

# WALA Kinderapotheke

Häufige Beschwerden natürlich behandeln

Aus der Natur für den Menschen

[www.walaarzneimittel.de](http://www.walaarzneimittel.de)

Erhältlich in Ihrer Apotheke:

Art.-Nr.: 000 581 899/01



## Inhalt

Vorwort	5
Beschwerden natürlich lindern mit Anthroposophischer Medizin	6
Was sind Globuli velati?	6
Wie nehme ich Globuli velati ein?	7

## Säuglingszeit

1 Säuglingszeit	10
2 Gereiztes, verklebtes Auge	12
3 Blähungskoliken und Dreimonatskoliken	12
4 Schnupfen	14
5 Husten, akute Bronchitis	15
6 Infektanfälligkeit	17
7 Fieber, fieberhafte Infekte	18
8 Wunder Po (Windeldermatitis)	19
9 Einschlafstörungen	20
10 Zahnungsbeschwerden	22
11 Schuppenbildung am Kopf	23

## Kleinkindzeit

12 Kleinkindzeit	26
13 Infektanfälligkeit und Rekonvaleszenz	26
14 Fieberhafte Infekte	27
15 Bindehautreizungen	29
16 Schnupfen	31
17 Halsschmerzen	31
18 Ohrenscherzen	32
19 Husten, akute Bronchitis	34
20 Pseudokrupp	35
21 Bauchschmerzen	36
22 Erbrechen	37
23 Durchfall	38
24 Verstopfung	39
25 Mundschleimhautentzündung	40
26 Wachstumsschmerzen	41
27 Nervosität und Einschlafstörungen	41

## Schulkindalter

28 Schulkindalter	46
29 Kopfschmerzen	46
30 Nervosität und Einschlafstörungen	48
31 Kreislaufschwäche, niedriger Blutdruck	49
32 Akne	50
33 Fußschweiß, Neigung zu Fußpilz	52
34 Blasenreizung und Blasenentzündung	53
35 Ausfluss	54
36 Zyklusbeschwerden	55
37 Wachstumsschmerz	56
38 Infektanfälligkeit, Rekonvaleszenz	57
39 Fieber und fieberhafte Infekte	57
40 Bindehautreizungen	58
41 Schnupfen	58
42 Halsschmerzen	60
43 Husten, akute Bronchitis	61
44 Übelkeit, Erbrechen	61
45 Durchfall	62

## Erste Hilfe bei kleinen Notfällen

46 Insektenstiche	66
47 Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen	66
48 Schockfolgen	68
49 Sonnenbrand	68
50 Verbrennungen	69
51 Wunden	70
52 Schonkost bei Magen-Darm-Erkrankungen	70
53 Notfall-Apotheke	72
54 Aus der Natur für den Menschen	73
55 Der WALA Heilpflanzengarten	74
56 WALA Arzneimittel	75
Weiterführende Literatur	76
Adressen	79
Indikationsregister	80
Weitere Informationen	82
Sie sind an aktuellen Informationen interessiert?	83

## Aufbau dieser Broschüre

Die Kapitel zu den jeweiligen Beschwerden sind folgendermaßen unterteilt:

Was ist die Ursache?	Hier erfahren Sie mehr über mögliche Ursachen von Erkrankungen.
Wie kann ich helfen?	Hier finden Sie Empfehlungen zu Arzneimitteln und zu lindernd wirkenden Maßnahmen.
Was muss ich beachten?	Wir sagen Ihnen, wann Sie mit Ihrem Kind unbedingt einen Arzt aufsuchen sollten.



## Vorwort

Liebe Eltern,

Kinder sind immer für Überraschungen gut. Es ist ganz normal, wenn sie aus heiterem Himmel erkranken. Noch am Vormittag spielen sie vergnügt mit den Nachbarskindern, aber schon mittags fehlt ihnen der gewohnte Appetit. Am Nachmittag ist ihre Stimmung quengelig, das Gesicht hochrot und die Temperatur vielleicht bei 39 °C.

Wer kennt diese Situation nicht? Häufig erkranken die Kleinen am Wochenende, wenn guter Rat schwer zu erhalten ist. Um Ihnen hier und in ähnlichen Situationen Erste Hilfe mit natürlichen Arzneimitteln zu ermöglichen, haben wir diese Kinderapotheke für Sie geschrieben. Die Broschüre gibt Ihnen grundlegende Informationen zu typischen Krankheitsbildern des Kindesalters, soweit diese im Rahmen der Selbstmedikation behandelbar sind. Allergien, Neurodermitis, Asthma und Kinderkrankheiten gehören in die Hände eines Arztes, so dass wir sie hier nicht berücksichtigt haben.

Bei länger anhaltenden oder unklaren Beschwerden sollten Sie auch bei den hier beschriebenen Krankheitsbildern immer einen Arzt aufsuchen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute.

Ihre WALA Heilmittel GmbH

## Beschwerden natürlich lindern mit Anthroposophischer Medizin

Besonders bei Kindern ist es wichtig, den Organismus bei Erkrankungen oder Beschwerden nicht mit Nebenwirkungen medizinischer Therapien zu belasten, sondern ihn mit einer ganzheitlichen Therapie in seiner Selbstheilung zu unterstützen. Die Anthroposophische Medizin geht genau diesen Weg. Bei der Behandlung einer Krankheit fragt sie nicht nur nach Symptomen, sondern nach den Ursachen. Ein anthroposophischer Arzt oder andere anthroposophisch arbeitende Therapeuten erfassen im ausführlichen Gespräch die Lebenssituation Ihres Kindes, um zu erfahren, was die Krankheitsursache sein könnte. Da die Anthroposophische Medizin eine Erweiterung, also Ergänzung, der Schulmedizin ist, kann der Arzt anthroposophische und konventionelle Therapien sinnvoll miteinander kombinieren.

Anthroposophische Arzneimittel wie die WALA Arzneimittel wirken dabei aus dem Gleichgewicht geratenen Prozessen im Menschen entgegen. Die Anthroposophische Medizin versteht unter Krankheit einen eigentlich normalen Prozess, der aber am falschen Ort passiert. Ein Beispiel: Während der Verdauung entsteht Wärme. Ein warmer Bauch aufgrund der vielseitigen Stoffwechselforgänge ist ganz normal und fühlt sich gut an. Ein heißer Kopf dagegen nicht. Im Kopf ist die Wärme am falschen Ort und verursacht Unwohlsein, zum Beispiel Kopfschmerz.

## Was sind Globuli velati?

WALA Arzneimittel sind aus Substanzen der drei Naturreiche, der mineralischen, pflanzlichen und tierischen Welt, zu genau bedachten Kompositionen zusammengestellt, die die Selbstheilungskräfte des Organismus anregen (s. S. 75). Eine sehr häufige Darreichungsform der WALA Arzneimittel sind Globuli velati.

Globuli velati sind Kügelchen aus Saccharose, auch Sucrose genannt und gemeinhin als Zucker bekannt, auf denen Arzneistofflösung aufgetrocknet wurde. Globuli velati sind alkoholfrei und deshalb für Säuglinge und Kinder besonders gut geeignet. Sie sind zudem leicht dosierbar und schmecken im Unterschied zu vielen Arzneimitteln angenehm süß.

## Wie nehme ich Globuli velati ein?

Die empfohlene Anzahl Globuli velati entnehmen Sie bitte dem praktischen Wicketikett, das das Gläschen umhüllt. Aus hygienischen Gründen sollten Sie die Globuli velati in den Deckel des Gläschens geben – den Überschuss können Sie von dort problemlos wieder zurückschütten. Geben Sie Ihrem Kind die entnommene Dosis unter die Zunge und lassen Sie sie dort zergehen. Etwa eine Viertelstunde nach Einnahme der Globuli sollte Ihr Kind nichts essen und trinken und die Zähne nicht putzen, um die Aufnahme des Arzneimittels über die Mundschleimhaut nicht zu beeinträchtigen.

Die Wirkung der Globuli velati ist oft noch intensiver, wenn Sie die Tagesdosis in einem halben Glas Wasser verrühren und Ihr Kind dieses über den Tag verteilt schluckweise einnimmt.

In akuten Fällen können Sie die Häufigkeit der Einnahme erhöhen. Beachten Sie hierzu bitte die Dosierungshinweise auf der Packungsbeilage bzw. auf dem Wicketikett des jeweiligen Präparates.

Spezielle Anwendungshinweise entnehmen Sie bitte den Präparateangaben, die sich in alphabetischer Reihenfolge am Seitenende der jeweiligen Doppelseite befinden.

Sollte Ihr Kind unter länger anhaltenden oder unklaren Beschwerden leiden, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen!

**Tip:** Im becherförmigen Deckel können Sie die Globuli velati ganz einfach und hygienisch abzählen. Überschüssige Globuli velati geraten nicht mit der Haut in Kontakt, Sie können sie problemlos in das Glas zurückschütten.





