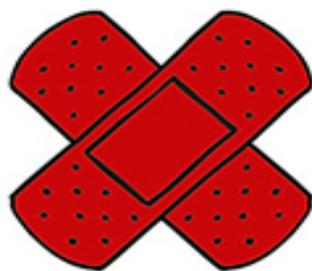


FOLKE TEGETTHOFF

# HALLO, HERR HUSTEN! GUTEN TAG, FRAU BAUCHWEH!



nymphenburger





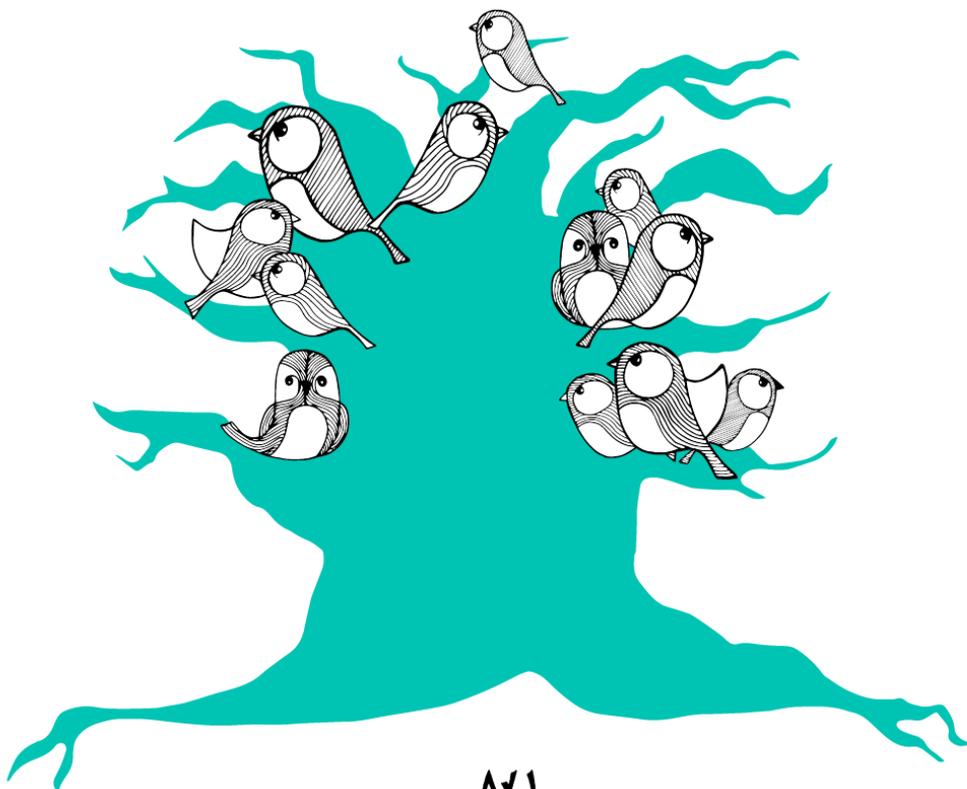
Folke Tegetthoff

# HALLO, HERR HUSTEN! GUTEN TAG, FRAU BAUCHWEH!

**18 MÄRCHEN, DIE DAVON ERZÄHLEN, WARUM ES WEHTUT,  
UND DIE HELFEN, SICH EIN BISSCHEN BESSER ZU FÜHLEN**

Fachliche Beratung: Dr. med. Sophie Tegetthoff

Mit Illustrationen von Jera Kokovnik



*nymphenburger*

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gewidmet allen Kinderärzten und Ärztinnen, die täglich fantastische Arbeit leisten!

Insbesondere aber dem fachlich und menschlich großartigen Reinhold Kerbl, ohne den es dieses Buch nicht geben würde!

