

DR. MED. H. MICHAEL STELLMANN | GEORG SOLDNER

KINDER- KRANKHEITEN

natürlich behandeln

RATGEBER KINDER

G|U

BESTSELLER

über 1 Million
mal verkauft

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Reinhard Brendli

Lektorat: Felicitas Holdau

Bildredaktion: Nadia Gasmi

Covergestaltung: independent Medien - Design, Horst Moser

eBook-Herstellung: Timea Puskasova

 ISBN 978-3-8338-4090-6

8. Auflage 2020

Aktualisierung 2020/008

Bildnachweis

Coverabbildung: Masterfile

Illustrationen: Claudia Lieb

Fotos: Bugaboo, Colourbox, Corbis, F1online, Flora Press, Fotolia, Getty Images, Glow Images, iStockphoto, Kramp+Gölling, Masterfile, Mauritius Images, Okapia, Ostkreuz, Privat, Sandra Seckinger, Shutterstock, Westend61

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-4058 10_2020_02

Das vorliegende eBook basiert auf der 7. Auflage der Printausgabe

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

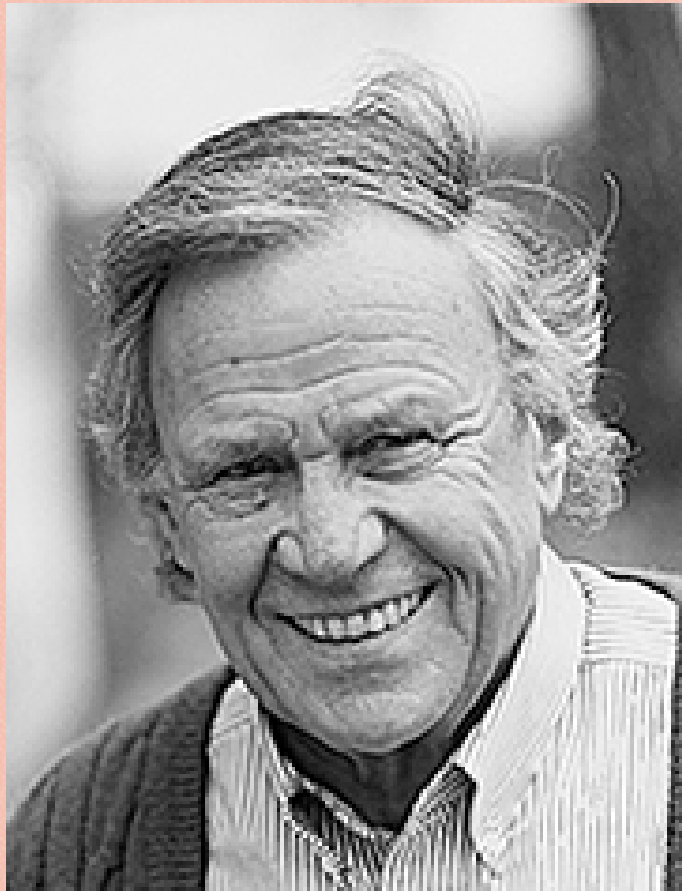
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtiger Hinweis

Alle Ratschläge, Anwendungen und Übungen in diesem Buch wurden von den Autoren sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Lassen Sie sich dennoch in allen Zweifelsfällen zuvor durch einen Arzt oder Therapeuten beraten. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

DR. MED. H. MICHAEL STELLMANN



war 40 Jahre lang Kinderarzt und arbeitete nach den Prinzipien der Homöopathie, Anthroposophie und Pflanzenheilkunde.

GEORG SOLDNER



gilt als einer der renommiertesten anthroposophischen Kinderärzte in Deutschland und hat eine eigene Praxis in München.

»Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.«

HIPPOKRATES VON KOS (460 – 377 V. CHR.)



EIN WORT VORAB

Die Gesundheit Ihres Kindes ist nichts Fertiges, sie entwickelt sich – am intensivsten in der frühen Kindheit. Eine naturgemäße Behandlung gibt dem Organismus die Chance zu lernen, wie er die Gesundheit selbst stabilisieren und Krankheiten aus eigener Kraft überwinden kann. Dieser Weg erfordert anfangs Zeit, Geduld und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Dadurch aber wächst das Vertrauen zwischen Ihnen und Ihrem Kind: Ihr Vertrauen in seine Kräfte und sein Vertrauen in Ihr Handeln. Ein warmer

Wickel bei Husten lindert nicht nur die Beschwerden, sondern gibt Ihrem Kind das Gefühl von Rückhalt und Wärme und schenkt ihm die Zuversicht, wieder gesund zu werden. Das wird es nicht vergessen.