# Säuglingszeit

---

## Zu sprechen von der Mutter für das Kind

In Dich ströme Licht, das Dich ergreifen kann.  
Ich begleite seine Strahlen mit meiner Liebe Wärme,  
Ich denke mit meines Denkens besten Frohgedanken  
An Deines Herzens Regungen.  
Sie sollen Dich stärken,  
Sie sollen Dich tragen,  
Sie sollen Dich klären –

Ich möchte sammeln in Deinen Lebensschritten  
Meine Frohgedanken,  
Dass sie sich verbinden Deinem Lebenswillen  
Und er in Stärke sich finde in aller Welt  
Immer mehr durch sich selbst.

Rudolf Steiner  
Aus: Wahrspruchworte. GA 40.  
Dornach: Rudolf Steiner Verlag 2005.

## 1 Säuglingszeit

Um dem Neugeborenen zu helfen, gut auf der Erde anzukommen, sollten Sie als die Eltern die Eindrücke, die das Kind im Mutterleib erhalten hat, behutsam aufgreifen. Welche Eindrücke sind dies?

- Der Säugling ist die gleichmäßige Wärme und Dunkelheit im körperwarmen Uterus der Mutter gewohnt.
- Die Wände der Gebärmutter geben Halt, durch das Fruchtwasser herrscht Schwerelosigkeit.
- Das Kind ist im Uterus umgeben vom Herzschlag der Mutter, von Darmgeräuschen und von Außengeräuschen.
- Die Nabelschnur ernährt das Kind ununterbrochen, die mütterlichen Bewegungen sind Liebkosungen für das Kind, es ist geboren und sicher im Mutterleib.
- Aber auch Stresssituationen, Belastungen oder zu viele Eindrücke während der Schwangerschaft erlebt das Kind mit.

In den ersten Lebenswochen stehen die Ernährung sowie die Pflege der Wärmehülle und der Sinne im Vordergrund. Das Baby braucht jetzt besonders viel Ruhe und Zuwendung, um auf der Erde „anzukommen“ und seinen individuellen Rhythmus zu finden:

Gewöhnen Sie Ihr Kind und seine Sinnesorgane langsam an die Umwelt mit ihren vielen Eindrücken von Licht, Lärm und Gerüchen. Machen Sie deshalb erst nach zwei bis drei Wochen Spaziergänge, in möglichst ruhiger Umgebung.

Auch das Stillen des Kindes sollte in größtmöglicher Ruhe geschehen, ohne begleitenden Medienkonsum. Das Stillen selbst kann übrigens als langfristige Gesundheitsvorsorge gesehen werden, da es das Immunsystem stärkt. Allergien durch Muttermilch sind selten, da sie keine künstlichen Zusatzstoffe enthält. Ihr Kind entwickelt also gleich ein natürliches Empfinden für „gute“, naturbelassene Nahrung. Ein weiterer Pluspunkt des Stillens: Gestillte Kinder genießen die intensive Zuwendung der Mutter sehr.

### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Levico comp.**, Globuli velati. **Anwendungsgebiete:** Erschöpfungszustände, hypotone Kreislaufregulationsstörungen, latenter Eisenmangel. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.

**Malvenöl.** **Anwendungsgebiet:** nervöse Erschöpfung, z.B. Rekonvaleszenz. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Erdnussöl.

**Narben Gel.** **Anwendungsgebiete:** Narben-, Granulom- (knötchenartige Veränderung) und Keloidbildungen der Haut.

**Passiflora Nerventonikum.** **Anwendungsgebiete:** Schlafstörungen, Unruhe- und Erregungszustände. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose (Saccharose/Zucker). Hinweis für Diabetiker: 1 Teelöffel (5 ml) Sirup entspricht ca. 0,2 Broteinheiten (BE). Arzneimittel ist glutenhaltig.

Da das Kind nicht schmutzig ist, brauchen Sie es nur selten zu baden. Der Organismus reagiert auf die Temperaturunterschiede zudem sehr stark, da die Regulation der Eigentemperatur beim Kind noch nicht voll ausgebildet ist. Für die Pflege der Wärmehülle können Sie Ihr Kind mit **Malvenöl** einreiben. Das Öl durchwärmt sanft und hilft bei nervöser Erschöpfung. Auch warme Kleidung aus Wolle und ein dünnes Mützchen, das den im Verhältnis zum Körper großen Kopf bedeckt, wärmen das Kind.

Das Neugeborene muss sich im ersten Lebensjahr mit Hilfe all seiner Sinne mit der neuen Umgebung auseinandersetzen – und es darf auch krank sein! Aber es braucht dabei Ihre Zuwendung und ruhige Begleitung, eventuell auch die eines Arztes. Naturarzneimittel sind eine große Hilfe und lassen das Kind gestärkt aus einer Erkrankung hervorgehen.

Auch für die frischgebackene Mutter sind natürliche Arzneimittel eine wichtige Unterstützung bei der Behandlung von Beschwerden, die infolge oder nach der Geburt auftreten können.

### Natürliche Hilfe für die Mutter nach der Geburt

Passiflora Nerventonikum	Schlafstörungen, Unruhe- und Erregungszustände
Levico comp., Globuli velati	Erschöpfung, Eisenmangel
Narben Gel	Kaiserschnittnarben
Rosatium Heilsalbe	Wunde Brustwarzen
Quercus Hämorrhoidalzäpfchen	Innere Hämorrhoiden
Quercus Salbe	Äußere Hämorrhoiden

**Quercus Hämorrhoidalzäpfchen.** **Anwendungsgebiete:** Hämorrhoidalleiden, Entzündung der Afterumgebung. **Quercus Salbe.** **Anwendungsgebiete:** Hämorrhoiden, mit Krampfadern einhergehende Erkrankungen, Stauungs-ekzeme.

**Rosatium Heilsalbe.** **Anwendungsgebiete:** Hautentzündung, Neurodermitis, Ekzem, Juckreiz, oberflächliche Hautdefekte, Neigung zu Pilzkrankheiten. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Wollwachs. Bei der Anwendung in der Stillzeit sollten vor dem Stillen eventuelle Salbenreste von der Brust entfernt werden.

## 2 Gereiztes, verklebtes Auge

Die Augen eines Neugeborenen sind manchmal mit weißgelbem Sekret verklebt.

### Ursachen

Eine Infektion mit meist harmlosen oder selten mit krankmachenden Keimen kann vorliegen. Mögliche Ursachen sind eine zu frühe, direkte Sonneneinwirkung, Wind, aber auch Allergien. Säuglinge produzieren noch nicht ausreichend Tränenflüssigkeit, um das Auge gut durchzuspülen. Manchmal sind auch die Tränenkanälchen noch nicht ganz durchgängig. Das führt dann häufiger zu Augenentzündungen, die der Arzt behandeln muss.

### Wie kann ich helfen?

Träufeln Sie **Euphrasia Augentropfen** täglich in die Augen. Schwarztee aus biologischem Anbau, der lange (ca. 3 Minuten) gezogen hat, wirkt entzündungshemmend. Geben Sie einige Tropfen des abgekühlten Tees auf eine Mullkomresse und reiben Sie das geschlossene Auge damit von außen nach innen aus. Massieren Sie die Nasenwurzel mit dem kleinen Finger in kleinen Kreisbewegungen. Das regt die Tränensekretion und die Befeuchtung des Auges an.

### Achtung

Bei geschwollenen Augen oder Rötung der Bindehaut und wenn sich die Symptome nicht bessern, gehen Sie bitte zum Kinderarzt, ebenso bei grünlichem Augensekret.

## 3 Blähungskoliken und Dreimonatskoliken

Säuglinge bringen ihre Eltern in den ersten Lebensmonaten oft durch anfallartige Schreiattecken, erschwertes Einschlafen und häufiges Aufwachen kurz nach dem Einschlafen zur Verzweiflung.

### Ursachen

Der Säugling muss lernen, die von außen kommende, fremde Nahrung zu verdauen und so umzuwandeln, dass sein Körper sie verwerten kann. Das ist eine große Herausforderung für den Darm und den noch nicht ausgereiften Organismus und kann anfangs Probleme bereiten. Das Baby muss sich erst an die neue Umgebung gewöhnen, die vielen Eindrücke verdauen und seinen eigenen Rhythmus finden.

In den ersten sechs bis zwölf Lebenswochen geht es fürs Erste darum, den individuellen Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden, der tagsüber und nachts unterschiedlich ist. Auch der Übergang vom Tag- auf den Nachtrhythmus ist zu Beginn nicht leicht, trotz Müdigkeit kann der Säugling oft nicht einschlafen. Besonders häufig schreien Kinder dabei in der Zeit zwischen 16 und 24 Uhr.

