

Tips rund ums Kolikbaby

**Marietta Nielsen: Stillberaterin Memmingen, Markus Geyer,
Passau**

Kinderkrankheiten naturheilkundlich behandelt - Teil I

Dr. med. Peter Büttner

Einleitung

Fieber

Probleme im Hals-Nasen-Ohren-Bereich

- Schnupfen
- Chronischer Schnupfen
- Heuschnupfen
- Halsschmerzen - Angina
- Ohrenschmerzen

Infekte der oberen Luftwege

- Bronchitis
- Spastische Bronchitis - Asthma
- Pseudokrupp - Kruppsyndrom

Probleme des Magen - Darm Trakts

- Durchfall
- Blähungen in den ersten drei Monaten

Hautausschläge Ekzeme

- Hautausschläge
- Hautausschlag im Windelbereich

Kleidung

- Welche Rolle spielt die Kleidung

Allgemeine Maßnahmen - Vorbeugung

- Gesunder Schlaf ist Gold wert
- Abwehrsteigerung

Abschließende Bemerkung

Einleitung

Krankheiten bei Kindern sind oft verbunden mit der Reifung des kindlichen Organismus und der kindlichen Seele. So heißt es denn auch häufig, wenn das Kind wieder einmal Fieber hat: dann wächst er/sie wieder. Welche Eltern oder Großeltern kennen dies nicht. Doch oft wird aus verständlicher Angst gleich nach dem "großen Hammer" namens Antibiotika gegriffen, obwohl schon einfache Rezepte helfen können. Viele sind bekannt, manche vergessen. Hier wird beschrieben, wie mit naturheilkundlichen Methoden "die bessere Medizin gereicht wird".

Fieber

Fieber - eine natürliche Abwehr von Krankheiten

Die oft schnellste und beste Hilfe unseres Körpers zum Schutz vor vielen Erregern ist das Fieber. Außerdem ist es das Zeichen einer guten Abwehrlage. Ab 38,5 Grad Celsius sterben Viren ab, Bakterien verlangsamen ihr Wachstum. Fieberwerte bis 40,5 oder 41 Grad Celsius sind solange tolerierbar, wie das Kind - wenn auch oft nur vermindert - am Geschehen um sich herum teilnimmt und nicht unter großen Schmerzen leidet.

Fieber nur in Ausnahmefällen senken

Fühlt sich ein Kind heiß an und leidet es außerdem zu sehr unter den hohen Temperaturen, so ist das Entkleiden des Kindes bis auf die Unterwäsche beziehungsweise die Windel der einfachste Schritt und doch sehr effektiv. Die altbekannten kühlen Wadenwickel (kühle, feuchte Handtücher, maximal 30 Minuten liegen lassen, Wickel eventuell nach einer Stunde wiederholen) sind durchaus sinnvoll, aber nur, wenn sich die Beine warm anfühlen. Sie sind aber wesentlich aufwendiger und in einer gewissen Altersgruppe, zum Beispiel bei Kleinkindern, werden die Eltern auf erheblichen Widerstand stoßen. Darüber

hinaus verfehlen Lindenblüten- und Holunderblütentee auch bei Kindern ihre Wirkung nicht.

Probleme im Hals-Nasen-Ohren-Bereich

Schnupfen

Der Schnupfen kann gerade Säuglingen als reinen Nasenatmern (ungefähr während des ersten Lebensjahres) große Probleme bereiten. Da das Saugen an Brust oder Flasche ein beachtlicher Kraftaufwand ist und deshalb mit einer vermehrten Atmung einhergeht, führt bereits eine geringe Schwellung der Nasenschleimhaut zu Atemnot. Die Kinder reagieren mit Schreien und Unruhe. Die Eltern brauchen sicherlich keine Angst zu haben, daß ihr Säugling an seinem Schnupfen erstickt. Aber die Kinder werden ihnen lautstark ihren Unmut kundtun.

