

Die junge Reihe

Annette Kerckhoff
Michael Elies
Marion Eckert

DIE JUGENDFIBEL

Ein Gesundheitsbuch



mit vielen
praktischen
Selbsthilfe-
tipps

KVC | VERLAG

Annette Kerckhoff, Michael Elies, Marion Eckert

Die Jugendfibel

Annette Kerckhoff, Michael Elies, Marion Eckert

DIE JUGENDFIBEL

Ein Gesundheitsbuch

KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Kerckhoff, Annette; Elies, Michael; Eckert, Marion

Die Jugendfibel – Ein Gesundheitsbuch

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-96562-022-3 (E-Book)

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e.V., Essen 2022

© Fotos: Werner Mayer

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Inhalt

Über dieses Buch	1
Was ist was? – Ein kurzer Wegweiser	5
Naturheilkundliche Selbsthilfe	5
Unsere Tipps für Sie	6
Akupressur	6
Aromatherapie	6
Homöopathie	7
Schüßler Salze	9
Pflanzenheilkunde	10
J1 – Die Jugenduntersuchung	11
Häufige Beschwerden von Kopf bis Fuß	13
Kopfschmerzen	13
Ohren	22
Lärmschädigung	22
Ohrlöcherstechen	24
Entzündete Ohrlöcher	25
Mund, Zähne und Rachen	27
Entzündungen des Zahnfleisches	27
Zähneknirschen	28
Mundgeruch	29
Probleme mit der Zahnsperre	31
Lippenherpes	32
Eingerissene Mundwinkel	33
Pfeiffersches Drüsenfieber	34

Nervensystem	36
Stimmungsschwankungen	36
Depressionen	40
Nervosität und Unruhe	41
Schulangst	45
Heimweh	48
Trauer und Verlust	49
Schlafstörungen	50
Computer- und Internetsucht	53
Esstörungen	55
Knochen und Muskeln	56
Nackenverspannungen	57
Wachstumsschmerzen	61
Morbus Scheuermann	62
Muskelkater	63
Kreislauf	65
Niedriger Blutdruck	65
Schwindelattacken, Kreislaufkollaps	70
Blutarmut	73
Magen und Darm	77
Bauchschmerzen	77
Nervöse Magenschmerzen	78
Verdorbener Magen	80
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten	81
Blähungen	84
Diabetes	85
Blase und Nieren	87
Akute Blasenentzündung	87
Kicherinkontinenz	93
Blasen- und Prostataentzündung bei Jungs	93

Geschlechtsorgane – Probleme bei Mädchen	96
Die Periode	96
PMS	97
Schmerzhafte Blutung	98
Ausfluss	101
Vaginalpilze	102
Geschlechtsorgane – Probleme bei Jungs	105
Brustschwellung	105
Vorhautverengung (Phimose)	105
Hodenverschlingung	106
Haut	107
Pickel	107
Hautpflege	108
Mallorca-Akne	112
Dehnungsstreifen	113
Brüchige Fingernägel	113
Warzen	114
Fußpilz	116
Immunsystem	119
Allergien: Jeansknöpfe, Ohrringe, Kosmetika	119
Asthma	121
Verletzungen, Unfälle, Sonnenstich ...	123
Akute Verletzungen	123
Offene Wunden	123
Sportverletzungen	124
Verstauchungen, Verrenkungen und Blutergüsse	125
Verbrennungen und Insektenstiche	126
Verbrennungen 1. Grades und Sonnenbrand	126
Insektenstiche	126

Achtung Zecken!	127
Wissenswertes von A-Z	129
Haarpflege	129
Haare waschen	129
Haare färben	130
Hygiene	132
Allgemeine Hinweise	132
Zahnpflege	133
Körpergewicht	135
Der Body Mass Index	135
Das richtige Gewicht	136
Übergewicht	137
Körperstyling	140
Piercing	140
Tatoos	141
Schönheitsoperationen	143
Muskelaufbaupräparate	144
Sexualität von Mädchen	145
Körperliche Entwicklung	146
Hygiene	146
Unterwäsche	146
Tampons oder Binden?	148
Enthaarung	150
Sexualität von Jungs	152
Bartwuchs und Rasur	153
Penisgröße und -hygiene	153
Sexuell übertragbare Erkrankungen	155
Symptome der häufigen Krankheiten	155
HIV/AIDS	158