### Wie kann ich helfen?

Sie können Ihrem Baby helfen, den eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden. Wichtig ist ein klarer Tagesablauf, der die Zeit für Wickeln, Füttern und Zuwendung zunächst auf etwa 90 Minuten beschränkt. Den Abstand zwischen den Mahlzeiten sollten Sie vom „Stillen nach Bedarf“ auf drei- bis vierstündige Pausen zwischen den Stillphasen einpendeln lassen. Helfen Sie dem Kind, nach einer Wachperiode von ungefähr 90 Minuten wieder zur Ruhe zu kommen. Babys dürfen nicht mit zu vielen Außeneindrücken überfordert werden, denn sie können nicht anders als alle Eindrücke aufnehmen, da ihnen noch die Fähigkeit fehlt, sich abzugrenzen.

Zusätzlich besitzt die Pflege der Wärmehülle eine ausgleichende Wirkung: Wollunterwäsche, vorgewärmte Windeln und in der kühleren Jahreszeit eine tägliche Einreibung des ganzen Körpers mit **Malvenöl** haben sich bewährt. Das angenehm duftende **Malvenöl** enthält unter anderem Blütenauszüge aus Malve, Johanniskraut, Holunder, Linde und Schlehen, die sanft durchwärmen und bei nervöser Erschöpfung helfen.

Bei ausgeprägten, regelmäßigen Schreiattecken durch Blähungen helfen **Carum carvi Kinderzäpfchen**. Sie enthalten bewährte verdauungsfördernde Heilpflanzen wie Kümmel und Kamille. Verabreichen Sie das halbe Zäpfchen am frühen Nachmittag, also möglichst vor Beginn der „Schreistunden“. Die Gabe sollte konsequent über eine Woche erfolgen, damit sich der Organismus des Kindes umstellen kann. Dies ist für den

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Carum carvi Kinderzäpfchen.** Anwendungsgebiete: Verdauungsschwäche mit Blähungen und Neigung zu Bauchkrämpfen sowie damit zusammenhängende Unruhezustände und Schlafstörungen.

**Euphrasia Augentropfen.** Anwendungsgebiet: katarrhalische Bindehautentzündung.

**Malvenöl.** Anwendungsgebiet: nervöse Erschöpfung, z. B. Rekonvaleszenz. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Erdnussöl.



Therapieerfolg außerordentlich wichtig. Bei starker Blähungsneigung können Sie zusätzlich **Nicotiana comp., Globuli velati** geben. Die Komposition der Globuli velati mit potenzierten Zubereitungen aus Kamille und Tabak wirkt harmonisierend auf die glatte Muskulatur und lindert so Krampfstände des Magen-Darm-Traktes.



## Kümmel

*Carum carvi*

Die kleinen, länglichen, schwarzen Kümmelkörner machen viele Nahrungsmittel bekömmlicher und verströmen einen intensiven Duft. Nach einer weit verbreiteten Sage soll die Pflanze gegen Dämonen helfen. Auf jeden Fall vertreibt sie das „Grummeln im Bauch“. Kümmel wirkt blähungswidrig und entkrampfend bei starker Gasbildung im Verdauungstrakt. Dafür ist sein hoher Gehalt an ätherischem Öl verantwortlich, das auf Magen und Darm eine beruhigende Wirkung ausübt.

### Achtung

Wenn Sie Ihr Baby nicht stillen, sollten Sie es bei chronischen Schreiatacken vom Kinderarzt auf Kuhmilchunverträglichkeit untersuchen lassen.

Auch wenn sich die Beschwerden nach einer Woche nicht bessern, sollten Sie den Kinderarzt aufsuchen.

## 4 Schnupfen

### Ursachen

Schnupfen ist meist die Folge einer Unterkühlung oder Erschöpfung, oft ist er Vorbote eines grippalen Infektes und sollte gut ausheilen dürfen. Er ist vor allem für Säuglinge eine unangenehme und den Allgemeinzustand stark beeinträchtigende Erkrankung. Da das Baby mit verstopfter Nase nicht gleichzeitig trinken und normal atmen kann, ist seine Nahrungsaufnahme zumindest erheblich erschwert.

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Agropyron Globuli velati.** Anwendungsgebiete: Erkältungskrankheiten im Bereich des Kopfes wie Schnupfen, Stirnhöhlenkatarrh, grippaler Infekt. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.

### Wie kann ich helfen?

Säubern Sie die Nase des Kindes mit dem eingedrehten Ende eines Zellstofftüchleins. Geben Sie Ihrem Kind mehrmals täglich einige Tropfen einer 0,9%igen Kochsalzlösung (in Apotheken erhältlich; oder 1 Teelöffel Kochsalz in ½ Liter Wasser auflösen) in jedes Nasenloch. Die Kochsalzlösung wirkt abschwellend und befeuchtend auf die Nasenschleimhaut. Anschließend reiben Sie die Nasenflügel sowie den Nasenrand mit **Nasenbalsam für Kinder** ein, der speziell für Säuglinge und Kleinkinder entwickelt wurde und keine ätherischen Öle enthält. Die Komposition des Balsams mit den Früchten von Sauerdorn und Schlehe wirkt Entzündungsprozessen entgegen und befreit die Nase.

Innerlich können Sie die Heilung durch die Gabe von **Agropyron Globuli velati** unterstützen. Mithilfe von Quecke und Löwenzahn regulieren die Globuli velati übersteigerte Flüssigkeits- und Absonderungsprozesse. Das potenzierte Mineral Zinnober normalisiert Lymphstauungen und Entzündungen. **Agropyron Globuli velati** helfen auch bei zähem, festsitzendem Schnupfen.

Gönnen Sie Ihrem Kind mehr Verschnaufpausen als sonst beim Trinken. Ein kleines Kissen unter dem Kopfteil der Matratze erhöht den Kopf und erleichtert dem liegenden Kind die Atmung. Legen Sie Ihr Kind nicht auf den Bauch!

## 5 Husten, akute Bronchitis

### Ursachen

Akuter Husten wird meist durch eine Erkältungskrankheit mit Entzündung der Atemwege durch Viren oder Bakterien ausgelöst.

### Wie kann ich helfen?

**Petasites comp., Globuli velati** erleichtern das Abhusten. Ein Brustwickel mit Lavendelöl 10% hilft, den Husten zu lösen, beruhigt, entkrampft und ist daher besonders zur Nacht gut geeignet. Ein Honig- oder Bienenwachswickel wirkt zusätzlich entzündungshemmend. Honigwickel können Sie selbst zu Hause zubereiten (s. Anleitung S. 16), Bienenwachswickel erhalten Sie in der Apotheke.

Wie bei Schnupfen (s.S. 14) erleichtert auch bei Husten das Hochlagern, Luftbefeuchten und ein Fencheltee mit ein paar Blättchen Thymian

**Nasenbalsam für Kinder.** Anwendungsgebiete: akute und chronische Entzündungen, vor allem im Kindes- und Säuglingsalter und bei besonderer Empfindlichkeit der Schleimhäute. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Wollwachs und Perubalsam.

**Nicotiana comp., Globuli velati.** Anwendungsgebiete: Harmonisierung der Empfindungsorganisation bei Neigung zu Krämpfen der glatten Muskulatur; Blähungen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.

**Petasites comp., Globuli velati.** Anwendungsgebiet: Bronchitis. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.

die Atmung. Tierische Milchprodukte fördern die Verschleimung. Reduzieren Sie deshalb die Kuhmilch in der Nahrung, solange der Husten akut ist.

### Brustwickel mit Lavendelöl 10%

Anwendungsmöglichkeit	Beruhigend und entkrampfend bei Husten und Bronchitis.
Vorgehensweise	Tränken Sie ein Baumwolltuch in Brustgröße tropfenweise mit 5 bis 30 Tropfen Lavendelöl 10% – je nach Alter des Kindes (genaue Angaben s. unten). Anschließend schlagen Sie das Tuch in Klarsichtfolie ein und erwärmen es auf der Heizung oder zwischen zwei Wärmflaschen. Entfernen Sie die Folie und legen Sie das warme Tuch auf die Brust. Umwickeln Sie anschließend den Brustkorb mit einem breiteren, nicht zu dicken Wollschal und fixieren Sie den Wickel mit einem Heftpflaster. Für das Neugeborene reichen 5 Tropfen Öl! Hier genügt es, wenn Sie das Tuch auf seine Brust legen. Unter dem Wollhemdchen hält es von alleine.
Menge an verwendetem Öl	Neugeborenes: 5 Tropfen Öl Säugling: 10 Tropfen Öl Kleinkind: 20 Tropfen Öl Schulkind: 30 Tropfen Öl
Dauer	Ein Brustwickel sollte wenigstens eine halbe Stunde lang am Körper bleiben, kann aber auch über die ganze Nacht hinweg getragen werden.