Beim voll gestillten Säugling ist das Einträufeln von Muttermilch in die Nase allen anderen Methoden vorzuziehen. In jedem Alter anwendbar ist eine selbst zubereitete Kochsalzlösung aus einem Liter abgekochtem Wasser, versetzt mit zwei Teelöffeln Kochsalz (entspricht einer 0,9prozentigen Kochsalzlösung), sie wird Krusten und Borken in der Nase gut lösen. Zum Abschwellen besonders geeignet ist eine Zuckerlösung (fünf Teelöffel Rohrzucker aufgelöst in einem halben Glas warmen Wasser). Gegen wunde Nasenränder hilft ein mildes Nasenbalsam. Die Lagerung mit erhöhtem Kopf und Oberkörper darf ebensowenig vergessen werden wie das großzügige Aufziehen einer Mütze, eventuell sogar im Haus.

Über Schnupfen, Hals- oder Ohrenschmerzen war in Teil I schon einiges zu lesen.

Chronischer Schnupfen

Während Infektzeiten stellt der chronische Schnupfen ein leider sehr häufiges Problem dar, von dem vor allem Kleinkinder betroffen sind, deren Körper sich aufgrund seines noch unerfahrenen Immunsystems mit den unterschiedlichsten Erregern auseinandersetzen muß. Hilfreich sind in einem solchen Fall jeden Abend aufsteigende Fußbäder (Eimer mit knöcheltiefem warmem Wasser, vorsichtiges Zugießen von heißem Wasser - nach zirka 10 Minuten Füße abtrocknen und Wollsocken anziehen), Rotlicht im Abstand von ungefähr einem Meter (dabei kann man den Kindern gemütlich Bücher vorlesen), Einmassieren von Kupfersalbe rot auf Stirn und Wangen, Einreibungen mit Malva comp. Oleum von Füßen und Unterschenkeln und Teebaum-Öl-Inhalationen (1 Tropfen auf einen halben Liter heißes Wasser). Das homöopathische Einzelmittel, individuell

herausgearbeitet anhand einer gründlichen Befragung durch den Arzt oder Heilpraktiker, hat häufig eine erstaunliche Wirkung.

Da tierisches Eiweiß in der Ernährung (vor allem Kuhmilch) erfahrungsgemäß die Schleimproduktion anregt, lohnt es sich, dieses in der Nahrung deutlich zu vermindern oder vorübergehend ganz zu streichen. Hält der chronische Schnupfen auch in den Sommer hinein an, muß auch an Allergien oder eine Schadstoffbelastung der Wohnräume gedacht werden. Da die häufigste Infektquelle unter anderem der Kindergarten ist, empfiehlt es sich, die anfälligen Kinder vorübergehend, manchmal sogar über einen längeren Zeitraum, zu Hause zu lassen.

Heuschnupfen

Beim Heuschnupfen bewähren sich in vielen Fällen homöopathische Heuschnupfentropfen, unterstützt von potenziertem Eigenblut, das manche Ärzte oder Heilpraktiker in ihrer Praxis selbst potenzieren (bei Kindern empfiehlt es sich, eine 0,9prozentige Kochsalzlösung zu verwenden als Ersatz für Alkohol). Eine gewöhnungsbedürftige, aber effektive und leicht praktikable Methode ist die Anwendung von Eigenurin.

Meistens sind es die Eltern, die Vorbehalte äußern. Aber Urin ist eine sterile Flüssigkeit ohne Eigengeschmack, was die wenigsten wissen oder sich vorstellen können. Vom Morgenurin die Menge eines Schnapsglases mit einem Glas Saft vermischen und zu trinken geben. Bereits nach wenigen Tagen wird sich eine Besserung der Beschwerden einstellen. Auch die Bioresonanzmethode kann auf sehr gute Erfolge verweisen.

