

Mariechen

mit ihren Eltern

Weg mit dem Aua!





Liebe Mamas und liebe Papas,

ich freue mich sehr, dass ihr „Weg mit dem Aua!“, ein Büchlein für Kinder über das Thema Schmerzen, zur Hand nehmt!

Dieses Gratisservice eurer Apotheke, unterstützt von ratiopharm, soll ein wenig dazu beitragen, dass eure Kleinen verstehen, was Schmerz ist, wie er entsteht und was man dagegen tun kann.

*Liebe Grüße
Eure Dolores RATIO*

P. S.: Wenn Sie Fragen oder Tipps haben, schreiben Sie bitte einfach an dolores.ratio@m-m-c.at

**Das ist Mariechen mit ihrer Mama Dolores.
Mariechens Papa bringt gerade ein Glas Wasser
für Mama.**

„Oje, hast du dir den Kopf gestoßen?“



**„Nein, Mariechen, ich glaube, es ist das Wetter. Wenn es plötzlich
so warm wird, passiert das bei manchen Menschen, dass ihnen der
Kopf weh tut.“**

„Vom Wetter bekommt man Kopfweg?“ , fragt Mariechen erstaunt.

Papa erklärt:

**„Es gibt viele Ursachen für Kopfweh, Mariechen.
Zum Beispiel, wenn man schlecht sieht und die
Augen überanstrengt sind.**

Oder eben, wenn sich das Wetter ändert.

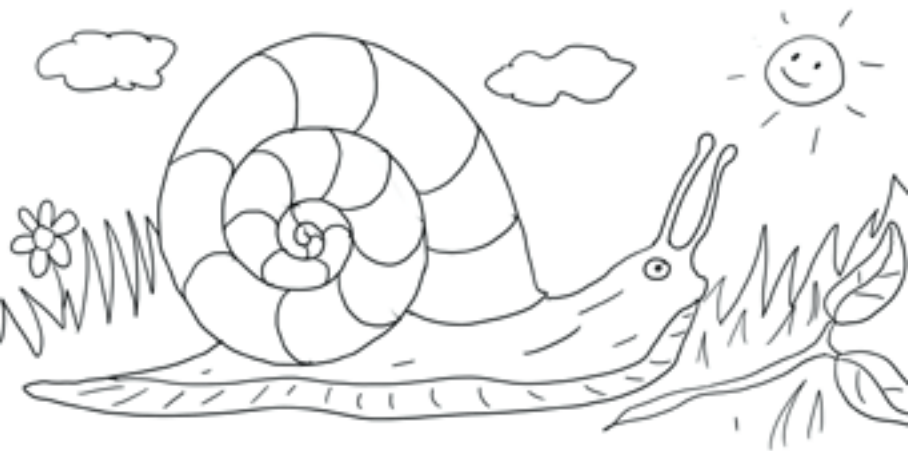
**Manchmal verspannen sich auch Muskeln im
Rücken, im Nacken oder im Schulterbereich,
und der Kopf schmerzt deswegen.“**

**Mariechen ruft: „Mama, soll ich dich ein bisschen massieren?
Das kann ich sicher!“**

„Aber ganz vorsichtig, Mariechen!“



Male mich aus!



Massagegeschichte:

Probier‘ es einfach selber aus! Entweder massierst du jemanden, oder du lässt dich massieren!

Eine kleine Schnecke schläft in ihrem Schneckenhaus.

(mit dem Finger eine Schnecke auf den Rücken des anderen malen)

Dann wacht sie auf und streckt den Kopf heraus.

Die Sonne lacht, die Schnecke kriecht den Berg hinauf,

(sanft rechts von der Wirbelsäule bis hinauf zum Nacken)

Dort oben geht’s dann hin und her im Schneckenlauf,

(sanft nach links und rechts über die Schultern streichen)

Bis zum Gipfel klettert sie, es fällt ihr gar nicht schwer.

(sanft mit mehreren Fingern den Hinterkopf hinauffahren)

Doch irgendwann mag sie nicht mehr.

Da kriecht sie vom Berg wieder ganz hinunter.

(sanfte Striche links von der Wirbelsäule den Rücken nach unten)

Unten angekommen, ist die Schnecke nicht mehr ganz munter und rollt sich müde ein im Schneckenhaus.

(noch einmal eine Spirale auf den Rücken malen)

Heute geht sie sicher nicht mehr raus!

„Gute Nacht, kleine Schnecke!“, ruft Mariechen!

„Jetzt sollten wir in die Apotheke zu Tante Consiliar fahren, die hat sicher was gegen dein Kopfweh“, schlägt Mariechen vor.

In der Apotheke angekommen:

„Hallo, Tante Consiliar! Hast du was gegen Mamas Kopfweh?

„Aber natürlich! Wir finden sicher etwas, damit es deiner Mama bald besser geht!“

„Warum tut einem eigentlich manchmal was weh?“, will Mariechen von Tante Consiliar wissen.



„Da gibt’s viele Möglichkeiten, Mariechen. Weil du hingefallen bist und dir z. B. das Knie aufgeschlagen hast. Das kann man nicht immer verhindern. Manchmal aber schon, z. B. kann man beim Sport Schutzkleidung tragen. Deshalb muss man beim Schifahren einen Helm tragen. Und beim Rollerfahren Knie- und Ellbogenschützer.“

Finde den Fehler!



