



Umzug mit vier kleinen Kindern

„Umziehen ist das vorprogrammierte Chaos“, sagt Monika Brich, 36, beim Gedanken an die letzten heißen Tage in ihrer Drei-Zimmer-Wohnung. Mit vier kleinen Kindern zwischen einem halben Jahr und fünf Jahren zogen sie und ihr Mann Florian, 42, aus der Nürnberger Innenstadt in ein Haus mit Garten am Stadtrand

„Von Januar bis Juli lagen wir gut im Plan“, erinnert sich Florian Brich, Angestellter einer Internetfirma, der seine Elternzeit für den Umbau und Umzug ins Eigenheim nutzte. Der Umzugstermin jedoch fiel auf die heißesten Tage im August – und alle vier Kinder wurden krank: In der Nacht, bevor die beiden Älteren zu den Großeltern reisen sollten, bekamen Anna, 5, und Martin, 3, plötzlich Scharlach, bei Felix, 2, und Baby Simon brach eine Virusinfektion aus.

Weil die Kinder nicht zu den Großeltern konnten, eilte die Omi zu den Kindern. „Für kurze Zeit hausten wir zu

sieht in der engen, mit Kisten vollgestellten Wohnung“, schildert Monika Brich die Situation. „Dann aber koppelte sich wie bei einer Rakete einer nach dem anderen ab und landete auf dem neuen Planeten“, beschreibt Florian Brich den Einzug. Als Erster verlegte er selbst sein Lager in die Noch-Baustelle, dann überredete die Großmutter ihr ältestes Enkelkind zum „Abenteuerurlaub“ in leeren Räumen. Mit drei Kleinkindern und 150 Kisten harrte Monika Brich in der überhitzten Wohnung aus, bis das neue Heim endlich kindertauglich war. „Man weiß, dass man Grenzen hat, aber jetzt weiß ich auch, dass man ungeahnte Kräfte mobilisieren kann.“

Das war uns wichtig: Beziehungsstress vermeiden, aufeinander achten.

Das hat uns geholfen: Das neue Heim selbst gestalten. Wände streichen oder im Garten werkeln – das hilft beim Ankommen.

Unser Rat: Kleine, kinderfreie Auszeiten nehmen, selbst im größten Stress!

Volkskrankheit Heuschnupfen: Alternative Therapien für die ganze Familie.



Nach Schätzungen des Verbandes Deutscher Allergologen (ÄDA) leidet etwa jeder dritte Deutsche an Heuschnupfen. Die Symptome reichen von heftigen Niesattacken über laufende Nase und juckende, tränende Augen bis hin zur Atemnot. Jedes Jahr sehen sich die Betroffenen mit derselben Frage konfrontiert: Welche Mittel helfen wirklich gegen die Beschwerden?

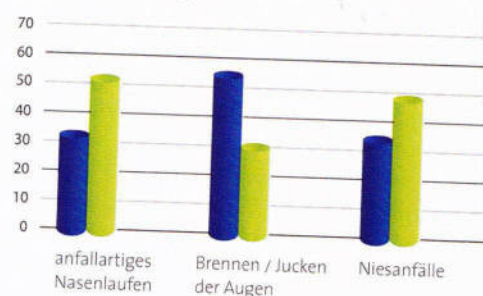
Das Problem: Viele Mittel haben unerwünschte Nebenwirkungen. Präparate wie z.B. Antihistaminika können die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen und müde machen. Gerade, wenn es um die Behandlung von Kindern geht, suchen viele Eltern nach sanfteren, aber ebenso wirksamen Methoden.

Eine geeignete Alternative für die ganze Familie: natürliche Präparate. Heuschnupfenmittel DHU beinhaltet drei homöopathische Wirkstoffe, die gezielt gegen unterschiedliche Symptome des Heuschnupfens wirken. Die „Schwammgurke“ (*Luffa operculata*) wird u.a. eingesetzt bei allergischem Schnupfen und bei verstopfter Nase. Der „Kleine Goldregen“ (*Galphimia glauca*) hat sich bewährt bei allergischem Schnupfen mit Niesanfällen, Juckreiz, Kribbeln und Brennen der Nasenschleimhaut, sowie Rötung der Bindehaut. „Herzsame“ (*Cardiospermum*) sorgt für Besserung bei entzündlichen-allergischen Erkrankungen der Atemwege und tränenden, brennenden Augen.