Halsschmerzen - Angina

Halsschmerzen treten als unangenehmer Nebeneffekt einer hochaktiven Infektabwehr im Mund- und Rachenraum auf. Je nach subjektivem Empfinden des Kindes sind warme oder kalte Anwendungen erforderlich, so zum Beispiel Halswickel mit Salzwasser oder Quark (Quark etwa einen Zentimeter dick auf ein Mulltuch auftragen). Im hochakuten Anfangsstadium (ein bis zwei Tage) wirkt ein kalter Wickel entzündungshemmend, im weiteren Verlauf jedoch steigert ein warmer Wickel die Durchblutung und beschleunigt somit den Heilungsverlauf. Salbei-Tee (schluckweise) oder Salbei-Dragees sowie Umckaloabo Urtinktur wirken desinfizierend. Apis/Belladonna cum Mercurio jeweils fünf Globuli in kurzen Abständen, entsprechend den Beschwerden eingenommen, verhindert oft eine Verschlimmerung. Tritt im Rahmen einer Halsentzündung eine eitrig-anginöse Angina auf, so bedarf es unbedingt fachkundiger Weiterbetreuung durch den Arzt.

Ohrenschmerzen

Aufgrund einer verlegten, beziehungsweise zugeschwollenen Eustachischen Röhre, kann weder Luft vom Nasenrachenraum zum Mittelohr gelangen noch Flüssigkeit, die sich im Mittelohr hinter dem Trommelfell angestaut hat, in den Nasenrachenraum abfließen. Diese beiden Mechanismen führen zur Dehnung des Trommelfells und damit zu Ohrenschmerzen. Beachtet man die Aussagen leidgeprüfter Kinder, so wirken oft allein schon Zwiebelsäckchen auf dem schmerzenden Ohr nach wenigen Minuten Wunder (rohe Zwiebeln kleinschneiden und in ein Taschentuch wickeln -legen sich die Kinder damit auf eine Wärmflasche, so erhöht sich die Wirkung). Eine schmerzlindernde und heilende Wirkung ist auch vom Cantharidenpflaster zu erwarten (ein etwa 0,5 mal 0,5 Zentimeter großes Stück dieses Spezialpflasters auf den unbehaarten Knochen direkt hinter dem Ohr aufkleben und höchstens acht Stunden dort lassen. Als Heilwirkung entsteht eine Rötung und eine Blase, die keinesfalls geöffnet werden darf). Die Zuckerlösung für die Nase, wie bereits oben erwähnt, kann hier ebenfalls angewendet werden. Bei unerträglichen Schmerzen für das Kind nimmt der Wirkstoff Paracetamol, ein Schmerz- und Fiebermittel aus der Schulmedizin, wenigstens die Schmerzspitzen.

Die Diagnose "Otitis media" (Mittelohrentzündung) wird meines Erachtens viel zu oft gestellt. Bereits leichte Rötungen des Trommelfelles als Ausdruck eines Katarrhes, gelten als absolute Indikation für Breitbandantibiotika. Hier wären stattdessen in vielen Fällen ein Abwarten und naturheilkundliche Maßnahmen ausreichend.

Dr. med. Rainer Matejka

Infekte der oberen Luftwege

Bronchitis

Zu Beginn einer jeden Bronchitis steht die Reizung der Bronchialschleimhaut, die die Ursache für einen trockenen Husten darstellt. Je nachdem wie der Husten besser wird, ist eine kühle beziehungsweise warme Umgebungsluft anzustreben, denn ein nicht unbeträchtlicher Teil der Kinder mit Bronchitis hustet in kühlen Räumen weniger. Das gilt auch für die Schlafräume, die meistens zu warm gehalten werden. Die Eibischwurzel als Tee oder Sirup (im Biotuss N Saft) wirkt hustenstillend.

Im weiteren Verlauf tritt bei der Bronchitis eine zunehmender Schleimabsonderung auf, deren Ziel die Reinigung des Bronchialsystems ist. Unterstützt werden kann dies mit Thymian- oder Fencheltee oder selbst

zubereiteten Hustensäften, die teelöffelweise gegeben werden, wie Zwiebelsirup (Zwiebeln kleinschneiden und mit viel Rohrzucker auf kleiner Flamme einkochen) und Rettichsirup (Rettich aushöhlen, zur Spitze mit einer Stricknadel durchstechen, dann den Rettich auf ein Glas aufsetzen und mit Rohrzucker füllen. Der Sirup tropft dann unten heraus. Vor allem bei Keuchhusten angezeigt). Prospan Saft auf Efeublätterextrakt ist ein gut wirksamer, im Handel erhältlicher Schleimlöser.

