

DR. KARELLA EASWARAN:

OFT SIND NUR DIE ELTERN KRANK: VOR SORGE

KINDERN GEHT ES HEUTE DANK MODERNER MEDIZIN SO GUT WIE NIE ZUVOR. DENNOCH MACHEN ELTERN SICH VIELE UND MEIST UNNÖTIGE SORGEN, BEOBACHTET KINDERÄRZTIN DR. KARELLA EASWARAN. IN IHREM BUCH BEFASST SIE SICH MIT DEM GEHEIMNIS GESUNDER KINDER UND VERRÄT HIER, WIE ELTERN ÄNGSTE UND UNSICHERHEITEN ÜBERWINDEN KÖNNEN

INTERVIEW: REBEKKA REIN

Stichwort Helikoptereltern: Gehen deutsche Eltern zu häufig mit ihren Kindern zum Arzt?

Dr. Karella Easwaran: Ich würde statt „zu häufig“ eher „sehr häufig“ sagen, denn damit verurteilen wir das Verhalten der Eltern nicht. Ich erkläre auch allen Eltern, dass sie kommen dürfen, wann sie wollen, und dabei lernen sollen, Situationen selbstständig einzuschätzen und das Normale vom Auffälligen zu unterscheiden. Eltern sind dann beruhigt und froh, dass ich sie positiv unterstütze, verstehe und Empathie für ihr Problem zeige. Nicht der Arztbesuch ist das Problem, sondern der Grund, weshalb er stattfindet: Es sind nämlich oft Angst und Unsicherheit, die Eltern dazu bewegen, zum Arzt zu gehen. Wenn wir das verstehen, können wir viel konstruktiver mit den Fragen der Eltern und ihren Problemen umgehen.

Wie erklären Sie sich, dass sich Eltern so viele Sorgen um die Gesundheit ihrer Kinder machen?

Sorgen entstehen aus Unsicherheit. Eltern wollen das Beste für ihr Kind. Wenn sie etwas Auffälliges bemerken, setzt sofort das „Könnte sein“-Denken ein und da gibt es keine Einschränkungen in der Vorstellungskraft der

Eltern. Ein kleines Muttermal könnte ein Zeichen für eine schwerwiegende Erkrankung sein, gehäufte Infekte Ausdruck einer Mangelernährung oder eines schwachen Immunsystems usw. Die Strukturen in den Familien haben sich im Vergleich zu früher stark verändert. Eltern sind oft allein mit ihren Kindern, besonders in den Großstädten. Die Großfami-

ELTERN MÜSSEN SITUATIONEN RICHTIG EINSCHÄTZEN, UM DAS NORMALE VOM AUFFÄLLIGEN ZU UNTERSCHIEDEN

lie gibt es immer seltener und so fehlen viele Strukturen, die Familien Geborgenheit und Schutz bieten. Wenn Eltern zum ersten Mal in ihrem Leben so ein kleines Würmchen in den Händen halten, dann ist verständlich, dass sie unsicher werden. Sie wissen noch nicht viel über Babys und können Dinge nicht gelassen

angehen. Dazu kommt eine unglaubliche Menge an Informationen durch die verschiedenen Medien, die leider zu einem großen Teil nicht korrekt sind, und das führt zu einer weiteren Verunsicherung.

Können Sie sagen, ob Working Mums bezüglich der Gesundheit ihrer Kinder unsicherer sind als Mütter, die mit ihren Kindern zu Hause bleiben?

