

Leseprobe aus:

**Angelika Salomon, Birgit Laue**

**Kinder natürlich heilen**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie [hier](#).

# Inhalt

---

## *Einleitung*

### *Krankheiten haben einen Sinn 10*

## KAPITEL 1 I

### *Natürliche Hilfen von A(kne) bis Z(eckenbisse) 17*

*Akne 18*

*Akne beim Neugeborenen 18*

*Allergien 20*

*Appetitlosigkeit 23*

*Asthma bronchiale 26*

*Bauchschmerzen 28*

*Bauchschmerzen beim Baby 30*

*Bindehautentzündung 31*

*Verklebte Augen beim Neugeborenen 31*

*Blasenentzündung 34*

*Bronchitis 37*

*Durchfall 38*

*Erbrechen 40*

*Spucken beim Baby 41*

*Fieber 42*

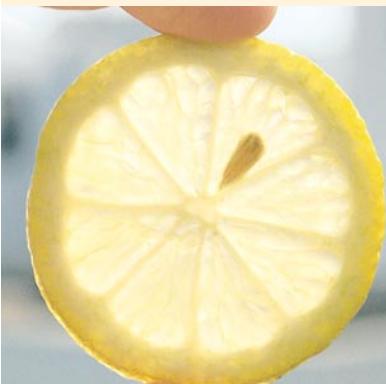
*Fieber beim Baby 44*

*Halsschmerzen 49*

*Heuschnupfen 51*



*Husten* 52  
*Husten beim Baby* 53  
*Insektenstiche* 55  
*Kinderkrankheiten* 57  
*Die wichtigsten Kinderkrankheiten im Überblick* 58  
*Kopfschmerzen* 59  
*Lippenbläschen* 61  
*Mundfäule* 62  
*Neurodermitis* 65  
*Ohrenschmerzen* 69  
*Schlafstörungen* 73  
*Schnupfen* 77  
*Schnupfen beim Baby* 78  
*Soor* 81  
*Verbrennungen und Verbrühungen* 83  
*Verletzungen* 85  
*Verstopfung* 87  
*Warzen* 89  
*Windeldermatitis* 91  
*Würmer* 92  
*Zahnungsbeschwerden* 94  
*Zeckenbisse* 96



## KAPITEL 2 |

### *Wohltuende Wickel und Auflagen 99*

*Das kleine Wickelrezeptebuch 101*

*Wickel, Auflagen und Kompressen 101 /*

*Das Wickelmaterial 102 / Tipps für Wickelsteiger 104*

*Der Weg zum Wickelerfolg 105*

*Heiße Wickel, Auflagen und Kompressen 107*

*Brustwickel mit Thymiantee 107 / Heißer*

*Zitronenwickel 110 / Feucht-heiße Bauchauflage 111*

*Heiße Kartoffelauflage 112 Komresse mit*

*Eukalyptuspaste 113*

*Temperierte Wickel, Auflagen und Kompressen 116*

*Temperierte Auflage mit Quark 116*

*Ölkompressen 117 / Ätherische Öle für Kompressen 118*

*Bienenwachsauflage 119*

*Kühle Wickel, Auflagen und Kompressen 121*

*Kühle Quarkauflage 121 / Feucht-kühle*

*Kompressen mit Tees und Essenzen 122*

*Wirkungsvolle Zusätze für kühle*

*Kompressen 123 / Kühle Auflage mit*

*Zitronenscheiben 124*

## KAPITEL 3 |

### *Lebenselixier Wasser 127*

*Öldispersionsbad 128*

*Heilkräftige Badezusätze 130*

*Ganzkörperwaschung 131*

*Darmeinlauf 132*

*Sitzbad 133*





*Fußbad 133*

*Ansteigendes Fußbad 134 / Bewährte Zusätze  
fürs Fußbad 135 / Fußbad mit Senfmehl 136*