»Also ohne hervorragende websites wie [wikipedia.de](http://wikipedia.de), [kinderarzt.at](http://kinderarzt.at), [forumgesundheit.at](http://forumgesundheit.at), [gesundheit.de](http://gesundheit.de), [pharmawiki.ch](http://pharmawiki.ch) wäre ich aufgeschmissen gewesen. Danke den Betreuern und Urhebern dieser Seiten für deren großartige Arbeit.

Ganz wichtig war auch das Buch ›Checkliste Pädiatrie‹ von Reinhold Kerbl und Ronald Kurz. Sehr anregend: ›Kinderkrankheiten natürlich behandeln‹. Und natürlich das Wissen von Frau Dr. Sophie ...«

Folke

Besuchen Sie uns im Internet unter  
[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

2. Auflage 2015

© für die Originalausgabe und das eBook: 2015 nymphenburger in der F.A. Herbig  
Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung und Illustrationen: Jera Kokovnik

Satz und eBook-Produktion: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

ISBN 978-3-485-06124-7

# UND DAS HAT DIE BEFEE ERLEBT

Was der Kinderarzt zur Befee meint  
Über dieses Buch  
Ein kleines Vormärchen  
Altes Wissen

Der Hustenbär (**Husten**)  
Hauptmann Fieber (**Fieber**)  
Schnupfen-SMS (**Schnupfen**)  
Drachengrippe (**Grippe**)  
Der Ohrwurm (**Ohrenschmerzen**)  
Ausflug ins Bauchland (**Bauchweh**)  
Das Teufelchen & das Zwölffingermonster (**Durchfall**)  
Die Brechzwergerin (**Erbrechen**)  
Die Wundfeuerwehr (**Wunde**)  
Der blinde Herr Wurm (**Blinddarmentzündung**)  
Mandeli & Mandelre (**Mandelentzündung**)  
Es brennt (**Verbrennung**)  
Pepi Bürste in der Mahlschule (**Zahnweh**)  
Der gebrochene Knochenbaum (**Knochenbruch**)  
Bruno Brille (**Kurzsichtigkeit**)  
Die Ohrenzaubermaschine (**Schwerhörigkeit**)  
Die Löwenzahnelfe (**Einnässen**)  
Der große, schwarze Vogel (**Großvater hat Alzheimer**)

Und noch ein kleines Geschenk  
Weitere Bücher von Folke Tegethoff

## WAS DER KINDERARZT ZUR BEFEE MEINT

Ich durfte den Autor dieses Buches vor zwei Jahren persönlich kennenlernen. Damals bot Folke Tegetthoff an, Geschichten seiner Plattform [www.geschichtenbox.com](http://www.geschichtenbox.com) über Kinderärztinnen und Kinderärzte an Österreichs Kinder und Familien zu verschenken. Seit 2014 wird dieses Projekt in Österreich mit großem Erfolg umgesetzt.

Nunmehr hat Folke Tegetthoff ein »Medizinbuch« geschrieben, in dem er auf verschiedene Krankheiten und Krankheitssymptome eingeht. Allerdings nicht, um Eltern und Betreuungspersonen mit naturwissenschaftlichen Fakten einzudecken (diese findet man ohnehin auf Wikipedia), sondern um Erkrankungen und Krankheitssymptomen etwas von ihrem Schrecken zu nehmen.

Dies geschieht dadurch, dass Krankheiten und Symptome personalisiert werden, ihnen durchaus auch sympathische Züge zuerkannt werden und die »Besser-Fee« als Moderatorin auftritt. Das Resultat sind achtzehn Geschichten, die Eltern ihren Kindern anlassbezogen oder »einfach so« vorlesen können – und sie können damit zur Genesung ihrer Kleinen wesentlich beitragen. Weil medizinische Betreuung und Arzneimitteltherapie bei Krankheit zwar wichtig sind, Zeit, Liebe und Zuwendung gerade in dieser Phase aber mindestens ebenso bedeutend sind.

Geschichten vorlesen ist also Teil der Therapie!

