

Prof. Dr. med. Walter Dorsch
Marianne Loibl

Wenn Kinder ständig krank sind

- Das erfolgreiche Immuntraining:
Schluss mit Mittelohrentzündung,
Bronchitis, Schnupfen und Magen-Darm-
Infekten



 TRIAS

613.95

Inhalt



1 Gut zu wissen

Vorweg gesagt	7
Raus aus dem »Schon-wieder-krank«-Kreislauf	9
Basiswissen	10
■ Was ist das Immunsystem?	11
■ So arbeitet das Immunsystem	12
■ Das kindliche Immunsystem	13
■ Alles klinisch rein – wie viel Hygiene ist gut?	15
■ Wie viele Infekte sind normal?	16
Abhärten? Jetzt erst recht!	17
■ Wie funktioniert das Vier-Ringe-Immunprogramm?	18



2 Kneipp für Kinder

Immunsystem stärken:	
Wasser marsch!	21
1. Ring – Nutzen Sie die Kraft des Wassers	22
■ Kneipp für Kinder? Faszinierend einfach – einfach faszinierend	23
■ Anwendungen Step by Step	24
Mit den Wasserpiraten macht Wasser Spaß	26
■ Wasserpiraten starten	27
■ Wasserpiraten an Bord!	28
■ Wasserpiraten an die Ruder!	30
■ Wasserpiraten: Schiff in Sicht!	31
■ Wasserpiraten-Schlacht	33
■ Wasserpiraten treffen Meerjungfrauen	34
■ Tapferer Wasserpirat in Bronze	38
■ Tapferer Wasserpirat in Silber	39
■ Tapferer Wasserpirat in Gold	40
■ Ein Besuch in der Sauna	42
■ Ansteigendes heißes Fußbad	43



3 Bewegungsspaß

Bewegung bringt die Abwehr in Schwung 47

2. Ring – Stubenhocker? Nein danke! 48

- Raus an die frische Luft! 49
- Keine Angst vor nassen Füßen 50
- Alternative bei schlechtem
Wetter 51

Der richtige Sport für mein Kind 52

- So kommt Ihr Kind in
Bewegung 54
- Auch Ruhen will gelernt sein 55



4 Hilfe aus der Natur

Nutzen Sie die Kräfte der Natur 59

3. Ring – Milchsäurebakterien: Gesundheitspolizisten im Mikroformat 60

- Joghurt Variationen 61
- Immunstimulation mit
Heilpflanzen 64
- Purpursonnenhut 64
- Holunder (*Sambucus nigra*) 65
- Lindenblüten 66
- Viren ausschwitzen 67



5 Gesunde Ernährung

Vitamine, die schmecken 69

4. Ring – Essen ist ein Stück Lebensqualität 70

- Gesunde Ernährung –
leicht gemacht 71
- Gesunde Ernährung, die Kindern
schmeckt – geht das? 72

Worin sind welche Vitamine und Nährstoffe enthalten 74

- Leckere Rezepte für kleine
Küchenfeen und Gemüseritter 77



6 Sanfte Helfer

Sofort-Maßnahme bei den ersten Anzeichen	83
Wenn das Kind krank wird	84
■ SOS – Infekt in Sicht? Alle Piraten ans Ruder!	85
Der Infekt ist da! Was hilft jetzt?	87
■ Beschwerden rund um den Bauch	88
■ Fieber, die Gesundheitspolizei	93
■ Erkältung – mit allem was dazugehören kann	97
■ Kleine Missgeschicke	100
■ Anwendungen, die helfen	102
■ Was es sonst noch gibt	109



7 Häufige Fragen

Von Allergie bis zweifelhafte Heilmethoden	115
Was Eltern fragen	116
Anhang	
■ Bücher, die weiterhelfen	126
■ Adressen, die weiterhelfen	126
■ Stichwortverzeichnis	129