### Honigwickel

Anwendungsmöglichkeit	Lösend, entkrampfend, entzündungshemmend.
Vorgehensweise	Streichen Sie (je nach Alter des Kindes) 1 – 3 Esslöffel Honig (biologische Qualität) auf ein vorgewärmtes Tuch, legen Sie dieses auf die Brust des Kindes und umwickeln Sie den Brustkorb mit einem etwas breiteren Tuch aus Wolle oder Baumwolle. Schließen Sie das Tuch mit einem Heftpflaster.
Dauer	Der Wickel sollte die Nacht über aufgelegt bleiben. Am Morgen waschen Sie das Kind mit warmem Wasser gut ab. Bei Kindern ab 2 Jahren können Sie die Brust anschließend mit <b>Plantago Bronchialbalsam</b> einreiben.

### Achtung

Wenn Säuglinge an Husten erkranken, sollten Sie nicht lange warten, sondern spätestens nach drei bis vier Tagen – oder wenn Fieber hinzukommt – zum Kinderarzt gehen. Bei einem Baby kann sich aus einer Bronchitis rascher eine Lungenentzündung entwickeln als beim Erwachsenen, da das Immunsystem des Säuglings noch nicht ausgereift ist. Dauerhusten kann, wenn auch in seltenen Fällen, ein Hinweis auf Mukoviszidose oder eine Allergie sein und muss ärztlich untersucht werden.

## 6 Infektanfälligkeit

### Ursachen

Infekte helfen dem Kind, seine Immunabwehr zu steigern. Der Körper lernt in der Auseinandersetzung mit den Krankheitserregern, mit der Außenwelt umzugehen und sich abzugrenzen. Ein geschwächter Wärmeorganismus kann jedoch dazu führen, dass das Kind besonders häufig erkrankt und danach lange braucht, um wieder zu Kräften zu kommen. Naturarzneimittel unterstützen diesen Prozess, indem sie die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen.

### Wie kann ich helfen?

Bei häufig wiederkehrenden Infekten, allgemeiner Schwäche und Erschöpfung helfen **Prunuseisen**, **Globuli velati** und Einreibungen mit **Malvenöl**. Das Öl enthält unter anderem Blütenauszüge aus Malve, Johanniskraut, Holunder, Linde und Schlehen, die sanft durchwärmen und angenehm duften.

Warme Kleidung, Rhythmus im Tagesablauf und in der Nahrungsaufnahme sowie regelmäßige Spaziergänge mit schönen Eindrücken unterstützen hier.

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Malvenöl**. Anwendungsgebiet: nervöse Erschöpfung, z. B. Rekonvaleszenz. **Warnhinweis**: Arzneimittel enthält Erdnussöl.

**Prunuseisen**, Globuli velati. **Wirkstoff**: Prunus spinosa e floribus et summitatibus ferm cum Ferro Dil. D3. **Anwendungsgebiete**: Schwäche- und Erschöpfungszustände, Rekonvaleszenz, „Blutarmut“ (Anämie). **Warnhinweis**: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Plantago Bronchialbalsam**. Anwendungsgebiete: katarrhalisch-entzündliche Erkrankungen der Luftwege. **Warnhinweis**: Arzneimittel enthält Wollwachs und Erdnussöl.

## 7 Fieber, fieberhafte Infekte

### Ursachen

Fieber entsteht bei der Auseinandersetzung mit verschiedenen Krankheiten und gehört zum Kindsein wie die Schramme am Knie (nicht aber beim Neugeborenen, d. h. in den ersten 8 Lebenswochen!).

Um das Fieber richtig zu beurteilen, ist es wichtig, dass Sie den Allgemeinzustand Ihres Kindes sorgfältig beobachten. Es gibt Kinder, die auch bei hohen Körpertemperaturen wenig beeinträchtigt sind. Andererseits kann sich ein Kind auch mit nur geringfügig erhöhter Temperatur sehr krank fühlen. Hier ist Ihre persönliche Erfahrung entscheidend. Beim ersten Kind suchen Eltern häufiger den Arzt auf, weil sie eine Fiebererkrankung noch nicht richtig einschätzen können. Grundsätzlich gilt: Je jünger das Kind, desto früher sollten Sie, vor allem im ersten halben Lebensjahr, Rat einholen.

### Wie kann ich helfen?

Fieber beunruhigt die Eltern kleiner Kinder meist. Dabei reichen physikalische Maßnahmen zur Fiebersenkung oftmals aus. Ein Arzt, der mit Naturarzneimitteln arbeitet, wird Sie entsprechend begleiten können. Da das fiebernde Kind viel zu trinken braucht, bieten Sie ihm zwischen den Mahlzeiten zusätzlich Fencheltee an. Lassen Sie Ihr Kind während des Fiebers und zwei Tage danach im Haus. Steigt das Fieber über 39 °C, können Sie dem Kind je eine Zitronenscheibe auf die Fußsohlen legen und Söckchen darüberziehen. Voraussetzung ist, dass das Kind warme Füßchen hat. Nach einer halben Stunde erneuern Sie die Zitronen.

Bei Kindern, die älter als 6 Monate sind, können Sie auch Wadenwickel anlegen (Anleitung s. S. 28).

Auch ein Einlauf senkt die Temperatur auf gute Weise, sollte aber höchstens zweimal am Tag durchgeführt werden.

Bei fieberhaften Infekten können Sie **Aconitum/China comp., Suppositorien für Kinder** geben.

## Einlauf für Kinder ab 6 Monaten

Anwendungsmöglichkeit	Fiebersenkend, flüssigkeitsausgleichend.
Vorgehensweise	Sie benötigen einen Ohrspülballon und – je nach Alter des Kindes – zwischen 70 und 500 ml lauwarmen Kamillentee (genaue Angaben siehe unten). Auf 1 Liter Tee fügen Sie 9 g Salz und 50 g Zucker hinzu. Legen Sie das Kind auf die linke Seite auf ein Badetuch. Drücken Sie den Ballon zusammen, ziehen Sie den Tee auf, bis der Ballon gefüllt ist, und fetten Sie nun den Ansatz ein. Führen Sie diesen in den After, drücken Sie den Tee vorsichtig in den Darm und ziehen Sie den Ansatz – während Sie den Ballon zusammengedrückt lassen – wieder heraus. Die Flüssigkeit sollte – soweit das Kind dies bewerkstelligen kann – für einige Minuten im Darm verbleiben.
Menge der verwendeten Flüssigkeit	Säuglinge: 70–100 ml Flüssigkeit Kleinkind: 150–250 ml Flüssigkeit Schulkind: 250–500 ml Flüssigkeit
Dauer	Bei hohem Fieber können Sie 2-mal am Tag einen Einlauf machen. Davor bitte immer die Temperatur kontrollieren. Bei einem Kind ab 7 Jahren können Sie 2 Ballonfüllungen einführen.

### Achtung

Das kleine Kind, besonders das Neugeborene, braucht bei jeder Erkrankung Ihre genaue Beobachtung. Neugeborene benötigen bei Fieber grundsätzlich ärztliche Betreuung, ältere Kinder, sobald das Fieber länger als drei Tage anhält.

## 8 Wunder Po (Windeldermatitis)

### Ursachen

Je nach Hautempfindlichkeit reagieren Kinder mit wundem und gerötetem Po, pusteligen und schorfigen, auch entzündlichen Stellen, wenn sie lange in einer vollen Windel liegen oder sich die ersten Zähnchen ankündigen. Besonders in Einmalwindeln entwickeln viele Säuglinge in

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Aconitum/China comp.**, Suppositorien für Kinder. Anwendungsgebiete: fieberhafte grippale Infekte.

den ersten Lebenswochen Empfindlichkeiten, so dass ihre Haut leichter wund wird. Nach ein paar Wochen stabilisiert sich die Babyhaut und wird unempfindlicher.

### Wie kann ich helfen?

Verwenden Sie in den ersten Lebenswochen Stoffwindeln statt Einmalwindeln und wechseln Sie diese häufig. Säubern Sie den Po mit verdünnter **Calendula-Essenz**. Lassen Sie Ihr Baby so oft wie möglich ohne Windel strampeln, damit Luft an die Haut kommt – das Kind darf dabei nicht auskühlen!

Trockene, raue oder gerötete Haut können Sie mit **Rosatium Heilsalbe** behandeln. Rote Pickelchen, verbunden mit weißem Belag, deuten auf einen Pilzbefall hin. In diesem Fall müssen Sie einen Arzt hinzuziehen. Bei stark entzündeten Stellen mit oberflächlichen Hautdefekten hat sich bewährt, eine mit verdünnter **Quercus-Essenz** getränkte Kompresse in die Windel einzulegen. Sie können auch Heilwolle- oder Seideneinlagen verwenden, beides verbessert die Hautatmung. Solange sie stillt, sollte die Mutter keine stark Vitamin-C-haltigen Obst- und Gemüsesorten wie Zitrusfrüchte und Paprika zu sich nehmen, zumindest nicht in größeren Mengen. Als Säure kann Vitamin C beim Stillkind die Haut angreifen.

