

Dr. med. Isabella Schellenberg
Dr. med. Christian Schellenberg

Kinder- Krankheiten von A–Z

Wo Naturheilverfahren
wirken – wann Schul-
medizin nötig ist



Beschwerden und Methoden von A–Z

Rückenprobleme äußern sich – vor allem bei kleineren Kindern – nicht immer durch Schmerzen – möglich sind auch eine rasche Ermüdbarkeit beim Gehen und Laufen, eine

Abneigung gegen Bewegung, dafür aber Zappeln beim Sitzen, aber auch Konzentrationschwäche, Kopfschmerzen und depressive Verstimmung.

Was Sie für Ihr Kind tun können

Vorbeugung ist die beste Therapie – vor allem für chronische Rückenbeschwerden. Achten Sie auf **das** Gewicht Ihres Kindes und **das** seines Schulrucksacks. Es soll ausreichend toben und regelmäßig Sport treiben. Ein positives Körpergefühl hilft nicht nur dem Rücken, sondern unterstützt auch **das** Lernen.

AUS DER FORSCHUNG

Aus der Wissenschaft

Wiederholt auftretende Rückenschmerzen nehmen mit steigendem Alter zu – von unter 5 % bei Vorschulkindern auf bis zu 35–40 % bei 17-jährigen. Mädchen sind häufiger betroffen als Jungen.^[103] Bei einer anderen Untersuchung von 11- bis 18-jährigen klagte fast jeder Zweite über Rückenschmerzen, die bei immerhin 3,3 % davon ständig vorhanden waren. Dabei gab es nicht in jedem Fall einen Zusammenhang zwischen Untersuchungsbefund und Schmerzen.^[104]

Bewegung

Nur kräftige Bauch- und Rückenmuskeln stützen den Halteapparat und stabilisieren so die Wirbelsäule. Halten Sie Ihr Kind dazu an, viel barfuß zu laufen – die über die Fußsohle vermittelten Reize helfen der Körperwahrnehmung, der Haltung und damit dem Rücken. Stellen Sie eine mit getrockneten Erbsen oder Mais 1–2 cm hoch gefüllte Holzkiste ins Bad, in der Ihr Kind (und Sie) während des Zähneputzens morgens und abends auf und nieder tritt – **das** hat den gleichen Effekt.

Homöopathie

- Bei akuten Rückenschmerzen nach Überanstrengung, Schwitzen und dann Abkühlung hilft häufig Ruta.
- Chronische Beschwerden lassen Sie dagegen am besten von einem erfahrenen Homöopathen konstitutionell behandeln.

Schüßler-Salze

Bewährt hat sich die Kombination aus Tabletten und Salben:

- Geben Sie über 3–6 Wochen Nr.1 Calcium fluoratum und Nr.2 Calcium phosphoricum im Wechsel (3–6 Tab, über den Tag verteilt) und reiben Sie den Rücken morgens zusätzlich mit Calcium-fluoratum-Salbe ein.
- Bei akuten Schmerzen geben Sie stattdessen Nr.7 Magnesium-phosphoricum-Salbe.

DAS TUT IHREM KIND GUT

Spaß und Bewegung mit Karten

Bauen Sie doch einfach Übungen zur Bewegung und Geschicklichkeit in Ihren Alltag ein. Eine Methode mit Spaßfaktor sind die Kartenspiele der Reihe »Tierisch gesunde Kids – **das kleine Förderspiel**«. Aufgebaut wie ein Quartett zeigen acht verschiedene Tiere auf 32 Karten jeweils vier Übungen und fotografische Anleitungen zum Körper- und speziellen Rückentraining. Kann man diese nachmachen, erhält man die jeweilige Karte (www.das-kleine-foerderspiel.de).