

Gut durch die Pubertät

Autor(en): **Lorenz, Silke**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **78 (2021)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-960508>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Gut durch die Pubertät

Wenn aus Kindern Teenager werden, sind Eltern mehr denn je gefordert.
Hilfreiche Tipps aus Naturheilkunde und Pädagogik.

Text: Silke Lorenz

Eben noch samtweiche Haut, plötzlich Pickel und fiese Ausdünstungen. Eben noch liebes Schmusekind, plötzlich motziger Teenager. Im Zimmer türmen sich Dreckwäsche und Essensreste neben achtlos hingeworfenen Schulbüchern. Mürrische Ein-Wort-Antworten sind an der Tagesordnung. Die Pubertät (be)trifft die ganze Familie, führt zu Stress, Streit und heftigen Diskussionen. Doch gerade jetzt ist es wichtig, in Kontakt zu bleiben. Eltern können den natürlichen und notwendigen Wandlungs- und Abnabelungsprozess ihres pubertierenden Kindes durchaus konstruktiv, liebevoll und gelassen begleiten. Die **Naturheilkunde** hat einige gute Ansätze zu bieten. Heilpraktikerin Eveline Kocher aus Winterthur z.B. setzt die Kraft der Heilpflanzen vor allem als Tinktur oder Tee ein. Inke Hummel gibt Tipps aus ihrer Sicht als **Pädagogin**. Die beiden Ärztinnen Nina Brachmann und Ellen Stokken Dahl klären die **medizinischen Fragen**.

Pickel-Stopp

Drei Wochen lang auf Milch (auch auf laktosefreie) verzichten. Ohne das Kasein der Milch beruhigt sich die Haut meist, hat Eveline Kocher festgestellt. Zum Reinigen empfiehlt die Heilpraktikerin Gesichtswasser und Salben ohne Paraffine, Silikone und Alkohol.



Veränderungen im Körper:

Akne, Pickel, Mitesser

Was im Körper passiert: Pickel spriessen als Reaktion auf die neuen Hormone, die jetzt im Körper unterwegs sind. Talg wird vermehrt produziert, der die Haut fettig macht und die Poren verstopft.

Was hilft: Stiefmütterchen regt die Ausleitung über die Nieren an; innerlich als Tinktur (3 × 15 Tropfen), äusserlich als Salbe zu nehmen. Entzündete Hautstellen mit Kamille betupfen. Walnuss als Tinktur (3 × 15 Tropfen) unterstützt das Lymphsystem von innen her und hilft vor allem bei Akne im Halsbereich. Ringelblume oder Propolis tun der Haut als Auflage gut.

Haare

Was im Körper passiert: Haare wachsen zwischen den Beinen im Schambereich, unter den Achseln und vor allem bei den Jungs auch im Gesicht – ein typisches Zeichen für die Pubertät.

Was hilft: Dies ist ein normaler Prozess in der körperlichen Entwicklung. Dabei darf jede und jeder für sich selbst entscheiden, ob er oder sie die Haare abrasieren (bzw. sonstwie entfernen) oder einfach so belassen möchte.



Ausfluss

Was im Körper passiert: Ab dem Alter von ca. neun Jahren setzt (bei Mädchen) eine verstärkte Produktion von Hormonen ein. Ausfluss ist ein reinigendes Sekret, ein ganz normaler Vorgang.

Was hilft: Riecht der Ausfluss übel oder juckt, sollte man zur Ärztin gehen. Bei starkem Ausfluss kann Frauenmantel, als Tinktur eingenommen (3 × 15 Tropfen), hormonell ausgleichend wirken.



Brust(schmerzen)

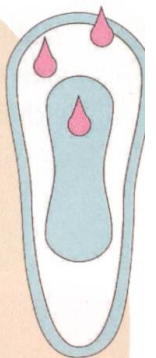
Was im Körper passiert: Ab etwa zehn Jahren beginnt die Brust bei Mädchen zu wachsen. Manchmal fühlt sich das Gewebe dann gedehnt und fester an und spannt.

Was hilft: Bei Wachstumsschmerzen helfen die Schüsslersalze Nr. 2, 3 und 4 (3 × 2 Tabletten täglich). Eltern sollten ihre Töchter darin unterstützen, ihre Brüste so anzunehmen, wie sie sind. Bei grossen Brüsten ist die Auswahl des richtigen BHs sehr wichtig.

Menstruation

Was im Körper passiert: Die meisten Mädchen bekommen ihre Periode im Alter zwischen elf und 14 Jahren; sie können nun schwanger werden.

Was hilft: Krampf lösend wirkt Magnesium als Brause, ebenso wie eine Tinkturmischung aus Gänsefingerkraut, Kamille und Cuprum metallicum D7 (oral 3 × 15 Tropfen täglich) während der Regelschmerzen. Mönchspfeffer reguliert die gesamte Hormonsituation (1 Tabl. täglich, je nach Herstellerangabe). Frauenmantel unterstützt die Harmonisierung der Zyklen hin zu mehr Regelmässigkeit. Am besten drei Tassen Tee täglich (1 EL Frauenmantel auf 1 l Wasser) ab dem Eisprung über zwei bis drei Monate trinken. Auch sollte der Eisenspeicher aufgefüllt sein (Überprüfung beim Hausarzt oder bei der Heilpraktikerin).





Schweiss

Was im Körper passiert: Spezielle Schweißdrüsen unter den Achseln und im Schritt werden jetzt aktiv. Der Teenager beginnt zu müffeln.

Was hilft: Regelmässig waschen, täglich die Kleidung wechseln, Deos ohne Aluminiumsalze benutzen. Wer besonders leidet, kann Salbeitee trinken oder Salbei als Tinktur (3 × 15 Tropfen) oder Tabletten (2 × 1 täglich, je nach Herstellerangabe) einnehmen.

