



## Massage mit Cremen bei Neurodermitis

Eincremen mit Freude. Die Pflege als etwas Schönes gestalten. Mit Spiel und Spass Hautkontakt erleben. Mit kreativen Ideen das Zusammenspiel zwischen Eltern und Kindern fördern.

### Was eine Massage bewirkt:

- Schmerzlinderung
- Psychische Entspannung
- Verminderung von Stresshormonen (u.a. Cortisol, was in einer Studie nachgewiesen wurde)
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- Entspannung von Haut und Bindegewebe
- Beeinflussung des vegetativen Nervensystems
- Lösen von Verklebungen und Narben
- Entspannung der Muskulatur
- Lokale Steigerung der Durchblutung

Für Eltern, deren Kinder keine Kuschelkinder sind, können die aufgezeigten spielerischen Massageanleitungen eine Hilfe sein, im Zusammenspiel von Berührungen und Eincremen Körperkontakt und Zuwendung zu geben.

### Wetterkartenmassage

Der Rücken als Wetterkarte. Die Sonne scheint – mit den Fingerspitzen von der Mitte des Rückens Sonnenstrahlen in alle Richtungen zeichnen. Es wird windig – mit den flachen Händen über den Rücken streichen. Regen – mit den Fingerkuppen trommeln. Der Regen wird stärker – mit den Fäusten klopfen. Gewitter – mit den flachen Händen schnell klopfen. Blitz – mit der Hand von oben nach unten Blitze malen. Dann wird der Regen wieder weniger, Wind kommt auf und zum Schluss scheint wieder die Sonne. Alle Bewegungen in umgekehrter Reihenfolge wiederholen.

### Buchstaben raten

Ihr Finger ist der Stift. Sie malen auf den Rücken Ihres Kindes. Das Kind soll raten, was Sie gezeichnet haben. Es können Buchstaben, Zahlen oder Gegenstände sein. Lassen Sie sich Geschichten einfallen und Ihrer Fantasie freien Lauf.

### Pizza backen

Auf dem Rücken des Kindes «Teig» kneten. Der Hefeteig muss ordentlich durchgeknetet werden. Den Teig auf dem Blech auslegen – mit flachen Händen auf dem Rücken von der Mitte aus mit etwas Druck nach allen Seiten streichen. Mit Tomatensauce bestreichen – mit den Händen über den Rücken wischen. Jetzt der Belag: Salamischeiben – mit den Fäusten auf den Rücken drücken. Zwiebelringe – mit den Fingern auf dem Rücken kreisen. Mais – mit den Fingern trommeln. Mit den Handkanten Paprika und Tomaten kleinhacken. Zum Schluss kommt der Reibkäse – Finger über den gesamten Rücken krabbeln lassen. In den Ofen mit der Pizza – die Handflächen aneinander reiben, bis sie warm sind und dann auf den Rücken des Kindes legen. Fertig ist die Pizza – guten Appetit!





ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

## Gartenarbeit

Es ist Frühjahr. Die Erde wird umgegraben – den Rücken des Kindes ordentlich mit den Händen kneten. Erde glätten – mit den Handflächen streichen. Etwas säen – mit den Fingerkuppen klopfen. Etwas pflanzen – mit den Fäusten klopfen. Harken – mit den Fingerspitzen von oben nach unten kräftig streichen. Giessen – mit den Fingern trommeln.

**Redaktion:** aha! Allergiezentrum Schweiz, in Zusammenarbeit mit dem Wissenschaftlichen Beirat

Für weitere Fragen wenden Sie sich an:

aha! Allergiezentrum Schweiz  
aha!infoline 031 359 90 50  
info@aha.ch, www.aha.ch

© aha! Allergiezentrum Schweiz 03/2009



Für Spenden / pour dons / per donazione: PC-Konto / No CCP / n. CP 30-11220-0

