

Jetzt krabbelt das Baby schon ganz sicher und beginnt sich vielleicht auch schon an Möbeln hochzuziehen. Dadurch erschließt es sich wieder eine ganz neue Welt. Mamas und Papas Sachen und auch die von den großen Geschwistern werden immer interessanter.

Manche Babys laufen in diesem Alter schon an der Hand oder an Möbeln entlang, ein paar auch schon ganz frei.

Auch die Sprache wird jetzt immer wichtiger. Mama und Papa sagen die meisten Kinder um ihren ersten Geburtstag herum schon ganz gezielt.

Die Kinder beginnen nun auch ganz gezielt Kontakte zu knüpfen. Sie lächeln Personen an, um Kontakt zu ihnen herzustellen, verstecken sich aber auch oder wenden sich ab, um diesen Kontakt zu unterbrechen. Die Kinder beginnen nun, soziale Rollen auszuprobieren.

- Lass die Finger vom sogenannten „Geh-Frei“. Diese Art Laufen zu lernen ist für die motorische Entwicklung des Kindes nicht förderlich und sogar schädlich. Außerdem ist die Unfallgefahr mit diesen Geräten sehr hoch!
- Geh mit Deinem Kind raus in die Natur und gib ihm die Chance, Dinge anzufassen und auszuprobieren. Nur so kann es seine Welt begreifen.

### Tipps für [„Bewegungsräume“ in der Wohnung](#)

---

#### **Kontakt:**

**Marie-Luise Fahr**

**Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN**

**Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN**

**Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt**

**marie-luise.fahr@ekhn.de**

---

Die Sprachversuche des Babys nehmen langsam Gestalt an. Es beginnt, Laute aneinanderzuhängen und die Nachahmung spielt jetzt eine große Rolle. Ab und zu hört man auch schon Lautwiederholungen, die sich wie „Mama“ oder „Papa“ anhören, aber bis zum ersten bewussten Wort dauert es noch eine Weile. Ganz viel Spaß haben Babys in diesem Alter am „Guck-Guck-Spiel“. Sie lieben es, wenn Mama oder Papa sich verstecken und plötzlich wieder auftauchen. Hierbei zeigt das Baby jetzt schon manchmal auch ein lautes Lachen.

Jetzt ist auch die Zeit, in der das sogenannte „Fremdeln“ zum ersten Mal auftreten kann. Plötzlich, quasi über Nacht, hat das Kind Angst vor anderen Menschen. Auch eigentlich vertraute Personen wie Oma oder Opa werden nun misstrauisch beäugt oder sogar ängstlich gemieden. Bei jedem Kind verläuft das „Fremdeln“ etwas anders. Manche erleben es ganz stark, bei anderen tritt es kaum auf. Die genaue Ursache für dieses Verhalten konnte bisher noch nicht ergründet werden. Interessant ist hierbei, dass das „Fremdeln“ in allen Kulturen auftritt und meist genauso schnell wieder verschwunden ist, wie es auftrat. Du kannst Deinem Kind in dieser Situation helfen, in dem Du sein „sicherer Hafen“ bist. Bleibe ruhig und gelassen. Versuche den „fremden Personen“ das Verhalten des Kindes zu erklären und bitte um Akzeptanz. Oft klären sich diese Situationen, wenn man dem Kind Zeit gibt, die anderen Menschen genauer zu betrachten und langsam Vertrauen aufzubauen.

Auch motorisch passiert in dieser Zeit eine Menge: Viele Kinder schaffen es nun schon in den Vierfüßler-Stand. Das ist der erste Schritt zum Krabbeln.

Interessante Objekte werden nun mit allen Sinnen untersucht, das heißt sie werden vor allem befühlt und in den Mund gesteckt.

- Nimm Dir Zeit für kleine „Gespräche“ mit Deinem Baby.
- Mache einfache Fingerspiele und lustige Reime mit Deinem Baby.

## Infomationen zur [Sprachentwicklung](#)

---

### Kontakt:

**Marie-Luise Fahr**

**Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN**

**Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN**

**Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt**

**marie-luise.fahr@ekhn.de**

---

Kategorie: Allgemein

Auf dem Bauch liegend beginnt sich das Baby nun auf den Unterarmen abzustützen. So bekommt es eine ganz neue Sicht auf die Welt.

Nun fängt es an, sich auch für Dinge in seiner Umwelt zu interessieren, Spielsachen und Alltagsgegenstände, aber auch Dinge, die ringsum geschehen, werden interessant. Der Säugling versucht nun gezielt nach Dingen zu greifen, besonders die eigenen Füße sind spannend.

Das Drehen vom Rücken auf den Bauch klappt meist schon ganz gut. Jetzt muss man am Wickeltisch noch besser aufpassen!

Auch die Sprache wird kommunikativer. Man kann mit dem Baby schon richtige kleine Zwiegespräche führen und es zeigt deutlich seine Freude über die Zuwendung.

In dieser Zeit kommt häufig auch die Umstellung auf feste Nahrung bzw. Brei hinzu. Das Baby kann nun auch vermehrt an den Familienmahlzeiten teilnehmen.

- Lass Dein Kind nie alleine auf dem Wickeltisch oder auf dem Sofa liegen. Es kann sich nun blitzschnell drehen.
- Leg Dein Kind viel auf den Boden auf eine Krabbeldecke.
- Biete Deinem Kind nur begrenztes Spielzeug an. Es ist sonst schnell überfordert.

