

Oktober  
10/2008

Deutschland 1,99 € | Österreich 1,99 € | Schweiz 5,- sfr | BeNeLux 2,35 € | Italien 2,70 € | Spanien 2,85 €

Leben & erziehen

# Leben & erziehen

Von der Schwangerschaft bis zum 4. Jahr

## Einzelkind

Von wegen verwöhnt!  
8 Vorurteile und  
was wirklich stimmt

► Seite 20

## Was Babys mit einem Jahr können müssen

Wann kleine Spätzünder Hilfe brauchen

► Seite 14



## PLUS

24 Seiten Mini-Heft  
Alles Gute, Baby!

## Allergien

Die richtige Ernährung  
von Anfang an

► Seite 46

## 2 Kinder 1 Zimmer

So klappt das Schlafen

► Seite 28

Neue Studie

## SCHWANGER

Wie sich Ihr Mann  
jetzt verändert

► Seite 30



## BURN-OUT

Wo Mütter  
Hilfe finden

► Seite 68

Au, die  
Zähnen  
kommen  
Was Kindern  
jetzt guttut

► Seite 42

# Spiele mit der Natur

Wir freuen  
uns auf den  
Herbst!

- Ideen, die Spaß machen und Kinder fördern
- Toll zum Spielen, Basteln und Lernen!

► Seite 24





# Die Zähnchen kommen

Kühl und hart sollte der Beißring sein. Dann tut er dem zahnenden Baby richtig gut

Tut das Zahnen wirklich weh? Oder steckt etwas anderes dahinter, wenn das Baby quengelig und unruhig ist? Ums Zahnen ranken sich viele Mythen. Eine Kinderzahnärztin sagt, was stimmt und was nicht



Unsere Expertin

Dr. Bettina Brem ist Kinderzahnärztin und hat eine Praxis in München

**B**ernsteinkette, Zahnungsgel, Kamillentee oder Veilchenwurzel: Wenn ihr Baby die ersten Zähnchen bekommt und quengelig ist, greifen Eltern meist nach jedem Strohhalm. Denn das Zahnen geht oft mit schlaflosen Nächten einher. „Mütter und Väter bekommen dann gute, zuweilen aber auch kaum ernst zu nehmende Ratschläge“, weiß Dr. Bettina Brem, Kinderzahnärztin in München. Sie erklärt, welche der folgenden zwölf Thesen stimmen und welche nicht.

## 1 Bernsteinketten haben beim Zahnen eine heilende Wirkung

**Stimmt nicht.** „Der Einfluss des Bernsteins auf Zahnungsbeschwerden ist wissenschaftlich nicht bewiesen“, sagt Dr. Bettina Brem. Darüber hinaus ist das Tragen einer Kette für Babys gefährlich. Denn die kleinen Krabblere könnten daran hängen bleiben oder auch Perlen verschlucken, wenn die Kette reißt.

## 2 Homöopathische Mittel lindern Zahnungsbeschwerden

**Stimmt.** Zum einen gibt es Komplexmittel, etwa Osanit-Kügelchen oder Escatitona-Tropfen. Zum anderen verfügt die Homöopathie über Mittel, die genau auf bestimmte Symptome abgestimmt sind. Wenn Eltern ihr Kleines genau beobachten, können sie feststellen, welches Mittel das passende ist.

**Belladonna:** Die Beschwerden treten plötzlich auf. Das Zahnfleisch schwillt an und ist hochrot. Das Baby hat ein rotes Köpfchen und schwitzt.

**Chamomilla:** Das Baby ist reizbar und möchte viel herumgetragen werden. Es schreit heftig und hat grünen, stark riechenden Durchfall. Häufig ist eine Wange rot und die andere blass.

**Ferrum phosphoricum:** Das Kleine ist blass, das Zahnfleisch gerötet und geschwollen. Oft kommen leichtes Fieber und Durchfall dazu.

**Rheum:** Neben Unruhe und Reizbarkeit sind der säuerliche Geruch aller Ausscheidungen und starkes Schwitzen typisch. Legen Sie Ihrem Baby zwei bis drei Globuli in niedriger Potenz, etwa C12, unter die Zunge. Geht es dem Kind zunächst besser, dann aber wieder schlechter, können Sie das Ganze wiederholen oder ihm anschließend zwei bis drei Globuli einer höheren Potenz, etwa C30, geben. Dies wirkt dann über einen längeren Zeitraum.

**3 Eine Massage des Zahnfleischs kann Wunder wirken Stimmt.** Wenn Sie das Zahnfleisch um den durchbrechenden Zahn herum sanft mit Ihrem sauberen Finger massieren, machen Sie es weich und locker. Der Druck lässt dann nach. Zum Massieren des Zahnfleischs eignen sich auch sehr gut spezielle Babyzahnbürsten, zum Beispiel mit Massageborsten.