Ich erinnere mich noch gut an meine eigene Kindheit. Sosehr ich es gehasst habe, mit Halsweh, Fieber und dergleichen im Bett bleiben und bittere Medikamente schlucken zu müssen, sosehr habe ich es genossen, wenn sich meine Eltern zu mir ans Bett gesetzt haben, um mir Geschichten vorzulesen.

Und trotz Internet, Tablet, Smartphone & Co. genießen es Kinder auch heute noch am meisten, wenn Eltern für sie Zeit haben, mit ihnen

sprechen spielen oder eben Geschichten vorlesen.

Dieses Buch geht neue Wege, indem es Krankheiten und Krankheitssymptome nicht als Bedrohungen darstellt, sondern deren Sinn erklärt.

So wird zum Beispiel berichtet, welchen Sinn Fieber hat und wie »Hauptmann Fieber« seine Soldaten dirigiert, um Eindringlinge loszuwerden. Oder warum der »Hustenbär« benötigt wird, wenn ein Pommes frites den falschen Weg genommen hat.

Nach jeder Geschichte werden ein paar medizinische Grundlagen genannt, dann folgen jeweils entsprechende Behandlungstipps mit »Hausmitteln«. Auch wenn man als Mediziner meist andere Behandlungsmethoden einsetzt als diese »Hausmittel«, ist deren Verwendung in vielen Fällen (z.B. bei viralen Infektionen) durchaus berechtigt und hilfreich.

»Schulmedizin« und »Hausmittel« sind also kein Widerspruch, sondern in vielen Fällen eine sinnvolle Ergänzung. Und garniert mit einer Geschichte kann dann fast nix mehr passieren ...

Ein wenig schmunzeln musste ich bei Durchsicht der achtzehn Geschichten, dass – im Zeitalter der Gleichberechtigung und des Genderns – ein Großteil der Bösewichte »Herren« sind. Aber wenn man bedenkt, dass die Bösewichte eigentlich gar keine solchen sind, kann man sich auch als Mann damit ganz gut anfreunden.

Als Kinder- und Jugendarzt freue ich mich, dass es dieses Buch gibt, weil es vielen unserer Patienten den Umgang mit ihrer Krankheit erleichtern wird. Und den Eltern etwas in die Hand gibt, womit sie die Genesung ihrer Kleinen unterstützen können.

Ich wünsche viel Freude beim Vorlesen und Zuhören!

Reinhold (ein »Onkel« Doktor)

*Prim. Dr. Reinhold Kerbl,*

*Vizepräsident der österreichischen Gesellschaft der Kinder- und Jugendärzte*

**ÜBER DIESES BUCH**

Dieses Buch ist ein Wolkenschiff, das Erwachsenen helfen soll, die Welt ihrer Kinder zu erreichen. Denn auch wenn wir glauben, es täglich bestätigt zu bekommen: Die eigentliche Welt der Kinder spielt sich nicht zwischen Mobiltelefon, Computer und Fernsehen ab. Sie bewegen sich nicht freiwillig in Markenwelten, Social Networks und Virtual Reality. Alles das sind ausschließlich Ersatzwelten, die *wir* (Erwachsenen) ihnen vor die Nase geknallt haben, die *wir* ihnen zur Verfügung stellen, auf die *wir* sie konditioniert haben. Es ist Ersatz für das, wonach sich Kinder (und nicht nur Kinder ...) am allermeisten sehnen: *Zeit, Aufmerksamkeit und Liebe*. Punkt.

Aber weil wir nur noch eingeschränkt – aus welchen Gründen auch immer – bereit sind oder bereit sein können, ihnen, unseren Kindern, diese Welt der Zwischenmenschlichkeit, der Emotionen und des Miteinanderseins zu bieten, deshalb wollen wir uns aus der Verantwortung schleichen.

