



RUTH JAHN

Kinder sanft und natürlich heilen

mit Schweizer Hausmitteln



Beobachter
EDITION

Kinder sanft und natürlich heilen

RUTH JAHN

Kinder sanft und natürlich heilen

mit Schweizer Hausmitteln

Beobachter
EDITION

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Die Autorin

Ruth Jahn (*1963), Dipl. Natw. ETH, ist Umweltnaturwissenschaftlerin, freie Journalistin mit den Spezialgebieten Medizin/Gesundheit und Autorin des Beobachter-Bestsellers «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln» sowie Koautorin der Beobachter-Ratgeber «Wechseljahre – natürlich begleitet» und «Schluss mit Schlafproblemen!». Ruth Jahn lebt mit ihrer Tochter in Bern.

Gewidmet

Maxine Maribel

Autorin und Verlag danken:

Dr. med. Gian Bischoff, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH, Zürich (www.kinderpraxis-altstetten.ch); Elfi Seiler, Drogistin und Mitinhaberin der St. Peter-Apotheke Zürich (www.stpeter-apotheke.ch); Dr. med. Alexandra Sawatzki, Fachärztin für Kinder und Jugendmedizin FMH, St. Gallen; Bärbel Georgii, Hebamme, Grenzach-Wyhlen (D); Fritz P. Günther, Diplompsychologe, Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Lörrach (D); Dr. med. Gudrun Jäger, Oberärztin Intensivstation/Neonatologie Kinderspital, St. Gallen (www.kispisg.ch); Kinderärzte Schweiz, Zürich (www.kinderaerzteschweiz.ch)

Die in diesem Ratgeber gemachten Angaben entsprechen dem aktuellen Wissensstand (2017) in Medizin und Naturheilkunde. Indikation, Dosierung, Anwendungen und Nebenwirkungen von Arzneien und Hausmitteln können sich verändern. Erkundigen Sie sich bei einer Fachperson (Ärztin, Apotheker, Drogistin).

Beobachter-Edition

3., aktualisierte Auflage, 2017

© 2008 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich

Alle Rechte vorbehalten

www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich

Lektorat: Christine Klingler Lüthi, Wädenswil; Andina Schubiger, St. Gallen

Umschlaggestaltung/Satz/Layout: Jacqueline Roth, Zürich

Umschlagfoto: fotolia

Fotos: istockphoto

Illustrationen: Daniel Röttele, Zürich

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

ISBN 978-3-03875-062-8



Zufrieden mit den Beobachter-Ratgebern?

Bewerten Sie unsere Ratgeber-Bücher im Shop:

www.beobachter.ch/shop

Mit dem Beobachter online in Kontakt:



www.facebook.com/beobachtermagazin



www.twitter.com/BeobachterRat



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
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
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, Schürfungen, 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

Vorwort

Dieser Ratgeber liegt nun bereits in dritter Auflage vor. Er ordnet und wertet Fakten rund um die Kindergesundheit. Und hat somit seinen festen Platz und Verdienst. Das ist bemerkenswert in Zeiten, in denen sich alle Informationen in Kürze aus den elektronischen Medien zusammentragen lassen, wobei aber oft mehr Verwirrung als Klarheit entsteht.

Bei Fragen zu Gesundheit, Entwicklung, Krankheit und Unfällen wenden sich Eltern am besten an ihre Kinder- und Jugendärztin oder ihren Hausarzt. Diese sind zwar die Spezialisten, haben aber auch stets das Ziel, Kindern und Jugendlichen und deren Eltern zu möglichst viel Eigenkompetenz zu verhelfen.

Mit einem guten Ratgeber wie dem vorliegenden Buch, etwas Erfahrung und dem Arzt, der Ärztin im Hintergrund können viele Krankheitszeichen und Symptome eingeordnet und beurteilt werden. Oft führen mehrere Wege zur Heilung, und auch die Zeit ist ein wichtiger Faktor. Vieles kann der Selbstheilung überlassen, viele Beschwerden können mit einfachen Mitteln gelindert werden. Dazu liefert dieses Buch gut verständliche Informationen.