Bei schweren Verlaufsformen der Bronchitis wirken Brustwickel mit Quark oft erstaunlich unterstützend (Quark einen Zentimeter dick auf ein Mulltuch auftragen, auf der Heizung oder in der Backröhre auf höchstens 37 Grad erhitzen, dann um die Brust legen. Mit einem großen Handtuch die Brust umwickeln, ungefähr eine Stunde einwirken lassen. Bei Bedarf zwei- bis dreimal um Tag wiederholen). Bei Unverträglichkeit von Quark empfehlen sich Wickel mit Sonnenblumen- oder Olivenöl. Auch das aufsteigende Fußbad kann sehr hilfreich sein.

Spastische Bronchitis - Asthma

Aufgrund einer Überempfindlichkeit und Fehlregulation gegen unterschiedlichste Reize verengen sich die Bronchien (Spastik). In leichteren Fällen und unterstützend zur Behandlung sind Einreibungen mit Lavendelöl, Cuprim/Nicotiana unguentum oder Transpulmin zu empfehlen. Bei starker Verschleimung helfen die oben beschriebenen Brustwickel mit Quark oder Öl.

Pseudokrapp - Kruppsyndrom

Bei Kleinkindern wird er meist durch Viren verursacht - im späteren Alter häufiger durch Luftschadstoffe. Dabei kommt es zu einer Schwellung im Bereich des Kehlkopfes mit dem typisch "bellenden" Husten, der ziehenden Atmung und der Heiserkeit. Die Kinder erwachen oft ohne Vorzeichen mit Atemnot aus dem Schlaf und reagieren dabei verständlicherweise häufig panisch. Das ängstliche Verhalten der Eltern verstärkt diese Panik der Kinder zusätzlich. Wie so oft bei Erkrankungen der Kinder ist aber gerade die Ruhe und Sicherheit, die Eltern ihren Kindern in solchen Situationen vermitteln müssen - auch wenn sie sich im ersten Moment selbst innerlich hilflos fühlen - die halbe Therapie. Äußerst wirkungsvoll ist es dann, die Kinder sofort an die frische Luft zu bringen und zu beruhigen. Eine Besserung tritt meistens nach fünf bis zehn Minuten ein. Da sich der Pseudokrapp meistens nachts bemerkbar macht, wirkt die kalte und feuchte Luft abschwellend.

Für die Behandlung einer Bronchitis bei Säuglingen in den ersten Lebenswochen bitte immer einen Kinderarzt hinzuziehen, denn der Zustand der Kinder in diesem Alter kann sich relativ rasch verschlechtern.

Der Einsatz stark wirksamer Präparate ist beim Pseudokrapp nicht immer zu vermeiden, da eine akut lebensbedrohliche Situation entstehen kann.

Dr. med. Rainer Matejka

Probleme des Magen - Darm Trakts

Durchfall

Bei einer Durchfallerkrankung werden durch Viren und Bakterien Darmzellen zerstört. Je schwerer die Krankheit ist, desto mehr Zellen werden angegriffen. Die Folge ist der Verlust von Wasser und Salzen. Es dauert ungefähr eine Woche, bis diese Darmzellen wieder nachgebildet sind und ihre Funktion wieder voll aufnehmen. Das heißt, daß die durchschnittliche Dauer des Durchfalls bei einer Woche liegt. Meist geht eine Phase von einigen Stunden mit Erbrechen voraus. In diesen Stunden kann der geringe Durst der Kinder akzeptiert werden, denn jede erzwungene Nahrungsaufnahme würde erneutes Erbrechen provozieren. Solange die Kinder zwar abgeschlagen sind, aber dennoch halbwegs am Geschehen um sich herum teilnehmen, besteht keine Gefahr. Welche Flüssigkeitsmenge der Körper trotz Durchfall oder Erbrechen aufgenommen hat, kann man indirekt an der Urinausscheidung sehen. Bei guter Urinmenge hat der Körper sicherlich genügend Flüssigkeit behalten, sind die Pausen zwischen dem Urinieren länger als zwölf Stunden und kommt außerdem kaum und/oder sehr konzentrierter Urin, dann besteht dringender Flüssigkeitsbedarf. Den Kindern immer wieder einen selbst zubereiteten Tee (ein Liter Fencheltee versetzt mit fünf Teelöffeln Traubenzucker und einem halben Teelöffel Kochsalz) oder einen verdünnten Fruchtsaft (ein Drittel Fruchtsaft, zwei Drittel Mineralwasser und pro Liter zwei Teelöffel Traubenzucker) schluckweise anbieten.

