

Die junge Reihe

Annette Kerckhoff
Michael Elies
Marion Eckert

DIE JUGENDFIBEL

Ein Gesundheitsbuch



mit vielen
praktischen
Selbsthilfe-
tipps

KVC | VERLAG

Annette Kerckhoff, Michael Elies, Marion Eckert

Die Jugendfibel

Annette Kerckhoff, Michael Elies, Marion Eckert

DIE JUGENDFIBEL

Ein Gesundheitsbuch

KVC|VERLAG

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

Kerckhoff, Annette; Elies, Michael; Eckert, Marion

Die Jugendfibel – Ein Gesundheitsbuch

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

ISBN 978-3-945150-86-3

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e.V., Essen 2017

© Fotos: Werner Mayer

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

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach



Inhalt

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

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

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

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

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

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

Naturheilkundliche Selbsthilfe

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

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

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

Unsere Tipps für Sie

Akupressur

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

Aromatherapie



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

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

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

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

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

Homöopathie

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

Nervensystem

Stimmungsschwankungen

Die Pubertät ist wohl derjenige Lebensabschnitt, in dem man seinen Gefühlen am meisten ausgeliefert ist. Nie sonst ist der Mensch so sensibel und verwundbar, gleichzeitig so schutzlos wie in diesen Jahren. Nicht umsonst bezeichnet der bekannte Pädagoge Jens-Uwe Rogge diesen Lebensabschnitt als „Hummerjahre“ (wenn ein Hummer seinen Panzer ablegt, ist er besonders schutzlos, bis ihm ein neuer Panzer gewachsen ist). Die starken Gefühle, die vielen Anforderungen, auch die wachsende Erkenntnis, was in dieser Welt alles schief läuft, gleichzeitig aber das Gefühl, selbst kaum etwas verändern zu können, außerdem der Alltagsstress zuhause – all das ist schon eine anstrengende Kombination.

Neben den Veränderungen des Hormonsystems ist es aus biologischer Sicht vor allem der Umbau des Gehirns, der mit Stimmungsschwankungen einhergeht.

In einer online-Umfrage der Zeitschrift Bravo haben über 1000 Jungs und Mädchen angegeben, dass sie Stimmungsschwankungen haben und davon genervt sind. Man ist gut drauf, dann wieder am Boden zerstört. Es gehen einem nicht nur die anderen auf die Nerven, sondern auch man selber, das ewige Auf und Ab – und alles extrem. Von Goethe gibt es ein berühmtes Gedicht, in dem es heißt: „Himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt“. Weiter geht das Gedicht „Glücklich allein ist die Seele, die liebt.“ Wer liebt, wer Gefühle hat, der fährt auch mal mit diesen Gefühlen Achterbahn, der leidet mehr an der Welt draußen. Und in der Pubertät ist das besonders so.

Einfache Selbsthilfe

- Was jeder tun kann, ob jung oder alt – in allen stressigen Situationen: einmal tief durchatmen.

- Es ist wichtig herauszufinden, was einem guttut und was das Stimmungsbarometer wieder nach oben treibt. Rückschläge und Enttäuschungen sind leider im Leben unvermeidlich. Gerade über die Gefühle von anderen haben wir keine Kontrolle, also zum Beispiel, ob sie uns mögen oder vielleicht sogar stärkere Gefühle erwidern. Dann ist es gut, wenn man etwas hat, was man selber tun kann, was einem Spaß macht und guttut. Vielleicht muss man einfach raus und sich im Sport abreagieren. Oder man greift zum Telefon und erzählt alles seiner besten Freundin. Andere Menschen wieder wollen einfach ihre Ruhe haben und für sich sein. Und natürlich hilft ab und zu auch eine große Chipstüte und ein DVD-Abend, um mal den Rest der Welt zu vergessen.
- Es ist immer gut, Hilfe bei Gleichgesinnten zu suchen und sich jemandem anzuvertrauen. Manchmal sieht man den Ausweg nur nicht. Aber es gibt immer eine Lösung, auch wenn etwas schief gelaufen ist, auch wenn man etwas verbockt hat. Das muss Ihr Kind wissen.
- Tiere sind manchmal die einzigen, die einen zu verstehen scheinen. Für Tiere muss man ruhig sein. Und klar. Sie sind da. Auch für einen selber. Vielleicht ist das ja was für Ihr Kind – reiten, mit einem Hund aus der Nachbarschaft gassigehen, ein eigenes Tier. Allerdings ist das dann wirklich eine Aufgabe, denn Tiere dürfen nicht unter den eigenen Launen leiden und machen außerdem viel Arbeit.
- Vielleicht etwas altmodisch, aber sehr sinnvoll: Tagebuchschriften. Einfach mal alles aufschreiben, auf Papier oder im Rechner, was einen beschäftigt. Gedichte schreiben. Malen. Im Internet braucht man nur „Gedichte“ und „Jugendliche“ eingeben und kommt auf tolle Texte. Von den raps und poetry-slams, die man auf youtube findet, mal ganz abgesehen.

