

# *Natürliche* **Kindheit**

Bewusst und liebevoll  
von Anfang an



ALEXANDRA TAETZ



Alexandra Taetz

# Natürliche Kindheit

Bewusst und liebevoll von Anfang an

## Bindungsorientiert von Anfang an



### Positive Einstellung

Das Leben als Familie hält viele wunderschöne Momente für uns bereit, die für die Ewigkeit bleiben. Kinder erinnern Erwachsene daran, wie man sich wieder an Kleinigkeiten erfreuen kann und einfach für den Moment lebt. Während wir den Kindern beim Wachsen zuschauen, schauen sie uns Erwachsenen zu, um groß und klug zu werden. Eine Familie kann danach streben eine Welt zu schaffen, in der es wundervoll ist, zu leben und die Kinder aufwachsen zu lassen. Eltern und ihre Kinder brauchen nicht viel, um ein ausgefülltes und abwechslungsreiches Familienleben zu gestalten. Das Wichtigste ist eine positive und natürliche Grundeinstellung sowie eine gute Portion Gelassenheit im Alltag.

Die größte Belastung für Familien, vor allem für die Kinder, ist täglicher Stress. Die Eltern sind dafür verantwortlich, immer wieder Inseln der Ruhe zu schaffen, in denen sich jeder erholen und frei entfalten kann. Für den bedürfnisorientierten Umgang mit unseren Kindern ist es wertvoll, sich immer wieder auf Augenhöhe des Kindes zu begeben und auch zu versuchen, die Welt aus Sicht des Kindes zu verstehen. Manche Bedürfnisse sind für Eltern nicht immer ganz nachvollziehbar, aber sie können sich

sicher sein, dass es einen einleuchtenden Grund für das Verhalten oder die Wünsche eines Kindes gibt. Manchmal liegen diese nicht klar auf der Hand, sondern erklären sich erst dann, wenn die Erwachsenen auf die Evolution zurückblicken oder sich in das Kind hinein fühlen.

Obwohl sich viele junge Paare Kinder wünschen und ihr Kind oder ihre Kinder über alles lieben, werden die Kinder trotzdem als Belastung empfunden. Wenn ein Kind von Anfang an als anstrengend und einschränkend wahrgenommen wird und die Eltern zudem noch den Anspruch haben, das Kind nach ihren Vorstellungen zu erziehen, dann befindet man sich schnell in einer Situation, die für die Kinder und für die Eltern unangenehm ist. Mit einer guten Vorbereitung, Einfühlungsvermögen und dem Wissen, dass ein Kind eine geborgene und echte Kindheit braucht, sind schon wichtige Grundsteine für ein harmonisches und bedürfnisorientiertes Zusammenleben gelegt.

## **Bindung**

Mit dem Begriff Bindung ist im Bezug auf den bindungsorientierten Umgang die enge, gegenseitige Verbundenheit von verwandten Personen gemeint. Die Bindungsbereitschaft von Mutter und Baby ist generell direkt nach der Geburt am stärksten. Doch die enge Bindung des Babys an die Mutter und umgekehrt entsteht nicht einfach nur durch instinktives Verhalten. Es müssen verschiedene Faktoren gegeben sein, damit eine tiefe Bindung entstehen kann. Für die ersten Bindungsmomente sollten Babys direkt nach der Geburt bei ihrer Mutter bleiben. Die Bindung entsteht und festigt sich durch Nähe, Schutz und Nahrung, dies geschieht durch direkten Körperkontakt und das Stillen. Das Erkennen der Eltern erfolgt zuerst durch Gerüche und die Stimme, welche das Baby wahrnimmt. Die Bindung an den Vater kann auch, ohne dass er die Möglichkeit des Stillens nutzen kann, sehr eng sein. Grundsätzlich binden sich die Säuglinge an die Personen, die vertraut und häufig anwesend sind und die Bedürfnisse des Babys zuverlässig befriedigen. Schon vor der Geburt nehmen die Babys im Mutterleib Stimmen und auch Berührungen, durch die Bauchdecke, wahr. So kann auch der Vater schon vor der Geburt eine vertraute Person sein.

