



VERENA DOENNIG-WAGENER

ist seit fast 25 Jahren mit Leib und Seele Physiotherapeutin für die Aller kleinsten. Als Verena, die Babycoach (www.babymed.de), steht sie frischgebackenen Eltern mit Rat und Tat zur Seite. Auch auf Instagram und TikTok gibt sie wertvolle Tipps. Zu finden über: @babycoach.verena

Baby sehen: Zum Beispiel rutscht es auf dem Po oder es kommt quasi über die Seite nach vorne. Es gibt nämlich eine sogenannte Variabilität bei jedem Entwicklungsschritt. Das bedeutet: Wenn du bei deinem Baby das richtige Krabbeln beobachtest, also linke Hand und rechtes Knie nach vorn sowie rechte Hand und linkes nie nach vorn, und es noch andere Fortbewegungsmöglichkeiten zeigt, ist alles super. Wenn das Kind allerdings nur auf dem Hinterteil herumrutscht oder auch wenn es nicht beide Arme und Beide gleichmäßig in die Bewegung mit einbezieht, solltest du das einmal mit deinem Kinderarzt besprechen.

„**Ich beobachte, wie mein Baby (8 Monate) mal auf allen Vieren krabbelt und dann wieder stellt es ein Bein auf und bewegt sich wie ein kleines Äffchen voran? Ist das ein Grund zur Sorge?**“



D ein Kind macht etwas Wunderbares: Es probiert sich und seinen Körper aus – und wie es sich nach seinen aktuellen Möglichkeiten damit fortbewegen kann. Es gibt absolut keinen Grund zur Sorge. Du wirst wahrscheinlich auch andere ulkige Bewegungsformen bei deinem

Mehr als Fortbewegung
Bedenke: Krabbeln ist enorm wichtig! Es trainiert nicht nur das Gleichgewicht und die Koordina-



taxofit®

SPÜRBAR GUT VERSORGT

Schwache Abwehr? Starker Schutz!

Die taxofit® Produkte fürs Immunsystem.



✓ Die Nr. 1 im Zink-Markt*

✓ Hochdosierte Immun-Wochen-Kur

✓ Höchstdosiert im Vitamin D-Markt**

Quellen: * Nielsen, Allgemeiner Gesundheitsmarkt, DM+LEH ohne Harddiscount, Moving Annual Total 09.2021. ** AGM-Markt, DM+LEH o. HD., Tabletten, stationär, 01.11.2021.

tion, vielmehr bietet es ein Ganzkörpertraining mit allen Sinnen. Die Muskeln werden gegen die Schwerkraft trainiert, sodass der Kopf, die Arme und Beine isoliert voneinander bewegt werden können. Die Rückenmuskulatur erfährt neue Anreize, denn es entstehen kleine Drehbewegungen in der Wirbelsäule. Das Überkreuzen bereitet zudem einen stabilen und aufrechten Gang vor. Auch die Hand-Augen-Koordination entwickelt sich, das heißt der Sehsinn, aber auch die Augenmuskulatur werden für das spätere Malen und Schreiben (Heft/Tafel – Nahsicht/Fernsicht) vorbereitet. Darüber hinaus fördert es die Gehirnentwicklung, denn: Die beiden Gehirnhälften tauschen sich durch die diagonalen Bewegungen aus, sodass neue Verbindungen entstehen.

Einfluss auf später

Wenn ich in meiner Praxis für das Krabbeln werbe und Eltern erkläre, warum es so wichtig ist, bekomme ich oft zu hören: „Ich bin als Baby auch nicht gekrabbelt – und komme gut durchs Leben!“ Meine Antwort darauf lautet: „Und wie lief es so in den naturwissenschaftlichen Fächern in der Schule? Malen und Schreiben Sie gerne? Und wie ist das mit der Koordination beim Tanzen oder bei sportlichen Bewegungen?“ In 99 Prozent der Fälle lachen wir dann gemeinsam darüber...

Glaub' mir: Eine ausgiebige Krabbelphase ist gut fürs Baby. Wir laufen ein Leben lang, also lasst die Kleinen lange krabbeln! Und am besten wir gesellen uns dazu: Den Babys gefällt es, wenn wir mit ihnen auf dem Boden spielen, herumspaßen und einfach die Zeit genießen. Und nicht zuletzt tut es auch unserem Körper gut: Die Krabbelbewegung hilft uns Erwachsenen beim Erhalt der Muskeln und zum Dehnen (wenn wir etwa den Katzenbuckel nachahmen).

AUFGEZEICHNET VON: J. BÖHME
FOTOS: SHUTTERSTOCK; PR

Sonja König* ist glücklich. Sie kann endlich wieder gut schlafen

WAS GEGEN SCHLAFSTÖRUNGEN WIRKLICH HILFT

Aktivieren Sie den SCHLAFSCHALTER

Millionen Menschen können nur schlecht einschlafen und wachen nachts immer wieder auf. Die Lösung des Problems kommt aus der Natur: Lioran centra aktiviert mit seinem hochdosierten Passionsblumen-Extrakt die körpereigene Schlummertaste

„Es ist wie ein Wunder“, berichtete Sonja König* am Lioran-Patienten-Telefon. „Mit Lioran centra kann ich endlich wieder gut einschlafen und schlummere durch bis zum Morgen.“ Die Experten am Telefon erfuhren: Frau König hatte viele pflanzliche Präparate gegen ihre Schlafstörungen ausprobiert. Keines konnte das Gedankenkarussell abstellen, das sich drehte, sobald sie im Bett lag. Chemische Schlafmittel kommen für sie nicht in Frage. „Ich möchte keinesfalls abhängig werden“, erklärte sie und wollte wissen: „Kann ich Lioran centra unbedenklich über längere Zeit einnehmen?“

Einzige Wirkung bei bester Verträglichkeit

Das kann sie. Die Dragees enthalten als einziges Schlafmittel Deutschlands ausschließlich einen hochdosierten Passionsblumen-



Extrakt. Er hat nachgewiesenermaßen schlaffördernde, entspannende und angstlösende Wirkung – ohne abhängig zu machen. Dabei ist Lioran centra hervorragend verträglich.

Wissenschaftler haben die Wirkung untersucht

Wissenschaftlich belegt ist auch, wie der Passionsblumenextrakt wirkt. Er knipst sozusagen den Schlafschalter an: Biochemisch aktiviert die Passionsblume den sogenannten GABA-Rezeptor im Nervensystem. GABA ist ein körpereigener Botenstoff, der im Gehirn gebildet wird. Er hat

besänftigende Wirkung. Weil das so natürlich abläuft, wacht man mit Lioran centra am Morgen erholt auf – völlig ohne Nachwirkungen. Das kann Sonja König bestätigen: „Seit ich zwei gelbe Dragees eine Stunde vor dem Zubettgehen nehme, kann ich nicht nur gut schlafen. Ich starte auch gelassen in den Tag.“ Haben auch Sie Fragen? Rufen Sie die Niehaus Pharma an unter 06132-435 43 80 (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

In Apotheken: Lioran centra, 20er Pckg., 11,60 Euro (AVP), PZN 13889966



- Fördert das Ein- und Durchschlafen
- Ohne Gewöhnung

Lioran centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Lioran die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Nervöse Unruhezustände. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Niehaus Pharma GmbH & Co. KG, 55218 Ingelheim.