Verhütung	163
Zahlen und Fakten	164
Kondome	165
Hormonelle Verhütung	167
Rezeptteil	173
Nährende und entgiftende Rezepte	173
Haferflockenbrei für den Winter	173
Hirseflockenmüsli für Haut und Haar	174
Sauerkrautbrot bei Darmpilzen oder nach Antibiotikagabe	175
Schnupfen Adé-Sandwich	175
Entgiftungstrunk süß-sauer	176
Entgiftungstrunk „Triple B“	176
Heilpflanzen in Teemischungen	177
Tee für stressige Zeiten	177
Abendtee	178
Schlaftee mit Fenchel	179
Teekur nach Antibiotikagabe	179
Tee bei Menstruationsbeschwerden	180
Blasentee	180
Weitere Heilpflanzenanwendungen	181
Schlafkissen	181
Körperöl bei Reizblase	181
Hausmittel	182
Heißer Ingwertee mit Honig und Zitrone	182
Zwiebelhustensaft	182
Milch mit Honig	183
Mandelmilch mit Honig	183
Mandelmilch mit Datteln	184
Aromamischungen	185

Hautpflege	186
Gesichtsreinigung mit Mandelmus	186
Gesichtsmaske mit Heilerde	186
Gesichtsmaske mit Honig und Quark	188
Gesichtsmaske mit Gurke	188
Die Autoren	190

ÜBER DIESES BUCH

Die Jugend ist eine Zeit mit ganz eigenen gesundheitlichen Herausforderungen: Das Wachstum und die Hormonumstellungen führen zu Veränderungen und nicht selten auch zu Beschwerden, die zwar meist vorübergehend sind, aber dennoch belastend sein können.

Mit diesen Beschwerden und der Frage, welche naturheilkundlichen und homöopathischen Maßnahmen es gibt, um sie zu behandeln, was man selber tun kann und wann man zum Arzt gehen muss, befasst sich unser Buch.

Es ist für alle geschrieben, die mit der Gesundheit von Jugendlichen zu tun haben: Eltern, Kinder- und Jugendärzte, Erzieher, Lehrer – und natürlich auch die Jugendlichen selbst. Wir haben unser Wissen aus der naturheilkundlichen Praxis und unsere Erfahrungen mit Gesundheitsveranstaltungen mit Jugendlichen an Schulen zusammengetragen, um nicht nur wirksame, sondern vor allem für diese Altersgruppe im Alltag umsetzbare Empfehlungen zu liefern.

Kenntnisse über naturheilkundliche und homöopathische Anwendungen müssen erworben und die Anwendungen geübt werden. Beides wird über Vorbilder und im Alltag vermittelt. Erforderlich ist eine häusliche Situation, die es leicht macht, die entsprechenden Maßnahmen kennen zu lernen und umzusetzen. Besonders wichtig für Jugendliche ist ein „niedrigschwelliger“ Einstieg, bei dem die Eltern das Feld vorbereiten – den duftenden Badezusatz auf den Wannenrand legen, die Wärmflasche selbst verwenden, einige Kräutertees im Küchenschrank stehen haben, Zwiebelhustensaft und Ingwertee zubereiten. Da die Pubertät ohnehin nicht eine Zeit überschwänglicher Danksagung an die Eltern ist, heißt es hier: durchhalten und dranbleiben.

Wir versichern Ihnen: Auch wenn Ihr Kind bei einem Wickel die Nase rümpft, den Tee nur halb austrinkt und die grünen Smoothies stehen lässt, werden Ihre Angebote langfristig dazu führen, dass es später von sich aus wieder darauf zurückkommt. Erfahrungsgemäß dann, wenn es ausgezogen ist, alleine wohnt, bei Erkältung oder Bauchweh eine unkomplizierte Erstmaßnahme sucht – und sich an die Anwendungen von früher erinnert.

