



RUTH JAHN

Kinder sanft und natürlich heilen

mit Schweizer Hausmitteln



Beobachter
edition

Bei schweren Krankheiten, die von vornherein die Hilfe der Kinderärztin nötig machen, verstehen sich die in diesem Ratgeber beschriebenen Tipps und Arzneien als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung – in Absprache mit der Ärztin.

So gehen Sie vor

Im Kapitel «Gesund bleiben» lesen Sie, wie Sie Ihrem Kind die besten Startbedingungen für ein gesundes Leben geben.

Dem Thema Erste Hilfe ist ein Sonderkapitel gewidmet (Seite 312). Informieren Sie sich gelegentlich – in einer ruhigen, «kinderfreien» Viertelstunde –, was Sie tun müssen, wenn Ihr Kind einen Unfall oder

plötzlich lebensbedrohliche Krankheitssymptome hat. Und wie Sie sich optimal auf einen solchen Notfall vorbereiten.

Ist Ihr Kind krank, schlagen Sie im Kapitel 3, 4 oder 5 nach, wenn es einen Unfall hat, im Kapitel 6. Die Beschwerden sind im Kapitel 3, 5 und 6 alphabetisch, im Kapitel 4 nach betroffenem Körperteil respektive nach Beschwerdegruppen gegliedert. Das Inhaltsverzeichnis und das Stichwortverzeichnis erleichtern Ihnen die Suche nach einem bestimmten Krankheitsbild.

Daneben finden Sie übers Buch verteilt Sonderkapitel zu Spezialthemen wie «Heilsames Fieber», «Beim Kinderarzt», «Mitmachmedizin», «Trinken», «Schlafen» etc.



Wenn Ihr Kind jünger als 2 Jahre ist: Suchen Sie das Krankheitsbild des Kindes zunächst im Kapitel 3 («Was fehlt meinem Baby?»). Hier finden Sie Informationen zu besonders häufigen Beschwerden der ganz Kleinen.

Auch die Tipps unter der Rubrik *Für das Baby* in den Kapiteln 4 («Was fehlt meinem Kind?»), 5 («Klassische Kinderkrankheiten») und 6 («Unfälle und Erste Hilfe») betreffen Kinder unter 2 Jahren.



Wenn Ihr Kind 2 Jahre oder älter ist: Suchen Sie das Krankheitsbild des Kindes in Kapitel 4 («Was fehlt meinem Kind?»), in Kapitel 5 («Klassische Kinderkrankheiten») oder in Kapitel 6 («Unfälle und Erste Hilfe»). Neben der Beschreibung der Symptome und des Hintergrunds einer Krankheit finden Sie hier allgemeine Tipps und Hinweise auf innerlich oder äusserlich anwendbare Heilmittel. Lassen Sie sich von den Tipps inspirieren oder wählen Sie ein geeignetes Mittel für Ihr Kind aus. Die einzelnen Hausmittel, naturmedizinischen Mittel und Methoden lassen sich übrigens auch gut miteinander kombinieren. Aber: Mehr hilft nicht unbedingt mehr! Und auch natürliche Arzneien können unerwünschte Wirkungen haben. Beachten Sie deshalb die Hinweise zu Nebenwirkungen (siehe auch Seite 16).

Zum Arzt, wenn ...

Im entsprechenden Krankheitsbild lesen Sie bitte jeweils – für Kinder unter 2 Jahren wie auch für ältere Kinder – die Rubriken *Zum Arzt, wenn ...* und *Die Ambulanz 144 rufen, wenn ...* So wissen Sie, ab wann Sie für Ihr Kind medizinische Hilfe in Anspruch nehmen sollten. Und: Beachten Sie neben den innerlichen und äusserlichen Anwendungen auch die Empfehlungen unter der Rubrik *So helfen Sie Ihrem Baby* respektive *So helfen Sie Ihrem Kind*. Denn unter Umständen erreichen Sie mit gezielten Veränderungen im Verhalten oder beim Lebensstil mehr als mit einem ganzen Arsenal an Hausmittelchen

und Globuli. (Siehe auch «Nicht immer gleich ein Kügeli!», Seite 24.)