Eine gute und sichere Bindung ist wichtig für das gesunde Gedeihen des Babys. Der liebevolle Umgang mit dem Baby, das Erfüllen der Bedürfnisse,

Körperkontakt und das freundliche Ansprechen sind wichtig für das körperliche Wachstum und auch für das innerliche Wachstum, wie die Verknüpfungen im Gehirn. Lebewesen, um die sich nicht gekümmert wird, verkümmern innerlich und äußerlich. Damit der Start ins Leben erfolgen kann, muss das Baby die Möglichkeit zur Bindung haben. Reines abgekapseltes Versorgen ohne Bindung würde zum Überleben nicht ausreichen. Auch im Kleinkind- und Kindesalter ist eine sichere und gute Bindung an die Eltern notwendig, um in der sozialen Welt zurechtzukommen und um die Persönlichkeit zu entfalten. Damit sich Kinder sicher binden können, ist es bedeutsam, welche Bindungskonstellationen sie in ihrer Kindheit erleben. Wenn Mama und Papa eine gute Bindung vorleben, dann erfährt das Kind andere Werte, als wenn die Eltern getrennt und auch noch zerstritten leben. Sicher gebundene Babys und Kleinkinder sind im alltäglichen Umgang oft unkomplizierter und passen sich gut dem Leben der Eltern an, wenn diese zuverlässig auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen. Obwohl, oder sogar gerade, weil die Eltern das Kind nahe bei sich haben und liebevoll umsorgen, haben die Eltern mehr Freiheiten und können auch mit Kind noch weiterhin ihren eigenen Interessen nachgehen. Sie werden das Kind nicht als belastend, sondern bereichernd empfinden.

## **Bedürfnisse**

Die Bedürfnisse eines Babys oder Kleinkindes sichern sein Überleben und müssen befriedigt werden. Das Erfüllen der Bedürfnisse ist vor allem bei Babys direkt von den Eltern abhängig, weil die kleinen Menschen noch nicht in der Lage sind, ein Bedürfnis selbst zu stillen. Zu den Bedürfnissen eines jeden Babys gehören Hunger, Durst, Ausscheidung, Schlafen, aber auch Nähe, Geborgenheit und Schutz. Bei Kleinkindern werden die Bedürfnisse etwas komplexer, und es kommen zu den Bedürfnissen auch Wünsche hinzu. Die Wünsche sind nicht lebensnotwendig, jedoch ein dringendes Anliegen des Kindes. Hier gilt es abzuwägen, welche Wünsche erfüllt werden können und welche nicht. Bedürfnisse müssen erfüllt werden; bei Wünschen haben die Eltern einen Handlungsspielraum, den ihr Kind kennenlernt.

In der Entwicklung vom Säugling zum Baby und vom Baby zum Kleinkind

verändert sich das Einfordern der Bedürfnisse. Bei Säuglingen sind die Bedürfnisse auf den Bedarf eingestellt, denn der Säugling braucht viel Energie, um seine Bedürfnisse einzufordern. Je älter das Baby oder Kleinkind wird, umso einfacher wird es für das Kind, die Bedürfnisse auszudrücken. Kleinkinder fordern und wünschen sich auch gerne mal mehr, als sie brauchen. Dabei handelt es sich dann nicht mehr um die Erfüllung eines Bedürfnisses, sondern um die Erfüllung eines Wunsches.

Bedürfnisse von Kleinkindern sind nicht immer leicht zu befriedigen, und es kann auch sein, dass sich Bedürfnisse in die Quere kommen. Hier sind die Eltern dann gefordert, diese Bedürfnisse angemessen zu vereinen und dem Kind genügend Freiraum zu geben, sich für verschiedene Möglichkeiten zu entscheiden. Zum Beispiel hat das Kleinkind ein starkes Bedürfnis nach Schutz, gleichzeitig möchte es jedoch auch die Welt entdecken und selbstständig sein. Hier können Eltern einen gewissen Spielraum geben, in dem sie das Kind so selbstständig sein lassen wie möglich, jedoch Rückendeckung geben, wenn es mal nicht klappt. Die Eltern sind dann für die Kinder der Fels in der Brandung.

Leider sind die Bedürfnisse der Babys und Kleinkinder nicht unbedingt modern und alltagskonform. Es liegt heutzutage nicht klar auf der Hand, warum Babys nicht alleine im Bett schlafen wollen, obwohl es dort doch so sicher und kuschelig ist. Oder warum Kleinkinder nachts Angst vor wilden Tieren im Haus haben oder das Essen mit so großer Vorsicht genossen wird, als könne es giftig sein. All dies ist zwar heutzutage in der zivilisierten Welt nicht mehr ganz aktuell, es ist jedoch das entwicklungsbedingte evolutionäre Programm des Kindes. Denn die Evolution hat den Kindern alles mit auf den Weg gegeben, was es früher zum Überleben in einer unsicheren Umwelt brauchte. Nicht das, was es in einem beheizten Haus mit abgeschlossener Wohnungstür und dem Supermarkt um die Ecke benötigt, in dem man alles ohne Aufwand kaufen kann, ohne es erst selbst zu sammeln oder zu jagen.