## Informationen zur [Ernährung](#)

---

### Kontakt:

**Marie-Luise Fahr**

**Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN**

**Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN**

**Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt**

**marie-luise.fahr@ekhn.de**

---

Kategorie: Allgemein

Von den ersten Lebenswochen bis zum dritten Monat geschieht sehr viel in der Entwicklung des Babys in Anbetracht dieser kurzen Zeitspanne.

In Bauchlage ist es ihm nun schon möglich, seinen Kopf ein paar Sekunden aufrecht zu halten. Der Säugling beginnt mit der Umwelt zu kommunizieren und reagiert auf das Lächeln von vertrauten Personen. Er legt jetzt ordentlich an Gewicht und Größe zu. Bis zum Ende des dritten Monats hat es sein

Gewicht fast verdoppelt.

Das Baby beginnt Dinge, die langsam vor seinen Augen bewegt werden, mit dem Blick zu verfolgen und wahrzunehmen. Auch die kognitive Entwicklung verläuft in dieser Zeit rasant, obwohl man von außen nichts sehen kann. Es verbinden sich viele Nervenbahnen im Gehirn, so werden wichtige Grundsteine für die weitere Entwicklung gelegt.

Das Baby ist jetzt vor allem an Vertrautem interessiert. Mit vielen Streicheleinheiten und Blickkontakt geben Sie ihm eine sichere Basis zur Eroberung seiner Welt.

- Verbringe viel Zeit mit Deinem Baby.
- Kuschele und schmuse viel mit ihm.
- Führe wiederkehrende Rituale ein – zum Beispiel das Singen zum Einschlafen.

Ein paar [Lied-Ideen](#)

---

**Kontakt:**

**Marie-Luise Fahr**

**Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN**

**Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN**

**Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt**

**marie-luise.fahr@ekhn.de**

---

Kategorie: Allgemein

Die möglichen Störungen ergeben sich aus den vielfältigen Voraussetzungen für gutes Lernen. Die Naturheilkunde sieht den Körper und die Psyche als Einheit, dargestellt im Dreieck der Gesundheit. Unsere Gesundheit und damit auch die Lern- und Leistungsfähigkeit ist nur so gut wie die schwächste Seite dieses Dreiecks. Jede Schwächung eines Teils des Körpers oder auch der Psyche wird früher oder später die anderen beiden Seiten beeinträchtigen.

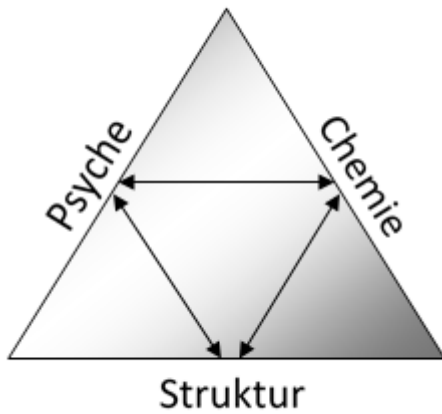


Abbildung 1: Das Dreieck der Gesundheit

Als Basis ist die Struktur angegeben. Dazu zählen nicht nur die Knochen, Muskeln, Gelenke und Bänder sondern z.B. auch die Struktur gebenden Zellen der Organe. Unter Psyche fällt in diesem Zusammenhang alles, was mit unserem Gemütszustand zu tun hat. Mit Chemie ist der Stoffwechsel unseres Körpers gemeint. In jeder Körperzelle findet eine permanente Aufnahme, Verarbeitung und Ausscheidung der verschiedensten chemischen Stoffe statt. Jede Zelle arbeitet in vielfacher Hinsicht wie eine Chemiefabrik.

Wenn sich also ein Kind beim Lernen schwer tut oder Entwicklungsverzögerungen hat, können die Ursachen dafür auf allen drei Seiten des Dreiecks liegen. Dazu weiter unten mehr.

Im NLP (Neuro-Linguistische Programmieren) nach Grinder und Bandler hat man sich unter anderem ausführlich damit beschäftigt, was Menschen mit gutem Lernerfolg anders machen als solche, die sich mit Lernproblemen plagen.

*Neuro* steht dabei für das Nervensystem und die Grundlage unserer Wahrnehmung, *Linguistik* steht für Sprache und Kommunikation im weitesten Sinne, also auch Körpersprache.

*Programmieren* steht für die Möglichkeit, jemandem dabei zu helfen, neue Strategien zur Lösung von Problemen zu entwickeln. Auch andere WissenschaftlerInnen haben schon früher herausgefunden, dass wir alle unsere ganz eigene Wahrnehmung, Verarbeitung der Eindrücke und Abspeicherung im Gedächtnis besitzen. Reize werden über die Augen (visuell), die Ohren (auditiv) bzw. über das Gefühl in Form von tasten, riechen und schmecken (kinästhetisch) aufgenommen und verarbeitet. Dabei bevorzugen fast alle Menschen einen Wahrnehmungskanal mehr oder weniger deutlicher als die anderen Kanäle. Während gute Rechtschreiber in der Regel visuelle Menschen sind, die „mit einem Blick“ die