Wir wollen den dramatischen Anstieg an »verhaltensauffälligen« Kindern nicht wahrhaben. Denn in unseren Köpfen tragen wir noch das verklarte Bild von Kindheit (wie es erst seit rund zweihundert Jahren in dieser Form existiert) – ein Bild, in dem das Kind als eigenständige Persönlichkeit agiert, zwar mit Rechten und Pflichten, aber mit viel Freiraum und Anerkennung. In der Realität jedoch, in unserem Alltag, verblasst dieses Bild immer mehr, ist »Kindheit« ein immer kürzerer Entwicklungsprozess mit enorm viel Druck, Stress und Anforderungen.

Aber es gibt Momente, in denen wir auf dramatische Art und Weise an unsere Verantwortung erinnert werden, wo diese sich sukzessive entfernenden Welten sich wiederfinden (wollen, müssen): wenn wir krank sind. Wenn die Kopfbestimmtheit keine Macht mehr hat, sondern unser Körper selbst das Ruder in die Hand nimmt. Wenn er uns deutlich macht, dass Termine, SMS und Facebook *nichts* bedeuten. Weil unser Körper all das mit einem Schlag vergessen machen kann.

Und insbesondere gilt dies, wenn unser Kind krank vor uns liegt. Da können wir nichts mehr beschönigen, da lässt sich nichts mehr verdrängen, da ist es nicht mehr möglich, sich aus der Verantwortung

zu schleichen. Jetzt *müssen* wir uns Zeit nehmen. Jetzt *müssen* wir Aufmerksamkeit schenken und *müssen* das allerbeste Heilmittel zum Einsatz bringen: Liebe.

Aus Tausenden von Jahren Erfahrung wissen wir (na ja, viele haben auch *das* verdrängt ...), dass das allerbeste Mittel, um einander auf emotionaler Ebene nahe zu kommen und komplizierte Inhalte verständlich zu vermitteln, das Erzählen einer Geschichte ist. Was in den wichtigsten Schriften der Menschheit, von der Bibel bis zum Koran, vom Tao bis zur Thora, seit Tausenden von Jahren funktioniert, funktioniert auch am Bettrand eines Kinderzimmers. Jesus, Mohammed, Buddha und Moses haben derselben geheimnisvollen Macht vertraut wie Mama, Papa und die Großeltern.

Wenn wir krank sind, ob mit Harmlosem oder Schwerem daniederliegen, wird uns deutlich bzw. sendet uns unser Körper ein Zeichen, dass wir dem Alltagsbetrieb entzogen und gezwungen werden, zur Ruhe zu kommen und nichts und niemand anderem als ihm, dem Körper, zu dienen. Uns ihm und *seinem* Rhythmus unterzuordnen.

Kinder denken natürlich über solche Hintergründe nicht nach. Sie liegen einfach da und fühlen sich schlecht. Können nicht verstehen, was da über sie hereingebrochen ist, was ihren Alltag aus Spielen und Lernen jäh unterbricht.

Mithilfe dieser Märchen soll versucht werden, dem Kind verständlich zu machen, was sich in seinem Körper abspielt. Dieses Unsichtbare, das als »Gegner« empfunden wird, wird vor den Vorhang geholt, erhält, wie es im Märchen so üblich ist und worin ja auch seine Faszination besteht, eine Form, einen Charakter, eine Persönlichkeit. Wird dadurch lebendig und kann sich einer Diskussion stellen. Wie sollen wir einem kranken Kind erklären, dass ein bellender, schmerzender Husten wichtig und notwendig ist? Das kann aber funktionieren, wenn ein sympathischer Hustenbär sich zu uns setzt und versucht, uns (auch uns Erwachsenen!) plausibel nahezubringen, welche Aufgaben er zu erfüllen hat und dass es ihm echt peinlich ist, dass er Schmerzen verursacht.

Dieses Buch und seine Märchen sind als eine Kommunikationsbrücke

zu verstehen: nicht nur zwischen Eltern und Kind, sondern auch zwischen der Außen- und der Innenwelt. Zwischen dem, was wir als »normal« empfinden – alles hat zu funktionieren –, und diesen faszinierenden, fantastischen, mit einer unfassbaren Komplexität agierenden Abläufen, die sich in unserem Körper abspielen.

