

Lene Mayer-Skumanz, Tina Nagel, Irmgard Heringer

Schwuppdiwupp – wieder gesund

Tipps und Spielgedichte
für kleine Patienten



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Vorbemerkung des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Methoden der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorinnen und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahren sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

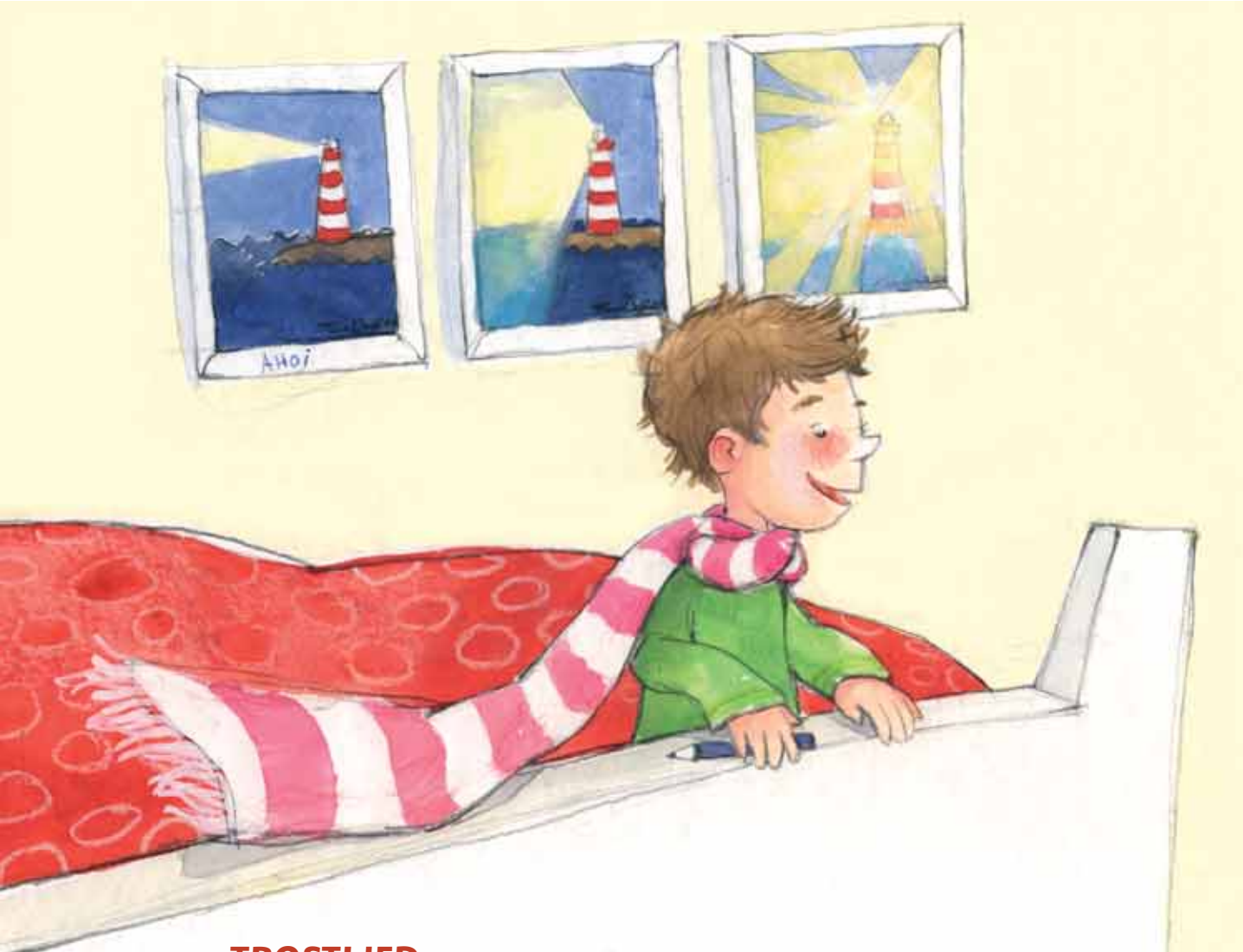
VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2007
Lektorat: Nadine Weber
Illustrationen und Umschlag: Tina Nagel, Berlin
Satz: Tina Nagel, Berlin
Druck: Uhl GmbH & Co. KG, Radolfzell
Printed in Germany
ISBN-13: 978-3-86731-008-6