Rechtschreibung oder Besonderheiten der Rechtschreibung bei einzelnen Wörtern erfassen und auch visuell im Gedächtnis abspeichern, sind die Menschen mit Lese- oder Rechtschreibproblemen eher auditive Menschen. Da aber über die Hälfte der Wörter anders gesprochen als geschrieben werden, kann ich nicht zu einer sicheren Rechtschreibung kommen, wenn ich mir die Wörter nur vorspreche. Sie können nicht hören, ob Lohn oder Ton mit oder ohne „h“ geschrieben wird. Das weiß ich nur, wenn ich das Wort vor meinem inneren Auge sehe. Dann ist das Abschreiben dieses Wortbildes ganz einfach. Bei der Geburt haben wir alle mit dem Gehirn einen absoluten „Supercomputer“ mitbekommen aber keine Gebrauchsanweisung. Darum können wir nicht davon ausgehen, dass mein Gegenüber in der gleichen Situation auch die gleiche Herangehensweise an die Anforderungen durch diese hat wie ich. Darum ist Lernen immer ganz individuell. Der eine sitzt still und liest es nur durch, während ein anderer es sich laut vorsprechen oder sich dabei bewegen muss.

Kinder müssen sich von klein auf viel bewegen. Während sie laufen, springen, balancieren, klettern oder in der Matsche spielen trainieren sie die Verarbeitung auch der visuellen und auditiven Eindrücke im Gehirn. Der bekannte Göttinger Hirnforscher und Professor für Neurobiologie Gerald Hüther<sup>[1]</sup> fordert, dass Kinder dringend praktisch experimentieren müssen statt nur theoretisches Wissen anzusammeln. Die Kinder schulen dabei das Selbstvertrauen, indem sie diese Herausforderungen meistern. Dieses brauchen sie dringend, wenn es um schwierige oder komplexe Lernaufgaben geht. Sie schaffen sich dabei zudem die notwendigen Voraussetzungen für dreidimensionales Denken, was eine wichtige Fähigkeit ist, die wir in der Mathematik benötigen. Wenn ich nicht gut rückwärts laufen kann, kann ich schlechter „rückwärts rechnen“ also subtrahieren.

Kinder sind von Natur aus neugierig. Das treibt sie zu immer neuen Unternehmungen an. Die dabei entstehenden Gefühle verbessern die Abspeicherung der Erfahrung. Durch viele Erfahrungen bilden wir unsere Persönlichkeit. Aber die Erfahrungen müssen wir dafür aktiv mit unserem Körper erleben. Passives Konsumieren hilft uns nicht weiter. Aktives Tun befähigt zum Problemlösen und schafft neue Verknüpfungen im Frontalhirn. Diese Verschaltungen werden durch stetes Wiederholen dichter. Was den Kindern gelingt, werden sie gerne immer wieder tun. Und es verstärkt weiter das Selbstvertrauen.

---

<sup>[1]</sup> nachzulesen im Weleda Magazin 3.10 oder in seinem Buch „Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden“

---

**Kontakt:**  
**Marie-Luise Fahr**  
**Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN**  
**Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN**  
**Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt**  
**marie-luise.fahr@ekhn.de**

---

Kategorie: Allgemein

In dieser Zeit beginnen die meisten Babys, sich auf irgendeine Art fortzubewegen. Manche robben oder rollen, einige starten schon mit dem Krabbeln. So erobern sie langsam aber sicher ihre Umwelt und nichts

ist mehr sicher! Spätestens jetzt sollte man die Wohnung oder das Haus kindersicher gestalten. Auch das Sitzen klappt zu diesem Zeitpunkt ganz gut. Sie kommen alleine zum Sitzen und fallen nun auch nicht mehr so einfach um. Erst ab jetzt sollte man die Kinder auch hinsetzen, zum Beispiel im Hochstuhl oder Einkaufswagen. Vorher kann die Wirbelsäule Schaden nehmen. Die kognitive Entwicklung schreitet ebenfalls immer weiter fort. Die Kinder beginnen zum Beispiel aktiv nach etwas zu suchen, wenn man es vor ihren Augen versteckt. Sie beginnen nun zu verstehen, dass Dinge nicht weg sind, nur weil es sie nicht mehr sehen kann.

- Setze Dein Kind erst hin, wenn es aus eigener Kraft sitzen kann.
- Mach das Haus spätestens jetzt kindersicher.
- Begib Dich in die Perspektive Deines Kindes. Viele Gefahrenquellen sieht man aus der aufrechten Position eines Erwachsenen nicht.

## Informationen für eine [„kindersichere“ Wohnung](#)

---

### Kontakt:

Marie-Luise Fahr

Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN

Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN

Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt

marie-luise.fahr@ekhn.de

---

### Kategorie: Allgemein

*Bevor wir uns unseren „täglichen Urlaub“ einrichten ist es wichtig, sich seinen Alltag genau anzuschauen: Was ist eigentlich zu viel? Was könnte ich einfach mal sein lassen? Was ist mir wirklich wichtig? Was mache ich, weil „andere“ meinen, ich sollte das tun? Wie oft am Tag tue ich das, was ich will und nicht was andere von mir wollen? Die Erkenntnis, dass wenn es mir gut geht, es auch meinem Kind gut geht, setzt voraus, sich selbst wertschätzen zu können und zu hinterfragen: Geht es mir gut? Was brauche ich?*

Unser heutiges, modernes Leben verführt uns dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken zwei Schritte im Voraus zu leben. Die Fähigkeit, sich für den gegenwärtigen Moment zu öffnen, geht uns dadurch mehr und mehr verloren. Dieser Zustand hinterlässt uns gestresst, hektisch und unzufrieden.