Unsere Empfehlungen lassen sich in mehrere Gruppen einteilen:

- Naturheilkundliche Selbsthilfe-Tipps, z.B. Wassermanwendungen, Entspannungsverfahren, Allgemeinmaßnahmen, Hausmittel etc.; sie alle lassen sich leicht umsetzen.
- Empfehlungen zur Ernährung
- Anwendungen, die im weiteren Sinne mit Körperpflege zu tun haben, z.B. Fußbäder und Körperöle.
- Schließlich finden sich eine ganze Reihe von homöopathischen oder pflanzlichen Arzneimitteln und arzneilichen Anwendungen. Arzneimittel – welcher Art auch immer – bitte immer mit dem Kinder- und Jugendarzt absprechen!

Ein wichtiger Bereich neben der naturheilkundlichen Selbsthilfe ist die „Gesundheitskompetenz“. Jugendliche wachsen nach und nach in die Selbstverantwortung hinein, auch im gesundheitlichen Bereich, das heißt, im Hinblick auf ihre Gewohnheiten. Dieser Prozess muss von Erwachsenen begleitet und unterstützt werden, mit Energie, Zeit und Geld. Jugendliche brauchen Eltern, die für hochwertige Kosmetik oder Unterwäsche in die Tasche greifen, die Sportkurse heraussuchen, ihren Kindern die Möglichkeit geben, selber zu kochen (auch wenn danach die Küche verwüstet ist) und sich

nicht zu sehr über Heilerdespuren oder sonstige Experimente im Bad ärgern.

Deshalb unsere Bitte: Machen Sie es Ihren Kindern leicht. Unterstützen Sie sie in ihrer Entwicklung. Investieren Sie, auch wenn nicht alles angenommen wird. Das gehört dazu. Bleiben Sie dran. Bieten Sie weiter an. Gehen Sie auf Vorschläge Ihrer Kinder ein. Geben Sie ihnen Gelegenheit, auszuprobieren und das für sich auszuwählen, was passt.

Eine solche individuell passende Auswahl von naturheilkundlichen Anwendungen und „gesunden Gewohnheiten“ kann man sich vorstellen wie kleine Inseln, die im emotionalen Meer der Pubertät auftauchen können und sich sehr gut in den sonstigen Lebenswandel, wie auch immer er aussieht, integrieren. Bei dem einen Jugendlichen ist es vielleicht ein „Roll-On“ für die Handtasche, der nächste hat ein homöopathisches Arzneimittel, das ihm gut tut. Die Pubertät ist eine Zeit der Ambivalenzen, hier ist alles gleichzeitig möglich. Heute Wurstbrote essen und morgen veganen Aufstrich machen, heute Schafgarbentee und morgen Alkaseltzer nach der Party, heute Demo gegen Tierversuche und morgen Haarefärben, morgens Gesichtswasser ansetzen und es danach komplett vergessen, den einen Tag Saftfasten und den nächsten Tag Süßigkeiten-Orgie. Genau das ist ja das Schöne an der Jugend: die Fülle des Lebens in all seinen Facetten.

Gesundheitskompetenz basiert auf Wertschätzung, Autonomie, Lebensfreude, Spaß am Selbermachen, Neugierde und Offenheit.

Unser Buch basiert auf dem Ratgeber für Jugendliche *Pickel, Pille, Piercing*, der 2005 erstmals erschien und seit Kurzem vergriffen ist. Die Erfahrungen mit und Rückmeldungen zu der ersten Auflage sind in dieses neue Buch eingearbeitet worden. Hinzu kommen die Erkenntnisse aus einem studentischen Projekt an der Hochschule für Gesundheit & Sport, Technik & Kunst zum „Gesundheitsverhalten von Jugendlichen“, die in diese überarbeitete Neuauflage einfließen.

