

Inhalt

Geleitwort	V	4.1.4	Bezeichnungen der Pflanzenteile	18
Vorwort	V	4.1.5	Zur richtigen Einnahme von Tees	19
Zur Arbeit mit dem Buch	XII	4.2	Frischpflanzenpresssäfte	21
 Teil 1		4.3	Alkoholische Auszüge	21
Grundlagen der Therapie	1	4.3.1	Mazeration	21
1 Einführung	2	4.3.2	Digestion	21
Helga Ell-Beiser		4.3.3	Perkolation	21
1.1 Eltern – oft Teil von Ursache und Lösung	2	4.3.4	Ansatzverhältnis	22
1.2 Praxisbesuche angstfrei und reibungslos gestalten	3	4.3.5	Alkohol in der Kinderheilkunde	22
2 Anamnese und Untersuchung ..	5	4.4	Sirup	22
Helga Ell-Beiser		4.4.1	Kamillensirup	22
2.1 Wichtige Anamnesefragen	5	4.4.2	Erdkammersirup	23
2.2 Körperliche Untersuchung	7	4.4.3	Meerrettichsirup	23
2.3 Gesprächsführung	8	4.4.4	Zwiebelsirup 1	23
2.3.1 Säuglinge	8	4.4.5	Zwiebelsirup 2	23
2.3.2 Kleinkinder	8	4.4.6	Rettich-Honig	23
2.3.3 Ältere Kinder und Jugendliche	9	4.5	Tabletten	24
3 Praxis-Grundlagen	10	4.6	Zäpfchen	24
Michaela Girsch		4.7	Wickel	24
3.1 Grundsätzliches zur Behandlung von Kindern	10	4.7.1	Wadenwickel	25
3.1.1 Der Krankheitsbegriff in der Kinderheilkunde	10	4.7.2	Kalter Halswickel	25
3.1.2 „Durchtherapierung“	10	4.7.3	Warmer Halswickel	26
3.1.3 Selbstbehandlung – Eltern als Therapeuten	11	4.7.4	Pulswickel	26
3.1.4 Therapie	11	4.7.5	Bienenwachs-Wickel	26
3.1.5 Kinderdosierungen	13	4.7.6	Quarkwickel	27
3.1.6 Unbedenklichkeit von Heilpflanzen ..	14	4.7.7	Zwiebel-Brustwickel	27
3.1.7 Dosierung von Heilpflanzen und Phytopharmaka in der Kinderheilkunde	14	4.7.8	Zwiebel-Ohrwickel	27
4 Heilpflanzenanwendungen in der Kinderheilkunde	16	4.8	Auflagen und Kompressen	28
Michaela Girsch		4.8.1	Kamillen-Bauchwickel	28
4.1 Tee	16	4.8.2	Eukalyptusöl-Blasenkomresse	28
4.1.1 Teezubereitung	16	4.8.3	Kümmelöl-Komresse	29
4.1.2 Im Handel erhältliche Teedrogen	17	4.8.4	Zwiebelsocken	29
4.1.3 Das Teerezept	17	4.8.5	Meerrettich-Auflage	29
		4.8.6	Eichenrindentee-Auflage	30
		4.8.7	Schachtelhalm-Umschlag	30
		4.8.8	Leinsamen-Auflage	30
		4.9	Bäder	30
		4.9.1	Vollbad	31
		4.9.2	Sitzbad	31
		4.9.3	Fußbad	32
		4.10	Waschungen	33
		4.10.1	Fiebersenkende Waschung	33
		4.10.2	Pfefferminzwaschung	33
		4.10.3	Walnuss-Stiefmütterchen-Waschung ..	34
		4.11	Gurgeln und Mundspülungen	34
		4.11.1	Blutwurz-Spülung	34

