ANIKO LERCH

ILLUSTRATIONEN: DANIEL FERNÁNDEZ

Rituale für Familien 14

DER Zauber ist entfesselt!

Was Kinder und Erwachsene aktiv gegen Spannungskopfschmerzen und Migräne tun können.

Selbstwirksame **Rituale** zum Vorbeugen und Lindern von Schmerzen



edition riedenburg

Woran liegt es bloß, dass Kilian immer wieder diese fiesen **Spannungskopfschmerzen** hat? Ziemlich oft quält er sich mit seiner Klammer-Krake herum und spürt einen Druck in der Birne, der kaum auszuhalten ist.

„Na, kommst du auch mal wieder?", fragen besonders gemeine Zeitgenossen aus seiner Klasse, sobald es Kilian nach einem Kopfweh-Schub endlich zurück in die Schule schafft. Sie wissen ja nicht, wie übel es sich anfühlt, wenn Kilian wegen seiner dröhnenden Schmerzen das Leben nur noch im abgedunkelten Zimmer erträgt.

Zum Glück hält Mama zu ihm. Sein großer Bruder Clemens und Papa helfen ebenso, Klammer-Krake und Klopf-Specht aus Kilians Kopf zu vertreiben. Denn zum Spannungskopfweh kommt auch noch **Migräne**, wie Kilians weiteres Problem von vielen genannt wird. Und diese Migräne ist eine wirklich scheußliche Angelegenheit, bei der Kilians Kopf fast zerspringt.

Gemeinsam besucht die Familie deshalb den Zauberwald, wo der verhexte Klopf-Specht aus Kilians Kopf zu Hause ist. „Der sieht freundlich aus!", stellt Kilian fest, als er einen Buntsprecht erblickt. Und schon ist der Anfang gemacht, um den Klopf-Specht aus Kilians Kopf zu befreien und den Zauber zu entfesseln. Denn auch die Klammer-Krake lebt lieber frei im Meer. Lasst euch überraschen, wie sie dorthin zurückfindet!

In diesem liebevoll von Daniel Fernández illustrierten Kinderbuch erfahren Kinder und Erwachsene wichtige Dinge über starkes Kopfweh. Zahlreiche **selbstwirksame Rituale** ergänzen die **fantasievolle Geschichte** von Aniko Lerch und helfen Kindern und ihrem Umfeld dabei, akute Schmerzen im Kopf durch konkrete Maßnahmen zu lindern und ihnen langfristig – so gut es geht – aktiv vorzubeugen.

edition riedenburg
editionriedenburg.at

9 783990 821992
ISBN 978-3-99082-199-2



Aniko Lerch
ist nach intensiver Beschäftigung und aus eigener Erfahrung Spezialistin für das Thema „Spannungskopfschmerzen und Migräne bei Kindern". Mit diesem empathischen Kinderbuch möchte sie betroffenen Familien helfen.

Rituale für Familien 14

Rituale-Buch.de



Rituale für Familien 14

Dieses Buch ist für

_____

von

_____

edition riedenburg



Inhalt



Vorwort **4**

Der Zauber ist entfesselt! **7**

Ich bin Kilian, wer bist du? 9

So war es früher … 13

Die grauenvolle Mathearbeit 16

Als die Klammer-Krake baden ging 20

Zu Hause: Rettung Kühlpads 23

Ich bin ein Held! 31

Viel zu viele Termine! 33

Gemeinheiten in der Schule 41

Die Sachen mit Stänker-Max und Zoff-Lenny 46

Das Gespräch mit Frau Winter 48

Das Handbuch der verzauberten Tiere 53

Zu Besuch im Zauberwald 57

Die lange Reise zum Zauber-Meer 64

Überraschung in der Schule 74

Meine Freunde, die Zauber-Tiere 78









Kilians Zauber-Rituale **81**

Kilians Kieferturnen: Dehnungs-Ritual 82

Den Nacken dehnen und entspannen 84

Die Zauber-Massage: Wohlfühl-Ritual 85

Akupressur-Matte und Akupressur-Stirnband 88

Die Zauber-Berührung: Selbst-Akupressur 90

Die Zauber-Worte: Motivations-Ritual 91

Der Zauber-Freizeit-Park: Wald-Ritual 92

Der Zauber-Urlaub: Meer-Ritual 96

Der Zauber-Fluss: Wasser-Ritual 97

Die Zauber-Höhle: Salzgrotten-Ritual 99

Die Zauber-Ohren: Musik- und Lese-Ritual 100

Das Zauber-Training: Sport-Ritual 101

Der Zauber-Kopf: Entspannungsrituale 102

Die Zauber-Therapie: Möglichkeiten 107

Die Zauber-Kommunikation: Mitteilungs-Ritual 108

Anderen Kopfschmerzen erklären: Spickzettel 109

Die Zauber-Geduld: Kein-Druck-Ritual 110

Die Zauber-Kräfte: Stärken-Liste 111

Der Zauber-Wochenplan 112

Das Handbuch der verzauberten Tiere 116

Literatur und Empfehlungen 124



Vorwort



Liebe Kinder!
Liebe Erwachsene!

Ich möchte allen Kindern, die unter Spannungskopfschmerzen und Migräne leiden, Mut machen: Ihr könnt lernen, besser mit den fiesen Kopfschmerzattacken umzugehen. Und ihr könnt es schaffen, dass sie weniger werden.

