

# Allergien hausgemacht

Tipps zur **Erstvorbeugung**  
allergischer Erkrankungen beim Baby  
schon in der Schwangerschaft

von Armgard Düster

Teil 1

**Vorbeugen beim Baby ab Geburt und auch vorher möglich ? !  
„Man kann es zumindest versuchen!“**

***Diese Arbeit entstand aus gegebenem Anlass (Entstehung einer allergischen Erkrankung vor Augen) und der Verwunderung darüber, keinerlei konkrete Hinweise zur Primärprävention aus Wissenschaft, Medizin und Forschung erhalten zu haben.***

***Ein umfangreicher Briefwechsel mit entsprechenden Institutionen hat stattgefunden.***

In Teil 2 Einiges ausführlicher beschrieben und noch andere Gedanken zum Leben

## Teil 1

### VORBEUGEN IN DER SCHWANGERSCHAFT UND AB GEBURT MÖGLICH?!?

#### ***Der Versuch lohnt sich!***

Alle hier vorgeschlagenen Maßnahmen gelten natürlich auch für Erwachsene, frühe Vorbeugung beginnt aber Sinnvollerweise beim Baby.

Hier wird ein noch gesundes Baby bzw. Kleinkind vorausgesetzt, das bei seltenem Kontakt mit in Folge beschriebenen Stoffen nicht gleich Schaden nehmen wird. An Allergien erkrankte Kinder gehören in ärztliche Behandlung. Wiewohl auch der Arzt keine Heilungsgarantie geben kann. Darum ist eben Vorbeugen besser als Heilen.

Ebenso können alle hier vorgeschlagenen Maßnahmen auch bei einer ärztlichen Behandlung heilungsunterstützend bzw. –fördernd wirken. Eine wirkliche Heilung einer bestehenden Allergie ist allerdings fast nur möglich durch eine vollkommene Änderung der Lebensführung.

Im Rahmen dieses Artikels sollen jungen Eltern Tipps gegeben werden, wie sie im normalen Alltagsleben die auf uns einströmenden aber versteckten Alltagsgifte vom Baby fernhalten können. Vieles ist ja bekannt, aber in der Hektik des Alltagslebens wird es übersehen. Viele Einflüsse sind für uns Selbstverständlichkeit geworden, wirken sich aber schädigend auf den Organismus aus!

Der menschliche Organismus ist von Urzeiten her so gebaut, dass er von unbelasteter oder nur gering belasteter Luft leben kann. Um sich an die Vielzahl der von Menschen hergestellten Schadstoffe zu gewöhnen (wenn denn überhaupt möglich) würde er, gemessen an den bisher stattgefundenen menschlichen Entwicklungen, Jahrhunderte oder Jahrtausende benötigen. Darüber nachzudenken würde den hier gesteckten Rahmen aber sprengen. Mehr dazu in Teil 2 dieses Leitfadens.

Alles was wir einatmen und nicht vom Schutzmechanismus der Atemwege abgefangen werden kann (und der ist beim Baby noch sehr schwach), gerät durch den Gasaustausch in der Lunge direkt ins Blut und damit sofort in den Körper und wird logischerweise auch gegebenenfalls recht schnell schädigen. Dies ist ganz besonders bei gasförmigen Schadstoffen und Aerosolen der Fall. Die noch schutzlose Haut des Babys wird durch Kontakte mit Textilchemikalien und Ausgasungen von mehr oder weniger neuen Gegenständen geschädigt. Der Organismus wehrt sich. Er setzt sein Immunsystem in Gang, um gegen die ihm unbekanntes, sagen wir "im Zellgedächtnis nicht vorhandenen Stoffe" vorzugehen. Ähnlich aussehende und zur gleichen Zeit einwirkende, aber natürliche Stoffe werden in diese Schadstoffe eingereiht und mit angegriffen. Nun ist (sehr, sehr vereinfacht erklärt) die Allergie entstanden, die in vielen Fällen leider nur selten wieder behoben werden kann.

Wir Älteren haben auch schon eine große Menge an körperfremden d.h. chemischen Schadstoffen aufgenommen, es gibt ja auch schon sehr viele erwachsene Allergiker und an unerkannten Schadstoffen erkrankter Menschen. Unsere Babys und Kleinkinder sind in weit höherem Maße gefährdet. Man bedenke:

Heute werden in einem Jahr so viele chemische Substanzen **neu** hergestellt, wie es sie bis 1954 überhaupt gab! (*Daunerer, Gifte im Alltag*)

Wir kommen natürlich nicht mit all diesen neuen Verbindungen in Berührung, aber es gibt doch eine ständig wachsende Zahl von chemischen Substanzen in unserem Leben, die unser Körper nicht kennen kann.

Damit wächst auch ständig die Zahl der Allergiker in erschreckendem Maße.

Wer also heute die Verantwortung, und die Freude ein Kind in die Welt zu setzen auf sich nehmen will, sollte zugleich an die Verpflichtung denken, es von den von Menschen gemachten Schadstoffen fernzuhalten (natürlich auch von den Giften, die in der Natur vorkommen, was aber ein anderes Thema ist). Das heißt, in Eigeninitiative zu lernen; das ist allerdings ein schwieriges Unterfangen, da heute in den meisten Fällen beide Elternteile berufstätig sind. Zeitmangel ist die Zwickmühle unserer Gesellschaft:

Für Beruf und somit für die Wirtschaft und materiellen Wohlstand bzw. Überfluss da zu sein, oder für gesunde Kinder.

Bei durchdachtem und logischem Handeln kann beides in Etwa vereinbar sein.

Ein kurzer Gedanke noch zu der Vermutung, Allergien seien erblich:

Es ist, wie gesagt, eine Vermutung, da bisher (2005) kein Genom gefunden wurde, welches Veränderungen aufweist, die für die Entstehung einer allergischen Erkrankung verantwortlich sein könnten.

Es ist eine statistische Schlussfolgerung.

Man kann an Hand von Blutuntersuchungen bei Neugeborenen eine Neigung zu Allergien erkennen, die aber nicht in jedem Fall auch entsteht. Unterstellt wird hier ein Vererbungsmechanismus. Dieser Vermutung kann man aber mit Fug und Recht eine (ebenfalls nicht bewiesene) Vermutung gegenüberstellen, dass durch die Übernahme von Lebensgewohnheiten, die mit unbedachten chemischen Einflüssen zusammenhängen, bzw. chemische Einflüsse in der Schwangerschaft (wie folgt bewiesene Vermutung) die Neigung zu Allergien schon im Mutterleib bzw. in den ersten Lebenswochen vorprogrammiert werden kann.

Es stellt sich nun die Frage, kann ich als Elternteil konkret etwas tun, um einer allergischen Erkrankung meines Babys vorzubeugen?

Ich kann es mit den hier gesammelten, dokumentierten und überdachten Tipps wenigstens versuchen!

## (1) Renovierungsausgasungen, Autoabgase und Textilchemikalien

Nach einigen Recherchen und Auswertung von Fragen, hat sich mir das Ergebnis geboten, dass wahrscheinlich die o.g. Fakten die ersten negativen Einflüsse auf das sich gerade entwickelnde Immunsystem des Neugeborenen sind.

Meine Empfehlungen, wie man diese Einflüsse so gering wie nur möglich halten kann, sind folgende:

Wenn das Baby Pech hat, beginnt es schon vor der Geburt. Die Universität Leipzig hat eine Studie erhoben, bei der das Nabelschnurblut von Neugeborenen untersucht wurde. Es wurden (kurz gefasst) gasförmige Renovierungsrückstände von Arbeiten, die in der Schwangerschaft durchgeführt wurden, nachgewiesen. Diese Kinder erkrankten zu einem hohen Prozentsatz auch an Allergien.

Es geht weiter bei der Entlassung aus der Entbindungsklinik.

In den z.Zt. gebräuchlichen Babytransportschalen befinden sich die *Neugeborenen* in geringem Abstand zum Asphalt. Aber dort ist nachweislich die Konzentration der Abgase sehr hoch. Wir als Erwachsene riechen sie nicht mehr, da in Nasenhöhe das Vorhandensein der in dieser Höhe verdünnten Abgase kaum noch wahrgenommen (Gewöhnungseffekt) wird und außerdem die allermeisten vor allem giftigen Abgase geruchlos sind.

Außerdem sind diese Transportmittel sehr offen, so dass also das Neugeborene auf dem Weg vom Ausgang bis zum Auto alle in dieser Luft vorhandenen Bestandteile in die Lungen bekommt.

Man bedenke, dass die Lunge erst seit wenigen Tagen arbeitet und außerdem das Immunsystem nicht fertig, sondern noch in der Entwicklung ist; es befindet sich im Anfangsstadium!

Jeder Stoff, den der menschliche Organismus seit den vielen Tausenden von Jahren des Entwicklungszeitraumes nicht kennt, kann das Immunsystem verwirren.

eine Überlegung ging davon aus, dass die sog. Allergene, also meist Stoffe, die der menschliche Organismus seit Urzeiten her kennt, den Körper nicht krank machen können. Etwas muss vorher damit geschehen sein, um z.B. Heuschnupfen oder Asthma auslösen zu können. Und in der Folge ist im Körper etwas geschehen, dass die natürlichen Stoffe vom Immunsystem als feindlich gesehen werden. Die sog. Allergene sind befrachtet mit chemischen Stoffen wie hier z.B. mit Stoffen der Abgase und gelangen ungefiltert in die Lunge des Neugeborenen, also auch ins Blut, wo das in "Schulung" befindliche Immunsystem den Hinweis "ist feindlich" entwickelt. Dieser Hinweis „feindlich“ wird durch sich ständig wiederholende Kontakte dieser Art gefestigt und programmiert und die Allergie, mit all den komplizierten chemischen Abwehrprozessen im Körper, ist entstanden.

Diese von mir erstellte Theorie der Allergieentstehung ist übertragbar auf alle anderen Formen der allergischen Erkrankungen. Sie ist so einfach und simpel, dass sie von der Wissenschaft nicht für Wert befunden wird überhaupt darüber nachzudenken. Die Laborarbeit der Erkundung und Erkennung chemischer Prozesse im Körper ist natürlich weitaus interessanter, als über das profane Alltagsleben Forschungen anzustellen und eine effiziente Aufklärung zu betreiben und eine wirksame Vorbeugung vorzuschlagen, bzw. zu studieren. (Trotz mehrfacher Nachfragen im Forschungsministerium oder bei anderen Wissenschaftlern bekam ich keine befriedigende Antwort). Allerdings sind diese Laborforschungen natürlich auch zur Herstellung entsprechender Medikamente gegen diese Erkrankung sehr wichtig. Es weiß aber auch jeder Betroffene, dass im Endeffekt immer nur Kortison das letzte Mittel der Wahl ist.

Abgase gibt es, gemessen an der Menschheitsentwicklung ja erst seit ganz kurzer Zeit. Ebenso die Textilchemikalien, die auf das Neugeborene einwirken, wenn sie in knallbunte Sachen gepackt werden. Sei es der neue Stoffbezug der Transportschale, (Berührung mit

Kopf und Hände und Einatmen der Ausgasung) oder die Strampelchen und Shirts, oder ganz schlimm, die stark eingefärbte Bettwäsche.

Auch sollte der Organismus des Neugeborenen die Zeit und Ruhe bekommen, um ein gesundes Immunsystem aufzubauen. D. h., die ganztägigen Schlafzeiten (außer Nahrungsaufnahme und Wickeln), die in der Klinik galten, sollten auch zuhause eingehalten werden. Also, keine Einkaufstouren und Besuchsfahrten mit dem Neugeborenen, auch aus o.g. Gründen. Zu Zeiten niedrigerer Allergieraten wurde die Ruhe des Neugeborenen sehr hoch geschätzt und eingehalten, (Über den Schlafbedarf gibt es auch Richtlinien siehe Teil 2) außerdem fand in dieser Zeit die Entlassung aus der Klinik später statt. Das bedeutete, dass Haut, Lunge und Immunsystem, wenn auch nur geringfügig, so aber doch weiter entwickelt waren. Einkaufsfahrten mit dem Neugeborenen waren bis vor etwa 2 bis 3 Jahrzehnten undenkbar, was einen großen Schutz für das Baby bedeutete.

