

x267'209

Knaur

Dr. med. Ursula Keicher

Sanfte
Naturheilkunde
für mein Kind

Sichere Hilfe bei allen Beschwerden



615.8-055.6

Geleitwort 7

1

Wie Kinder gesund bleiben 8

Gesunde Ernährung von Anfang an 10

Ernährung von Klein- und Schulkindern 10

Ernährung von Säuglingen 12

Bewegung hält fit 14

Ausruhen – Austollen 14

Kinder brauchen Entspannung 16

Kindgerechte Entspannungsmethoden 16

Autogenes Training 16

Atemübungen zur Entspannung 16

Yoga 17

Gesunde Umwelt – gesunde Kinder 20

Vorsorge ist wichtig 20

Abhärten nach Pfarrer Kneipp 21

Impfen – ja oder nein? 21

Glücklichsein ist wichtig 22

Kinder wollen gefördert werden 23

2

Gesund mit Naturheilkunde 24

Bewährte naturheilkundliche Methoden 26

Naturheilkunde im Überblick 26

■ Schüßler-Salze 26

■ Bach-Blüten 27

■ Homöopathie 32

■ Kneipp'sche Hydrotherapie 33

■ Akupressur 34

■ Aromatherapie 34

■ Phytotherapie 36



Das kranke Kind**Die Versorgung des kranken Kindes**

Allgemeines vorweg	40
Das »Krankenlager«	41
Was ein krankes Kind essen soll	41

Allergische Erkrankungen

Neurodermitis	42
Asthma bronchiale	44
Heuschnupfen	47

Infektionskrankheiten

Infektanfälligkeit – Abwehrschwäche	49
Das Immunsystem aufpäppeln	51
Woran erkenne ich, dass mein Kind krank wird?	55
Fieber	56
Drei-Tage-Fieber	59
Röteln	60
Masern	61
Windpocken	63
Ringelröteln	64
Pfeiffer'sches Drüsenfieber	65
Hand-Fuß-Mund-Krankheit	66
Scharlach	67
Infekt mit Erkältung oder Durchfall	69

Erkältungskrankheiten

Erkältung – Katarrh	70
Grippe (Influenza)	70
Schnupfen	72
Husten	74
Halsschmerzen	78
Ohrenschmerzen	81
Augenjucken, Augenbrennen	82

Erkrankungen im Mund

Entzündete Mundschleimhaut im Rahmen von Virusinfekten	84
Mundfäule	84
Pilzinfektion – Soor	84

3

Bauchschmerzen	86
Bauchschmerz hat viele Ursachen	86
Durchfall, Übelkeit und Erbrechen	89
Reiseübelkeit	92
Verstopfung	93
Wurmerkrankungen	96
Blasentzündung	97
Hautkrankheiten	99
Insektenstiche	99
Zeckenbisse	100
Eitriger Ausschlag (Eiterpickel, gelbliche Krusten)	102
Allergischer Ausschlag	103
Sonnenbrand	105
Warzen	106
Pilzinfektion	106
Ekzem	108
Scheiden- und Vorhautentzündung	109
Kopfschmerzen	110
Muskel- und Gelenkerkrankungen	113
Beinschmerzen	113
Gelenkschmerzen	113
Muskelschmerzen	114
Notfälle	116
Atemnot	116
Herzstillstand	119
Bewusstlosigkeit	119
Fieberkrampf	120
Vergiftungen	121
Schock (z. B. anaphylaktischer Schock)	122
Sonnenstich, Hitzschlag	122

Verletzungen	123
Prellungen, Quetschungen, Blutergüsse	123
Schürfwunden	124
Schnitt- und Platzwunden	125
Stark blutende Wunden	126
Nasenbluten	127
Verstauchung, Ausrenkung, Knochenbruch	128
Verbrennung, Verbrühung	130
Gehirnerschütterung	131

Probleme im Umgang mit Kindern **132**

Häufige Probleme im Säuglingsalter	134
Schreiattacken	134
Zahnen	136
Drei-Monats-Koliken (kolikartige Bauchschmerzen)	138
Wunder Po (Windeldermatitis)	140
Schlafstörungen	141
Kopfkrusten (Gneis, Milchschorf)	143

Allgemeine und seelische Probleme **144**

Appetitlosigkeit	144
Eifersucht	147
Gestörter Nachtschlaf	149
Einnässen	151

Tipps für Problemchen im Kleinkindalter **153**

Schnullerentwöhnung	153
So wird Ihr Kind sauber	155

Serviceteil **156**

Hausapotheke	156
Adressen, die weiterhelfen	157
Register	158
Impressum	160