

# Die Streichel-Medizin

**SANFTE HANDGRIFFE** stärken Babys Wohlbefinden. Manchmal können sie sogar Beschwerden lindern – zum Beispiel bei Sichelfüßen, Bauchweh und verstopfter Nase

Von Tina Haase und Julia Wölkart



**B**erührungen senden Botschaften in den Körper, und schon Babys reagieren darauf. Manche Streicheleinheiten entspannen, manche regen an. „So kann man mit den richtigen Handgriffen kleine Beschwerden lindern“, erklärt die Kinder-Physiotherapeutin und Shiatsu-Lehrerin Karin Kalbantner-Wernicke aus Hochheim bei Wiesbaden. Das Beste: Die Übungen, die die Expertin für BABY und Familie zusammengestellt hat, lassen sich leicht erlernen. Alles, was Sie brauchen, sind warme Hände, eine Decke, Ruhe und Zeit. Dem Baby ziehen Sie am besten einen bequemen Body an. Sollte es während der Massage quengeln, unruhig werden oder Ihrem Blick ausweichen, braucht es eine Pause. Zeigt es, dass es eine bestimmte Technik nicht mag, erzwingen Sie sie nicht. Wichtig: „Die Übungen sind kein Therapieersatz“, sagt Karin Kalbantner-Wernicke. Bei starken Schmerzen oder länger andauernden Beschwerden bitte immer zum Arzt! Bei Infekten, Fieber und Hautausschlägen dürfen die Übungen nicht durchgeführt werden.



## △ Sichelfüßchen wegmassieren

Nehmen Sie einen Unterschenkel des Babys in die Hand. Mit dem Daumen der anderen Hand streichen Sie mit sanftem Druck, am kleinen Zeh beginnend, an der äußeren Fußkante Richtung Ferse. Nach einer Weile Fuß wechseln. Diese Übung bringt besonders viel in den ersten Lebenswochen. Wiederholen Sie sie mehrmals täglich, jeweils so lange, wie Ihr Kind Spaß hat.

**Das bringt es:** Durch die Berührung wird ein Reflex ausgelöst, und der Fuß dreht sich nach außen – also entgegengesetzt zur Sichelfußstellung. Wird die Reflexwirkung schwächer, wechseln Sie zum anderen Fuß.



## ◁ Bauch beruhigen

Die Hände liegen ein paar Sekunden lang seitlich am Rumpf des Babys. Lassen Sie dann Ihre Daumen rechts und links neben dem Bauchnabel sanft kreisen. Eignet sich für Babys und Kleinkinder.

**Das bringt es:** Die Stimulation dieser Punkte wirkt sich harmonisierend auf die Darmfunktion aus. Hat das Baby Durchfall, beruhigt sich der Darm. Bei Verstopfung wird er angeregt.

## ◁ Blähungen lösen

Beide Hände übereinander auf die Brust des Babys legen. Zunächst abwarten, bis sich der Bereich unter den Händen erwärmt. Dann mit langsamem, gleichmäßigem Druck bis zum Bauchnabel wandern. Dort die Hände ruhen lassen, bis es warm wird. Mit beiden Händen übereinander und mit leichtem Druck im Uhrzeigersinn kreisende Bewegungen um den Bauchnabel ausführen. Das Baby spürt seine Mitte. Diese Technik aktiviert die Bauchmuskeln. Viele Babys ziehen die Beine an und heben sie hoch. Die Übung eignet sich für Säuglinge im Alter von zwei bis zu vier Monaten.

**Das bringt es:** Die Bauchmuskulatur entspannt sich, Blähungen gehen ab, und Koliken werden gelindert. Positiv wirkt sich diese Behandlung auch auf Babys aus, die nicht zur Ruhe kommen und beim kleinsten Geräusch zusammenzucken.

## ▽ Frei durchatmen

Je einen Finger rechts und links neben der Nasenwurzel ruhen lassen. Dann mit leichtem Druck von oben nach unten seitlich neben die Nasenflügel wandern, dort wieder etwas ruhen lassen. Dann am Oberkieferknochen entlang nach außen wandern. Mehrmals wiederholen. Tut Kindern aller Altersstufen gut.



**Das bringt es:** So stimulieren Sie die Akupunkturpunkte für die Atmung. Das öffnet die Nasenhöhlen, Sekret kann abfließen. Verstopfte Babynasen werden wieder frei. ▶



### ◁ Besser einschlafen

Legen Sie Ihr Kind flach auf den Rücken. Mit Daumen und Zeigefinger halten Sie die Akupunkturpunkte rechts und links neben der Nasenwurzel. Mit der anderen Hand streichen Sie ein paar Minuten lang im Uhrzeigersinn über den Unterbauch. Diese Technik eignet sich für Babys und Kinder aller Altersstufen.

**Das bringt es:** Der Griff hilft beim Einschlafen. Sie können ihn auch in der Nacht anwenden, wenn Ihr Kind häufig aufwacht und weint.