Gewusst wie

In Kapitel 2, «Naturmedizin kinderleicht», sind praktische Tipps versammelt: Wollten Sie schon lange mal einen Zwiebelwickel, ein Haferstrohbad oder einen Darmeinlauf bei Ihrem Kind ausprobieren, haben aber Angst, etwas falsch zu machen? Hier lesen Sie, wie Sie Wickel und Bäder zubereiten, worauf Sie beim Dampfbaden mit Kindern achten müssen oder wie Ihr Baby Massagen genießen kann. Sie finden Faustregeln zur Dosierung von Tee, homöopathischen Globuli und Tinkturen – und Hintergründiges zur anthroposophischen Medizin, Homöopathie, Spagyrik und mehr.

1.2 Gesund werden

Manchmal kündigt sich eine Krankheit dadurch an, dass das Kind ungewöhnlich ruhig ist, nicht aus dem Haus gehen mag. Die meisten Eltern kennen es so: Am Vormittag spielt das Kind noch vergnügt und ausgelassen, am Mittag hat es keinen Appetit, dann wird es quengelig – und am Abend kommt das Fieber.

Zuwendung ist die beste Medizin

Kranke Kinder sind noch mehr auf Ihre Aufmerksamkeit und Zuwendung angewiesen als gesunde. Neben der nötigen medizinischen Behandlung nehmen Sie sich jetzt wahrscheinlich besonders viel Zeit für Ihr Kind und umsorgen es liebevoll. So unterstützen Sie es am besten: Ihre Nähe tut dem Kind gut und unterstützt den Heilungsprozess.

Wenn Kinder fiebern oder kränkeln, sind sie mitunter gerne wieder ganz klein – so wie früher. Selbst grössere genießen es, aus-

Krankes Kind – und die Arbeit ruft?

Vom Gesetz her sind Arbeitgeber verpflichtet, Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern mit Familienpflichten, die ein krankes Kind pflegen, bis zu drei Tagen pro Krankheitsfall freizugeben (ärztliches Zeugnis nötig). Arbeiten Mutter und Vater, wären also zusammen sechs Tage abgedeckt. Bei gewissen Arbeitgebern sind Sie auch länger von der Arbeit befreit – erkundigen Sie sich bei Ihrer Gewerkschaft.

Für die Tage, die Sie bei Ihrem Kind zu Hause verbringen, erhalten Sie den Lohn, wie wenn Sie selber krank wären. Die Tage werden allerdings von Ihrem eigenen Anspruch auf Lohnfortzahlung abgezogen.

nahmsweise Nuggi oder Nuschi wieder hervorzunehmen oder nachts bei Ihnen im Schlafzimmer zu schlafen. Denn Krankhei-



ten können bei Kindern Ängste auslösen. Kein Wunder, sie kennen diesen Zustand ja oft noch gar nicht – zum Beispiel Fieber, Schmerzen, Juckreiz oder Erbrechen. Und sie wissen vielleicht auch nicht, dass er in der Regel bald überstanden ist. Am besten erklären Sie dem kleinen Patienten, der kleinen Patientin – altersangemessen – die Krankheit und deren Verlauf. Bleiben Sie selbst ruhig und zuversichtlich und bereiten Sie Ihr Kind gegebenenfalls auf den Besuch beim Kinderarzt vor (Seite 52).

Ruheinseln für kleine Patienten

Manchmal genügt es schon, wenn Ihr Kind etwas mehr schläft als sonst. Fiebert es, sollte es sich schonen. Es darf sich von Ihnen

pflegen und verwöhnen lassen. Das fördert die Genesung. Bettruhe ist nicht zwingend nötig, Zuhausebleiben allerdings zunächst ein Muss: Einerseits, damit sich das Kind nicht zu stark verausgabt und keinen belastenden Wetterreizen ausgesetzt ist – Wind, Kälte und Nässe, aber auch Sonne sind ungünstig. Andererseits soll Ihr Kind, falls es eine ansteckende Krankheit hat, ja keine anderen Kinder anstecken.

Nah am Geschehen

Am besten richten Sie Ihrem kranken Kind, sofern es nicht gerade schlafen will, ein Krankenlager in Ihrer Nähe ein – zum Beispiel im Wohnzimmer auf dem Sofa. Denn der kleine Kranke genießt jetzt wahrscheinlich Ihre Gesellschaft. Warum nicht gemeinsam ein Nest mit einem Dach aus Leintüchern auf dem Wohnzimmerteppich