

RUTH JAHN

# Kinder sanft und natürlich heilen

mit Schweizer Hausmitteln

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

**Beobachter**  
edition

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>1 Was gesunde Kinder brauchen</b>	<b>12</b>
<hr/>	
<b>1.1 Sanfte Selbsthilfe</b>	<b>14</b>
Training für den kleinen Organismus	14
Bewährte Naturmedizin	15
Heilen mit Bedacht	16
Wehwehchen oder ernste Krankheit?	17
Wie Sie dieses Buch benutzen	18
<b>1.2 Gesund werden</b>	<b>22</b>
Zuwendung ist die beste Medizin	22
Ruheinseln für kleine Patienten	23
Baby, Kleinkind, Schulkind: Das hilft	25
<b>Gesundzwerge</b>	<b>28</b>
<b>1.3 Gesund bleiben</b>	<b>32</b>
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
<b>Beim Kinderarzt</b>	<b>52</b>
<b>2 Naturmedizin kinderleicht</b>	<b>56</b>
<hr/>	
<b>2.1 Kneipp für Kinder</b>	<b>58</b>
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
<b>2.2 Kleines Wickel-Einmaleins</b>	<b>68</b>
Kalte Wickel	70
Wadenwickel und Zitronensocken	72
Warme Wickel	72
<b>2.3 Heilkräuter für Kinder</b>	<b>76</b>
Gesundheit aus der Teetasse	76
Tee für Wickel, Waschungen und Bäder	78
Tinkturen und ätherische Öle	78
<b>Mitmachmedizin</b>	<b>80</b>
<b>2.4 Homöopathie</b>	<b>84</b>
Individuell und beliebt	84
Eine kleine, feine Auswahl	86
Homöopathie richtig anwenden	86
<b>2.5 Anthroposophische Medizin</b>	<b>88</b>
Wirksam auf vier Ebenen	88
Gar nicht so versteinert	89
Anthroposophische Medizin richtig anwenden	90
<b>2.6 Spagyrik</b>	<b>92</b>
Alchemie im Spray	92
Spagyrik richtig anwenden	93
<b>2.7 Entspannung kinderleicht</b>	<b>96</b>
Ruhen, atmen, träumen	96
Autogenes Training	98
Progressive Muskelrelaxation	99
Yoga	100
<b>Schlafen lernen</b>	<b>102</b>

<b>2.8 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>
<hr/>	
<b>3.1 Wann mit dem Baby zum Arzt?</b>	<b>110</b>
<b>3.2 Babys Beschwerden von A–Z</b>	<b>112</b>
Bronchiolitis	112
Dreimonatskoliken	113
Gelbsucht	118
Hautprobleme beim Neugeborenen	120
Milchschorf (Säuglingsekzem)	121
Nabelpflege	122
Spucken	123
Windeldermatitis, Mundsoor	126
Zahnen	128
<b>4 Was fehlt meinem Kind?</b>	<b>132</b>
<hr/>	
<b>4.1 Wann mit dem Kind zum Arzt?</b>	<b>136</b>
<b>4.2 Allergien</b>	<b>138</b>
Hausstaubmilben-Allergie	138
Heuschnupfen	141
Insektengift-Allergie	145
Kontaktallergie	146
Nahrungsmittel-Allergie	148
Neurodermitis <i>Für das Baby</i>	150
Tierhaarallergie	156
<b>Allergien</b>	<b>158</b>
<b>4.3 Atemwege</b>	<b>162</b>
Asthma	162
Bronchitis	167

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

<b>4.9 Psychische und psychosomatische Beschwerden</b>	<b>244</b>
Kranke Kinderseele	244
ADHS, ADS	244
Angst, Prüfungsangst	247
Depressive Verstimmung	251
Kopfschmerzen, Migräne	255
Schlafstörungen <b>Für das Baby</b>	259
<b>4.10 Verdauungstrakt</b>	<b>264</b>
Blähungen <b>Für das Baby</b>	264
Durchfall, Brechdurchfall <b>Für das Baby</b>	267
Erbrechen <b>Für das Baby</b>	271
Verstopfung <b>Für das Baby</b>	274
<b>Krankenkost</b>	<b>278</b>
<b>5 Klassische Kinderkrankheiten</b>	<b>282</b>
<hr/>	
<b>5.1 Kinderkrankheiten von A–Z</b>	<b>284</b>
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 <b>Für das Baby</b>	302
<b>Trinken ist wichtig Für das Baby</b>	<b>306</b>
<b>6 Unfälle und Erste Hilfe</b>	<b>310</b>
<hr/>	
<b>Erste Hilfe</b>	<b>312</b>

<b>6.1 Unfälle von A–Z</b>	<b>318</b>
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
<b>Unfälle verhüten</b>	<b>334</b>

---

<b>Anhang</b>	<b>339</b>
---------------	------------

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