Dieser Ratgeber beschreibt die häufigsten Krankheiten vom Säuglingsalter bis zur Pubertät, nennt Ihnen passende natürliche Heilmittel und deren Anwendung. Er zeigt auch die Grenzen der Selbstbehandlung. Lesen Sie bitte zunächst die Einführung, um zu verstehen, wie Selbstheilungskräfte und Naturheilmittel zusammenwirken.

»Der Stellmann« war 1983 der erste Elternratgeber seiner Art, Millionen Leser haben inzwischen durch ihn das Vertrauen gewonnen, dass ihre Kinder mit natürlichen Heilmitteln gesund werden können. Das Buch ist aus jahrzehntelanger ärztlicher Erfahrung geschrieben, mit Liebe und einem umfassenden Blick auf die kindliche Entwicklung. Als Schüler von Dr. Michael Stellmann (1925 - 2010) habe ich selbst in mehr als 30 Jahren kinderärztlicher Praxis seinen Rat zu schätzen gelernt und gerne die Aufgabe übernommen, seinen bewährten Ratgeber durchgängig zu aktualisieren.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern alles Gute!

Georg Solchner



DIE GANZHEITLICHE SICHTWEISE

EINE NATURGEMÄSSE BEHANDLUNG ZIELT NICHT
NUR AUF SYMPTOME, SONDERN GILT DEM
GANZEN MENSCHEN, DEM GLEICHGEWICHT VON
KÖRPER, GEIST UND SEELE.



NATURGEMÄSS BEHANDELN

Hippokrates, der berühmte Arzt der Antike, hat Gesundheit als das Gleichgewicht aller im Menschen wirkenden Kräfte gesehen. Wie das kleine Kind erst lernt, sein Gleichgewicht im Stehen zu halten, so muss es lernen, seine Gesundheit zu stabilisieren und gegenüber der Umwelt zu behaupten. Anfangs fällt es noch oft hin, ohne dass in den meisten Fällen etwas Schlimmes passiert. So ist es auch mit der Gesundheit: Die meisten akuten Krankheiten im Kindesalter verlaufen bei einer naturgemäßen Behandlung gutartig. Soll Ihr Kind lernen, ein gesundes Immunsystem zu entwickeln, sind akute Krankheiten manchmal so unentbehrlich wie das Hinfallen beim Laufenlernen.

Die Zeichen dieser Erkrankungen wirken erst einmal beunruhigend, vor allem das Fieber. Doch der Organismus Ihres Kindes erzeugt das Fieber, um sich gegen

Krankheitserreger zu wehren und sein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen.

Naturgemäß behandeln bedeutet also zunächst, Krankheit richtig zu verstehen. In vielen Fällen kann Ihr Kind sie selbst meistern, so wie es meistens selbst wieder aufsteht, wenn es hingefallen ist. Lassen Sie Ihrem Kind die notwendige Zeit zur Entwicklung und Überwindung der Krankheit; unterstützen Sie sein Bemühen, mithilfe der Krankheit zur Gesundheit zurückzufinden.

Der ganzheitliche Ansatz

Bei der naturgemäßen Behandlung geht man davon aus, dass Körper, Seele und Geist eine Einheit sind. Dieser ganzheitliche Ansatz findet sich bei Samuel Hahnemann (1755 - 1843), dem Begründer der Homöopathie, und in sehr differenzierter Weise bei Rudolf Steiner (1861 - 1925), dem Begründer der Anthroposophischen Medizin. Der mit Medikamenten aus der Natur arbeitende Arzt versucht, die miteinander verflochtenen körperlichen und seelischen Symptome in ihrer Gesamtheit zu erfassen. Er behandelt nicht nur ein Krankheitssymptom, sondern den ganzen Menschen.