Um entspannter durch den Alltag zu kommen ist es wichtig, die innere Haltung zu entwickeln, dass die Zeit, die man für sich braucht, auch wirklich da ist, dass alles andere tatsächlich warten kann, dass man in den seltensten Fällen wirklich etwas dadurch verpasst, weil man eine Pause gemacht hat und dass die Pause ihre Zeit wert ist. Dabei muss jeder Mensch für sich selbst heraus finden, wann und wie viele Pausen er benötigt und wie viele Pausen er zu einer Oase ausdehnt, um sich zu erholen, zu regenerieren und aufgetankt zu sein für die weiteren Aufgaben und Anforderungen im Alltag.

### Wenn ich stehe...

Ein in Mediation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Dieser sagte:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich.  
Wenn ich gehe, dann gehe ich.  
Wenn ich sitze, dann sitze ich.  
Wenn ich esse, dann esse ich.“

Wenn ich spreche, dann spreche ich...”

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir auch. Aber was machst du noch darüber hinaus?“

Er sagte wiederum:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich.

Wenn ich gehe, dann gehe ich.

Wenn ich sitze, dann sitze ich.

Wenn ich esse, dann esse ich.

Wenn ich spreche, dann spreche ich...”

Wieder sagten die Leute: „Das tun wir doch auch!“

Er aber sagte zu ihnen:

„Nein!

Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon.

Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon.

Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel...”

---

**Kontakt:**

**Marie-Luise Fahr**

**Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN**

**Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN**

**Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt**

**marie-luise.fahr@ekhn.de**

---

**Kategorie: Allgemein**

Vom ersten Lebenstag bis zum dritten Lebensmonat ist die Zeit, in der das Baby langsam in der neuen Welt ankommt. Zunächst schläft es noch viel, aber mit der Zeit wird es wacher und beginnt seine Umwelt wahrzunehmen.

In diesem Alter sehen Säuglinge etwa 30 cm weit, aber noch sehr unscharf. Das Baby verfügt jetzt noch über ein paar lebenswichtige Reflexe aus der Zeit im Bauch. Diese verschwinden aber spätestens nach dem dritten Monat.

Neugeborene können sich nur wenige Minuten auf etwas konzentrieren, dann wenden sie den Kopf wieder ab und suchen nach etwas Ruhe.

- Gestalte den Alltag mit einem Neugeborenen ruhig.
- Achte darauf, dass Dein Baby nicht von zu vielen Besuchern überfordert ist.
- Versuche schon jetzt einen geregelten Tagesablauf einzuführen.

**Für einen guten [Start](#)**

---

**Kontakt:**

**Marie-Luise Fahr**

**Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN**

**Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN**

**Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt**

Kategorie: Allgemein

## **Erziehung**

Kinder brauchen Erziehung. Erziehung will die Kinder an die Hand nehmen, bis sie selbst in der Lage sind, alle Entscheidungen in eigener Verantwortung zum Guten für sich und andere zu fällen und dann diese „Erziehung“ selbst weiterzuführen, indem sie aus eigenen Erfahrungen lernen. Sie will die Kinder fit machen für das Leben, das nicht nur aus Friede, Glück und Zufriedenheit besteht. Kinder sollen lernen, dass es zum Leben gehört, auch mal Fehler machen zu dürfen, sich ausprobieren zu dürfen, wie es mit Schwierigkeiten umgehen und sie durchstehen kann und nicht sofort die Flinte ins Korn werfen soll. Das lernen sie vor allem, indem sie es bei ihren Eltern abschauen. Die Eltern geben die Regeln vor und setzen die Grenzen, die ihre Kinder brauchen, damit sie sich auch psychisch gesund entwickeln. Erziehung ist dabei immer individuell und Eltern sollten sich nicht scheuen, sich notfalls professionelle Hilfe zu holen, wenn Fragen oder Probleme auftauchen.

## **Psychische Erkrankungen**

Schon im Kindesalter gibt es psychische Erkrankungen wie z.B. Depressionen. Oft sind es aber einfach nur leichte Beeinträchtigungen, die mit einer naturheilkundlichen Behandlung schnell gebessert werden können. Dafür stehen die verschiedensten pflanzlichen und homöopathischen Mittel zur Verfügung, zu denen auch die Bachblütentherapie nach Dr. Bach gehört. Mit NLP (neuro-linguistisches Programmieren) kann zudem das Selbstvertrauen der Kinder gestärkt werden. Eventuell sollte eine systemische Familientherapie in Betracht gezogen werden. Kinder sind stark im Familiensystem eingebunden und zeigen als Symptomträger manchmal eine Schwäche in diesem System auf.

---

### **Kontakt:**

**Marie-Luise Fahr**

**Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN**

**Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN**

**Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt**

**marie-luise.fahr@ekhn.de**

---

Kategorie: Allgemein

Unser Körper ist die reinste Chemiefabrik. In jeder Körperzelle laufen ununterbrochen chemische Reaktionen ab. Dafür werden Substanzen über das Blut zu den Zellen hin transportiert, in die Zelle eingeschleust, dort weiterverarbeitet und wieder ins Blut oder die Gewebsflüssigkeit abgegeben. Dafür muss er ausreichend mit allem Notwendigen versorgt werden. Bei Mängeln an einzelnen Vitaminen oder Mineralien leidet das Nervensystem ebenso wie alle anderen Zellen des Körpers, die diese Substanzen brauchen.