Das Fazit lautet also:

Der Transport zum Auto, im Kissen eingebettet, wie früher, war nicht die schlechteste Methode.

Dann immer ein, vorher mehrfach gewaschenes, Molltontuch zwischen bunten Stoff und Babyhaut bringen, auch später noch.

Den Aufenthalt in Transportschalen so kurz wie möglich halten (mögliche Gefahr der Entstehung des KISS-Syndroms: Dauerkopfschmerz, folglich Dauerschreien)

Als Erstlingswäsche nur Kochwäsche verwenden (siehe Kapitel Wäschewaschen). Gebrauchte Textilien sind vorzuziehen.

Und sehr wichtig: Dem Baby die nötige Ruhe gönnen.

Beginnen wir nun die häusliche Beobachtung mit dem wichtigen Element

## (2) WASSER

Der werdende Organismus schwimmt 9 Monate lang in diesem schützenden Element. Erst nach der Geburt entfalten sich die Lungen, um das 2. aber nun wichtigste Element Luft zu empfangen. Der Körper des Babys besteht aber auch weiterhin noch etwa zu 80% aus Wasser, (mit zunehmendem Alter verringert sich der Prozentsatz) also wird das saubere, fast unverfälschte Wasser für unser Baby nicht schädlich sein! Im Gegenteil, es hilft viele schädliche, geruchsfreie und nicht sichtbare Chemikalien von der Haut abzuspülen, die u.a. durch Textilien aufgebracht wurden.

Da nachts durch den verminderten Stoffwechsel die Speicherwirkung der Alltagsgifte (auf die später im Einzelnen eingegangen wird) am stärksten ist, empfiehlt es sich, das tägliche Babybad am Abend, vor der längsten Schlafphase stattfinden zu lassen.

Niemals sollte das bei uns noch immer reichlich vorhandene saubere Wasser (die Wasserwerke arbeiten hart daran) für das Baby oder Kleinkind durch Badezusätze verändert werden. Ausgenommen vom Arzt verschriebene medizinische Zusätze. Wenn nötig benutze man eine unparfümierte Babyseife. Sauberes Wasser (unser Leitungswasser kann in der Regel als solches gelten) kann benutzt werden wann immer es Spaß macht, mindestens aber einmal täglich. Seife, wenn unbedingt nötig, aber nicht morgens, um die in der Nacht entwickelte natürliche Schutzschicht der Haut nicht zu zerstören. Die zarte Haut des Babys ist ganz besonders auf diese schützende Schicht angewiesen. Man kann mit einer unparfümierten Creme bzw. Babyöl nachhelfen, wenn die Haut sichtbar und fühlbar trocken zu sein scheint. Oder besser, ab und zu einen Esslöffel Sonnenblumenöl in das Badewasser geben.

Wer sich einfallen lässt, sein Baby mit dem Föhn zu erwärmen, kann damit ohne dass er es merkt zur Allergieentstehung beim Baby beitragen, auch wenn der beruhigende Effekt bei einem frierenden, darum schreienden, Baby ersichtlich ist. Besser das Badezimmer beim Neugeborenen auf über 25 °C, mindestens aber 21 °C (aber da fängt es auf nasser Haut schon an, ungemütlich kalt zu werden) erwärmen. Zu warm kann ein Babybadezimmer kaum werden, aber sehr schnell zu kalt und dann ist der Badespaß kein Spaß mehr, weil das Baby schreit wenn es zu kalt wird. Beim Föhnen werden eventuell vorhandene Schadstoffe in der Luft (und wer kann schon genau wissen, dass keine vorhanden sind?) und aus dem Föhn konzentriert auf die empfängliche Haut und in die Lungen des Babys geblasen. Das gilt natürlich auch für die Ventilatoren, die im Sommer zum Kühlen eingesetzt werden; zusätzlich entstehen in Teil 2 beschriebene Gefahren.

Zusammenfassend:

Ein tägliches abendliches Babybad ohne kosmetische Zusätze, (ein Löffel voll Sonnenblumenöl ist erlaubt) in einem warmen Badezimmer, anschließend eventuell eincremen bzw. einölen.

Nun zu unserem wichtigsten Element,

### (3) LUFT

Von Extremsituationen abgesehen kann man pauschal sagen:

Sie ist draußen immer besser als drinnen. D.h., dass wir jede bestehende Möglichkeit nutzen müssen, die Räume zu lüften. Wobei natürlich Zugluft auf der Haut oder dem ruhenden Körper strengstens zu vermeiden ist. Es ist nicht nötig und auch nicht gesundheitsfördernd bei kalter Witterung mit geöffnetem Fenster zu schlafen. Dieses zweifelhafte Vergnügen (Schlaflabors haben in Versuchen negative Wirkungen auf den Schlaf festgestellt) kann man sich nur in den wenigen warmen Sommermonaten leisten, Baby muss aber dann ein Moskitonetz als Schutz bekommen; In strampelsicherem Abstand gut befestigt. Vor den langen Schlafphasen des Kindes und wann immer es sonst möglich sollte man für einen kräftigen Luftaustausch sorgen. Es darf Durchzug sein, sofern wie schon gesagt, sich niemand im Ruhezustand oder nackt im betreffenden Raum befindet.

Auf diese Weise besteht die größte Chance, unerkannte Wohn- und Baugifte wenn schon nicht zu eliminieren, sie aber doch im größt möglichen Maße zu verdünnen, so dass eventuelle Schäden im günstigsten Falle in Grenzen gehalten werden können.

Auch bei der Luft gilt: Keine künstlichen Zusätze um die Luft vermeintlich zu verbessern. Durch jedweden Zusatz (Raumsprays etc. ) wird sie nur noch mehr belastet. **Nur Lüften verbessert die Luft wirklich.** Ein höchst schädlicher Zusatz für die Wohnluft ist der Zigarettenrauch. Durch ihn entsteht Formaldehyd (und duzende andere giftige Stoffe), welches zu den „sehr giftigen“ Stoffen gehört und schon schädigt, wenn man es noch gar nicht riechen kann. Es wird in Vorhängen, Teppichen Kleidung und anderen Stoffen gespeichert und gast im Laufe der Zeit wieder langsam aus.

Also, Rauchen im Babyzimmer streng verboten!

Dieser Formaldehydausgasung sind wir und unser Baby immer dort ausgesetzt, wo wir uns in Raucherräumen aufhalten, z.B. Autos. Taxis, Hotelhallen, Restaurants ect.

Wer mehr darüber und über alle anderen Alltagsgifte wissen möchte:

*Buchempfehlung : Dr. Max Dauderer "Gifte im Alltag"*

Das Lüften im Winter ist natürlich immer mit einem großen Energieverlust verbunden. Aber trotzdem sollte nicht darauf verzichtet werden, man kann auch relativ energiesparend lüften. Eine unter dem Fenster befindliche Heizung sollte auf jeden Fall kurzzeitig zuggedreht werden oder man kann kurzzeitig eine Decke darüber legen, da die warme Luft sofort nach draußen steigen würde. Wenn es sehr kalt draußen ist, reicht es aus, das Fenster sehr kurz aber weit zu öffnen. Wenn die kalte Luft am anderen Ende des Zimmers angekommen ist, kann man wieder zumachen, da ja nur die Luft ausgetauscht, nicht jedoch die Wände und das Mobiliar ausgekühlt werden sollen.

Diese Stoßlüftung sollte mehrmals am Tag erfolgen.

Niemals „Kipplüften“ auf Dauer. Es entsteht horrende Energieverschwendung aber kaum ein Durchlüftungseffekt. Als Notlösung kann man, wenn es anders nicht geht, bei sehr kalten Temperaturen kurzzeitiges Kipplüften anwenden. Günstig ist es dann, wenn in einem anderen Raum auch ein Fenster geöffnet ist. Die Durchlüftung ist dann auch nach wenigen Minuten befriedigend. Je wärmer die Außentemperatur, um so geringer ist der Lüftungseffekt bei dieser Lüftungsart. Bei Dauerkipp entstehen schwarze Ecken (werden später besprochen)

Zusammenfassend:

Soviel wie möglich lüften, nur Lüften verbessert die Luft wirklich.

Rauchverbot in der Wohnung, mindestens aber im Kinderzimmer.

#### **(4) AUFENTHALT DRAUßEN**

Eine weitere Maßnahme der Vorbeugung und Heilungsunterstützung wäre der längst mögliche Aufenthalt mit der Witterung angepasster Kleidung draußen, entfernt vom Autoverkehr! Der Aufenthalt oder Spaziergänge auf einer verkehrsreichen Straße kann nicht zu oben genannten Maßnahmen zählen, im Gegenteil, er ist im höchsten Maße gesundheitsschädigend. Die Nasen der Kinder befinden sich in einer Höhe, in der die Konzentration der Schadstoffe weit höher ist als in Kopfhöhe der Erwachsenen, aber auch in dieser Höhe ist die Konzentration ganz erheblich.

Durch den Aufenthalt auf Straßen mit Autoverkehr werden durch das Einatmen eine Vielzahl von Schadstoffen im Zusammenwirken übelst wirksam! Wir Erwachsenen können bei einer unausweichlichen plötzlichen Abgaswolke ganz flach atmen oder ganz kurz die Luft anhalten. Da das aber keine automatische, sondern eine bewusste Schutzhandlung ist, wird das Baby oder Kleinkind sie nicht anwenden. Außerdem sind noch viele geruchsfreie Schadstoffe vorhanden.

Das Gegenteil von AUFENTHALT DRAUßEN ist die Teilnahme des Neugeborenen an Einkaufstouren durch Supermärkte o. Ä. Bei diesen Aktionen besteht die größte Chance dem Baby eine Allergie „zu verpassen“!

Was dort an Ausgasungen auf das Baby einströmt, lässt sich nicht alles aufzählen oder nachvollziehen. Hier ein paar Beispiele:

Angefangen bei den unnötigen Autofahrten in einem u.U. neuen Auto das dadurch noch stark ausgasend ist, bis hin zum heute vorgeschriebenen Schalensitz mit dem bunten Stoffbezug, der die nackte Kopfhaut des Babys berührt, dann beim Aussteigen mit u.U. vorhandenen Auspuffgasen und auch beim Aufenthalt in den Verkaufsräumen die starken Ausgasungen der verschiedensten Produkte, es sind unzählige! Die Konfrontation des Neugeborenen, (dessen dünne Haut noch sehr durchlässig ist. und dessen Lungen erst seit ein paar Tagen arbeiten, und dessen Immunsystem sich gerade erst entwickelt,) mit diesen der Menschheitsentwicklung unbekanntem Stoffen, wird mit Sicherheit Schaden anrichten! Nur Fahrten zum Arzt oder Mütterberatung sind wirklich gerechtfertigt

Zusammenfassend:

Nach Möglichkeit kein - aber ganz bestimmt kein unnötiger Aufenthalt auf verkehrsreichen Straßen.

