

**Ich krieg mein
Kind zu Hause!**

Eine ELTERN-
Autorin und
ihre Gründe

EXTRA:

**Mein Baby
verstehen**

Was die Evolution erklärt

SCHWANGER!

- Heiße Sommertage cool überstehen
- Kennen Sie Ihre Rechte?

ADHS – und jetzt?
So helfen gute
Therapeuten

Das Zweite ist da!

Wer steckt jetzt zurück?
Eine Mutter über
Wunsch und Wirklichkeit

**Das macht Ihr Kind
glücklich**

Und Sie auch! Von der wunderbaren Kraft der Rituale



Wohlbefinden



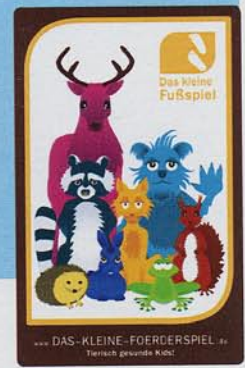
Bei praller Sonne: einbuddeln – oder T-Shirt anziehen

Sonnenbrand? Globuli helfen

Eigentlich sollte es nicht so weit kommen, aber manchmal passiert es eben doch: Das Kind kriegt zu viel Sonne ab und anschließend einen Sonnenbrand.

Die Haut braucht dann

- **erstens eine Sonnenpause**, damit die hauteigenen Reparatursysteme ihre Arbeit tun können;
- **zweitens feuchte Umschläge** mit Wasser oder Quark, weil die kühlen, den Schmerz lindern und die Entzündung dämpfen;
- **drittens homöopathische Globuli** (Potenz D6, sechsmal täglich drei Globuli, bis Besserung eintritt):
 - Apis – wenn die Haut rot geschwollen ist und glänzt;
 - Belladonna – bei nicht nur roter, sondern auch heißer und empfindlicher Haut;
 - Cantharis – wenn der Sonnenbrand Bläschen wirft.



Kartenspielen für gesunde Füße

Auf die Welt kommen die meisten Kinder mit gesunden Füßen. Dass das nicht so bleibt, liegt daran, dass die meisten Füße nicht das tun dürfen, wofür sie gebaut sind: nackt sein, gründlich abrollen, auf Zehenspitzen gehen, holprige Böden fühlen, Gegenstände greifen usw. Ein ganz besonderes Quartettspiel soll nun Fußschäden vorbeugen. Es heißt „Das kleine Fußspiel“ und besteht aus 32 Karten, auf denen jeweils eine Fußübung abgebildet ist. Um ein Quartett zu bilden, muss man nicht nur die vier richtigen Karten ziehen, man muss auch die abgebildeten Übungen machen. Zum Beispiel mit den Füßen topfschlagen oder Papier zerreißen. Für 8,90 Euro zu bestellen unter post@das-kleine-foerderspiel.de.

Sind warme Getränke erfrischender?

In südlichen Ländern löscht man den Durst gern mit warmen Getränken wie Kräuter- oder Früchtetees. Weil das weniger schweißtreibend sein soll als Kaltes, gegen das der Körper anheizen muss, um sein Wärmeniveau zu halten. Trotzdem sehen Experten keinen medizinischen Grund, bei Sommerhitze künftig das Teewasser aufzusetzen. Viel wichtiger ist, dass der Körper genügend Flüssigkeit bekommt. Nach Untersuchungen des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung trinken insbesondere kleine Kinder zu wenig. Dabei bräuchten zum Beispiel Dreijährige mindestens ein-einviertel Liter pro Tag – am besten in Form von Wasser und ungesüßten Tees (egal, welcher Temperatur). ▶▶

Bitte verdünnen! Saft pur ist kein Durstlöcher!



Fotos: Plainpicture, Stockfood