Schauen wir uns nun verschiedene Erkrankungen oder Störungen an, die durch eine veränderte Stoffwechselsituation ausgelöst werden.

## **Aufmerksamkeitsdefizit (ADS) / Hyperaktivitätsstörung (ADHS)**

Das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ist eine Verhaltensstörung, die sich in einem Mangel an Aufmerksamkeit und Konzentration und gleichzeitig starker Impulsivität äußert. Es gibt zwei Varianten der Störung: Einmal in Kombination mit Hyperaktivität – dann spricht man von ADHS – oder ohne – dem ADS. Die Kinder können sich nicht lange auf eine Aufgabe konzentrieren und zeigen manchmal ein gestörtes Sozialverhalten. Als Ursache wird ein minimaler frühkindlicher Hirnschaden oder eine veränderte Verarbeitung im Hirnstoffwechsel, vor allem beim Dopamin, diskutiert. Diese Hirnstoffwechselstörung ist vererbbar und daher können mehrere Familienmitglieder darunter leiden.[\[1\]](#)

Die Diagnose ist eine Ausschlussdiagnose, das heißt, dass alles andere, was ein ähnliches Symptomenbild macht, ausgeschlossen werden muss. Es gibt keine wie auch immer geartete Diagnostik gibt, die zwingend beweist, dass ein Mensch an diesem Störungsbild erkrankt ist. Darum braucht es auf jeden Fall eine äußerst gründliche Untersuchung.

Alles, was in diesem Artikel bzw. im Buch der Autorin vorgestellt wird, kann ein von ADS / ADHS betroffenes Kind zusätzlich haben. Oder die anderen Probleme wirken sich so aus, dass es nur so aussieht, als habe dieses Kind ADS / ADHS. Wenn unter naturheilkundlicher Therapie die Symptomatik verschwindet, war es garantiert kein ADS, denn eine genetische Störung verschwindet nicht einfach. Wenn die Symptomatik besser wird, aber nicht verschwindet, kann es sein, dass das Kind zwar betroffen ist, aber durch Beseitigung der zusätzlichen Störfaktoren nun in die Lage versetzt wird, auch ohne Medikamente wie z. B. Methylphenidat seinen Alltag zu bewältigen. Sollte die Symptomatik unverändert bestehen bleiben, dann ist der Einsatz dieser Präparate zu erwägen. Es stellt aber einen ärztlichen Kunstfehler dar, wenn die Therapie ausschließlich mit Medikamenten erfolgt.

Unter dem Einfluss der Medikation kann das Kind sich besser steuern und ist aufmerksamer, so dass andere Therapien besser greifen.

## **Die Schilddrüse als Taktgeber des Stoffwechsels**

Die Schilddrüse ist eine Hormondrüse unterhalb unseres Kehlkopfes. Sie ist eingebettet in den hormonellen Regelkreis, d. h. sie arbeitet nicht autark, sondern im Verbund mit den anderen Hormondrüsen und wird von diesen beeinflusst. Sie gibt den Takt an, in dem der Stoffwechsel läuft. Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose) werden wir unter anderem langsamer, träger, konzentrationschwach und lustlos. Bei einer Überfunktion der Schilddrüse (Hyperthyreose) finden wir häufiges Wasserlassen, Schwitzen, Herzbeschwerden, Unruhe und Zittern und wir können unter Stimmungsschwankungen leiden, also himmelhochjauchzend-tiefbetrübt sein. Schulmedizinisch wird die Schilddrüsenfunktion vor allem über Blutuntersuchungen beurteilt.

Eine Mutter, die wegen Schilddrüsenunterfunktion Hormone einnehmen muss, sollte in der Schwangerschaft alle vier bis sechs Wochen die Hormone bestimmen lassen. Denn in der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Hormonen um bis zu 50 %! Meist muss schon direkt mit Feststellung der Schwangerschaft die Hormondosis leicht angehoben werden. Leicht mütterliche Hormonschwankungen können im Mutterkuchen durch Enzyme ausgeglichen werden. Eine starke Unterfunktion bei der Mutter kann zu verminderter Intelligenz und Entwicklungsstörungen des Kindes führen. [\[2\]](#)

## **Kryptopyrrolurie (KPU)**

Das Wort Krypto kommt aus dem griechischen und heißt versteckt. Pyrrole sind Bausteine von rotem Blutfarbstoff und Eiweißen, die beim Abbau der roten Blutkörperchen als Bestandteil der Gallensäuren im Stuhl ausgeschieden werden.

Bei der Pyrrolurie werden die Pyrrole nicht an die Gallensäuren gebunden und mit dem Stuhl, sondern ungebunden über den Urin ausgeschieden. Dabei bilden sich Komplexe mit Zink und Vitamin B 6. Von dieser Enzymstörung sind ca. 10 % der Bevölkerung betroffen, wobei der Anteil der Betroffenen bei

bestimmten Diagnosen wie AD(H)S wesentlich höher liegt.[\[3\]](#)

Durch den mehr oder weniger gravierenden Mangel an Zink und Vitamin B6 ergeben sich die vielfältigen Störungen in Stoffwechselprozessen, die ein entsprechend breites und oft diffuses Symptomenspektrum und weitere Nährstoffmängel nach sich ziehen. Betroffen sind Immunsystem, Glukose- und Eiweißstoffwechsel, zentrales Nervensystem und Hormonhaushalt.