## **KAPITEL 4 |**

### ***Tees, die helfen und heilen 139***

*Wissenswertes über die Teezubereitung 141*  
*Heilpflanzen-Tees 142*

### ***Hausapotheke für Kinder 146***

*Giftnotrufzentralen 147*

### ***Anhang 148***

*Nützliche Adressen 148*  
*Literaturtipps 149*  
*Register 150*  
*Die Autorinnen 157*

# Einleitung

## Krankheiten haben einen Sinn

Ab dem Moment der Geburt beginnen Kinder die Welt zu entdecken und zu erfahren. Unzählige Sinnesreize und Eindrücke strömen dabei tagtäglich auf die kleinen Wesen ein, und so manches Hindernis gilt es beim Wachsen und Werden zu überwinden. Vor allem in den ersten sieben Lebensjahren zählen dazu auch Infekte und andere kleinere Erkrankungen.

Durch die Begegnung und Auseinandersetzung mit den Erregern dieser Krankheiten entwickelt der noch unreife Organismus seine eigenen inneren Abwehrkräfte, die ihm ein Leben lang bei der Bewältigung von Gesundheitsstörungen zur Verfügung stehen müssen. Krankheiten haben also besonders im Kindesalter durchaus einen Sinn und sind nicht bloß ein (unvermeidliches) Übel. Sie stets mit starken Medikamenten abzublocken oder zu verhindern, würde die natürliche Entwicklung des körpereigenen Immunsystems beeinträchtigen.

Bei der Behandlung von Krankheiten konzentriert sich die Schulmedizin üblicherweise auf die körperlichen Symptome. Meistens können

diese auch zuverlässig beseitigt werden. Die Fortschritte, die in der Medizin und der Pharmazie erzielt werden, retten vielen Menschen das Leben.

Daneben existiert allerdings auch noch eine andere Form der Medizin, die häufig als so genannte Alternativmedizin belächelt wird. Sie beruht zum einen auf eigenen, sich stetig entwickelnden Konzepten und zum anderen auf bewährten, überlieferten Methoden der Erfahrungsheilkunde. Die Wirkungen dieser besonderen Therapierichtungen können durch die Prüfverfahren der heutigen Schulmedizin häufig nicht nachvollzogen werden, da sie auf einer anderen Betrachtungsweise des Menschen und seiner Lebenszusammenhänge beruhen. Sie ergänzen jedoch die naturwissenschaftlichen Ergebnisse der modernen Medizin um methodisch erarbeitete Erkenntnisse über das Lebendige, das Seelische und das Geistige im Menschen. Aus diesem Grund spricht man z. B. bei der anthroposophischen Medizin auch von einer erweiterten Medizin.

# Heuschnupfen

Als Heuschnupfen bezeichnet man eine allergische Reaktion der oberen Atemwege. Geschwollene Nasenschleimhäute, Fließschnupfen mit reichlich wässrigem Sekret, heftige Niesanfalle und rote, tränende, oft juckende Augen sind die Symptome. Die Bezeichnung Heuschnupfen ist allerdings nicht ganz korrekt, da die Beschwerden nicht allein durch den saisonalen Pollenflug der Gräser, sondern von verschiedenen → Allergenen ausgelöst werden können. Greift die Allergie auch auf die tieferen Atemwege über, spricht man vom so genannten Etagenwechsel. Es kann dann zum allergischen → Asthma kommen.