Verweigern die Kinder jegliche Nahrung oder hält das Erbrechen länger an, dann sind Einläufe mit einer Klistierspritze (150 Milliliter) gut geeignet (ein Liter Wasser versetzt mit fünf Teelöffeln Traubenzucker und einem halben Teelöffel Kochsalz). Dabei gilt zu beachten: Einläufe vorsichtig je 100 bis 200 Milliliter über Stunden verteilen. Die maximal zugeführte Flüssigkeitsmenge sollte in 24 Stunden 200 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht nicht überschreiten (zum Beispiel bei einem Kind mit zehn Kilogramm maximal zwei Liter, bei 15 Kilogramm maximal drei Liter).

Bei Durchfall mögen manche Kinder auch Bauchwickel mit Kümmel- oder Fencheltee. Treten leichtere Bauchschmerzen auf, kann man den Bauch mit Cuprum/Nicotiana unguentum (lateinisch unguentum = Salbe, Salböl) einreiben.

Neben dem unangenehmen Effekt des Flüssigkeitsverlustes bewirkt der Durchfall auch die Ausschwemmung der Krankheitserreger, die ihn auslösen. Das kann unterstützt werden mit Colina (Smektit Gesteinspulver bindet Erreger und deren Gifte). Zum Aufbau der Dünndarmflora kommen Präparate in Frage wie Paidoflor (dreimal eine halbe Tablette zum Essen) oder Omnisept (dreimal eine Kapsel, diese öffnen und in das Essen oder Trinken rühren). Für den Dickdarmbereich kann Colibiogen infantibus (morgens ein Teelöffel) oder bei größeren Kindern Mutaflor (4 Milligramm Kapseln für eine Woche dreimal eine, danach 20 Milligramm Kapseln, dreimal eine) verwendet werden.

Nach einer Teepause von wenigen Stunden sollten etwas Zwieback oder Salzstangen und geriebener Apfel (das Apfelpektin in der Apfelschale wirkt eindickend), danach zum Beispiel eine Dinkelgrießsuppe und gedünstetes Gemüse gereicht werden. Manche Kleinkinder verweigern, trotz guten Zuredens, alle gutgemeinten Diäten. In diesen Fällen empfiehlt es sich, die Dinge, nach denen sie verlangen, mit Wasser zu verdünnen (zum Beispiel Milch eins zu eins mit Wasser). Weiter aufgebaut wird je nach Appetit des Kindes. Dabei gilt es, schwer verdauliche Dinge zunächst zu vermeiden. Was man hier wissen sollte: eine Appetitlosigkeit ist noch über mehrere Tage normal.

Bei leichteren beziehungsweise kurz dauernden Durchfällen ist keine Behandlung notwendig. Bei anhaltenden Koliken und Erbrechen den Arzt aufsuchen, ebenso wenn sich wiederholt Blut im Stuhl findet.

Blähungen in den ersten drei Monaten

siehe auch Säuglingskoliken

Eine leider sehr schmerzhaft Angelegenheit für Säuglinge sind die Dreimonatskoliken. Typischerweise treten sie am frühen Abend zwischen 18.00 und 20.00 Uhr auf, beginnend ab der zweiten Lebenswoche bis zum Ende des dritten Monats.

Die Natur hat sich wohl folgendes dabei gedacht: Das Neugeborene hat bei seiner Geburt einen sterilen Darm und damit einen feuchten und warmen Ort, an dem sich nun alle möglichen Keime ansiedeln und vermehren können, mit denen das Kind in Berührung kommt. Mit Hilfe des Milchzuckers in der Muttermilch entstehen im Verdauungstrakt Gase, die das Wachstum der "richtigen" Darmflora fördern (vor allem Lactobacillus bifidus) und "falsche, gefährliche"

Bakterien abtöten. Damit wird klar, daß diese Blähungen lebensnotwendig sind - auch wenn sie mitunter sehr starke Schmerzen bereiten.

