

DR. MED. H. MICHAEL STELLMANN | GEORG SOLDNER

KINDER- KRANKHEITEN

NATÜRLICH BEHANDELN

RATGEBER KINDER

G|U

BESTSELLER

über 1 Million
mal verkauft

THEORIE

Ein Wort vorab	5
DIE GANZHEITLICHE SICHTWEISE	7
Naturgemäß behandeln	8
Der ganzheitliche Ansatz	9
Die natürliche Entwicklung unterstützen	11
In der Schwangerschaft	11
Der Säugling	13
Das Kleinkind	19
Das Schulkind	21



PRAXIS

SO HEILT DIE NATUR	25
Die Abwehrkräfte stärken	26
Eine gesunde Ernährung	26
Die Ernährung des kranken Kindes	31
Sonne, Luft, Bewegung	32
Darmflora und Immunsystem	33
Wie viel Schutz ist nötig?	34
Rachitisprophylaxe	34
Impfungen	35
Die Heilkraft des Fiebers	38
Mit Heilpflanzen behandeln	40
Heilpflanzentee als tägliches Getränk	41
Heilpflanzentee bei Krankheiten	44
Heilpflanzenauszüge	49
So wirkt Homöopathie	51
Symptom und Arzneimittelbild	52
Die Herstellung und Heilwirkung	53
Wasser und Wärme als heilsame Reize	56
Wasseranwendungen	57
Umschläge, Auflagen, Kompressen	65
Inhalation	65
Einlauf	66
Kranke Kinder pflegen	67
Ruhe, Wärme und Geduld	68
Die Selbstbehandlung	69

KRANKHEITEN NATÜRLICH BEHANDELN

Erkältungskrankheiten	72
Akute fieberhafte Erkältung	72
Schnupfen	74
Nasennebenhöhlenentzündung	75
Husten und Bronchitis	77
Pseudokrupp	79
Mittelohrentzündung	79
Mandelentzündung (Angina)	80
Mandelvergrößerung (Polypen)	81
»Klassische« Kinderkrankheiten	83
Training fürs Immunsystem	84
Masern	85
Scharlach	86
Windpocken	88
Röteln	88
Ringelröteln	88
Keuchhusten	89
Mumps	90
Beschwerden des Verdauungssystems	91
Soor	91
Mundfäule	92
Erbrechen	92
Blähungen	94
Durchfall und Verstopfung	96
Blasen- und Nierenentzündung	97
Vorhautentzündung	98
Scheidenentzündung	99
Bettnässen	99

Allergien	101
Die »Andersreaktion«	102
Allergisches Asthma	105
Obstruktive Bronchitis	105
Heuschnupfen	106
Allergisches Ekzem, Neurodermitis	106
Verletzungen und Erkrankungen der Haut	107
Verletzungen	107
Eiternde Wunden	108
Verbrennungen	109
Insektenstiche	109
Zeckenstiche	109
Furunkulose	110
Akne	110
Verhaltensauffälligkeiten und seelische Beschwerden	111
Schlafstörungen	112
Angst	116
Unruhige Kinder, ADHS	117
Beschwerden im Schulalter	120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Websites, die weiterhelfen	123
Register	124
Impressum	127



SO HEILT DIE NATUR

IN GESUNDEN ZEITEN STÄRKEN SIE DAS IMMUNSYSTEM
IHRES KINDES, IM KRANKHEITSFALL NUTZEN SIE
DIE HEILKRAFT VON FIEBER, PFLANZEN, WASSER & CO.

Die Abwehrkräfte stärken	26
Wie viel Schutz ist nötig?	34
Mit Heilpflanzen behandeln	40
So wirkt Homöopathie	51
Wasser und Wärme als heilsame Reize	56
Kranke Kinder pflegen	67

zubereitete Rohkost nicht lange stehen, sie verliert sonst wertvolle Inhaltsstoffe.

- Hochwertige Fette stellen für Ihr Kind wichtige Nahrungsmittel dar, vor allem gute Pflanzenöle, Butter, Avocado und Nüsse. Auch Fisch enthält wertvolle Fette, besonders Seelachs, der biologisch gezüchtet werden kann. Fleisch sollte ebenfalls möglichst »bio« sein: Lamm- und Rindfleisch sind die empfehlenswertesten

INFO

DER HANG ZU SÜSSIGKEITEN

Kinder haben ein unterschiedlich starkes Verlangen nach Süßem. Dies richtig zu befriedigen ist schwierig. Mit süßen Früchten ist es nicht getan. Erwiesen ist jedoch, dass Kinder, die mit qualitativ guter Vollwertkost (und dem Alter angemessen mit Fisch und etwas Fleisch) ernährt werden, weniger süchtig nach Süßem sind als jene, die nur Weißbrot, viel Wurst und am liebsten Pommes mit Ketchup essen. Süßigkeiten strikt zu verbieten ist nicht empfehlenswert. Gut bewährt hat es sich, alle Süßigkeiten selbst herzustellen, je nach Alter auch gemeinsam mit dem Kind. Das macht Freude, ist gesünder und billiger und die Menge begrenzt sich von selbst.

