

RUTH JAHN

Kinder sanft und natürlich heilen

mit Schweizer Hausmitteln

Beobachter
EDITION

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Vorwort	11
1 WAS GESUNDE KINDER BRAUCHEN	12
Sanfte Selbsthilfe	14
Training für den kleinen Organismus	14
Bewährte Naturmedizin	15
Heilen mit Bedacht	15
Wehwehchen oder ernste Krankheit?	17
Wie Sie dieses Buch benutzen	18
Gesund werden	22
Zuwendung ist die beste Medizin	22
Ruheinseln für kleine Patienten	23
Baby, Kleinkind, Schulkind: Das hilft	24
Gesundzwerge	28
Gesund bleiben	32
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
Beim Kinderarzt	54
2 NATURMEDIZIN KINDERLEICHT	58
Kneipp für Kinder	60
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

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

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

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

Durchfall, Brechdurchfall	286
Erbrechen	291
Verstopfung	295
Krankenkost	300
5 KLASSISCHE KINDERKRANKHEITEN	304
Kinderkrankheiten von A–Z	306
Dreitagesfieber	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
Trinken ist wichtig	332
6 UNFÄLLE UND ERSTE HILFE	336
Erste Hilfe	338
Unfälle von A–Z	344
Gehirnerschütterung	344
Prellungen	346
Verbrennungen	348
Vergiftungen	350
Verschlucken von Fremdkörpern	351
Verstauchungen	354
Wunden, Schürfwunden, Splitter	356
Zahnverletzungen	360
Unfälle verhüten	362

ANHANG

366

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