

Ruth Jahn

Kinder sanft und natürlich heilen

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Was gesunde Kinder brauchen	12
1.1 Sanfte Selbsthilfe	14
Training für den kleinen Organismus	14
Bewährte Naturmedizin	15
Heilen mit Bedacht	16
Wehwehchen oder ernste Krankheit?	17
Wie Sie dieses Buch benutzen	18
1.2 Gesund werden	22
Zuwendung ist die beste Medizin	22
Ruheirren für kleine Patienten	23
Baby, Kleinkind, Schulkind: das hilft	25
Gesundzwerge	28
1.3 Gesund bleiben	32
Vorbeugen ist besser als heilen	32
Gesunde Ernährung - von Anfang an	34
Gesunde Zähne	38
Purzelbaum ins Leben	39
Dem Rücken Sorge tragen	41
Die Abwehr stärken	44
Impfen: Ja oder nein?	47
Beim Kinderarzt	52
2 Naturmedizin kinderleicht	56
2.1 Kneipp für Kinder	58
Inhalieren	58
Gurgeln	60
Dusche für die Nase	61

Warme Bäder	61
Ansteigende Bäder	63
Wechselwarmes Fussbad	64
Kaltes Armbad	65
Mit Kindern in die Sauna	66
Darmeinlauf	66
2.2 Kleines Wickel-Einmaleins	68
Kalte Wickel	70
Wadenwickel und Zitronensocken	72
Warme Wickel	72
2.3 Heilkräuter für Kinder	76
Gesundheit aus der Teetasse	76
Tee für Wickel, Waschungen und Bäder	78
Tinkturen und ätherische Öle	78
Mitmach-Medizin	80
2.4 Homöopathie	84
Individuell und beliebt	84
Eine kleine, feine Auswahl	86
Homöopathie richtig anwenden	86
2.5 Anthroposophische Medizin	88
Wirksam auf vier Ebenen	88
Gar nicht so versteinert	89
Anthroposophische Medizin richtig anwenden	90
2.6 Spagyrik	92
Alchemie im Spray '	92
Spagyrik richtig anwenden	93
2.7 Entspannung kinderleicht	96
Ruhem, atmen, träumen	96
Autogenes Training	98
Progressive Muskelrelaxation	99
Yoga	100
Schlafen lernen	102

2.8	Massagen	104
	Streicheln verbindet	104
	So genießt Ihr Kind die Massage	104
3	Was fehlt meinem Baby?	108
3.1	Wann mit dem Baby zum Arzt?	110
3.2	Babys Beschwerden von A - Z	112
	Bronchiolitis	112
	Dreimonatskoliken	113
	Gelbsucht	117
	Hautprobleme beim Neugeborenen	120
	Milchschorf (Säuglings-Ekzem)	121
	Nabelpflege	122
	Spucken	123
	Windeldermatitis, Mundsoor	125
	Zahnen	128
4	Was fehlt meinem Kind?	132
4.1	Wann mit dem Kind zum Arzt?	136
4.2	Allergien	138
	Hausstaubmilben-Allergie	138
	Heuschnupfen	141
	Insektengift-Allergie	145
	Kontaktallergie	146
	Nahrungsmittel-Allergie	148
	Neurodermitis <i>Für das Baby</i>	150
	Tierhaarallergie	156
	Allergien	158
4.3	Atemwege	162
	Asthma	162-
	Bronchitis	167

Husten <i>Für das Baby</i>	170
Pseudokrupp	174
4.4 Augen, Mund	176
Aphthen	176
Bindehautentzündung <i>Für das.Baby</i>	178
Fieberblasen (Lippenherpes)	181
Gerstenkorn	183
4.5 Gelenke, Muskeln	186
Gelenk-und Muskelschmerzen	186
Muskelkater	188
Sehnenscheiden-Entzündung	190
4,5 Hals, Nase, Ohren	192
Hals-oder Mandelentzündung	192
Heiserkeit	196
-Nasenbluten	197
Nasennebenhöhlen-Entzündung	198
Mittelohrentzündung	201
Schnupfen <i>Für das Baby</i>	205
• Heilsames Fieber <i>Für das Baby</i>	210
4.7 Harnwege	214
Bettnässen, Einnässen	214
Blasenentzündung	217
4.8 Haut	220
Akne	220
Fusspilz	223
Insektenstiche	225
Kopfläuse	227
Nagelbett-Entzündung (Umlauf)	230
Sonnenbrand	231
Warzen	234
Zeckenstich	236
Kinderhaut	240

4.9	Psychische und psychosomatische Beschwerden	244
	Kranke Kinderseele	244
	ADHS, ADS	244
	Angst, Prüfungsangst	248
	Depressive Verstimmung	252
	Kopfschmerzen, Migräne	254
	Schlafstörungen <i>Für das Baby</i>	259
4.10	Verdauungstrakt	264
	Blähungen <i>Für das Baby</i>	264
	Durchfall, Brechdurchfall <i>Für das Baby</i>	267
	Erbrechen <i>Für das Baby</i>	271
	Verstopfung <i>Für das Baby</i>	274
	Krankenkost *	278
5	Klassische Kinderkrankheiten	282
5.1	Kinderkrankheiten von A - Z	284
	Dreitagesfieber	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 <i>Für das Baby</i>	302
	Trinken ist wichtig <i>Für das Baby</i> .	306
6	Unfälle und Erste Hilfe	310
	Erste Hilfe	312

6.1 Unfälle von A-Z	316
Gehirnerschütterung <i>Für das Baby</i>	316
Prellungen	318
Verbrennungen	319
Vergiftungen	321
Verschlucken von Fremdkörpern	322
Verstauchungen	323
Wunden, Schürfwunden, Spreissel	324
Zahnverletzungen	328
Unfälle verhüten	330
Anhang	335
Liste der erwähnten Heilpflanzen	336
Checkliste: Ihre Hausapotheke	344
Homöopathische Kinderapotheke	347
-Adressen und Links	348
Literatur	349
Stichwortverzeichnis	351