Namentlich genannt seien hier Pia Fakner, Lisa Dick und Philipp Wellhöfer, die Studienarbeiten über komplementärmedizinische Therapien zu Indikationen im Jugendalter geschrieben haben, hier u. a. zu Depressionen, Schulangst, Frühstücken etc.

Viel Spaß bei der Lektüre – und übrigens: Die Empfehlungen dürfen auch von Erwachsenen umgesetzt werden!

Naturheilkundliche Selbsthilfe

In diesem Buch geht es vor allem um naturheilkundliche Selbsthilfe. Gemeint sind Behandlungsstrategien aus der Natur – Ernährung, Wasser, Heilpflanzen – und andere Möglichkeiten der Selbstbehandlung aus der „sanften Medizin“. Sie fördern die Selbstheilungskräfte des Körpers. Diese Methoden können bei leichten Erkrankungen ausschließlich, bei schwereren Erkrankungen unterstützend eingesetzt werden – aber bitte stets in Absprache mit dem Arzt.

Übrigens: Therapieverfahren aus dem Bereich der „sanfteren Medizin“, die zusätzlich zur so genannten „Schulmedizin“ angewandt werden, sind unter Jugendlichen durchaus beliebt und verbreitet. Bereits 2002 ergab eine Studie der amerikanischen University of Rochester, dass über die Hälfte von 361 befragten Jugendlichen zwischen 14 und 19 Jahren in den vorangegangenen sechs Monaten derartige Verfahren eingesetzt hatte, und zwar Mädchen ebenso wie Jungs. An erster Stelle standen Massage, Heilpflanzen, Vitamine und spezielle Sportübungen, gefolgt von therapeutischen Verfahren wie Osteopathie, Nahrungsergänzung, Homöopathie und Akupunktur.

Man muss Selbsthilfestrategien, die auch ohne medizinische Vorkenntnisse umgesetzt werden können, von Verfahren, die von einem ausgebildeten Therapeuten angewendet werden, unterscheiden. Die wichtigsten Methoden der Selbsthilfe, die in diesem Buch eine Rolle spielen, haben wir im Folgenden kurz zusammengefasst.

Unsere Tipps für Sie

Akupressur

Bei der Akupressur können durch Drücken und Massieren bestimmter „Energiepunkte“ auf der Hautoberfläche Fernwirkungen auf andere Körperteile oder den gesamten Körper erzielt werden. Wenn man die Stellen kennt, ist das sehr praktisch: Seinen Körper und seine Finger hat man immer dabei.

Aromatherapie



Die Aromatherapie setzt naturreine ätherische Öle ein. Ätherische Öle sind Bestandteile von Heilpflanzen, die extrahiert, konzentriert und in der Regel verdünnt verwendet werden. Diese Öle – achten Sie beim

Kauf auf die Bezeichnung „naturrein“! – werden über Haut und Schleimhäute aufgenommen und haben aufgrund ihrer Inhaltsstoffe eine Wirkung auf den Gesamtorganismus und die Gemütsverfassung.

Beispiele: Rosmarinöl wirkt bei niedrigem Blutdruck, Lavendelöl entspannt, Pfefferminzöl ist gut gegen Kopfschmerzen und Teebaumöl gegen Pilzerkrankungen.

Nicht übertreiben! Nie das reine Öl anwenden und immer erst auf eine allergische Reaktion testen, indem man einen Tropfen des Öls in die Beuge des Ellenbogens einreibt. Bei einer allergischen Reaktion rötet sich die Stelle und juckt.

Die ätherischen Öle nicht einnehmen! Sie sind für die äußerliche Anwendung gedacht.