## Hausmittel

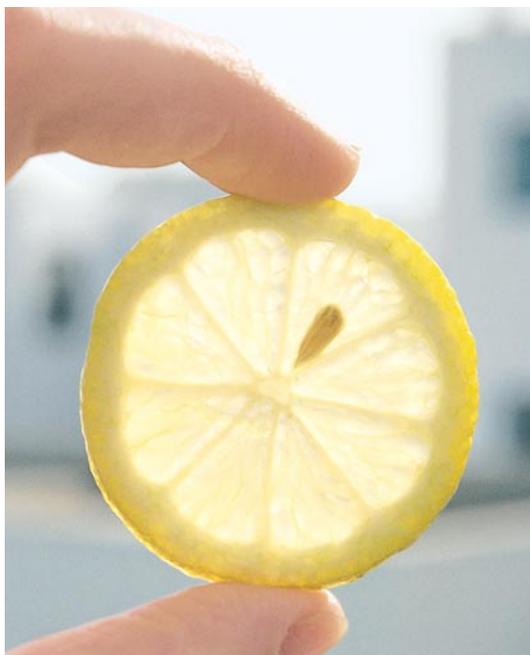
Wie bei allen allergischen Erscheinungsformen ist auch beim Heuschnupfen die Anregung des Wärmeorganismus sinnvoll. Ausreichend warme Kleidung, regelmäßige Saunabesuche ab 3 Jahren und die Anwendung hochwertiger pflanzlicher Körperöle, z. B. WELEDA Calendula Babyöl ohne Zusatz ätherischer Öle, unterstützen eine Therapie ebenso wie viel Bewegung in der Natur.

Folgende Maßnahmen haben sich in der anthroposophischen Medizin bewährt, regelmäßig und im Wechsel angewandt, kräftigen sie den Organismus:

- *Öldispersionsbäder* (S. 128) mit einem Zusatz von *Zitrusöl*,
- *Fußbäder mit Senfmehl* (S. 136),
- *Ganzkörperwuschungen* (S. 131) mit einem Zusatz vom *Saft einer unbehandelten Zitrone* oder *warmen Salzwassers*: 1 EL Salz auf 1 l körperl warmes Wasser. Das mehrmals tägliche Aufschnupfen von → *physiologischer Kochsalzlösung* (S. 79) lässt die Nasenschleimhäute abschwellen.

---

## Zitrone unterstützt das Immunsystem



## Das hilft auch

Die anthroposophisch erweiterte Medizin empfiehlt die regelmäßige und konsequente Therapie mit einem speziellen Arzneimittel aus Quitte und Zitrone: *Gencydo*® Ampullen, WELEDA. Das Mittel wird bei einer Pollenallergie bereits ca. 4–6 Wo-

chen vor der Pollensaison eingesetzt und kann für Kinder auch in Inhalationsgeräten, z. B. PARI-BOY, vernebelt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Zusätzlich ist eine jährlich mehrfach durchgeführte Kur mit *Quittenelixier*, WALA, sinnvoll.

# Husten

Husten tritt in allen Variationen und Ausprägungen auf: Von leichtem Hüsteln bis hin zu quälend-schmerzhaften Hustenattacken, vom Reizhusten bis hin zu starker Verschleimung mit Auswurf oder der Kinderkrankheit Keuchhusten.

Eigentlich ist das Husten ein schützender und sinnvoller Reflex, um die Atemwege von Fremdstoffen zu befreien und zu reinigen. So müssen wir beispielsweise automatisch husten, wenn wir uns verschluckt haben oder uns in staubiger Umgebung aufhalten.

Hinter dem also eher unspezifischen Symptom können sich unterschiedliche Erkrankungen verbergen. Die Hauptursachen eines akuten Hustens bei Kindern sind allerdings fast immer ansteckende Atem-

wegsinfekte. Schuld daran sind Erkältungsviren, die die Schleimhaut der Luftröhre und die Bronchien befallen. Aber auch allergische oder chronische Lungenerkrankungen wie → Asthma bronchiale oder Mukoviszidose, eingeatmete Fremdkörper, Reize durch Rauch (Zigaretten!) oder Duftstoffe lösen starkes Husten aus.

## Hausmittel

Bei einem Husten ohne ungewöhnliche Atemgeräusche können Sie Ihr Kind erfolgreich mit einfachen Hausmitteln behandeln.

Dabei sollten Sie zwischen schleimlösenden und hustenreizdämpfenden Mitteln unterscheiden. Viele Hausmittel bewirken eine rasche Lösung von Schleim, der dann

vermehrt ausgehustet wird. Der Husten Ihres Kindes kann deshalb zu Beginn der Therapie erst einmal stärker werden. Das braucht Sie nicht zu beunruhigen, aber aus diesem Grund sollten Sie sekretlösende Anwendungen am besten tagsüber durchführen.