Inhalt

Hopser	6
Trostlied	8
Beim Teetrinken	9
Mit einem Waschlappen	10
Spruch beim Medizinschlucken	12
Zum Mitgähnen	14
Mittelgesund	16
Zauberspruch	17
Der innere Brunnen	18
Wünsche schicken	20
Allein im Bett	21
Vom Trinken	22
Du hast so liebe Füße	23
Auf der Bettdecke	24
Das ganz, ganz lange Gleichgewichtslied	26
Wenn man zornig wird im Bett	28
Fingerspitzenspiel	30
Rubbelspiel	31
Bett-Ballett	32
Gute Besserung	34
<i>Nachwort und Tipps zu kinesiologischen Übungen</i>	36
Zum Mitgähnen – „Energiegähnen“	38
Allein im Bett – „Denkmütze“	38
Das ganz, ganz lange Gleichgewichtslied – „Hook-ups“	39
„Positive Punkte“	40
Rubbelspiel (die „Einschaltpunkte“)	40
„Balanceknöpfe“	42
Anleitung zur Streichelmassage der Füße	43
Bett-Ballett – „Überkreuzbewegung“ und „Liegende Acht“	44
Bei Schmerzen – „Achter malen“	45



TROSTLIED

Husten, Schnupfen, Ohrenstechen?
Bauchweh, Durchfall, Mumps, Erbrechen?
Schüttelfrost und rote Flecken?
Kopfwahl, Juckreiz, Augenschmerzen?
Alle wünschen dir von Herzen,
möglichst schnell gesund zu werden!
Gibt's noch andere Beschwerden?
Halsweh? Fieber? Nicht erschrecken!
Hat doch auch der Arzt gesagt:
Das wird alles wieder gut!
Kind, nur Mut!
Gute Wünsche haben Kraft,
haben Kraft,
haben Kraft!

BEIM TEETRINKEN

Fencheltee, Kamillentee,
nicht zu heiß, nicht zu kalt,
gluck und gluck, jeder Schluck
nimmt ein kleines Stück vom Weh,
spült es fort, spült es raus,
bald bald bald bald
bis ins Meer hinaus.

Dort sinkt das Weh zum tiefsten Grund,
dann bist du wieder ganz gesund,
bald bald bald.





AUF DER BETTDECKE

(Zum Rappen)

Schau her, unser Bär
 tät gern Schlittschuh fahren
 und wackelt hinaus auf das Eis.
 Er rutscht und flutscht einmal hin, einmal her,
 unser Bär, und es wird ihm heiß
 auf dem Eis, auf dem Eis, auf dem Eis.
 Das gibt ein wildes Gezuckel
 über eisige Falten und Buckel,
 unser Bär ist nicht mehr zu halten,
 er saust über Buckel und Falten,
 kein Kunststück ist ihm verboten,
 kein Kunststück ist ihm zu schwer:
 Er fährt auf allen vier Pfoten,
 auf dem Kopf, auf dem Po,
 auf der Nase sowieso
 und auf einer Pfote allein.
 Er möchte noch schneller sein.

Doch da gibt es was, was er nicht weiß,
 auf dem Eis, auf dem Eis, auf dem Eis.
 Seine Pfoten, die sprühen vor Hitze,
 das Eis, das kriegt Spalten und Ritze,
 es schmilzt, oje, und darunter der See
 ist tief, voller Fische und kalt.
 Unser Bär, der bemerkt das bald.

