekommen und kann dann, in Taten umgesetzt, für Gerechtigkeit sorgen. Wichtig ist ebenso die Courage, zur Not auch gegen den Strom zu schwimmen, authentisch zu sein und zu seinen eigenen Überzeugungen zu stehen, wo es notwendig ist. Selbstständiges und originelles Denken fallen einem nicht zu, können aber gelernt werden; und es wäre eine unserer Hoffnungen, dass dieses Buch dazu beiträgt.

Ein Kind darf sich als Mittelpunkt der Welt fühlen und nach allen Seiten und für alle Optionen offen sein. Es sollte möglichst viel spielen, um eigene Kreativität und entsprechenden Selbstausdruck zu entwickeln. Noch ganz in der inneren Welt zu Hause, darf und sollte es in seinen Phantasien beheimatet sein und die innere und die äußere Welt gleichermaßen schätzen. Was früher Christ-

kind und Nikolaus waren, sind heute schon oft die magischen Kinder vom Schlage eines »Harry Potter«. Kinder lernen durch Nachahmen und sollten dazu angeregt werden. Die Eltern sind jedoch die wichtigsten Vorbilder. Kinder dürfen die Welt mit den staunenden Augen des *Kleinen Prinzen* betrachten und noch so vieles zum ersten Mal erleben: vom ersten Schnee über die erste Lüge bis zum ersten Schultag. Weder müssen sie verantwortlich sein noch sich rechtfertigen, sondern sie dürfen unverdiente Geborgenheit erleben und damit rechnen, geliebt zu werden, gleichgültig, was sie tun – jedenfalls in unserer Zeit und modernen Welt, wo wenige Kinder herausragende Rollen spielen. Die Liebe der Eltern begründet Selbstwertgefühl und macht fähig zur Liebe.

Denn das ist sicher: Dadurch, dass Kinder in den Industrieländern zahlenmäßig immer weniger werden, erhalten die wenigen einen immer exponierteren Status, der einige Chancen, aber auch vielfältige Gefahren mit sich bringt. Kinderrechte gehen in modernen Einkindfamilien nicht selten über die von Erwachsenen. Das schadet beiden Seiten, aber vor allem den Kindern, die Grenzen brauchen und einen Rahmen, den sie noch nicht selbst bestimmen, denn er könnte sonst ausufern und Kinder verloren gehen lassen.

Die Kleinen sollen wissen, dass die Eltern bereit sind, zu helfen und ihnen den Raum zum Lernen zur Verfügung zu stellen. Aber die Verantwortung für ihr So-Sein und die altersgemäße Verantwortung für ihre Handlungen müssen sie schon in der Kindheit zu übernehmen lernen, denn wie sollen sie es sonst in der Pubertät und als Erwachsene können? Verantwortung muss vorsichtig dosiert und dem Alter entsprechend mitgetragen werden. Anderenfalls erhält sich die kindliche Haltung der Projektion: Wenn nicht die Eltern schuld sind, dann sind es die Partner, die Gesellschaft, der Staat oder das Schicksal. Wo solch kindliche Opferstrukturen bleiben, droht dem Leben die Gefahr, kindisch zu verlaufen, und das Erwachsenwerden bleibt bereits in Kinderschuhen stecken.

In den ersten Jahren bis zum Schuleintritt mit sechs könnte ein Feld der Geborgenheit und des Wachsen-Dürfens vorherrschen, das von einem Erziehungsfeld überlagert wird, welches vor allem Werte

vermittelt. Kinder müssen, können und wollen früh lernen, dass sie nicht allein auf der Welt sind und Teilen Freude macht, dass der Respekt vor Schwächeren sie stärkt und helfen beglücken kann. Das ist besonders für die mit sinkenden Kinderzahlen immer häufiger werdenden Einzelkinder wichtig, die zugleich auch immer Erstgeborene sind mit all den dazugehörigen Themen – Kinder also, die ohne kindliche Vorbilder in der eigenen Familie aufwachsen und so noch mehr auf Erwachsene angewiesen sind.

Wenn dieses Feld stark und lebendig ist, kann alle weitere Erziehung einfach sein, weil viele notwendige Bausteine von den Kindern spontan verstanden werden. Wir müssen fast alles im Leben neu lernen, auch das Kranksein. Dafür sind Kinderkrankheiten – inklusive Fieber – da. Krankheit wird so zum wesentlichen, sinnvollen und notwendigen Teil des menschlichen Entwicklungsweges.