Durch hustenreizlindernde Maßnahmen wird das Durchschlafen der kleinen Patienten unterstützt. Die förderlichste Zeit für diese Anwendungen ist also vor dem Zubettgehen.

Fangen Sie am besten sofort mit der Behandlung an, damit der Husten sich nicht festsetzen kann. Ein langärmeliges Unterhemd, idealerweise aus Wolle, hält den Brustkorb und die Schultern warm und hilft, die Erkältung zu besiegen.



Bei Kälte droht Erkältung

## HUSTEN BEIM BABY

Ihr Baby sollte jetzt viel trinken, damit der Schleim sich lösen kann. Wenn möglich, stillen Sie es häufiger oder bieten Sie → *Fencheltee* (S. 142) an. Geben Sie ihm noch keine speziellen Hustentee-Mischungen, da Säuglinge auf manche Pflanzenteile allergisch reagieren können. Achten Sie darauf, dass die Raumluft nicht zu trocken ist. Abhilfe schaffen feuchte Tücher, die Sie in der Nähe der Wiege oder des Bettchens aufhängen. Seien Sie bei Säuglingen zurückhaltend mit der Anwendung ätherischer Öle in Duftlampen oder Verneblern. Auch diese können unerwünschte allergische Reaktionen auslösen.

Sehr hilfreich, sanft und unkompliziert in der Anwendung ist eine → *Bienenwachsauflage* (S. 119), die auch über Nacht angelegt bleiben kann.

Bei *temperierten Wickelanwendungen* steht nicht der Temperaturreiz im Vordergrund, sondern die aufgetragene Substanz, wie z. B. ätherische Öle, Essenzen, Pasten oder Salben. Ihre Inhaltsstoffe werden von der Haut aufgenommen, gelangen in die Blutbahn und entfalten ihre Wirkungen auf Körperfunktionen und Organe. Die wärmende Hülle des Wickels verstärkt die Aufnahme der Heilkräfte.

Mit *kühlen Wickeln* lassen sich unterschiedliche Wirkungen erzielen. Sie können einerseits den Körper zu einer größeren Wärmebildung anre-

gen, ihm aber auch, wie z. B. beim Wadenwickel, Wärme entziehen. Bei Schwellungen oder entzündlichen Prozessen können die kühlenden, gefäßverengenden und schmerzsenkenden Eigenschaften der Kälte genutzt werden.

Welche Wirkung man erzielt, hängt von der Stärke des Kältereizes, der Dauer und der Ausführung ab. Auch hier gilt wieder: keine extremen Temperaturreize (z. B. Eisbehandlungen) bei Kindern! Sie würden den kleinen Organismus überfordern und könnten im Extremfall sogar eine schädigende Wirkung haben.

## Heiße Wickel, Auflagen und Kompressen

### BRUSTWICKEL MIT THYMIANTEE

**Bei:** krampfartigem Husten, akuter Bronchitis, chronischer Bronchitis, Asthma, Keuchhusten

**Nicht bei:** Kindern unter drei Jahren, Fieber

**Wirkung:** Die ätherischen Öle des Thymians wirken schleim- und

krampflösend, austrocknend und desinfizierend und stärken den Verdauungstrakt.

**Zutaten:**  $\frac{1}{2}$  l  $\rightarrow$  *Thymiantee* (S. 145), 1 Innentuch aus Baumwolle (Größe S. 102), 1 Außentuch aus Wolle, 1 Wringtuch (z. B. großes Geschirrtuch oder Mullwindel), Heftpflaster oder Sicherheitsnadeln, 2 halb be-



## Thymian hilft bei Husten

---

Erst unmittelbar vor der Anwendung packen Sie das getränkte Innentuch aus und testen die Temperatur an der Innenseite Ihres Handgelenkes. Betupfen Sie die Haut im vorgesehenen Wickelbereich erst zart mit der «heißen Rolle». So kann sich Ihr kleiner Patient schon etwas auf die Hitze einstellen und besser mit entscheiden, wann das Innentuch aufgelegt werden soll.