Haut

Pickel

Am Haarbalg jedes Haares befinden sich Fett- oder Talgdrüsen. In der Pubertät kommt es durch die hormonelle Umstellung zu einer vermehrten Absonderung von Fett und Talg, die Talgdrüsen verstopfen, Mitesser entstehen. Nun nisten sich Bakterien ein und verursachen eine Entzündung, deutlich sichtbar als Pickel.

Insbesondere das männliche Hormon Testosteron beeinflusst das Hautbild und kurbelt die Talgproduktion an. Weitere Faktoren, die Pickel fördern, sind z. B. Stress und Aufregung, falsche Ernährung, vor allem scharfes, fettes oder süßes Essen und Genussmittel. Rauchen verengt die feinen Blutgefäße, Alkohol belastet die Leber, verschlechtert den Hautstoffwechsel und macht sie fahl, da durch den Alkohol der Haut zusätzlich Wasser entzogen wird.

Zum Arzt,

- wenn sich die Pickel immer wieder entzünden,
- wenn die Pickel an Haut-Schleimhaut-Grenzen sitzen (z. B. nahe an den Augen),
- wenn Allgemeinbeschwerden wie Fieber oder Schüttelfrost dazukommen.

Einfache Selbsthilfe

So hart es klingt: Allzu viel kann man gegen Pickel nicht ausrichten. Wenn die hormonelle Umstellung abgeschlossen ist, mit 18 bis 20 Jahren, erledigt sich das Problem meist von selbst. Kleiner Trost: Wer fettige Haut (und damit auch Pickel) hat, kriegt später nicht so schnell Falten. Zur Vorbeugung von Pickeln kann man dennoch Folgendes beherzigen:

- Genug schlafen, damit sich die Haut regenerieren kann.

- Schwitzen bringt den Hautstoffwechsel in Gang, beispielsweise durch Sport oder Sauna.
- Viel trinken, damit die Haut von innen befeuchtet wird und Abfallstoffe abtransportiert werden können. Koffeinhaltige Drinks wie Cola oder Alkohol wirken entwässernd und sind deshalb ungeeignet. Am besten sind Wasser oder Saftschorle.

Naturheilkunde & Komplementärmedizin

Man kann auch „von innen“ etwas für die Haut tun, indem man die Darmgesundheit verbessert, z.B. mit Joghurt, Buttermilch, Sauermilch, Dickmilch, Sauerkraut, eingelegter roter Bete usw. All diese Lebensmittel enthalten Milchsäurebakterien, die die gesunde Besiedelung des Darmes unterstützen. Das kommt auch der Haut zugute. Denn Darm und Haut stehen in einem engen Verhältnis zueinander.

Bierhefe (aus dem Reformhaus) ist reich an B-Vitaminen und Mineralien. Ein hefehaltiger Brotaufstrich (Vitam-R, ebenfalls aus dem Reformhaus) ist eine gute Alternative.

Hautpflege

In der Zeit der hormonellen Umstellung ist die Pflege des Gesichtes und der Haut besonders wichtig. Hier ein paar Hinweise:

- Auf die Qualität von Hautcremes, Make-up etc. achten. Schlechte Kosmetik verklebt die Hautporen. Sinnvoll ist immer eine Recherche; z. B. bei Ökotest.
- Wichtig: Abends Make-up entfernen, auch und vor allem das Augen-Make-Up.
- Keine Seife, sondern spezielle Reinigungsmilch oder Gesichtswasser verwenden. Seife vermindert den Säureschutzmantel der Haut. Eine einfach herzustellende Reinigungs lotion ist stark verdünntes Mandelmus (s. Rezeptteil).

DIE JUGENDFIBEL

Die Jugendfibel ist ein Gesundheitsbuch für alle, die mit der Gesundheit von Jugendlichen zu tun haben: Eltern, Kinder- und Jugendärzte, Erzieher, Lehrer – und natürlich auch die Jugendlichen selbst.

Es behandelt typische Beschwerden im Jugendalter, z. B. Pickel, Kopfschmerzen, Probleme mit der Zahnsperre, Schwindelattacken, Wachstumsschmerzen, schmerzhafte Periode, Blasenentzündung und Muskelerkrankungen.

Das Buch gibt Tipps zur Selbsthilfe bei leichteren Erkrankungen und erklärt, bei welchen Beschwerden unbedingt der Arzt aufgesucht werden soll.

Die Autoren liefern außerdem Informationen zu Themen, die Jugendliche beschäftigen: Haar- und Körperpflege, Hygiene, Sexualität und vieles mehr.

Naturheilkunde und Homöopathie

Erforschen. Erklären. Erleben.



ISBN 978-3-945150-86-3