Diese Grundgedanken können helfen, vom »Falsch« und »Richtig« wegzukommen, das über seine Wertung so leicht verletzt. Wo das im Laufe dieses Buches trotzdem geschehen sollte, ist es jedenfalls nicht beabsichtigt, und wir entschuldigen uns schon jetzt dafür – auch uns selbst zuliebe, denn ent-*schuld*-igen bedeutet ja ebenso, die Schuld wieder abzugeben.

Dieses Buch will und soll Kindern und ihren Eltern helfen, und wir haben hier eine wunder-volle und klassische Win-win-Situation: Was den Kindern guttut und auf ihrem Lebensweg weiterhilft, ist meist auch für die Eltern das Beste.

Ein Problem ist, dass die angebotenen Hilfestellungen altersabhängig sind und wir nicht überall Altersangaben machen konnten und wollten, weil schon Kinder und nicht erst Erwachsene so unglaublich individuelle und originelle Wesen sind, denen man fast immer unrecht tut, wenn man sie über einen Kamm schert. Alle Normierungen und Normwerte enthalten mindestens so viele Gefahren wie Hilfen und haben sich zum effektivsten Arbeitsbeschaffungsprogramm für Schulmediziner entwickelt. Wir vertrauen auf das Einfühlungsvermögen der Eltern und geben ihnen manchmal auch sehr weit gehende Hilfen an die Hand.

Natürlich wird das Ergebnis noch oft ungleich besser, wenn man die Familie von seinen kleinen Lieblingen nicht nur in Tieren malen lässt, sondern das Werk dann auch noch mit einem symbolkundigen Fachmann deutet. Aber besser als nichts sind allemal auch die Augen der Eltern und besonders ihre Herzen. Denn wer mit den Augen der Liebe schaut, kann fast nichts falsch machen. Der Fuchs im *Kleinen Prinzen* sagt diesbezüglich: »...man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.« Und die Mutterliebe kommt der höchsten und himmlischen Liebe schon sehr nahe.

2.2.1 Elterliche Zuwendung

Die Frage nach dem rechten Maß an elterlicher Zuwendung berührt ein zentrales Problem moderner Familien. Die Vielfachbelastung, die sich unter dem Schlagwort »Multitasking« einen »denglischen« Namen gemacht hat und von der in der Regel vor allem die Mütter betroffen sind, ist auch überfordernd, krankmachend und – wie neuere Forschungen ergeben haben – nicht einmal produktiv bzw. effizient.

Vor diesem Hintergrund skizzieren wir hier nur kurz die Idealvorstellung dessen, was Kinder zum optimalen Gedeihen brauchen, angelehnt an die Vorstellungen des Waldorf-Pädagogen Peter Lang:

- An erster Stelle steht bei ihm und bei vielen, die sich intensiv mit Kindern, ihrer Entwicklung und ihren Problemen beschäftigt haben, die Liebe, die jedes Kind braucht und die ihm die beste Ausgangsposition im Leben sichert.
- An zweiter folgt die Geborgenheit, die in einem Begriff wie »Nestschutz« zum Tragen kommt.
- An dritter Stelle sieht Lang sichere soziale Beziehungen
- und schon an vierter die Notwendigkeit, die eigene Welt zu verstehen.
- An fünfter Position kommt für das kleine Kind, dass es überschaubare, sinnvolle und nachahmbare Handlungsabläufe in seinem Umfeld erlebt.

- Sechstens ist es wichtig, die »Handhabbarkeit« der Welt zu erleben, d.h. Vertrauen zu gewinnen, aus eigener Kraft oder mithilfe nahestehender Menschen die sich stellenden Aufgaben meistern zu können.
- Die siebte Stelle nimmt die Sinnhaftigkeit der eigenen Lebensgestaltung ein: Das Kind muss lernen, sich für sinnvolle Ziele und Projekte anzustrengen, zu engagieren und Verantwortung dafür zu übernehmen, damit sein Leben gelingt.

2.2.2 Kriterien von Pubertät und Jugend als Grenzsteine dieses Buches

Schwierig ist die Abgrenzung von Kindheit und Jugend. Sie gelingt heute weniger denn je, weil vieles immer früher ins Leben drängt, wirkliche Reife aber andererseits oft länger auf sich warten lässt. Deshalb folgen hier noch einige Kriterien der beginnenden Pubertät, auch wenn diese ausdrücklich nicht mehr unser Thema ist.