Heutzutage können Eltern für ihr Kind deutlich mehr kaufen, als ein Kind braucht. Besonders in den letzten Jahren wurden zahlreiche Möglichkeiten auf den Markt gebracht, welche die Befriedigung der Bedürfnisse vereinfachen sollen. Dies in erster Linie, damit sich die Eltern auch noch anderen Aufgaben widmen können. Jedoch erstellt der Einsatz von Ersatzbefriedigungen eine Illusion. Wenn das Baby zum Beispiel das

Bedürfnis nach Nähe hat, kann dies durch den Schnuller nicht befriedigt werden. Das Bedürfnis wird nur überdeckt oder verschoben, aber nicht vollumfänglich erfüllt.

Eltern müssen sich mit ihren Kindern im modernen Dschungel wieder zurechtfinden, um auf einen natürlichen Weg ohne Ersatzbefriedigungen zurückzukommen. Denn es braucht für das bedürfnisorientierte Aufwachsen des Kindes keine unzähligen Anschaffungen, sondern einfach liebevolle und starke Eltern, die für ihr Kind da sind und sehen, was es braucht und was es nicht braucht. Auf den ersten Blick mag es schwierig erscheinen, das Wirrwarr aus zu viel des Guten durch Konsum und übertriebener Liebe zurückzufahren und das Grundlegende wie Geborgenheit und Freiraum wieder hochzufahren. Doch wenn man für sich und seine Familie diesen Weg erstmal eingeschlagen hat, dann merkt man schnell, wie zufriedenstellend das natürliche Leben ist. Auch wenn es hier und da in der modernen Welt aneckt, sind alle Beteiligten in der Familie entspannter und fühlen sich wohler.

## Vorbereitung

Die beste Vorbereitung auf die Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt ist, sich vollumfängliches Wissen anzueignen. Allerdings muss man bei der Recherche genau hinschauen, aus welchen Quellen das Wissen entnommen wird. Heutzutage ist es gar nicht mehr so einfach, sich bei der Vielzahl an Informationen zurechtzufinden. Die genutzten Informationen sollten aus unabhängigen Quellen stammen, die nicht darauf basieren, durch falsch gestreute Informationen Profit zu erzielen, denn dies geht an dem natürlichen Weg, der für die Familie mit Kindern der angenehmste und gesündeste ist, meist weit vorbei. Im Vordergrund der genutzten Quellen für das Aneignen von umfangreichem Wissen sollte die ehrliche Aufklärung des Verbrauchers stehen.

Wichtig ist grundlegendes Wissen, zum Beispiel wie der Geburtsvorgang funktioniert, warum welche Vorsorgeuntersuchungen überhaupt durchgeführt werden, was ein Baby wirklich braucht und wie bedürfnisgerechtes Familienleben funktionieren kann. Diese und viele weitere Themen findet der Leser in diesem Buch. Um kompetente Eltern für ihre Kinder zu sein, müssen Eltern Erfahrungen und Wissen sammeln.

Natürlich werden die meisten Menschen schon im Kindesalter mit dem Aufwachsen von Babys konfrontiert und üben dort schon spielerisch den Umgang mit ihnen. Dennoch fehlt neben den grundlegenden Bausteinen für den Umgang mit Babys manchmal erweitertes Wissen für einen natürlichen und bedürfnisgerechten Weg mit den eigenen Kindern, wenn man nicht gerade in einer Großfamilie aufgewachsen ist, in der man bereits zahlreiche Erfahrungen sammeln konnte. Das Elternsein beruht nicht nur auf intuitivem Verhalten, sondern wird eben zum großen Teil auch erlernt. Das Lernen vom Elternsein ermöglicht die Anpassung an die eigenen Lebensbedingungen. So können die Wege, die Eltern mit ihren Kindern gehen, sehr unterschiedlich sein.

Zur Vorbereitung gehört es nicht unbedingt, in Kurse zu gehen; dafür muss man einfach der Typ sein. Ich persönlich habe keinen Kurs für Schwangere besucht. In erster Linie, weil ich mich selbst vor negativen Geschichten und dem Schüren von unnötigen Sorgen schützen wollte. In einem Kurs kann man sich nicht aussuchen, mit wem man dort zusammen ist und welche Geschichten man sich anhört. Im privaten Umfeld aber schon. Neben der Beschäftigung mit den wissenschaftlichen Grundlagen ist das Ausschauhalten nach Müttern, die schöne Geburtsberichte erzählen und die das Aufwachsen mit ihren Kindern auf eine natürliche Art und Weise gestalten, eine Möglichkeit für interessante, vielseitigere Informationen.