4.12	Inhalationen	34
4.12.1	Inhalation mit Kamillenextrakt	35
4.12.2	Inhalation mit ätherischen Ölen	35
4.13	Einlauf	35
4.13.1	Grundrezept: Einlauf	36
4.13.2	Knoblaucheinlauf	36
4.14	Salben	36
4.14.1	Grundrezept für alle Salben	36
4.14.2	Majoransalbe	37
4.14.3	Engelwurz-Salbe	37
4.15	Cremes	37
4.15.1	Hautcreme	38
4.16	Gele	38
4.17	Lotionen und Schüttelmixturen ...	38
4.18	Auszugsöle	38
4.18.1	Johanniskrautöl	38
4.18.2	Bauchöl gegen Blähungen	39
4.18.3	Rotes Sanddornöl	39
4.19	Aromaöle	40
4.19.1	Basisöle	40
4.19.2	Ätherische Öle	40
4.19.3	Kümmelöl	41
4.19.4	Rotes Lavendelöl	41
4.19.5	Sportliches Minz-Rotöl	42
4.20	Kräuterkissen	42
4.20.1	Schlafkissen	43
4.20.2	Dillkissen für Kinder	43
4.20.3	Kamillenkissen	43
5	Wirkstoffe	44
	Michaela Girsch	
5.1	Ätherische Öle	44
5.2	Alkaloide	44
5.3	Bitterstoffe	45
5.4	Gerbstoffe	45
5.5	Glykoside	46
5.5.1	Anthozyanglykoside	46
5.5.2	Anthranoidglykoside	46
5.5.3	Arbutin	46
5.5.4	Cumaringlykoside	46
5.5.5	Digitalisglykoside	46
5.5.6	Flavonoidglykoside	46
5.5.7	Salicin	47
5.5.8	Saponine	47
5.5.9	Senfölglykoside	47
5.5.10	Pflanzenschleime	47

6	Sammeln, Trocknen, Aufbewahren	48
	Helga Ell-Beiser	
6.1	Regeln für das Sammeln	48
6.2	Wo wird gesammelt?	49
6.3	Wann wird gesammelt?	49
6.4	Erntewetter	50
6.5	Trocknen der Pflanzen	50
6.5.1	Trocknungszeiten	50
6.5.2	Methoden der Trocknung	50
6.6	Aufbewahrung	52



Teil 2	Bewährte Heilpflanzen für Kinder	53
	Ursel Bühring	

Pflanzenporträts

	Ursel Bühring	
	Heidelbeere	127
	Fenchel	141
	Kamille	163
	Engelwurz	176
	Melisse	191
	Lavendel	193
	Bärlauch	208
	Holunder	219
	Spitzwegerich	238
	Thymian	242
	Efeu	244
	Zwiebel	248
	Beinwell	271
	Ringelblume	277
	Hamamelis	283
	Stiefmütterchen	299
	Gänseblümchen	310
	Löwenzahn	337
	Kürbis	338
	Pfefferminze	357



Teil 3	Heilen nach Indikationen	123
7	Darmerkrankungen	124
	Helga Ell-Beiser	
7.1	Durchfall (Diarrhöe)	124
7.1.1	Pathologie	124
7.1.2	Ganzheitliche Therapie	125
7.1.3	Behandlung mit Heilpflanzen	126

