



Kinder werden zum Glück selten ernsthaft krank. Aber auch Infektanfälligkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen und Allergien können ein Kinderleben belasten und Eltern Sorgen bereiten. Dr. Rainer Bohlayer, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und Spezialist für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), erklärt, wie er mit asiatischer Heilkunst Kindern helfen kann.



Dr. Rainer Bohlayer
betreibt eine privatärztliche Praxis in Ettlingen, wo er im Zusammenspiel von chinesischer Medizin und westlicher Psychosomatik und Psychotherapie Kinder und Erwachsene behandelt.
www.tcm-ettlingen.de

Wie erklärt die chinesische Medizin, dass Kinder krank werden?

Da die Entwicklung bei Kindern nicht auf allen Ebenen gleichmäßig vorangeht, haben sie häufig energetische Ungleichgewichte, die zu Qi-Blockaden wie einer Leber-Qi-Stagnation oder einem Milz-Qi-Mangel führen. Gerade die Milz wird im Kindesalter wegen des Wachstums und der dafür nötigen hohen Nahrungsaufnahme bis an die Grenze ihrer noch nicht voll ausgereiften Funktion beansprucht.

Bei welchen Erkrankungen spielt dieser Milz-Qi-Mangel eine Rolle?

Er erhöht die Infektanfälligkeit und gilt als Ursache für Allergien, Kopfschmerzen oder auch Konzentrationsstörungen. Wird zum Beispiel im Funktionskreis Lunge zu wenig Abwehrenergie gebildet, können Viren, Bakterien und allergieauslösende Stoffe wie Pollen leicht in den Körper eindringen – das erhöht die Anfälligkeit für Infekte und für Allergien. Auch wenn Kinder auffallend häufiger gleichzeitig oder

abwechselnd über Nabelbauschmerzen und Kopfschmerzen im Stirnbereich klagen, sind das für den TCM-Arzt Hinweise, dass eine Schwäche des Milz-Qi vorliegt, da der zum Milzfunktionskreis gehörende Magen-Meridian im vorderen Schädelbereich endet. Konzentrationsstörungen wiederum können durch verschiedene energetische Störungsmuster bedingt sein. Ist das Kind eine „Traumsuse“ oder ist sein Denken verlangsamt und unflexibel, lässt auch das auf einen Milz-Qi-Mangel mit Feuchtigkeitssammlung schließen.

Was bringt das Qi wieder zum Fließen?

Ungefähr 70 Prozent der betroffenen Kinder kann ich mit Akupunktur helfen, wobei mit Nadelakupunktur ab etwa 6 Jahren begonnen werden kann. Da Kinder erst die Erfahrung machen müssen, dass Akupunkturadeln nichts mit den Nadeln gemeinsam haben, die sie beim Impfen beziehungsweise bei Blutabnahmen kennengelernt haben, zeige ich das Nadeln erst mal an mir selbst oder – besser noch – an Vater oder Mutter. Außerdem setze ich zunächst nur ein oder zwei Nadeln und verwende sonst die Laserakupunktur. Mit der Zeit kann man das auf sechs bis acht Nadeln steigern. Bei Kopfschmerzen nadele ich nicht nur Akupunkturpunkte auf dem

Kopf, sondern auch schmerzfreie Fernpunkte auf den Meridianen am Körper, wie beispielsweise auf dem Gallenblasen-Meridian oder dem Magen-Meridian, die den Kopf versorgen.

Können Eltern das energetische Gleichgewicht ihrer Kinder auch durch eine entsprechende Ernährung fördern?

In vielerlei Hinsicht ähnelt die Fünf-Elemente-Küche der chinesischen Medizin der Küche unserer Großmütter. Langes Kochen oder Backen bringt gute thermische Energie in die Speisen. Die tägliche Kost sollte überwiegend aus gekochtem Getreide und Gemüse bestehen, immer frisch zubereitet und mit erwärmenden, verdauungsfördernden Gewürzen wie Kardamom, Fenchel, Ingwer, Nelken und Zimt verfeinert werden. Bei Kindern ist die Regulierung und Stärkung der Verdauungsfunktion äußerst wichtig, denn nach chinesischer Auffassung hängt eine gestörte Verdauung unmittelbar mit typischen Kinderleiden wie Infektanfälligkeit, Verstopfung, Bauchschmerzen und Allergien zusammen.