## 9 Einschlafstörungen

### Ursachen

Gerade in den ersten 4 bis 8 Lebenswochen braucht das Neugeborene all seine Kraft, um die Umstellung auf das Erdendasein zu bewerkstelligen, und verbringt ungefähr zwei Drittel des Tages mit Schlafen. Auch im Tiefschlaf nehmen Babys ihre Umgebung wahr und reagieren sehr unterschiedlich darauf. Berührung oder Unruhe im Zimmer verursachen geringe ungezielte Bewegungen. Zu starke Reize lassen das Kind aufwachen.

Eine unrythmische Tagesgestaltung, Reizüberflutung, Medieneindrücke in den ersten Lebensmonaten oder familiäre Auseinandersetzungen können zu Ängsten und Schlafstörungen führen. Aus Rücksicht darauf sollten Sie als Familie nur wenig Besuch empfangen und häufig für

eine geringe Geräuschkulisse sorgen. Gönnen Sie sich und Ihrem Kind Ruhe während des Stillens: Ohne Fernseher oder Radio nehmen Sie Ihr Kind viel intensiver wahr. Eine ausgeglichene Umgebung und ein regelmäßiger Tagesablauf unterstützen den ruhigen Schlaf. Das Leben mit einem Baby macht es noch wichtiger, Streit und negative Gedanken bereits im Entstehen durch eigene Seelenhygiene aufzulösen.

### Wie kann ich helfen?

Regulierend auf den Schlaf-Wach-Rhythmus wirken **Passiflora comp., Globuli velati** und vor dem Schlafengehen ein **Passiflora Kinderzäpfchen** sowie ein Entspannungsbad mit Lavendelzusatz. Viel Wärme ist wichtig und fördert einen ruhigen Schlaf. Achten Sie bei Neugeborenen auf warme Füße und reiben Sie eventuell die Füßchen mit **Kupfer Salbe rot** ein. Die Salbe mit fein pulverisiertem Kupferoxid fördert die Blutzirkulation und wirkt auf diese Weise anregend auf die Wärmeorganisation. Anschließend Wollsockchen überziehen!



### Passionsblume

*Passiflora caerulea*

Die neun bis zehn Meter hohe Kletterpflanze wendet sich in spiralförmigem Wachstum dem Licht und der Luft zu. Als die in Mittelamerika und Indien heimische Passionsblume im 17. Jahrhundert nach Europa importiert wurde, empfing man sie nicht nur ihrer Heilwirkung wegen mit enthusiastischen Worten, sondern auch, weil sie wegen ihrer dornenkronenähnlichen Blütenform von frommen Christen als Sinnbild der Kreuzigung Christi verstanden wurde.

Die Passionsblume hilft überall dort, wo nervöse Zustände zu Beschwerden führen, z. B. bei nervöser Unruhe oder leichten Einschlafstörungen.

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Calendula-Essenz.** Wirkstoff: Calendula officinalis e floribus LA 20%. Anwendungsgebiete: lokale Behandlung von Wunden und oberflächennahen Entzündungen. Spülung von Wundhöhlen und entzündeten Schleimhäuten. Warnhinweis: Arzneimittel enthält 25 Vol.-% Alkohol.

**Kupfer Salbe rot.** Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum. Anwendungsgebiete: Durchblutungsstörungen, krampfartige Beschwerden des Magen-Darm-Traktes.

**Passiflora comp., Globuli velati.** Anwendungsgebiete: Schlafstörungen, nervöse Unruhe. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Passiflora Kinderzäpfchen.** Anwendungsgebiete: Schlafstörungen und Unruhezustände. Warnhinweis: Arzneimittel ist glutenhaltig.

**Quercus-Essenz.** Wirkstoff: Quercus robur/petraea e cortice, Decoctum LA 10%. Anwendungsgebiete: Haut- bzw. Schleimhautrisse, Hautschunden, trockene und nässende Ekzeme. Warnhinweis: Arzneimittel enthält 25 Vol.-% Alkohol.

**Rosatium Heilsalbe.** Anwendungsgebiete: Hautentzündung, Neurodermitis, Ekzem, Juckreiz, oberflächliche Hautdefekte, Neigung zu Pilzkrankheiten. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Wollwachs. Bei der Anwendung in der Stillzeit sollten vor dem Stillen evtl. Salbenreste von der Brust entfernt werden.

## 10 Zahnungsbeschwerden

### Ursachen

Wenn sich um den 6. Monat herum die ersten Zähne ankündigen und langsam nach außen drücken, erleben die neuen Erdenbürger oft einen anhaltenden Schmerz, der ihren Schlaf empfindlich stört. Das Kind kann schlecht einschlafen oder wacht schreiend auf. Das Zahnen kann sich auch durch Unruhe, Fieber, Erbrechen und Durchfall bemerkbar machen. Die Haut über dem neuen Zahn spannt und brennt. Sowohl für das Kind als auch für die Eltern ist dieser Lebensabschnitt eine unruhige, aber auch wichtige Zeit, denn mit den ersten Zähnen erwacht gewöhnlich das Interesse an fester Nahrung.

### Wie kann ich helfen?

Zahnungsbeschwerden können Sie mit **Chamomilla e radice D6, Globuli velati** lindern, in denen die entzündungshemmende, beruhigende Kamille ihre Wirkung entfaltet.

Als Einschlafhilfe bei unruhigem oder schlechtem Schlaf haben sich **Passiflora Kinderzäpfchen** bewährt.

Ergänzend dazu kann ein liebevoll mit Hopfen, Zitronenmelisse, Johanniskraut, Rose und Lavendel gefülltes Kräuterkissen für leichte Träume sorgen.

Eine Bernsteinkette – seit Jahrhunderten von der Volksmedizin zur Linderung bei Zahnungsbeschwerden angewandt – sollte das Kind schon ab dem zweiten Lebensmonat tragen, damit sie vor einem Zahnwachstumsschub wirksam sein kann.

Hilfreich ist es zudem, die Füße des Kindes mit **Kupfer Salbe rot** einzureiben. Die Salbe fördert die Blutzirkulation, die Füße werden angenehm warm. Dank der Wärme der Füße wird der aus den Zahnungsbeschwerden resultierende Schmerz im Mundbereich als weniger stechend empfunden.

Eine leichte Massage der Zahnhäule mit **Mundbalsam flüssig** lindert eventuelle Entzündungen.

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Chamomilla e radice D6, Globuli velati.** Wirkstoff: Chamomilla recutita e radice ferm 33c. Anwendungsgebiete: Zahnungsbeschwerden. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Kupfer Salbe rot.** Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum. Anwendungsgebiete: Durchblutungsstörungen, krampfartige Beschwerden des Magen-Darm-Traktes.

**Mundbalsam flüssig.** Anwendungsgebiete: akute und chronisch-rezidivierende entzündliche Schleimhautaffektionen im Mundbereich. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Lactose und 13,5 Vol.-% Alkohol.

**Passiflora Kinderzäpfchen.** Anwendungsgebiete: Schlafstörungen und Unruhezustände. Warnhinweis: Arzneimittel ist glutenhaltig.

## 11 Schuppenbildung am Kopf

### Ursachen

Der so genannte Gneis ist eine plattenförmige Schuppenbildung am Kopf und an den Augenbrauen, die in den ersten Lebenswochen auftreten kann. Starke Gneisbildung kann manchmal ein Hinweis auf eine später entstehende Allergie sein.

### Wie kann ich helfen?

Verwenden Sie keine Haarshampoos, sondern reinigen Sie die Haare des Babys nur mit klarem Wasser. Bürsten Sie seinen Kopf täglich mit einer Ziegenhaarbürste, um die ersten Schuppen sanft zu entfernen und die Durchblutung der Kopfhaut zu stimulieren.

Bei starker Schuppenbildung haben sich bewährt:

- Auflage einer Ölkompresse mit einem 5%igen Ackerschachtelhalmöl. Nach Abnahme der Kompresse die aufgeweichten Schuppen vorsichtig mit einem feinen Kamm entfernen (bewährt hat sich der so genannte Läusekamm, der sehr feine Zinken hat).
- Quarzhaltige Arzneimittel stärken die Abgrenzungsfähigkeit der Haut. Lassen Sie sich hierzu in Ihrer Apotheke beraten.



# Kleinkindzeit

---

## Ich und du

Wird es hell, find ich dich,  
Mein Gesell, komm zu mir,  
Ich und du, du und ich,  
Ich und du sind wir!

Sag ein Wort, komm und sprich,  
Du bist dort, ich bin hier,  
Ich und du, du und ich,  
Ich und du sind wir!

Hedwig Diestel  
Aus: Kindertag – Gedichte für Kinder. 7. Aufl.  
Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben 1996.

## 12 Kleinkindzeit

Das Kleinkindalter ist die Phase zwischen der Säuglingszeit und dem Zahnwechsel. Das Kind ahmt jetzt Tätigkeiten nach, die die Menschen in seiner Umgebung vorleben. Es erlebt die Welt als „gut“. Das Nachahmen des sinnvollen Tuns des Erwachsenen und die Eindrücke über die Sinneswahrnehmung wirken tief in den kindlichen Organismus hinein, bis hin zur Organreifung. In dieser Phase entsteht eine Grundlage für lebenslange Gesundheit.