Ich habe zwar viel darüber gelesen, welche Risiken bei einer Geburt bestehen können, habe jedoch bewusst darauf geachtet, mich nicht mit Mythen und Berichten von Horrorgeburten verrückt zu machen. Die Einstellung, wie man an eine Sache herangeht, ist besonders entscheidend. So kann man dem Ereignis Geburt mit Freude entgegen schauen. Natürlich gibt es hier oder da auch Zweifel, aber dann tut es gut, mit jemandem zu reden, der einen wieder aufbaut und Mut macht.

Wenn Eltern selbstständig mitdenken, auf ihr Gefühl hören und gängige Meinungen hinterfragen, sind sie auf jeden Fall auf einem guten Weg auch in Verbindung zu ihrem Kind zu treten und genau zu schauen, welche Bedürfnisse entstehen.

Kinder brauchen von Anfang an Freiheit, um sich zu entfalten und zu entwickeln. Schnell stellen Eltern fest, dass ihre Ideen nicht immer zu den Ideen der Kinder passen. Hier müssen sie lernen, Kompromisse zu finden

und von ihren Vorstellungen mal abzulassen. Erwachsene können und dürfen Kinder nicht zurechtbiegen. Sie müssen ihnen aber einen Rahmen schaffen, in dem sie sicher sind und sich frei entfalten können. Weiterhin müssen Erwachsene die Kinder vor Gefahren schützen und doch auch zulassen, dass sich Kinder selbst ausprobieren, auch wenn mal etwas schiefgeht. Eltern können ihren Kindern ein Vorbild sein, ihnen Sicherheit und Geborgenheit geben und so fest verwurzeln, dass sie zu bodenständigen, aber freien Menschen heranwachsen.

\*\*\*

## MYTHOS

**»Die Bedürfnisse eines Babys dürfen nicht immer umgehend gestillt werden, sonst wird das Baby verwöhnt.«**

Babys übertreiben in ihren Bedürfnissen nicht und können diese Bedürfnisse auch nicht selbst stillen. So müssen die Eltern auf die Bedürfnisse eingehen und können das Baby dabei nicht verwöhnen.

\*\*\*

Jeder macht sich Vorstellungen, wie er dies oder jenes mit seinem Kind gerne angehen möchte. Da ist es manchmal gar nicht so leicht, entspannt zu bleiben und die Wege und Ziele des anderen zu akzeptieren. Wenn die Eltern ihren Kindern Freiraum lassen, bedeutet das nicht, dass sie ihren Freiraum dafür aufgeben müssen. Auch für sich selbst dürfen die Eltern eintreten und ihre Interessen vertreten, zumindest solange andere dabei nicht eingeschränkt werden, denn genau da liegt die Grenze. Für Kinder ist es wichtig zu sehen, dass sich die Eltern auch um sich selbst kümmern und zufrieden sind.

Zur Vorbereitung auf ein Baby gehört auch, sich mit dem Partner auszutauschen, welchen Weg man mit dem Kind gehen möchte, welche

Glaubensansätze im Bezug auf das Zusammenleben und Begleiten eines Kindes bestehen. Damit das Kind von Anfang an die Geborgenheit von Mama und Papa erfahren kann, sollten sich die Eltern im Umgang mit dem Baby und Kleinkind zumindest in den wichtigsten Themen einig sein. Es geht nicht darum, mit dem Kind genau gleich umzugehen, sondern vielmehr darum, an einem Strang zu ziehen und den Partner und sein Handeln zu akzeptieren und zu respektieren. Besonders Mütter haben oft Sorge, dass der Papa etwas falsch macht. Diese Sorge ist aber meist unbegründet, obwohl Mütter und Väter häufig etwas unterschiedliche Arten haben, mit dem Kind umzugehen. Die Grundeinstellung muss zusammenpassen, zum Beispiel sollten sich die Eltern einig sein, ob das Kind windelfrei oder breifrei aufwächst. Wie aber nun damit im Speziellen umgegangen wird, kann sich unterscheiden, solange es für das Kind passend ist und Mutter und Vater bemüht sind den Bedürfnissen des Kindes gerecht zu werden.