Und wie ist es mit Süßigkeiten?

Jedem Organ wird in der chinesischen Medizin ein Geschmack zugeordnet – so gehören die Milz und süßer Geschmack zu-

sammen. Die Lust auf Süßes, die fast alle Kinder haben, ist demnach etwas vollkommen Natürliches. Zu viel süße Nahrung jedoch schwächt die Milz. Es sammelt sich mehr Schleim im Körper, und das führt zu Problemen in den Atemwegen, aber auch im Verdauungstrakt. Zudem gerät das Kind in einen noch ungünstigeren energetischen Zustand, wenn es

die lebensnotwendige Glukose in Form von Süßigkeiten bekommt, da dies auf Dauer den Milz-Funktionskreis belastet. Besser ist, den Körper durch Getreide wie Reis, Dinkel und Roggen sowie gekochtem Gemüse mit Glukose, also Traubenzucker, zu versorgen. Auch Trockenfrüchte geben der Milz das Yang, das sie braucht./dk ●

Akupressur: Sanfter Druck gegen kleine Beschwerden

Je jünger ein Kind ist, umso stärker spricht es auf Akupressur an. Bei akuten Erkrankungen wird einmal am Tag akupressiert (vorzugsweise morgens, da der Körper dann am besten reagiert). Bei chronischen Erkrankungen wie Allergien behandelt man ein- bis zweimal pro Woche und macht nach fünf Wochen eine 14-tägige Pause, um den Körper nicht zu überreizen. Die Technik ist so einfach, dass auch Kinder rasch lernen, sie selbst anzuwenden. Wichtige Akupressurpunkte sind zum Beispiel:

bei Heuschnupfen

Vereinte Täler (hegu) Ort: Erhöhung, die über der Daumen-Zeigefinger-Falte erscheint, wenn man Daumen und Zeigefinger leicht aneinanderlegt (siehe Bild rechts) • Druckart: drücken und kreisen • Druckstärke: leicht • Druckdauer: zirka 1 Minute



Die herabhängende Glocke (xuanzhong) Ort: zirka drei Querfinger oberhalb des Außenknöchels, mittig an der Außenseite des Unterschenkels • Druckart: drücken und kreisen • Druckstärke: kräftig • Druckdauer: zirka 1 Minute

bei Lernschwierigkeiten

Punkt aller Strapazen (bailao) Ort: Das Kind beugt sich leicht nach vorn, und man fährt mit dem Finger entlang der Dornfortsatzreihe zwischen Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule. Der Dornfortsatz des siebten Halswirbels befindet sich in etwa auf Schulterhöhe, nämlich genau da, wo ein Dornfortsatz besonders hervorsticht. Der Akupressurpunkt liegt genau unterhalb dieses Dornfortsatzes. • Druckart: drücken und kreisen • Druckstärke: kräftig • Druckdauer: zirka 1 Minute, auch länger

Zusammenkunft aller Leitbahnen (baihui) Ort: auf der Mitte des Schädeldachs, auf der Verbindungslinie zwischen den beiden höchsten Punkten der Ohren • Druckart: drücken und kreisen • Druckstärke: leicht • Druckdauer: zirka 1 Minute

bei Bauchschmerzen

Angel des Himmels (tianshu) Ort: zirka zwei Querfinger rechts und links neben dem Bauchnabel • Druckart: drücken und kreisen • Druckstärke: leicht • Druckdauer: zirka 1 Minute pro Seite

Meer des Qi (qihai) Ort: zwei Querfinger unterhalb des Bauchnabels (siehe Bild rechts) • Druckart: drücken und vibrationsartig kreisen • Druckstärke: kräftig • Druckdauer: zirka 20 Sekunden



BUCHTIPP



Mary Atkinson: Heilsame Berührungen für mein Kind. Massage, Akupressur und Fußreflexzonen-Massage für Kinder von 4 bis 12 Jahren.

Mit zahlreichen Farbfotos wird erklärt, wie Eltern bei ihren Kindern Erkältungen vorbeugen, Bauchschmerzen lindern oder Stress abbauen können, indem sie bestimmte Akupunkturpunkte drücken und massieren. (Kösel, 144 Seiten, 15,95 Euro)