

DR. MED. VITOR GATINHO

WENN DIE
LAUS
JUCKT UND DER
 ZAHN
WACKELT

Kindermedizin
von **4 bis 12 Jahren**
jetzt verständlich

SPIEGEL
Bestseller
Platz 1

G|U

Für meine Kinder

*Danke, dass ihr mir die Welt
durch eure Augen zeigt.*

*Behaltet eure Neugierde und Warmherzigkeit
ein Leben lang.*

Ich liebe euch, euer Papa

Inhalt

Kids.doc – Bitte recht kindisch	6
» Mehr Wissen für Eltern von größeren Kindern	7
In den Mund, in den Bauch – und raus ...	8
Das Geheimnis guter Kinderkost	10
» Gesunde Ernährung für Kinder? Geht das?	11
» Aufessen um jeden Preis?	15
» Kochlöffel-Special: Was für ein Ess-Typ ist dein Kind?	23
Nahrungsmittel – unverträglich oder doch allergisch?	28
» Was genau ist eine Allergie, was eine Intoleranz?	28
Darmprobleme: Darüber spricht man nicht?	37
» Geht es ganz normal zu Potte?	38
» Nix geht mehr – Verstopfung	39
» Dünner Pfiff – akuter oder chronischer Durchfall?	43
Voller Körpereinsatz: Entwicklung und Wachstum	48
Läufte mit der Bewegung?	50
» Vom Zappeln zum coolen Freestyle: Motorik lernen	51
» Guck mal, mach mal – Bewegung und Wahrnehmung	62
Mehr als nur tollpatschig – motorische Entwicklungsstörung	69
Jeden Tag ein Stück größer	72
» Schmerzen können auch ein Warnsignal sein	75
» Riese und Däumling – zu kleine und zu große Kinder	76
Noch nicht trocken? Na und?	78
Seelische Sorgen, große Gefühle und guter Trost	82
Große Last für Kinderseelen	84
» Gefühle leben und lernen	85
Wer bist du? Und welcher Begriff passt zu dir?	92
» Wie auf einem fremden Planeten – Neurodiversität	95
Trost schenken	106
» Mit Kindern über den Tod sprechen	110
Schlummerkummer	113
» Brauchen große Kinder noch einen Mittagsschlaf?	114
» Einschlafbegleitung ist wichtig	115

Ängste – bitte ernst nehmen	119
Wenn die Seele Streicheleinheiten braucht ...	121
Missbrauch: Prävention statt Tabuisierung	123
» Aufklärung und Vertrauen ist Prävention	124
» Selbstbewusstes Neinsagen fördern	127
» Warnzeichen erkennen	128
Miteinander Alltag leben	130
Erziehung – es wird anders	132
Das ist mein Körper – und wie wird er sauber?	133
» Feine Pflege für große Kinder	135
» Der erste Wackelzahn – und jetzt?	138
Erziehung gibt Orientierung	141
» Bestrafungsfreie Zone: Wege zum friedlichen Miteinander	143
Zoffen, Zocken und Sockenrätsel – Alltagsprobleme	151
» Als Elternteil bleibende Erinnerungen schaffen	152
» Des Kindes neue Kleider – Styling für Fortgeschrittene	156
» Mein Kind und die digitale Welt	157
Geschwisterzoff: Konfliktmanagement für Fortgeschrittene	164
Hurra: ein Kitakind	166
Kita – alles ganz neu	168
» Eingewöhnungszeit – Loslassen und Ankommen	169
Der Kita-Alltag ist ein Kinderspiel	176
» Ständig krank! Hört das auch wieder auf?	178
» Mein Kind und die anderen	180
» Muss das so? Sorgen und Probleme	182
Zauber der Worte – Sprachentwicklung	189
» Sprachfehler und Sprachentwicklungsstörung	190
Zahnlücken und Übergänge – die Vorschulzeit	191
» Wackelzahnpubertät: Gibt es die eigentlich?	193
Schulreife und Schulbereitschaft	194
Große kleine Schulkinder	200
Herausforderung Grundschule	202
» Vom Sandkasten zum Schulhof	202
» Schultüte für Wackelzahn timer – die Schule geht los	203