Eltern müssen Warnzeichen erkennen, die einen Arztbesuch nötig machen. Das Buch bietet nützliche Hinweise darauf, wie Dringendes von weniger Dringendem und Gefährliches von Ungefährlichem unterschieden werden kann.

Als Spezialisten für alle Gesundheitsfragen von der Geburt bis zum Abschluss der Pubertät ermuntern wir Kinderärzte und -ärztinnen Eltern und Betreuende dazu, eigene Kompetenzen in Gesundheitsfragen zu erlangen. Das vorliegende Buch unterstützt Sie dabei.

Dr. med. Rolf Temperli
Facharzt Kinder und Jugendmedizin
Vorstand Kinderärzte Schweiz KIS
im November 2017



1 WAS GESUNDE KINDER BRAUCHEN



Ihrem kranken Kind helfen Sie am besten mit einer Extraportion
Zuwendung und sanfter Naturmedizin.

Was Sie bei der Selbsthilfe beachten müssen und wie Sie Ihr
Kind vorbeugend unterstützen, damit es gesund bleibt, erfahren
Sie in diesem Kapitel.

SANFTE SELBSTHILFE

Ob Babys Nase läuft, das Kleinkind mit einer Magen-Darm-Grippe im Bett liegt oder das Schulkind ein verstauchtes Bein hat: Krankheiten gehören zum Kindsein, sind sozusagen Teil der Entwicklung. Sie können aber den Alltag der Familie gehörig durcheinanderbringen: Die Betreuung des kleinen Patienten, der kleinen Patientin will organisiert sein, Freizeitpläne müssen verschoben, Besorgungen delegiert werden. Oft leidet nicht bloss das kranke Kind, sondern auch die Eltern – weil sie sich um die Gesundheit ihres Sprösslings sorgen. Und sind Geschwister da, müssen sie sich mit ihren Anliegen manchmal etwas gedulden.

Training für den kleinen Organismus

Ein Trost: Mit den Jahren wird Ihr Kind immer seltener eine Rotznase haben, einmal hat es das Gros der Kinderkrankheiten hinter sich. Denn der kindliche Organismus lernt und reift bei der Bekanntschaft mit Viren, Bakterien und Parasiten: Erreger, die das kindliche Abwehrsystem einmal kennengelernt hat, kann es später im Leben schneller und besser bekämpfen. Das heisst nicht, dass man Kinder bewusst Infektionserregern aussetzen sollte. Aber der Gedanke, dass Kranksein nicht nur negative Seiten hat, kann tröstlich sein. Manche Eltern erleben gar, dass ihr Kind nach durchgestandener Krankheit einen Entwicklungsschub macht.

Sicher ist: Wenn die Kräfte, der Appetit und die Lust am Spielen langsam zurückkehren, ist das Siechtum schnell vergessen, und Ihr Kind ist um eine – oft auch gute – Erfahrung reicher. Und vielleicht ist in ihm mit dem Krankwerden und Wiedergesunden eine innere Sicherheit gewachsen, mit Unbill im Leben umgehen zu können.

Eine Zeit der Nähe

Die meisten Eltern nehmen sich extra viel Zeit für ihr krankes Kind. Mehr als sonst stellen sie sich auf seine Bedürfnisse und Wünsche ein. So sind die Tage, in denen Mama so viel am Bettrand sitzt und Papa das Lieblingsessen für das Kind kocht, auch eine ganz besondere Zeit, in der sich Eltern und Kind näher sind als sonst. Und in der das Kind wie auch die Erwachsenen vielleicht sogar wieder Kraft tanken können für den Alltag.