Unsicherheit hängt sehr häufig von der Gesamtsituation und vom grundsätzlichen Charakter der Eltern ab. Allerdings ist es oft so, dass Working Mums durch ihre Arbeit und ihren Alltag stärker belastet sind als Mütter, die nicht arbeiten gehen. Sie sind nicht ausschließlich mit ihrem Kind beschäftigt und haben in der Regel weniger Zeit, sich im Übermaß auf das Kind zu fokussieren. Sie überlegen sich vielleicht eher, ob sie für jede Kleinigkeit zum Arzt gehen. Das bedeutet nicht, dass sie sich weniger kümmern. Sie haben einfach andere Strukturen und weniger Zeit, sich mit Kleinigkeiten aufzuhalten. Bleiben Mütter mit ihren Kindern zu Hause, haben sie natürlich mehr Zeit, Dinge infrage zu stellen, und es kann sein, dass sie häufiger und schneller den Kinderarzt aufsuchen.

Welche Tipps haben Sie für Eltern von Säuglingen, um besser mit Krankheiten umzugehen?

Krankheiten gehören zum Leben. Die meisten Krankheiten sind banal, das bedeutet, sie kommen und gehen und richten keinen Schaden an. Und für die Heilung vieler dieser Krankheiten braucht es eigentlich nur die Ruhe der Eltern und das geduldige Abwarten. Es gilt, dem Kind die nötige Wärme und Liebe zu schenken und natürlich, soweit es geht, die Symptome zu lindern. Da ist es zum Beispiel sinnvoll zu überlegen, wie und was das Kind in diesem Zustand am besten isst oder trinkt. Viel mehr müssen wir Eltern gar nicht tun. Normalerweise regeln das Immunsystem und die Selbstheilungskraft des Kindes den Verlauf der Krankheit.

Die spannende Frage ist, wie Eltern zwischen gefährlichen Krankheiten und banalen Infekten unterscheiden können. Dafür sind wir Kinderärzte da. Ich erkläre den Eltern dann, ob etwas zu tun ist oder nicht, und ermutige sie nachzufragen. Auch hier gilt: im Zweifel zum Arzt gehen.

Was halten Sie vom Internet als Ratgeber für Eltern, die eine gesundheitliche Frage haben?

Ich finde selbst viele gute und vernünftige Informationen zu allen möglichen Themen im Netz. Insofern ist es nicht zeitgemäß, negativ über das Internet zu denken. Die Frage lautet eher, unter welcher Adresse vernünftige Informationen zu finden sind. Das Problem ist, dass jeder sagen und schreiben kann, was er will, und da kommen dann manchmal abenteuerliche Empfehlungen und Prognosen heraus. Das Internet ist immer verfügbar, das sind wir Kinderärzte nicht. Es ist für uns alle sehr einfach, schnell im Netz einen Begriff zu suchen und innerhalb kürzester Zeit Informationen zu erhalten. Ich finde das toll. Ich lese aber nicht alles und glaube vor allem nicht alles, was ich lese. Diese Differenzierung ist für viele Eltern schwer.

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte in Deutschland hat zum Beispiel die Website „Kinderärzte im Netz“. Es gibt viele Onlinedienste, die sachgemäße und durchdachte Informationen bereitstellen. Die Elternforen können ebenfalls hilfreich sein. Die Frage ist aber immer: Wo suche ich? Eltern sollten in Ruhe überlegen, ob die Information sie weiterbringt oder nicht.

Wie können Eltern die Gesundheit ihres Kindes in den ersten Lebensjahren positiv beeinflussen?

Die Gesundheit eines gesunden Kindes können wir nicht toppen. Aber unser Verhalten als Eltern ist sicherlich von großer Bedeutung für das Leben unserer Kinder. Gewohnheiten wie Rauchen und Alkohol, ein ungesunder Lebensstil oder ungesunde Ernährung der Eltern erhöhen das Risiko der Kinder, krank zu werden. Gerade im ersten Lebensjahr können Eltern sehr viel für ihre Kinder tun, indem sie zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen und ihre Kinder impfen lassen. Darüber hinaus ist es wichtig, dass Eltern dafür sorgen, dass ihre Babys in einer möglichst stressfreien Umgebung aufwachsen. Deshalb sollten Eltern an ihrem eigenen Stress, ihrem Umgang miteinander und mit dem Kind arbeiten.