Besonders in der Schwangerschaft und während der Säuglingszeit ist es ganz normal, dass der Papa noch etwas außen vor ist. Der Mann kann zwar die Frau in der Schwangerschaft umsorgen, die Frau kann jedoch nicht erwarten, dass sich der Mann komplett in die schwangere Frau hineinfühlt. Für viele Männer ist zum Zeitpunkt der Schwangerschaft, die Vorstellung bald Papa zu sein, einfach noch zu abstrakt. Während der Säuglingsphase ist das Stillen natürlich der Punkt, der den Säugling stark auf die Mutter prägt. Das Tragen und Pflegen des Babys darf aber auch der Papa übernehmen und hat so die Möglichkeit eine gute und enge Bindung zum Baby aufzubauen.

Der Fokus bei der Vorbereitung liegt meist darin, dass sich die Eltern auf das Leben mit ihrer neuen kleinen Familie vorbereiten. Es macht auch Sinn, noch ein bisschen weiter zu denken, denn das Großziehen von Kindern in einer kleinen Familie braucht sehr viel Energie. Ein gutes Netzwerk mit Großeltern, Freunden und Bekannten, die diese kleine Familie unterstützen, ist Gold wert, denn hier und da Mithilfe und Unterstützung tun dem Kind und den Eltern gut. Aus Sicht der Evolution sind Menschen darauf ausgelegt in Großfamilien zu leben und sich gegenseitig zu helfen.

# Gesundheit



## Vorsorgeuntersuchungen

Mit der Schwangerschaft muss sich eine Frau nicht als Erstes über die Geburt Gedanken machen, sondern darüber, wie sie mit der Schwangerschaft umgehen möchte. Eine schwangere Frau ist lukrativ für die Industrie. Es ist keine Krankheit, ein Kind auszutragen, und bedarf bei gesunden Frauen keiner engmaschigen Kontrolle. Eine schwangere Frau darf im Prinzip einfach schwanger sein. Sofern schon vor der Schwangerschaft ein gesunder Lebensstil geführt wurde, gibt es keinen Grund, großartige Umstellungen vorzunehmen.

Der Körper ist generell gut darauf eingestellt, das Ungeborene selbst zu schützen. Ein bekanntes Beispiel ist die Schwangerschaftsübelkeit. Diese tritt nicht nur auf, weil sich der Körper komplett auf die Schwangerschaft ein- und umstellt, sondern auch, um die Mutter und das Baby vor möglichen ungesunden Nahrungsmitteln zu schützen. Rohes Fleisch kann für die Schwangere und ihr Baby gefährlich werden, denn der Verzehr von rohem Fleisch kann in der Schwangerschaft zu einer Salmonellenvergiftung und Toxoplasmose führen. Leber und andere Innereien sind sehr

schadstoffbelastet.

So ist es ein gutes Anliegen der Natur, dass Schwangere generell schon auf den Geruch von rohem Fleisch mit starker Ablehnung reagieren.

Viele Untersuchungen schüren nur unnötige Sorgen, weil gar nicht genau bestimmt werden kann, ob diese oder jene Krankheit beim Baby vorliegen könnte. Andere Untersuchungen können sogar schädlich für das Baby oder auch für die Mutter sein. Dazu gehören auch Routineuntersuchungen, welche der Schwangeren empfohlen werden. Der Glukosetoleranztest, um Schwangerschaftsdiabetes festzustellen, beginnt mit einer Blutabnahme. Danach wird der Frau eine Zuckerlösung mit 75 Gramm Glukose gegeben. Nachdem diese getrunken wurde, wird nach einer und nach zwei Stunden erneut Blut aus der Armvene genommen, um zu testen, ob der Körper die erhöhte Zuckeraufnahme verarbeiten kann. Diese erhöhte Zuckeraufnahme bringt den Kreislauf der Schwangeren aus dem Gleichgewicht und dringt auch bis zum ungeborenen Baby vor.

Beim Ultraschall und dem CTG werden im Bauch der Schwangeren Schallwellen erzeugt; diese Schallwellen sind so laut, als würde ein Zug direkt am Baby vorbeifahren, wodurch das Gehör des Babys irritiert wird. Selbst nach der Geburt kann das Baby durch die Erfahrungen geräuschempfindlich sein. Beim CTG werden die Herztöne des ungeborenen Babys aufgenommen; die Messung kann allerdings durch die Aufregung, in welche das Ungeborene bei der andauernden Lautstärke kommt, verfälscht sein.