Eine klare Unterscheidung zwischen Spannungskopfschmerzen und Migräne ist bei kindlichen Kopfschmerzen oft nicht möglich. Am schwierigsten ist die Diagnose bei kleinen Kindern, die noch nicht sagen können, dass sie Kopfweh haben. Sie hören beispielweise einfach nur mit dem Spielen auf und ziehen sich zurück.

Spannungskopfschmerzen zeigen sich bei Kindern meist beidseitig als drückend und beengend. Betroffene Kinder können auch unter Lichtempfindlichkeit (Photophobie) oder Geräuschempfindlichkeit (Phonophobie) leiden.

Bei Migräne haben Kinder meist einseitig oder beidseitig pulsierende Kopfschmerzen. Die kindlichen Migränesymptome sind unterschiedlich ausgeprägt und zeigen sich unter anderem so: Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Schwindel, Lichtempfindlichkeit oder Geräuschempfindlichkeit.

Bei Migräne mit Aura können folgende Symptome vorkommen: Sehstörungen wie zum Beispiel Flimmern oder Zickzacklinien,

Taubheitsgefühle oder Sprachstörungen. Eine Sonderstellung hat in diesem Zusammenhang das sogenannte Alice-im-Wunderland-Syndrom, nämlich die verzerrte Wahrnehmung von Gegenständen und Personen einschließlich der eigenen Person.

Es kann manchmal auch sein, dass Spannungskopfschmerzen und Migräne ineinander übergehen.

Ganz wichtig ist: Wenn ihr häufige und starke Kopfschmerzen habt, geht mit euren Eltern zu eurer Kinderärztin oder zu eurem Kinderarzt und lasst es abklären! Nur so kann eine optimale Therapie erfolgen.

Als Ergänzung zur ärztlichen Begleitung habe ich euch Kilians Geschichte mit seinen Zaubertieren geschrieben. Hier erfahrt ihr: Was können die möglichen Ursachen und was die konkreten Auslöser für Kopfweh sein? Wie können sich akute Kopfschmerzen anfühlen und wo treten sie auf? Welche Möglichkeiten der Selbsthilfe gibt es in Ergänzung zur ärztlichen Therapie?

Für die Selbsthilfe eignen sich unter anderem die zahlreichen Rituale und Maßnahmen im Anschluss an Kilians Geschichte. Ganz zum Schluss findet ihr außerdem noch das Handbuch der verzauberten Tiere. Füllt es am besten gemeinsam mit euren Eltern, Großeltern, Geschwistern oder Freunden aus.

Ich wünsche euch eine entspannende Zeit mit Kilians Buch!

Aniko Lerch





Wer hat die Bilder zu diesem Buch gemacht?

Das war ich, Daniel Fernández.

Ich wurde in Santiago de Chile geboren und arbeite heute in Deutschland als Creative Director und Illustrator. Ich bin Mitgründer der Studios Lambe Lambe und Dafa Studio und habe über 100 Kinderbücher illustriert.

Meine Arbeiten wurden mit internationalen Preisen wie den Cannes Lions, Clio Awards und Big Idea Awards ausgezeichnet. Ich interessiere mich besonders für kreative Prozesse – ob intuitiv oder systematisch – und sehe Kreativität als essenzielle Kraftquelle für meine Arbeit.

Du findest mich im Internet unter der Website

dafa-studio.de



DER Zauber ist entfesselt!



Ich bin Kilian, wer bist du?

Ich heiße Kilian und bin 8 Jahre alt. Gemeinsam mit meinen Eltern, meinem großen Bruder Clemens und meiner Katze Kiki wohne ich in einem hellgrauen Haus mit dunkelroten Fensterläden und kleinem Garten. Die Zimmer von Clemens und mir sind direkt nebeneinander. Clemens ist eigentlich ein mega cooler Bruder, nur manchmal nervt er mich mit seinen Sprüchen.

Ach ja, und dann wohnen da natürlich noch die zwei verzauberten Tiere bei uns. Genauer gesagt: Sie wohnen in meinem Kopf und du kannst sie nicht sehen. Möchtest du wissen, wer das ist?

Da ist zum einen die Zauber-Krake. Mit ihren acht Armen und ihrem **Plopp – Plopp – Plopp** hatte sie früher als Klammer-Krake meinen Kopf so fest im Griff, dass ich manchmal glaubte, sie würde ihn am liebsten auf Walnussgröße zusammenquetschen.

Und zum anderen gibt es da noch den Zauber-Specht. Sein donnerndes **Tokk – Tokk – Tokk** als Klopf-Specht hat meinen Schädel gefühlt früher fast zerhämmert!

Die beiden Zaubertiere begleiten mich, seit ich denken kann. Sie schlummern als Klammer-Krake und Klopf-Specht in meiner Birne und warten dort bloß auf ihren Einsatz:

Zu viel Stress gehabt in der Schule? **Plopp!**
Zu laut und wuselig gewesen beim Schulausflug? **Tokk!**
Zu viele Termine in einen Tag gepackt? **Plopp Tokk!**

Ich bin nicht schuld am Kopfweh. Es kommt einfach so. Zum Glück weiß ich inzwischen, was dagegen hilft!

Geht es dir wie mir? Hast du auch ein Zauberland mit verhexten Tieren im Kopf, das manchmal lebendig wird?

Du bist nicht allein mit Klammer-Krake und Klopf-Specht, die dein Kopfweh hervorrufen. Wenn du möchtest, nehme ich dich gerne mit auf meine Reise.

In diesem Buch erzähle ich dir nämlich, wie ich Klammer-Krake und Klopf-Specht von ihrem Zauber entfesselt habe und sie sogar zu meinen Freunden wurden. Und stell dir vor: Inzwischen chillt mein Zauber-Specht die meiste Zeit im Wald.