„Und Omas Rückenschmerzen, was ist das?“

„Das kann auch wieder ganz unterschiedliche Ursachen haben. Unsere Muskeln und Gelenke müssen im Laufe unseres Lebens einiges mitmachen. Wir passen auch nicht immer gut genug auf sie auf. Zum Beispiel bewegen wir uns nicht genug.“

„Ich hüpfе und springe jeden Tag herum“,
meint Mariechen.

„Das ist auch gut so, Mariechen“, erklärt die Tante. „Alle Menschen sollten jeden Tag Bewegung machen! Das tut gut, wenn man den ganzen Tag im Büro gesessen ist, oder in einer Apotheke oder einem Geschäft viel stehen muss. Da werden die Gelenke und Muskeln sehr einseitig belastet – und das kann zu Schmerzen führen“

Verbinde die Punkte zu einem Bild,
dann entsteht das „Aua-Monster“!



Jeden Tag Bewegung zu machen ist wichtig, damit wir gesund bleiben. Turne die Übungen mit Mama und/oder Papa nach. Auch Omas und Opas, Freundinnen und Freunde können mitmachen!

Übung 1: Stelle dich auf die Zehen und strecke die Arme zur Decke!

Übung 2: Probiere aus, wie lange du auf einem Bein stehen kannst! Und auf dem anderen Bein?

1



2



Übung 3: Setze dich auf den Boden, und stütz' dich mit den Händen nach hinten ab. Jetzt nimm einen kleinen Ball zwischen die Füße und heb' ihn ein wenig in die Luft. Mehrmals wiederholen. Wer schafft die meisten Wiederholungen?

Übung 4: Geh in die Bankstellung und strecke abwechselnd ein Bein nach hinten aus. Dann abwechselnd einen Arm nach vorne ausstrecken.

3



4



„Sind Schmerzen bei allen Menschen gleich stark?“,
will Mariechen wissen.

Tante Consiliar antwortet:



„Nein, Mariechen. Jeder
Mensch erlebt Schmerz
anders.“



„Aber wie weiß man dann,
wie schlimm das Aua ist?“

„Indem man die Menschen fragt, wie sehr es ihnen weh tut. Schau einmal, das ist eine Schmerzskala: 0 bedeutet, es tut gar nicht weh. 1 heißt, dass es nur ein ganz kleines bisschen weh tut. Die 5 steht für mittelschwere Schmerzen. Und wenn es eine 10 ist, dann tut es sehr, sehr, sehr weh.“



Zeichne auf der Skala ein, wie schlimm dein letztes Aua war (als du dich zum Beispiel gestoßen hast oder hingefallen bist).

„So jetzt hab’ ich noch einen wichtigen Tipp für dich und Mama und Papa:

Pflaster, Verbände und Desinfektionsmittel solltet ihr immer zu Hause haben!

Auch unterwegs ist es gut, Verbandsmaterial dabeizuhaben.

Denn zu Abschürfungen oder kleinen Schnittverletzungen kann es schnell einmal kommen“, rät Tante Consiliar!

Male den Verbandskasten bunt aus!



„Mariechen, weißt du, was noch ganz wichtig ist, wenn einem etwas weh tut?“, fragt die Tante.

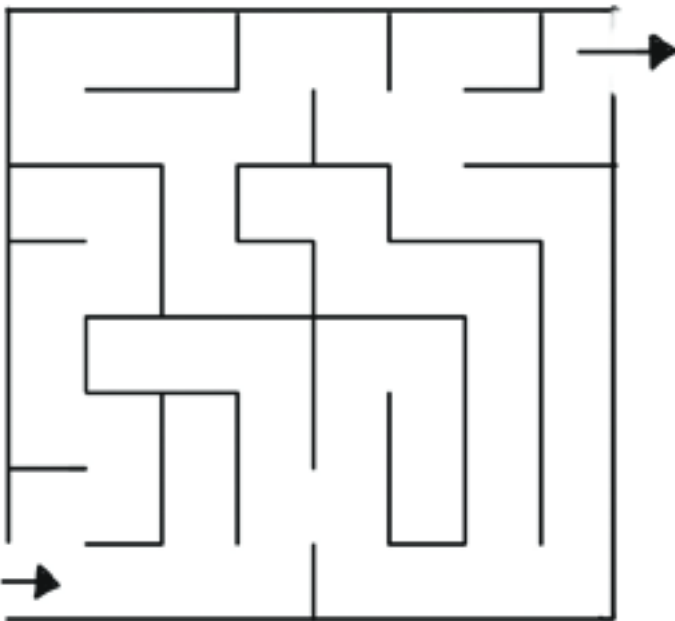
Mariechen überlegt.

„Oh ja, ich weiß es! Dass man getröstet wird! Wenn ich mir weh‘ getan habe, nehmen Mama oder Papa mich in den Arm und pusten auf die Aua-Stelle! Mama und Papa schicken das Aua dabei immer schnell weg und sagen: ‚Weg, Aua, schnell weg mit dir!‘

Dann wird es immer gleich besser!“

Mariechen mit dem Auamonster vor dem Labyrinth

**Schicke das Aua-Monster
durchs Labyrinth!**



Impressum

VERLAG: MedMedia Verlag und Mediaservice Ges.m.b.H., Seideng. 9/ Top 1.1,
1070 Wien • Redaktion: Mag. Nicole Gerfertz • Druck: Donau Forum Druck
Ges.m.b.H., 1230 Wien • Stand Mai 2017

Mit finanzieller Unterstützung von ratiopharm Arzneimittel Vertriebs-
GmbH, Wien, Tel: +43 (0)1 97007-0, e-mail: info@ratiopharm.at
AU/OTC-CH/16/0054b

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.