» Lernen ist wachsen – und wie lernt man das?	205
» Kummer und Schulstress	212
» Immer selbstständiger werden lassen – mit Sicherheit	220
Next Level: Hallo, Vorpubertät!	222
Kinder im Übergang – nicht Fisch, nicht Fleisch	224
» Offen und ehrlich – körperliche Veränderungen	226
» Vom Mädchen zur Frau	228
» Vom Jungen zum Mann	231
Kids.Doc-Wissen	234
Unterstützung für kleine Kranke	236
» Ab zum Arzt oder zu Hause behandeln?	236
Gesund bleiben, Immunsystem stärken	239
» Immunsystem durch Vitamine unterstützen?	239
» Kleiner Piks mit großer Wirkung: die Impfung	240
Die häufigsten Kinderkrankheiten	242
» Drei-Tage-Fieber	242
» Fieberkrampf	243
» Erkältung (grippaler Infekt)	244
» Grippe (Influenza)	245
» Hand-Mund-Fuß-Krankheit	246
» Magen-Darm-Infektion	246
» Scharlach	247
» Pseudokrupp	248
» Keine Kinderkrankheiten, aber lästige Begleiter	249
Heile mit Weile – das kranke Kind zu Hause	253
Gut gewappnet – Von Pflaster bis Zaubertrank	255
» Hausmittel	256
» Was tun im Notfall?	257
» Kindliche Knochenbrüche	261
» Von wegen Dickschädel – die Gehirnerschütterung	263
» Verbrennung und Verbrühung	264
Anhang	266
Dank 266, Quellen 267, Buchtipps 267,	
Hilfreiche Internetadressen 268, Register 269,	
Impressum 272	

DAS GEHEIMNIS GUTER KINDERKOST

Das fröhliche Kind, das richtiges Essen liebt, was Eltern häufiger fragen, aber nicht wissen, wie sie es erreichen können.

servieren. Hach, war das schön! Leider hält die Begeisterung kleiner Menschen für neue Nahrungsmittel nicht sonderlich lange an. Ginge es nach den Wünschen eines durchschnittlichen Kindergarten- oder Grundschulkindes, wären die Speisepläne in Familien recht einseitig: Nudeln mit Ketchup, Ketchup mit Nudeln und, ach ja: Nudeln mit Ketchup. Eine ziemliche Herausforderung, denn Eltern möchten ihrem Kind selbstverständlich gesunde Lebensmittel anbieten, ihm ein gutes Gefühl für Essen vermitteln und natürlich auch einen gesunden Umgang mit dem Thema Ernährung. Wie kann das gelingen und wieso wird das Thema Essen oft so problematisch? Wie sollte der Speiseplan tatsächlich aussehen? Zu diesen Themen höre ich in der Praxis immer wieder Fragen – und sie werden auch gerade bei größeren Kindern nicht weniger.

Aber es soll nicht nur um das gehen, was in den kindlichen Magen gelangt, sondern auch um seine Befindlichkeiten. Denn bei vielen Kindern und Heranwachsenden zwickt der Bauch immer wieder. »Mein Bauch tut weh«, höre ich in der Kinderarztpraxis sehr, sehr häufig. Ist ja toll, dass größere Kinder schon sagen können, wo es wehtut. Aber wirklich einfacher macht es die Sache nicht. Denn was genau bedeutet

»Bauchweh«? Macht der Magen nicht mit? Könnte es sein, dass das Kind vielleicht eine Unverträglichkeit hat? Oder ein Virus umgeht? Oder sitzt das Problem tiefer – im Darm? Oder sehr viel höher? Denn manchmal drücken Probleme bei Heranwachsenden nicht nur aufs Gemüt, sondern auch im Bauch. Denn seelische Belastung wirkt sich auch bei Kindern auf den Verdauungstrakt aus.