PyrrolikerInnen leiden daher möglicherweise unter inneren Spannungen, AD(H)S, Panikattacken, Depressionen, Konzentrationsstörung, psychotischen Störungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Stressintoleranz, schlechtem Kurzzeitgedächtnis, fehlender Trauerinnerung, Muskelschwäche, Hautproblemen, Migräne, Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, gestörter Darmflora, Kreislaufschwäche, Blutdruckproblemen, erhöhtem Homocystein, Gelenkbeschwerden, Geräusch- und Geruchsüberempfindlichkeit, Sonnenbrandneigung, Zyklusstörungen bei Frauen und Problemen bei der Glutathion-Synthese (ein wichtiger Entgiftungsweg unseres Körpers) und der Detoxifikation (Entgiftung) von Schwermetallen, Pestiziden u. v. m

Die Diagnose wird normalerweise über eine Urinuntersuchung gestellt.

Durch die entsprechenden Nahrungsergänzungen, gegebenenfalls die Einhaltung einer individuellen Diät und verschiedene homöopathische oder pflanzliche Medikamente, bessern sich die Symptome der Betroffenen deutlich. Gerade bei Kindern, die durch ihr geringeres Lebensalter noch nicht so viele Folgesymptome haben, ist die Behandlung der Symptome Bauchschmerz, Konzentrationsstörung, Ängstlichkeit, schlechtes Kurzzeitgedächtnis, Aufmerksamkeitsstörung und Überempfindlichkeit auf Geräusche oft beeindruckend.

---

[\[1\]](#) Vogt, Brigitte: Lernstörungen bei Kindern, Ursachen ganzheitlich erkennen – nachhaltige Lösungen finden, MAM Verlag 2012

[\[2\]](#) Brakebusch, Heufelder: Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis. Zuckschwerdt Verlag, Germering, 2007

[\[3\]](#) [www.kpu-berlin.de](http://www.kpu-berlin.de)

---

**Kontakt:**

**Marie-Luise Fahr**

**Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN**

**Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN**

**Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt**

**[marie-luise.fahr@ekhn.de](mailto:marie-luise.fahr@ekhn.de)**

---

Kategorie: Allgemein

Im Dreieck der Gesundheit ist mit Absicht die Struktur als Basis eingezeichnet. Unser Gehirn steuert unbewusst permanent ca. 700 Muskeln und 300 Knochen – und das, während wir bewusst gleichzeitig an ganz andere Dinge denken können. Störungen im Bewegungsapparat verbrauchen deshalb mehr Energie als normalerweise, damit ich trotzdem all die Bewegungen ausführen kann, die ich gerade mache – vom Gehen bis hin zu Stift halten. Das kann die Konzentrationsfähigkeit mehr oder weniger stark beeinträchtigen.

Ein schönes Beispiel dafür ist das KISS-Syndrom. Die Bezeichnung KISS für Kopfgelenk-induzierte-Symmetrie-Störung geht auf den Alternativmediziner Dr. Heiner Biedermann zurück. Damit ist gemeint, dass der Kopf nicht freibeweglich auf dem obersten Halswirbel, dem Atlas als Träger des Kopfes, ruht und damit eine Fehlsymmetrie im Körper ausgelöst wird. Als KIDD wird eine kopfgelenk-induzierte Dyspraxie (Ungeschicklichkeit) *oder* Dysgnosie (Wahrnehmungsstörung) bezeichnet. Eine KISS kann schon im Mutterleib durch eine ungünstige Lage in der Gebärmutter entstehen. Oft wird es durch die Geburt ausgelöst – vor allem dann, wenn die Kinder während der Geburt stecken bleiben, eine Saugglocke oder Zange oder ein Kaiserschnitt benötigt wird. Diese Kinder fallen dann oft schon von Anfang an dadurch auf, dass sie viel schreien, beim Stillen eine Seite bevorzugen und schreien, wenn sie auf der anderen Seite angelegt werden sollen oder nur auf einer Seite schlafen wollen. Sie haben Probleme, sich aufzurichten, das Gleichgewicht zu halten und lernen dadurch später laufen, Fahrrad fahren oder balancieren. Auch die Koordination beider Hände kann eingeschränkt sein, sodass Ball fangen ungelinkt aussieht. Insgesamt machen diese Kinder motorisch einen ungeschickten Eindruck, fallen schneller und haben Entwicklungsverzögerungen. Die Feinmotorik kann ebenfalls betroffen sein. Nach einer Behandlung der Kopfgelenke holen die betroffenen Kinder die Entwicklungsverzögerung oft in wenigen Monaten auf.

Nicht nur die Kopfgelenk-induzierte-Symmetrie-Störung kann die Entwicklung beeinträchtigen. Von anderen Ebenen der Wirbelsäule kann es ebenfalls ausgehen.