**4 Zahnpflege ist erst nötig, sobald mehrere Zähne da sind Stimmt nicht.** Beim Essen und Trinken bildet sich Zahnbelag. „Sobald ein Zahn etwa zu zwei Dritteln durchgebrochen ist, sollten Eltern ihn zweimal täglich mit einer Babyzahnbürste und klarem Wasser reinigen, ab einem Jahr dann auch mit Kinderzahnpaste“, empfiehlt Kinderzahnärztin Dr. Bettina Brem. ▶▶▶



10%

der Babys lassen sich Zeit beim Zahnen und bekommen ihren ersten Zahn erst mit zehn Monaten. Doch das ist kein Grund zur Sorge



Viele Babys lieben es, wenn man mit dem Finger ihr Zahnfleisch sanft massiert

## Milchzähne sind wie Babies: Sie brauchen besondere Pflege



Gesunde Milchzähne sind die Voraussetzung für gesunde bleibende Zähne. Da Milchzähne einen weichen, noch nicht vollständig ausgereiften Schmelz besitzen, sind sie anfälliger für Karies und brauchen deshalb besondere Pflege.

### elmex® Kinder-Zahnpaste ab dem 1. Milchzahn bis 6 Jahre

- Schützt mit Aminfluorid vor Milchzahnkaries
- Enthält den von Zahnärzten empfohlenen Fluoridgehalt (500 ppm)
- Reinigt die Milchzähne gründlich und schonend
- Besitzt einen milden, nicht zu süßen Geschmack



Fragen Sie Ihren Zahnarzt.  
GABA Beratungsservice: 0800 / 8 85 63 51,  
montags bis freitags 9.00 bis 12.00 Uhr • [www.elmex.de](http://www.elmex.de)

**elmex® Kinder-Zahnpaste**  
der besondere Kariesschutz für Milchzähne



Die Ersten: die mittleren unteren Schneidezähne

Weitere sechs Schneidezähne kommen dazu

Vier Eckzähne bekommt das Kind

Die Letzten: die hinteren Backenzähne

## So kommen die 20 Milchzähnen

Bei manchen Babys bricht der erste Zahn mit vier Monaten durch, bei anderen erst mit acht. Meist kommen im Alter von sechs bis sieben Monaten die beiden unteren Schneidezähne. Kurz darauf folgen die

beiden oberen. Dann kommt etwa jeden Monat ein weiterer Zahn. Mit einem Jahr hat ein Baby meist sechs bis acht Zähne und zwar je vier Schneidezähne im Unter- und Oberkiefer. Es folgen bald

darauf die vorderen Backenzähne und mit 17 bis 19 Monaten die vier Eckzähne. Wenn das Kind zweieinhalb bis drei Jahre alt ist, brechen die hinteren Backenzähne durch. Das Milchgebiss ist komplett!

### 5 Karies ist ansteckend und kann von den Eltern aufs Baby übertragen werden

**Stimmt.** Die Kleinen haben bei der Geburt keine schädlichen Keime im Mund. Die gelangen erst dort hinein, wenn das Baby von Mama oder Papa geküsst wird oder wenn die Eltern den Schnuller oder Löffel ablecken. „Sobald der erste Zahn da ist, können sich die Karieserreger andocken“, sagt Dr. Bettina Brem. „Besonders gefährdet sind frisch durchgebrochene Zähnchen. Denn der Zahnschmelz ist noch besonders weich und nicht so widerstandsfähig.“

### 6 Kamillentee lindert die Schmerzen beim Zahnen

**Stimmt.** Kamille ist bewährt bei rotem, geschwollenem Zahnfleisch. Sie können dem Kind Kamillentee ohne Zucker zu trinken geben und den abgekühlten Tee zusätzlich sanft auf die geschwollenen Stellen tupfen oder einmassieren.

### 7 Zahnen tut nicht weh. Wenn das Baby quengelt, hat es einen anderen Grund

**Stimmt nicht.** „Das Durchbrechen des Zähnchens ist ein schmerzhafter Prozess. Das Zahnfleisch ist durch den Druck gereizt und reißt beim Durchbrechen ein“, erklärt Dr. Bettina Brem. „Wie immer bei einer Wunde beginnen auch hier Abwehrzellen mit ihrer Arbeit. Das Zahnfleisch wird stärker durchblutet. Es rötet sich und schwillt an. Dies drückt auf die Nerven im umliegenden Gewebe. Und das verursacht den Schmerz.“

### 8 Es gibt spezielle, gut wirksame Zahnungshilfen aus der Apotheke

**Stimmt.** Apotheken führen Tropfen und Gels mit Kamille, etwa Dentinox N Zahnungshilfe in Tropfen- oder Gel-Form oder Kamistad Baby Gel. Sie beruhigen das gereizte Zahnfleisch. Manche enthalten allerdings Alkohol und haben eine leicht betäubende Wirkung. „Die Mittel sollten deshalb nur vorübergehend verwendet werden“, rät Dr. Bettina Brem.