Bewährte Naturmedizin

Naturmedizin und Hausmittel hatten in der ländlich geprägten Schweiz schon immer einen grossen Stellenwert. Schliesslich sind wichtige Grössen der Naturheilkunde Schweizer, etwa die Kräuterpioniere Johann Künzle und Alfred Vogel oder der Arzt und Vorkämpfer für die Vollwertkost, Maximilian Bircher-Benner. Auch heute wollen viele Eltern ihr Kind in kranken Tagen möglichst natürlich heilen. Oder sie beugen noch in gesunden Tagen mit sanften Mitteln vor. Denn sie möchten der Gesundheit ihres Kindes auf ganzheitliche Art und Weise Sorge tragen – und möglichst ohne Nebenwirkungen.

Unterstützung hierbei erfahren sie auch von medizinischer Seite: Viele Kinderärzte und Hausärztinnen hierzulande ermuntern Mütter und Väter zum Ausprobieren von Zwiebelwickel und Hustentee oder empfehlen ihren kleinen Patienten Kneipp'sche Bäder zur Abwehrstärkung. Manches beinahe vergessene Kräuterrezept oder Hausmittel der Grossmutter wird so zu neuem Leben erweckt. Ausserdem bieten immer mehr Familienmediziner – in Ergänzung zur Schulmedizin – sogenannte komplementäre Methoden an, also Heilmethoden wie Homöopathie, anthroposophische oder pflanzliche Medizin.

Hohe Erwartungen

Eine Studie der Universität Bern zeigt: Vor allem Krankheiten bei Babys und kleineren Kindern, Hautkrankheiten wie Neurodermitis, diverse chronische und nicht gut klassifizierbare Krankheiten, aber auch psychische Störungen oder Verhaltensauffälligkeiten führen Eltern zu schulmedizinisch und naturheilkundlich praktizierenden Ärzten. Und: Eltern, die einen solchen Patchwork-Mediziner wählen, erwarten eher, dass ihr Kind geheilt wird, als Eltern, die ihr Kind zu einem reinen Schulmediziner bringen. Auch gehen sie oft davon aus, dass die Therapie für das Kind angenehm sein wird und nur wenig Nebenwirkungen zeitigt.

Heilen mit Bedacht

Quarkwickel, Melissentee, Pulsatilla und Co. haben nahezu keine Nebenwirkungen. Und: Die meisten Hausmittel sowie pflanzlichen und homöopathischen Arzneimittel sind Allrounder, mit denen Sie eine Vielzahl von Beschwerden bei Kindern lindern oder heilen können. Mit den Mitteln und Heilmethoden in diesem Ratgeber können Sie nicht viel falsch machen: Sie sind danach ausgewählt, ob sie gut wirken, erprobt sind, möglichst wenig

unerwünschte Wirkungen haben – und ob Kinder sie gerne anwenden. Deshalb fehlen in diesem Buch hautreizende Substanzen und bittere Tees genauso wie kalte Kneipp-Güsse oder Heilpflanzen, die bei längerer Anwendung schaden könnten.

Natürlich ist nicht immer harmlos

Bei ätherischen Ölen (Seite 81), immunstimulierenden Mitteln (Seite 48) und alkoholhaltigen Tinkturen für den innerlichen Gebrauch (Seite 81) empfiehlt dieser Ratgeber einen sorgsamem Umgang, damit das Kind keinen unnötigen Risiken ausgesetzt wird. So sollten etwa ätherische Öle nicht an Schleimhäute des Kindes gelangen und niemals bei Babys oder Kleinkindern angewendet werden (siehe Seite 81). Kamillentee oder Tinkturen sollten Sie nicht in die Augen des Kindes kommen lassen, um Allergien respektive eine Reizung des Auges zu verhindern. Dieser Ratgeber macht Sie jeweils auf Vorsichtsmassnahmen aufmerksam.

Wichtig: Auch Heilmittel, die «reine Natur» enthalten, können überdosiert werden oder Allergien auslösen. Halten Sie sich deshalb genau an die im Buch genannten Dosierungen: Diese sind, sofern nichts anderes erwähnt ist, an Kinder ab 2 Jahren angepasst. Bei Unsicherheiten fragen Sie den Kinderarzt oder die Apothekerin. Auch falls Sie ein Heilmittel länger als ein paar Tage oder als regelrechte Kur bei Ihrem Kind anwenden möchten: Beraten Sie sich vorher mit einer Fachperson.