7.2	Verstopfung (Obstipation)	132	8.4.3	Behandlung mit Heilpflanzen	171
7.2.1	Pathologie	132	8.5	Magersucht (Anorexia nervosa)	177
7.2.2	Ganzheitliche Therapien	132	8.5.1	Pathologie	178
7.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	135	8.5.2	Ganzheitliche Therapien	178
7.3	Blähungen (Flatulenz, Meteorismus), Dreimonatskoliken	137	8.5.3	Behandlung mit Heilpflanzen	179
7.3.1	Pathologie	137	9	Psychosomatische Störungen ..	180
7.3.2	Ganzheitliche Therapien	138		Helga Ell-Beiser	
7.3.3	Behandlung mit Heilpflanzen	139	9.1	Angststörungen	180
7.4	Bauchschmerzen, Nabelkoliken ..	142	9.1.1	Pathologie	180
7.4.1	Pathologie	142	9.1.2	Ganzheitliche Therapien	182
7.4.2	Ganzheitliche Therapien	143	9.1.3	Behandlung mit Heilpflanzen	183
7.4.3	Behandlung mit Heilpflanzen	145	9.2	Depressionen	184
7.5	Madenwürmer (Enterobiasis, Oxyuriasis)	146	9.2.1	Pathologie	184
7.5.1	Pathologie	146	9.2.2	Ganzheitliche Therapien	186
7.5.2	Ganzheitliche Therapien	147	9.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	186
7.5.3	Behandlung mit Heilpflanzen	147	9.3	Schlafstörungen	187
7.6	Dysbiose (Fehlbesiedelung des Darms)	151	9.3.1	Pathologie	187
7.6.1	Pathologie	152	9.3.2	Ganzheitliche Therapien	189
7.6.2	Ganzheitliche Therapien	153	9.3.3	Behandlung mit Heilpflanzen	189
7.6.3	Behandlung mit Heilpflanzen	153	9.4	Unruhezustände, Nervosität, Stress	197
7.7	Darmmykosen (Candida albicans)	155	9.4.1	Pathologie	197
7.7.1	Pathologie	155	9.4.2	Ganzheitliche Therapien	198
7.7.2	Ganzheitliche Therapien	156	9.4.3	Behandlung mit Heilpflanzen	198
7.7.3	Behandlung mit Heilpflanzen	158	9.5	Aufmerksamkeits-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	198
7.8	Physiologischer Neugeborenen-Ikterus (Icterus neonatorum)	159	9.5.1	Pathologie	198
7.8.1	Pathologie	159	9.5.2	Ganzheitliche Therapien	199
7.8.2	Ganzheitliche Therapien	160	9.5.3	Behandlung mit Heilpflanzen	200
7.8.3	Behandlung mit Heilpflanzen	160	10	Lymphatische Diathese – „ständig krank“	201
8	Magenbeschwerden	161		Helga Ell-Beiser	
	Michaela Girsch		10.1	Lymphatische Diathese alias Skrofulose	201
8.1	Magenbeschwerden im Alltag	161	10.1.1	Ganzheitliche Therapien	201
8.1.1	Pathologie	161	10.1.2	Behandlung mit Heilpflanzen	203
8.1.2	Ganzheitliche Therapien	161	11	Atemwegserkrankungen	214
8.1.3	Behandlung mit Heilpflanzen	162		Helga Ell-Beiser	
8.2	Pylorusstenose	166	11.1	Erkältung, Grippaler Infekt	214
8.2.1	Pathologie	166	11.1.1	Pathologie	214
8.2.2	Ganzheitliche Therapien	166	11.1.2	Ganzheitliche Therapien	214
8.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	167	11.1.3	Behandlung mit Heilpflanzen	215
8.3	Reisekrankheit (Kinetose)	168	11.2	Fieber	216
8.3.1	Pathologie	168	11.2.1	Pathologie	216
8.3.2	Ganzheitliche Therapie	168	11.2.2	Ganzheitliche Therapien	217
8.3.3	Behandlung mit Heilpflanzen	169	11.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	218
8.4	Appetitlosigkeit (Anorexie)	169			
8.4.1	Pathologie	169			
8.4.2	Ganzheitliche Therapien	171			