Wachstumsschmerzen

Was im Körper passiert: Manche schiessen plötzlich in die Höhe, die Füße wachsen in kurzer Zeit rapide. Zu schnelles Wachstum kann Schmerzen bereiten.

Was hilft: Die Schüsslersalze Nr. 1 und 2 unterstützen die Knochen in ihrem Wachstum (ratsam sind 2 × 4 Tabletten täglich).

Veränderungen im Verhalten:

Bewegung/Ernährung

Was passiert: Die einen werden total träge und chillen nur in ihrem Zimmer. Die anderen übertreiben es fast mit extremem Sport. Die einen futtern nur Schokolade und Chips und Cola, andere ernähren sich übermässig bewusst.

Was hilft: Solange der Körper nicht langfristig Schaden nimmt, kann man Jugendliche ihren Weg gehen lassen. Eltern sollten aber immer wieder versuchen, zu gesundem Verhalten zu motivieren. Eine gemeinsame, vitalstoffreiche Mahlzeit pro Tag ist ein schönes Ziel. Bei einem gemeinsamen Spaziergang fällt es leichter, ins Gespräch zu kommen, und die Bewegung tut auch gut.



Chaos überall

Was im Körper passiert: Hormonelle Umstellungen und innere Unsicherheit führen oft dazu, dass Teenager Chaos produzieren, ob bei schulischen Dingen und im Lernverhalten, im eigenen Zimmer, aber auch bei der Einhaltung von Terminen.

Was hilft: Diese ganz normale Phase sollten Eltern ein Stück weit akzeptieren, aber auch Grenzen setzen. Etwa auf Ordnung im gemeinsamen Wohnzimmer bestehen, Mithilfe im Haushalt mit klaren Aufgaben einfordern, Wochenpläne für Termine und Schule erstellen.

Selbstbild und Selbstbewusstsein

Was passiert: Der Körper verändert und entwickelt sich innerhalb kürzester Zeit. Der Jugendliche erkennt sich selbst nicht wieder, ist unsicher und vergleicht sich permanent mit Gleichaltrigen.

Was hilft: Eine Tinkturmischung (oral 3 × 15 Tropfen) aus Hafer, Engelwurz und Aurum metallicum. Hafer schenkt innere Stärke, Engelwurz fördert innere Sicherheit, Aurum stärkt das Selbstbewusstsein.



Konzentrationsprobleme

Was passiert: Der Kopf ist voll mit anderen Dingen, der Leistungsdruck zu hoch, der Jugendliche fühlt sich häufig wie innerlich gelähmt.

Was hilft: Die Wilde Möhre als Tinktur (3×15 Tropfen) wirkt unterstützend, um sich selbst zu zentrieren und die zerstreuten Kräfte wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ginkgo (Tinktur 3×15 Tropfen, Tabletten 2×1, je nach Herstellerangabe) verbindet die beiden Gehirnhälften. Bei Stress wirkt die chinesische Beerentraube (Schisandra chinensis, oral 3×8 Tropfen) beruhigend. Aktive und passive Phasen, Ruhe und Entspannung sollten in einem ausgewogenen Gleichgewicht sein. Auf natürliche Lebensmittel mit viel Ballaststoffen achten.

Respekt auf Augenhöhe

Was passiert: Jugendliche fangen in der Pubertät an, sich ihre eigene Meinung zu bilden, Dinge auf ihre Art anzugehen und dabei sich selbst im Zentrum zu sehen.

Was hilft: Der jugendliche Egozentrismus ist eine normale Phase. Als Eltern sollte man nicht beleidigt reagieren. Toleranz ist der bessere Weg: nachfragen, sich Handlungsweisen erklären lassen, die Meinung des Kindes akzeptieren, aber auch Meinungen und Gefühle von Elternseite erläutern, Kompromisse finden, Anerkennung spüren lassen. Wichtig: Gelegenheiten für Gespräche schaffen, ob abends an der Bettkante oder beim gemeinsamen Sport.

Explosives Verhalten

Was passiert: Jugendliche sind durch Freunde, Clique und Medien vielen Einflüssen ausgesetzt. Dabei verlieren sie sich oft selbst aus den Augen. Weil sie in der Phase überhaupt nicht wissen, wer sie sind, reagieren sie häufig explosiv auf alltägliche Belange oder Gespräche.

Was hilft: Pflanzen wie Melisse oder Passiflora, als Tinktur eingenommen (3×15 Tropfen), erden, sie gleichen aus und entspannen. Eine wirksame Mischung ist Engelwurz und Schafgarbe in Kombination mit Cuprum metallicum D7 (3×15 Tropfen), welche die Übererregbarkeit gut reguliert.

Lustlosigkeit

Was im Körper passiert: Hormone und Stoffwechsel spielen verrückt und sind im Umbruch. Das äussert sich in Stimmungsschwankungen und Null-Bock-Laune.

Was hilft: Löwenzahn als Tinktur (oral 3×15 Tropfen) dynamisiert den Stoffwechsel und regt zur Aktivität an. Aurum metallicum D7 (oral 3×8 Tropfen) hat eine antidepressive Wirkung. Wermut als Tinktur (oral 3×15 Tropfen) weckt die Lebenskraft und macht wach. Wichtig sind auch eine zuckerarme Ernährung und ausreichend sportliche Bewegung.



Kontakt:
naturheilkunde-kocher.ch



Buchtipps:

«Miteinander durch die Pubertät» von Inke Hummel, Humboldt-Verlag, 2020, **Best-Nr.:** 1410
«Schamlos schön» von Nina Brochmann und Ellen Stokken Dahl, Dressler-Verlag, 2020, **Best.-Nr.:** 1411