Wenn wir (wieder) mehr miteinander reden – wir und das Kind, wir und unser Körper –, werden wir einander auch (wieder) besser verstehen.

Gemeint ist dieser ursprüngliche Zustand, etwas, das auch ohne alle (zugegeben: großartigen!) Errungenschaften des 21. Jahrhunderts funktioniert. So als würden wir an einem Meeresstrand sitzen, eng aneinandergeschmiegt, und den Wellen zusehen, die – völlig identisch – auch vor fünftausend Jahren hier brandeten. Wo es kein Auto und kein Mobiltelefon, keine Herzlungenmaschine und kein Bankkonto gibt. Wo es nur dich und mich und das unergründliche Wunder der Schöpfung gibt.

Genau das ist auch der Grund, warum es in diesem Buch – klein, nebenbei, nur als Fußnötchen – auch »Erinnerungen« gibt. Erinnerungen daran, wie man sich früher – und gemeint ist nicht etwa eine Zeit, in der alles vermeintlich besser war, sondern in der es nichts als das Wissen über die Natur gab –, wie man sich also früher der Natur bediente, um »Krankheit« zu begegnen.

Und genauso bitte ich dies auch zu sehen: als eine *Erinnerung*. Nicht einmal als Empfehlung. Deshalb gibt es in diesem Buch ja auch die enge Zusammenarbeit mit den – nochmals: großartigen – Errungenschaften des 21. Jahrhunderts, auf die unsere Kinderärzte zurückgreifen, wenn sie uns helfen, die Auswirkungen von Krankheiten nicht nur zu lindern, sondern sie auch zu verstehen.

Wir alle, *du*, das Kind, die Kinderärztinnen und -ärzte und ich als Schöpfer dieser Märchen ziehen an einem Strang, haben ein gemeinsames Ziel vor Augen: die Situation des kranken Menschleins zu verbessern. *Du*, indem du deinem Kind Zeit und Liebe schenkst. Deine Kinderärztin und dein Kinderarzt, indem sie ihr großes Wissen

einsetzen. Und ich, indem ich den Krankheiten selbst eine Stimme verleihe und so um Verständnis für »ihre Situation« bitte.

## **EIN KLEINES VORMÄRCHEN**

Es gibt drei Arten von Feen: erstens, die Einfachen.

Das sind die, die für einfache Sachen zuständig sind. Zum Beispiel: Verwandlung eines Milchzahnes, der sich unter einem Kopfpolster versteckt hat. In ein Stück Schokolade (ziemlich doof, denn das mögen Zähne gar nicht ...). Oder in eine glänzende Münze (schon besser, denn die kann man sammeln, bis man viele hat ...). Vielleicht auch in einen kleinen Zettel (ganz toll, vor allem, wenn dort draufsteht, dass man drei Wünsche frei hat!).

Damit kommen wir – zweitens – zu den Wunschfeen.

Die werden immer dann gerufen, wenn es um die berühmten drei Wünsche geht. Das ist eine schwierige Aufgabe. Und ziemlich kompliziert: Die meisten wollen reich, schön und klug werden – wie soll das denn gehen!? Andere wollen nie mehr arbeiten, Tag und Nacht Spaß haben und dass jeden Tag die Sonne scheint. Puh. Manchmal träumen die Wunschfeen davon, dass sich jemand Zeit zum Zuhören, Kuseln und »Gemeinsam-einem-Vogel-am-Himmel-Nachsehen« wünscht.

Und dann gibt es – drittens – auch noch die Spezialfeen.

Die erledigen die wirklich wichtigen Dinge: Die zaubern, dass sich deine Mama und dein Papa getroffen haben und *du* daraus entstanden bist. Sie schenken den Menschen großartige Ideen, damit dann was Großartiges entsteht: zum Beispiel grüne Smoothies und Maschinen, die helfen, Kranke wieder gesund zu machen.

