GESUND BLEIBEN GESUND BLEIBEN

Was fehlt dir bloß?

Dreimonatskoliken Wenn ein Säugling ununterbrochen brüllt und sich durch nichts beruhigen lässt, kann das Eltern zur Verzweiflung bringen. Das seien die Dreimonatskoliken, hören sie dann oft. Dabei hat das Phänomen nur selten etwas mit Verdauungsbeschwerden zu tun

Text Sonja Helms



ie Eltern sind erschöpft. Und ratlos. Seit einer Ewigkeit brüllt der kleine Paul und lässt sich nicht beruhigen. Der kleine Kopf ist hochrot, die winzigen Hände sind geballt, die Beinchen angezogen. Er ist gewickelt und gestillt, eigentlich müsste er müde sein, doch an Schlaf ist kaum zu denken – auch für die Eltern nicht. Stunde um Stunde vergeht, in der Vater und Mutter abwechselnd das kleine Wesen durch die Wohnung tragen und Gebete zum Himmel schicken: "Bitte, bitte, hör auf zu weinen!"

Mythos Bauchschmerzen

Schreien ist bei Babys normal, die einen tun es mehr, die anderen weniger. Etwas anderes haben sie nicht, um auf sich aufmerksam zu machen und Nahrung, Zuwendung oder Unterhaltung einzufordern. Bekommen sie dann, was sie brauchen, sind die meisten bald wieder friedlich. Aber eben nicht alle. Manche Babys brüllen ohne erkennbaren Grund los, vorzugsweise nachmittags und abends, und hören lange nicht mehr damit auf. Bei etwa jedem 10. Baby kommt dies vor, in der Regel in den ersten drei Lebensmonaten, manchmal dauert es auch länger.

Schreibabys nennen Fachleute diese Kinder, die sich nicht besänftigen lassen. Manchmal ist auch von einer Dreimonatskolik die Rede, wobei der Begriff irreführend ist. Denn körperlich fehlt den Säuglingen meist nichts. Früher glaubten Ärzte, dass Bauchschmerzen der Grund für das Weinen seien, doch das ist widerlegt. Der aufgeblähte Bauch komme vielmehr vom Schreien selbst, sagen Experten. Die Babys schlucken dabei so

viel Luft, dass der kleine Körper regelrecht aufgepumpt wird.

Wenn es aber nicht an Bauchschmerzen liegt, woran dann? Das ist oft unklar. Eltern sollten natürlich zum Kinderarzt gehen und abklären lassen, ob nicht doch ein organisches Leiden vorliegt. Hinweise hierfür sind etwa, wenn das Baby wenig trinken mag, nicht an Gewicht zunimmt, viel spuckt oder Durchfall hat, den Rücken überstreckt oder aussieht, als täte ihm etwas weh. Bei den meisten Babys hingegen ist körperlich alles in Ordnung. Nur bei wenigen Säuglingen liegt tatsächlich eine Allergie vor, etwa auf das Eiweiß in Kuhmilch, noch seltener verursacht eine entzündete Speiseröhre akute Schmerzen.

zurückfinden. Übermäßig schreiende Babys hingegen sind noch nicht in der Lage, sich auf diese Weise selbst zu regulieren. Daher reagieren sie besonders empfindlich auf äußere Einflüsse.

Wird dies behandelt, legt sich

Wissenschaftler vermuten hin-

ter dem Schreien vielmehr Anpas-

sungsschwierigkeiten. Neugebo-

rene sind vielen neuen Reizen

ausgesetzt und müssen sich in

einmal zurechtfinden. Manchen

viel wird, ziehen sie sich zurück.

beruhigen und anschließend zu

einem normalen Wachzustand

gelingt das gut. Wenn alles zu

Sie können sich selbst wieder

ihrer neuen Umgebung erst

auch das Schreien.



Mediziner haben hierfür eine Dreierregel festgelegt: Brüllt das Kind mindestens drei Stunden täglich an mehr als drei Tagen pro Woche und hält dieser Zustand mehr als drei Wochen an, gilt es als Schreibaby.

Doch jeder Mensch hat für Dauerlärm eine andere Toleranzschwelle, vor allem frisch gebackene Eltern sind aufgrund des Schlafmangels schnell am Ende ihrer Kräfte. Eltern sollten sich daher nicht scheuen, Hilfe zu holen, sei es im Familien- oder Freundeskreis, um zwischendurch einmal durchatmen zu können. Sonst ist die eigene Anspannung irgendwann so groß, dass sie ihrem Baby nicht mehr gelassen begegnen können, was dessen Unruhe nur verstärkt - ein Teufelskreis. Auf keinen Fall sollten sie ihren Kindern Medikamente geben, weder Beruhigungsmittel noch etwas gegen Blähungen. Das



Experten-Info Birgit Freund Alphega Apothekerin aus Bremen

Eine sanfte Massage kann einem Schreibaby ebenfalls helfen, sich zu beruhigen - aber nur, wenn Sie selbst innerlich ruhig genug sind, sie auszuführen. Hierfür können Sie jedes Babyöl nehmen. Beliebt und besonders hautverträglich ist Mandelöl, das Sie in Ihrer Alphega Apotheke bekommen.

schütteln! Damit riskieren Sie

Vielmehr brauchen Schreibabys

einen ruhigen, möglichst reiz-

armen Tagesablauf und regel-

Überforderten Eltern bieten

Schreiambulanzen Hilfe, Monika

Wiborny, Gründerin des Vereins

SchreiBabyAmbulanz-Kompetenz-

zentrum Frühe Hilfen e. V. in Ham-

burg, rät Eltern, nicht zu lange zu

warten. "Wir sagen: Kommen Sie,

geht nicht mehr." Aus langjähriger

Erfahrung weiß die Heilerzieherin,

dass der Grund für das Schreien

in der Schwangerschaft oder bei

der Geburt zu finden sein kann.