Sehe ich einen kleinen Patienten, der auf den Bauch zeigt und erklärt, dass es da ganz doll wehtut,



Wie gleichmäßig ist der Stuhl? Wie oft? Wie sieht er aus? Wo ist das Unwohlsein zu spüren?

Wie fühlt er sich an? Wie zeigt sich das Unwohlsein? Nur in einer be-

- stimmten Körperregion? In bestimmten Situationen? Was wurde gegessen? Was wurde zur Linderung getan? Helfen Massagen? Gab es vorher eine Erkrankung? Was wurde wann gegessen? Gibt es mehr Symptome, etwa Durchfall, Erbrechen oder deutliche Erschöpfung? Bauchschmerzen können auf so vieles hindeuten und müssen ernst genommen werden. Auch wenn es immer nur »leichte« Schmerzen am Abend sind – wenn euch als Eltern auffällt, dass eurem Kind oft der Bauch zwickt, schreibt ein »Bauchwehtagebuch«. Das hilft in der Kinderarztpraxis, besser zu erkennen, wo die Ursache der Probleme liegen kann.

SOFORT IN DIE ARZTPRAXIS!

Treten Bauchschmerzen plötzlich, heftig oder krampfartig auf? Dann immer sofort in die Akutprechstunde!

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR KINDER? GEHT DAS?

Kinder speisen gern ungesund. Am liebsten mögen sie schnelles, salziges und süßes Essen und vermeiden Vitamine. Echt jetzt? Das stimmt natürlich nicht immer! Es gibt tatsächlich kleine Menschen, deren Leibspeise Gemüse ist. Vielleicht nicht gerade verkochter Rosenkohl, aber Blumenkohl und Brokkoli haben durchaus Fans! Bei fast allen Nahrungsmitteln kommt es auf die Zubereitung an und darauf, was ihr Eltern vorlebt. Wenn es für alle ein riesiges Fest ist, zu einer Fast-Food-Kette zu gehen, dann gefällt das dem Nachwuchs natürlich auch. Bezieht euer Kind mit ein, plant gemeinsam den Speiseplan, kauft Wochenlang jedes Familienmitglied in der Küche der Schule oder am Arbeitsplatz isst, sind gemeinsame Mahlzeiten umso wichtiger.

GROSSEGEFÜHRIGEN, UND GUTER TROST

» Auch Kinderseelen kann schwere Last

drücken. Wo sind die Grenzen zwischen ein wenig und belastender Angst? Wie können wir begleiten und bei Kummer angemessen zur Seite stehen? Psychische Gesundheit und Prävention gehören zum ganzheitlichen Blick in der Kindermedizin, denn nur so kann sie Kindern helfen, die auffällig sind, die vielleicht anders »ticken« oder sich schwertun, ihre Gefühle wahrzunehmen.

GROSSE LAST FÜR KINDERSEELN

Wie können die großen Fragen vom Englischen zum Deutschen werden?

lastungen, die nicht körperlich sind: Sorgen, die die Seele belasten. Manche Kinder tun sich schwer damit, ihre eigenen Gefühle zu verstehen – kein Wunder, das können oft selbst Erwachsene nicht! Und dann auch noch die Worte dafür finden? Sehr schwierig. Ältere Kindergartenkinder sind aus der Autonomiephase herausgewachsen. Trotzdem ist es oft noch schwer für sie, den Erwartungen der Großen zu entsprechen. Sie verstehen immer mehr, bemühen sich auch zu kooperieren, aber manchmal wird alles ganz schön anstrengend. Wenn der Kummer groß ist, brauchen Kinder Trost, gute Begleitung und Erwachsene, die signalisieren: Es wird wieder anders. Ich verstehe dich und ich bin für dich da.