Homöopathie

Die Homöopathie ist ein eigenes Therapiesystem und nicht mit der Naturheilkunde oder der Pflanzenheilkunde zu verwechseln. Für die Homöopathie muss man umdenken. In der „normalen“ Medizin wird Krankheitsbeschwerden entgegengewirkt: Bei Durchfall wird ein stopfendes Mittel gegeben, bei hohem Blutdruck ein blutdrucksenkendes Mittel usw. In der Homöopathie dagegen wird nach Samuel Hahnemann (1755–1843) „Ähnliches mit Ähnlichem behandelt“. Das bedeutet, dass man etwa bei Durchfall ein Mittel – allerdings in potenziert Form (verdünnt und verschüttelt) – gibt, das in seiner reinen Form beim Gesunden ebenfalls Durchfall erzeugen würde. Das Arzneimittel hat also nicht primär den Zweck, den Durchfall zu heilen, sondern den Körper dabei zu unterstützen, gegen den Durchfall aktiv zu werden. Umgangssprachlich spricht man hier von einer Anregung der „Selbstheilungskräfte“.



Homöopathische Arzneimittel werden vor allem als Streukügelchen (Globuli) angeboten. Es gibt sie aber auch als Tabletten, Tropfen und in Salbenform.

Auch wenn die kleinen Kügelchen harmlos aussehen – es handelt sich um Arzneimittel, also bitte keine Experimente! Homöopathische Arzneimittel werden in der Regel individuell ausgewählt, man kann sie also nicht einfach an andere weitergeben.

Hinweise zur Einnahme

- Drei Kügelchen auf die Hand geben und direkt in den Mund nehmen.
- Die Kügelchen nicht herunterschlucken, sondern unter die Zunge legen oder in die Wangentasche schieben, bis sie aufgelöst sind.

- Eine viertel Stunde vor und nach der Arzneimittelleinnahme nichts in den Mund nehmen (also nicht essen, nicht trinken, keine Bonbons oder Kaugummis).
- Die Arzneimittel vor Licht und Hitze geschützt aufbewahren.
- Viele homöopathische Ärzte gehen davon aus, dass bestimmte Stoffe die Wirkung der homöopathischen Arzneien beeinträchtigen oder verhindern (antidotieren) können. Daher empfehlen sie ihren Patienten, während der Einnahmezeit auf koffeinhaltige Getränke (z.B. Kaffee, Cola) sowie auf Pfefferminz- und Kamillentee zu verzichten. Ebenso raten sie, Präparate, die Kampfer, Menthol oder andere ätherische Öle enthalten (z.B. Erkältungsbäder, Hustenbalsam, Minz-Kaugummi, mentholhaltige Zahnpasta) zu vermeiden.

Homöopathische Mittel beeinträchtigen die Wirkung anderer Arzneimittel nicht. Das heißt, man kann sie parallel zu allen verordneten Medikamenten einnehmen.

Schüßler Salze

Jeder Körper enthält Mineralsalze, damit die Körperzellen funktionieren. Wenn es zu einem Mangel an bestimmten Mineralsalzen kommt, kann dies Beschwerden nach sich ziehen. Der Oldenburger Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) verordnete potenzierte Mineralsalze, um die Zellen anzuregen, wieder mehr eigene Mineralsalze zu produzieren und weiterzuverarbeiten. Potenziert bedeutet, dass die Mittel – wie homöopathische Arzneimittel – bei ihrer Herstellung stufenweise verdünnt und verrieben werden. Sie werden vor allem als Milchzuckertabletten angeboten, die man dann in die Wangentasche schiebt und dort langsam zergehen lässt. Bei Milchzuckerunverträglichkeit wird auf die gleichen Mittel als

homöopathische Globuli ausgewichen. Diese bestehen nämlich aus laktosefreiem Zucker.

Pflanzenheilkunde

Die Pflanzenheilkunde oder Phytotherapie umfasst die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten und Befindensstörungen durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren einfache Zubereitungen. Die Pflanzenheilkunde ist die älteste Form der Arzneitherapie überhaupt, und auch die modernen Medikamente sind häufig chemisch nachgebaute und im Labor hergestellte Pflanzenstoffe.

In diesem Gesundheitsbuch werden Heilpflanzen als Bestandteile von zahlreichen Tees genannt.