Konsequente Vermeidung von Einkaufstouren mit dem neugeborenen und Säugling

#### **(4a) SONNE**

Die Sonne und das natürliche Licht gehören zu unseren naturgegebenen Lebensbedingungen. Ohne künstliches Licht könnten wir leben wenn es sein müsste, ohne Sonnenlicht auf Dauer würden wir erkranken. Es verhält sich mit der Sonne genauso, wie mit allen Dingen, die wir zum Leben benötigen; Übertreiben wir, schaden sie uns. Gönnen wir unseren Kleinsten genug Bewegungskontakt mit Licht, Luft und Sonne (es sind keine ruhenden Sonnenbäder gemeint), wird sie, - die Sonne - auch in den folgenden Jahren dem sich normal entwickelnden Kind nicht schaden - im Gegenteil. Bekommt die Haut genug Kontakt mit unseren natürlichen Lebensbedingungen, wird sie abgehärtet und wird wieder das, was sie immer war: Schutz für den Organismus bzw. Körper. Wird den Kleinsten schon diese Möglichkeit der natürlichen Hautschuttbildung verwehrt, wird es in den folgenden Jahren die bekannten Probleme geben, wie vermehrte Neigung zu Sonnenbrand, Sonnenallergien (die meist in Zusammenhang mit Chemikalien wie beispielsweise Spritzmittel oder Kosmetika auftreten) und im Ernstfalle stärkere Neigung zu Hautkrebs. Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen, es ist ein natürlicher Luftkontakt, mit Wechsel zwischen Sonne und Schatten gemeint. Beim Spaziergang mit dem Kinderwagen oder auf dem Arm darauf achten, dass die Sonne nicht in die Augen des Babys scheint.

Pauschal könnte man sagen, auf mittel- und nordeuropäische Wetterverhältnisse bezogen, dass die Natur uns hilft. Sie lässt den Sonnenschutz wachsen (Blätter) und wir sollten ihn nutzen. Wirft sie den Sonnenschutz ab, haben auch wir mehr Sonne nötig und sollten sie

genießen wann immer möglich. Je nach Wohnort in Mitteleuropa sind es nur 3 Monate im Jahr, in denen wir die hochstehende Sonnenbestrahlung meiden sollten, Juni, Juli und August. Nach Süden hin ist der Zeitraum länger, nach Norden hin kürzer. Außerdem richtet sich die Sonnenverträglichkeit auch nach dem „Menschentyp“, und es scheint so, als werde die Sonne durch verschiedene chemische Prozesse in der Atmosphäre zunehmend aggressiver, also Vorsicht, aber nicht absolutes Vermeiden.

Mehr dazu in Teil 2.

Die sehr frühzeitige Unterbringung im Kindergarten, dann der vermehrte Aufenthalt vor Fernseher und Computer in der Schul- und Freizeit, führt zu einem fast ständigen Aufenthalt in Räumen. Die Folge ist eine verweichlichte Haut, das Fehlen der Bildung einer Lichtschwiele, woraus die eben genannten negativen Folgen resultieren.

Zusammengefasst:

So viel Bewegung draußen in der Sonne wie möglich,(außer Hochsommersonne in der Mittagszeit) ohne übertriebene Angst vor Hautkrebs. Abhärtung (nicht Übertreibung) gleich Vorbeugung.

## (5) DIE HAUT und Wäschewaschen

Nun soll an dieser Stelle noch einmal die Haut angesprochen werden.

Sie ist ein sehr großflächiges Organ und nimmt mehr Stoffe auf als wir denken. Sie transportiert in den Körper auch Schadstoffe, da wird nicht unterschieden. Darum zu Beginn dieser Vorbeugungsvorschläge die Empfehlung des täglichen Babybades ohne Zusätze. Viele auf die Haut gelangten Schadstoffe (durch Textilien etc.) können von der Haut abgewaschen werden. Zunge und Nase können ja im bestimmten Maße vorsortieren d.h. die Aufnahme verweigern, was die Haut nicht kann.

Pauschal gesagt ist es wohl so, dass alles was ich als Elternteil ohne Widerwillen essen oder trinken würde (Genussgifte ausgenommen, die wir ja nur auf Grund unserer Suchterkrankung ohne Widerwillen aufnehmen) kann mit der Haut des Babys in Berührung kommen. Allerdings käme wohl niemand auf die Idee das Baby in Saft oder Suppe zu baden, aber Kontakt mit diesen Flüssigkeiten würde auch nicht schaden.

Leider kommt aber auch keiner auf die Idee das letzte Spülwasser aus der Waschmaschine auf Genießbarkeit zu überprüfen! Man würde sich wundern, welche Brühe bei vielen Waschmaschinen als Klarspülung gilt, übertüncht von Weichspülern, die das Wasser auch nicht klarer machen, somit auch nicht genießbar. Und Babys Haut bzw. Organismus soll mit dieser „unklar“ gespülten Wäsche fertig werden. Früher wurde wirklich „klar“ gespült, man sah das Wasser. Heute überlässt man die Verantwortung den Waschmittel- und Waschmaschinenherstellern. Aber sie fühlen sich mehr dem Umsatz verantwortlich. Sie werben mit tollen Slogans wie „Wassersparend“ und „ökologisch“. Wasser sparen geht nur auf Kosten der Klarspülung, auch wenn sehr geschickt Schleudergänge dazwischen geschaltet sind. Denn durch zu wenig Wasser wird das Waschpulver nicht richtig aufgelöst. Wenn es sich dann erst beim Spülen auflöst, ist ein Klarspülen natürlich nicht mehr möglich und das Waschpulver wurde nicht dort genutzt, wo es reinigen soll, sondern geht ungenutzt als Belastung in die Kläranlagen bzw. hängt noch in der Wäsche. Ökologisch würde ja auch nur dann stimmen, wenn man mit weniger Waschpulver auskäme und somit die Umwelt weniger belasten würde und dadurch die Rückgewinnung unseres Trinkwassers nicht stärker erschwert. Denn alle chemischen Stoffe, die wir in den Abfluss geben, erscheinen irgendwann, zugegeben, nach einem langen Weg, wieder in den natürlichen Gewässern. Aber dieses Thema soll später noch einmal angesprochen werden.

Die technische Weiterentwicklung der Waschmaschinen ist sicher nicht *nur* Augenwischerei, sie enthält viel Arbeitserleichterung und nimmt uns weitgehend das Denken ab. Was im Endeffekt wirklich zählt, ist nicht die blütenweiße Wäsche, sondern wie das letzte Spülwasser aussieht, das in der Wäsche eintrocknet und auf Babys Haut u.U. schädigend wirkt.

Zusammenfassend:

Bei Bedarf die Wäsche mehrmals spülen! Es wird natürlich viel Trinkwasser verbraucht. Wer Bastler ist, oder einen zum Freund hat, kann mit einfachen Mitteln z.B. Laugenpumpe einer ausrangierten Waschmaschine und Badewanne das reichliche Spülwasser für die Toilettenspülung verwenden.

Bei Maschinen niedriger Preisklasse das Waschmittel direkt zwischen die Wäsche geben oder in einen nicht zu dicken Strumpf. Es könnte sich bei Nutzung der Waschmittelkammern im sog. Waschmittelsumpf verkriechen, dort eine dicke Schicht bilden, und in jedes Spülwasser ständig Waschmittel abgeben.

## **(6) BABYS KLEIDUNG**

Das Idealste wäre kochbare Unterwäsche und Kleidung in den ersten Wochen. Bei der Kochwäsche kann man noch ziemlich sicher chemische Rückstände von der Verarbeitung her beseitigen. Die Riechprobe lässt uns einen Teil dieser Rückstände wahrnehmen. Vorab gesagt: Nie neue Textilien auf Babyhaut (auf die der Erwachsenen natürlich auch nicht).

Da gibt es aber nun die schönen bunten Strampelchen, T-Shirts und Sweatshirts. Wem zum Gefallen bekleiden wir die Kleinsten so bunt?; doch nur, damit die Erwachsenen es schön finden. Muss ein so kleines neues Menschlein schon in den ersten Wochen derart mit modischer Eitelkeit bepackt werden, um sich an ihm zu erfreuen? Also, in den ersten Wochen ist kochbare und wirklich klar gespülte Wäsche angebracht. Später dann kommen die bunten T- und Sweatshirts, sie müssen aber unbedingt ganz gründlich gewaschen werden, da sie ja große Teile der nackten Haut bedecken sollen. Für schon geschädigte Haut sollen stark gefärbte Textilien ganz vermieden werden! Als Unterwäsche sind sie wirklich garnicht geeignet, da durch den engen Hautkontakt und Schweiß doch noch schädliche Stoffe gelöst werden können, die dann auf der Haut oder zum Teil im Organismus landen, womit erneut der Entstehung einer Allergie Vorschub geleistet wird. Bitte nicht auf das Tragen eines Unterhemdchens im weiteren Verlauf der Monate und Jahre verzichten. Durch diese relativ dicht auf der Haut getragenen Trikottextilien wird das schützende Luftpolster, das jeder Körper bildet, weitgehend festgehalten. Durch das weite und u.U. zu kurze T-Shirt statt Hemd, wird dieses Warmluftpolster ständig zerstört und die Haut ständiger Zugluft ausgesetzt, was zu Erkältungen und wegen der ständigen Belastung zur Schwächung des Abwehrsystems führen kann.

Wenn ein Windeleczem entstanden ist sollte man für einige Zeit zu kochbaren Windeln zurückkehren, und die Haut gut mit einer deckenden Babycreme schützen. Manchmal sind die Einmalwindeln auch nur zu stramm verschlossen worden oder zu lange am Körper gewesen. Wann immer möglich, das Baby vor dem Zuwickeln eine Weile strampeln lassen und mit Urin- und Stuhlabgang rechnen! Was auf diese Weise weggeht, kann das Baby nicht mehr wund machen.

Sehr ratsam ist das Trocknen der Wäsche an frischer Luft und Sonnenschein. Damit können die mit Sicherheit am Anfang verbliebenen Restschadstoffe z.T. noch entweichen.

Außerdem wirkt die Sonne keimtötend bzw. desinfizierend, ein guter Grund, besonders bei schon bestehenden Hautschäden, draußen zu trocknen. Es gibt noch andere gesundheitsfördernde Gründe die für diese Art der Wäschetrocknung sprechen, sie hier aufzuführen, würde zu weit führen. Von dem angenehmen Gefühl zu sprechen, dass man beim Wegräumen draußen getrockneter Wäsche hat, wäre vielleicht zu romantisch oder mit Polemik behaftet.

Zusammengefasst:

So lange wie möglich Kochwäsche verwenden.!

Bunte nur gründlichst gewaschen, aber nicht als Unterwäsche verwenden.

Alles draußen trocknen .

Die besten Karten hat Baby, wenn Mama Erstlingswäsche aus zweiter Hand zur Verfügung hat!

Und auch der Umwelt zu Liebe übertriebenes Wäschewaschen vermeiden.

## (7) ERNÄHRUNG

Die Ernährung ist eine weitere Möglichkeit, Allergien vorzubeugen.

Unbestritten ist, dass in der Regel die Muttermilch als Erstlingsnahrung **die Beste** Ernährungsmöglichkeit ist. Es hat sich zwar bei Untersuchungen herausgestellt, dass auch schon die Muttermilch belastet sein kann. Dieser Trend hat sich aber wieder verringert. Wenn keine Suchtmittel im Spiel sind, wird das Baby sicher damit fertig, sofern in der kommenden Zeit der Kontakt mit Schadstoffen bewusst so weit als möglich vermieden wird. Die Schadstoffbelastung der Muttermilch soll laut späterer Untersuchungen auch wieder gesunken sein. Also, günstig, bzw. wertvoll ist, stillen so lange genug Milch da ist, was durch wiegen des Babys leicht zu ermitteln ist. Das scheint nur am Anfang schwer zu sein, es gibt aber Sicherheit! Zufüttern bedeutet ja nicht gleich abstillen! Wer wirklich voll stillen will, sollte in der Schwangerschaft unbedingt frühzeitig die Brustwarzen abhärten, z.B. mit vorsichtigen Bürstenmassagen. Wunde oder verletzte Brustwarzen führen fast immer zu vorzeitigem Abstillen. Es ist auf alle Fälle zu bedenken, dass ab einem gewissen Alter auch festere Nahrung nötig ist und trotzdem weiter gestillt werden kann. Mehr dazu im 2. Teil.