### 9 Babys brauchen beim Zahnen etwas, auf dem sie herumkauen und -beißen können

**Stimmt.** „Es lindert das Spannungsgefühl, wenn das Baby auf etwas Kühlen und Hartem herumkaut“, sagt Dr. Bettina Brem. Ideal ist ein gekühlter, aber nicht gefrorener Beißring. Auch ein in kaltes Wasser getauchter und ausgewrungener Waschlappen kann helfen, ebenso harte Brotrinde, Apfel-, Karotten-, Kohlrabi- oder Gurkenstücke. Aber bitte nie ohne Aufsicht, denn das Kleine könnte sich verschlucken. Schmerzstillend sollen auch Veilchenwurzeln aus der Apotheke wirken. Sie enthalten ätherische Öle und entzündungshemmende Stoffe. Damit sich keine Keime entwickeln, nach jedem Gebrauch unter heißem Wasser abbürsten.

### 10 Kinderärzte sagen, Zahnen verursacht weder Fieber noch Durchfall

**Stimmt nicht.** Viele Kinder kränkeln, wenn sie Zähne bekommen, sind quengelig und unruhig. Und da gibt es durchaus einen Zusammenhang. „Zahnende Kinder sabbern verstärkt und stecken die Fäustchen in den Mund“, weiß Dr. Bettina Brem. „Dadurch gelangen vermehrt Keime in Hals, Nase, Bronchien und in den Magen-Darm-Bereich. Es kann zu Infekten mit leichtem Fieber, zu Durchfall und dadurch bedingt zu Wundsein kommen.“ Hinzu kommt: Zahnen ist anstrengend und schwächt



## Tag der Zahngesundheit

Am 25. September findet der „Tag der Zahngesundheit“ statt, diesmal unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – aber bitte mit Spucke“. Infos dazu unter [www.tag-der-zahngesundheit.de](http://www.tag-der-zahngesundheit.de)

das Immunsystem. Das Kleine wird anfälliger für Infekte. Natürlich kann auch etwas anderes dahinter stecken. Wenn Ihr Kind hohes Fieber oder Durchfall hat, zur Sicherheit den Kinderarzt fragen.

**11 Oft haben Babys beim Zahnen keinen Appetit**  
**Stimmt.** „Das Kauen kann wehtun und das Baby isst dann automatisch weniger“, sagt Dr. Bettina Brem. Ein fataler Kreislauf. Denn wenn das Kleine nicht satt wird, weint es nicht nur, weil es Schmerzen hat, sondern auch vor Hunger. Am besten in dieser Phase ist kühle Nahrung, etwa ein Joghurt für Babys. Mag das Kind gar nichts essen und trinken, können Eltern betäubendes Zahnungsgel oder -tropfen benutzen.

**12 Rote Bäckchen haben nichts mit dem Zahnen zu tun**

**Stimmt nicht.** „Zahnende Kinder haben hochrote Bäckchen. Sie werden deshalb auch oft Zahnungsbäckchen genannt. Das hängt mit der stärkeren Durchblutung beim Zahnen zusammen“, erklärt die Kinderzahnärztin Dr. Bettina Brem. Der Körper pumpt nun mehr Blut in die Kiefer-Mund-Wangen-Region und das kann man sehen. ■

MARGRET NUSSBAUM

**Infos**

Interessante Infos rund ums Zahnen und die richtige Zahnpflege finden Sie im Internet unter [www.milchzahnseite.de](http://www.milchzahnseite.de) und [www.prodente.de](http://www.prodente.de)



**Extra-Tipp**

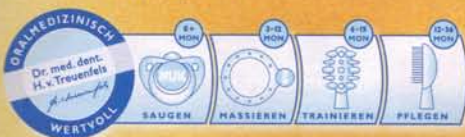
**Viel kuscheln**

„Herumtragen, kuscheln, sanft schaukeln und dabei singen: Das tut quengelnden Babys beim Zahnen besonders gut“, hat Dr. Bettina Brem, Mutter von zwei Kindern (3 Monate und 4 Jahre) festgestellt. „Und im Ausnahmefall darf es auch mal ein schmerzstillendes Zäpfchen in niedriger Dosierung sein“, sagt sie.

Fotos: Imagestate, Mauritius, NUK (2), privat, Superbild (2)

*Starke Zähne haben ihre Wurzeln in der besten Pflege*

Für Zahnpflege ist es nie zu früh. Denn hier wird der Grundstein gelegt für die bleibenden Zähne, problemlose Nahrungsaufnahme und eine klare Aussprache.



**Das NUK 4-Phasen-Oral-System** wurde auf Basis neuester medizinischer Erkenntnisse entwickelt und sichert so die optimale Pflege in jeder Entwicklungsstufe – von der Geburt bis hin ins Kindergartenalter. Für starke Kinder mit starken Zähnen.  
[www.nuk.de](http://www.nuk.de)



- NUK Putzlerstift**
- Massagekopf mit zusätzlichem Beißeffect
  - Zur gezielten, sanften Massage von Zahnfleisch und Kieferbogen
  - Mit rutschfestem Griff zum gemeinsamen Halten

- NUK Putztrainer**
- Putzkopf mit weichen, bissfesten Gummilamellen
  - Für eine schonende Reinigung der ersten sichtbaren Zahnspitzen

- NUK Schutzring**
- Stoppt zu weites Einführen in die Mundhöhle
  - Auch als Standfuß verwendbar
  - Passend für alle Dentalstifte



**Starthilfe**



**NUK®**  
SEIT 1956 EST.

*Das Leben verstehen*