Nun heißt es flott sein: Sie legen das Innentuch auf das bereitgelegte Außentuch und rollen es teilweise aus. Ihr Kind legt sich darauf. Nun rollen Sie das Innentuch faltenfrei weiter über dem Brustkorb aus und bedecken es sofort mit dem Außentuch. Auch das Außentuch sollte gut anliegen, damit keine Kältebrücken entstehen.

Sie haben richtig gearbeitet, wenn der Wickel weder zu heiß (Verbrennungsgefahr) noch zu kalt (keine heilende Wirkung, Erkältungsgefahr) ist. Decken Sie Ihr Kind bis über die Schultern hinauf gut zu. Die beiden flach gefüllten, nicht zu heißen → Wärmflaschen (S. 28), links und rechts am Brustkorb, spenden zusätzliche Wärme.

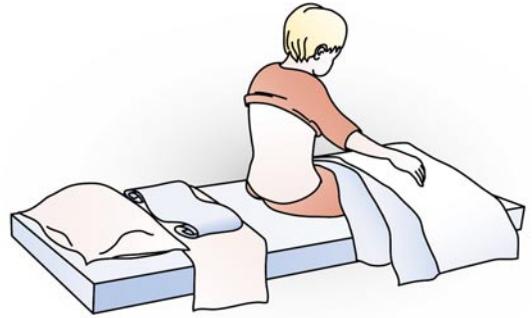
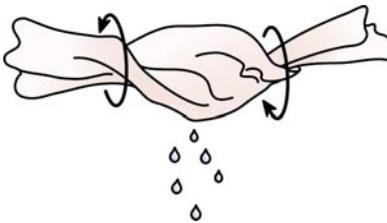
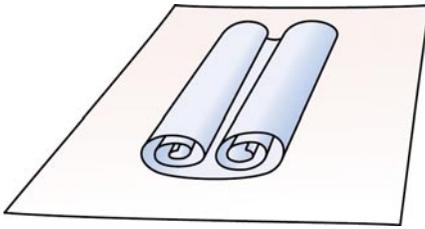
**Dauer:** Solange die Temperatur als angenehm empfunden wird. 5–10 Minuten sind ausreichend.

füllte Wärmflaschen, 1 Paar Haushaltshandschuhe

**Hinweis:** Thymiantee färbt die Wickeltücher braun.

**Ausführung:** Sie breiten im Bett Ihres Kindes das Außentuch in Brusthöhe aus und wärmen mit den Wärmflaschen die Bettdecke und das Wickeltuch vor.

Sie falten das Innentuch der Länge nach dreifach, rollen es von den Seiten her bis zur Mitte auf und legen es in das Wringtuch (s. Abb.). Nun ziehen Sie Haushaltshandschuhe an, nehmen die Enden des Wringtuches in die Hand und tauchen das Innentuch in die heiße Flüssigkeit. Dann wringen Sie es gut aus. Je trockener das Innentuch ist, desto heißer wird es auf der Haut vertragen und desto länger hält es die Wärme.



**Häufigkeit:** 1-mal täglich

**Abschließend:** Den Wickel entfernen und die Haut gut abtrocknen. Warm eingepackt sollte Ihr Kind noch mindestens  $\frac{1}{2}$  Stunde nachruhen. Ein Nickerchen signalisiert einen vollen Wickelerfolg!

**Tipp:** Einen heißen Wickel rundherum gut anzulegen, erfordert

etwas Routine. Bei kleinen Kindern geht es einfacher zu zweit. Als Wickelanfänger versuchen Sie es am besten zuerst mit einer Auflage, die in der Ausführung unkomplizierter ist.