Die heutigen Empfehlungen, mindestens 6 Monate ausschließlich zu stillen, sollten nicht kritiklos und exzessiv befolgt werden. Zu Zeiten, als die Allergierate niedriger war, fütterte man, wenn nötig, schon innerhalb des ersten halben bzw. auch viertel Jahres dazu.

Hinweise dazu siehe Teil 2.

Zu bedenken ist außerdem, dass der Körper, soll er Milch produzieren, ein Mindestmaß an Ruhe braucht. Je weniger Ruhe, um so weniger Milch => keine wirkliche Sättigung des Säuglings. Er wird in immer kürzeren Abständen brüllen, was einen Teufelskreislauf von gestörter Ruhe, verminderter Milchproduktion und hungrigem aber müde gebrülltem Baby entstehen lässt und somit die Gefahr einer Unterernährung in unserer heutigen satten Zeit. Also, wer wirklich stillen möchte, sollte so viele Schlafphasen des Babys wie möglich zur eigenen körperlichen Ruhe nutzen. Diese Ruhe ist immens viel wichtiger, als einem verstärkten Putz- oder Einkaufsdrang nachzugeben.

Außerdem: Stillen ist u. A. immens wichtig für die psychische Entwicklung des Kindes. Länger gestillte Kinder sind psychisch stabiler. Allergien haben eine große psychische Komponente.

Die Ernährung der werdenden und der stillenden Mutter ist ein Thema für sich, das im 2. Teil näher behandelt wird. Es werden keine diätischen Maßnahmen oder Auslassung von vermeintlich allergenhaltigen Nahrungsmitteln vorgeschlagen. Kurz gefasst, sollten natürliche unbehandelte und unverfälschte Nahrungsmittel vorgezogen werden. Von zweifelhaftem Wert ist homogenisierte Milch.

*Zitat Duden Nr. 5 Dudenverlag Mannheim: **homogenisieren:** nicht mischbare Flüssigkeiten (z.B. Fett und Wasser) durch Zerkleinerung der Bestandteile mischen (chem.) .*

Was man darüber weiß, ist, dass die kleinste Aufspaltung der Fettpartikel den Organismus irreführt und das Fett direkt ins Blut transportiert wird. Was man nicht weiß, ist, ob durch diese Behandlung die Eiweiße beeinflusst werden, die eine Kuhmilchallergie auslösen können. Denn woher diese kommt, weiß man auch noch nicht. Eine andere Möglichkeit besteht natürlich auch in der unnatürlichen Ernährung und Haltung der Milchkühe.

Sollte die Mutter nicht stillen können, bietet die Industrie Erstlingsnahrung an. Da beginnt aber auch schon das Aussuchen: Jede Fertignahrung für das Baby und Kleinkind oder überhaupt, sollte auf Zusatzstoffe geprüft werden. Das heißt, Lesen was drin ist! Alles was wir an aufgedruckten Zusatzstoffen nicht kennen und auch ein Übermaß an Zucker muss man nicht akzeptieren und sollten es nicht kaufen. In diesem jungen Alter sollte der Zuckerkonsum in engsten Grenzen gehalten werden, da er 1. zu Süßigkeitensucht führen kann, 2. Vitamine im Körper zerstört (Folge ; Mangelerscheinungen trotz Übergewicht) und 3. Sind Zahnschäden vorprogrammiert. Noch andere gesundheitsschädigende Wirkungen

spielen sich bei Fabrikzuckerkonsum im Körper ab. In entsprechender Fachliteratur nachzulesen. Geschickt, wer sich schon vor der Geburt schlau gemacht hat.

Wasser, das die ganze Nacht in den Metallrohren des Hauses gestanden hat, könnte schädigen. Die Vorratswasserentnahme am Abend, wenn der Haushalt in Betrieb war, bietet den größtmöglichen Schutz. Kalkhaltiges Wasser schadet übrigens nicht dem Menschen, sondern nur den Maschinen. Die Kalkablagerungen in den Rohren mindern oder verhindern u.U. die Metallauszüge im Trinkwasser. Aber dieses Thema sollte man sich nicht zu ängstlich zu Herzen nehmen, zu Zeiten niedriger Allergieraten dachte man über Leitungswasser nicht nach! Leitungswasser ist z.Zt. das sauberste Wasser überhaupt.

Wer es ganz gut mit dem Baby meint, bereitet die Nahrung selber zu. Es ist ein Irrtum zu meinen, man sei von der Industrie abhängig. Abgesehen von der Erstlingsnahrung, wenn nicht gestillt wird, bei deren Zubereitung man sich von kompetenter Stelle beraten lassen muss, ist das überhaupt nicht schwer. Einen Grießbrei kann jeder selber kochen, oder kann es zumindest lernen. Eine Fläschchennahrung aus feingemahlenem Vollkornmehl herzustellen ist einfacher als man denkt. Sie sollte dem Alter entsprechend mehr oder weniger dünn sein und kann dann mit Zusatz von wenig, (1/2 Teelöffel) später mehr, Frucht- oder Möhrensaft versehen werden. Immer mit Möhrensaft beginnen.

Später kommen dann die Gemüsebreie oder Obstbreie eventuell mit gewechtem Zwieback ,etc. Auf alle Fälle muss man sich informieren in welchem Alter die Milch wie stark verdünnt werden muss. Die Kuhmilch hat eine andere Zusammensetzung als die Muttermilch, darum muss sie verdünnt werden. Ziegenmilch wäre für den Anfang günstiger, da sie der Muttermilch in der Zusammensetzung ähnlicher ist. Genauere Angaben und Vorschläge in Teil 2.

Zum Thema Ernährung sind unzählige Bücher geschrieben worden, sie nach ihrem Wert oder Unwert zu beurteilen, dürfte einem Laien schwer fallen. Fest steht, es gibt kompetente Vertreter der absoluten Rohkost und ebensolche kompetente Gegner, welche die Rohkost für unverdaulich erklären. Die gleiche Situation besteht zum Thema vegetarische Kost. Es bleibt uns Verbrauchern der Mittelweg. Eine gesunde Mischkost zwischen Roh- Vollwert- und Garkost. Die übertriebene Ernährung mit einer dieser Kostformen wird dem Körper oft Schwierigkeiten bereiten. Zu Zeiten, als die Allergieraten noch nicht so hoch waren, hat sie unseren Kleinkindern nicht geschadet. Es sollte uns zu denken geben, dass trotz aller Spezialempfehlungen der neuesten Erkenntnisse die Zahlen der Allergieerkrankungen steigen. Bei der Kinderernährung und um Allergien vorzubeugen, sollte man auf jeden Fall industriell gefertigte Nahrungsmittel mit undefinierbaren Lebensmittelzusätzen meiden bzw. Kleinkindern nicht anbieten.

Wichtig: Tiefgefrorenes Gemüse und tiefgefrorener Fisch sind entgegen der landläufigen Meinung erheblich vitaminreicher und damit gesünder als selbiges vom Markt, wo es u.U. schon lange Lagerzeiten hinter sich hat, was zu Vitaminverlusten führt.

Tipps zur Selbsterstellung von Baby- und Kleinkindernahrung ausführlicher im 2. Teil.

Zusammengefasst:

Stillen, solange genug Milch da ist (und darüber hinaus als psychisches Element).

Dem Körper genug Ruhe zur Milchproduktion geben.

An die Möglichkeit der Selbstzubereitung der Babynahrung denken.

Das Wasser für die Babynahrung nicht morgens entnehmen, am Abend an den Vorrat denken.

Vermeiden von homogenisierter Milch.

## **(8) BABYS ZIMMER**

ein ebenfalls sehr wichtiges Thema, in dem Wohn- und Baugifte u.A. Allergien entstehen lassen.

Auch hier, wie in den vorangegangenen Kapiteln, wäre es von Vorteil, sich schon vor der Geburt informiert zu haben. Hier soll der Versuch unternommen werden, die schlimmsten Wohngifte zu vermeiden.

Der für die Gesundheit des Babys günstigste Fall wäre, wenn die alten Bedingungen eines bestehenden Raumes verbleiben würden. Ohne neue Zutaten umgerüstet zum Babyzimmer, würde das Kind den wenigsten chemischen Einflüssen ausgesetzt. So kann man sagen, wer kein Geld zur Renovierung eines Babyzimmers hat, bietet seinem Kind einen unschätzbar großen gesundheitlichen Vorsprung den anderen Kindern gegenüber; Denn leider wird nicht, wer Geld hat, auf die Neueinrichtung, Anstriche oder neue Tapete und Bodenbeläge verzichtet, selbst wenn man weiß, dass das Neugeborene in dieser von Chemie belasteten Wohnluft Schaden nehmen kann. Die Statistik besagt, dass Kinder der finanziell besser gestellten Bevölkerungsschichten stärker von Allergien betroffen sind. Vielleicht aus oben genanntem Grund?

Außerdem besagt eine Studie der Universität Leipzig, (wie im Kapitel Chemikalien und Abgase schon ausgeführt) dass Babys, deren Mütter in der Schwangerschaft aktiv an der Ausführung der Renovierung beteiligt sind, ein höheres Risiko haben, an Allergien zu erkranken.

Gehen wir davon aus, dass das Zimmer leer ist, so sollte man davon absehen PVC Bodenbeläge oder Wandverkleidungen zu verwenden. PVC gast immer aus.

Bei Teppichen aus natürlichem Material besteht die Gefahr, bzw. ist es sehr wahrscheinlich, dass Rückstände von Pflanzenschutzmitteln vorhanden sind oder sie mit Flamm- oder Mottenschutz behandelt wurden. In wie weit gesundheitsschädigende Mittel vorhanden sind kann nur ein toxikologisches Labor feststellen. Will man Fertigparkett verwenden, dann nach Möglichkeit kein Spanplattenträgermaterial und man sollte nicht versäumen eine, besser zwei letzte Versiegelungen aufzutragen, wenn man nicht weiß - und das ist fast immer der Fall - auf welche Weise das Trägermaterial verleimt wurde. Material mit UF-Harz Kleber nicht verwenden! Dafür sollen MF-, RF- und PF- Harz Kleber unbedenklich sein. Das gilt für alle Holzwerkstoffe die auch anderweitig verwendet werden sollen.

Fliesen im Kinderzimmer sind einfach zu kalt, und nur bei vorhandener Allergie angebracht. Es bleiben noch die herkömmlichen Teppichböden von der Rolle, deren Schaumrückseite heute keine wesentlichen Schadstoffe mehr enthalten sollen. Neueste Meldungen berichten aber auch hier wieder von Schadstoffen, man kann die Ausgasungen ja auch z.T. riechen. Selbst die mit Filz beschichteten Teppiche sind nach dem Verlegen nicht geruchsfrei, also gasen sie für Laien undefinierbare Stoffe aus. Es ist also zu überdenken, einen eventuell schon vorhandenen Teppichboden nicht auszutauschen. Ein neuer riecht in jedem Fall bzw. gast noch aus, dagegen hat der alte sicherlich den größten Teil seiner Ausgasung beendet. Reinigung durch starkes Absaugen und anschließendem feuchten Abwischen mit saugfähigem Tuch. Keine chemischen Teppichreinigungsmittel im Babyzimmer verwenden. Wie will man als Laie beurteilen ob sie unschädlich sind?