Sorten. »Fett« machen hingegen Wurst, Paniertes und Pommes frites, Süßigkeiten und Süßgetränke.

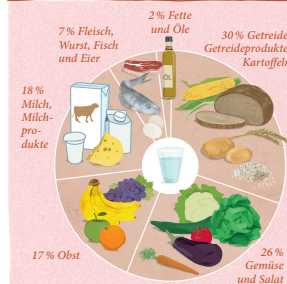
- Buttermilch, Sauermilch, Milch, Quark, Kefir, fettarme Käsesorten, Vollkorngetreide, Kartoffeln und Gemüse – diese Lebensmittel sind wichtige Eiweißträger, die in der täglichen Ernährung Ihres Kindes nicht fehlen sollten.
- Auch ein Kind kann gut gewürzte Kost von einer faden unterscheiden. Frische Kräuter wie Petersilie, Dill oder Schnittlauch, Gewürze wie Pfeffer, Paprika oder Curry, Vanille, Zimt sowie Würzmittel wie Zitronensaft, Knoblauch oder Senf sind nur einige Beispiele für die vielen Möglichkeiten, die Sie haben.

Trinken und Durst

Ein Kind soll trinken, wenn es Durst hat. Die Bedürfnisse sind unterschiedlich, denn Kinder sind auch diesbezüglich individuell veranlagt. Durst sollte besser mit Wasser und Tees gestillt werden statt mit Cola, Limonade, Malzbier, Fruchtsäften oder anderen stark zucker- oder fruchtzuckerhaltigen Getränken.

- Kochen Sie morgens einen Heilpflanzen-tee ► siehe Seite 41, den Sie mit wenig Honig süßen und mit etwas Zitronensaft ansäuern können. Er kann Kindern vom neunten Lebensmonat an in beliebiger Menge ganztags zur Verfügung stehen. Wechseln Sie nur regelmäßig die Sorte.

DER »ERNÄHRUNGSKUCHEN«



Wie sieht eine gesunde, ausgewogene Ernährung aus? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für die tägliche Aufnahme von Nähr- und Vitalstoffen: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe. Die Grafik zeigt die ideale Verteilung der Lebensmittel (prozentualer Anteil am Gesamtgewicht der täglichen Nahrung).

Außerdem wichtig: Reichlich Wasser und Tee trinken ► siehe Seite 30.

Freude am Essen

Je mehr sich Augen, Nase und Zunge am Essen freuen können, desto besser bereiten sich Magen und Darm auf die Verarbeitung, also das Aufschließen und Zerlegen der Nahrung, vor. Das Kochen ist eine Kunst, lassen Sie die Kinder daran teilhaben. Dadurch fördern Sie auch einen gesunden Nahrungsinstinkt.

Verlangt Ihr Kind suchtartig ein ganz bestimmtes Nahrungsmittel, dann sollten sie es eine Zeit lang meiden. Dieses Verlangen kann ebenso ein Zeichen der Unverträglichkeit sein, wie wenn Ihr Kind ein bestimmtes Nahrungsmittel meidet.

Gesund ist eine ausgewogene Vielfalt, in der Ihr Kind seine Vorlieben und auch immer wieder Neues entdecken kann.

Die Ernährung des kranken Kindes

Bei Krankheiten – meist sind es ja fieberhafte katarrhalische Infekte – richten wir uns nach dem Verlangen des Kindes, das im Allgemeinen jede feste Nahrung verweigert. Sein Instinkt verordnet ihm völlig zu Recht einen Fastentag. Dies müssen Sie akzeptieren, denn es gehört ebenfalls in den großen Bereich der Selbstheilung des Organismus.

TIPP



SALATKUR IM FRÜHLING

Wenn Sie im Garten oder auf einer (nicht chemisch gedüngten!) Wiese Löwenzahn sammeln können, dann bereiten Sie doch mal einen Salat aus frischen Löwenzahnblättern und -blütenknospen zu. Angemacht mit Zitronen-Öl und gehackten Eiern ist er eine Delikatesse.