Zuerst kann das Kind allerdings häufig erkältet sein und diverse Infektions- und Kinderkrankheiten durchmachen. Die Kinderkrankheiten haben dabei eine wichtige Aufgabe: Sie unterstützen das Kind darin, seinen Körper ganz zu durchdringen und an die eigenen Bedürfnisse anzupassen.

Nehmen Sie sich Zeit, wenn Ihr Kind krank ist. Kleine Geschichten und Hinwendung sind seelische Nahrung für Ihr Kind und wirken gesundend. Zudem helfen ihm rhythmische und strukturierte Tagesabläufe.

## 13 Infektanfälligkeit und Rekonvaleszenz

### Ursachen

Immer wieder berichten Eltern, dass ihre Kinder, wenn sie gerade in den Kindergarten gekommen sind, ständig Schnupfen und Husten „mit nach Hause bringen“. Dabei handelt es sich um ein ganz normales Phänomen, das sogar für die Entwicklung des Kindes notwendig ist. Das Immunsystem des Kindes muss lernen, sich mit den Erkrankungen in seiner Umwelt aktiv auseinanderzusetzen. Nur so kann es eigene Abwehrkräfte ausbilden. Meist sind die Lebenskräfte des Kindes danach deutlich gestärkt! Zusätzlich können Ereignisse, die das Kleinkind besonders fordern, zum Beispiel ein Fest, ein Besuch oder seelische Überforderungen, Auslöser für Erkrankungen sein.

Nach mehreren rasch hintereinander aufgetretenen Erkältungskrankheiten, nach grippalen Infekten oder einer schwereren Krankheit (z. B. Masern, Lungenentzündung, Salmonelleninfektion) zeigen sich viele Kinder in der Genesungsphase, der Rekonvaleszenz, appetitlos und blass: Sie sind zwar nicht mehr akut krank, aber auch noch lange nicht gesund. Es kann sein, dass in dieser Phase sogar bestimmte Symptome

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Malvenöl.** Anwendungsgebiet: nervöse Erschöpfung, z. B. Rekonvaleszenz. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Erdnussöl.

der akuten Krankheit fortbestehen, zum Beispiel ein chronischer Husten im Anschluss an Masern oder Lungenentzündung.

### Wie kann ich helfen?

Eltern sollten ihr Kind nicht zu früh und nicht zu stark belasten (Kindergarten). Sie können den Genesungsprozess unterstützen, indem sie besonders intensiv auf eine leichte und gesunde Ernährung achten und den Wärmeorganismus des Kindes unterstützen (Fußbäder, warme Suppe, Lindenblütentee). Einreibungen mit **Malvenöl** wirken allgemein anregend auf den aufbauenden Stoffwechsel (abends Rücken und Arme und morgens die Beine einreiben).

Nach durchstandener Erkrankung und bei allgemeiner Infektanfälligkeit kräftigen **Prunuseisen, Globuli velati**. Bei Anfälligkeit der Atmungsorgane hilft die Einnahme von **Roseneisen/Graphit, Globuli velati. Nerven- und Aufbaunahrung** unterstützt den Genesungsprozess.

## 14 Fieberhafte Infekte

### Ursachen

Etwa jeder vierte Besuch beim Kinderarzt erfolgt wegen Fieber. Durch die erhöhte Körpertemperatur ihres Kindes fühlen sich Eltern häufig verunsichert. Fieber ist jedoch ein Helfer, um sich mit Krankheiten und seelisch eingreifenden Erlebnissen aktiv auseinanderzusetzen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Viren sich bei höheren Temperaturen deutlich langsamer vermehren und Fieber somit eine positive Rolle bei der Abwehr von Viruserkrankungen spielen kann. Gerade in den letzten Jahren wurden wiederholt Berichte veröffentlicht, die zeigen, dass die Unterdrückung des Fiebers zu einem ungünstigeren Krankheitsverlauf führt. Bei physikalischen Maßnahmen zur Temperatursenkung, zum Beispiel Wadenwickeln, hat man dies bislang nicht beobachtet.

Um Fieber richtig zu beurteilen, ist es wichtig, dass Sie den Allgemeinzustand Ihres Kindes sorgfältig beobachten. Es gibt Kinder, die auch bei hohen Körpertemperaturen wenig beeinträchtigt sind. Andererseits kann sich ein Kind auch mit nur geringfügig erhöhter Temperatur sehr krank fühlen. Hier ist Ihre persönliche Erfahrung entscheidend. Beim ersten Kind suchen Eltern eher den Arzt auf, weil sie eine Fiebererkrankung noch nicht richtig einschätzen können.

**Prunuseisen, Globuli velati.** Wirkstoff: *Prunus spinosa* e floribus et summitatibus ferm cum Ferro Dil. D3. **Anwendungsgebiete:** Schwäche- und Erschöpfungszustände, Rekonvaleszenz, „Blutarmut“ (Anämie). **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.

**Roseneisen/Graphit, Globuli velati.** **Anwendungsgebiete:** Erschöpfungs- und Schwächezustände, besonders im Kindesalter und in der Rekonvaleszenz. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.

**Achtung**

Grundsätzlich gilt: Je jünger das Kind, desto früher sollten Sie Rat einholen. Ein Arzt, der zusätzlich mit Naturarzneimitteln arbeitet, wird Sie entsprechend begleiten können.

**Wie kann ich helfen?**

Waschen Sie das Kind bei kühlen Extremitäten mit Zitronenwasser ab. Dafür den Saft einer ungespritzten Zitrone mit ca. 1/8 l heißem Wasser (ca. 75 °C) verdünnen. Für die Anwendung sollte die Zitronenwassertemperatur nur 2 Grad unter der Körpertemperatur liegen. Waschen Sie damit das Kind von Kopf bis Fuß vorsichtig ab. Jeden Körperteil sofort abtrocknen und das Kind danach gleich wieder zudecken!

**Wadenwickel**

Anwendungsmöglichkeit	Fiebersenkende Wirkung. Nur bei einer Körpertemperatur von mehr als 39 °C anwenden. Zudem müssen die Waden wirklich warm sein. Bei kalten Füßen oder Waden – meist, wenn das Fieber ansteigt – hat ein Wickel keinen Sinn, selbst wenn die Körpertemperatur hoch ist.
Vorgehensweise	Legen Sie zuerst ein dickes Badehandtuch an das Fußende der Matratze und füllen Sie eine Schüssel mit warmem Zitronenwasser (2 Grad unter der Körpertemperatur). Tauchen Sie zwei Baumwoll- oder Leintücher, die von den Knöcheln bis zu den Knien reichen sollten, in das Wasser und wringen Sie sie dann so gut aus, dass sie nicht mehr tropfen. Wickeln Sie die Tücher vom Knöchel bis zum Knie hoch fest um die Waden (um kalte Zonen zu vermeiden) und umwickeln Sie die Beine anschließend mit einem trockenen Handtuch.
Dauer	Nach etwa 10 Minuten müssen die Wickel erneuert werden, nach 3 Anwendungen legen Sie eine Pause ein. Nach 2 Stunden können Sie die Anwendung wiederholen, wenn die Körpertemperatur noch mehr als 38,5 °C beträgt. Eine weitere Wiederholung der Anwendung sollte erst nach einer längeren Pause durchgeführt werden.

Häufig fühlt sich der kleine Patient mit grippalen Infekten zusätzlich im Bereich des Magen-Darm-Traktes unwohl. Ein Tuch mit dünn aufgetragener **Kupfer Salbe rot** durchwärmt und entkrampft den Bauch.

**PRÄPARATEANGABEN**

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Aconitum/China comp.**, Globuli velati. Anwendungsgebiete: fieberhafte grippale Infekte. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Aconitum/China comp., Globuli velati und Aconitum/China comp., Suppositorien für Kinder** wirken sanft fiebersenkend.

Um den Heilungsverlauf nicht unnötig zu verzögern, sollte das Kind bei Fieber unbedingt Bettruhe einhalten, nach Möglichkeit ohne Musik, Radio und Fernseher. Erzählte Geschichten, Reime, Lieder oder kleine Spiele helfen zu gesunden. Der nach einer Grippe noch lang andauernde Husten oder Schnupfen geht oft auf nicht ausreichende Ruhe während der akuten Krankheit zurück.

**Fiebertee**

Anwendungsmöglichkeit	Erkältung, Fieber, Reizhusten, Stärkung der Abwehrkraft.
Wirkung	Schweißtreibend, immunstimulierend.
Vorgehensweise	1 TL Holunderblüten, 1 TL Lindenblüten, 1 Salbeiblatt mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Honig oder Holunderblütensirup süßen.
Dosierung	3- bis 5-mal täglich 1 Tasse.