Natürlich ist es gut, bei Unsicherheiten einen Arzt aufzusuchen und entsprechende Untersuchungen durchzuführen, vor allem dann, wenn eine Risikoschwangerschaft vorliegt. Aber einen 3D- oder sogar 4D- Ultraschall, um das Baby wie in einem Fernseher betrachten zu können, ist meines Erachtens überflüssig.

Bei meiner ersten Schwangerschaft habe ich drei Ultraschall-Untersuchungen machen lassen, und der Eisenwert im Blut wurde getestet. Auf alle anderen Vorsorgeuntersuchungen beim Gynäkologen habe ich verzichtet. Lediglich die Hebamme hat den Fundusstand ertastet und mit einem Stethoskop die Herzschläge gehört.

Bei der zweiten Schwangerschaft habe ich dann nur noch zwei Ultraschall-

Untersuchungen machen lassen. Eine in der 20. Woche und eine gegen Ende, weil ich eine Alleingeburt plante und wissen wollte, ob dafür alles in Ordnung ist.

Jedoch hat mir die Überprüfung des Eisenwertes in der ersten Schwangerschaft schon genügend Unruhe bereitet. Es ist ganz normal, dass der Eisenwert während der Schwangerschaft sinkt. Schnell wird empfohlen, etwas dagegen zu tun, dabei ist bei der Geburt ein etwas niedriger Eisenwert wichtig, um den Blutverlust in Schach zu halten. Damit die Geburt begleitet durch eine Hebamme zu Hause stattfinden konnte, musste ich vom Arzt eine Bestätigung einholen, dass mein Eisenwert zwar niedrig, aber für meinen Körper in Ordnung ist.

Es gibt fast unzählige Tests, die Schwangere durchführen lassen können, zum Teil auch auf eigene Kosten. Da ist es für eine schwangere Frau gar nicht so leicht, einen kühlen Kopf zu behalten und zu entscheiden, was sie für sich und das Baby möchte und was nicht. Hierfür ist es wichtig, sich über die Untersuchungen genau zu informieren, schon vor dem Gang zum Arzt.

## **Eisen**

Wenn der schwangeren Frau Eisen durch Präparate zugeführt wird, können durch die unnatürliche Eisenwerterhöhung verschiedene Störungen in der Schwangerschaft aufkommen. Die Frau kann gegen Ende der Schwangerschaft Bluthochdruck bekommen, und während der Geburt können sogar die Blutungen gefährlich verstärkt werden. Bei einer Geburt sind Blutungen normal, der Eisenwert sinkt jedoch im Verlauf der Schwangerschaft ab, um zu hohe Blutverluste zu vermeiden. Auch das Kind bleibt von der Einnahme von Eisen, Magnesium und anderen Präparaten nicht verschont. Durch diese erhöhte Konfrontation des ungeborenen Babys mit den eingenommenen Präparaten können Immunprobleme auftreten. Die Kinder sind dann anfälliger gegenüber Infekten und weisen ein schwaches oder gestörtes Immunsystem auf. Auch das Verhalten des Kindes kann in Bezug auf die Wahrnehmung und die Reizverarbeitung beeinträchtigt werden.

Auch Magnesium, Zink und Jod werden sehr häufig in Tablettenform eingenommen.

Magnesium wird generell eingenommen, um Muskelkrämpfen entgegenzuwirken. Dabei kann die kurzfristige Einnahme von Magnesiumtabletten Abhilfe schaffen, langfristig gesehen ist jedoch die Magnesiumzufuhr über gesunde Ernährung vorzuziehen. So wichtig wie Eisen für das Blut ist, ist Zink wichtig für das Gehirn. Zink ist ein Element, welches in Wachstumszeiten benötigt wird. Weiterhin ist Zink für die Wahrnehmung der Sinnesorgane notwendig. Die Einnahme von Zinktabletten sollte erst in Erwägung gezogen werden, wenn ein nachgewiesener Mangel besteht und dieser nicht ausreichend durch die Ernährung behoben werden kann.

Jod ist wichtig für den Grundumsatz des Menschen und regt den Stoffwechsel an. Jod wird von der Schilddrüse reguliert und gespeichert. Für die ausreichende Versorgung mit Jod steht die Gesunderhaltung der Schilddrüse somit an erster Stelle. Jod wird nur in sehr geringen Mengen benötigt, welche üblicherweise über die Nahrung aufgenommen werden. Eine Überdosierung an Jod beeinträchtigt die Schilddrüse und bringt diese aus dem Gleichgewicht, es kann zur Kropfbildung oder Überfunktion der Schilddrüse kommen. Somit stellt die vorbeugende Jodeinnahme ein zu hohes Gesundheitsrisiko dar, als dass eine schwangere Frau die künstlichen Jodpräparate ohne Bedenken zu sich nehmen könnte.