Manche Eltern kommen mit ihren Kindern immer mal wieder zur Sprechstunde, weil ich mir die Wirbelsäule der Kinder anschauen soll. Ausgelöst durch einen Sturz oder Unfall oder einen Zusammenstoß auf dem Fußballplatz, wie es immer mal wieder passieren kann, quengeln und trödeln die Kinder bei den Hausaufgaben. Die Eltern haben beobachtet, dass die Hausaufgaben nach der Wirbelsäulenbehandlung „wie auf Knopfdruck“ schlagartig schneller gehen und die Kinder besser konzentriert sind. Wenn eine gestörte Funktion der Haltemuskulatur der Wirbelsäule, die die seitlich austretenden Nerven beeinträchtigt, die einzige Ursache für die Konzentrationsstörung ist, dann funktioniert diese Behandlung „als würde ein Schalter umgelegt“. So beschrieb es einmal eine Mutter in meiner Praxis. Zu weiteren Ursachen einer Konzentrationsstörung lesen Sie im zweiten Teil des Artikels mehr.

Durch die Fehlfunktion an der Wirbelsäule wird möglicherweise die Integration der frühkindlichen Reflexe gestört, die nur in einer bestimmten Phase unserer Entwicklung auslösbar sein sollten. Wenn sie weiterhin persistieren, dann stören sie die normale Entwicklung im körperlichen aber auch psychischen Bereich. So kann eine Symptomatik ähnlich der Aufmerksamkeitsstörung ADS bzw. ADHS möglicherweise auf die Persistenz eines Moro-Reflexes zurückgeführt werden.

Einen Einblick, wie gut es um den Bewegungsapparat eines Kindes bestellt ist, kann man schon dadurch bekommen, dass man das Kind bittet, sich weitgehend unbekleidet mit geschlossenen Füßen einfach mal möglichst gerade hinzustellen. Dabei darf das Kind sich nicht im Spiegel sehen können. Schauen Sie mal ganz genau hin: Sind die Ohren, die Schultern, die Beckenkämme und die Knie auf einer Höhe? Wenn Sie sich eine Linie mittig durch den Körper denken, dann müssen die Nasenspitze, der Bauchnabel und die Mitte zwischen den Fußspitzen auf dieser Linie sein. Nicht die Knochen entscheiden über unsere Haltung, sondern vor allem die Muskulatur, die über die Gelenke gespannt ist, und die Knochen durch Anspannen und eine damit einhergehende Verkürzung in eine bestimmte Richtung ziehen.

Eine Behandlung der entsprechenden Muskulatur und Gelenke verbessert die Haltung deutlich. Auch bei dieser Behandlung kann es sein, dass der Stoffwechsel oder die Psyche mitbehandelt werden muss. Sie kennen sicher den Ausspruch: Der hat sein Kreuz zu tragen.

Eine Methode, die zur Erforschung der Ursachen sehr gut geeignet ist, ist die Applied Kinesiology (AK). Hauptinstrument der Applied Kinesiology ist die Testung einzelner Muskeln auf die Gegenkraft, die vom Untersucher erzeugt wird. Der amerikanische Arzt und Chiropraktiker Dr. George Goodheart jr. (1918–2008) erkannte, dass sich die Kraft von getesteten Muskeln ändern kann, wenn der Körper stresshaften Reizen durch Störungen an der Wirbelsäule, der Ernährung oder auch im Bereich der Psyche ausgesetzt wurde. Er fand heraus, dass er Schwächen der Muskeln auch durch chiropraktische und

osteopathische Techniken beeinflussen konnte. Eine Stärkung schwacher Muskeln konnte aber auch über Akupunktur und Gabe von Vitaminen und Spurenelementen erreicht werden.

Nur wenn alle Muskeln in der richtigen Weise arbeiten können, werden wir eine gute Haltung haben, nicht so schnell ermüden und leistungsfähig sein. Diese gute Muskelfunktion sollte nicht nur im Liegen, sondern auch im Sitzen, Stehen, Gehen und Springen möglich sein. In der AK wird der Körper bewusst einem strukturellen, chemischen oder emotionalen Stress ausgesetzt, um dabei die Muskelfunktion zu überprüfen. Ein Muskel, der vorher in der richtigen Weise reagiert hat, wird es weiterhin können, wenn der Mensch gesund ist. Ändert sich durch den Reiz die Muskelantwort, dann weiß der/die TherapeutIn, dass hier eine Störung vorliegt und wie er sie behandeln muss.

George Goodheart hat sein Wissen selbstlos an andere weitergegeben und sich nicht um Urheberrechte und Ähnliches gekümmert. Einige seiner Schüler, aber auch andere, die sich berufen fühlten, haben später einige neue Zweige entwickelt, die auch von nicht medizinisch Vorgebildeten angewendet werden, z. B. die angewandte Kinesiologie, Edu-Kinesthetik, Applied Physiology u. a. Die vermittelten Inhalte sind zum Teil ähnlich, teilweise aber auch sowohl vom Testaufbau als auch von den dahinter stehenden Grundannahmen sehr unterschiedlich.

Mit der AK kann der Therapeut auch relativ schnell feststellen, ob das Keilbein, ein Knochen an der Schädelbasis, im osteopathischen (Behandlung der Strukturen des Körpers) Sinne in der Bewegung eingeschränkt ist. Dieses kann sich auf die Augenmotorik auswirken, also die Blicksteuerung in die verschiedenen Richtungen. Das kann das Lesen erheblich erschweren, denn um über die Zeile zu gelangen, benötige ich dann deutlich mehr Blicksprünge (Sakkaden) als normalerweise.

