

## Außerdem erhältlich:

### Dentilin® Zahnungel

Kosmetikum zur Pflege und Beruhigung bei Zahnungsbeschwerden

- Besonders sanft mit Bio-Malvenextrakt
- Ohne Zucker- oder Alkoholzusatz



„Ich empfehle Dentilin® weiter!“

91%

von 679 Müttern wurden Dentilin® weiterempfehlen

www.trmd.com/de/dentilin



### Insectolin® Gel

Kosmetikum zur Pflege und Kühlung nach Insektenstichen

- Hilft Juckreiz, Rötungen und Schwellungen zu reduzieren
- Vier pflanzliche Inhaltsstoffe plus hochwertiges Jojobaöl

Ab 0 Jahren anwendbar

**kidsgo**  
EMPFEHLUNG  
Insectolin® Gel  
mama natura  
Test 3. Quartal 2016  
www.kidsgo.de



### Travelin® Reisetabletten

Zur Linderung von Reisekrankheit mit Übelkeit und Brechreiz

- Homöopathisch wirksam, ab 12 Monaten anwendbar
- Ohne Einfluss auf das Reaktionsvermögen, macht nicht müde



### Bellilin® Tabletten

Zur Linderung von Verdauungsstörungen mit Blähungen, kolikartigen Schmerzen sowie Säuglingskoliken und Darmträgheit

- Für Kinder ab der Geburt und Erwachsene geeignet
- Wirkt natürlich regulierend, homöopathisch sanft



### Bronchilin® Hustensaft

Zur Linderung von Hustenreiz

- Verflüssigt festsitzenden Schleim, löst bronchiale Verkrampfungen
- Alkoholfrei, ohne Süßstoff, angenehmer Kirschgeschmack



Travelin® enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Anwendungsgebiete: Travelin® ist ein homöopathisches Arzneimittel zur Behandlung von Reisekrankheiten. Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Reisekrankheit und -übelkeit. Bellilin® enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete von Bellilin® leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Blähsucht (Meteorismus). Bronchilin® enthält Fructose. Packungsbeilage beachten! Anwendungsgebiete: Bronchilin® ist ein pflanzliches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten der Atemwege. Bronchilin® wird angewendet zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen; bei Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Werden Sie Fan von mama natura®: [www.facebook.com/MamaNaturaDeutschland](http://www.facebook.com/MamaNaturaDeutschland)  
mama natura GmbH · Karlsruhe | Deutsche Homöopathie-Union · Karlsruhe



Wenn der kleine Zappelphilipp groß aufdreht



Sanfte Hilfe für ausgeglichene Kinder

**Zappelin® Globuli**  
bei nervösen Störungen mit Unruhe

# Liebe Eltern,

Kinder werden heute von klein auf gezielt gefördert, gleichzeitig wird mehr denn je von ihnen verlangt. Schon in jungen Jahren erscheint daher mancher Terminkalender ähnlich ausgebuht wie der eines Erwachsenen. Aufgrund unseres modernen und schnellen Lebensstils sind Kinder außerdem einer noch nie dagewesenen Flut an externen Stimuli ausgesetzt.

Die Reaktion auf das Angebot und die Anforderungen können ganz unterschiedlich ausfallen: Während sich die einen teilnahmslos und übermüdet zurückziehen, drehen andere Kinder auf und rauben ihrer Umwelt scheinbar den letzten Nerv. Diese unterschiedlichen Verhaltensweisen können sich auch abwechseln.

Gewisse Verhaltensauffälligkeiten zeigen sich oft bereits im Kindergartenalter. Spätestens in der Grundschule bemerken viele Eltern, dass ihr Kind Schwierigkeiten hat. Das Kind wirkt unruhig und unaufmerksam. Es leidet unter Stimmungsschwankungen und reagiert schnell gereizt. Die Kooperationsbereitschaft lässt nach, genauso wie die Fähigkeit zuzuhören, sich

zu konzentrieren oder gedulden zu können.

Manchmal fühlen sich Geschwister oder Freunde durch das impulsive Verhalten gestört. Wenn man immer öfter zu hören bekommt, das eigene Kind sei ein Unruhestifter oder Störenfried, beginnt die Sorge und Ratlosigkeit.

Erziehung hat mit dem beschriebenen Verhalten wenig zu tun. Auch ist es keine Frage der Intelligenz. Kleine Wirbelwinde tun sich einfach etwas schwerer von selbst zur Ruhe zu kommen. Im Gegensatz zu Erwachsenen sind Kinder zudem noch nicht in der Lage, ihre Umwelt nach für sie relevanten Sinneseindrücken zu filtern, sodass Reize insgesamt viel stärker auf Kinder wirken.