## **Folsäure**

Die Folsäure ist ein wasserlösliches Vitamin und besonders wichtig bei der Zellteilung. So liegt es nahe, bei dem erhöhten Bedarf einer schwangeren Frau, gleich zu Folsäure-Tabletten zu greifen. Dies ist generell jedoch nicht notwendig. Notwendig ist jedoch, wie bereits erwähnt, auf die gesunde ausgewogene Ernährung zu achten. Durch eine bewusste Ernährung ist der Körper einer Schwangeren so gut versorgt, dass generell auch keine Zugabe von Folsäure notwendig ist. Die Einnahme von Folsäure wird Frauen routinemäßig spätestens mit Beginn der Schwangerschaft empfohlen.

Als ich das Präparat direkt bei dem ersten Besuch beim Gynäkologen erhalten habe, begann für mich zuerst die Informationssuche und damit der Entschluss, dass dieses Präparat getrost ungeöffnet im Schrank stehen bleiben kann und erst gar keine weiteren Präparate hinzukommen, solange ich mich in der Schwangerschaft gesund und vital fühle und auf eine

gesunde ausgewogene Ernährung mit vielen frischen Produkten zurückgreifen kann.

## **Nahrungsergänzungsmittel**

Auf dem Markt gibt es fast unzählige Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate, die wegen des erhöhten Nährstoffbedarfes besonders für schwangere Frauen angepriesen werden. Allerdings kann kein Präparat die gesunde und vielfältige Ernährung mit Obst und Gemüse ersetzen. Schwangere Frauen, die auf ihre Ernährung achten und einen gesunden Lebensstil führen, brauchen keine zusätzlichen, künstlich hergestellten Vitamine oder Mineralstoffe. Wenn ein Mangel bestehen sollte, dann kann dieser auch nicht im ganzheitlichen Sinne durch ein Präparat behoben werden, denn es gibt kein Präparat, welches an frische unverarbeitete Nahrungsmittel in biologischer Qualität herankommt. Ein Übermaß von Vitaminen, die der Körper nicht brauchen kann, wird wieder ausgeschieden, kann bei einer erheblichen Überdosis aber auch gesundheitliche Schäden anrichten, vor allem dann, wenn diese Ergänzungen fälschlicher Weise die vollwertige Ernährung ersetzen. Ein Übermaß an künstlich zugeführten Vitaminen kann sich durch Kopfschmerzen, Schwindel und Erbrechen zeigen. Wenn dem Körper zum Beispiel deutlich zu viel Vitamin A zugeführt wird, kann dies möglicherweise auch zu Fehlbildungen beim Baby führen.

## **Vorsorge für Säuglinge und Babys**

Wenn das Kind dann auf die Welt kommt, geht es leider häufig direkt mit den Untersuchungen und der Gabe von Medikamenten für das Baby los. Aber das muss nicht so sein. Hier ist es besonders wichtig, dass die werdende Mutter schon vor der Geburt gut über die Vitamin-D- und Vitamin-K-Gaben informiert ist, um nach der Geburt nicht damit überrumpelt zu werden. Denn ein Angebot einer Hebamme oder eines Arztes abzulehnen, ist nur dann mit gutem Gewissen möglich, wenn die Frau über die Präparate auch Bescheid weiß. Schließlich möchten Mütter nur das Beste für ihr Baby. Das Beste müssen aber generell keine Präparate sein.

## Vitamin K und D

Vitamin K ist ein lebensnotwendiges Vitamin für die Blutgerinnung. Das Vitamin wird in der Leber gespeichert, allerdings ist die Speicherkapazität besonders bei Babys gering. Wenn das Neugeborene zum ersten Mal gestillt wird, erhält es mit der sogenannten Kolostralmilch (Kolostrum) die vitamin-K-reichste Milch. So ist das Kind, welches von der Mutter gestillt wird, im Regelfall gut mit Vitamin K versorgt. Eine Überversorgung kann unter anderem auch zu Krebsvorkommen bei Kindern führen. Einer Studie zufolge kommen Blutungen, die auf einen Mangel an Vitamin K zurückgeführt werden können, bei 3 von 100.000 Kindern vor. Bei dieser geringen Anzahl der Gerinnungsblutungen ist die routinemäßige Gabe von Vitamin K nicht gerechtfertigt. Wenn eine schwangere Frau weiß, dass sie bei bester Gesundheit ist und die Schadstoffbelastung der Milch nicht übertrieben sein dürfte, dann kann sie unter gewissenhafter Abwägung die Vitamin-K-Gabe für ihr Baby ablehnen.

