

Ruth Jahn

Kinder sanft und natürlich heilen

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter
Ratgeber

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Was gesunde Kinder brauchen	12
<hr/>	
1.1 Sanfte Selbsthilfe	14
Training für den kleinen Organismus	14
Bewährte Naturmedizin	15
Heilen mit Bedacht	16
Wehwehchen oder ernste Krankheit?	17
Wie Sie dieses Buch benutzen	18
1.2 Gesund werden	22
Zuwendung ist die beste Medizin	22
Ruheinseln für kleine Patienten	23
Baby, Kleinkind, Schulkind: das hilft	25
Gesundzwerge	28
1.3 Gesund bleiben	32
Vorbeugen ist besser als heilen	32
Gesunde Ernährung – von Anfang an	34
Gesunde Zähne	38
Purzelbaum ins Leben	39
Dem Rücken Sorge tragen	41
Die Abwehr stärken	44
Impfen: Ja oder nein?	47
Beim Kinderarzt	52
2 Naturmedizin kinderleicht	56
<hr/>	
2.1 Kneipp für Kinder	58
Inhalieren	58
Gurgeln	60
Dusche für die Nase	61

Warme Bäder	61
Ansteigende Bäder	63
Wechselwarmes Fussbad	64
Kaltes Armbad	65
Mit Kindern in die Sauna	66
Darmeinlauf	66
2.2 Kleines Wickel-Einmaleins	68
Kalte Wickel	70
Wadenwickel und Zitronensocken	72
Warme Wickel	72
2.3 Heilkräuter für Kinder	76
Gesundheit aus der Teetasse	76
Tee für Wickel, Waschungen und Bäder	78
Tinkturen und ätherische Öle	78
Mitmach-Medizin	80
2.4 Homöopathie	84
Individuell und beliebt	84
Eine kleine, feine Auswahl	86
Homöopathie richtig anwenden	86
2.5 Anthroposophische Medizin	88
Wirksam auf vier Ebenen	88
Gar nicht so versteinert	89
Anthroposophische Medizin richtig anwenden	90
2.6 Spagyrik	92
Alchemie im Spray	92
Spagyrik richtig anwenden	93
2.7 Entspannung kinderleicht	96
Ruhem, atmen, träumen	96
Autogenes Training	98
Progressive Muskelrelaxation	99
Yoga	100
Schlafen lernen	102

2.8 Massagen	104
Streicheln verbindet	104
So genießt Ihr Kind die Massage	104
3 Was fehlt meinem Baby?	108
<hr/>	
3.1 Wann mit dem Baby zum Arzt?	110
3.2 Babys Beschwerden von A – Z	112
Bronchiolitis	112
Dreimonatskoliken	113
Gelbsucht	117
Hautprobleme beim Neugeborenen	120
Milchschorf (Säuglings-Ekzem)	121
Nabelpflege	122
Spucken	123
Windeldermatitis, Mundsoor	125
Zahnen	128
4 Was fehlt meinem Kind?	132
<hr/>	
4.1 Wann mit dem Kind zum Arzt?	136
4.2 Allergien	138
Hausstaubmilben-Allergie	138
Heuschnupfen	141
Insektengift-Allergie	145
Kontaktallergie	146
Nahrungsmittel-Allergie	148
Neurodermitis <i>Für das Baby</i>	150
Tierhaarallergie	156
Allergien	158
4.3 Atemwege	162
Asthma	162
Bronchitis	167

Husten <i>Für das Baby</i>	170
Pseudokrupp	174
4.4 Augen, Mund	176
Aphthen	176
Bindehautentzündung <i>Für das Baby</i>	178
Fieberblasen (Lippenherpes)	181
Gerstenkorn	183
4.5 Gelenke, Muskeln	186
Gelenk- und Muskelschmerzen	186
Muskelkater	188
Sehnenscheiden-Entzündung	190
4.5 Hals, Nase, Ohren	192
Hals- oder Mandelentzündung	192
Heiserkeit	196
Nasenbluten	197
Nasennebenhöhlen-Entzündung	198
Mittelohrentzündung	201
Schnupfen <i>Für das Baby</i>	205
Heilsames Fieber <i>Für das Baby</i>	210
4.7 Harnwege	214
Bettnässen, Einnässen	214
Blasenentzündung	217
4.8 Haut	220
Akne	220
Fusspilz	223
Insektenstiche	225
Kopfläuse	227
Nagelbett-Entzündung (Umlauf)	230
Sonnenbrand	231
Warzen	234
Zeckenstich	236
Kinderhaut	240

4.9 Psychische und psychosomatische Beschwerden	244
Kranke Kinderseele	244
ADHS, ADS	244
Angst, Prüfungsangst	248
Depressive Verstimmung	252
Kopfschmerzen, Migräne	254
Schlafstörungen <i>Für das Baby</i>	259
4.10 Verdauungstrakt	264
Blähungen <i>Für das Baby</i>	264
Durchfall, Brechdurchfall <i>Für das Baby</i>	267
Erbrechen <i>Für das Baby</i>	271
Verstopfung <i>Für das Baby</i>	274
Krankenkost	278
5 Klassische Kinderkrankheiten	282
<hr/>	
5.1 Kinderkrankheiten von A – Z	284
Dreitagefieber	284
Hand-Fuss-Mund-Krankheit	286
Keuchhusten	288
Masern	290
Mumps	292
Mundfäule (Herpes)	294
Pfeiffersches Drüsenfieber	295
Ringelröteln	297
Röteln	299
Scharlach	301
Windpocken <i>Für das Baby</i>	302
Trinken ist wichtig <i>Für das Baby</i>	306
6 Unfälle und Erste Hilfe	310
<hr/>	
Erste Hilfe	312

6.1 Unfälle von A – Z	316
Gehirnerschütterung <i>Für das Baby</i>	316
Prellungen	318
Verbrennungen	319
Vergiftungen	321
Verschlucken von Fremdkörpern	322
Verstauchungen	323
Wunden, Schürfwunden, Spreißel	324
Zahnverletzungen	328
Unfälle verhüten	330

Anhang	335
---------------	------------

Liste der erwähnten Heilpflanzen	336
Checkliste: Ihre Hausapotheke	344
Homöopathische Kinderapotheke	347
Adressen und Links	348
Literatur	349
Stichwortverzeichnis	351