Und auch die Zauber-Krake ist heute meistens lieber alleine im Meer unterwegs, als dass sie bei mir rumhängt.

Glaub mir: Du kannst selbst etwas gegen dein Kopfweh tun! Das habe ich herausgefunden.

Und ich möchte dir alles darüber verraten.

Lass uns gemeinsam ins verhexte Zauberland reisen und dort für Ruhe sorgen!

Übrigens: Nach meiner Geschichte findest du super Ideen zum Mitmachen. Damit dein Kopfweh möglichst schnell besser wird.

Ich freue mich auf dich!

Dein Kilian



So war es früher …

Früher machten die verhexten Tiere in meinem Oberstübchen immer genau das, was sie selbst wollten und worauf sie gerade Bock hatten. Willst du wissen, was das war?



Zum Beispiel trommelte bereits am Morgen der Klopf-Specht dröhnend laut auf meinen Schädel ein und ließ nicht locker, bis er mich ins Bett zwang.



Am Abend wickelte sich die Klammer-Krake wie ein ultrastarkes Gummiband um meinen Kopf und klammerte sich mit ihren acht Armen dort fest.

Wenn ich besonders viel Stress hatte, kam es sogar dazu, dass beide Tiere gleichzeitig Vollgas gaben. Nachdem niemand in meinen Kopf hineinschauen und das Aua sehen konnte, versuchte ich, die Situation Frau Doktor Weidemann zu beschreiben. Sie war unsere Kinderärztin und kannte mich schon, seit ich ein Baby war.

Frau Doktor Weidemann hörte sich meine Beschreibungen genau an. Dann erklärte sie mir: „Die Unterscheidung deiner Kopfschmerzen ist vor allem bei Kindern sehr schwer. Die Spannungskopfschmerzen deiner Klammer-Krake können auch pulsierend sein. Und die durch deinen Klopf-Specht verursachte Migräne kann auch dumpfe Schmerzen hervorrufen. Hinzu kommt, dass wir bei der Migräne von einer genetischen Veranlagung sprechen. Also war oder ist wahrscheinlich jemand anderes aus deiner Familie auch betroffen.“



Für mich war es egal, wie es hieß und wer das hatte: Klammer-Krake und Klopf-Specht waren richtig schlimm! Mir ging es mit meinem Kopfweh sogar so schlecht, dass ich manchmal von Mama aus der Schule abgeholt werden musste. Das war total doof, denn ich verpasste viel vom Unterricht und musste daheim alles nachlernen.

Frau Doktor Weidemann sah mich aufmunternd und mit einem Lächeln an. Sie sagte: „Ich leite jeden Monat einen Yogakurs für Kinder. Das wäre genau das Richtige für dich als vorbeugende Maßnahme gegen deine Kopfschmerzen. Möchtest du kommen?“

Ich nickte. „Machen wir da auch den brüllenden Löwen?“, wollte ich wissen. Davon hatte ich einmal in einem Kinder-Yoga-Buch gelesen. „Beim Löwen reißt man den Mund ganz weit auf und streckt die Zunge raus. Das kann ich bestimmt mal für die Schule brauchen.“

Frau Doktor Weidemann lachte. „Ja, den Löwen machen wir natürlich. Der Löwe und die anderen Übungen werden dir helfen, dich zu entspannen und alles ein bisschen zu lockern.“



Die grauenvolle Mathearbeit

Manche Kinder aus meiner Klasse dachten, ich würde freiwillig zu Hause bleiben und hätte gar kein Kopfweh. In der Schule musste ich mir deshalb immer wieder fiese Sachen anhören.

Zum Beispiel von Stänker-Max und Zoff-Lenny. Sie sagten gemeine Dinge wie: „Bist du auch mal wieder da?“, oder, „Na, Killi, hattest du wieder keinen Bock auf Schule?“

Zum Glück begrüßten mich meine echten Freunde ganz normal.

„Geht’s dir wieder gut, Kilian?“, fragte Lea, wenn ich ohne Klammer-Krake oder Klopf-Specht zurückkam. „Schön, dass du zurück bist“, freute sich Anton.

Das war ein gutes Gefühl.

Auch die Lehrer waren unterschiedlich im Umgang mit meinem Kopfweh. Einmal fehlte ich wegen Klammer-Krake und Klopf-Specht ein paar Tage. In dieser Zeit verpasste ich eine Mathearbeit.



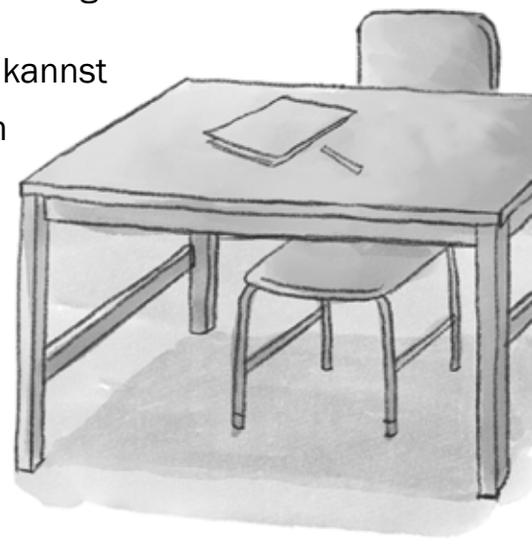
Herr Teekessel, der Mathelehrer, begrüßte mich am ersten Schultag nach meinem Fehlen mit den Worten: „Hallo, Kilian! Wie praktisch, dass du wieder da bist. Du kannst die Mathearbeit jetzt sofort in der Bibliothek nachschreiben.“

Mir wurde sofort schlecht und schummrig.