Erfahren Sie auf den nächsten Seiten, was sich hinter nervösen Störungen mit Unruhe bei Kindern verbergen kann, und wie Sie Ihr Kind aktiv dabei unterstützen können, vorhandene Schwierigkeiten zu überwinden.



## Im Gespräch

**Dr. med. Ulrike Philippin-Noll**  
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin

**mama natura:** Eltern wollen ja bekanntermaßen nur das Beste für ihre Schützlinge. Trotzdem nimmt die Anzahl der Kinder, die unter Unruhe oder nervösen Störungen leiden, stetig zu. Muten wir unseren Kindern zu viel zu?

**Dr. Philippin-Noll:** *In meiner Praxis sehe ich tatsächlich zunehmend Kinder, die ein unausgeglichenes und zerstreutes Verhalten an den Tag legen. Wenn ich mir den Alltag vieler Familien anschau, dann wird deutlich, warum die Kinder so reagieren. Ihr Tag ist vom Aufstehen bis zum Schlafengehen durchgetaktet. Nach der Schule geht es oft gleich mit Programm weiter. Leerlauf oder Zeit zum Spielen haben viele Kinder heute nicht mehr.*

**mama natura:** Welche typischen Verhaltensweisen beobachten Sie bei diesen Kindern?

**Dr. Philippin-Noll:** *Wenn Kinder an ihre Grenzen kommen, ziehen sie sich zurück oder sie brechen aus. Die Bereitschaft, sich an vorgegebene Umstände oder Regeln anzupassen, nimmt stetig ab, genauso wie ihre Fähigkeit, sich auf eine Sache einzulassen und konzentriert mitzumachen.*

**mama natura:** Was gibt letztendlich den Ausschlag, dass Eltern sich mit diesem Problem an Sie wenden?

**Dr. Philippin-Noll:** *Spätestens dann, wenn es um die Leistungsbeurteilung in der Schule geht, erkennen Eltern, dass Handlungsbedarf besteht. Von Lehrern kommt die Rückmeldung, dass das Kind Probleme hat, den gelernten Stoff abzurufen. Die Kinder tun sich schwer, zuzuhören und ruhig zu sitzen. Sie lenken andere ab und*

*stören den Unterricht. Manche Kinder sind außerdem nicht sehr umgänglich; sie reagieren übermäßig gereizt, wütend oder gar aggressiv. Oder umgekehrt, sie gehen in die Passivität und werden von anderen gehänselt oder provoziert. Letztendlich haben auch die Eltern das Gefühl, nicht mehr richtig an ihre Kinder heranzukommen.*

**mama natura:** Welche gesundheitlichen Aspekte klären Sie in Ihrem Gespräch zur Diagnosefindung ab?

**Dr. Philippin-Noll:** *Hinter Verhaltensauffälligkeiten oder Lernstörungen können sich Ursachen wie z.B. eine Lese- und Rechtschreibschwäche, Seh- oder Hörstörungen oder gar ein Eisenmangel verbergen, daher sollte auf jeden Fall eine differentialdiagnostische Abklärung beim Kinderarzt erfolgen. Statt einer Überforderung kann bei überdurchschnittlich intelligenten Kindern auch eine Unterforderung vorliegen. Einige Symptome überschneiden sich auch mit dem Krankheitsbild Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), dies bedarf allerdings einer komplexen Diagnostik. Ich frage auch immer nach dem Schlafverhalten der Kinder, denn viele haben Schwierigkeiten, abends zur Ruhe zu kommen. Neben Schlafstörungen berichten manche Eltern auch von nächtlichem Zähneknirschen.*

**mama natura:** Wie geht es weiter, wenn sich herausgestellt hat, dass das Kind unter nervösen Störungen leidet?

**Dr. Philippin-Noll:** *Gemeinsam mit den Eltern versuche ich herauszufinden, was zu den Verhaltensauffälligkeiten des Kindes führt. Dann müssen die Eltern aktiv gegensteuern, d.h. langfristig für Veränderungen im Alltag sorgen.*

Lesen Sie weiter auf Seite 8:  
Gegensteuern im Alltag

# Auffälligkeiten erkennen

**Der Übergang zwischen kindlicher Lebensenergie und Überaktivität mit Unruhe ist nicht leicht zu greifen. Manche Kinder sind einfach von Natur aus lebhafter als andere. Nervöse Störungen mit Unruhe ist ein Sammelbegriff, der auf unterschiedlichste Weise zum Ausdruck kommen kann. Folgende Punkte können Anzeichen von nervösen Störungen sein, bei denen Eltern reagieren sollten:**

**Exzessive motorische Aktivität.** Das Kind ist ständig in Bewegung, es hat unaufhörlich den Drang, etwas zu tun oder anfassen zu müssen.