ES IST WICHTIG,
DASS BABYS IN
EINER MÖGLICHS
STRESSFREIEN
UMGEBUNG
AUFWACHSEN

Sie stellen in Ihrem Buch Übungen vor, die Eltern helfen sollen, ihren stressigen Alltag besser zu meistern. Können Sie ein Beispiel nennen?

Ein Beispiel ist das STADH, das steht für Stopp-Atmen-Denken-Handeln. Es gibt unzählige Momente am Tag, in denen Kinder etwas tun, worüber wir uns aufregen oder Sorgen machen. Und stetig schütten wir uns voll mit unseren eigenen Stresshormonen. Wir stressen nicht nur uns selbst, sondern gleichzeitig unsere Kinder. Das schadet nicht nur langfristig unserem Leben, sondern auch dem Leben unserer Kinder. Und wenn wir häufiger gestresst sind, leidet unsere Beziehung zu unseren Kindern stark. Wenn Eltern sich aufregen oder Sorgen machen, können sie sich selbst erst mal „Stopp“ sagen und danach tief einatmen. Beim Atmen geht die Ausschüttung der Stresshormone etwas zurück und wir öffnen unser Gehirn zum Denken. Wir nehmen uns einen Moment

Zeit, zu denken und folgende Fragen zu stellen: Was ist passiert? Und was soll ich tun? Dann können Eltern besser handeln. Das geht alles sehr schnell und statt eines emotionalen und unvernünftigen Handelns entsteht ein sinnvollerer Umgang mit dem Problem. Versuchen Sie das, es lohnt sich. Die tolle Nachricht ist, dass unser Gehirn sich dieses Prozedere sehr schnell merkt und sich daran gewöhnt, „überlegt“ zu handeln.

Inwieweit hilft Ihnen Ihre Kindheit in Addis Abeba bei der Betrachtung der Verhaltensweisen der deutschen Mütter?

Wir vergleichen alle unsere Vergangenheit mit der Gegenwart und können dadurch relativieren. Die Liebe zum Kind ist überall auf der Erde gleich. Das Verhalten zum Kind und zum Leben ist etwas anderes. Das hängt viel mit den örtlichen Gewohnheiten und Möglichkeiten sowie mit den jeweiligen Kulturen zusammen.