Naturheilkunde ist Erfahrungsheilkunde, aber auch Erkenntnisheilkunde. Sie wendet Heilmethoden und -mittel an, die sich über Jahrhunderte bewährt haben, die aber auch zunehmend Gegenstand moderner Forschung sind. Es werden ausschließlich Heilmittel eingesetzt, die aus der Natur kommen: pflanzliche Heilmittel, aus Natursubstanzen gewonnene Homöopathika, Wasser-, Moor-, Heilerde-Anwendungen sowie Klimakuren. Gesunde Ernährung, Sonnenlicht und Wärme sind bei Kindern wichtige Heilungsfaktoren.

Ziel der naturgemäßen Behandlung ist es, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und gleichzeitig jede

körperliche Schädigung zu vermeiden. Das bedeutet auch, dass Sie die Ernährung und Lebensweise Ihres erkrankten Kindes entsprechend einrichten, damit es möglichst ungestört gesund werden kann. Leicht verdauliche, möglichst vollwertige Nahrungsmittel und ausreichend Ruhe sind für Ihr Kind wichtige Begleiter auf seinem Weg, gesund zu werden.

Eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass Naturheilverfahren eine Krankheit heilen, ist die Mitwirkung des Patienten und in unserem Fall vor allem die der Eltern. Es versteht sich von selbst, dass die selbstständige Behandlung Ihres Kindes auf leichtere Beschwerden und Krankheiten beschränkt bleiben muss. Die Grenzen der Selbstbehandlung sind im Buch jeweils aufgezeigt. Die Abklärung durch den Arzt darf, wo es notwendig ist, nicht versäumt werden.

Der Einstieg in diesen Weg

Die naturgemäße Behandlung aktiviert die Selbstheilungskräfte Ihres Kindes. Es empfiehlt sich, den kindlichen Organismus schon während einer gesunden Periode auf diesen Weg ein- und umzustimmen. Die Umstellung der Ernährung und in vielen Fällen eine Symbioselenkung sind dabei hilfreich siehe >. Während eines Krankheitszustandes sollte dieser Wechsel Schritt für Schritt in Begleitung eines erfahrenen Therapeuten vollzogen werden.

INFO

KRANKHEIT ALS NOT-WENDIGKEIT

Wir sollten eine Krankheit als Signal verstehen, dass im Leben etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Typische Symptome wie Fieber, Erschöpfung und Appetitlosigkeit sollten deshalb nicht unterdrückt werden, denn sie dienen

dem Organismus dazu, sich zu regenerieren.
Naturheilverfahren lindern sanft Beschwerden und fördern den Selbstheilungsprozess.

Vertrauen in die Naturheilkräfte

Machen Sie sich bitte vertraut mit Wirkungsweise und Anwendung der Heilmittel und Behandlungsmethoden (ab >), bevor Sie Ihr Kind behandeln. Vielleicht sind Sie anfangs noch unsicher, aber von Mal zu Mal werden Sie an Sicherheit gewinnen. Sie entwickeln ein Gefühl für die Reaktionen des Körpers und die Signale der Seele. Sie lernen, den Selbstheilungskräften Ihres Kindes zu vertrauen, die durch die Behandlung mit Naturheilmitteln wieder zur vollen Entfaltung kommen. Damit wird es Ihnen leichter fallen, die Verantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden Ihres Kindes zu übernehmen.

Die wissenschaftliche Forschung hat viele Aussagen dieses Elternratgebers in den letzten Jahren bestätigt. Entsprechende Studien sind in unserem Fachbuch »Individuelle Pädiatrie« zitiert (Büchertipps siehe >).

INFO

VIER THERAPIEFORMEN

Unter **Allopathie** versteht man die schulmedizinische Behandlung mit Medikamenten, die hauptsächlich aus chemischen Substanzen bestehen.

Phytotherapie ist die Behandlung mit Pflanzenbestandteilen (Blüten, Blätter, Früchte, Rinde, Wurzeln). Sie werden frisch oder getrocknet verwendet, als Tee, Saft, Auszug, Tinktur, Extrakt, Öl, Pulver oder Salbe zubereitet.

Homöopathie behandelt mit speziellen Naturheilmitteln, deren Herstellung auf > beschrieben ist.