Rums, krach, da liegt er als Nasser
 im Wasser, im Wasser, im Wasser.
 Er strampelt sich mühsam heraus,
 er sucht sich ein rettendes Haus
 und findet eins, wie ich sehe,
 in der Näh, in der Näh, in der Nähe.
 Er schmiegt sich in deinen Arm
 und hat's warm und hat's warm
 und hat's warm ...



Bett-Ballett – „Überkreuzbewegung“ und „Liegende Acht“

Wenn die Kinder keine Lust mehr haben, ruhig im Bett zu liegen, ist das Bett-Ballett genau das Richtige. Diese Übungen verbessern die Rechts-Links-Koordination und aktivieren beide Gehirnhälften gleichzeitig.

Anleitung für das Kind:

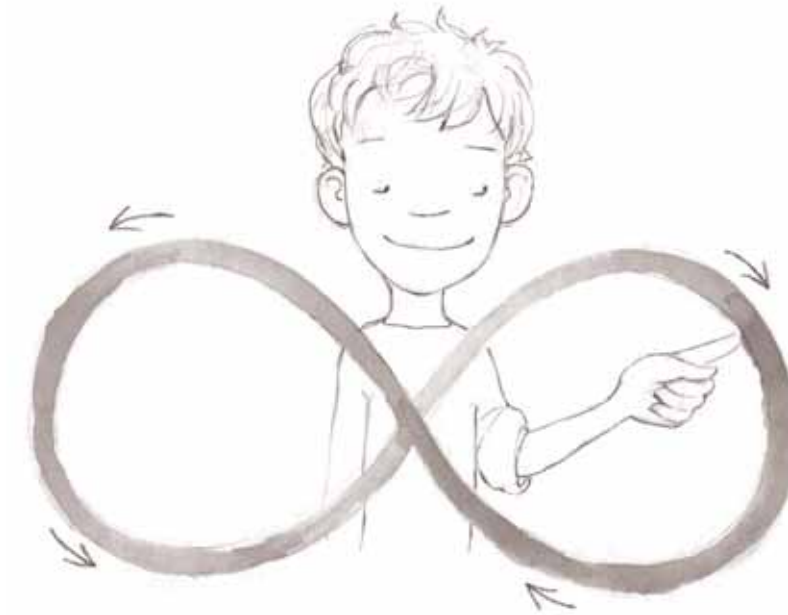
Bewege deinen rechten Arm und gleichzeitig das linke Bein – klatsche dabei mit der rechten Hand aufs linke Knie.

Dasselbe in der anderen Kombination – linker Arm und rechtes Bein. Immer abwechseln. Eine lustige Musik dazu macht das Bett-Ballett komplett!



Im zweiten Teil malst du mit den Fingern eine liegende Acht („Brille“) in die Luft und schaust den Fingern hinterher. Dabei bleibt dein Kopf gerade, nur die Augen rollen mit! Diese liegende Acht wird immer von der Mitte aus nach links oben begonnen.

Du kannst auch das Achterbahnspiel aus dem Buch machen. Dein Zeigefinger ist dein Auto, das auf der liegenden Acht entlangsaust (wieder von der Mitte aus nach links oben).



Bei Schmerzen – „Achter malen“

Wenn die Kinder Schmerzen plagen, z.B. im Bauch, dann gibt es eine einfache Methode, um die Schmerzen zu lindern. Probieren Sie es aus: Malen Sie stehende „normale“ Achten über den Bauch (im Abstand von ca. 5 cm über der Bauchdecke – den Körper dabei nicht berühren), und zwar ungefähr zehnmal! Dann wechseln Sie die Richtung und malen die stehende Acht andersherum.

Fragen Sie das Kind, welche Richtung es am angenehmsten findet. Bei dieser Richtung bleiben Sie eine Weile, bis die Schmerzen leichter werden. Das Ganze kann mehrmals wiederholt werden. Wir haben damit schon die erstaunlichsten Geschichten erlebt. (Auch bei leichten Verbrennungen, kleinen Schnittwunden, Insektenstichen usw. ist das nach der medizinischen Erstversorgung anwendbar.)