Jugendliche müssen sich abgrenzen von der Geborgenheit der Kindheit und damit auch von den Eltern, der Familie und allem Alten. Ihr Hauptanliegen ist die Identitätssuche, die über Gruppenzugehörigkeiten und besondere Kleidung läuft, heute »Out-fit« genannt. Aber tatsächlich sind sie natürlich noch nicht draußen (*out*) und erst recht nicht fit, sie wollen es jedoch und sollen es werden. Sie suchen also schon einmal Kleidung, mit der sie sich hinaus- trauben und fit machen können fürs eigene Leben.

Sie wollen ihren Körper spüren lernen. Das ist noch bei den – aus Elternsicht – grässlichsten Selbstverstümmelungen von Piercing bis Ritzen der Hintergrund und spielt selbst beim Komasaufen eine Rolle.

Über den Körper wollen sie die erste Form der Liebe in Gestalt ihrer Sexualität kennen und erleben lernen. »Ich bin Frau«, »Ich bin Mann«, so heißen die Themen, und die Rollen wollen geübt sein. Verantwortung und Konsequenzen für das eigene Leben müssen nicht nur, aber auch in diesem Zusammenhang übernommen werden.

Sie wollen und sollen Grenzen kennen und infrage stellen lernen, um ihre eigenen zu finden und sie mit denen der Familie und Gesellschaft in Harmonie zu bringen. Es gilt jetzt, die konkrete Wirklichkeit gegenüber den Phantasiewelten zu stärken, ihre Eigenart, Originalität und Individualität zu entwickeln und durchzusetzen. Gefühle wollen über Musik, erste Liebe und den dazugehörigen Kummer erlebt werden und mit Weltschmerz und der buddhistischen Grundthese vertraut machen, dass alles Leben auch Leid ist.

Nach all dem Aufstand ist aber auch Anpassung an gegebene Lebensbedingungen zu lernen, es gilt, vernünftig(er) zu werden. Das große Thema Polarität muss in der Welt der Gegensätze erlebt, akzeptiert und im Idealfall verstanden werden. Eine neue große Freiheit will erfahren werden – aber es ist auch zu lernen, dass sie nur um den Preis von Geborgenheit und Nestwärme zu haben ist.

Der Eintritt in die Leistungsgesellschaft bahnt sich an – mit all ihren Möglichkeiten, Fallgruben und Chancen.

2.2.3 Soziale Probleme

Deutschland, eines der reichsten Länder der Welt, das Hunderte von Milliarden Euro scheinbar problemlos zur Sanierung der Schulden leichtsinniger Investmentbanker lockermacht, hat – nach Aussagen seiner »staatstragenden« Politiker – angeblich kein Geld für Kindergärten und Hortplätze, für Bildung und Jugendarbeit. Kinder sind so zum vorrangigen Armutsrisiko geworden. Auf dieser in diesem Rahmen nur andeutbaren Basis entstehen viele soziale Probleme, die Familien und einzelne Kinder leicht zu Außenseitern stempeln.

Hier bahnt sich ein rasch wachsendes Problem an, für das wir in diesem Buch kaum Hilfen und schon gar keine Lösungen anbieten können. In dieser Hinsicht müsste die Gesellschaft andere Prioritäten setzen. Wer unvorstellbare Summen in einen ebenso aussichts- wie sinnlosen Krieg gegen Terroristen steckt und Wirtschaftsspekulanten fast unaufgefordert Milliarden in den Rachen wirft, hat andere Probleme, als sich um die Kinder des Landes zu kümmern.

Folglich bleiben diese und ihre Eltern auf sich gestellt und häufig auf der Strecke.

Wer unter Gleichaltrigen in unserer durch und durch materialistischen Zeit nicht mit den richtigen Markenklamotten protzen kann, bekommt schon erste Probleme. Wenn günstige Kleidungsmarken wie L.O.G.G. der Firma H&M mit »Leider Ohne Geld Geboren« übersetzt werden, ist das mehr als symbolträchtig und zeigt, wie armselig, zynisch und verachtend viele vermeintlich »besergestellte« Mütter oder auch Jugendliche urteilen. Wo dann noch das Handy alt oder nicht vorhanden ist und der Computer schon vom vorvorletzten Jahr, ist *kind*, bevor es sich's versieht, mega-out. Hier kommt auf Eltern ein erheblicher finanzieller Druck zu, der genauso sicher inszeniert wird, wie die Hilfe von der Gesellschaft für Familien ausbleibt. Auch wer als Mutter oder Vater dahinter Methode erkennt, bleibt doch noch in der Falle, und die Kinder sind auf der Außenseiter-Schiene, die viel Kraft und Mut erfordert.

