

Vorwort	11
1 WAS GESUNDE KINDER BRAUCHEN	12
Sanfte Selbsthilfe	14
Training für den kleinen Organismus	14
Bewährte Naturmedizin	15
Heilen mit Bedacht	15
Wehwehchen oder ernste Krankheit?	17
Wie Sie dieses Buch benutzen	18
Gesund werden	22
Zuwendung ist die beste Medizin	22
Ruheinseln für kleine Patienten	23
Baby, Kleinkind, Schulkind: Das hilft	24
Gesundzwerge	28
Gesund bleiben	32
Vorbeugen ist besser als heilen	32
Gesunde Ernährung – von Anfang an	34
Kinder vegetarisch oder vegan ernähren?	37
Gesunde Zähne	39
Purzelbaum ins Leben	40
Zum Rücken Sorge tragen	43
Die Abwehr stärken	45
Impfen: ja oder nein?	48
Beim Kinderarzt	54
2 NATURMEDIZIN KINDERLEICHT	58
Kneipp für Kinder	60
Inhalieren	60
Gurgeln	62
Dusche für die Nase	63
Warme Bäder	63
Ansteigende Bäder	65
Wechselwarmes Fussbad	68
Kaltes Armbad	68
Mit Kindern in die Sauna	70
Darmeinlauf	70

Kleines Wickel-Einmaleins	72
Kalte Wickel	74
Wadenwickel und Zitronensocken	75
Warme Wickel	76
Heilkräuter für Kinder	79
Gesundheit aus der Teetasse	79
Tee für Wickel, Waschungen und Bäder	80
Tinkturen und ätherische Öle	81
Mitmachideen für Gross und Klein	84
Homöopathie	88
Individuell und beliebt	88
Eine kleine, feine Auswahl	89
Homöopathie richtig anwenden	89
Anthroposophische Medizin	92
Wirksam auf vier Ebenen	92
Gar nicht so versteinert	93
Anthroposophische Medizin richtig anwenden	93
Spagyrik	94
Alchemie im Spray	94
Spagyrik richtig anwenden	94
Entspannung kinderleicht	96
Ruhen, atmen, träumen	96
Autogenes Training	97
Progressive Muskelrelaxation	98
Yoga	99
Schlafen lernen	102
Massagen	104
Streicheln verbindet	104
So genießt Ihr Kind die Massage	104

3 WAS FEHLT MEINEM BABY? 108

Wann mit dem Baby zum Arzt? 110

Babys Beschwerden von A–Z 112

Bronchiolitis 112

Dreimonatskoliken 113

Gelbsucht 118

Hautprobleme beim Neugeborenen 121

Milchschorf (Säuglingsekzem) 122

Nabelpflege 124

Spucken 125

Windeldermatitis, Mundsoor 128

Zahnen 130

4 WAS FEHLT MEINEM KIND? 134

Wann mit dem Kind zum Arzt? 136

Allergien 137

Hausstaubmilben-Allergie 137

Heuschnupfen 141

Insektengiftallergie 145

Kontaktallergie 147

Nahrungsmittelallergie 149

Neurodermitis 152

Tierhaarallergie 158

Allergien 160

Atemwege 164

Asthma 164

Bronchitis 169

Husten 173

Pseudokrupp 178

Augen, Mund 180

Aphthen 180

Bindehautentzündung 183

Fieberblasen (Lippenherpes) 185

Gerstenkorn 188

Gelenke, Muskeln	192
Gelenk- und Muskelschmerzen	192
Muskelkater	195
Sehnenscheidenentzündung	197
 Hals, Nase, Ohren	 200
Hals- oder Mandelentzündung	200
Heiserkeit	204
Nasenbluten	206
Nasennebenhöhlen-Entzündung	207
Mittelohrentzündung	211
Schnupfen	214
Heilsames Fieber	220
 Harnwege	 224
Bettnässen, Einnässen	224
Blasenentzündung	227
 Haut	 232
Akne	232
Fusspilz	235
Insektenstiche	237
Kopfläuse	241
Nagelbettentzündung (Umlauf)	243
Sonnenbrand	245
Warzen	248
Zeckenstich	251
Kinderhaut	256
 Psychische und psychosomatische Beschwerden	 260
Kranke Kinderseele	260
ADHS, ADS	260
Angst, Prüfungsangst	264
Depressive Verstimmung	268
Kopfschmerzen, Migräne	272
Schlafstörungen	278
 Verdauungstrakt	 283
Blähungen	283

Durchfall, Brechdurchfall	286
Erbrechen	291
Verstopfung	295
Krankenkost	300
5 KLASSISCHE KINDERKRANKHEITEN	304
Kinderkrankheiten von A–Z	306
Dreitagefieber	306
Hand-Fuss-Mund-Krankheit	308
Keuchhusten	310
Masern	313
Mumps	316
Mundfäule (Herpes)	318
Pfeiffersches Drüsenfieber	320
Ringelröteln	322
Röteln	324
Scharlach	326
Windpocken	328
Trinken ist wichtig	332
6 UNFÄLLE UND ERSTE HILFE	336
Erste Hilfe	338
Unfälle von A–Z	344
Gehirnerschütterung	344
Prellungen	346
Verbrennungen	348
Vergiftungen	350
Verschlucken von Fremdkörpern	351
Verstauchungen	354
Wunden, Schürfungen, Splitter	356
Zahnverletzungen	360
Unfälle verhüten	362

ANHANG

366

Liste der erwähnten Heilpflanzen	368
Checkliste: Ihre Hausapotheke	374
Homöopathische Kinderapotheke	376
Adressen und Links	378
Literatur	379
Stichwortverzeichnis	381