### **Brustauflage mit Thymiantee**

**Ausführung:** → *Brustwickel mit Thymiantee* (S. 107). Anstelle des Innentuches, das den ganzen Körper umschließt, verwenden Sie ein kleineres Innentuch, das nur den Brustbereich Ihres Kindes abdeckt. Das Außentuch wird wieder rundum gewickelt.

## Heilpflanzen-Tees

Teesorte	Zubereitung	Wirkung	Besonderheiten
Ackerschachtelhalm → Zinnkraut			
Anisfrüchte ( <i>Anisi fructus</i> ), gequetscht	1 TL mit kochendem Wasser übergießen, 10–15 Minuten bedeckt ziehen lassen	Schleimlösend bei Husten, entblähend und krampflösend im Magen-Darm-Bereich	Wegen des hohen Gehaltes an ätherischen Ölen nicht über längere Zeit anwenden
Birkenblätter ( <i>Betulae folium</i> )	1–2 TL mit kochendem Wasser übergießen, 10–15 Minuten ziehen lassen	Fördert die Harnbildung	Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
Brennnesselkraut ( <i>Urticae herba</i> )	2–3 TL mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen	Harntreibend, reinigend, Blut bildend	Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
Brombeerblätter ( <i>Rubi fruticosi folium</i> )	1–2 TL mit kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen	Lindert leichte Durchfallerkrankungen, bei entzündeten Schleimhäuten	
Eichenrinde ( <i>Quercus cortex</i> ), zur äußerlichen Anwendung	2 gehäufte EL auf 1l Wasser, zusammen aufkochen, dann 15–20 Minuten ziehen lassen. Abseihen und zum Badewasser geben	Wirkt gerbend auf Haut und Schleimhäute	Die Anwendung sollte auf 2 Wochen begrenzt werden
Fenchelfrüchte ( <i>Foeniculi fructus</i> ), gequetscht	1 TL mit kochendem Wasser übergießen, 5–10 Minuten ziehen lassen	Schleimlösend bei Katarrhen der Luftwege, entblähend, krampflösend im Magen-Darm-Bereich, verdauungsfördernd	

Teesorte	Zubereitung	Wirkung	Besonderheiten
Heidelbeeren, getrocknete Früchte ( <i>Myrtilli fructus siccus</i> )	1 EL getrocknete Beeren mit kaltem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten kochen lassen	Bei Durchfall, zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum	
Holunderblüten ( <i>Sambuci flos</i> )	2 TL mit kochendem Wasser übergießen, 5–10 Minuten ziehen lassen	Schweißtreibend, zur Behandlung fiebriger Erkältungen	Nur bei stabilem Kreislauf anwenden
Ingwerwurzel ( <i>Zingiberis rhizoma</i> )	3–4 cm der frischen, geschälten Wurzel in Scheiben geschnitten in 1 l Wasser aufkochen, 5–10 Minuten ziehen lassen	Krampflösend, wärmend, bei Übelkeit und Brechreiz	
Johanniskraut ( <i>Hyperici herba</i> )	1 TL mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen	Behandlung von nervöser Unruhe und Schlafstörungen, Depressionen	Bei hellhäutigen Personen verstärkte Lichtempfindlichkeit möglich
Kamillenblüten ( <i>Matricariae flos</i> )	1 EL mit kochendem Wasser übergießen, 5–10 Minuten ziehen lassen	Bei Völlegefühl, Blähungen, Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, bei Reizungen der Mund- und Rachenschleimhaut	Nicht zur Anwendung im Bereich des Auges
Kümmelfrüchte ( <i>Carvi fructus</i> ), gequetscht	1 TL mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen	Bei Völlegefühl, Blähungen, krampfartigen Magen-Darm-Störungen, nervösen Verdauungsbeschwerden	
Lavendelblüten ( <i>Lavandulae flos</i> )	1–2 TL mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen	Bei Unruhezuständen, Einschlafstörungen, Appetitlosigkeit, bei Blähungen, nervösem Reizmagen und Darmkrämpfen	