TEEMISCHUNGEN FÜR ALLE JAHRESZEITEN

Den Grundtee ▶ siehe Seite 41 können Sie mit weiteren Heilpflanzen nach Belieben mischen ▶ siehe rechte Seite. Jahreszeitengemäß können zum Beispiel im Winter Lindenblüten und Birkenblätter hinzugefügt werden, um die Ausscheidung anzuregen und Erkältungen vorzubeugen. Im Sommer schmeckt ein Zusatz aus Hagebutten und Malvenblüten besonders gut und erfrischend. Sie ler-

nen sehr schnell, nach Geschmack, Bedarf und Jahreszeiten zu variieren.

DIE TEEKUR IM FRÜHJAHR UND HERBST

Der Wechsel der Teemischung im Frühjahr und Herbst ist eine gute Gelegenheit für eine Kur: Geben Sie Ihrem Kind zweimal im Jahr einen Tee aus Heilpflanzen, die Entgiftungswirkung haben.

Frühjahrsteemischung – machen Sie damit beispielsweise Ende März oder Anfang April eine Kur: Löwenzahn und Brennnesseln wirken leicht ausscheidungsfördernd und pflegen Leber und Galle. Brennnesseln machen die Nasen- und Augenschleimhäute unempfindlicher für Pollen, die Heuschnupfen auslösen können. Ackerschachtelhalm und Birkenblätter regen die Ausscheidung an; Hagebutte ist ein Vitaminträger.

- Rezept und Zubereitung ▶ siehe rechts.
- 3 Tassen Tee täglich über vier bis sechs Wochen trinken.

Brennesseltee – eine Frühjahrskur können Sie auch mit Tee aus frischen Brennesselblättern machen. Er ist besonders empfehlenswert für Kinder mit Polypen ▶ siehe Seite 81, da er entgiftend auf das Lymphsystem wirkt, zudem steigert er das Wohlbefinden:

- Eine Handvoll frische Brennesselblätter mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.
- 2 bis 3 Tassen Tee täglich über 4 bis 6 Wochen trinken.

DIE BESTEN TEEMISCHUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Zubereitung: 1 bis 2 Teelöffel einer Mischung mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen; für Säuglinge und Kleinkinder nur 1 Teelöffel auf ¼ Liter Wasser geben und nur die halbe Zeit ziehen lassen.

Die Mengenangaben beziehen sich auf getrocknete Pflanzen.

GRUNDTEE:

Himbeerblätter 10,0 g
Brombeerblätter 20,0 g

MISCHUNG 1:

Grundtee 30,0 g
Hagebutten mit Kernen 10,0 g
Pfefferminzblätter 10,0 g

WINTERTEE:

Grundtee 20,0 g
Hagebutten mit Kernen 5,0 g
Hibiskus (rote Malve) 5,0 g
Lindenblüten 5,0 g
Melissenblätter 5,0 g
Pfefferminzblätter 5,0 g
Birkenblätter 5,0 g

MISCHUNG 2:

Grundtee 20,0 g
Hibiskus (rote Malve) 10,0 g
Melissenblätter 10,0 g
Kamillenblüten 10,0 g

SOMMERTEE:

Grundtee 30,0 g
Hagebutten ohne Kerne 10,0 g
Hibiskus (rote Malve) 10,0 g

FRÜHJAHRSTE:

Löwenzahnwurzel und Kraut 20,0 g
Brennesselblätter 10,0 g
Ackerschachtelhalm 10,0 g
Birkenblätter 5,0 g
Hagebutten mit Kernen 5,0 g

Dosierung: 2 gehäufte Teelöffel auf ¼ Liter Wasser, 15 Min. ziehen lassen; für Babys und Kleinkinder siehe oben.



Ein Halswickel kann bei Halsschmerzen schon nach wenigen Minuten Linderung bringen.

Paukenhöhlenerguss

Wenn nach einer Mittelohrentzündung ein Erguss im Mittelohr (Paukenhöhle) zurückbleibt, hört Ihr Kind dadurch schlechter, was man bei Kleinkindern auch an der undeutlicher werdenden Sprache merkt.

Versuchen Sie, den Erguss ohne Einlage von Paukenröhrchen zu heilen. Nur wenn sonst nichts hilft, sollte man zu dieser Methode

greifen, die jedoch bleibende Vernarbungen des Trommelfells hinterlassen kann.

Geben Sie Ihrem Kind bitte Nahrung, die es gut kauen muss, und wenig Milchprodukte. Sorgen Sie für eine ruhige Umgebung. Die Nasenpflege ist wichtig ▶ siehe Seite 75. Die äußeren Therapiemaßnahmen gleichen denen bei Mandelvergrößerung und Polypen ▶ siehe Seite 81.