11.3 Schnupfen (Rhinitis)	221	11.14.2 Ganzheitliche Therapien	256
11.3.1 Pathologie	221	11.15 Akute Mittelohrentzündung (Otitis media acuta)	257
11.3.2 Ganzheitliche Therapien	221	11.15.1 Pathologie	257
11.3.3 Behandlung mit Heilpflanzen	223	11.15.2 Ganzheitliche Therapien	257
11.4 Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	224	11.15.3 Behandlung mit Heilpflanzen	258
11.4.1 Pathologie	224	11.16 Augenbindehautentzündung (Konjunktivitis)	259
11.4.2 Ganzheitliche Therapien	224	11.16.1 Pathologie	259
11.4.3 Behandlung mit Heilpflanzen	224	11.16.2 Ganzheitliche Therapien	260
11.5 Angina tonsillaris (Tonsillitis, Mandelentzündung)	226	11.16.3 Behandlung mit Heilpflanzen	260
11.5.1 Pathologie	226	11.17 Herpes labialis (Lippen-Herpes)	261
11.5.2 Ganzheitliche Therapien	226	11.17.1 Pathologie	262
11.5.3 Behandlung mit Heilpflanzen	227	11.17.2 Ganzheitliche Therapie	262
11.6 Pfeiffersches Drüsenfieber (Mononukleose, Mononucleosis infectiosa)	230	11.17.3 Behandlung mit Heilpflanzen	262
11.6.1 Pathologie	230	11.18 Exkurs: Synthetische und Pflanzliche Antibiotika	263
11.6.2 Ganzheitliche Therapien	231	11.18.1 Anwendung und Folgen Synthetischer Antibiotika	264
11.6.3 Behandlung mit Heilpflanzen	231	11.18.2 Pflanzliche Antibiotika: Kaum Nebenwirkungen – keine Resistenzen	265
11.7 Scharlach	231	12 Hauterkrankungen	269
11.7.1 Pathologie	231	Michaela Girsch	
11.7.2 Ganzheitliche Therapien	232	12.1 Stumpfe Verletzungen	269
11.8 Infektanfälligkeit	232	12.1.1 Pathologie	269
11.8.1 Pathologie	233	12.1.2 Ganzheitliche Therapien	269
11.8.2 Ganzheitliche Therapien	233	12.1.3 Behandlung mit Heilpflanzen	270
11.8.3 Behandlung mit Heilpflanzen	234	12.2 Offene Wunden	274
11.9 Husten	236	12.2.1 Pathologie	274
11.9.1 Pathologie	236	12.2.2 Ganzheitliche Therapien	274
11.9.2 Ganzheitliche Therapien	236	12.2.3 Behandlung mit Heilpflanzen	274
11.9.3 Behandlung mit Heilpflanzen	237	12.3 Windeldermatitis	279
11.10 Bronchitis	247	12.3.1 Pathologie	279
11.10.1 Akute Bronchitis	247	12.3.2 Ganzheitliche Therapien	280
11.10.2 Chronische Bronchitis	247	12.3.3 Behandlung mit Heilpflanzen	280
11.10.3 Ganzheitliche Therapien	249	12.4 Windelsoor	282
11.10.4 Behandlung mit Heilpflanzen	249	12.4.1 Pathologie	284
11.11 Keuchhusten (Pertussis)	250	12.4.2 Ganzheitliche Therapien	284
11.11.1 Pathologie	250	12.4.3 Behandlung mit Heilpflanzen	284
11.11.2 Ganzheitliche Therapien	250	12.5 Mundsoor	287
11.11.3 Behandlung mit Heilpflanzen	251	12.5.1 Pathologie	287
11.12 Asthma bronchiale	251	12.5.2 Ganzheitliche Therapien	287
11.12.1 Pathologie	251	12.5.3 Behandlung mit Heilpflanzen	288
11.12.2 Ganzheitliche Therapien	252	12.6 Verbrennungen, Verbrühungen	288
11.12.3 Behandlung mit Heilpflanzen	252	12.6.1 Pathologie	288
11.13 Pseudokrupp	253	12.6.2 Erste-Hilfe-Maßnahmen	289
11.13.1 Pathologie	254	12.6.3 Behandlung mit Heilpflanzen	289
11.13.2 Ganzheitliche Therapien	254	12.7 Insektenstiche	292
11.13.3 Behandlung mit Heilpflanzen	255	12.7.1 Pathologie	292
11.14 Mumps (Parotitis epidemica)	255		
11.14.1 Pathologie	255		