Das belegt auch eine Studie.

sobald Sie das Gefühl haben, es

mäßige Schlafphasen.

schadet mehr als es nützt. Und "Man kann sich nicht immer auf keinen Fall sollten Sie das Kind vor Problemen schützen", sagt Wiborny, "etwa wenn es Geldsorgen lebensgefährliche Verletzungen. gibt oder ein Verwandter stirbt."

Sorgen der Mutter

Manchmal hätten die Frauen vorher eine Fehlgeburt gehabt, dann war die Schwangerschaft angstbesetzt. Oder die Geburt verlief nicht optimal, vielleicht gab es Komplikationen. Frauen leiden oft monatelang darunter. "Ich sage ihnen immer, dass sie nicht schuld sind, das ist wichtig. Aber wenn ich Angst habe, bin ich angespannt. Das Kind bekommt alles mit und muss es irgendwie verarbeiten."

In der Schreiambulanz versucht sie Eltern, Hilfsmittel mit an die Hand zu geben, um selbst wieder zur Ruhe zu kommen. Gelingt ihnen das, überträgt sich das auf das Kind, vielleicht nicht sofort, aber mit der Zeit. Sie empfiehlt z.B. die Haltepositionen nicht allzu schnell zu wechseln, damit das Kind die Möglichkeit hat, sich auf eine einzulassen. "Im Notfall kann man sich auch ein paar Minuten lang mal etwas auf die Ohren legen, wenn das Geschrei zu anstrengend wird", sagt sie. Oder man legt das Baby im Bett ab und verlässt kurz den Raum, um durchzuatmen." Die Mütter lernen bei ihr schnell. zur Ruhe zu kommen. Im Schnitt bräuchten sie vier bis fünf Termine, manchen reicht auch nur ein Termin und eine telefonische Beratung. Dann ist der Spuk mit dem Schreien bald vorbei.

ANZEIGE

Wer mit neuem Schwung in die warme Jahreszeit starten möchte, der sollte auch die Vorraussetzung für Bewegungsfreude schaffen. Ob mit ausgedehnten Spaziergängen, mit Walking- oder Joggingeinheiten, auf dem Fahrrad oder mit Gymnastik. "Schritt für Schritt" fühlt man sich besser, egal in welchem Lebensalter.

Bewegen bringt Segen – tun Sie was für sich!

Die Vorsätze sind da - aber oft steckt noch eine leichte Müdigkeit in den Knochen. Vielleicht sind die Vitalstoffdepots nicht optimal gefüllt - dann ist es höchste Zeit, an eine ausreichende Mineralstoffzufuhr zu denken. Das Muskelmineral Magnesium hat einen wesentlichen Einfluss auf ein ausgewogenes Elektrolytgleichgewicht im ganzen Körper. Es unterstützt die Weitergabe elektrischer Impulse an Nerven und Muskeln. Ist die Muskulatur umfassend mit Magnesium versorgt, kann sie normal funktionieren, und damit auch das Zusammenspiel von Antrieb und Entspannung.

Sommerzeit ist Bewegungszeit

Bewegung und Sport im Freien beschwingen und erfrischen den Orga-

nismus. Magnesium kann hier viel Gutes tun: Der Mineralstoff wird für mehr als 600 Stoffwechselprozesse im Körper benötigt, unter anderem im Energiestoffwechsel, so dass auch Muskel- und Nervenzellen davon profitieren. Magnesium trägt auf diese Weise zur normalen Muskelfunktion bei. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten dem Körper grundsätzlich jeden Tag 300 bis 400 mg Magnesium über die Nahrung zur Verfügung gestellt werden. Dabei haben sportlich Aktive einen noch höheren Bedarf. Durch das Schwitzen verlieren sie beim Training vermehrt Mineralstoffe: Pro Liter Flüssigkeit etwa 30 bis 50 Milligramm Magnesium. Sportlern wird daher empfohlen, täglich bis zu 600 mg Magnesium zuzuführen. Am besten sollten die Magnesiumspeicher bereits vor der körperlichen Belastung gefüllt sein.

Achten Sie auf Ihren Magnesiumhaushalt

Gute Magnesiumlieferanten sind vor allem naturbelassene Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Naturreis, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Samen. Auch Kakao und dunkle Schokolade sind reich an Magnesium. Etwa 25 Prozent der Deutschen nehmen allerdings weniger Magnesium über die Nahrung zu sich, als von Experten empfohlen wird. Eine sinnvolle Alternative sind hochwertige Produkte mit organischen Magnesiumverbindungen. Sie können vom Körper besonders gut aufgenommen werden.



Magnesium Verla® gibt es in vielen Darreichungsformen. Für jeden Geschmack und Bedarf das Richtige.







Empfehlung: Magnesium Verla® 400: 1 Kapsel täglich. Magnesium Verla® 300: 1 Beutel täglich. Magnesium Verla® direkt: 1-2 Sticks täglich.

Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise,

Magnesium Verla*40

www.magnesium-verla.de Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing