

## Geleitwort

Der Strauß der Bücher über Heilpflanzen ist bunt und groß. Das Thema Kinderheilkunde findet sich darin allerdings bisher nur in kleinen Seitentrieben. Dabei besteht gerade für Kinder eine enorme Nachfrage nach seriösen ergänzenden oder alternativen Behandlungen aus der Naturheilkunde. Insofern ist es sehr zu begrüßen, dass die drei Autorinnen, ihres Zeichens Dozentinnen an der Freiburger Heilpflanzenschule, ihre Erfahrung und ihr profundes Wissen zu einem umfassenden, praxisnahen und sehr gut recherchierten Werk über die Anwendung von Heilpflanzen in der Kinderheilkunde zusammengetragen haben.

Das Buch ist sehr übersichtlich aufgebaut und zum Nachschlagen wie auch zum Querlesen bestens geeignet. Die Praxisnähe wird durch Fallbeispiele und viele praktische Kniffe und Tipps aus der eigenen Erfahrung, die für die erfolgreiche Anwendung der Heilpflanzen häufig ganz entscheidend sind, vermittelt. Sehr wichtig gerade für die

Kinderheilkunde ist, dass auch auf die gesundheitlichen Risiken bei einigen Heilpflanzen und auf die Grenzen der Selbstmedikation klar hingewiesen wird.

Die Zeiten von Glaubenskämpfen zwischen Schul- und Komplementärmedizin sind allgemein vorbei. Wissenschaftliche Untersuchungen haben inzwischen für zahlreiche Beschwerden und Erkrankungen die Wirksamkeit von pflanzlichen Zubereitungen eindeutig erbracht. In diesem Strom steht dieses Buch. Es ist ein modernes Buch, das den Spagat zwischen Kopf und Herz, wissenschaftlicher Medizin und Erfahrungsheilkunde fein beherrscht und durchzogen ist von der Liebe zu den Pflanzen. Ich wünsche ihm eine breite Leserschaft.

Freiburg, im Oktober 2007

*Dr. Roman Huber*

*Leiter des Uni-Zentrums Naturheilkunde Freiburg*

## Vorwort

Jedes Kind entdeckt die Welt auf seine Art und in seinem Tempo. Die Erforschung der Elemente mit allen Sinnen sowie Erfolge und Rückschläge gehören dazu. Das Wahrnehmen der natürlichen Umgebung – das Klettern auf Bäumen, Wühlen im Sand, das Basteln von Blumenkränzen und Kochen von Grassuppen gehört zum „Ankommen“ auf der Welt, ebenso wie Nasswerden, Frieren und Schwitzen.

Auch das Krankwerden gehört dazu: Fieberträume, Schmerzen, Müdigkeit und „Krankheitsgefühle“ tragen dazu bei, den eigenen Körper wahrzunehmen. Die mit Krankheiten verbundene Frustration und das Leiden als Empfindung auf der seelischen Ebene sind wichtige Elemente in der Entwicklung von Kindern. Das Wissen über diese Aspekte ist grundlegend für den Umgang mit Krankheiten im Kindesalter.

In der Praxis erleben wir immer wieder, dass Kinder sowohl seelisch als auch körperlich gestärkt aus einer Krankheit hervorgehen und in ihrer Entwicklung einen großen Sprung nach vorne machen.

Für Familien ist diese Zeit jedoch oft sehr belastend. Auf der anderen Seite sind Krankheitszeiten oft auch Zeiten großer Nähe zwischen Eltern und Kind. Kinder erfahren im Idealfall Zuwendung und das Gefühl von Behütetsein, und viele Erwachsene erinnern sich gerne an die Zeit zurück, in der sie als krankes Kind verwöhnt wurden. Krankheit gehört also unmittelbar zum Leben dazu, mit all seinen Aspekten.

Wir bedauern, dass es Kindern immer schwerer gemacht wird, Erkrankungen eigenständig zu durchleben und beobachten, dass selbst bei banalen Infekten häufig früh in das Krankheitsgesche-

hen eingegriffen wird und der kindliche Organismus nicht erlernen darf, Krankheiten aus eigener Kraft zu überwinden. Die Folge davon ist, und das sehen wir in der Naturheilpraxis, dass Kinder oft schon gar nicht mehr in der Lage sind, auf banale Erkrankungen immunologisch angemessen zu reagieren. Ausdruck findet dies in den immer wiederkehrenden Erkrankungen, speziell den Atemwegs- und Hauterkrankungen, sowie der großen Gruppe der Allergien. Das Durchleben von „normalen“ Krankheiten ist von zentraler Bedeutung für eine intakte Abwehr, und Krankheiten sind kein Zeichen für ein geschwächtes Immunsystem. Die Praxiserfahrung zeigt, dass viele schwer kranke Menschen in der Kindheit „nie krank“ waren.

Heute ist es so, dass der Glaube an die unfehlbare Kraft von Antibiotika nachgelassen hat und man sich wieder auf mögliche Alternativen besinnt. Schulmedizin und Naturheilkunde müssen keinesfalls unvereinbare Gegensätze sein, sie können sich im besten Falle wunderbar ergänzen! Wie in bestimmten Fällen Antibiotika oder eine Operation das Mittel der Wahl darstellen, so sind es in anderen Fällen Heilpflanzen, Wickel oder andere naturheilkundliche Therapien – alles natürlich zum richtigen Zeitpunkt.

Pflanzliche Arzneimittel sind in der Regel gut bis sehr gut verträglich und deshalb geradezu prädestiniert für die Anwendung im Kindesalter. Der warme, duftende Tee, der lindernde Umschlag oder das wohltuende Bad – all dies sind positive Sinnesreize, welche die Heilung unterstützen.

Wir möchten Therapeuten und Eltern ermutigen, Kinder in ihrem natürlichen Heilungsprozess zu unterstützen. Das bedeutet, aufmerksam zu sein

und sich Zeit zu nehmen. Das bedeutet aber auch, die Verantwortung für die Gesundheit wieder in die eigenen Hände zu nehmen und, damit verbunden, von der Natur und ihren vielfältigen Heilweisen zu lernen. Das Interesse daran ist groß, wie wir durch die rege Nachfrage nach unseren Ausbildungen erfahren, und schlussendlich hat uns das bewogen, dieses Buch zu schreiben.

Wir danken darum den vielen Teilnehmern unserer Ausbildungen, die durch ihr großes Interesse und fachlichen Austausch viele Anregungen für dieses Buch geliefert haben. Danken möchten wir dem Verlag und vor allem unserer Lektorin Silvia Mensing, die sich voller Vertrauen in ein solches Projekt begeben und uns mit viel Feingefühl unterstützt hat, sowie Christian Zehenter, der unsere Texte fachkundig bearbeitet hat und der Giftnotrufzentrale Freiburg, die den Giftpflanzen-Beitrag Korrektur gelesen hat. Danke auch an Bernadette Bächle und Andreas Kühne, die Lust hatten, mit ihren kompetenten Beiträgen am Buch mitzuarbeiten. Danken möchten wir schließlich unseren Männern, Rudi Beiser und Andreas Kirchgäßner, unseren Töchtern Lena, Samira und Laura und dem schon erwachsenen Sohn Christian, die ihre Mütter oft nur noch am Bildschirm sitzen sahen.

Kostbar war für uns drei, wie gut unsere Zusammenarbeit war, und dass es trotz der vielen Arbeit so richtig Spaß gemacht hat – können sich Autorinnen gegenseitig danken?

Freiburg, im Oktober 2007

*Ursel Bühring  
Helga Ell-Beiser  
Michaela Girsch*