Ich wusste gar nicht, was ich sagen sollte.

Deshalb nickte ich nur stumm.

Dann führte mich Herr Teekessel in die dunkelste, gruseligste Ecke der Schulbibliothek. Er zeigte auf einen Tisch mit Stuhl und gab mir das Aufgabenblatt.



„Setz dich“, befahl er mir. „Du kannst loslegen. Um 9 Uhr 15 hole ich dich wieder ab.“

Loslegen? Jetzt, hier, auf der Stelle? Ohne Vorwarnung?

Damit hatte ich absolut nicht gerechnet. Noch dazu Mathe!

Das Gefühl, es nicht zu schaffen, erweckte automatisch mein Zauberland im Kopf zum Leben: Die Klammer-Krake war nämlich sofort zur Stelle und drückte mich mit ihren acht Armen platt.



Auch der Klopf-Specht ließ schon von sich hören und begann erst leise, dann immer lauter sein **Tokk – Tokk – Tokk** zu klopfen.

Mist! Schon wieder hatte ich Kopfweh!

Nach der schrecklich schweren Mathearbeit war mein Kopfweh sogar so schlimm geworden, dass mich meine Mama erst recht wieder vorzeitig aus der Schule abholen musste. Das war schmerzhaft und peinlich zugleich. Vor allem wegen der fiesen Kommentare von – eh klar, Stänker-Max und Zoff-Lenny.



Zum Glück gab es in der Schule auch verständnisvolle Lehrer wie die nette Frau Winter, meine neue Klassenlehrerin.

Wenn ich wegen der verhexten Zauber-Tiere eine Klassenarbeit verpasste und nach dem Kopfweh zurück in die Schule kam, sagte sie freundlich: „Kilian, du schreibst die Klassenarbeit natürlich erst nächste Woche nach.“

Darüber war ich sehr erleichtert.

Als die Klammer-Krake baden ging

Meinen neunten Geburtstag feierte ich mit meinen Freunden Anton und Lea im Schwimmbad.

Zuerst sausten wir mit roten Schwimmreifen die durchsichtige, kurvige Rutsche hinunter. Es machte super viel Spaß.

„Juhu!“, schrien wir und jauchzten vor Freude.

Dann rannten wir zu den Sprungbrettern. Ich schaute rauf und kletterte so schnell ich konnte die Leiter hoch. Ganz hoch! Bis zum 3er-Sprungbrett.

So weit oben war ich vorher noch nie gewesen. Puh!

Ich nahm allen Mut zusammen und schlich langsam bis zur Kante. Vorne angekommen schaute ich Richtung Boden: Blaues Wellenwasser wuppte auf und ab.

Alles drehte sich und ich hätte vom Gefühl her genauso gut aus dem 100. Stockwerk eines Wolkenkratzers springen können. Mann, war das hoch!

Unten standen Anton und Lea. Sie wollten mich anfeuern und schrien: „Los, Kilian! Spring!“

Auf einmal spürte ich ein Kribbeln im Bauch. Meine Beine waren wackelpuddingweich und ich zitterte wie ein kleiner Angsthase.

Brrr – Brrr – Brrr machte es in mir und ich hatte richtig viel Schiss in diesem Moment. Die Klammer-Krake wickelte sich um meinen Kopf und krallte sich so fest an mich, wie sie nur konnte. **Plopp – Plopp – Plopp** fühlte ich sie mit ihren Saugnäpfen zudrücken: Unangenehm starkes Kopfweh war das Ergebnis! Hatte meine Klammer-Krake am Ende Angst? Genau wie ich?

Ohne groß darüber nachzudenken, atmete ich tief ein und wieder aus … und … und … und … sprang!





Also kam es, wie es kommen musste.

Nach einiger Zeit spürte ich die tonnenschwere Klammer-Krake in meinen Kopf drücken und fühlte ihr **Plopp – Plopp – Plopp!**

Das mit der Klammer-Krake wurde immer schlimmer.

Traurig sagte ich deshalb zu Anton: „Ich kann heute leider nicht mit dir zum Fechten gehen. Ich habe ganz stark Kopfweh.“

Wie gemein!

Wieder einmal konnte ich nicht ins Training, weil es der Klammer-Krake und mir zu viel wurde.

Gemeinheiten in der Schule

Viel schlimmer, als Kopfweh an einem doofen Termin-Tag zu bekommen, war der bloße Gedanken daran, in die Schule zu gehen. Denn dann waren Zauber-Krake und Klopf-Specht meist prompt in Alarmbereitschaft.

In der Schule passierten immer wieder superdoofe und gemeine Sachen.

Einmal stellte mir Stänker-Max in der Pause blitzschnell ein Bein. Ich fiel ungebremst auf meine Unterarme und mein linkes Knie.

Autsch, tat das weh! Ich musste weinen.



Das Gespräch mit Frau Winter

Am nächsten Tag sprach Mama mit Frau Winter.