Hier bliebe nur, dem Kind zu helfen, seine besonderen Qualitäten zu entwickeln, die eigene Originalität zu fördern, Mut zu machen, so zu sein, wie nur *kind* sein kann, und keinesfalls zu werden, wie *man* ist oder sein sollte. Dazu gehört auch, streiten und verbal zurückschlagen zu lernen, sich seiner Haut zu wehren und sich dort, wo es für den eigenen Weg wichtig ist, durchzusetzen.

2.3 Drei Säulen der Gesundheit

2.3.1 Ernährung

2.3.1.1 Muttermilch als Nahrung und Heilmittel

Sie ist die erste und wertvollste Nahrung für Kinder. Besonders hilfreich ist das Colostrum, die früheste Form der Muttermilch, die direkt nach der Geburt produziert wird und auch als »Vormilch« bezeichnet wird. Sie wurde früher verworfen, heute weiß man jedoch um ihre Wichtigkeit, die sich in großem Reichtum an Nährstoffen und Antikörpern zeigt. Inzwischen sind selbst unter Schulmedizi-

nern jene tragischen Denkfehler ausgeräumt, die dazu geführt haben, dass das Stillen über zwei Jahrzehnte abgelehnt wurde. Gestillte Kinder haben in jeder Hinsicht Vorteile, die sich sogar noch an deren Kindern wissenschaftlich nachweisen lassen, also eine ganze Generation später.

Gestillte Kinder sind nicht nur körperlich – über die Stärkung des Immunsystems –, sondern auch in ziemlich jeder anderen Hinsicht bevorzugt. Die Bindung zwischen ihnen und ihrer Mutter kann sich leichter und tiefer entwickeln, weil beim Stillen das Bindungshormon Oxytocin vermehrt gebildet wird. Daraus wiederum folgen generell bessere Startbedingungen fürs Leben. Über den vermehrten Hautkontakt können all die dort beschriebenen Vorteile ins junge Leben kommen. So ist Muttermilch mindestens im ersten Jahr nicht nur die beste Nahrung, sondern auch noch ein vorbeugendes und in fast jeder Hinsicht überlegenes Heilmittel.

Die Milch der eigenen Mutter, nach den Regeln der Homöopathie potenziert, kann ebenfalls gute Heilwirkungen erzielen. Paracelsus' Weisheit, dass gegen jedes Gebrechen ein Kraut gewachsen sei und dieses in der näheren Umgebung der Betroffenen zu finden wäre, findet hier seine schönste Bestätigung. Näher und besser geht es kaum mehr.

Das homöopathische Mittel Lac humanum kann, nach seinem Arzneimittelbild und den Regeln der Homöopathie individuell angewandt, ebenfalls helfen. Aber auch die ganz normale Muttermilch mag, bei Schnupfen in die Nase geträufelt, zum Heilmittel werden. Wir werden ihr bei den Tipps am Ende verschiedener Kapitel noch öfter begegnen.

Selbst die ganz frühe Milch der Kühe, auch hier »Colostrum« genannt, ist ein besonderes Heilmittel und kann, z.B. bei Neurodermitis-Kindern, erstaunliche Erfolge bringen. Sie ist heute in besser biologischer Qualität zu bekommen.* *

* Etwa bei der Firma Colostral (siehe »19.4.2 Bezugsquellen«).

2.3.1.2 Kinder-Nahrung

Hinsichtlich der Ernährung gilt für Kinder Ähnliches wie für Erwachsene. Der erste der vier Eckpfeiler gesunder Ernährung ist das artgerechte Essen. Als »Allesfresser« mit stark vegetarischer Ausrichtung sollte der Mensch die Hälfte seiner Kalorien aus Kohlenhydraten beziehen, die andere Hälfte teilen sich Eiweiß und Fett. Das bedeutet für die meisten modernen Zeitgenossen, Fett und tierisches Eiweiß zugunsten von Kohlenhydraten zu reduzieren.

Der zweite Eckpfeiler verlangt vollwertige Nahrung, einfach weil wir in den Jahrmlionen der Evolution nichts anderes gelernt haben. Für Kinder ist dieser Aspekt noch wichtiger, denn sie müssen nicht wie Erwachsene den Organismus lediglich erhalten, sondern den ihren neu aufbauen. Dazu brauchen sie natürlich die besten Baustoffe, die nur über möglichst viel frische Vollwertkost zu erhalten sind.