Will man Möbel selber bauen, hat man ja die schöne Möglichkeit, dies aus Holz zu tun.. Spanplatten sollte man sowohl beim Eigenbau als auch beim Kauf fertiger Möbel meiden. Sie werden aus Holzspänen hergestellt und mit Leim unter großem Druck zusammengefügt. Die Formaldehydausgasung ist heute weitgehend reduziert, aber ganz ohne geht es doch nicht. UF-Harz Kleber werden wohl heute nicht mehr verwendet. Auch auf mit Plastikfurnier beschichtete Spanplatten sollte verzichtet werden. Mit einheimischem oder nordischem Holz kann man gut arbeiten. Aus Holz gearbeitete Möbel oder Wände müssen nicht mit einem Anstrich versehen werden. Will man sie veredeln, geht das gut mit feinem bis sehr feinem Schleifpapier. Vielleicht nach Wunsch Wachs verwenden. Alles was sonst noch gestrichen

wird, soll mit wasserverdünnbaren Farben geschehen. Aber auch bei diesen "Naturfarben" fallen noch Lösemittel bei der Verarbeitung und Trocknung an, also, lange und gut Lüften!

Bei schon vorhandenen Allergien bieten sich Stahlmöbel an.

Die Installation von Elektrogeräten wie Video- und Fernsehgerät oder Musikanlagen, Computer etc. im Babyzimmer sollte man wirklich unterlassen, da nicht nur der sogen. Elektromog ungesund ist, vor Allem aber die Plastikgehäuse der Geräte sehr schädliche Stoffe ausgasen können.

Kunststofftapeten verbieten sich von selbst. Bettwäsche nicht zu bunt auswählen, bei Hautkontakt mit bunter Bettwäsche (Kopfkissen) immer ein kochbares Tuch zwischen buntem Stoff und Kopf legen, besser aber bunte nicht kochbare Bettwäsche beim Neugeborenen meiden. Das gleiche gilt für die Schalensitze im Auto oder im Kinderwagen. Stark gefärbte Stoffe sind immer chemisch belastet.

Zusammenfassend:

Beste gesundheitliche Voraussetzungen: Babyzimmer nicht renovieren,

Wenn doch:

Kein PVC verwenden. Vorsicht bei Teppichen aus Naturmaterial. Spanplatten bei der Verarbeitung meiden. Fertigparkett mit lösemittelarmer Dispersionskleber verlegen und versiegeln um Leimase aus Ritzen zu vermeiden. Wasserverdünnbare Versiegelungen und Farben benutzen. Günstig: Kalk-, Zement und Silikatfarben. Heimische und nordische Hölzer verwenden. UF-Harz Kleber bei Holzwerkstoffen sind verboten, erlaubt MF; RF; PF. Keine Elektrogeräte im Babyzimmer installieren.

Die günstigste Methode: gebrauchtes Mobiliar verwenden.

(Möglicher Grund, weshalb in begüterten Kreisen die Allergierate höher ist, könnte der gesamte Neukauf der Dinge die das Baby betreffen, sein)

## **(8a) SCHWARZE ECKEN**

Wenn schwarze Stellen in Zimmerecken entstehen sind diese die beste Lebensgrundlage für die Hausstaubmilben! Sie weiden diesen Schimmelrasen ab, wodurch die Ausscheidungen der Milben giftig werden und zu Allergien führen. Nachzulesen in

*"Gifte im Alltag" von Dr. Max Dauderer.*

Im Normalfalle wird uns die Hausstaubmilbe nicht allzu viel anhaben.

Die Schwarzen Stellen bedeuten Kältebrücken, an denen sich Kondenswasser niederschlägt, wodurch Schimmelpilze entstehen (Schimmelpilze mit grüner Farbe sind hochgiftig). An diesen Stellen geht auch oft die Belüftung vorbei. Sie können auch durch Dauerkippplüftung entstehen, da das Mauerwerk auf Dauer ausgekühlt ist und sich Kondenswasser aus der Raumluft an der kalten Mauer niederschlägt, was mit der Zeit unweigerlich zu den Stockflecken führt. Zur Entfernung dieses Schwarzsimmels bitte keine Chemikalien verwenden, da diese wiederum dem Organismus schaden, sondern nass mit Scheuerpulver abwaschen oder schrubben, gut trocknen lassen, eventuell mit einer Heizquelle (Öfchen, Föhn etc) nachhelfen. Man kann davon ausgehen, dass diese schwarzen Stellen immer wieder kommen. Also muss man dafür sorgen, dass die Kältebrücke unterbrochen wird. Das kann man, indem man diese Ecken mit Styroporapete beklebt. Styropor gast vor Allem in frischem Zustand natürlich auch noch aus. Man hat die Wahl, bzw.: die Entscheidung zu treffen zwischen Allergiegefahr und anderer Krankheiten oder zwischenzeitlicher Styroporausgasung, oder eine neue Wohnung suchen. Man wird das kleinere Übel wählen. Die Ausgasung kann man mindern, in dem man mit Pappe

beschichtete Styroportapete benutzt, die dann ja noch übertapeziert oder gestrichen wird. Eine weitere Möglichkeit besteht in der Installation eines kleinen Ventilators, der die gereinigten Stellen durchlüftet wann immer es nicht stört.

Wir haben diese Art der Beseitigung der schwarzen Ecken in unserem Haus praktiziert und haben seit vielen Jahren keine schwarzen Stellen mehr.

Zusammengefasst:

Schwarze Stellen an Wänden oder Ecken wie beschrieben beseitigen.

## **(8b) SPIELZEUG**

das sich ja zum großen Teil im Kinderzimmer bzw. Babyzimmer befindet hier wenige Sätze.

Auch wenn es unfair den billig produzierenden Ländern gegenüber ist, muss man von Kuschelspielzeug aus asiatischen Ländern dringend abraten. Belastetes Kuschel- und Beißspielzeug dringt auf dreifache Weise schädigend in den jungen Organismus ein; durch die Haut, durch den Mund und durch die Nase! Diese Einflüsse können oft zu Allergien führen und zu noch weit schwereren Erkrankungen. Es sollte also nur mit Prüfzeichen versehene und nach Möglichkeit in Deutschland hergestelltes Spielzeuge in die Hände der Kleinsten gegeben werden.

Zusammenfassend:

Beim Kauf von Spielzeug auf Herkunft und Prüfzeichen achten. Auch die Verwandtschaft darum bitten.

## **(8c) Gedanken zum NAGELLACK:**

So niedlich wie es für manch einen scheinen mag, wenn ein Kleinkind lackierte Fingernägel hat, so sollte die Mutter bedenken, dass der junge Organismus sowohl beim Aufbringen als auch beim Entfernen durch das Einatmen der Acetongase mit allergiebereitenden chemischen Stoffen konfrontiert wird. ACETON IST AUßERDEM SCHWER BLUTSCHÄDIGEND!

Wenn auch acetonfreie Präparate auf dem Markt sind, so sollte man doch bedenken, dass Chemikalien notwendig sind, um diesen Lack flüssig zu halten bzw. ihn wieder zu verflüssigen, um ihn von den Fingernägeln entfernen.

Bei Bastelarbeiten mit Kleinkindern achte man darauf, das Einatmen von Klebergeruch und das Aufbringen von Farbe großflächig auf der Haut zu vermeiden.

Wer es also wirklich ernst meint mit der Allergievorbeugung, der vermeidet diese, nun wirklich unnötige (und ja auch nicht aus Versehen passierte) chemische Belastung des kleinen Organismus.

## (9) HAUSHALTSREINIGER

### *Gefahren und Allergiebereiter für das Kind.*

Auf den ersten Blick könnte man meinen, dass dieses Thema mit dem Baby nichts zu tun hat. Es ist ja eine Selbstverständlichkeit, dass Babys oder Kleinkinder nicht direkt mit Putzmitteln in Berührung kommen. An die indirekten Kontakte über die Luft oder Oberflächen denkt kaum jemand. Die Ausgasungen der chemischen Stoffe in den Putzmitteln werden überdeckt von für die Nase angenehmeren Duftstoffen. Die Nase wird getäuscht. Die überdeckenden Düfte lügen. Nicht alles was wir an Düften einatmen, ist schädlich, aber wie will man das als Laie unterscheiden? Man kann sich und vor Allem die Kleinsten am besten schützen, in dem man so wenig Chemie wie nur irgend möglich im Haushalt einsetzt. So viele Reinigungsmittel wie die Werbung in den Medien uns aufschwätzt, brauchen wir wirklich nicht, denn sie können uns die körperliche Arbeit des Putzens auch nicht abnehmen. Im Gegenteil, wir müssten alles noch mal mehrfach mit klarem Wasser nachwischen, wollten wir die chemischen Rückstände entfernen. Wenn man es recht bedenkt, braucht man nur sehr wenige chemische Putzhilfen. Das Spülmittel für die Spülmaschine, oder beim Handspülen fettiger Dinge, ist leider unumgänglich, man kann es aber je nach Verschmutzungsgrad auch geringer dosieren. Die Kindernasen sind davon fernzuhalten. Selber sollte man den "Duft" dieser Mittel auch nicht inhalieren.

Es gibt wunderbare Mikrofaser-Tücher, bei deren Benutzung entfallen zum großen Teil sowieso die Putzmittel. Sie sind vielseitig einsetzbar, z.B. für Fenster, Spiegel, Kacheln, glatte Fußböden, alle Plastikgehäuse der Küchenmaschinen etc. In der Waschmaschine bei jeder Temperatur werden sie wieder sauber. Gebrauchsanleitung für diese Tücher lesen. Spült man von Hand, so ist es nicht nötig einen Schaumberg entstehen zu lassen. Spülmittel bewirken u.a. dass die Oberflächenspannung des Wassers zerstört wird, worauf -einfach erklärt- der leichtere Abtransport von Fett beruht. Jedes normale Wasser hat Oberflächenspannung und wie schon einmal erklärt; wir bestehen etwa zu 80% aus Wasser (Mit fortschreitendem Alter sinkt der Wasserprozentsatz). Mit Spülmittel behandeltes Wasser wird lebensfeindlich. Es bleiben immer mehr oder weniger große Reste auf dem Geschirr bzw. in oder an den Fläschchen, die das Baby in die Hände nimmt. Und diese wandern später in den Mund. Wirklich heißes Wasser, mit Gummihandschuhen und Spülbürste benutzt, tut hier bessere bzw. gesündere Dienste.

Das Mikrofasertuch ist auch sehr gut zum Abtrocknen geeignet, es nimmt noch verbliebene Spülmittel- oder Schmutzreste auf.. Eigentlich braucht man im Haushalt als Reinigungshilfsmittel nur ein Scheuerpulver und wenig Spülmittel. Das Scheuerpulver für sehr verschmutzte raue Flächen oder Badewannen, WC etc. oder auch den Herd, sowohl den herkömmlichen als auch das Zehrankochfeld (eigene Erfahrung). Leicht verschmutzte eben genannte Teile bewältigt das Mikrofasertuch bestens, also braucht man bei der Babybadewanne keine scharfen Putzmittel

Pauschal kann man sagen, alles was sich an Reinigungschemikalien **nicht** im Haushalt befindet, kann auch keinen u.U. tödlichen Unfall mit dem Kleinkind verursachen. Dies gilt ganz besonders für die sehr giftigen WC-Reiniger und Abflussfrei-Mittel! Beide sind überflüssig! Den Abfluss kann man mit der altbewährten Gummiglocke frei bekommen. Regelmäßig angewendet oder spätestens bei verzögertem Abfließen mit ein paar Tropfen Spülmittel und sehr heißem Wasser angewendet, entstehen diese Probleme nicht mehr. Der Gefahr des Einatmens giftiger Dämpfe oder eines schlimmen Spielunfalls ist somit 100%ig vorgebeugt.

Beim WC ist das Scheuerpulver einsetzbar. Kein noch so scharfer WC-Reiniger hilft, wenn die nötige Klodisziplin fehlt. Wenn der Urin immer aus relativ großer Höhe (Stehendpinkler) in die Schüssel fallen gelassen wird, verteilen sich mehr oder weniger feinste Tröpfchen in der Umgebung, was dann durch Bakterienbildung zu dem typischen Geruch führt. Auch die

scharfen Duftstoffe, die von der Industrie gegen diese Gerüche angeboten werden, machen ja nicht sauber, sie überdecken nur auf u.U. gesundheitsschädigende Weise. Also braucht die Anwesenheit auch dieser giftigen Chemikalien nicht unsere Kleinkinder zu schädigen.