Vorsicht: unerwünschte Wirkung

Setzen Sie ein Heilmittel unverzüglich ab, falls Sie eine unerwünschte Wirkung wahrnehmen, besonders eine allergische Reaktion. Dass ein Kind bei-

Kinder sind nicht einfach kleine Erwachsene

Je jünger das Kind, desto grösser sind die Unterschiede zum Organismus von Erwachsenen. Kinder haben viel mehr Körperwasser (dafür weniger Fett) und sind gleichzeitig anfälliger für Austrocknung. Sie haben eine dünnere und sensiblere Haut. Bei Babys ist die Hornschicht noch nicht voll ausgebildet, Salben und Cremen gelangen schneller in den Körper, und auch über das Blut gelangen gewisse Stoffe leichter ins Gehirn. Das Immunsystem von Kindern ist noch im Aufbau. Auch die Ausscheidung von Giften funktioniert bei Babys und kleinen Kindern zunächst anders, da Nieren und Leber noch nicht ausgereift sind. Gründe genug für eine möglichst sanfte Behandlung von Babys und Kindern!

spielsweise mit einer Allergie auf den Kamillentee oder den Schafgarbenwickel reagiert, kommt – wenn auch selten – vor. Daher sollten Sie die möglichen Symptome von Allergien kennen; sie treten Minuten oder Stunden nach dem Kontakt mit dem entsprechenden Allergen auf:

- › grosse rote, leicht erhabene runde Flecken, die jucken
- › trockene, schuppende, juckende, manchmal auch nässende Ekzeme
- › Atemnot (sofort zum Arzt!)
- › Schwellung der Lippen (sofort zum Arzt!)
- › Übelkeit, Blässe, Schwindel (sofort zum Arzt!)

Wehwechen oder ernste Krankheit?

Die Entscheidung, wann Sie Ihr krankes Kind der Ärztin zeigen oder wann Sie den Notarzt rufen sollten, kann Ihnen dieser Ratgeber nicht abnehmen. Sie müssen (nach wie vor) die Verantwortung übernehmen. Neben den Ratschlägen in diesem Buch dürfen, ja müssen Sie sich auf Ihre Wahrnehmung, Ihr Gefühl, Ihre Erfahrung verlassen. Denn Sie kennen und verstehen Ihr Kind am besten.

Schwierige Diagnose

Kleinere Kinder kennen die verschiedenen Körperteile und deren Funktionen noch nicht so gut und können oft nicht genau sagen, was ihnen fehlt. Sie projizieren Schmerzen zum Beispiel gerne in den Bauch und sprechen von Bauchweh, wenn ihnen der Hals oder die Ohren wehtun oder es ihnen sonst unwohl ist. «Diagnosen» gestalten sich deshalb bei Kindern gar nicht so einfach.

Bei Babys ist es besonders schwierig herauszufinden, warum sie weinen oder partout nicht trinken mögen. Besonders wenn Ihr Baby zum ersten Mal krank ist, wird Sie als junge Eltern das wahrscheinlich ängstigen, denn noch fehlt Ihnen die Erfahrung, die es braucht, um den Ernst der Lage richtig einzuschätzen. Mit der Zeit klappt das aber immer besser. Denn in einem steten Wechselspiel lernen Mütter und Väter Tag für Tag die Signale ihres Kindes und seine Bedürfnisse besser kennen. Gleichzeitig reifen Babys Fähigkeiten, mit Ihnen zu kommunizieren.