Bei übermäßigen Blähungen bietet sich zur Behandlung an: Chamomilla D 12 bei starkem und schrillum Schreien der Kinder, Cuprum/Nicotiana ung. zum Einreiben und Einmassieren des Bauches. Bei voll gestillten Kindern kann die Mutter über ihre Ernährungsgewohnheiten Einfluß nehmen. Nahrungsmittel, die Blähungen hervorrufen können, sind Zwiebeln, Kohlarten, Hülsenfrüchte, Zitrusfrüchte, Steinobst, Erdbeeren, Milch und Milchprodukte, Weizen, Eier (auch im Kuchen), Seefisch, Tomaten (auch in der Pizza), Paprika, Schokolade und Kaffee.

Hautausschläge Ekzeme

Hautausschläge

Zur Behandlung von ausgeprägten Ekzemen und Neurodermitis sei auf spezielle Literatur verwiesen. Dazu können auch die Hefte von Der Naturarzt 7/94 und 4/95 herangezogen werden.

Häufig leiden Säuglinge an Hautausschlag im Gesicht. Einerseits ist es die vererbte Anlage, die die Haut empfindlich macht, andererseits sind die Wangen der Ort der höchsten, von außen kommenden Belastung (Speichel, Wechsel von Kälte zu Wärme, Liebkosungen und vieles mehr). Zur Behandlung kommen dann Calendula Salbe, Ung. Rosatum und Halicar Salbe in Frage. Diese Salben empfehlen sich auch im späteren Alter bei kleinen Ekzemen.

Hautausschlag im Windelbereich

Durch Urin und Stuhl wird die Haut im Windelbereich nach längerem Kontakt aufgeweicht. Ist aus irgendeinem Grund die Schutzfunktion der Haut vermindert (zum Beispiel bei Durchfall und Zahnung), kommt es fast zwangsläufig zur Entzündung. Wird in diesem Fall nicht rechtzeitig mit einer einfachen Behandlung begonnen, kann die verminderte Barrierenfunktion der Haut häufig eine Besiedlung mit Pilzen nicht verhindern.

Beim Säugling, der noch gestillt wird, kann die Mutter die entzündete Haut mit Muttermilch abtupfen. Auch Calendula Salbe kann verwendet werden. Bei ausgeprägter Wundheit empfiehlt sich eine weiche Zinkpaste. Beginnt eine Pilzbesiedlung der Haut, sollte Kupfer-Salbe rot mehrfach täglich aufgetragen werden. Tritt keine Besserung ein, dann suchen sie bitte Rat beim Kinderarzt.

Kleidung

Welche Rolle spielt die Kleidung

Jedes Kind hat seinen eigenen Wärmehaushalt. Für die ersten Lebensjahre läßt sich folgende Grundregel aufstellen:

Ein Kind, das warme Hände hat, ist warm genug angezogen. Hat das Kind jedoch kalte Hände, so braucht es mehr Kleidung. Und - wenn das Kind heiße Hände hat, sollte es Kleidung ausziehen. Diese Regel gilt immer, im Hochsommer genauso wie im Winter. Zum Beispiel auch dann, wenn das Kind bereits seit 30 Minuten im T-Shirt im Schnee herumspringt. Hat es in diesem Fall noch warme Hände, so besteht keine Gefahr.

Die einzige Ausnahme bilden Säuglinge, die zu kalten, schwitzigen Händen neigen. Bei diesen noch kleineren Kindern kann man die Wärme anhand der Unterarme beurteilen. Selbstverständlich gelten die gleichen Regeln auch für die Füße, nur kann man die Hände leichter überprüfen.

Bei Kindern, die häufig an Infekten erkranken, muß gut und streng auf warme Füße geachtet werden. Bei schwitzigen Füßen sollten die Kinder warme und saugfähige Socken tragen (zum Beispiel durchaus einmal ein Paar Wollsocken). Feuchte Strümpfe sollten häufiger gewechselt werden.