Zusammengefasst:

Fast alle Putzchemikalien sind überflüssig. Mikrofaser-Tuch benutzen. Sonst nur Scheuerpulver und wenig Spülmittel nötig. Klodisziplin einführen, sonst Männer selber putzen lassen (ohne WC-Reiniger)

## (9a) DESINFEKTIONSMITTEL

Auch Desinfektionsmittel haben in einem normalen Haushalt gar nichts zu suchen! Diese Anschaffung ist nur bei bestimmten allerschwersten infektiösen Erkrankungen gerechtfertigt und auch dann nur, wenn der Arzt dazu rät! Das normale Lebensumfeld des Menschen ist **nicht** steril. Der Organismus ist so gebaut, dass er aus den auf ihn einwirkenden Bakterien und Viren lernt und einen Abwehrmechanismus nach dem anderen aufbauen kann. Wenn wir also diesen frühen Lernprozess durch Desinfektionsmittel unterbinden, wird großer Schaden angerichtet und die unvermeidlich eintretenden Erkrankungen (kein Mensch geht ohne jede Erkrankung durch das Leben) haben viel schlimmere Auswirkungen. Bei gestärktem guten Abwehrsystem brechen viele Erkrankungen gar nicht sichtbar aus. Außerdem entstehen bei unnötigem Gebrauch (er ist im Haushalt fast immer unnötig) resistente Bakterien, die Erkrankungen hervorrufen können, die nur sehr schwer, manchmal gar nicht zu heilen sind. Verschiedene medizinische Studien besagen, dass bei allzu großer übertriebener Sauberkeit während der Entwicklungszeit (auch im Erwachsenenalter) die Gefahr der Entstehung einer Allergie recht groß ist, da das Immunsystem zu wenig trainiert wird. Die tägliche Benutzung von Wasser und Seife in anfangs beschriebener Weise wird keinen Schaden anrichten, wohl aber die Benutzung von Reinigungskemikalien und Desinfektionsmitteln.

Das in der Werbung angepriesene desinfizierende Waschmittel sollte tunlichst gemieden werden. Kein gesunder Körper braucht (s. o.) keimfreie Wäsche. (Was durch heißes Bügeln annähernd auch zu erreichen wäre)

Das Gleiche gilt für desinfizierende Reinigungsmittel.

Zusammengefasst:

Keine Desinfektionsmittel ohne Anraten des Arztes benutzen!

## **(10) Handhabung von ZITRUSFRÜCHTEN**

Bei der Verwendung von Zitrusfrüchten, durch die wir ja u.a. wertvolle Vitamine in natürlicher Form zugeführt bekommen, sollte man folgendes unbedingt beachten:

Da die Schalen mit allen möglichen chemischen Stoffen zur Nachreife, Haltbarmachung etc. behandelt sind, sollte man beim Schälen sehr geschickt vorgehen, da durch diese Chemikalien die Gefahr von Entstehung allergischer und anderer Erkrankungen gegeben ist.

Es ist nicht ganz einfach die Frucht zu schälen, ohne während dessen oder hinterher das Fruchtfleisch mit den von der Schale benetzten Fingern zu berühren. Aber gerade das ist sehr wichtig! Insbesondere, wenn das Baby damit versorgt wird. Auch wenn man die Frucht vorher wäscht oder besser noch zusätzlich mit einem trocknen Tuch abwischt, da viele anhaftenden Stoffe wasserunlöslich sind, bekommt man die Schale nie ganz rückstandsfrei. Da hilft nur, mit den Gedanken dabei sein, sehen was vorgeht, nicht zu viel matschen und nach dem Schälen bzw. vor dem Zerteilen des Fruchtfleisches die Hände waschen. Zugegeben, etwas umständlich, aber wenn man es sich zur Gewohnheit gemacht hat ist das gar nicht so schlimm, zumal man bedenken sollte, welchen Gefahren man ausweichen kann, wenn man nicht die Schadstoffe von der Schale auf die zu essende Frucht überträgt. Das gilt natürlich auch für das gespritzte einheimische Obst. Bei der Banane ist es ja einfach, man kann sie aus der Schale essen. Bei der Bereitung des Bananenbreis kann man darauf achten, das Innere nicht mit den Händen, welche mit der Bananenschale in Kontakt gekommen sind, zu berühren.

Wer es allerdings richtig ernst meint mit der Gesundheit und Vorbeugung von Erkrankungen (die Allergie ist eine, manchmal sehr schwere Erkrankung), der meidet nach Möglichkeit exotische Früchte in den ersten Lebensjahren des Babys. Zum Einen, weil für den Organismus des hellhäutigen Europäers die benötigten Vitamine in europäischen Früchten auch vorhanden sind und diese sicherlich für ihn besser verwertbarer sind. Obwohl es dafür noch keine Beweise gibt, da man noch nicht die Notwendigkeit dies zu erforschen erkannt hat. (Nachdenken über die verschiedenen Menschheitsentwicklungen in den verschiedenen Regionen). Zum anderen, wenn wir den Vergleich BRD - DDR ( in Teil 2 mehr davon) nehmen, in der damaligen DDR war die Allergierate erheblich geringer, es gab keine bzw. nur sehr selten exotische Früchte dort! Ein nicht unerheblicher Punkt wäre die Verringerung des immensen Lastfernverkehrs der exotischen Früchte mit all seinen Folgen auch für die Gesundheit. Dieses Thema wird in Teil 2 noch einmal erörtert.

## **Hinweis zu FERTIGNAHRUNG**

Eine nicht zu unterschätzende Gefahr der Allergiebereitung auch für Erwachsene bieten die Fertignahrungen. Spezielle Babynahrung ausgenommen.

Diese aus einer Vielzahl von Zutaten hergestellten Nahrungsmittel sind vom Körper nicht mehr zu identifizieren. Sie sind ein bunter Mix aus verschiedensten Regionen stammend und der Mix aus chemischen Nahrungsmittelzusatzstoffen ist nicht weniger bunt. Eine für den Körper nicht mehr erkennbare Mischung, die zur Verwirrung des Immunsystems (und eine Allergie ist eine solche) beitragen können.

Wiederum dadurch Erhöhung des Lastfernverkehrs, da ständig die Lebensmittel zu den verschiedensten Zutaten transportiert werden, mit folglich erhöhter Belastung von Luft und Böden woraus die bekannten und auch unbekanntes gesundheitlichen Gefahren resultieren.

Mehr in Teil 2 .

## (12) MEDIKAMENTE

Nun noch einige Gedanken zur Verabreichung von Medikamenten.

Man sollte keinesfalls selbst bestimmen, ob das Baby irgendein starkes Medikament bekommt. Die Entscheidung darüber liegt beim Arzt, aber die Mitbestimmung liegt bei den Eltern, ebenso die Möglichkeit sich bei einem anderen Arzt die Notwendigkeit der Medikation bestätigen zu lassen. Wenn man das Gefühl hat, hier wird „mit Kanonen auf Spatzen geschossen“, sollte man dieses Informationsrecht wahrnehmen. Ganz besondere Vorsicht ist bei Antibiotika geboten. Sie können schwerste Allergien hervorrufen, welche oft bleibend sind, zumal bei zu wenig Flüssigkeitszufuhr!

Die Entwicklung der Antibiotika sind ein Segen im Kampf gegen schwerste Infektionskrankheiten, die oftmals zum Tode führten. Sie sollten aber nicht leichtfertig bei Infektionen, die auch durch leichtere Mittel zum Abklingen gebracht werden können, verabreicht werden. Natürlich muss eine Lungenentzündung mit einem Antibiotikum behandelt werden, bei einer Erkältungskrankheit sollte man überlegen ob nicht mit Hausmitteln zu helfen ist. Vor allen Dingen sollte man versuchen, ihnen vorzubeugen, in dem, der Temperatur entsprechende Bekleidung ausgewählt wird. Nicht immer ist leichte Sommerkleidung angebracht, nur weil die Jahreszeit SOMMER heißt. Wenn die Körperzellen kalt werden, sind sie durchlässiger für infektiöse Bakterien. Das gilt nicht nur für Babys, nur kann das Baby nicht sagen „mir ist kalt“, es friert vor sich hin wenn es nicht schreit, und man wundert sich, dass das Kind nun schon wieder Schnupfen und Husten hat. Das erfordert, ganz besonders bei schon allergiegeschädigten Kindern, ein sehr gutes Gespür der Eltern für das Wärmebedürfnisse ihrer Kinder. Ein Neurodermitiskind juckt sich, wenn es zu warm wird, weil der Schweiß reizt, erkältet sich aber genauso schnell wie andere, wenn es zu kalt wird.

Die Impfungen betreffend liegt nun auch wieder die Entscheidung bei den Eltern. Die Allergien wurden im Jahr 1890 zum ersten Mal systematisch untersucht

*(Macht und Ohnmacht der Medizin von Paul Hühnerfeld Ullstein Verlag)*

und in Zusammenhang mit den Impfungen gebracht. Eine Allergie war damals Nichts gegen die todbringenden infektiösen Krankheiten.

Heute wird aber gegen normale, zu unserem Kulturkreis gehörende und nur im Extremfall lebensgefährliche Krankheiten in immer größerer Zahl geimpft. Von den Impfschäden mal abgesehen, besteht die Gefahr, dass die Ausschaltung dieser, dem Immunsystem seit Tausenden von Jahren bekannten Erkrankungen Spätschäden durch das Fehlen entsprechender Immunkörper verursacht. Ein zweiseitiges und auf beiden Seiten noch nicht bewiesenes Faktum.

Wer ernsthaft abwägen möchte, ob Impfung oder nicht, sollte sich u.a. durch das Buch:

*Was Ärzte Ihnen nicht erzählen von Lynne McTaggart,*

informieren. Als Alternative zur Masernimpfung empfiehlt sie eine Immunisierung durch Vitamin A. Kurz gefasst: Es sinkt der Vitamin A Spiegel bei einer Maserninfektion unter den eines unterernährten Kindes. Bei eh nur geringfügigem Vitamin A Vorrat im Körper entsteht ein u.U. lebensbedrohender Mangelzustand. Im o.g. Buch näher beschrieben. Ebenso wird empfohlen so lange wie möglich zu stillen, gesunde Vollwertkost zu geben und zu vermeiden, das Kind zu früh in den Kindergarten o. Ä. zu schicken.

Auch darüber nähere Erklärungen in o. g. Buch. Und in Teil 2

### (13) Die SEELE, oder die Psyche.

Ein Kapitel, das über allen anderen stehen sollte, denn ist sie krank, haben alle anderen Krankheiten einschließlich Allergien leichten Zugang zum Organismus.

Hier, in Teil 1, soll nur das Nötigste, da für eilige Leser gedacht, geschrieben werden. Ausführlicher in Teil 2.

Sie, die Seele, wo ist sie? Wie sieht sie aus? Was macht sie? Keiner kann wissenschaftlich bewiesene Aussagen darüber machen, und doch ist sie da und leidet bei seelischer Kälte, - Hunger, und seelischer Grausamkeit. Und der Körper leidet mit. Bei Überbelastung reagiert er mit Krankheit. Alles das wollen wir unseren Babys ersparen und doch passiert es immer wieder, dass die Seele beschädigt wird, ohne dass wir es wollen oder merken.

Die Pflege der Seele beginnt ja schon im Mutterleib mit der liebevollen Hinwendung nach innen, verbunden mit guten Gesprächen, sie sind natürlich erst mal einseitig, und eventuell mit einer positiven schönen Musik, die nicht unbedingt die Trommelfelle erzittern lässt. Auch sanfte Berührungen und Streicheln wirkt sich sicherlich gut und beruhigend auf das Ungeborene aus.