Gut beobachten

Die Fieberhöhe allein ist übrigens kein guter Indikator, um zu beurteilen, wie krank Ihr Kind ist (siehe Seite 220). Viel wichtiger ist, wie stark sein Allge-

Wenn der Therapieerfolg ausbleibt

Wirkt der Kräutertee oder das homöopathische Mittel nicht? Bleiben die Symptome Ihres Kindes trotz Selbstbehandlung bestehen, verändern oder verschlimmern sie sich gar? Dann sollten Sie den Besuch in der Kinderarztpraxis nicht aufschieben.

meinbefinden eingeschränkt ist. Ist das Kind stark reduziert, wirkt es gar apathisch? Hat es Schmerzen? Schläft es sehr schlecht? Will es nicht mehr trinken? Hat es neuartige, unklare Symptome, die Sie verunsichern?

Bei Zweifeln oder wenn Sie sich Sorgen machen: lieber einmal zu viel zum Kinderarzt als einmal zu wenig! Die meisten Kinderärzte geben auch gerne telefonisch Auskunft. Rufen Sie an und beschreiben Sie die Symptome Ihres Kindes (mehr dazu Seite 54, «Beim Kinderarzt»).

Der Frage, wann ein Baby oder ein Kind dem Arzt gezeigt werden sollte, widmen sich die Kapitel «Wann mit dem Baby zum Arzt?» (Seite 110) und «Wann mit dem Kind zum Arzt?» (Seite 136).

Wie Sie dieses Buch benutzen

Die Empfehlungen in diesem Buch unterstützen Sie dabei, bei Ihrem Kind

- › die körperliche Abwehr zu stärken, also Krankheiten vorzubeugen;
- › alltägliche Krankheiten und «Breschteli» zu kurieren;
- › Krankheitsrückfälle oder das Chronischwerden von Krankheiten zu verhindern.

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 340). 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 Beschwerdeguppen 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», «Mitmachideen für Gross und Klein», «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.

In den Kapiteln 4 («Was fehlt meinem Kind?»), 5 («Klassische Kinderkrankheiten») und 6 («Unfälle und Erste Hilfe») werden Informationen und Tipps gegeben, die sowohl Kinder als auch Babys betreffen.

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 Ver-

halten 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.



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, ausnahmsweise Nuggi oder Nuschi wieder hervorzunehmen oder nachts bei Ihnen im Schlafzimmer zu schlafen. Denn Krankheiten 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 54).

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. Ist Ihr Kind länger krank, empfiehlt es sich, mit Ihrem Arbeitgeber nach einer Lösung zu suchen. 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.

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 aufbauen oder das Indianerzelt aus dem Keller holen und ein Schaffell oder eine kleine Matratze hineinlegen?

Legt sich das Kind gerne in sein eigenes Bettchen oder macht es sich in Ihrem Schlafzimmer (im grösseren, komfortableren Bett!) gemütlich, können Sie ihm auch ein Glöcklein geben, damit es Sie rufen kann, wenn es etwas braucht.

Nichts forcieren

Achten Sie auf eine sanfte Therapie: Getränke und Wickel dürfen nicht zu heiss oder zu kalt sein. Respektieren Sie den Widerwillen Ihres Kindes. Beziehen Sie seine Wünsche und seine individuelle Krankheitsvorstellung mit ein. Auch bei der Ernährung ist einiges zu beachten (mehr dazu auf Seite 300). Ideen, wie Sie kranke Mädchen und Buben beschäftigen, finden Sie auf Seite 28.

Auch an sich denken

Ihr kleiner Patient, Ihre kleine Patientin beansprucht Sie jetzt mehr als sonst: Nachts wacht das Kind wahrscheinlich mehrmals auf, tagsüber ist es anhänglich, will getragen, unterhalten, bemuttert werden, wünscht sich Körperkontakt. Kranke Kinder können auch grantig sein und viel quengeln. Bei aller Fürsorge sollten Sie nicht vergessen, an sich selbst zu denken: Stellen Sie Ihre Welt nicht auf den Kopf. Organisieren Sie eine auf mehrere Bezugspersonen verteilte Betreuung – damit Sie nicht an die Grenzen Ihrer Kräfte kommen.

Nicht immer gleich ein Kügeli!