Wirkung wissenschaftlich bestätigt.

Veränderung der Einzelsymptome nach einer vierwöchigen Behandlung mit Heuschnupfenmittel DHU* (% Patienten mit Symptomen vor Therapie)

● beschwerdefrei ● gebessert



Bei über 80 % der Patienten trat eine Besserung bis zu Beschwerdefreiheit ein. Mit Hilfe von Heuschnupfenmittel DHU lassen sich allergische Reaktionen also deutlich abschwächen oder ganz vermeiden.

* Bei 249 Patienten mit saisonaler allergischer Rhinitis.
(Quelle) Bauer, F. Fortschritte der Medizin 117, 14: 52 - 53 (1999)

Heuschnupfenmittel DHU

- ✓ Lindert alle typischen Heuschnupfen-Symptome
- ✓ Macht nicht müde
- ✓ Für Kinder ab 6 Jahren



Heuschnupfenmittel DHU Tabletten: Enthalten Lactose und Weizenstärke. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Allergische Erkrankungen der oberen Atemwege wie z.B. Heuschnupfen (Pollinosis) und ganzjähriger allergischer Schnupfen (perenniale allergische Rhinitis). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

FOTO: JULIA ROTTER



Perfekt organisiert, von Profis gepackt

Sie kennen bereits alle Nachbarn. Dabei ist es nur wenige Monate her, dass Rainer, 36, und Felicitas Gallitzendörfer, 32, mit ihrem kleinen Quartett (vier Kinder zwischen einem und sieben Jahren) aus dem Eifeldörfchen Kruft ins bayerische Freising zogen

„Kruft ist nicht unsere letzte Station“, dessen waren sich die angehende Kinderärztin und der Apotheker bei der Bundeswehr sicher. Als Rainer Gallitzendörfer eine Stelle in einem Labor in Garching angeboten wurde, waren die beiden sofort sprungbereit. Anfang Juni 2013 fanden sie ein Haus in Freising, bis zum Umzugstermin, kurz vor der Einschulung ihrer Ältesten, blieben ihnen knapp drei Monate, die der Sanitätsoffizier im Kosovo verbringen musste.

Es war nicht ihr erster Umzug. Was auf sie zukommt, wussten sie, die Arbeitsaufteilung ergab sich von selbst. „Mein Mann kümmerte sich um alles Schriftliche. Ich sortierte aus und plante die Einrichtung anhand der Grundrisse“, erzählt Felicitas Gallitzendörfer, als sei es eine der einfachsten Übungen, allein mit vier Kindern einen Umzug vorzubereiten.

Als am „Tag X“ Rainer Gallitzendörfer aus dem Kosovo zurückkehrte, war die Wohnung umzugsbereit. Am Abend kamen alle Freunde zur „Bottle-Party“, am nächsten Morgen brachte Felicitas Gallitzendörfer die Kinder zu ihren Schwiegereltern, und ihr Mann empfing die Packer. Da es ein berufsbedingter Ortswechsel war, konnten sie „Wand zu Wand“ umziehen. Das heißt, die Möbelpacker packen ein – und wieder aus.

Theoretisch, denn bevor vier Tage später alle das neue Heim eroberten, mussten auch die perfekt organisierten Gallitzendörfers noch rücken und richten.

Das war uns wichtig: Zimmer für Zimmer durchzugehen und möglichst viel zu verschenken.

Das hat uns geholfen: Eine Abschiedsparty, die uns das Gefühl gab: Es war eine gute Zeit.

Unser Rat: Zügig alles einräumen, um die Umzugssituation rasch zu beenden.

www.

Tipps, wie Kinder sich schnell am neuen Wohnort einleben, finden Sie unter www.elternfamily.de/umzug

Ein Umzug ist eine Herausforderung für die ganze Familie. Es gibt viel zu organisieren, man muss sich von vielem trennen. Vier Mütter und Väter erzählen, wie sie die chaotische Umzugsphase überstanden haben

AUFGEZEICHNET VON DOROTHEE VON WALDERDORFF



FOTO: PLAINPICTURE