Anthroposophische Medizin integriert alle genannten Methoden in einer differenzierten Systematik und entwickelt auch neue Naturheilmittel.



DIE NATÜRLICHE ENTWICKLUNG UNTERSTÜTZEN

In der Schwangerschaft

Die ganze Zeit der Schwangerschaft hat eine prägende Wirkung auf Ihr Ungeborenes. Je gesünder und entspannter Sie als werdende Mutter leben, desto besser. Sie müssen dafür keineswegs Ihre Lebensgewohnheiten radikal ändern. Ausreichend Sonnenlicht, wohltuende Bewegung, gesunde Ernährung und Ruhe sind die entscheidenden Faktoren.

Auf Alkohol und Nikotin verzichten

Alkohol und Nikotin sind Gifte und passieren die Schranke zwischen Mutter und Kind.

Alkohol während der Schwangerschaft kann die Ausbildung der Organe stören. Besonders empfindlich ist das Gehirn.

Deshalb sollten Sie während der Schwangerschaft möglichst keinen Alkohol trinken.

Rauchen in der Schwangerschaft stört das Wachstum des Ungeborenen. Früh- und Mangelgeburten sowie Unruhezustände nach der Geburt können die Folge sein. Bekannt ist die schädigende Wirkung des Rauchens auf die Atmung: Bronchitis und Asthma treten gehäuft auf und das Risiko für den plötzlichen Kindstod steigt. Der Verzicht auf das Rauchen in der Schwangerschaft, in der Wohnung und in Gegenwart des Kindes ist eine der wirksamsten gesundheitsfördernden Maßnahmen überhaupt.

Sonnenlicht und Vitamin D

Sonnenlicht ermöglicht die natürliche Vitamin-D-Bildung in der Haut, und darauf sind Sie und Ihr Ungeborenes dringend angewiesen. So ist die Versorgung des Organismus mit Kalzium Vitamin-D-abhängig. Das beeinflusst Ihre Zahngesundheit und den Kalkgehalt der Knochen. Bei Vitamin-D-Mangel sind Frühgeburten und Kaiserschnitt häufiger, und das Wachstum Ihres Kindes kann zurückbleiben. Die Zuckerkrankheit, Diabetes mellitus, tritt im frühen Kindesalter immer häufiger auf – Vitamin-D-Mangel begünstigt dies deutlich! Über die Augen aufgenommenes Sonnenlicht reguliert Ihr Hormonsystem, beeinflusst den Schlaf und Ihre Stimmung. Vitamin-D-Tabletten können diese Wirkung nicht ersetzen.

- Dennoch kann es in den Wintermonaten sinnvoll sein, Vitamin D einzunehmen – lassen Sie Ihren Blutspiegel messen.
- Am wichtigsten ist Ihr täglicher Spaziergang, wenn es hell ist oder die Sonne scheint. Verwenden Sie dabei möglichst keine Sonnencreme. Diese blockiert die Vitamin-D-Bildung zu über 90 Prozent – bereits bei Lichtschutzfaktor 15! Vermeiden Sie einen Sonnenbrand, indem Sie sich nicht zu lange in der Sonne aufhalten.

»Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.«

SEBASTIAN KNEIPP (1821 - 1897)

Gesunde Ernährung

Ihr Essen sollte bekömmlich für Sie sein. Vielleicht vertragen Sie jetzt kein körnerreiches Vollkornbrot - Weißmehlbrötchen, Pommes frites und Fertigpizza aber stellen das andere Extrem dar.

- Am besten sind frisch zubereitete Speisen. Die wertvolle Folsäure ist in frischem grünen Gemüse enthalten - ist es drei Tage alt, sinkt der Gehalt bereits um mehr als die Hälfte! Essen Sie viel Salat mit frischen Kräutern. Bemühen Sie sich während Schwangerschaft und Stillzeit, Ihre Ernährung aus Produkten zusammenzustellen, die ohne chemische Zusätze gedüngt sind.
- Eisen ist zum Beispiel in Rind- und Kalbfleisch, aber auch in Hafer und Hirse enthalten. Tierische Nahrungsmittel sollten aus biologisch, am besten biologisch-dynamisch orientierten Betrieben stammen.
- Besonders gut werden in der Schwangerschaft Sauermilchprodukte vertragen, also Quark, Joghurt und Kefir.
- Seien Sie vorsichtig mit Salz. Üben Sie bei Süßigkeiten etwas Disziplin, sie begünstigen Infekte und lästige Pilzerkrankungen.
- Für gute Verdauung sorgen ballaststoffreiche Kost und Kleie. Bei Verstopfung helfen vier oder fünf am Vorabend eingeweichte Feigen oder Pflaumen, die Sie morgens zum Frühstück langsam kauen.
- Trinken Sie schwarzen Tee und Kaffee mäßig und nicht zu stark. Empfehlenswerte Ernährungsratgeber siehe >.