Wir erzählen in diesem Buch von einer ganz speziellen Spezialfee: Der Mir-geht's-gleich-ein-bisschen-besser-Fee. (Da dies ein ziemlich langer Name ist, nennen wir sie ab jetzt einfach »die B(e)fee«, Abkürzung von »Die Besser-Fee«, okay?!)

Diese spezielle Spezial-Befee taucht nämlich überall dort auf, wo es

jemandem gerade nicht so gut geht. Und da sehr viele Große keine Ahnung mehr von Feen haben – ja, manche sogar sagen »Feen?! Was is'n das??« –, kommt die Befee hauptsächlich zu kleinen Menschen. Was ihr sowieso lieber ist, weil die viel mehr checken.

Die Befee eilt also an das Krankenbett, in dem das arme Würmlein liegt und sich gar nicht gut fühlt. Als Erstes schaut sie, wo es zwickt oder zwackt, manchmal auch drückt oder zieht, brennt oder einfach nur sauweh tut. Und dann spricht die Befee ein ernstes Wort mit Herrn oder Frau Krankheit, die das arme Kind ärgern. Na ja, und dann kommen die Wehmacher, setzen sich zur Befee und erklären, warum sie so lästig sind. Oder lästig sein müssen. Denn genau davon handelt dieses Buch: Es erzählt, warum es wehtut – denn wenn du es verstehst, wird es dir gleich ein bisschen besser gehen.

## **ALTES WISSEN**

Mit den meisten der hier beschriebenen Krankheiten müssen sich die Menschen schon seit Tausenden von Jahren herumschlagen. Damals gab es natürlich keine Hilfen, die sich aus den Erkenntnissen chemischer, biologischer und medizinischer Wissenschaft, der Pharmazie, ableiten konnten – die gibt es ja erst seit rund zweihundertfünfzig Jahren. Wie also konnten Menschen ohne Tabletten, ohne Spritzen, ohne Antibiotika genesen? Mit dem, was die Natur produziert! Und so wie alles, was als »natürlich« gilt – von unserer Intuition bis zu Kräutern und Pflanzen –, von unserer aufgeklärten und ganz der Ratio verschriebenen Zeit argwöhnisch und mit Skepsis betrachtet wird, wird dieses uralte Wissen als »Hausmittel« verharmlost. Etwas, das eben von »Nur-im-Haus-Tätigen« zusammengetragen, gebraut und gepfuscht wird. Genauso wie man das ja auch mit der »Hausfrau« gemacht hat, deren umfangreiche, wertvolle, multifunktionelle Tätigkeit ja auch so lange desavouiert wurde, bis sich kaum eine Frau mehr getraute, sich als solche zu bezeichnen. (Meine Frau Astrid, Akademikerin und leidenschaftliche Mutter und Hausfrau, antwortete auf die Frage nach

ihrem Beruf stets mit: Humankapitalmanagerin. Und alle waren beeindruckt. Solange sie Hausfrau und Mutter geantwortet hatte, wurde sie bedauert: Was? »Nur« Hausfrau?! Keine Karriere?)

Obwohl die pharmakologische wie auch die medizinische Forschung heute um die vielfältigen therapeutischen Wirkungen von Kräutern und Pflanzen definitiv Bescheid weiß, ist das Vertrauen in sie nach wie vor umstritten und wird höchstens als begleitende Maßnahme empfohlen. Dies hat natürlich auch mit den spezifischen Lebensumständen der letzten hundert Jahre zu tun: Wir achten nicht nur immer weniger auf unsere Nächsten, sondern auch immer weniger auf die Signale unseres eigenen Körpers. Wir haben keine Zeit mehr für unsere Kinder, und wir haben genauso wenig Zeit, um unseren (kleinen) Wehwehchen Zeit zur wirklichen Genesung zu geben. Wir meinen, uns Glück, Liebe, Zeit mit materiellen Werten kaufen zu können, genauso wie wir meinen, dass sich Gesundheit in der Apotheke kaufen lässt.

