

# Inhalt

Vorwort

6.

## **Gesund groß werden** **8**

---

*Vom Neugeborenen bis zur Pubertät: Die wichtigsten Entwicklungsschritte kennen und verstehen, wie gesunde Ernährung und Bewegung Körper und Psyche stärken*

## **Natürlich behandeln** **28**

---

*Warum die Naturheilkunde sich für Kinder besonders gut eignet, welche Methoden es gibt und was es bei der Anwendung an den kleinen Patienten speziell zu beachten gibt*

## **Häufige Krankheiten bei Babys** **42**

---

Krankheiten bei Babys behandeln	44
Neugeborene (0 bis 3 Monate)	45
Säuglinge (3 bis 12 Monate)	51

## **Häufige Krankheiten bei Kindern** **60**

---

Die klassischen Kinderkrankheiten auf einen Blick	62
Erkältungskrankheiten	68
Schnupfen	71
Hals- und Rachenentzündung	75
Husten	79
Ohrenschmerzen	83
Fieber	86
Magen-Darm-Beschwerden	90
Blähungen und Bauchkrämpfe	92
Magen-Darm-Infekt	96
Verstopfung	100
Beschwerden der Harnwege und Geschlechtsorgane	102
Harnwegsentzündung	104
Vorhautentzündung	108

Scheidenentzündung	110
Menstruationsbeschwerden	112
Niedriger Blutdruck und Schwindel	114
Diabetes mellitus	116
Bindehautentzündung	118
Borreliose	119
Hauterkrankungen	120
Neurodermitis und Ekzeme	123
Kopfläuse	129
Warzen	130
Sonnenbrand und Sonnenallergie	132
Schmerzen	134
Kopfschmerzen	136
Migräne	140
Seelische Störungen	142
Angst	146
Depressive Verstimmung	149
Schlafstörungen	151
Konzentrationsstörungen	154
Hyperaktivität	156

## **Erste Hilfe** **158**

---

Im Notfall Bescheid wissen	160
Fremdkörper entfernen	162
Schürf-, Platz- und Schnittwunden	163
Verstauchungen und Zerrungen	168
Verbrennungen	170
Nasenbluten	172
Insektenstiche	174
<b>Anhang</b>	176
Akupressur richtig anwenden	176
Naturheilkundliche Hausapotheke für Kinder	180
Reisen mit Kindern	183
Symptome und mögliche Ursachen	187
Weiterführende Literatur	195
Abkürzungen und Mengenangaben	195
Register	196
Erste-Hilfe-Kasten, Adressen, Bildnachweis	200