### ◁ Mobiler werden

Die Bauchlage ist eine sehr wichtige Stellung, um die Reifung der Wirbelsäule zu fördern. Legen Sie Ihr waches Baby auf den Bauch. Quengelt es, geben Sie zur Unterstützung eine kleine Handtuchrolle quer unter seine Brust. Legen Sie je einen Daumen rechts und links neben der Wirbelsäule auf den lang gestreckten Rücken, und wandern Sie mit sanftem Druck von den Schultern abwärts bis zum Po. Zwei- bis dreimal wiederholen. Die Übung eignet sich für Kinder bis zum sechsten Monat, bis sie sich von selbst aufstützen können.

**Das bringt es:** Die Fähigkeit des Babys, sich aufzurichten, verbessert sich. Es stärkt die Wirbelsäule. Das ist wichtig für eine gute Haltung und einen gesunden Rücken.



**Karin Kalbantner-Wernicke** ist Kinder-Physiotherapeutin in Hochheim bei Wiesbaden

#### Impressum

**BABY und Familie** erscheint am 1. des Monats

**Anschrift:** Wort & Bild Verlag  
Konradshöhe GmbH & Co. KG,  
82065 Baierbrunn,  
**Tel.:** 089/744 33-0, **Fax:** 089/744 33-330,  
**E-Mail:** Baby@wortundbildverlag.de  
**Internet:** www.baby-und-familie.de

**Herausgeber:** Hartmut Becker,  
82065 Baierbrunn.

**Redaktionsdirektion:** Günter Haaf,  
Bernd Schwedhelm (stv.)

**Chefredaktion:** Stefanie Becker  
(presserechtlich verantwortlich),  
Tina Haase (stv.; CVD)

**Art Direction:** Günter Zwerina

**Redaktion:** Peggy Eifmann, Julia Wolkart.  
**Freie Mitarbeit:** Vanessa von Blumenstein,  
Anne-Bäbel Köhle, Burkhardt Röper, Katja  
Töpfer

**Sekretariat:** Sabine Neumann

**Bildredaktion:** Frank Henseler (kommissarische  
Leitung), Sabine Stallmann  
**Freie Mitarbeiterinnen:** Andrea Pfau (Titel),  
Stefanie Rahm

**Layout:** Sabine Schiel (freie Mitarbeiterin),  
Ulrike Tölg

**Poster:** Ute Lahann-Reuter  
(freie Mitarbeiterin)

**Produktion:** Christian Kitzmüller

**Fachwissenschaftliche Redaktion:**  
Apotheker Dr. Martin Allwang,  
Dr. med. Christian Guht

**Ständige fachwissenschaftliche Beratung:**  
Dr. med. Claudia Saadi

#### VERLAG

**Geschäftsführung:** Verlagsgeschäftsführer  
Apotheker Dr. Jens Emmer, Hartmut Becker  
(medizinische Gesamtverantwortung)

**Anzeigenleitung:** Brigitta Hackmann  
(verantwortlich),  
Anzeigenverkauf: Anja Gräff 089/744 33-118.  
Anzeigenposition: Gabriela Kühnel.  
Internet-Adresse:  
**www.wortundbild-media.de.**  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 38 vom  
11.2010.

© Copyright 2010 by Wort & Bild Verlag  
Konradshöhe GmbH & Co. KG. Nach-  
drucke und Vervielfältigungen, gleich  
welcher Art, sind – auch auszugsweise – nur  
mit schriftlicher Genehmigung des Ver-  
lages gestattet und honorarpflichtig. Für  
unverlangt eingesandte Manuskripte und  
Fotos übernimmt der Verlag keine Haf-  
tung. Die Rücksendung oder Beantwor-  
tung von Zuschriften kann nur erfolgen,  
wenn ausreichendes Porto beiliegt.

**Bezug:** Nur über Apotheken. Regel-  
mäßiger Direktversand oder Lieferung  
einzelner Ausgaben durch den Verlag ist  
nicht möglich.

**Druck:** PRINOVIS, Nürnberg.  
**BABY und Familie**  
wird auf völlig  
chlorfreiem Papier  
gedruckt.



Anzeige

## Das beliebte Postermagazin

Für Ihre Kinder, Enkel und Freunde.

**medizini A**  
Kleinfische und die Wirkung Leber

Großes Gewinnspiel:  
3 Spastäcker  
max. 1000€

10 Kawaii Sets  
Kittchen

10 Med nira

Nordpol und Südpol

Erhältlich in  
Ihrer Apotheke.

Von der  
Stiftung Lesen  
empfohlen

Anzeige

## Gemeinschaft erleben

**HELFEN SIE MIT**

**SOS KINDERDORF**  
in Deutschland und der Welt

Für Ihre Spende:  
Bank für Sozialwirtschaft  
Konto: 7 808 005 BLZ: 700 20500

Verwendungszweck:  
3-GenerationenHaus 4

[www.SOS-Kinderdorf.de](http://www.SOS-Kinderdorf.de)

Auch in Deutschland gibt es viele Menschen,  
die dringend unsere Hilfe brauchen. Mit  
Ihrer Spende unterstützen Sie eine SOS-  
Gemeinschaft und helfen damit langfristig.