„Wie Sie wissen, hat Kilian sehr oft starke Kopfschmerzen“, begann Mama. „Wir waren deshalb bei unserer Kinderärztin. Sie hat herausgefunden, dass Kilian Migräne und Spannungskopfschmerzen hat.“

„Migräne?“, fragte Frau Winter überrascht. „Gibt es das tatsächlich schon bei Kindern?“

„Leider ja“, nickte Mama. „Migräne kann bereits im Grundschulalter auftreten und mit starken Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Blässe, Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie dem Bedürfnis nach Ruhe verbunden sein.“

„Oh“, sagte Frau Winter. „Das hört sich nach einem großen Problem an. Hilft es bei Migräne, ein paar Runden spazieren zu gehen?“

„Nicht unbedingt“, antwortete Mama. „Bewegung verstärkt die Schmerzen häufig, Ruhe kann dann hilfreicher sein. Entscheidend ist, wie sich das Kind fühlt.“



„Ich verstehe“, nickte Frau Winter. „Und was hat es mit den Spannungskopfschmerzen auf sich?“

„Muskelverspannungen können eine Rolle spielen. Auch die Verarbeitung von Schmerzreizen ist beteiligt. Stress und Angst können ebenso Beschwerden begünstigen wie muskuläre Belastungen“, sagte Mama. „Die durch die Spannungen verursachten Schmerzen fühlen sich an wie ein zu enger Ring oder megastarker Druck um den Kopf.“



Wichtiger Hinweis für Erwachsene:

Wiederkehrende oder starke Kopfschmerzen bei Kindern sollten kinderärztlich abgeklärt werden. Die Rituale in diesem Buch können das Wohlbefinden unterstützen, ersetzen jedoch keine medizinische Diagnose oder Behandlung.

Wenn Kopfschmerzen plötzlich sehr stark auftreten, sich deutlich verschlimmern oder mit ungewöhnlichen Begleitsymptomen einhergehen, ist ärztliche Hilfe erforderlich.

Beachten Sie hierzu auch die aktuellen und künftigen Leitlinien für Migräne und Spannungskopfschmerz (S. 124).



Kilians Zauber-Rituale

Mit diesen **Ritualen** hat es Kilian geschafft, dass seine starken Kopfschmerzen nachgelassen haben.

Probiere die Rituale einfach nach Lust und Laune aus! Sie sind natürlich auch gut geeignet für alle Menschen ohne Kopfweh.









Kilians Kieferturnen: Dehnungs-Ritual

☺ **Kieferkneten:** Das Kieferkneten macht deine Kiefermuskulatur weicher und entspannt sie.

So geht‘s: Lege zwei bis drei Finger auf Höhe deiner Ohrläppchen auf deinen Kiefer und knete und drücke, sodass du es spürst, es aber nicht weh tut. Mache dabei kreisende Bewegungen. Diese Übung kannst du gleichzeitig links und rechts ausführen.

☺ **Der brüllende Löwe:** Eine Yoga-Übung für mehr Weite im Mundraum und eine starke Zunge.



So geht‘s: Öffne deinen Mund weit und strecke deine Zunge raus. Halte den Mund kurz offen und mache ihn dann wieder zu. Du kannst beim Ausatmen auch Brüllgeräusche wie ein echter Löwe machen und zusätzlich die Augen weit aufreißen.

Tipp: Diese Übung geht auch auf dem Rücken liegend: Der Körper ist kerzengerade und die Hände stützen den Oberkörper nach oben. Der Kopf ist überstreckt, der Blick geht nach hinten. So wird zusätzlich der Hals gedehnt.

☺ **Das Kamel-Kinn:** Diese Kieferübung kräftigt dein Kiefer und führt zu mehr Beweglichkeit.

So geht‘s: Stell dir ein kauendes Kamel vor: Es kreist mit seinem Mund. Mach mit deinem Kinn ähnliche Bewegungen.

Drück in einer weiteren Kamel-Übung dein Kinn ein paar Mal für einige Sekunden nach vorne und lass dann wieder locker.



☺ **Die Frosch-Zunge:** Für mehr Kraft in der Zunge.

So geht‘s: Stell dir vor, dass du ein Frosch bist und mit deiner Zunge Insekten fangen möchtest. Strecke deine Zunge für ein paar Sekunden gerade nach vorne raus, so weit du kannst. Es darf nicht wehtun.

Zieh deine Zunge dann langsam wieder zurück, schlucke einmal und atme tief ein und wieder aus. Mache diese Übung dann gleich nochmal.