12.7.2	Ganzheitliche Therapien	293	14	Menstruationsbeschwerden – vom Mädchen zur Frau	340
12.7.3	Behandlung mit Heilpflanzen	294		Helga Ell-Beiser	
12.8	Warzen	294	14.1	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	342
12.8.1	Pathologie	294	14.1.1	Pathologie	342
12.8.2	Ganzheitliche Therapien	295	14.1.2	Ganzheitliche Therapien	343
12.8.3	Behandlung mit Heilpflanzen	295	14.1.3	Behandlung mit Heilpflanzen	343
12.9	Akne	296	14.2	Schmerzhafte Regelblutung (Dysmenorrhöe)	345
12.9.1	Pathologie	297	14.2.1	Pathologie	345
12.9.2	Ganzheitliche Therapien	297	14.2.2	Ganzheitliche Therapien	346
12.9.3	Behandlung mit Heilpflanzen	298	14.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	347
12.10	Kopfläuse (Pedikulose)	301	15	Schmerzbehandlung	350
12.10.1	Pathologie	302		Michaela Girsch	
12.10.2	Ganzheitliche Therapien	302	15.1	Kopfschmerzen und Migräne	350
12.10.3	Behandlung mit Heilpflanzen	302	15.1.1	Spannungskopfschmerzen	351
12.11	Akute und chronische Ekzeme, unspezifische Hautkrankheiten ..	304	15.1.2	Migräne	351
12.11.1	Pathologie	304	15.1.3	Sonstige Kopfschmerzen	352
12.11.2	Ganzheitliche Therapien	304	15.1.4	Ganzheitliche Therapien	352
12.11.3	Behandlung mit Heilpflanzen	306	15.1.5	Behandlung mit Heilpflanzen	353
12.12	Milchschorf	311	15.2	Zahnungsbeschwerden	358
12.12.1	Pathologie	311	15.2.1	Pathologie	358
12.12.2	Ganzheitliche Therapien	312	15.2.2	Ganzheitliche Therapien	358
12.12.3	Behandlung mit Heilpflanzen	312	15.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	358
12.13	Neurodermitis	312	15.3	Wachstumsschmerzen	360
12.13.1	Pathologie	312	15.3.1	Pathologie	360
12.13.2	Ganzheitliche Therapien	314	15.3.2	Ganzheitliche Therapien	361
12.13.3	Behandlung mit Heilpflanzen	315	15.3.3	Behandlung mit Heilpflanzen	361
12.14	Kinderkrankheiten mit Hauterscheinungen	320	16	Allergie und Autoimmun-erkrankungen	362
12.14.1	Windpocken (Varizella zoster)	320		Andreas Kühne	
12.14.2	Röteln	321	16.1	Allergische Erkrankungen	362
12.14.3	Masern	321	16.1.1	Exkurs: Einblicke in die Immunologie	362
13	Erkrankungen des Urogenitaltraktes	323	16.1.2	Pathologie	364
	Michaela Girsch		16.1.3	Ganzheitliche Therapien	366
13.1	Harnwegsinfekte	323	16.1.4	Behandlung mit Heilpflanzen	369
13.1.1	Pathologie	323	16.2	Juvenile Arthritis („Rheuma“)	371
13.1.2	Ganzheitliche Therapien	325	16.2.1	Pathologie	371
13.1.3	Behandlung mit Heilpflanzen	325	16.2.2	Ganzheitliche Therapie	372
13.2	Reizblase	332	16.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	372
13.2.1	Pathologie	332	16.3	Diabetes mellitus	373
13.2.2	Ganzheitliche Therapien	332	16.3.1	Pathologie	373
13.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	332	16.3.2	Ganzheitliche Therapien	374
13.3	Bettnässen	332	16.3.3	Behandlung mit Heilpflanzen	375
13.3.1	Pathologie	332			
13.3.2	Ganzheitliche Therapien	334			
13.3.3	Behandlung mit Heilpflanzen	334			

17	Linderung, Begleitung und Pflege	378	21	Achtung, giftig: Giftpflanzen ..	396
	Bernadette Bächle			Ursel Bühring	
17.1	Pädiatrische Onkologie	378	21.1	Information statt Angst	396
17.1.1	Pathologie	378	21.2	Erste Hilfe bei Vergiftungen	397
17.1.2	Ganzheitliche Therapien	378	21.3	Giftpflanzen von A–Z	398
17.1.3	Behandlung mit Heilpflanzen	381	21.4	Vergiftungsberatungsstellen in Deutschland, Österreich und der Schweiz	410
17.2	Anwendung von Heilpflanzen in der Kinderkrankenpflege	382		Über die Autorinnen	411
17.2.1	Ganzheitliche Therapien	383		Weiterführende Adressen	413
17.2.2	Behandlung mit Heilpflanzen	386		Abbildungsnachweis	417
				Literatur	418
				Pflanzenverzeichnis	422
				Sachverzeichnis	425
	Teil 4				
	Anhang	387			
18	Was gehört in die Hausapotheke?	388			
	Michaela Girsch				
19	Reiseapotheke für unterwegs .	391			
	Michaela Girsch				
20	Impfungen	394			
	Helga Ell-Beiser				