Weiter geht es mit der Gabe von Vitamin D und Fluorid. Auf dem Markt gibt es ein Kombinationspräparat, welches ab etwa der 2. Lebenswoche des Kindes empfohlen wird. Vitamin D wirkt wie das Parathormon der Nebenschilddrüse und sorgt somit für den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel. Vitamin D ist ein Vitamin, welches der Körper nicht aus der Nahrung entnimmt, sondern selbst herstellt. Jedoch werden Kinder generell von Natur aus mit genügend Vitamin D versorgt. Bei ungünstigen Bedingungen, wie zum Beispiel der Frühgeburt, kann eine vorübergehende Gabe von Vitamin D sinnvoll sein, um Rachitis vorzubeugen. Dennoch sollte die künstliche Vitamingabe nicht ohne Bedenken, wie häufig empfohlen, während der ersten zwei Lebensjahre des Kindes verabreicht werden. Denn die fettlöslichen Vitamine D und K sind schädlich, wenn dem Körper zu viel davon zugeführt wird. Die Vitamine D und K wirken sich auf das Zellwachstum aus. So kann eine Überdosis von Vitamin D und K das Krebsrisiko erhöhen, und die wachsenden Zellen werden negativ beeinflusst.

Bei Fluorid liegt die Sachlage noch eindeutiger, denn diese Substanz ist für den menschlichen Körper gar nicht notwendig, sondern schädlich. Fluorid wird auch häufig direkt in die Zahnpasta eingemischt und soll gegen Karies schützen, indem es den Zahnschmelz härtet. Sofern Fluorid härtende

Eigenschaften durchsetzen kann, härtet es nicht nur den Zahnschmelz, sondern auch andere Knochen. Es ist nachgewiesen, dass Fluorid schon in geringen Mengen Schäden im Körper anrichten kann. Für ein Kleinkind bis zum dritten Lebensjahr wird ein Richtwert von 0,5 mg Fluorid pro Tag angegeben. Wenn die Tagesdosis, welche über die Zahnpasta aufgenommen wird, bei 1 mg oder bei älteren Kindern bei 2 mg liegt, dann wird der Zahnschmelz nicht mehr nur gehärtet, sondern der Zahn so stark angegriffen, dass sich weiße Flecken bilden und der Zahn allmählich zerbröckelt. Kinder schlucken gelegentlich auch die Zahnpasta herunter. Eine Tagesmenge von 10 mg und mehr verursacht Vergiftungserscheinungen und greift den Magen an.

Für den Schutz vor Karies, also die Gesunderhaltung der Kinderzähne, ist das beste Mittel die gesunde ausgewogene Ernährung, sobald das Kind nicht mehr gestillt wird. Während der Stillzeit ist die Ernährung der Mutter besonders wichtig, um das Kind mit genügend Nährstoffen zu versorgen, welche auch für die Gesunderhaltung der Zähne wichtig sind.

Im Allgemeinen muss auch unterschieden werden, ob ein einziges Präparat wegen eines akuten Bedarfs eingenommen wird oder gleich mehrere Präparate. Wenn mehrere Präparate gleichzeitig eingenommen werden, dann tritt hier der Potenzierungseffekt ein, sodass die Präparate in der Summe schädlicher sind als jedes einzelne Präparat für sich.

## **Augentropfen für Neugeborene**

Direkt nach der Geburt bekommen neugeborene Babys routinemäßig antibiotische Augentropfen oder Augentropfen mit einer Silbernitratlösung. Die Augentropfen sind allerdings in der heutigen Zeit überflüssig, solange die gebärende Frau keine Geschlechtskrankheiten wie Gonorrhoe oder Chlamydien hat. Durch die bakterielle Geschlechtserkrankung Gonorrhoe wurden Bakterien auf das Neugeborene übertragen, welche eine Augenentzündung mit Hornhautentzündung zur Folge hatten. Die Geschlechtskrankheit Gonorrhoe ist in europäischen Ländern sehr selten. Die Chlamydien-Bakterien werden etwas häufiger nachgewiesen. Diese Kleinstbakterien können bei dem Baby allerdings weitaus mehr Symptome hervorrufen und können somit nicht allein mit Augentropfen behoben werden. Durch die antibiotischen Augentropfen kann die Krankheit