**15 Bindehautreizungen****Ursachen**

Häufig gehen Bindehautreizungen mit einer Infektionskrankheit einher, weil die Augenbindehaut eine Schleimhaut ist, die am Infekt beteiligt sein kann.

Auch kalter Wind, zu viel Sonneneinwirkung, Pollen oder eine Tierhaarallergie können eine Bindehautreizung auslösen.

**Wie kann ich helfen?**

Ein Schwarztee (biologische Qualität) aus 1 TL auf 1/2 Liter Wasser, der länger als 3 Minuten gezogen hat, wirkt entzündungshemmend. Geben Sie einige Tropfen abgekühlten Tee auf eine Mullkomresse und reiben Sie das Auge damit von außen nach innen aus.

Danach träufeln Sie **Euphrasia Augentropfen** in die Augen. Dabei den Kopf nach hinten neigen und mit dem Zeigefinger einer Hand das Unterlid des Auges leicht nach unten ziehen. Mit der anderen Hand

**Aconitum/China comp.**, Suppositorien für Kinder. Anwendungsgebiete: fieberhafte grippale Infekte.

**Euphrasia Augentropfen.** Anwendungsgebiet: katarrhalische Bindehautentzündung.

**Kupfer Salbe rot.** Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum. Anwendungsgebiete: Durchblutungsstörungen, krampfartige Beschwerden des Magen-Darm-Traktes.



einen Tropfen Flüssigkeit durch leichten Fingerdruck auf das Behältnis in den Bindehautsack dosieren. Dabei das Einzeldosisbehältnis nicht mit dem Auge in Berührung bringen. Anschließend das Auge möglichst geöffnet halten und bewegen, damit sich die Flüssigkeit gut verteilt.

### Achtung

Tritt innerhalb von zwei Tagen keine Besserung ein, ist es ratsam, einen Kinderarzt aufzusuchen. Besteht ein Verdacht auf Verletzung durch Fremdkörper, müssen Sie sofort zum Augenarzt gehen.



## Augentrost

*Euphrasia rostkoviana*

Spülungen oder Umschläge mit Augentrosttee helfen bei verschiedenen Augen- und Lidrandentzündungen. Ermüdungserscheinungen der Augen, Lichtscheu und Brennen der Lidwinkel lassen sich mit Augentropfen behandeln, in denen Augentrost enthalten ist. Innerlich angewendet kann Augentrosttee die Wirkung der Augentropfen unterstützen.

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Agropyron Globuli velati.** Anwendungsgebiete: Erkältungskrankheiten im Bereich des Kopfes wie Schnupfen, Stirnhöhlenkatarrh, grippaler Infekt. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.

**Apis Belladonna Globuli velati.** Anwendungsgebiete: beginnende und chronisch wiederkehrende entzündliche Erkrankungen mit und ohne Fieber, insbesondere solche des Mund-, Nasen- und Rachenraumes. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.

**Nasenbalsam für Kinder.** Anwendungsgebiete: akute und chronische Entzündungen, vor allem im Kindes- und Säuglingsalter und bei besonderer Empfindlichkeit der Schleimhäute. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Wollwachs und Perubalsam.

## 16 Schnupfen

### Ursachen

Schnupfen wird meist durch Viren über Tröpfcheninfektion ausgelöst. Oft ist er der Vorbote eines weiteren Infektes und sollte ausgeheilt und nicht unterdrückt werden. Er ist eine zwar harmlose, aber unangenehme, den Allgemeinzustand beeinträchtigende Erkrankung.

### Wie kann ich helfen?

Lassen Sie das Kind die Nase mehrmals gut säubern. Mit **Nasenbalsam für Kinder** können Sie für eine freiere Atmung sorgen. Dieses Präparat enthält bewusst keine ätherischen Öle, um die empfindlichen Schleimhäute nicht zusätzlich zu reizen. Innerlich unterstützen **Agropyron Globuli velati** die Heilung.

Das Kind benötigt mehr Flüssigkeit als sonst, geben Sie deshalb zusätzlich ungesüßten Tee oder heißen, verdünnten Holunderblütensaft mit etwas Zitrone.

Mit Wasser verdünntes ätherisches Fichtennadelöl, in eine dem Kind unzugängliche Schüssel gegeben, befeuchtet die Luft angenehm.

## 17 Halsschmerzen

### Ursachen

Halsschmerzen sind eine häufige Begleiterscheinung von Erkältungen und grippalen Infekten. Sie entstehen durch eine Entzündung von Gaumenmandeln bzw. lymphatischem Gewebe im Rachenraum.

### Wie kann ich helfen?

Halsschmerzen können Sie gut mit **Apis Belladonna Globuli velati** behandeln. Die in dem Präparat enthaltenen Zubereitungen aus Tollkirsche (*Atropa belladonna*) und Honigbiene (*Apis mellifica*) sind in potenzierter Form klassische entzündungsüberwindende Substanzen und helfen, die Stoffwechselprozesse im Halsbereich wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

**Calendula-Essenz** mit der entzündungshemmenden Ringelblume (*Calendula officinalis*) ist bei Kindern unter 4 Jahren zur Mundspülung, sofern sie schon Flüssigkeit im Mund bewegen können, unter Aufsicht eines Erwachsenen anwendbar.

Bei akuten Halsentzündungen oder solchen mit starken Schluckbeschwerden lindert ein kühler (kein kalter!) Zitronenhalswickel.

### Zitronenhalswickel

Anwendungsmöglichkeit	Akute Halsschmerzen.
Wirkung	Lindernd und abschwellend.
Vorgehensweise	Den Saft einer ungespritzten Zitrone mit ca. 1/8 l lauwarmem Wasser verdünnen. Der Wickel soll kühl, aber nicht kalt sein. Ein Tuch in das Zitronenwasser tauchen, auswringen, dieses Tuch von vorne, unter Ausparung der Wirbelsäule, auf den Hals legen und mit einem Wollschal, der um den ganzen Hals reicht, befestigen.
Dauer	Den Wickel abnehmen, sobald er warm wird.

Auch hier sind zusätzlich gegebene Getränke wichtiger als das Essen. Milchprodukte möglichst reduzieren, sie regen die Schleimbildung an. Stattdessen Tees, Schlehen- oder Holunderblütensirup geben. Achten Sie darauf, dass das Kind warme Füße hat.

### Achtung

Bei länger bestehenden Halsschmerzen oder eitriger Entzündung, vor allem in Verbindung mit Fieber, sollten Sie den Kinderarzt konsultieren.

## 18 Ohrenschmerzen

### Ursachen

Meist geht den Ohrenschmerzen eine Unterkühlung voraus, oft sind sie aber auch Begleitsymptom einer anderen Erkrankung. Bei kleineren Kindern ist ein erster Hinweis auf Ohrenschmerzen, dass sie schreien, unruhig sind und den Kopf drehen. Größere Kinder fassen sich zusätzlich an die Ohren.

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Aconit Ohrentropfen.** Anwendungsgebiete: Entzündungen des äußeren Ohres und Mittelohrentzündung. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Erdnussöl.

### Wie kann ich helfen?

Eine freie Nasenatmung ist die Voraussetzung für eine gute Belüftung des Mittelohrs und damit für eine raschere Heilung. Geben Sie eine 0,9%ige Kochsalzlösung (in Apotheken erhältlich; oder 1 Teelöffel Kochsalz in 0,5 Liter Wasser lösen) mithilfe einer Pipette oder Sprühflasche in die Nase. Die Kochsalzlösung wirkt abschwellend und befeuchtend auf die Nasenschleimhaut. Anschließend tragen Sie mehrmals täglich **Nasenbalsam für Kinder** mit einem Wattestäbchen im Bereich des Naseneingangs auf. Die Komposition des Balsams mit den Früchten von Sauerdorn und Schlehe wirkt Entzündungsprozessen entgegen und befreit die Nase.

Gut wirksam bei beginnenden Ohrenschmerzen ist ein Zwiebelsäckchen und bei anhaltenden Schmerzen (solange sich das Trommelfell nicht geöffnet hat) **Aconit Ohrentropfen**. Geben Sie das körperwarme Öl direkt in das entzündete Ohr oder träufeln Sie Aconit Ohrentropfen auf einen kleinen Wattebausch, der dauerhaft im Ohr verbleibt und zusätzlich vor Zugluft schützt.

### Zwiebelsäckchen

Anwendungsmöglichkeit	Beginnende Ohrenschmerzen.
Wirkung	Lindernd und entzündungshemmend.
Vorgehensweise	Schneiden Sie eine kleine Zwiebel in feinste Würfel und geben Sie diese in einen dünnen, vorgewärmten Kinder-Baumwollstrumpf. Befestigen Sie das Säckchen mithilfe eines Schals, eines Stirnbandes oder einer dünnen Wollmütze auf und hinter dem schmerzhaften Ohr. Der schmerzlindernde Effekt lässt sich verstärken, wenn Sie eine kleine Kinderwärmflasche, mit nicht zu heißem Wasser gefüllt, auf das Säckchen legen.
Dauer	Mindestens eine halbe Stunde, am besten über Nacht.