**Stillsitzen fällt schwer.** Das Kind rutscht auf seinem Stuhl herum, steht auch in der Schule unvermittelt auf und läuft umher.

**Unaufmerksamkeit.** Geringe Aufmerksamkeitsspanne und unzureichende Konzentrationsfähigkeit.

**Ablenkbarkeit.** Das Kind wird leicht von äußeren Stimuli abgelenkt, es wirkt innerlich zerstreut und ist offensichtlich nicht bei der Sache.



**Antriebslosigkeit.** Arbeiten, die geistiges Durchhaltevermögen erfordern, werden gemieden. Hausaufgaben werden immer wieder aufgeschoben.

**Unzuverlässiges Arbeiten.** Das Kind macht Sorgfalts- und Flüchtigkeitsfehler. Es übersieht Details.

**Vergesslichkeit.** Das Kind ist im Verlauf des Alltags auffällig vergesslich. Es lässt Sachen liegen und vergisst Termine.

**Ungeduld.** Dem Kind fällt es schwer zu warten, es reagiert auf den ersten Impuls, ohne nachzudenken.

**Unterbricht andere.** Mit seinem übermäßig hohen Redebedarf platzt das Kind in der Schule mit der Antwort heraus und stört den Unterricht.

**Lautstärke.** Das Kind hat Schwierigkeiten, sich leise zu beschäftigen. Es nimmt nicht ausreichend wahr, dass dies sein Umfeld stört.

**Stimmungsschwankungen.** Das Kind reagiert oft launisch, gereizt, zornig, wütend oder gar aggressiv.

**Ausgrenzung.** Andere Kinder können mit dem impulsiven oder auch passiven Verhalten nicht umgehen und meiden den Kontakt.

**Unfähigkeit, sich an Regeln zu halten.** Alltägliche Aufgaben, wie z.B. Zimmeraufräumen, werden zur Belastungsprobe für die Eltern.

**Zuhören fällt schwer.** Familie, Freunde und Lehrer zweifeln, weil das Kind anscheinend nicht hört, was ihm gesagt wird.

**Erschöpfung.** Eine nervöse Störung kostet Kraft. Das Kind kommt schnell in die Anspannung und Überforderung und wirkt geistig erschöpft.

# Wie viel ist normal?

## Aufmerksamkeits- und Konzentrationsspannen bei Kindern:

**Aufmerksamkeit** wird als Wahrnehmungsprozess verstanden, der Sinneseindrücke auswählt und ordnet.

**Konzentration** ist die Fähigkeit, sich über einen bestimmten Zeitraum auf einen bestimmten Sachverhalt zu fokussieren.



**5-7 Jahre**  
bis zu 15 Minuten



**10-12 Jahre**  
bis zu 25 Minuten



**7-10 Jahre**  
bis zu 20 Minuten



**12-16 Jahre**  
bis zu 30 Minuten

## Gegensteuern im Alltag

Lassen sich die Ursachen von nervösen Störungen und Unruhe lokalisieren und reduzieren, werden Kinder oftmals von alleine ruhiger und kooperativer. Dazu braucht es neben Zeit, unabhängig vom Alter, immer den gleichen Dreiklang aus **Regelmäßigkeit, Sicherheit und Zuwendung**.

Veränderungen sollten nicht als vorübergehende Maßnahmen betrachtet werden, sondern als etwas, das kontinuierlich in den Familienalltag einfließt.

Ist die Basis aus verlässlichem Halt gegeben, können folgende Maßnahmen zur Besserung beitragen:

- **Routine.** Regelmäßige Mahlzeiten, Hausaufgabenzeiten und Einschlafrituale erleichtern den Alltag.
- Angebot an **Bewegung** aktiv ausbauen, z.B. mit regelmäßigen Spaziergängen oder Radtouren am Wochenende.
- **Medianutzung.** Abgestimmte Zeiten für die Nutzung von Smartphone, Tablet und Computer vereinbaren und einhalten.
- **Hinhören.** Zeit nehmen für Gespräche und Austausch im Alltag.
- **Lob aussprechen.** Gezieltes Eingehen auf Stärken, um Erfolgserlebnisse zu untermauern.
- **Ernährung umstellen.** Gesund essen. Die Kinder beim Kochen einbeziehen. Möglichst auf Zucker, Koffein oder stimulierende Zusatzstoffe verzichten. Das gemeinsame Abendessen unbedingt zur handyfreien Zone erklären!