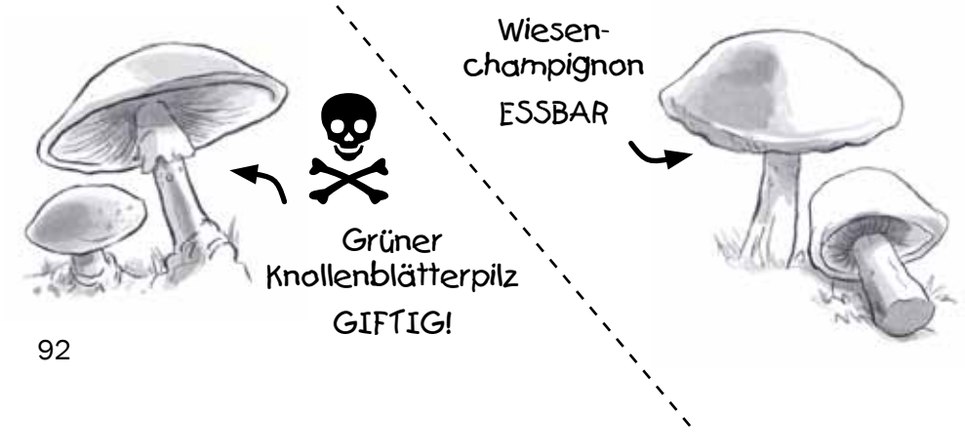


Der Zauber-Freizeit-Park: Wald-Ritual

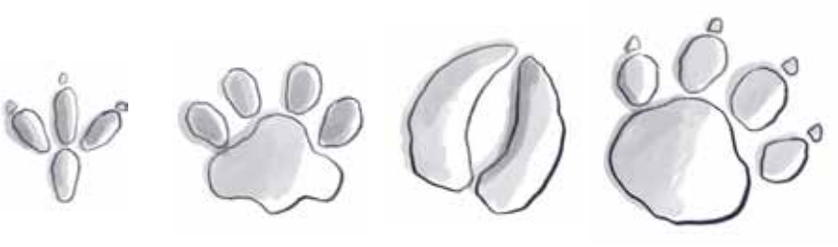
Ich plane regelmäßig gemeinsame Spaziergänge an der frischen Luft. Ein Spaziergang im **Wald** wirkt stressreduzierend durch das Einatmen der frischen Waldluft, die ruhige Atmosphäre und die Bewegung. Das Gehirn darf im Wald sozusagen frei durchatmen. Im Wald entspannt sich das Kind und der Stress geht merklich zurück.

☺ Dies kann durch zusätzliches Sammeln von Pilzen oder Beeren als kleines Abenteuer gestaltet werden.

☺ **ACHTUNG: Kostet niemals unbekannte Pilze und Beeren! Nehmt sie auch nicht mit nach Hause! Es könnte sich z.B. der tödliche grüne Knollenblätterpilz darunter befinden, der leicht mit dem Wiesenchampignon verwechselt wird.**



☺ Ihr könnt im Wald auch „Tiere suchen“ spielen: Schaut euch hierzu die verschiedenen Spuren und Fußabdrücke genau an. Welches Tier war hier? Wo ist es hingelaufen? Was wollte es wohl machen? Lasst eure Fantasie spielen!



☺ Wer erkennt die Tiergeräusche? Welcher Vogel zwitschert gerade? Was war das für ein Summen? Plätschern? Poltern? Geht dabei natürlich nur so weit, dass das Kind keine Angst bekommt.



☺ Schaut mit einem Fernrohr oder mit einem Fernglas in die Bäume: Welche Vögel könnt ihr erkennen? Sehr ihr ein Vogelnest?



Die Zauber-Ohren: Musik- und Lese-Ritual

Ich setzte mich gemeinsam mit meinem Kind und gegebenenfalls den Geschwisterkindern gemütlich auf ein Sofa und lausche der Lieblingsmusik meines Kindes.

Beim Hören von schöner Musik entstehen gute Gefühle. Stresshormone werden reduziert, Atmung und Herzschlag passen sich dem Rhythmus der Musik an und der Körper entspannt sich. Auch nach aktivierender Musik können sich viele Menschen gut entspannen.

Beim Lesen oder Vorlesen kommt das Kind meist besonders gut zur Ruhe, indem es sich in die Welt des Buches und dessen Geschichte versetzt. Vorausgesetzt, das Buch ist altersgerecht! Vorhandene Probleme sind in der Geschichtenwelt nicht so präsent und scheinbar sogar kurzzeitig weg. Beim Zuhören oder selbst Lesen wird der Kopf still und die Ablenkungen reduzieren sich: Herzschlag und Atmung beruhigen sich, die Muskeln entspannen.

Das Zauber-Training: Sport-Ritual

Mein Kind geht regelmäßig zum Sport. Natürlich kann es jede beliebige Sportart sein, die meinem Kind Spaß macht. Bei Teamsportarten kommt außerdem der gemeinsame Spaß hinzu.

Regelmäßige Bewegung kann Kopfschmerzen deutlich reduzieren. Insbesondere ist dies bei Ausdauersportarten wie zum Beispiel Laufen, Schwimmen oder Radfahren 3 x pro Woche belegt.

Die Muskeln entspannen sich nach vorheriger sportlicher Muskelaktivität wieder und der Stress geht zurück. Zudem werden beim Sport Endorphine freigesetzt. Auch verbessert sich die Durchblutung durch die vermehrte Zufuhr von Sauerstoff. Unzählige wissenschaftliche Studien belegen, dass wir Menschen besser leben und älter werden, wenn wir ein gesundes Maß an regelmäßigem Sport betreiben.



Das Handbuch der verzauberten Tiere

Im Handbuch der verzauberten Tiere
kannst du jeden Tag aufschreiben,
ob du Kopfweh hattest oder nicht.

Finde heraus, …
- was genau passiert ist,
- was dir gutgetan hat und
- was problematisch war.

So kannst du dein Kopfweh erforschen und
entdeckst seine Mechanismen.

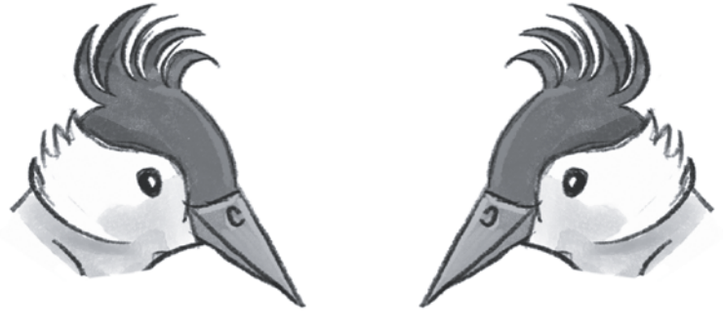


Tag: _____

Wie stark hattest du heute Kopfweh? Kreuze an:



Wo genau hat es dir wehgetan? Zeichne es ein.