WICHTIG

VITAMIN B₁₂

Milch, Milchprodukte, Eier, Fisch und Fleisch enthalten Vitamin B₁₂, das für die Blutbildung und das Nervensystem unentbehrlich ist. Wer auf diese Lebensmittel verzichtet, sollte einen Mangel durch den Arzt ausschließen lassen. Müdigkeit, Unkonzentriertheit, depressive Gefühle können einen Vitamin-B₁₂-Mangel anzeigen. Ein schwerer Mangel kann zu nicht mehr gutzumachenden Schäden beim Kind führen.

Harmonie und Ruhe

Genießen Sie die Zeit der Schwangerschaft und versuchen Sie, sie harmonisch zu gestalten. Verordnen Sie sich selbst Zeiten der Ruhe, des Rückzugs vom Tagesgeschäft, Zeit für einen Spaziergang. Legen Sie währenddessen Ihr Mobiltelefon zur Seite und versuchen Sie, nach innen zu lauschen. Nehmen Sie sich Zeit für die Partnerschaft, beziehen Sie Ihren Partner mit ein. Besuchen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs, wo Sie unter Anleitung einer Hebamme oder Krankengymnastin Entspannungsübungen und die richtige Atmung bei der Geburt lernen. Ob bei Ihnen eine Hausgeburt möglich oder eine Entbindung in der Klinik besser ist, klären Sie mit Ihrem Frauenarzt. Voraussetzungen für eine Hausentbindung sind Ruhe und Pflege zu Hause sowie Entlastung im Haushalt. Büchertipps siehe >.

Der Säugling

Nach der Geburt, mit dem ersten Schrei Ihres Kindes, der zur Entfaltung seiner Lungen führt, beginnt die Fürsorge für

das Baby.

Wärme und Nähe sind nach der Geburt wichtig: Wenn Ihr Kind auf Ihrem Bauch liegt, mit unmittelbarem Hautkontakt, wenn der Vater in der Nähe ist, fördert das die tiefe Verbindung, die für eine gesunde Kindheit die Basis bildet. Ihr Neugeborenes orientiert sich mit der Nase, nimmt Ihren Geruch wahr und findet so auch die Brust.

Lassen Sie Ihr Neugeborenes übrigens besser nicht mit Blitzlicht fotografieren – das kann Ihr Kind sehr erschrecken. Die Haut sollte zurückhaltend gereinigt werden, damit die natürliche Fettschicht erhalten bleibt. Eincremen (mit möglichst neutralen Substanzen) in den ersten Lebenstagen bewahrt vor Ekzemen: Die Haut Ihres Babys braucht den schützenden Fettmantel!

TIPP

TRAGEN, FAHREN, LOSLASSEN

In den ersten drei Lebensmonaten ist es fürs Baby besonders wichtig, seine Mutter körperlich zu spüren und ihr nahe zu sein. Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme zeigen, wie Sie es am besten am Körper tragen können und wie Sie ein Tragetuch richtig binden und benutzen. Ab dem vierten Monat wird es immer wichtiger, dass Ihr Kind lernen kann, sich zu drehen. Richten Sie ihm dafür ein »Nest« in Ihrer Nähe ein, das genug Platz bietet, um sich etwas zu bewegen.

Für Spaziergänge in der Natur ist jetzt ein Kinderwagen zu empfehlen, der Blickkontakt mit der Mutter oder dem Vater ermöglicht. Ihr Kind kann sich darin entspannen – und auch Ihre Rückenmuskeln entspannen sich beim Gehen! Bitte vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, aber das Licht des blauen Himmels braucht Ihr Baby ebenso nötig wie Ihre Milch.