Wie weit wir hier gekommen sind, soll folgende Episode anschaulich machen, erlebt von einer in einem Bioladen beschäftigten Kursteilnehmerin: Eine Hausfrau kommt mit Plastikbeuteln voller Gemüse in den Bioladen und gibt die Beutel an der Kasse ab, um sich zwei Bio-Möhren und einen entsprechenden Salatkopf aus dem Laden zu holen. Auf die Frage der Kassiererin, warum sie denn bei einer Tasche voller Gemüse aus dem Supermarkt noch das bisschen Gesunde dazukaufen würde, antwortete sie: »Ach, das ist nur für die Zwerghasen der Kinder, die sterben sonst...«

Zu einer abwehrstarken Entwicklung und Gesunderhaltung des kindlichen Organismus gehören vollwertige Lebensmittel. Allen Auszugsprodukten fehlt immer ein Teil zur Ganzheit. Raffinierte Nahrungsmittel rufen von daher immer das Bedürfnis bzw. die Notwendigkeit nach Ausgleich hervor. Mit vollwertigen Lebensmitteln ernährte Kinder verfügen grundsätzlich über eine ausgeglichene Basis und können besser in ihre Mitte finden.

Der dritte Eckpfeiler wäre typgerechte Ernährung. Mit einem einfachen Test, wie in dem Buch *Richtig essen* beschrieben, lässt sich in wenigen Minuten der eigene Typ finden, dem entsprechend man sich mit kühlenden, wärmenden oder eher neutralen Lebens-

mitteln versorgen sollte. Das ist z.B. ein ganz wesentlicher Punkt bei hyperaktiven, sogenannten ADHS-Kindern, die neben der Behandlung mit klassischer Homöopathie und einem entsprechenden körperlich-seelischen Ermüdungsprogramm unbedingt mit kühlender Nahrung von ihrem überdrehten Energieniveau heruntergeholt werden sollten.

Wo die Forderungen dieser drei grundlegenden Ernährungseckpfeiler beachtet werden, ergibt sich die vierte, die des Säure-Basen-Gleichgewichts, meist wie von selbst. Wer die Hälfte seiner Kalorien mit vollwertigen Kohlenhydraten deckt, sorgt durch den hohen Obst- und Gemüseanteil bereits für ausreichend basische Anteile.

Wichtig ist – quasi als fünfter Eckpfeiler – auch noch das Trinken. Wasser ist ein entscheidendes Lebensmittel und die Basis all unserer Getränke. Zugleich ist es aber auch unser wichtigstes Getränk, und Kinder sollten es reichlich »genießen«, also je nach zusätzlich genossener Obst- und Rohkostmenge 1 bis 2 Liter täglich. Allerdings ist es nicht leicht, Kinder von reinem Wasser zu überzeugen, von »genießen« ganz zu schweigen. Obstsaft wäre, mit reichlich Wasser verdünnt, ein vertretbarer Kompromiss. Auch selbstgemachte Limonaden wären Alternativen: ein wenig Zitronen- oder Orangensaft in Wasser mit Honig oder, noch besser, Stevia, einer ebenso natürlichen wie harmlosen Süße von einer kleinen Pflanze. Die meisten Kinder experimentieren gern, und so wird z.B. aus selbstangesehtem Eistee aus frischen Kräutern und Beeren rasch eine konkurrenzfähige Attraktion.

Ganz zu meiden sind die leider wegen ihrer Süße bei Kindern beliebten Softdrinks. Sie sind voller Zucker, schaden damit nicht nur dem Gebiss und dem Knochensystem, sondern der Gesundheit im Allgemeinen. Heute sind sie deshalb in »Light«-Versionen mit Süßstoff zu haben, die wahrscheinlich noch ungesünder sind wegen Substanzen wie Aspartam usw. Eine natürliche und harmlose Süße böte das bereits erwähnte pflanzliche Stevia.

Bei allen Vorteilen gesunder Ernährung sollten wir uns jedoch hüten, Kindern eigene Ängste oder Ideologien im Hinblick auf ge-

sunde und ungesunde Ernährung überzustülpen. Ein gutes Maß an Flexibilität und Vertrauen, dass der Körper auch mit einem gewissen Anteil an »Giften« zurechtkommt, wäre hilfreich. Wahrscheinlich braucht er diese Auseinandersetzung sogar, genau wie die mit Viren und Bakterien. Ein Leben lang müssen wir lernen, zu integrieren und die richtige Balance zu finden. Jedes Kind ist anders, und jede neue Lebensphase verlangt neue Orientierung und neue Maßstäbe – von der Schuhgröße bis zur allgemeinen Lebenshaltung.