Was ich als Kinderarzt mit Gefühlen zu tun habe? Jede Menge. Denn besorgte Eltern fragen mich: Ist das normal? Wie gehe ich dann mit meinem Kind um? Ist ein Kind wirklich nur wahnsinnig wild oder extrem zurückhaltend oder geht es um mehr? Der Umgang mit Gefühlen, mit kleinen Persönlichkeiten, die sich entwickeln, viele Fragen haben und manchmal einfach gar nicht so ticken, wie Eltern es sich wünschen oder erwarten, soll jetzt im Mittelpunkt stehen. In meiner Praxis bin ich mit vielem konfrontiert, das wir als Eltern und auch als Gesellschaft gern ausblenden. Es gibt auch bei Kindern psychische Erkrankungen. Es gibt sehr

junge Menschen, denen es emotional gar nicht gut geht. Bitte, bitte guckt hier aufmerksam hin! Es ist so wichtig, dass Warnzeichen gesehen werden. Kinder mit seelischen Erkrankungen oder die, deren Hirn einfach anders verdrahtet ist, bei denen die Diagnose AD(H)S oder Autismus im Raum steht, brauchen dringend Unterstützung. Viel zu oft verdrängen Mütter und Väter, dass



ihr Kind von der Norm abweicht. Nicht immer ist das eine Phase, die einfach weggeht. Diese Kinder brauchen Hilfe, denn sonst ist nicht nur ihre Kindheit belastet, sie könnten es als Erwachsene wirklich schwer haben.

Die erste Anlaufstelle ist die Kinderarztpraxis. Dort kann dann gemeinsam überlegt werden, ob und wie ein Spezialist, etwa eine Kinderpsychotherapeutin oder ein Kinderneurologe, die nötige Unterstützung geben kann. ~~Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie brauchen eine eigene Sprache und eine eigene Zeit.~~

auslösen. Deswegen sehen wir bei unklaren Kopf- und Bauchschmerzen immer genau hin. Sie kann aber auch zu tiefen Ängsten und Schlafproblemen führen.

Noch eine große Not und ein hartes Tabuthema muss ich auch offen ansprechen. Einige Kinder, die plötzlich Verhaltensauffälligkeiten zeigen, sich zurückziehen oder unter etwas leiden, von dem ihr einfach nicht wisst, was es sein kann, sind Opfer von Missbrauch. Das ist hart. Das ist so fast das Schlimmste, was Eltern befürchten. Aber Angst vor diesem heftigen Thema hilft nicht. Was hilft, ist unsere Kinder zu stärken – und es gibt gute und wichtige Tipps zur Prävention. Das ist für mich ein wichtiges Anliegen und darum muss es in diesem Buch auch Platz finden.

GEFÜHLE LEBEN UND LERNEN

In meinem ersten Buch, in dem es um die jüngeren Kinder geht, habe ich ausführlich darüber geschrieben, dass viele erste Erfolge des Nachwuchses sehr gefeiert werden. Das erste Lachen, der erste Schritt, das Seepferdchenabzeichen, der erste Schultag – davon gibt es Bilder und Eltern loben ihre Kinder und erinnern sich gern. Die geistigen Leistungen werden selten gesehen und gewürdigt. Keiner sagt: »Wow! Da hast du deine Wut klasse in den Griff bekommen«, oder: »Wie super, dass du zum ersten Mal selbstständig Trost finden konntest.« Dabei sind auch das Meilensteine der Entwicklung.

Von der Kindergartenzeit bis in die Pubertät muss dein Kind jede Menge lernen. Umgang mit Enttäuschung, wenn Freunde sich ablehnend verhalten, mit Ängsten und Verlusten, mit Ärger über Ungerechtigkeiten und angemessene Reaktionen auf Erwartungen anderer, darunter der Eltern und Großeltern. Während Kleinkinder sich zunächst auf die eigenen Gefühle konzentrieren, werden die psychischen Aufgaben zunehmend größer. Kinder lernen, den Gefühlen, sowohl negativen als auch positiven, Ausdruck zu verleihen.

Manches fühlt sich so mächtig an, dass unsere Herzfrequenz und auch der Cortisol- und Adrenalin Spiegel steigen. Wenn unser Stresssystem auf Hochtouren läuft, schüttet es Stresshormone aus, der Körper wird belastet und ist anfälliger für Krankheiten. Heranwachsende sind nicht nur mit der Wucht der eigenen Gefühle, sondern auch mit denen ihrer Mitmenschen konfrontiert und müssen lernen, wie sie damit umgehen.