Bei Eltern ist es wie bei Ärzten: Sie haben gerne etwas in der Hand, was sie ihrem leidenden Patienten anbieten können. Und genauso wie der Arzt nicht als Erstes den Rezeptblock zücken sollte, verfallen Sie besser nicht auf die Idee, Ihrem Kind bei jeder Schürfung, jedem Angstgefühl, jedem Bauchweh sofort ein homöopathisches Kügeli oder einen Kräutertee anzubieten. Das Motto «Nützt es nichts, so schadet es nichts» ist bei einem Kind fehl am Platz. Denn es lernt unter Umständen daraus: Mir muss immer einer helfen. Oder: Ich brauche nur eine Medizin zu nehmen, dann wird alles gut. So kann das Kind nicht die wertvolle Erfahrung machen, dass es sich bei kleinen Blessuren selbst helfen und beruhigen kann – zum Beispiel, indem es sich kurz hinlegt oder auf seine Wunde pustet. Und es entgeht ihm das schöne Gefühl, aus eigener Kraft genesen zu sein.

Wenn die Krankheit dauert

Eltern stellen für ihr krankes Kind die eigenen Bedürfnisse meist bereitwillig zurück – zumindest vorübergehend. Aber was, wenn das Kind eine Krankheit hat, die nicht so schnell vorbei ist wie ein Schnupfen? Steht ein chronisch krankes Kind, das zum Beispiel unter Neurodermitis, Asthma oder unter einer Nahrungsmittelallergie leidet, dauernd im Mittelpunkt, kann das Eltern – und auch Geschwister – leicht überfordern. Sie reagieren gereizt, und das Kind kann Schuldgefühle entwickeln.

Versuchen Sie trotz Rücksichtnahme auf das kranke Kind in der Familie so viel Normalität wie möglich zu bewahren. Setzen Sie sich auch für das kranke Kind bewusst Erziehungsziele. Gehen Sie so mit ihm um, wie Sie es mit einem gesunden tun würden. Auch ein Kind mit einem chronischen Leiden will von seiner Familie normal behandelt werden. Es wird gerne lernen, mit seiner Krankheit zu leben und ein Stück weit selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Baby, Kleinkind, Schulkind: Das hilft

Im Laufe der Jahre machen Kinder unzählige Krankheiten durch. Jede Entwicklungsphase hat ihre typischen Krankheiten und Unpässlichkeiten. Und in jeder Phase tun dem Kind andere Hilfestellungen gut.

Das Baby – Geburt bis 12 Monate

Anfänglich ist das Baby durch Antikörper, die es von der Mutter erhalten hat, vor Krankheiten geschützt und wenig krank. Die Mutter hat diese Antikörper

als Reaktion auf früher durchgemachte Krankheiten gebildet und gibt sie zunächst über die Nabelschnur und dann – in geringerer Konzentration – auch über die Muttermilch an das Kind weiter. Der Nestschutz hält etwa sechs bis zwölf Monate an, dann «übernimmt» das Abwehrsystem des Babys und baut – mit dem Kontakt zu Viren, Bakterien und anderen Krankheitserregern – eigene Antikörper auf.

Babys leiden relativ oft an Verdauungsproblemen. Besonders bei Durchfall droht ihnen schnell eine Austrocknung. Relativ häufig haben Babys in den ersten Lebensmonaten auch leichte Symptome von Neurodermitis, die sich später aber auswachsen können.

Infektionen der Atemwege wie Schnupfen oder Husten sind bei Säuglingen ebenfalls häufig. Wichtig zu wissen: Je kleiner das Kind, desto enger sind seine Atemwege. Wenn durch eine Infektion oder eine Allergie oder durch das Aspirieren eines Fremdkörpers eine Schwellung entsteht, kann dies leichter als bei Erwachsenen zu Atemnot und Sauerstoffmangel führen.

Übrigens: Babys bis zu vier Monaten atmen gar nicht durch den Mund, sie sind Nasenatmer. Deshalb schlafen und trinken sie mit verstopfter Nase so schlecht – und sind darauf angewiesen, dass ihr Näschen gespült wird. (Siehe auch: «Wann mit dem Baby zum Arzt?», Seite 110.)