Allgemeine Maßnahmen - Vorbeugung

Siehe auch Abwehrsteigerung

In unserer hektischen Zeit brauchen unsere Kinder, genauso wie wir, täglich ausreichend Zeit ohne Programm, das die Eltern für sie aufgestellt haben. **Phasen der Ruhe** (Lesen, Malen, Basteln, Singen und ähnliches) müssen abwechseln mit **Phasen der Aktivität** (Herumtoben, Tanzen und vielem mehr). Im Alltag erlebt man meist Kinder, die von ihren Eltern zu sehr in Aktivitäten eingebunden werden, nicht selten aus elterlichem Ehrgeiz, ohne daß diese auf die Bedürfnisse ihrer Kinder achten.

Genauso wie ein gesunder Körper das Wechselspiel zwischen Ruhe und Aktivität braucht, so braucht er auch das **Wechselspiel zwischen warm und kalt**. Auch wenn das Wetter noch so ungemütlich erscheint, können und sollen Kinder mit ausreichender Bekleidung draußen spielen. Während der kühlen Jahreszeiten und bei chronischen Infekten sollten **Hallenbadbesuche zeitlich eingeschränkt** werden und auch lange Kälteaufenthalte sind zu meiden. **Zigarettenrauch** in der Wohnung begünstigt das Auftreten von Infekten der oberen Luftwege und Bronchitis. Er verbreitet sich immer wieder in der ganzen Wohnung, auch wenn

nur in einem Zimmer geraucht wird. Deshalb gilt: nicht in der Wohnung und schon gar nicht in Gegenwart der Kinder rauchen - auch wegen der schlechten Vorbildfunktion.

Nicht zuletzt spielt eine **ausgewogene Ernährung** eine große Rolle: Viel Obst, Gemüse, Ölsaaten (Sonnenblumenkerne, Sesam, Mandeln) und Vollkornprodukte in den Speiseplan aufnehmen. Einheimische Produkte werden meist am besten vertragen. (Über Vollwert-Ernährung für Kinder berichten wir später).

Ein **großer Fehler** wird häufig darin begangen, daß die Kinder nach einer Krankheit **zu früh wieder in die Kinderkrippe, den Kindergarten oder die Schule** geschickt werden. **In der Rekonvaleszenz ist der Körper anfälliger** für neue Krankheiten und so schleppen die Kinder oft über Monate immer wieder neue Krankheiten mit sich herum. Gerade im Kleinkindesalter sollten sie deshalb unbedingt erst wieder unter Kinder kommen, wenn sie ganz sicher richtig gesund sind.

Abwehrsteigerung

Natürlich kommen auch bei Kindern abwehrsteigernde pflanzliche Produkte unterstützend zum Einsatz. Sie sind allerdings nur begrenzt in der Lage, unvernünftiges Verhalten von Kind, Eltern oder Großeltern, ohne deshalb gleich von Schuld zu reden, auszugleichen. Eine Wirkung nachgewiesen ist für die Eleutherococcus-Wurzel (Eleu-Kokk M Lösung) und den Preß-Saft aus Echinacea angustifolia Blättern (zum Beispiel Echinacea comp. Essenz), Umckaloabo Tropfen sind desinfizierend im Hals-Nasen-Ohren-Bereich und im Bereich der oberen Luftwege.

Abschließende Bemerkung

Gerade Kinderkrankheiten haben ihren Sinn und geben uns als Eltern die Chance, aufsteigende Gefahren rechtzeitig zu erkennen. Sie geben uns auch die Chance, im Trubel der Zeit innezuhalten und zu erkennen, daß unsere Kinder eines unserer höchsten Güter sind

Unseren Kindern gehört die Welt von morgen - ihnen sind wir verantwortlich - auch für den Müllberg, den wir ihnen hinterlassen.

Weiterführende Literatur:

Stellmann, H.M.: Kinderkrankheiten natürlich behandeln

Stellmann, H.M.: Mein Kind die ersten sieben Jahre

Stumpf, W.: Homöopathie

Flade, S.: Allergien natürlich behandeln

Lange, P.: Hausmittel für Kinder

Goebel, W., Glöckler, M.: Kindersprechstunde