So ist in den ersten Lebensjahren gesunde Ernährung noch wichtiger als später. Mit dem Schuleintritt lockern sich die Ernährungsregeln notgedrungen, da Kinder dem von der Junk-Food-Industrie fest im Bewusstsein der Bevölkerung verankerten Feld für Fertigfutter nur schwer widerstehen. Wenn ein gesunder Grundstein gelegt wurde, ist das aber leichter vom Organismus zu tolerieren. Trotzdem wäre es in diesem Zusammenhang im Hinblick auf die Gesundheit der Kinder, aber auch auf die Kosten des Gesundheitssystems hilfreich, wenn dieses Feld überarbeitet würde und im Zeitalter der Fettsucht- und Diabetes-II-Lawine gesunde Ernährung zu einem Schulfach würde.

2.3.1.3 Weitere Ernährungstipps für ein gesundes Leben

Der traditionellen chinesischen Medizin ist nach wie vor regelmäßiges Essen und eine warme Mahlzeit am Tag überaus wichtig, ebenso wie ein nach der Jahreszeit ausgerichteter Speisezettel. In der Zeit unserer Großeltern stand das auch bei uns noch im Vordergrund, ebenso wie das Zusammenkommen bei Tisch und die gute Atmosphäre beim Essen. Auch wenn der Zeitgeist heute anderes fordert, bleibt der Wert einer solchen Einstellung zum Essen doch groß.

Der aktuellen Situation entsprechen die folgenden Maßnahmen eher, zumal sie erst durch neuere wissenschaftliche Erkenntnisse möglich wurden. Damit der kindliche (und erwachsene) Organismus genug Wachstumshormone herstellen kann, muss nach dem Abendessen auf alles Essen – auch das Knabbern von Kleinigkei-

ten – verzichtet werden. Nur wenn das Frühstück wirklich *breakfast* ist, wie die Angelsachsen sagen, also ein Fasten von wenigstens zwölf Stunden bricht, kann in der Nacht das Wachstum auf Basis des entsprechenden HGH (Human Growth Hormone) stattfinden. Hilfreich wäre obendrein, wenn das Kinderschlafzimmer frei von Elektrosmog und wirklich dunkel wäre. Neben dem Längenwachstum sorgt HGH für eine kreative, aufgeräumte, ja gehobene Stimmung, die dazu animiert, das Leben anzupacken. Wir kennen sie auch als Fasteneuphorie aus entsprechenden Fastenzeiten.

Ein weiterer Hormontrick betrifft das Serotonin oder Wohlfühlhormon, das aus der Aminosäure L-Tryptophan gebildet wird und seinerseits die Vorstufe des Melatonins ist, des Hormons der Nacht. Es fiel unseren frühen Vorfahren, die sich viel bewegen mussten, um ihre kärgliche rohe Kost zu bekommen, quasi wie von selbst zu. Sie trotteten wahrscheinlich durchs Land und kauten dabei fast ununterbrochen, was sie so an – selbstverständlich rohen – Esspflanzen ergattern konnten. Diese Lebensform können wir heute nur sehr mühsam nachahmen. Wer will schon ständig im Sauerstoffgleichgewicht durch die Gegend »joggen« und dabei Rohkost – unendlich lange – kauen?

Eine einfache, faserfein vermahlene Rohkostvariante namens »Take me«*, die obendrein preiswert ist, kann uns das heute abnehmen. Sie enthält über die Pflanzenmischung jenes L-Tryptophan, die Vorstufe des Serotonins, das unsere Vorfahren durch ihre tagtägliche Suche aufnahmen, und ersetzt durch die faserfeine Vermahlung das endlose Kauen. Es handelt sich also keineswegs um eine Nahrungsergänzung, sondern schlicht um ein Lebensmittel, allerdings in einer besonderen Komposition.

Damit das Zusammenspiel klappt, muss allerdings noch einiges bei der Einnahme beachtet werden, denn es ist biochemisch gar nicht so leicht, die Aminosäure L-Tryptophan ins Gehirn zu bringen, wo sie uns Modernen meist fehlt. So muss der eine Esslöffel

* Siehe »19.4.2 Bezugsquellen«. Bewährt haben sich für Kinder die Geschmacksrichtungen »Beeren-Ernte«, »Bio-Banane« und »Schoko-Nuss«.

nüchtern eine halbe Stunde vor allem anderen Essen in etwas Saft gelöst genommen und anschließend ein großes Glas Wasser oder noch besser zwei hinterher getrunken werden. Letzteres garantiert, dass die Mischung wie Flüssigkeit durch den Magen durchgespült wird, Ersteres, dass die Aminosäure L-Tryptophan konkurrenzlos an der Blut-Hirn-Schranke anfällt.*

Nur so kann das Ergebnis besserer Stimmung, besseren Schlafs und bei Langzeitbenutzung auch besserer Haut erreicht werden. Zur Süßung hat es sich bewährt, noch zusätzlich einen Teelöffel Honig in die Mischung einzurühren.