**Dr. Christian Heiss** | Sportpsychologe  
*Unterstützt Jugendliche und Eltern bei der  
Persönlichkeitsentwicklung durch Sport*

**Experten-Tipp**



„Beim Sport können Kinder überschüssige Energie loswerden und ihren Körper mit all seinen Möglichkeiten und Grenzen erleben. Neben gesundheitlichen Aspekten verbessern sich die emotionale Ausgeglichenheit und das Sozialverhalten. Herrschende Regeln und wiederkehrende Rituale geben Kindern Sicherheit und gleichzeitig Selbstvertrauen.“

Homöopathische Arzneimittel wie **Zappelin®** Globuli von **mama natura®** können bei nervösen Störungen mit Unruhe zusätzlich regulierende Impulse setzen, um dabei zu helfen, das natürliche kindliche Gleichgewicht wieder herzustellen.

# Natürlich wirksam

**Zappelin®** von mama natura® ist ein homöopathisches Arzneimittel zur Behandlung von nervösen Störungen mit Unruhe. **Zappelin®** Globuli enthalten vier aufeinander abgestimmte Inhaltsstoffe, die den Organismus auf sanfte und natürliche Weise regulieren und die Herstellung des inneren Gleichgewichts unterstützen:

**Chamomilla D12** ist eine bekannte Heilpflanze und eines der am häufigsten eingesetzten Mittel in der Homöopathie. Der Wirkstoff wird aus der ganzen blühenden echten Kamille extrahiert. Homöopathisch aufbereitet, wirkt Chamomilla sanft ausgleichend bei Überempfindlichkeit gegenüber Sinneseindrücken, Reizbarkeit, Ungeduld und innerer Unruhe.

**Kalium phosphoricum D6** wird aus Kaliumhydrogenphosphat gewonnen. Homöopathisch aufbereitet, wirkt Kalium phosphoricum sanft regulierend bei geistiger Erschöpfung, Überanstrengung, Überforderung und Antriebslosigkeit.

**Staphisagria D12** wird aus den getrockneten Samen des Stephanskrauts gewonnen. Das Mittel aus der Pflanze mit blau-violetten Blüten wurde von Samuel Hahnemann persönlich geprüft und in die Homöopathie eingeführt. Staphisagria hilft sanft bei Reizbarkeit, Ärger- und Wutausbrüchen und unverhältnismäßigem Verlangen nach Aufmerksamkeit.

**Valeriana D6** wird aus den getrockneten Wurzeln des echten Baldrians gewonnen. Geschätzt wird Baldrian aufgrund seiner entspannenden sowie ein- und durchschlafördernden Eigenschaften. Homöopathisch aufbereitet, wirkt Valeriana beruhigend bei Nervosität und Unruhe, ausgeprägten Stimmungswechseln, Zerstreuung, unkontrolliertem Zucken sowie Schlafstörungen.



**Zappelin®** Globuli decken ein breit gefächertes Bild aus unterschiedlichen Symptomen im Zusammenhang mit nervösen Störungen und Unruhe ab (siehe S. 6-7). Im Gegensatz zu vielen chemisch-synthetischen Arzneimitteln kommt es bei der Anwendung von **Zappelin®** Globuli zu keinen Nebenwirkungen wie z.B. der Beeinträchtigung des Reaktionsvermögens oder Tagesmüdigkeit.

**Zappelin®** Globuli wirken sanft ausgleichend bei:

- Überaktivität und Impulsivität
- Unaufmerksamkeit und Schlafstörungen

**Prüfungsstress ade! In der Ruhe liegt die Kraft**

**Zappelin®** Globuli lindern Nervosität in lernintensiven Phasen und unterstützen die natürliche Konzentration und Leistungsfähigkeit. Auch für Schüler und Studenten bei Unaufmerksamkeit und geistiger Erschöpfung.

**Sanfte Hilfe für mehr Ausgeglichenheit**

**Zappelin®** enthält Sucrose (Saccharose/Zucker). Packungsbeilage beachten! Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete von Zappelin® leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervöse Störungen mit Unruhe. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.