



# ENTSPANNUNG FÜR KLEINE WIRBELWINDE

++ **Kinder stecken voller Energie und wollen die Welt entdecken. Ab und zu aufgedreht zu sein, gehört daher dazu; und doch kann es herausfordernd für die Eltern sein. Wir geben Tipps für mehr Ruhe im Familienalltag.**

Singen, Lachen, Hüpfen – für Kinder kann es manchmal gar nicht wild genug zu- und hergehen. Sind sie allerdings ständig überdreht, kann dies für Eltern zur Geduldsprobe werden. Dann kommt schnell die Frage auf: Ist das noch im Rahmen? Die gute Nachricht: In den meisten Fällen sind turbulente Phasen bei Kindern unbedenklich. Alltägliche Situationen wie die Aufregung vor einer Geburtstagsfeier oder einer Klassenarbeit können dafür sorgen, dass Kinder Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, oder schlechter schlafen. Auch Bewegungsmangel, Über- oder Unterforderung in der Schule und Spannungen in der Familie sind häufige Unruhestifter. Beobachten Sie Ihr Kind daher genau und sprechen Sie mit ihm, wenn Ihnen Veränderungen an dessen Verhalten auffallen. Oft reichen schon

ein paar Anpassungen der täglichen Abläufe, um wieder zu mehr Ruhe zu finden.

## **Routinen: Schlüssel zu mehr Entspannung**

Um Stress und Reizüberflutung bei Ihrem Kind zu vermeiden, ist es sinnvoll, den Alltag zu strukturieren. Wichtig dabei sind vor allem feste Essens- und Schlafenszeiten. Weiss das Kind, was zu welcher Zeit am Tag geplant ist, gibt ihm das ein Gefühl von Sicherheit und hilft ihm, ruhiger zu werden.

## **Dampf ablassen durch Bewegung**

Regelmässige körperliche Aktivitäten wie Spielen an der frischen Luft oder Sport, helfen Kindern, ihre Energie sinnvoll zu nutzen und Stress abzubauen. Ermuti-

## VÖLLIG ÜBERDREHT – WAS HILFT IM AKUTFALL?

Kennen Sie das? Ihr Kind schreit, die Tränen fließen, der Lieblingst Teddy fliegt mit Karacho durchs Zimmer – ein klares Zeichen, dass gerade alles zu viel ist. Um die Situation schnell zu entschärfen, kann es helfen, mit Ihrem Kind in einen ruhigen Raum zu gehen. Dimmen Sie das Licht und nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um selbst durchzuatmen. Sagen Sie dabei am besten „Ich atme jetzt erst mal tief ein und aus, um mich zu entspannen!“ Das lädt Ihr Kind dazu ein, selbst ruhiger zu atmen. Lässt es in dieser Situation Körperkontakt zu, nehmen Sie es in den Arm und streicheln Sie es, um ihm zu zeigen: «Ich bin für dich da!». Auch gemeinsam ein Buch anzuschauen oder zu lesen, hilft, Anspannung zu reduzieren.

gen Sie Ihr Kind ausserdem, möglichst viele Strecken zu Fuss oder mit dem Velo zurückzulegen, um seinen natürlichen Bewegungsdrang zu stillen.

### **Pause für Handy, Tablet und Co.**

Zu viel Bildschirmzeit kann Unruhe und Anspannung bei Kindern verstärken. Deshalb sollten die Geräte nur für eine festgelegte Dauer und nicht vor dem Zubettgehen genutzt werden. Fördern Sie stattdessen kreative oder entspannende Beschäftigungen wie Malen, Basteln oder Lesen. Auch mit Entspannungsmethoden wie etwa Kinderyoga können Kinder früh in Kontakt gebracht werden.

### **Gesundes für kleine Naschkatzen**

Eine ausgewogene und regelmässige Ernährung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und guten Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten und Gemüse, pflanzlichen Fetten und genügend Eiweiss ist entscheidend für die Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes. Achten Sie auch darauf, den Zuckerkonsum zu begrenzen, da zu viel Süsses Unruhe und Nervosität verstärken kann. Bieten Sie stattdessen einen Teller mit verschiedenen Früchten oder Gemüsesticks an.

### **Sanft einstimmen auf die Nacht**

Auf Knopfdruck einschlafen können die wenigsten Kinder. Deshalb ist es wichtig, abends kleine Entspannungsrituale einzuplanen, die ihnen helfen, sich auf die Schlafenszeit vorzubereiten. Das kann zum Beispiel das Vorlesen einer Gute-Nacht-Geschichte in entspannter

## NUR ÜBERDREHT ODER SCHON HYPERAKTIV?

In den meisten Fällen ist kindliche Unruhe kein Grund zur Sorge. Doch manchmal kann das Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) dahinterstecken. Suchen Sie gegebenenfalls ärztlichen Rat oder sprechen Sie mit der Lehrperson, wenn Sie bei Ihrem Kind folgende Anzeichen bemerken:

**Fehlende Aufmerksamkeit:** Ihr Kind hat Schwierigkeiten, sich über längere Zeit zu konzentrieren, lässt sich leicht ablenken und beendet Aufgaben oft nicht.

**Impulsivität:** Ihr Kind handelt unüberlegt, zeigt häufig starke emotionale Reaktionen oder Wutausbrüche.

**Starker Bewegungsdrang:** Besonders in ruhigen Situationen kann Ihr Kind kaum stillsitzen, ist zappelig und ständig in Bewegung.

## GESUNDHEIT IN GUTEN HÄNDEN

Die Teams der TopPharm-Apotheken nehmen sich gerne Zeit und beantworten alle Fragen rund um Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie. So finden Sie Präparate, die auf die individuellen Bedürfnisse von Ihnen und Ihren Lieben abgestimmt sind.

Eine Übersicht aller TopPharm-Apotheken finden Sie unter [www.toppharm.ch/standorte](http://www.toppharm.ch/standorte)

Atmosphäre sein. Auch ein Bad/Fussbad oder eine sanfte Massage helfen dem Kind, leichter abzuschalten.

### **Besser schlafen mit Lavendel und Melisse**

Heilpflanzen wie Lavendel, Melisse und Passionsblume bieten sanfte Unterstützung bei kindlicher Unruhe. Sie können als Tee getrunken oder in Form von spagirischen Essenzen eingenommen werden. Besonders bewährt hat sich ätherisches Lavendelöl in der Aromatherapie: In der Duftlampe oder als Zusatz im Badewasser wirkt es beruhigend und fördert den Schlaf. Bei der Anwendung von ätherischen Ölen und Heilpflanzen gilt es allerdings jeweils auf die Art und Dosierung des Öles bzw. der Heilpflanze sowie auf das Alter des Kindes zu achten. Denn bestimmte ätherische Öle sollten bei Babys und Kleinkindern nicht angewendet werden. Lassen Sie sich entsprechend von einer Fachperson beraten. ++