Ausführlichere Informationen zu diesen hormonellen Tricks, aber auch zu den Säulen gesunder Ernährung finden Sie im Buch *Essens-Glück*, Rezepte mit Angaben bezüglich Inhaltsstoffen, Säure-Basen-Gehalt und thermischer Wirkung in *Vom Essen, Trinken und Leben*.

2.3.1.4 Die Ernährung des kranken Kindes

Die wichtigste Regel lautet: »Niemanden zum Essen zwingen« – und schon gar kein krankes Kind. Bei fiebrigen, aber auch anderen Krankheitssymptomatiken ergibt sich meist ein natürliches Fastenbedürfnis, das auch bei Kindern zu tolerieren ist. Fasten entlastet in beeindruckender Weise den Darm, der ansonsten einen erheblichen Teil der Energie für Verdauungsarbeit verbraucht. Diese wird nun für Regenerations- und Heilungszwecke frei. Die Chance wäre dem Kind zu lassen, wenn es ein solches Bedürfnis ausdrückt. Je intuitiver ein Wesen im Krankheitsfall reagiert, desto eher neigt es zum Nahrungsverzicht, um alle Kraft zur Genesung zur Verfügung zu haben. Insofern ist Nahrungskarenz auch bei kranken, noch natürlich lebenden Tieren häufig.

* Weitere Informationen und eine detaillierte Beschreibung der biochemischen Zusammenhänge finden Sie in der Dahlke-Info, die Sie unter www.dahlke.at kostenfrei und jederzeit widerrufbar anfordern können. Darüber hinaus sind dort alle früheren Artikel und eben auch der Beitrag »Essen für gute Stimmung« über das Rohkost-Phänomen aus dem Jahr 2007 nachzulesen.

2.3.2 Bewegung

Für Kinder ist Bewegung etwas Selbstverständliches und musste insofern früher kaum beachtet werden. Zumindest Jungen brachten eine solide Kondition mit, wenn sie eingeschult wurden. Bei oft im »schreitenden Reigen« erzogenen Mädchen aus gutbürgerlichem Haus war das schon weniger gewährleistet. Heute weisen vor allem Stadtkinder, die kaum mehr Platz zum Herumtoben haben, schon Bewegungsmangelercheinungen von schlechter Kondition bis zu Haltungsschäden auf.

In Bewegungen liegt auch schon bei Kindern viel leichtverständliche Symbolik. Die Parallelen zum Leben sind offensichtlich. Diejenigen, die sich von Anfang an viel bewegen, sind meist auch die, die im Leben einiges bewegen. Wenn wir mit Kindern etwa Hürdenspringen, Gräbenüberqueren oder Balancieren üben, hat das neben dem Bewegungsaspekt immer auch symbolische Bedeutung, und wir trainieren ihren Mut, Hindernisse zu überwinden und sich von tiefen Gräben nicht abhalten zu lassen, sowie die Fähigkeit, ihr inneres Gleichgewicht zu bewahren. Das Allerwichtigste an Bewegung ist jedoch der »Spaßfaktor«.

Wer Kinder in so unnatürlicher Umgebung wie einer Großstadt aufwachsen lässt, müsste aktiv für Bewegungsprogramme sorgen, um später nicht Couchpotatoes mit den typischen Problemen wie Übergewicht, Diabetes Typ II und Fehlhaltungen zu ernten. Das Einfachste wäre Herumtollen mit Gleichaltrigen. Aber natürlich können Eltern, denen in modernen Jobs oft selbst Bewegung fehlt, sie auch mit auf Joggingtouren und Wanderungen nehmen. Allerdings kommt dabei bestenfalls aufwendiger Ersatz heraus. Entsprechend bewegte Ferien reichen keinesfalls – nicht einmal für Erwachsene und schon gar nicht für Kinder. Witzige Bewegungsprogramme wie die Bewusstseinsgymnastik könnten neben ihren heilsamen Effekten auch Spaß machen und die kindliche Koordination, Flexibilität und sogar Intelligenz anregen. Mehr darüber finden Sie im Buch *Das Gesundheitsprogramm*. Eine einfache Übung daraus mag das andeuten.