Milliarden von Menschen folgen und vertrauen den Geschichten der diversen Religionen. Befolgen deren Regeln, Gesetze und Auslegungen. Aber nur ein Bruchteil folgt und vertraut den in den allermeisten Fällen sogar bewiesenen Kräften, die Kräutern und Pflanzen innewohnen. Ich möchte weder einen philosophischen Streit vom Zaum brechen noch provozieren, aber die Ursache liegt meiner Meinung nach darin, dass wir für das Leben mit der Religion (welcher auch immer) eine unserer stärksten uns innewohnenden Kräfte zu aktivieren imstande sind, nämlich unser Vorstellungsvermögen. Dieses aktiviert eine weitere großartige Kraft, den Glauben. Denn mit reiner Ratio sind Götter nicht erklärbar. In einem perfekten Zusammenspiel von Geist, Fantasie und Glaube wird so ein Gedankengebäude erschaffen, welches das zu Glaubende materialisiert, stützt und gegen Angriffe von außen beschützt.

Ganz anders ist es dem »alten Wissen« ergangen: Da es nach der alles unterordnenden Kosten-Nutzen-Rechnung niemandem (materiell) nutzt, da es nicht dem Menschen, sondern »nur« der Natur entsprungen ist (Religion ist hingegen nichts Natürliches, sondern

eindeutig ein Konstrukt des Menschen) und wir uns zusätzlich damit brüsten, sie uns zum Untertan gemacht zu haben, deshalb wurde dieses Wissen zur Nebensache degradiert. Es ist bezeichnend, dass sich dieses »alte Wissen« nur in jenen Regionen der Erde erhalten und behaupten konnte und kann, in denen (aus welchen Gründen auch immer) die »moderne Zeit« (was immer wir auch darunter verstehen) noch nicht angekommen ist.

Ich bitte, diese meine Worte nicht als Brandrede gegen die Pharmaindustrie und die Schulmedizin zu verstehen – ganz im Gegenteil: Ich finde es großartig, wozu beide heute fähig sind und welche Möglichkeiten uns beide eröffnet haben – ich sehe nur einen direkten Zusammenhang zwischen dem Bewusstsein für Krankheit und wie wir uns ihr annähern sollten. Krankheit ist in den allermeisten Fällen ein »natürlicher« Vorgang: Sie kann immer nur die Reaktion auf etwas sein, was sich in meinem Körper durch innere oder äußere Einflüsse vollzogen hat. Und ich fände es grundsätzlich richtig, ihr, der Krankheit, zunächst auch einmal auf ebenso natürliche Art und Weise zu begegnen: durch Einbeziehen der Natur. Aber: immer abwägend, wie weit ich damit gehen kann, immer in enger Abstimmung mit den uns durch die Errungenschaften des 21. Jahrhunderts zur Verfügung stehenden Mitteln.

Ganz klar: »Hausmittel« können (und dürfen) bei bestimmten Krankheitsfällen Medikamente nicht ersetzen. Aber: Altes und neues Wissen in Balance zu bringen – das sollte ein gutes Ziel sein. Und da können wir uns Kinder durchaus als Vorbild nehmen: Sie sind die ehrlichsten Patienten, und mit Gefühl und Sensibilität lässt sich ziemlich gut einschätzen, wann es ihnen wirklich schlecht geht. Dann heißt es handeln und umgehend den Kinderarzt, die Kinderärztin oder eine Klinik aufsuchen.

Doch bevor wir uns dem alten Wissen nun zuwenden, möchte ich an das allerwichtigste Hausmittel erinnern, einsetzbar bei allen hier beschriebenen Krankheiten. Ein Mittel, das nie überdosiert werden kann. Etwas, das begleitend zu *jeder* Therapie anwendbar ist.