Das tut dem kranken Baby gut: In Sachen Beruhigungsstrategien gibt es nur eins: Experimentieren Sie! Frisch gebackene Eltern müssen erst lernen, was Ihrem Baby bei kleinen «Breschteli» wie Blähungen, Zahnen oder Schnupfen am besten tut. Die meisten Babys lieben es, getragen zu werden, mögen rhythmisches Schaukeln (im rollenden Stubenwagen, in der Babyhängematte oder im Tragetuch). Viele schätzen auch Hautkontakt oder das sanfte rhythmische Kneten und Streicheln bei Massagen (Seite 104).

Babys sind auch gerne eingehüllt oder baden gerne warm – ausser sie fiebern und sind bereits heiss. Ruhe und Schlaf wirken oft Wunder, und manchmal ist eher Ablenkung angesagt. Vielleicht hilft dem Baby bei einem kleinen Unwohlsein auch ein Kleidungsstück, das nach Ihnen riecht, um besser einzuschlafen? Und: Mama respektive Papa sollten sich frühzeitig ablösen lassen. Das hilft dem Kleinen mehr, als wenn sich ein Elternteil bis zur Erschöpfung verausgabt.

Das Kleinkind – 1 bis 5 Jahre

Jetzt mag es Ihnen vorkommen, als ob ein Schnupfen den andern jagt. Das Kind macht in dieser Lebensphase immer wieder Erkältungskrankheiten

durch. Meist kommen nun auch diverse klassische Kinderkrankheiten wie Windpocken oder Dreitagefieber auf das Kind zu. Doch damit nicht genug: Je nach Konstitution und Empfindlichkeit neigt Ihr Kind eventuell zu besonders langwierigem Husten (obstruktive Bronchitis oder Asthma), oder es hat öfters den typischen bellenden Pseudokrapp-Husten. Bei anderen Kindern wiederum wächst sich ein mehrwöchiger Schnupfen gerne zur Mittelohrentzündung aus. Eventuell tritt im Alter von 4 oder 5 Jahren auch schon Heuschnupfen auf. Und: Im Kleinkindalter passieren häufig Unfälle. (Siehe auch: «Wann mit dem Kind zum Arzt?», Seite 136).

Das tut dem kranken Kleinkind gut: In kranken Tagen braucht Ihr Kind vor allem Pflege, Trost und Gesellschaft. Nutzen Sie die Krankheitszeit als ganz spezielle Auszeit, in der Sie sich aus anderen Verpflichtungen möglichst ausklinken. Lassen Sie das Lieblingshausmittel des Kindes zur Familientradition werden. Erklären Sie ihm Krankheit und Heilmittel. Wenn das Kind seine eigenen, für das Kleinkindalter typischen «magischen» Vorstellungen von Krankheit und Gesundheit hat, beziehen Sie sich ruhig auf diese – Sie brauchen sie dem Kind nicht auszureden. Und falls sich Langeweile breit macht: Spielideen für kranke Tage finden Sie auf Seite 28.

Das Schulkind – 6 bis 12 Jahre

Die Zeit der Kinderkrankheiten ist meist noch nicht ganz vorbei. Scharlach, Ringelröteln und andere ansteckende Krankheiten machen besonders unter Kindergarten- und Schulkindern noch die Runde. In diesem Alter treten typischerweise Heuschnupfen oder Asthma zutage. Mit Schulproblemen können auch psychosomatische Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen in Erscheinung treten. Diese sollten Sie ernst nehmen und nicht als hypochondrische Vorstellungen abtun, selbst wenn nichts Organisches dahintersteckt. Professionelle Hilfe sollten Sie auch bei anderen «leisen» Störungen wie Depressionen oder Ängsten für Ihr Kind in Anspruch nehmen. (Siehe auch: «Wann mit dem Kind zum Arzt?», Seite 136).