Kreuze an:

Musstest du abgeholt werden,
weil du starkes Kopfweh hattest? Ja ◯ Nein ◯

War dir schlecht?
Ja ◯ Dauer: _____ Nein ◯

War dir schwindelig? Ja ◯ Nein ◯

Warst du licht-/lärmempfindlich? Ja ◯ Nein ◯

Hast du Medikamente eingenommen?
Ja ◯ _____ Nein ◯

Auch diesen Titel hat Aniko Lerch für euch geschrieben:



Eine Kugel Schoko bitte!
Emmos Weg aus dem Selektiven Mutismus



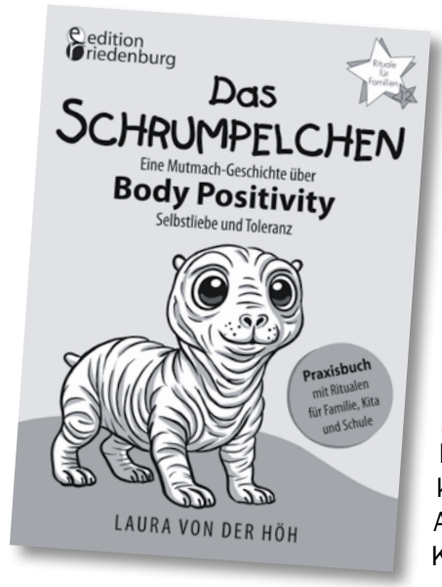
Da ist er wieder: der fiese Hexenkleber,
der alle Worte in Emmos Hals festzurrt.

Wie es Frau Dr. Sperling mit ihren Sprechübungen schafft, aus dem stummen Chamäleon Emmo einen echten Plappergei zu machen, erfahrt ihr in diesem liebevoll illustrierten Kinderbuch. Zahlreiche Familien-Rituale ergänzen die spannende Geschichte und helfen Kindern dabei, die richtigen Worte zu finden und aus der starren Stille auszubrechen.



Rituale-Buch.de

Weitere Bücher der Reihe „Rituale für Familie“



Das Schrumpelchen – Eine Mutmach-Geschichte über Body Positivity, Selbstliebe und Toleranz



Schrumpelchens Mutmach-Geschichte hilft Kindern dabei, Body Positivity – also eine positive Einstellung zu ihrem Körper – und einen gesunden Umgang mit ihrem Körper zu entwickeln.



Die vielseitigen Rituale sind gleichermaßen als präventive Maßnahmen sowie als Soforthilfen konzipiert und lassen sich ohne Aufwand in den Familien- oder Kita-/Schulalltag integrieren.





Das Schnitzbuch für Kinder – Mit Holzbildhauerei



Sicher Schnitzen lernen in 11 tollen Projekten: Baumkunde, Holzwissen, kreative Fotoanleitungen und technische Skizzen für maximalen Holzspaß!

Endlich gibt es das Schnitzbuch für Kinder von Holzbildhauerin Charline Alcantara. Auch Erwachsene werden ihren Spaß daran haben, denn hier bekommt ihr wichtiges Grundlagenwissen, Profi-Tipps, kreative Ideen und genau bebilderte Anleitungen, um mit wunderschönen Holz-Projekten sofort loszustarten.





Rituale-Buch.de

Weitere Bücher der Reihe „Rituale für Familie“



Schluss mit dem GEFÜHLchen-Chaos!

In diesem Buch lernen Kinder ab 3 blitzschnell und zauberhaft den Umgang mit den Gefühlen Wut, Angst, Scham, Trauer und Freude.



Zusätzlich gibt es einen wahren Schatz an Ausmalbildern, hilfreichen Aktivitäten und kreativen Ritualen, die zu Hause oder in der Kita, im Kindergarten, in der Grundschule oder in der Früh- und Förderschule durchgeführt werden können.





Sensi kennt deine Superkräfte!

Für hochsensible Kinder ist es sehr anstrengend und erschöpfend, die „normale“ Welt zu erleben. Gleichzeitig besitzen sie wahre Superkräfte. Dazu gehören Kreativität, Empathie und eine besonders gute Beobachtungsgabe.



In diesem Buch lernen hochsensible Kinder, ihre Wahrnehmungen und Gefühle zu verstehen und selbst zu regulieren. Sie werden achtsam angeleitet, das individuelle Energielevel zu spüren und rechtzeitig Pausen zu machen, um Kraft zu tanken.

Rituale-Buch.de



Weitere Bücher der Reihe „Rituale für Familie“



Nie mehr Karies! Wie Kinderzähne gesund werden und bleiben



Lena ist 6 Jahre alt und hat ein kleines Loch im Zahn. Warum Zähneputzen allein nicht ausreicht, sondern eine zahngesunde Ernährung und ein gut gefütterter Darm auch super wichtig sind, erklärt Zahnärztin Frau Doktor Grünzahn.



Ein Kinderbuch mit viel Wissen und leckeren Rezepten! Für starke Zähne – damit Karies keine Chance hat.





Meine kleine große Schwester macht die Welt sooo bunt! My little big sister makes the world sooo colorful!

Leilani ist ein Zauberwesen – das findet jedenfalls ihr kleiner Bruder Liron. Leilani hält ihre Familie immer auf Trab. Könnte Leilani sprechen, so hätte sie ein paar tolle Ideen für Alltagsrituale, die das Leben leichter machen. Liron hat sich schon ein paar abgeschaut – und teilt sie mit euch.



Dieses Buch gibt einen liebevollen Einblick in den Alltag mit einem besonderen Geschwisterkind.