## Eye Movements of Three Readers of Differing Ability



Die Abbildung 2 veranschaulicht dieses Problem. LeserIn A braucht für die einzelne Zeile über 7 Sekunden, während LeserIn C nach einer Sekunde das Ende der Zeile erreicht. Eine Studentin klagte mal darüber, dass sie früher seitenlange Texte problemlos lesen konnte, seit einiger Zeit beim Lesen aber sehr schnell ermüde. Nach der Behandlung des Keilbeines erreichte sie sofort wieder die alte Lesefähigkeit.

Die Augenmotorik steuert die Feinmotorik und die Zungenmotorik. Ein Kind, welches Probleme mit der Feinmotorik hat, sollte daher unbedingt auf eine Störung der Augenmotorik untersucht werden. Wenn die Augen die Hand bei der Stiftführung nicht gut steuern können, nützt es nicht so viel, Schwungübungen und feinmotorische Übungen zu machen. Zunächst muss die Ursache behoben werden, damit die Übungen anschließend umso erfolgreicher werden und dem Kind leichter fallen.

Wenn die Störungen im Bewegungsapparat die einzige Ursache sind, ist die Behandlung dieser Strukturen sicher ausreichend. In einem zweiten Teil des Artikels werden noch Ursachen im Bereich Stoffwechsel und Psyche vorgestellt.

---

### Kontakt:

**Marie-Luise Fahr**

Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN

Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN

Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt

[marie-luise.fahr@ekhn.de](mailto:marie-luise.fahr@ekhn.de)

## **Massagespiel „Pizza backen“**

Mit einem Massagespiel gelangen die ganz kleinen Kinder zur Entspannung. Es wird eine einfache Geschichte erzählt, deren Inhalt durch Berührungen am Kind nachempfunden werden.

„Pizza backen“: Während der Rücken des Kindes kräftig massiert wird, erzählt die Mutter oder der Vater, dass heute Pizza gebacken wird und als erstes der Teig geknetet werden muss. Dann wird erzählt, dass die Pizza mit verschiedenen Zutaten belegt werden muss. Diese werden auf dem Rücken des Kindes angedeutet, in dem die Eltern Kreise malen, Streichbewegungen machen, leicht klopfen, mit den Fingerspitzen tupfen etc. Wenn die Pizza im Ofen gebacken wird, wird der Ofen ganz warm. Dazu können sich die Eltern die Hände warm reiben und sie auf den Rücken des Kindes legen oder ihren warmen Atem in den Rücken des Kindes pusten, indem sie ihren Mund auf den Rücken des Kindes drücken. Dieses Massagespiel endet mit der Auflösung, in dem die Pizza gegessen und das Kind dabei gekitzelt wird.

Andere Versionen könnten z. B. „Apfelkuchen backen“, „Autobahn fahren“ (eventuell mit einem kleinen Spielzeugauto, das auf dem Körper wie auf Straßen und durch Landschaft herum fährt) oder „Garten umgraben“ sein. Die Geschichten sollten thematisch zum Kind passen und die Berührungen sollten sich abwechseln und mal sanfter oder mal kräftiger ausgeführt werden, wie es zur Geschichte passt.

## **Stillespiele**

Das sind kleine Übungen in ruhiger Atmosphäre, bei denen sich die kleineren Kinder meist auf die Eindrücke nur eines Sinnesorgans konzentrieren: sie sehen, hören, tasten, riechen oder schmecken und nehmen dadurch ganz bewusst Dinge wahr, die im Alltag sonst durch die Fülle von Eindrücken untergehen oder nur nebenbei wahrgenommen werden.

## **Fantasiereisen**

Das sind Geschichten zum Träumen für größere Kinder und Erwachsene. Beim Hören einer solchen Geschichte erzeugt die Fantasie und Vorstellungskraft innere Bilder und Gefühle, die angenehm und entspannend sind.

Die Geschichte wird ruhig und leise vorgetragen und zwischendrin werden kleine Lesepausen gemacht, damit sich die Gedanken des zuhörenden Kindes oder Erwachsenen auf die Geschichte einlassen können und die Fantasie passende Bilder hervorrufen kann.

Während der Fantasiereise ist der Körper ganz entspannt und der Kreislauf und die Körperfunktionen sind etwas reduziert.

Als Abschluss, um nach der Fantasiereise wieder aktiv sein zu können, werden die Kinder von den Eltern angeleitet z.B. die Augen wieder zu öffnen, die Arme zu schütteln, mit den Beinen zu strampeln, sich zu strecken, tief durchzuatmen etc.

Bevor jeder die Oase verlässt, erzählen die teilnehmenden Kinder und Erwachsenen wie es ihnen geht, was sie auf ihrer Fantasiereise gesehen haben oder was ihnen beim Stillespiel besonders gut gefallen hat.

---

### **Kontakt:**

**Marie-Luise Fahr**

**Referentin für die Arbeit mit jungen Familien, Fachberatung Familienbildungsstätten der EKHN**

**Zentrum Bildung und Gesellschaft der EKHN**

**Heinrichstraße 173, 64287 Darmstadt**

**marie-luise.fahr@ekhn.de**