Das tut dem kranken Schulkind gut: Auch Kinder zwischen 6 und 12 Jahren genießen die Aufmerksamkeit, die ihnen in kranken Tagen zuteilwird. Viele stressbedingte oder chronische Beschwerden lassen sich mit Entspannungsmethoden abfedern (siehe Seite 96). Liegt das Problem in der Schule? Gehen Sie der Sache auf den Grund: Eventuell ist Ihr Kind überfordert, unterfordert oder es hat besonders hohe Erwartungen an sich selbst.





GESUNDZWERGE

Kranksein kann ganz schön langweilig sein – gerade für kleinere Kinder, die sonst viel herumtoben und in Bewegung sind. Mit guten Ratespielen, Fingerabzähl- und Tröstversen sowie selbst gebastelten Helferfiguren verbannen Sie die Eintönigkeit vom Krankenlager. Gut möglich, dass damit auch der lästige Husten oder der juckende Ausschlag in Vergessenheit gerät. Hier finden Sie die besten Ideen, um Ihrem Kind den Krankheitsalltag zu versüßen.

DAS BETT ALS SPIELWIESE

Beschäftigungen, die sich fürs Bett oder Sofa eignen, gibt es viele: zeichnen, malen, basteln, kneten, puzzeln, Collagen kleben oder mit Klötzen spielen. Am besten klappt das auf einem kleinen Tischchen (siehe Seite 31) oder auf einem Tablett. Ihr Kind kann aber auch CDs hören, Geduldspiele machen, lesen oder Bilderbücher anschauen, auf dem iPad Rätsel oder Sudokus lösen, Perlen aufziehen, weben oder sticken. Vielleicht auch Flöte spielen, über der

Bettkante Jo-Jo üben, Rollenspiele mit den Dinos oder den Puppen machen, mit der Grossmama telefonieren etc.

MITSPIELER ERWÜNSCHT

Neben dem Klassiker «Ich sehe was, was du nicht siehst!» können kleine Patienten mit ihren Eltern oder Geschwistern zum Beispiel Begriffe malen und erraten oder Wörter von den Lippen lesen spielen. Variante: einen Satz laut sagen und ein Wort darin auslassen, das erraten werden soll. Oder Unsinn zusammenreimen: Sag emol ohni! – ohni? – Bisch e Peperoni! Sag emol was! – was? – E Fuchs isch kei Haas! Sie können dem Kind Rätselfragen stellen: Welches Tier ruft seinen eigenen Namen? – Der Kuckuck. Welche Maus kann fliegen? – Die Fledermaus. Wer hat Beine und kann doch nicht laufen? – Tisch oder Stuhl. Vielleicht machen Ihrem Kind Rollenspiele Spass (zum Beispiel: beim Arzt, im Spital), Sie können sich gegenseitig Witze erzählen, Zungenbrecher aufsagen oder mit wechselndem Erzähler eine Geschichte entstehen lassen.

FINGERABZÄHLVERS*

Das isch d’Frau Doktor
si isch lieb und nätt

Das isch d’Babett
si ligt mit Fieber im Bett

Das isch dr’Chrischte
är hett dr Hueschte

Das isch dr’Fritz
är het am Bei e Gips

... und **dr Chlynscht** brüelet
ohni Grund
d’Frau Doktor macht sie
alli gsund!

* nach Susanne Stöcklin-Meier:
«Kranksein und Spielen» (vergriffen)

MASSAGE-VERS

Ideal für Unterarm oder -schenkel,
zum Beispiel bei Wachstumsschmerzen
oder eingeschlafenen Gliedmassen:

Butter stampfe, Butter stampfe!

(Die Hände fassen rund um den
Unterarm des Kindes – oben und
unten – und stossen gleichzeitig
zueinander hin)

Bälleli rolle, Bälleli rolle!

(Mit den flachen Händen den
Unterarm hin- und herrollen)

Brötli striche, Brötli striche!

(Abwechselnd mit Handrücken und
Handfläche rauf- und runterstreichen)

Salz druf streue!

(Mit den Fingerspitzen sanft auf die
Haut «pöpperlen»)

... und ufässe!