Als Arzneimittel können Sie **Otovowen** und **Apis/Levisticum II** weiter geben:

- jeweils dreimal täglich für 2 bis 3 Wochen. Eine **Levisticum-Paukenmischung** stellt die Apotheke an der Weleda ▶ siehe Seite 123 her:
- dreimal täglich 7 bis 15 Tropfen für 3 bis 6 Wochen.

Mandelentzündung (Angina)

Kleine Kinder können bei einer schweren Angina vor allem Bauchweh und kaum Schmerzen beim Schlucken haben. Appetitlosigkeit und Mundgeruch können hinzukommen, aber auch fehlen. Sie sollten also bei unklarem Unwohlsein Ihres Kindes versuchen, Mandeln und Rachen mit einer Taschenlampe zu inspizieren. Schmerzhaft geschwollene Lymphknoten am Hals sind ein starker Hinweis auf eine Angina.

Ab etwa fünf Jahren kann Ihr Kind bei Angina mit **Salbeitee** ▶ siehe Seite 46 oder **Kamillenblütentee** ▶ siehe Seite 45 gurgeln. Sie können dem Tee einige Tropfen **Calendula-Essenz** hinzufügen.

Machen Sie wiederholt einen **Halswickel**, wenn er nicht mit großer Entschiedenheit abgelehnt wird: jeweils 10 Minuten lang mit Salzzusatz ▶ siehe Seite 61.

HOMÖOPATHISCHE MEDIKAMENTE

Da auch hier die Auswahl von Einzelmitteln schwierig ist, sind folgende breit wirksame Kompositionsmittel empfehlenswert: **Apis/Belladonna cum Mercurio** (Wala) bei fieberhafter Mandelentzündung, ohne und

mit Belägen, auch bei geschwollenen Lymphknoten:

- je nach Alter 3 bis 7 Globuli, anfangs halbstündlich, später stündlich, bei Besserung fünfmal täglich.

Lachesis comp. (Wala) kann ergänzend im Wechsel oder nachfolgend gegeben werden bei Neigung zu häufigen Anginen, Lymphknotenentzündung oder bei langsamer Erholung:

- fünfmal täglich 5 bis 7 Globuli.

Mandelvergrößerung (Polypen)

Vergrößerte Gaumen- und vor allem Rachenmandeln – auch Polypen genannt – können dazu führen, dass Ihr Kind stets, auch nachts, durch den offenen Mund atmet. Schnarchen, chronischer Schnupfen, Mittelohrentzündungen und -erguss mit Hörminderung sind häufige Folgen. Meist liegt eine erbliche Veranlagung vor, deren Behandlung Zeit erfordert.

Wir sind nicht der Meinung, dass Polypen oder auch die vergrößerten Mandeln immer entfernt werden müssen. Ist aber der Erfolg Ihrer Selbstbehandlung gering und ist die Behinderung groß, treten also sehr häufig Erkältungen auf, sollte man sich zu einem Eingriff entschließen. Ob eine Abtragung mit Laser ausreicht oder operiert werden muss, sollten Sie mit dem Facharzt gemeinsam entscheiden.

WICHTIG

URSACHEN ABKLÄREN

Entzündungen von Mandeln und Rachen können durch Viren oder Bakterien ausgelöst werden. Sind Beläge auf den Mandeln, verbunden mit unangenehmem Mundgeruch, Schmerzen beim Schlucken, geschwollenen Halslymphknoten, dann sind Bakterien (meist Streptokokken) im Spiel. Eine ärztliche Abklärung ist jetzt notwendig. Da eine antibiotische Behandlung schädliche Nebenwirkungen haben kann, ist nach heutigen Leitlinien auch bei bakteriell bedingter Angina ärztlich abzuwägen, ob die Gabe eines Antibiotikums wirklich notwendig ist (falls das der Fall ist, siehe Symbioselenkung Seite 33).

DAS UNENTBEHRLICHE STANDARDWERK

Sie erfahren, wie Sie Alltagsbeschwerden, Kinderkrankheiten und Entwicklungsstörungen sanft und sicher selbst behandeln können – vom Baby bis zum Schulkind.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Ganzheitliche, sanfte und wirksame Anwendungen aus Homöopathie, Naturheilkunde und Anthroposophie, die die **Selbstheilungskräfte** Ihres Kindes anregen und so tiefgreifend heilen.
- Fundierte, sichere und verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die sich **hunderttausendfach bewährt** haben.
- Zahlreiche wohltuende **Teemischungen** zur Vorbeugung und Behandlung.

Aktualisierte Neuauflage

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-3795-1



9 783833 837951



€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U