Dann kommt die Geburt, eine Belastung für Mutter und Kind. Heute in der Regel keine so große seelische mehr, da das Baby direkt die Haut der Mutter spüren darf, mit deren Wärme und Geruch. Die Untergewichtigen, die Frühchen und die Kaiserschnittgeborenen müssen allerdings immer noch auf die spürbare Nähe der Mutter verzichten, da die medizinische Behandlung Vorrang hat. Was nicht immer gerechtfertigt ist, wie mir eine Frau vom Fach berichtete. Sie hat in manchen Fällen die Glukoseinfusion unterbrochen, um das Baby anzulegen und immer gab es einen positiven Erfolg, den sie nicht bekannt machen durfte, weil sie sonst ihre Stelle verloren hätte!

Die körperliche Nähe ist also die erste Seelenpflege im beginnenden Leben, verbunden mit der Stimme und der Wärme der Mutter. Sie ist ja dann auch mit der Nahrungsaufnahme verbunden. Dann kommt die nötige Ruhe, welche die Mutter vermitteln sollte. Wenn ein Baby ruhig und gut schläft, sollte es nicht geweckt werden, nur weil auf der Uhr die Zeit zum Trinken da ist. Ein gesundes Baby verlangt nach dem was es braucht. Der nächste Hunger kommt bestimmt und wenn es gut ausgeschlafen ist, kann es auch gut trinken. Es kann auch die umgekehrte Situation entstehen, dass das Baby Hunger hat obwohl die Zeit noch nicht da ist. Es hat keinen Sinn, es schreien zu lassen. Wie schon beschrieben wird es durch zu langes Schreien geschwächt und es kann der schon beschriebene Teufelskreislauf entstehen. Außerdem wird das Baby auch seelisch leiden, wenn man aus erzieherischen Gründen das Schreien ignoriert. Es wird sich verlassen vorkommen und immer, wenn es mal alleine wach wird, schreien. Überhaupt ist es grausam, **in den ersten Wochen** erzieherische Maßnahmen durchführen zu wollen. Es gibt in diesem Alter noch kein „Verwöhnt sein“ im negativen Sinne. Mit natürlicher Nahrung, Ruhe und Nähe kann man nicht genug verwöhnen! Kein Baby schreit ohne Grund. Es müssen zum seelischen und somit auch zum körperlichen Wohlbefinden 3 Grundbedürfnisse erfüllt werden: Nahrung, körperliche Nähe (gleichbedeutend mit Wärme) und Ruhe. Diese 3 Gegebenheiten sind für das Neugeborene die Wichtigsten. Dann schleichen sich die Zeiten ein, in denen die Augen länger auf bleiben und wahrnehmen wollen. Dieses Wahrnehmungsbedürfnis sollte unterstützt werden, entweder auf dem Arm oder mit freier Sicht liegend (nicht behindert durch Betthimmel oder Kinderwagenverdeck). Ein allzu behütetes Baby, das durch den Körper der Mutter oder Verdecke an der Sicht behindert wird, wird wertvoller Anregungen, die zur geistigen Entwicklung beitragen, beraubt. Da kann es dann wiederum der körperlichen Nähe zu viel oder zu eng geben, sodass sie beengt und beschränkt. Es beginnt die erste Freiheit, welche die Mutter dem Kind gewähren kann und soll, die Freiheit der Augen. Es kommen im Laufe der Jahre sehr viele solcher gefahrlos gewährbaren Freiheiten hinzu. Gewährt man sie, wird das problematische gewaltsame Sprengen von Fesseln in den späteren Jahren nicht stattfinden. Das Gespräch und Erklärungen, was es gerade sieht, sollen nicht verstummen.

So wird das Gespräch auch in den folgenden Jahren selbstverständlich und Probleme frühzeitig erkannt und ausgeräumt.

Das Baby wird immer die ruhige Stimme der Mutter oder des Vaters lieben. Unmutsäußerungen oder Schimpfen im jungen Säuglingsalter ist immer ungerechtfertigt und ein Zeichen der eigenen Hilflosigkeit. Kein Baby schreit um die Eltern zu ärgern oder ohne Grund. Es wird immer ein Grund da sein, den wir aber leider nicht immer erkennen. Im 2. Teil versuche ich aufzuzählen, was ein Schreien des Babys begründen könnte. Es gibt meines Erachtens kein grundloses Schreien, nur leider kein Patentrezept, diesen Grund zu erkennen. Ein schreiendes Baby muss getröstet werden, natürlich besser noch, der Grund behoben werden. Auch hier ist wieder die körperliche Nähe und der Zuspruch besonders wichtig. Inzwischen gibt es in verschiedenen Städten Schreiambulanzen, in denen man sich Rat holen kann. Beim häufigen Schreien, besonders beim Stillkind, an die Möglichkeit denken, es könnte nicht satt geworden sein. Wiegen, auch wenn es nicht mehr empfohlen wird, bringt eine gewisse Sicherheit. (Gewichtstabelle in Teil 2) Das erwähnte Beifüttern in Erwägung ziehen, um den nachfolgend beschriebenen Teufelskreislauf nicht entstehen u lassen:

## **(14) Teufelskreislauf UNTERERNÄHRUNG**

Ein nicht ganz satt gewordenenes Baby wird aus Sicht der Mutter zu früh mit der Nahrungsforderung, sprich Schreien, beginnen. Noch nicht vorhandene Zeit, Wille und Milch wird die Mutter veranlassen noch mit dem Anlegen zu warten. Das Baby wird sich müde schreien und verliert, für uns unbemerkt, an Kraft, die fehlt, wenn das nächste Anlegen „fällig“ wird. Es wird müde sein und die Kraft wird nicht reichen die Brust vollständig zu leeren. Es hat aus Sicht der Mutter keinen Hunger. Da die Portion aber nicht ausreichend war, wird es wiederum zu früh nach Nahrung fordern und mit der unbemerkt zu geringen Kraft die Brust wiederum nicht leeren und nun schließt sich der Teufelskreislauf, da sich nun die Brust auf die abgesaugte Milchmenge einstellt und weniger produziert. Das hat zur Folge, dass nun tatsächlich zu wenig Milch da ist. Die Mutter wird durch zu häufiges Schreien bzw Unruhe des Babys ständig gestört, was die Milchproduktion auch nicht gerade anregt. Wenn nun fanatisch weitergestillt wird, schreit das Baby weniger, da das ein unnötiger Energieverlust ist, es bekommt instinktiv signalisiert, „mehr kommt nicht“. Wenn das Baby nun Glück hat, wird die fortschleichende Unterernährung erkannt und klinisch behoben. Wenn es Pech hat, wird sie nicht erkannt, da ja das Wiegen heute nicht mehr empfohlen wird, und es wird in den kommenden Jahren noch mit den Folgen zu kämpfen haben. Ein zu langsames Fortschreiten der Entwicklung fällt den Eltern in dieser Situation nicht auf, wenn nicht gewogen wird und wenn gerade ein längerer Intervall der Vorsorgeuntersuchungen besteht.

Eine österreichische Studie hat ergeben, dass Kinder, die im Säuglingsalter unterernährt waren, in der Schulzeit Lernschwierigkeiten haben.

## 1. NACHWORT

**- nicht unbedingt nur die Allergie betreffend, aber wichtig für die weitere Entwicklung des Kindes!**

Alle im vorangegangenen Artikel beschriebenen Maßnahmen bzw. Vorschläge sind ganz einfach und nicht mit Mehrkosten verbunden - im Gegenteil.

Es kann passieren, dass sie aus diesem Grunde gering geachtet werden, denn in unserer Gesellschaft muss alles was gut ist auch sehr teuer sein. Das deutet aber auf die Ausbreitung einer großen Portion von Dummheit in unserer Gesellschaft bzw. Zivilisation hin, und dagegen ist nun mal kein Kraut gewachsen.

Ein altes Sprichwort: ***Gegen Dummheit kämpfen Götter selbst vergebens!***

Für einen großen Teil unserer funktionierenden Gesundheit sind wir selber verantwortlich. Oft wird sie aus Eitelkeit aufs Spiel gesetzt. Aber dieses sollten wir wenigstens unseren Babys nicht antun.

Immer wieder wird angeführt: Unsere Umwelt ist so belastet mit schädlichen Stoffen, dass man ja eigentlich gar nicht mehr essen, trinken oder atmen dürfte! Dieser Argumentation liegt wieder das Phänomen der Dummheit zu Grunde. Dass unsere Umwelt belastet ist, ist unbestritten. Unbestritten ist aber auch, dass der Mensch ein Gehirn besitzt, mit dessen Hilfe er z.B. in oben beschriebener Weise wenigstens einen Teil der täglichen chemischen Alltagsbelastungen vermeiden kann.

Es kann immer Unfälle auch chemischer Art geben, denen wir nicht ausweichen können, dann hat das Schicksal oft durch Unachtsamkeit oder Geldgier von Menschen hart zugeschlagen. Man sollte aber einen Ortswechsel nicht für ausgeschlossen halten, wenn man in einer chemisch gefährdeten Gegend wohnt, ohne aber die Proteste verstummen zu lassen.

Verantwortung, zumal wenn man sie für Leben und Gesundheit von Kindern hat, kann man nicht ohne Folgen immer auf andere abwälzen.

Wir können nicht allen chemischen Einflüssen ausweichen, aber es gibt viele, die wir, wie beschrieben, vermeiden können.

Unsere Babys müssen wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Kräften, aus am Anfang beschriebenen Gründen, vor unnötigen chemischen Belastungen schützen. Andernfalls ist abzusehen, dass es bald in unserer zivilisierten Gesellschaft kein Kind mehr ohne die Quälerei einer allergischen Erkrankung geben wird! Und in Folge, da die Kinder ja irgendwann Erwachsene sind, und sie dann genauso wenig nachdenken gelernt haben, oder der Bequemlichkeit oder Mode wegen die Gedanken wegschieben, sorgt die zivilisierte Gesellschaft dafür, dass die Erde sie in einer nicht zu fernen Zukunft los sein wird! Es ist eine große Schuld für die kommenden Generationen, die wir u.U. durch Gedankenlosigkeit oder Eitelkeit auf uns laden. Ich versuche durch diese Schrift, meinen Teil abzutragen. Aber leider ruht dies Geschriebene seit 7 Jahren (immer wieder verbessert) in meinem Computer und findet trotz zahlreicher Versuche bei Verlagen und Institutionen sie öffentlich zu machen, kein Gehör. Es ist so, wie mir ein Verlag bestätigte, dass man mit Prävention kein Geld verdienen kann, wohl aber mit entstandenen Krankheiten. Allerdings fehlt mir das Verständnis, dass Staat und Krankenkassen auch in diesem Fahrwasser fahren.

## 2. NACHWORT

In zunehmendem Maße verweigern wir unseren Kindern die normalen menschlichen Lebensgrundlagen. Der Mensch ist nun mal von Natur aus kein Herdenwesen, er ist Individualist und lebte bisher normalerweise in Familienverbänden. In der letzten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts hat sich das grundlegend geändert. Schon die Kleinsten werden in ein Herdendasein gezwungen, durch den viel zu frühen Aufenthalt im Kindergarten. Dieser Trend geht dann weiter und gipfelt in der Jugend (nicht mehr von Familie oder Staat steuerbar) dann unter Umständen in führungslosen Horden bzw. Herden krimineller Art, oder von geschickten Führernaturen geführte Horden bzw. Herden in eine kriminelle Karriere. Auch Wenige werden in nichtkriminellen Gruppen aufgefangen, aber leider sind diese Zahlen rückläufig, dafür steigen die Zahlen derer, die in eine kriminelle Laufbahn geraten.