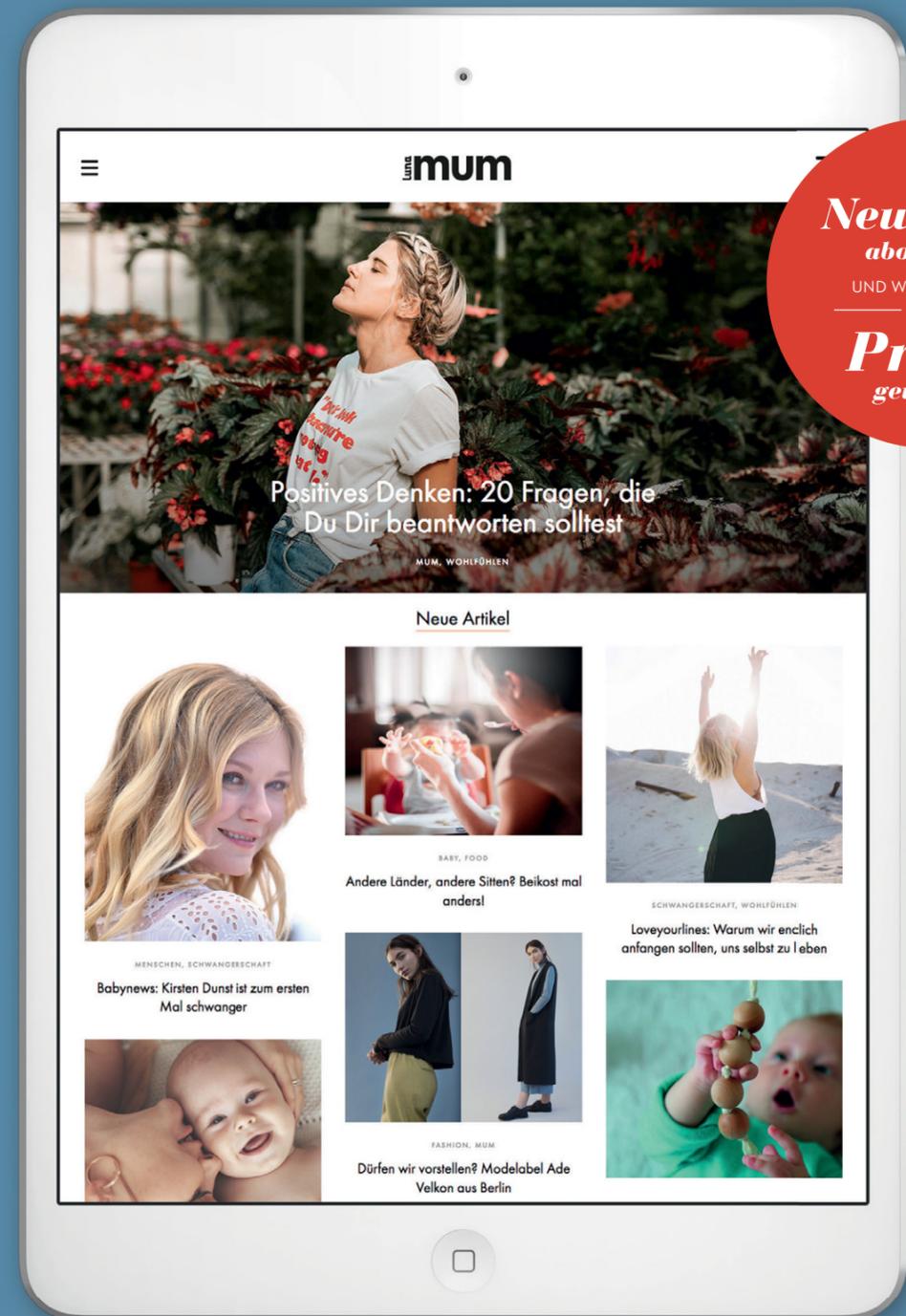
Mir ist allerdings stets in Erinnerung geblieben, dass ich in meiner Kindheit in Addis Abeba nicht annähernd so viel Stress erlebt habe wie die meisten Kinder heute, obwohl viele Eltern damals sehr viel Grund dazu gehabt hätten. Es wurde mehr gelacht und das Leben gelassener angegangen. Dann frage ich mich immer, warum das hier nicht möglich ist, obwohl wir in einer der reichsten und gebildetsten Nationen leben, mit einer der besten medizinischen Versorgungen auf der Welt. Insofern liegt mir viel daran, mehr Lachen und Freude in die Familien zu bringen. Das hat mich auch veranlasst, dieses Buch zu schreiben. Glauben Sie mir, so schwer ist es nicht. Mit ein wenig Übung geht das schnell.

ZUR PERSON



Dr. Karella Easwaran wuchs in Addis Abeba/Äthiopien auf und studierte in Ungarn Medizin. Heute hat sie eine Kinderarztpraxis in Köln. Sie ist Autorin des Buchs „Das Geheimnis gesunder Kinder“ (Verlag Kiepenheuer & Witsch 2018, 12,99 Euro).

Foto: Achim Lippoth



Newsletter
abonnieren
UND WÖCHENTLICH
TOLLE
Preise
gewinnen

Das neue Online-Magazin von Luna mum

Für Schwangere und junge Mütter, die lifestyleorientiert und auf der Suche nach Inspiration für die neue Lebensphase sind. Entdecken Sie unsere neue Webseite.