Man malt mit einer Hand eine Acht in die Luft und gleichzeitig mit der anderen eine liegende Acht. Das wird zu Beginn gar nicht gehen, aber gerade solange *kind* die Übung lernt, ergeben sich die ans Wunderbare grenzenden Effekte. Kaum kann es die Übung, steht die nächste an, etwa mit der einen Hand ein Dreieck, mit der anderen einen Kreis in die Luft zu malen. So lassen sich mit der Zeit noch die Füße hinzunehmen, oder man geht zum Jonglieren über, das eine Vielzahl von Varianten bietet, die in gleicher Weise ihre heilsamen Effekte entfalten – auch sie vor allem, solange sie noch nicht beherrscht werden. Eine weitere Chance dieser Übungen liegt darin, dass sie nach maximal 90 Minuten intellektueller Konzentration eine ideale Unterbrechung darstellen. Danach geht geistige Arbeit wieder deutlich besser vonstatten. Im Hinblick auf Kinder liegt ein Vorteil darin, dass die meisten von ihnen damit Spaß haben, der andere, dass dadurch eine bewusstsenserweiternde Entwicklung in Gang kommt, die man diesen einfachen Übungen zu Anfang gar nicht zutraut.

2.3.3 Entspannung

In einer Zeit, deren Hektik überall spürbar wird, bekommt Entspannung schon im Kindesalter einen hohen Stellenwert. Nun beginnt das Leben ja mit viel Schlaf, der erst allmählich abnimmt. Der bei Kleinkindern noch übliche Mittagsschlaf sollte idealerweise während des ganzen Lebens beibehalten werden. Studien von US-Universitäten belegen eindrucksvoll, wie eine tiefe Regeneration im Sinne des Mittagsschlafes oder, besser noch, einer Tiefenentspannung den Nachmittag energetisch rettet. Wenn Eltern dabei gleich mitmachen, würde die Mittagsruhe den Kindern leichter fallen, und die Eltern könnten energetisch mit ihnen Schritt halten. Sodass nicht am Abend völlig fertige Eltern versuchen, wache Kinder »einzuzuheiern«. Nicht selten kommt dann das Kind zurück und meldet der Mama, dass Papa erfolgreich eingeschlafen sei. Wenn ein Kind müde vom Tag ist, wird es gut und rasch einschlafen wie natürlich auch Erwachsene in einer entsprechenden Situation.

Geschickte Eltern fördern das durch die passenden Gute-Nacht-Geschichten oder geführten Meditationen.

Hervorragend eignen sich rituell gesungene Mantren, bei denen sich die Kleinen und Großen meist rasch beruhigen und entspannen. Durch die vertrauten, immer wiederkehrenden Klänge fallen sie wie von selbst zuerst in einen ruhigen Atemrhythmus und daraus dann auch meist problemlos in den Schlaf.

Die Herausforderung für Eltern ist heute, dafür zu sorgen, dass ihre Kinder auf anspruchsvolle Weise geistig wie auch körperlich müde werden, um gut ein- und durchzuschlafen.

Es gibt allerdings trotz aller Bemühungen wenige Kinder über vier Jahre, die noch bereit sind, mittags regelmäßig zu schlafen. Bevor sich Eltern auf wiederkehrende Streitereien einlassen, ist es besser, die Kinder zu motivieren, dass sie sich still Bücher anschauen oder lesen, besinnlich spielen oder über CD ein Märchen oder eine geführte Meditation anhören. Wo sich der Schlaf von allein einstellt, ist es gut, wo nicht, ist eine Ruhezeit auch in Ordnung. Ansonsten entsteht hier ein auf Dauer fast nicht zu gewinnender Machtkampf mit der Gefahr, schon im jungen Alter den Schlaf und besonders das Einschlafen als Problem zu konditionieren.

Bei aller Anregung brauchen Kinder wie aber auch Erwachsene Zeiten von Ruhe und Einkehr im Tagesablauf. Das Tai-Chi-Symbol ☯ gibt dieses Muster vor. Für die Nacht sind die Traumphasen mit ihren aktiven Beta-Gehirnwellen der weiße Punkt im schwarzen Yin-Feld, für den Tag bräuchte es die Mittagsruhe oder eine entsprechende Meditation, um den schwarzen Punkt im weißen Yang-Feld zu markieren.

Idealerweise verlernt ein Kind gar nicht erst, die Mittagsruhe beizubehalten, genau wie es das Träumen nicht aufgeben sollte und darüber frühzeitig den Kontakt zu seinen inneren Seelen-Bilder-Welten erfährt, der ihm Zugang zuerst vielleicht zum Schutzengel und Tierverbündeten verschafft, später zum inneren Arzt und der inneren Stimme, die im Lauf eines spirituell erfüllten Lebens in Gottes Stimme übergehen könnte.