Zweisprachig Deutsch – Englisch



Rituale-Buch.de

SOWAS!



Was brauchst du?
Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen. Zahlreiche Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.



Was brauchst du jetzt?
Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Selbstfürsorge kindgerecht vermitteln

Band 2 des Bestsellers zeigt, wie innere Konflikte mit Hilfe der GFK gelöst werden und Selbstfürsorge kindgerecht vermittelt werden kann.



Was brauchst du im Advent?
Der Familien-Adventskalender in Giraffensprache für Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Eltern

Zum Ausmalen und Mitmachen für die ganze Familie. Als Geschenk für die Vorweihnachtszeit.

SOWAS-Buch.de



Supergut mit ADHS
Durch Positive Psychologie Stärken erkennen, Ressourcen aktivieren und glücklich sein.



Supergut mit ADHS – Das Turbo-Tagebuch für deine Ressourcen
12 Wochen bereits vorhandene oder noch zu aktivierende Fähigkeiten kindgerecht und kreativ beleuchten.

Supergut mit ADHS – Adventskalender
24 Tage Positive Psychologie, 24 Mitmach-Seiten und viele starke Ideen für das ganze Jahr.



SOWAS!
SOWAS-Buch.de

Erfolgreich in der Schule mit ADHS

Wie kann Max Gedanken, Gefühle und Verhalten besser wahrnehmen und steuern, damit in der Schule und zu Hause mit ADHS-Turbo alles einfacher wird? Wirksame Strategien für bessere Selbstorganisation und Selbstregulation





SOWAS!







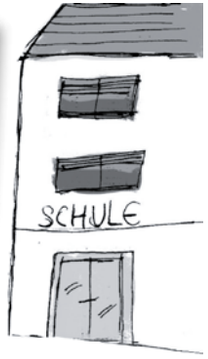
Konrad, der Konfliktlöser
Clever streiten und versöhnen
Konrad mag keinen Streit. Doch seine kleine Schwester Hannah und Mitschülerin Meeta schaffen es mit links, ihn auf die Palme zu bringen.

Wodurch sich die Wogen wieder glätten und was Konrad über richtiges Streiten lernt, wird in „Konrad, der Konfliktlöser“ vermittelt. Zusätzlich werden Strategien vorgestellt, die das Erkennen, Vorbeugen und Lösen von Konflikten erleichtern.

Die Mitmach-Seiten laden Kinder ab 8 Jahren dazu ein, ihr persönliches Konfliktverhalten besser wahrzunehmen sowie gezielt zu optimieren.

Mit zwei EXTRA-Heften
für häusliches und externes Streiten und Versöhnen sowie einem Bilder-Erzählbuch für schulische Konfliktlösung.







SOWAS-Buch.de

Erzähl‘ doch einfach Deiner Lieblingsbuchhandlung von uns! • editionriedenburg.at

SOWAS!

Die Original SOWAS!-Titel bewähren sich bereits seit 2008 und enthalten immer einen interaktiven Mitmach-Teil.













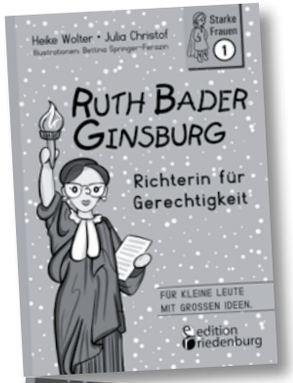


SOWAS-Buch.de



Wir freuen uns über Deine Buchrezensionen im Internet! • editionriedenburg.at

edition riedenburg











Jeder Titel aus der Reihe „Starke Frauen“ bietet euch gut verständliche Texte, inspirierende Bilder und knifflige Fragen zum Weiterdenken.

Ab 8 Jahren, in leicht lesbarer Druckschrift. Als Schullektüre und für die Schulbibliothek geeignet.

Mit Kreativ-Seiten zur eigenen Gestaltung.

FÜR KLEINE LEUTE MIT GROSSEN IDEEN.

StarkeFrauen-Buch.de

edition riedenburg



Vom Mädchen zur Frau
Ein märchenhaftes Bilderbuch für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken



Vom Jungen zum Mann
Ein abenteuerliches Bilderbuch für alle Jungs in der Pubertät



MIKROMAKRO
Die Buchreihe für Kinder, die alles ganz genau wissen wollen.

Mikromakro-Buch.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Der Zauber ist entfesselt!
Was Kinder und Erwachsene aktiv gegen
Spannungskopfschmerzen und Migräne tun können.

Text: Aniko Lerch • Illustrationen: Daniel Fernández

Hinweis:
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining") zu gewinnen, ist untersagt.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte therapeutisches, psychologisches und medizinisches Fachpersonal.

Die Handlung dieses Buches ist frei erfunden. Jede Übereinstimmung mit Örtlichkeiten bzw. lebenden oder verstorbenen Personen ist rein zufällig und nicht beabsichtigt. Das Werk ist in einer verlagskonform geschlechtsneutralen Schreibweise verfasst.

Markenschutz:
Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	November 2026
© 2026	edition riedenburg e.U. Dr. Caroline Oblasser
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. Caroline Oblasser
Fachlektorat	PD Dr. med. Lars Neeb
Psychologische Beratung	Dr. Kristina Saumweber
Fotos	Foto Aniko Lerch: © privat Foto Daniel Fernández: © privat
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273 22763 Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-99082-199-2



Rituale für Familien 14 Rituale-Buch.de

edition riedenburg
editionriedenburg.at