

RUTH JAHN

# Kinder sanft und natürlich heilen

mit Schweizer Hausmitteln

**Beobachter**  
EDITION

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>1 WAS GESUNDE KINDER BRAUCHEN</b>	<b>12</b>
<b>Sanfte Selbsthilfe</b>	<b>14</b>
Training für den kleinen Organismus	14
Bewährte Naturmedizin	15
Heilen mit Bedacht	15
Wehwehchen oder ernste Krankheit?	17
Wie Sie dieses Buch benutzen	18
<b>Gesund werden</b>	<b>22</b>
Zuwendung ist die beste Medizin	22
Ruheinseln für kleine Patienten	23
Baby, Kleinkind, Schulkind: Das hilft	24
<b>Gesundzwerge</b>	<b>28</b>
<b>Gesund bleiben</b>	<b>32</b>
Vorbeugen ist besser als heilen	32
Gesunde Ernährung – von Anfang an	34
Kinder vegetarisch oder vegan ernähren?	37
Gesunde Zähne	39
Purzelbaum ins Leben	40
Zum Rücken Sorge tragen	43
Die Abwehr stärken	45
Impfen: ja oder nein?	48
<b>Beim Kinderarzt</b>	<b>54</b>
<b>2 NATURMEDIZIN KINDERLEICHT</b>	<b>58</b>
<b>Kneipp für Kinder</b>	<b>60</b>
Inhalieren	60
Gurgeln	62
Dusche für die Nase	63
Warme Bäder	63
Ansteigende Bäder	65
Wechselwarmes Fussbad	68
Kaltes Armbad	68
Mit Kindern in die Sauna	70
Darmeinlauf	70

<b>Kleines Wickel-Einmaleins</b>	<b>72</b>
Kalte Wickel	74
Wadenwickel und Zitronensocken	75
Warme Wickel	76
<b>Heilkräuter für Kinder</b>	<b>79</b>
Gesundheit aus der Teetasse	79
Tee für Wickel, Waschungen und Bäder	80
Tinkturen und ätherische Öle	81
<b>Mitmachideen für Gross und Klein</b>	<b>84</b>
<b>Homöopathie</b>	<b>88</b>
Individuell und beliebt	88
Eine kleine, feine Auswahl	89
Homöopathie richtig anwenden	89
<b>Anthroposophische Medizin</b>	<b>92</b>
Wirksam auf vier Ebenen	92
Gar nicht so versteinert	93
Anthroposophische Medizin richtig anwenden	93
<b>Spagyrik</b>	<b>94</b>
Alchemie im Spray	94
Spagyrik richtig anwenden	94
<b>Entspannung kinderleicht</b>	<b>96</b>
Ruhen, atmen, träumen	96
Autogenes Training	97
Progressive Muskelrelaxation	98
Yoga	99
<b>Schlafen lernen</b>	<b>102</b>
<b>Massagen</b>	<b>104</b>
Streicheln verbindet	104
So genießt Ihr Kind die Massage	104

<b>3 WAS FEHLT MEINEM BABY?</b>	<b>108</b>
<b>Wann mit dem Baby zum Arzt?</b>	<b>110</b>
<b>Babys Beschwerden von A–Z</b>	<b>112</b>
Bronchiolitis	112
Dreimonatskoliken	113
Gelbsucht	118
Hautprobleme beim Neugeborenen	121
Milchschorf (Säuglingsekzem)	122
Nabelpflege	124
Spucken	125
Windeldermatitis, Mundsoor	128
Zahnen	130
<b>4 WAS FEHLT MEINEM KIND?</b>	<b>134</b>
<b>Wann mit dem Kind zum Arzt?</b>	<b>136</b>
<b>Allergien</b>	<b>137</b>
Hausstaubmilben-Allergie	137
Heuschnupfen	141
Insektengiftallergie	145
Kontaktallergie	147
Nahrungsmittelallergie	149
Neurodermitis	152
Tierhaarallergie	158
<b>Allergien</b>	<b>160</b>
<b>Atemwege</b>	<b>164</b>
Asthma	164
Bronchitis	169
Husten	173
Pseudokrupp	178
<b>Augen, Mund</b>	<b>180</b>
Aphthen	180
Bindehautentzündung	183
Fieberblasen (Lippenherpes)	185
Gerstenkorn	188

<b>Gelenke, Muskeln</b>	<b>192</b>
Gelenk- und Muskelschmerzen	192
Muskelkater	195
Sehnenscheidenentzündung	197
<b>Hals, Nase, Ohren</b>	<b>200</b>
Hals- oder Mandelentzündung	200
Heiserkeit	204
Nasenbluten	206
Nasennebenhöhlen-Entzündung	207
Mittelohrentzündung	211
Schnupfen	214
<b>Heilsames Fieber</b>	<b>220</b>
<b>Harnwege</b>	<b>224</b>
Bettnässen, Einnässen	224
Blasenentzündung	227
<b>Haut</b>	<b>232</b>
Akne	232
Fusspilz	235
Insektenstiche	237
Kopfläuse	241
Nagelbettentzündung (Umlauf)	243
Sonnenbrand	245
Warzen	248
Zeckenstich	251
<b>Kinderhaut</b>	<b>256</b>
<b>Psychische und psychosomatische Beschwerden</b>	<b>260</b>
Kranke Kinderseele	260
ADHS, ADS	260
Angst, Prüfungsangst	264
Depressive Verstimmung	268
Kopfschmerzen, Migräne	272
Schlafstörungen	278
<b>Verdauungstrakt</b>	<b>283</b>
Blähungen	283

Durchfall, Brechdurchfall	286
Erbrechen	291
Verstopfung	295
<b>Krankenkost</b>	<b>300</b>
<b>5 KLASSISCHE KINDERKRANKHEITEN</b>	<b>304</b>
<b>Kinderkrankheiten von A–Z</b>	<b>306</b>
Dreitagefieber	306
Hand-Fuss-Mund-Krankheit	308
Keuchhusten	310
Masern	313
Mumps	316
Mundfäule (Herpes)	318
Pfeiffersches Drüsenfieber	320
Ringelröteln	322
Röteln	324
Scharlach	326
Windpocken	328
<b>Trinken ist wichtig</b>	<b>332</b>
<b>6 UNFÄLLE UND ERSTE HILFE</b>	<b>336</b>
<b>Erste Hilfe</b>	<b>338</b>
<b>Unfälle von A–Z</b>	<b>344</b>
Gehirnerschütterung	344
Prellungen	346
Verbrennungen	348
Vergiftungen	350
Verschlucken von Fremdkörpern	351
Verstauchungen	354
Wunden, Schürfwunden, Splitter	356
Zahnverletzungen	360
<b>Unfälle verhüten</b>	<b>362</b>

## **ANHANG**

**366**

Liste der erwähnten Heilpflanzen	368
Checkliste: Ihre Hausapotheke	374
Homöopathische Kinderapotheke	376
Adressen und Links	378
Literatur	379
Stichwortverzeichnis	381