Eltern haben die Aufgabe, ihr Kind zu unterstützen und zu begleiten. Wir begleiten unsere Kinder, damit sie sich selbst besser verstehen, ihre Gefühle regulieren und als starke, ausdrucksfähige Persönlichkeiten heranwachsen können. Den Umgang mit den eigenen Emotionen zu vermitteln, das ist eine riesige Leistung und setzt viel Aufmerksamkeit und Arbeit voraus. Sei stolz auf dich, dass dir das (meistens) gelingt. Denn auch deine Gefühle sind wichtig und oft fällt es uns Erwachsenen schwer, sie zu erkennen, denn nicht immer haben wir das gut gelernt.

FEINFÜHLIGKEIT LERNEN

Reagiere selbst empathisch auf die Gefühle deines Kindes und der anderen. Nur durch das Vorbild kann dein Kind lernen und dieses Wissen später selbstständig anwenden.

Eltern, die auf die körperlichen und emotionalen Bedürfnisse ihres Kindes eingehen, zeigen: Deine Gefühle sind wichtig! Sie üben so eine Vorbildfunktion, die es dem Kind ermöglicht, seine Emotionen zu verstehen, zu akzeptieren und zu regulieren.

und dass alle um mich herum auch Individuen sind. Wenn Kinder anfangen, sich zu verkleiden, und in andere Rollen schlüpfen, haben sie verstanden, dass man auch jemand anderes sein kann. Dieses Verhalten ist die Basis, damit sie sich dann auch in ihr Gegenüber hineinversetzen können.

Deswegen bringt es nichts, einem Kleinkind, das dies noch nicht kann, auf Biegen und Brechen ein »Entschuldigung« herauszulocken, wenn es ein anderes Kind gehauen hat. Es kann nicht verstehen und spüren, was sein Gegenüber gerade erlebt. Der Transfer, für uns Erwachsene so selbstverständlich, ist eine Meisterleistung des Gehirns und der Persönlichkeit und braucht einfach seine Zeit. Wenn dieser Transfer dann klappt, müssen kleine Menschen zunächst bestimmte Gefühle selbst erlebt haben. Auch die negativen! Wer selbst Schmerz nach einem Sturz erlebt hat, weiß, wie gut Trost und ein Coolpack tun.

Gefühle sind nicht nur Glück, Freude und Geborgenheit. Sie sind auch Kummer, Schmerz, Wut und Enttäuschung. Als Mutter und Vater ist unser Job nicht, dem Kind diese Erfahrung zu ersparen. Unsere Aufgabe ist es, unser Kind in seinen Gefühlen empathisch zu begleiten. Nur so kann es den Umgang mit diesen gewaltigen Emotionen lernen, kann lernen, bei sich selbst und bei anderen Nein sagen zu dürfen und dabei eigene Grenzen zu setzen. Nur so gibst du deinem Kind emotionales Werkzeug mit, das ihm beim Umgang mit großen Gefühlen hilft.

Auch wir Großen lernen das unser Leben lang. Unsere Kinder sind manchmal unsere besten Lehrer, die



uns vorgelebt. Deshalb nehmen wir unser Kind mit, wenn es sich verfällt, aber

spielsweise mit Wut umzugehen, dann ist es oft so, dass es uns selbst so schwerfällt. Gerade wenn es um Emotionen geht, wird immer wieder deutlich, dass wir als Mütter und Väter auch auf unsere Gefühle und auf unsere Bedürfnisse achten müssen. Wir müssen sie für uns in Worte fassen und dafür sorgen, dass es uns gut geht und unsere eigenen Bedürfnisse erfüllt sind. Nur dann können wir uns voll und ganz auf die Bedürfnisse unserer Kinder einstellen. Kinder lernen am Modell! Also seid ein Vorbild.