Zu befürchten ist, dass durch das Abschieben der eigenen (liebvollen) Verantwortung für die eigenen Kinder erst auf den sehr frühzeitigen Kindergarten dann auf die Schule, der Zug für ein gesundes nichtkriminelles Leben für viele Kinder abgefahren ist.

Die Schule muss Bildung und Wissen vermitteln. Die Verantwortung für die geistige und seelische Leitung liegt im Elternhaus. Es rächt sich in zunehmendem Maße, dass die Kinder alleingelassen werden, oder nur noch gestressten und genervten Eltern Zuhause begegnen. Man prüfe sich selber, wann denn noch ein unbelastetes Gespräch über für den Jugendlichen scheinbare Probleme möglich ist.

Die Schwierigkeit an der Sache ist, dass man nicht ein Gespräch führen kann wann man gerade Zeit hat, sondern wenn die Notwendigkeit eines erforderlichen und zeitraubenden Gespräches von der Situation diktiert wird.

Kinderprobleme können durch Gespräche entschärft oder gelöst werden, wohlgemerkt, von Zeitdruck unbelastete Gespräche!

Unbesprochen führen diese „kleinen Probleme“ in eine Sackgasse, aus der sie oft nur mit Gewalt oder anderem schweren Fehlverhalten vermeintlich herausfinden und dann ist erst das richtige Problem auch für die Eltern entstanden. Für gutwillige Eltern kostet es nun ein Vielfaches an Zeit, die sie, vorher im richtigen Moment eingesetzt, benötigt hätten. Für Eltern, die dem Erwerb von Überfluss stärker verpflichtet sind als ihren Kindern, übernimmt dann der Staat im Vollzug die Verantwortung!

Möglich ist natürlich auch, dass wir in einen Trend geraten, in dem im vollen Maße staatliche Institutionen (bei privaten wird es u.U. schon wieder gefährlich) die Verantwortung für Kinder und Jugend übernimmt. Vielleicht bei dem jetzigen Trend der Abschiebung nicht das Schlechteste, wenn es dann durchgängig bis zur Berufsbildung wäre. Allerdings gibt es aus den letzten Jahrzehnten fast nur Negativbeispiele solcher Verantwortungsübernahme, bei denen frei denkende Kinder und Jugendliche unterdrückt - und gefügige für das staatliche System ausgenutzt wurden (3.Reich und DDR und extremistische Vereinigungen). Wünschenswert wäre eine Entwicklung der Verantwortungsübernahme der Gesellschaft durch geschultes und nicht zu junges, sprich erfahrenes, Personal. Die eigenen Eltern scheinen sie ja nicht mehr übernehmen zu wollen und aus Unwissenheit und dem Unwillen, die Erfahrungen der vorherigen Generation zu nutzen, auch nicht übernehmen zu können. Jedes Kind hat das Recht auf eine individuelle Entwicklung seiner Fähigkeiten, die nicht in stundenlangem Fernsehkonsum oder ewigen Computerspielen zu findensind. Vielleicht könnten so die in zunehmendem Maße entstehenden Zivilisationskrankheiten schon in jugendlichem Alter verhindert werden. Wenn Bewegungsmangel durch sinnlosen Überkonsum an Fernsehen und Computer, gepaart mit Fehlernährung die Gesundheit eines großen Teils der Bevölkerung bedroht, müsste eigentlich maßvoll eingeschritten werden. Denn diese Kinder werden mit Sicherheit keine „gesunden“ Steuerzahler. Was nützt Kinderhort und Kindergarten, wenn in der Schulzeit die Kinder vor dem Fernseher allein gelassen werden und ihre wirklichen Fähigkeiten verkümmern. Man ist, wie es scheint, auf dem Weg dorthin, die von den Eltern nicht mehr gewollte Verantwortung in die geplanten Ganztagschulen zu verlagern. Z.Zt. sicher nicht die schlechteste Alternative.

Das Gespür und die Freude an einem individuellen Leben ist verloren gegangen. Man hat sich von Konsumzwang und bindenden Modetrends einfangen lassen, die, zugegeben,

unserer Wirtschaft Aufschwung verleihen. Wie eine Herde Lemminge rennen wir dem Diktat der Mode und dem Konsum hinterher, wie eine Herde Lemminge werden wir dann wohl auch von der Klippe unserer zerstörten Lebensbedingungen in die Vernichtung stürzen.

Es sei denn, wir finden den Weg, der menschlichen Dummheit, sprich Eigenvernichtung, ein Schnippchen zu schlagen.

Ich möchte aber hier nicht die pessimistische Stimmung des letzten Absatzes stehen lassen. Es gibt ja Möglichkeiten den Lebensbereich unserer Nachkommen lebenswert zu erhalten. Wenn unsere Gesellschaft es denn irgendwann schafft,:

1. dem Zwang der Geldbeschaffung über das Notwendige hinaus zu entkommen,
2. der größten Sucht unseres Jahrhunderts, dem Fernsehen, zu entkommen und
3. der Zerstörung unserer Lebenselemente, Luft und Wasser; zu entkommen.

Punkt 3 hängt natürlich stark mit Punkt 1 zusammen, wobei Punkt 2 eine wichtige Rolle spielt, denn wer sich ständig mit stark von der Realität ablenkenden Sendungen berieseln lässt, einschließlich diktiertter Begehrlichkeiten durch die Werbung, ist nicht mehr in der Lage nachzudenken und zu beobachten was mit unserem Lebensbiotop wirklich geschieht.

Eine interessante und wirklichkeitsnahe Beobachtung kann man nachlesen in dem Buch

*„Unser ausgebrannter Planet“ von Thom Hartmann.*

Dort wird auch sehr anschaulich erklärt, was zum Untergang der vormals recht hohen Kulturen geführt hat. Es ist ganz simpel das Holz, also Übernutzung von Energieressourcen gewesen. Holz, bzw. die lebenden Bäume sind ganz einfach die Grundlage von Allem. Die hohen Kulturen sind immer sehr reich an Wald gewesen und somit auch reich an Wasser. Der Zusammenhang zwischen Wald und Wasser sprich Reichtum, war wohl viele Jahrtausende nicht erkannt worden. So sind nach der Rodung der Wälder aus wirtschaftlichen Gründen, diese Kulturen, auch wenn sie Nachbarkulturen überfielen, um wieder an Holz zu kommen, untergegangen.

Ohne Wälder bzw. alten Baumbestand kein Wasser. Und ohne Wasser kein Reichtum.

In o.g. Buch wird auch für den Laien sehr verständlich der physikalische und chemische Zusammenhang zwischen dem Wurzelwerk und Blattwerk der alten Bäume und dem Wasserreichtum erklärt.

Auch die Abhängigkeit vom Erdöl zeigt für die Zukunft kein rosiges Bild. So manch ein verantwortlicher Politiker denkt inzwischen sehr stark darüber nach.

Ich möchte hier eine der in o.g. Buch erwähnten Lösungsmöglichkeiten nennen, über die wir als „Otto Normalverbraucher“ und auch die Verantwortlichen für unser Lebensbiotop ruhig einmal nachdenken sollten.

Es gibt eine Pflanze, die das Fällen der Bäume für diverse Artikel des täglichen Lebens überflüssig machen würde. Es ist der Hanf. In großem Stil angebaut, gibt es fast nichts was man aus ihm nicht herstellen könnte, wirkungsvolle Medikamente eingeschlossen.

Es ist einfach lächerlich, den Aufschrei erklingen zu lassen „Aber der Anbau ist doch der Suchtgefahr wegen verboten!!“

Wie steht es denn mit dem Anbau von Tabak, dessen Konsum, wie jedes Kind weiß, süchtig macht und außerdem noch die Gesundheit schädigt. Hanf, auf diese Weise konsumiert, würde nicht in dem Maße die Gesundheit schädigen.

Wie steht es mit der Herstellung, dem Vertrieb und dem Unterjubeln von Alkohol in süßen Getränken, der in hohem Maße süchtig macht. Wir werden eine hohe Zahl von alkoholabhängigen jungen Erwachsenen in Zukunft zu behandeln haben, da der versüßte Alkohol sie in der Kindheit schon süchtig gemacht hat.

Und da wird aus suchtgefährdenden Gründen der Anbau einer Pflanze, die uns auf vielfältige Weise helfen könnte, verboten? Sie könnte im Extremfall bei exzessivem Konsum vielleicht süchtig machen, würde aber den Körper nicht in dem Maße schädigen, wie es z.Zt. Alkohol und Tabak tun. Dieses Verbot ist einfach unlogisch und lächerlich, das sollte mal laut gesagt werden.

Der Nutzen würde beginnen bei der Papierherstellung über Textilien, Seile, Teppiche und vielen Artikeln, die vom Erdöl abhängig sind etc. und nicht zuletzt enden bei der Herstellung von wirkungsvollen, nebenwirkungsarmen und schmerzlindernden Medikamenten. Ich weiß, - die schon wieder süchtig machen!! Eine ausgewogene Behandlung, durchgeführt von einem in Schmerztherapie ausgebildetem Arzt würde wahrscheinlich weniger Nebenwirkungen haben, als das Herumprobieren mit den verschiedensten anderen Medikamenten.

Also, was spräche nun gegen den Hanfanbau? Angesichts des heutigen Tabak- und Alkoholkonsums die Suchtgefahr zu benennen ist einfach lächerlich! Die größte Gegnerschaft ist wahrscheinlich in industriellen Kreisen zu finden. Also steht wieder das Geld im Weg, um unser Lebensbiotop in erträglicher Qualität zu erhalten.

Werden wir diesen Sprung über die Wichtigkeit des Geldes schaffen? Wenn Wasser und Luft nur noch eine krankmachende Qualität haben und die Sonne - ein weiteres Lebenselixier - eine so verstärkte Brennkraft auf die Erde bringt, dass wir uns nicht mehr ihren Strahlen aussetzen können, werden wir merken, dass Geld uns diese verlorengegangene Lebensqualität nicht ersetzen kann. Vielleicht können die sehr wohlhabenden Schichten sich eine erträglichere Qualität erkaufen, aber wir, die Masse der hier leben wollenden Menschen, sollten früh genug mitdenken und versuchen der Geldbeschaffung auf Kosten unserer Lebensbedingungen ein Ende zu machen. Einschließlich der Beeinflussung durch die Werbung für Dinge, die als unverzichtbar hingestellt werden, die wir aber in Wirklichkeit nicht brauchen. Ich weiß, das hätte wieder eine weitere Stagnation der Wirtschaft zu Folge. Aber wenn man genauer hinsieht, bewirkt jedes geringere Wirtschaftswachstum eine größere Chance der Erhaltung der Umweltqualität, was die Verringerung der Produktion des umweltschädigenden Abfalls einschließt. Sollte unsere Erdölabhängigkeit noch steigen, werden die Plastikartikel teurer und man überlegt sich, ob man sie so schnell wegschmeißt. Das wäre natürlich von Vorteil, aber es träfe wieder nur hart die Masse der gering begüterten Bevölkerung. Oder aber wir schaffen es, aus dieser Abhängigkeit auszusteigen. Wir sollten nicht mehr, nur aus unerkannter Verschwendungssucht, die zahlreichen Plastikartikel zur (nicht ungiftigen) vorzeitigen Entsorgung bringen. Denn Plastik wird ja aus Erdöl hergestellt. Eine Ressource, die nicht mehr unendlich zur Verfügung steht.

In dem für unsere Lebensbedingungen günstigsten Fall, sollten wir Erdöl nur noch benutzen, um uns damit erneuerbare Energiequellen und alternative Produkte herzustellen, die uns letztlich unabhängig vom Öl machen können. Es ist, wie schon gesagt, bekannt, dass die Erdölreserven nicht unendlich sind.

Auch zu diesem Thema gibt es leicht verständliche Ausführungen in o.g. Buch. Jedem an dieser Welt interessierten Menschen kann ich die Lektüre stärkstens empfehlen.