

RUTH JAHN

Kinder sanft und natürlich heilen

mit Schweizer Hausmitteln

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter
edition

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 |
| Zum Rücken Sorge tragen | 41 |
| Die Abwehr stärken | 44 |
| Impfen: ja oder nein? | 46 |
| 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 |
| Kaites 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 |
| Mitmachmedizin | 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 |
| Ruhen, 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 | 118 |
| Hautprobleme beim Neugeborenen | 120 |
| Milchschorf (Säuglingsekzem) | 121 |
| Nabelpflege | 122 |
| Spucken | 123 |
| Windeldermatitis, Mundsoor | 126 |
| 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 | 247 |
| Depressive Verstimmung | 251 |
| Kopfschmerzen, Migräne | 255 |
| Schlafstörungen Für das Baby | 259 |
| | |
| 4.10 Verdauungstrakt | 264 |
| Blähungen Für das Baby | 264 |
| Durchfall, Brechdurchfall Für das Baby | 267 |
| Erbrechen Für das Baby | 271 |
| Verstopfung Für das Baby | 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 Für das Baby | 302 |
| Trinken ist wichtig Für das Baby | 306 |
| | |
| 6 Unfälle und Erste Hilfe | 310 |
| <hr/> | |
| Erste Hilfe | 312 |

| | |
|-----------------------------------------|------------|
| 6.1 Unfälle von A–Z | 318 |
| Gehirnerschütterung <i>Für das Baby</i> | 318 |
| Prellungen | 320 |
| Verbrennungen | 321 |
| Vergiftungen | 323 |
| Verschlucken von Fremdkörpern | 324 |
| Verstauchungen | 327 |
| Wunden, Schürfwunden, Spreissel | 328 |
| Zahnverletzungen | 331 |
| Unfälle verhüten | 334 |

| | |
|---------------|------------|
| Anhang | 339 |
|---------------|------------|

| | |
|----------------------------------|-----|
| Liste der erwähnten Heilpflanzen | 340 |
| Checkliste: Ihre Hausapotheke | 348 |
| Homöopathische Kinderapotheke | 351 |
| Adressen und Links | 352 |
| Literatur | 353 |
| Stichwortverzeichnis | 355 |