Fragen und Antworten **Wenn mein Kind bei Gefühlen unterstützen?**

Ein Kind in seinen Gefühlen zu begleiten wird oft Co-Regulation genannt. Du bist bei deinem Kind, das sich noch nicht selbst regulieren kann, sozusagen der Co-Pilot. Steuern muss es selbst, aber du bist mit an Bord. Dein Ziel ist es, dass dein Kind die Regulation von alleine lernt. Manchmal

nicht leicht, sich selbst zu regulieren. Zu viele Gedanken, die im Kopf kreisen, zu viel zu tun und zu bedenken. Kinder können uns Großen wunderbar dabei helfen, zu entspannen, Pausen zu machen und im Hier und Jetzt zu leben. Wenn dein Kind dich bittet, mit ihm ein Buch zu lesen, Lego zu bauen oder einen Kuchen zu backen, dann hast du die Gelegenheit, mit ihm gemeinsam intensiv den Augenblick zu erleben und aus deinem Gedankenkarussell auszusteigen. Gemeinsam zu toben oder einfach in der Natur spazieren zu gehen, hilft bei Stress. Berührt zu werden, sich zu bewegen, zu riechen und zu schmecken – sinnliche Wahrnehmungen unterstützen dabei, sich wieder entspannen zu können. So hilft das bewusste Erleben mit deinem Kind nicht nur ihm, sondern auch dir dabei, dich zu regulieren.

Gerade wenn der Nachwuchs herausfordernd ist, fällt es schwer, einen liebevollen und positiven Blick zu haben. Wie kann es gelingen, die negative Schiene zu verlassen? Versuch doch, einen Tag lang darauf zu achten, was gut gelungen ist, und notiere es:

- » Was hat heute wirklich gut geklappt?
- » Habe ich gesehen, wie sehr sich mein Kind bemüht hat?
- » Habe ich seine Leistung in diesem Moment wertgeschätzt?

~~Auch Kind Ball von Kooperationsrucksack füllt, so nicht sehen helfen die Funktion~~
nieren«, wie du es gerade erwartest.

DER KOOPERATIONSRUCKSACK

Stellt euch vor, jeder von uns trägt täglich einen unsichtbaren »Kooperationsrucksack« mit sich herum. Darin sind viele bunte »Kooperationsbälle«, mal groß, mal klein und in den unterschiedlichsten Farben. Jedes Mal, wenn eine Kind Ball in den

dem Rucksack. Sind die Bälle aufgebraucht, kann es nicht mehr kooperieren. Dann muss der Rucksack neu gefüllt werden. Wie – das ist sehr individuell. Manche Kinder füllen ihren Rucksack beim Hörspielhören oder beim Seriegucken. Andere brauchen Kuscheleinheiten, Vorlesen oder eine andere gemeinsame Aktion. Alle Familienmitglieder haben einen solchen Rucksack – und wir müssen ihn immer wieder auffüllen.

Wer weiß – vielleicht würde unser tägliches Miteinander viel harmonischer verlaufen, wenn wir uns alle daran erinnern würden, dass wir so einen gefüllten Rucksack tragen. Jeder von uns trägt einen Rucksack. Nicht nur möglich, sondern ein daheim. Bildet sich nach einem langen Tag noch kooperationsbereit zu sein. Eine kleine War

nung: So ein Rucksack kann nicht einfach auf Vorrat vollgestopft werden.



KINDERMEDIZIN VON 4 BIS 12 JAHREN

mit über 500 Fragen und Antworten

In seinem lang ersehnten Nachfolgebuch des Bestsellers »Wenn der Rotz läuft und der Pups drückt« dreht sich alles um die Gesundheit der größeren Kleinen von 4 bis 12 Jahren.

Der **Kids.Doc** beantwortet viele neue Fragen zu den Themen Ernährung, Wachstum, psychische Belastungen und Prävention von Missbrauch. Zudem erklärt er alles Wissenswerte zu den typischen Kinderkrankheiten sowie zur kindlichen Entwicklung bis zur Pubertät.

**Natürlich wie immer medizinisch korrekt
UND für Eltern verständlich.**



WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-9072-7



9 783833 890727

€ 19,99 [D]

www.gu.de