Bei hartnäckigen Ohrenschmerzen oder wenn das Kind Zwiebelsäckchen nicht toleriert, können Sie einen Einlauf machen (mit etwa 150 – 250 ml Flüssigkeit, Anleitung s.S. 19).

**Calendula-Essenz.** Wirkstoff: *Calendula officinalis* e floribus LA 20%. **Anwendungsgebiete:** lokale Behandlung von Wunden und oberflächennahen Entzündungen. Spülung von Wundhöhlen und entzündeten Schleimhäuten. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält 25 Vol.-% Alkohol.

**Nasenbalsam für Kinder.** **Anwendungsgebiete:** akute und chronische Entzündungen, vor allem im Kindes- und Säuglingsalter und bei besonderer Empfindlichkeit der Schleimhäute. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Wollwachs und Perubalsam.

Innerlich helfen im akuten Stadium **Apis/Levisticum II, Globuli velati. Silicea comp., Globuli velati** wirken ergänzend schmerzlindernd und entzündungshemmend im Kopfbereich.

### Achtung

Nehmen im Verlauf einer Ohrentzündung die Schmerzen weiter zu oder schreit das Kind unter Schmerzen, ist das Allgemeinbefinden stärker gestört bzw. steigt das Fieber höher als 39 °C, sollten Sie den Kinderarzt aufsuchen, um eine Mittelohrentzündung auszuschließen.

## 19 Husten, akute Bronchitis

### Wie kann ich helfen?

Für warme Füße sorgen **Kupfer Salbe rot** oder ein Fußbad mit einem wärmenden Zusatz, zum Beispiel ätherischem Fichtennadelöl.

Bei trockenem Reizhusten helfen **Archangelica comp., Globuli velati**, bei verschleimtem Husten Zubereitungen mit Spitzwegerich, zum Beispiel **Bronchi Plantago Globuli velati** und **Plantago Hustensaft**. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind reichlich trinkt, das unterstützt die Schleimlösung. Geben Sie ihm zum Beispiel einen Hustentee. Eine gute Mischung enthält Spitzwegerich, Thymian und Holunderblüten. Dieser Tee löst den Schleim und erleichtert die Atmung.

Kindern ab 2 Jahren können Sie Brust oder Rücken mit **Plantago Bronchialbalsam** einreiben. Der Balsam enthält neben Spitzwegerich durchwärmendes Bienenwachs und ätherische Öle aus Eukalyptus und Thymian, welche die Atemwege befreien. Am Abend empfiehlt sich ein Honigwickel (Anleitung s. S. 16) oder ein Brustwickel mit Lavendelöl (Anleitung s. S. 16).

Die Nahrung sollte leicht verdaulich sein und viel Obst und Gemüse enthalten. Anstelle von Vollmilch sollte Ihr Kind in der akuten Phase Joghurtprodukte zu sich nehmen. Die Luft lässt sich mit einer Schale Wasser und einigen Tropfen ätherischem Fichtennadelöl befeuchten.

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Apis/Levisticum II**, Globuli velati. Anwendungsgebiete: Mittelohrentzündung. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Archangelica comp.**, Globuli velati. Anwendungsgebiete: entzündliche Veränderungen der Luftwege, z.B. Reizhusten. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.

**Bronchi Plantago Globuli velati**. Anwendungsgebiete: akute und chronische Entzündungen von Kehlkopf und Bronchien. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Kupfer Salbe rot**. Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum. Anwendungsgebiete: Durchblutungsstörungen, krampfartige Beschwerden des Magen-Darm-Traktes.

**Larynx/Apis comp.**, Globuli velati. Anwendungsgebiete: Kehlkopfentzündung, Kehlkopffödem. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Plantago Bronchialbalsam**. Anwendungsgebiete: katarrhalisch-entzündliche Erkrankungen der Luftwege. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Wollwachs und Erdnussöl.



Spitzwegerich  
*Plantago lanceolata*

Spitzwegerich ist wegen seines Gehalts an reizlindernden Schleimstoffen ein ausgezeichnetes Hustenmittel. Als Hustensaft-Zubereitung ist er so bekannt, dass bis vor nicht allzu langer Zeit der Ausdruck „Spitzwegerich-Saft“ gleichbedeutend für Hustensaft stand.

## 20 Pseudokrupp

### Ursachen

Pseudokrupp entsteht als Folge einer durch Viren bedingten akuten Kehlkopfentzündung und tritt vor allem im Herbst, bei feuchtem und windigem Wetter, auf. Zigarettenqualm, Chemikalienausdünstungen in Wohnräumen oder Luftschadstoffe können die Symptome ebenfalls auslösen. Pseudokrupp beginnt mit einem harten, bellenden Husten, häufig aus dem Schlaf heraus. Die Kinder sind heiser und ängstlich durch Luftnot. Beim Einatmen entsteht ein leichtes Pfeifen (Stridor).

### Wie kann ich helfen?

Kennen Sie diesen Zustand bereits und treten keine weiteren Symptome wie Atemnot, Unruhe oder verstärkter Stridor auf, können Sie Ihr Kind zu Hause behandeln. Vermitteln Sie ihm Ihre Ruhe und tragen Sie es auf dem Arm. Feuchten Sie die Luft an. Hängen Sie hierzu zum Beispiel einige feuchte Tücher über die Heizkörper oder gehen Sie mit dem Kind zusammen ins Bad und drehen Sie die heiße Dusche auf (nur zur Luftbefeuchtung!). Wichtig: viel trinken, am besten Hustentee! Innerlich helfen dem Kind **Larynx/Apis comp., Globuli velati**.

### Achtung

Bessert sich der Zustand nicht oder wird die Atemnot stärker – sichtbar am „Nasenflügeln“, an bläulicher Haut und starkem Einatmen, sichtbar unter den Rippenbögen –, suchen Sie sofort einen Arzt auf. Auch hohes

**Plantago Hustensaft**. Anwendungsgebiete: katarrhalisch-entzündliche Erkrankungen der Luftwege und Auswurf-förderung, z.B. Bronchitis. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose (Saccharose/Zucker). Hinweis für Diabetiker: 1 Esslöffel (15 ml = 17,7 g) Sirup entspricht 0,6 BE (= 7,1 g Zucker). 1 Teelöffel (5 ml = 5,9 g) Sirup entspricht 0,2 BE (= 2,4 g Zucker).

**Silicea comp.**, Globuli velati. Anwendungsgebiete: Entzündungen der Nebenhöhlen, des Ohres, des Auges, des Zahnhalteapparates. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

Fieber (39 – 40 °C oder mehr) und Schluckbeschwerden sind ungewöhnlich und machen ebenfalls einen Arztbesuch erforderlich.

## 21 Bauchschmerzen

### Ursachen

In der Kindheit sind Bauchschmerzen ein häufiges und vieldeutiges Symptom. Magen-Darm-Infekte, Nahrungsmittelallergien, Kinderkrankheiten oder eine Angina können Bauchschmerzen genauso verursachen wie seelische und körperliche Überforderungen und Irritationen, zum Beispiel ein Schockerlebnis. Meist handelt es sich nicht um eine schwerwiegende Störung. Kinder reagieren viel intensiver – bis ins Körperliche hinein – als Erwachsene.

### Wie kann ich helfen?

Bei deutlichen Schmerzen ohne ernsthafte organische Krankheit sind zunächst **Nicotiana comp., Globuli velati** zu empfehlen. Die Komposition der Globuli velati mit potenzierten Zubereitungen aus Kamille und Tabak wirkt harmonisierend auf die glatte Muskulatur und lindert so Krampfzustände des Magen-Darm-Traktes. Bei Blähungskoliken helfen ergänzend **Carum carvi Kinderzäpfchen**. Ein Bauchwickel mit **Kupfer Salbe rot** – auf den Bauch oder die Nieren aufgelegt – durchwärmt und entkrampft.

### Achtung

Ein Kind, das unter Bauchschmerzen leidet, muss vom Arzt untersucht werden, wenn:

- es die Schmerzen nicht unbestimmt um den Nabel, sondern mit dem Finger genau an einer anderen Stelle des Bauchraumes angeben kann
- es in seiner spontanen Bewegung beeinträchtigt ist, zum Beispiel nur noch gekrümmt gehen kann oder sogar Bewegung vermeidet
- es in Folge deutlicher Bauchschmerzen erbrechen muss
- es auffallend blass ist

- der Schmerz so stark wird, dass das Kind jede andere Aktivität abbricht
- hohes Fieber, Kurzatmigkeit oder andere Symptome einer ernsteren Erkrankung zusammen mit den Bauchschmerzen auftreten

## 22 Erbrechen

### Ursachen

Kinder sind oft von infektiös bedingten Magen-Darm-Erkrankungen betroffen, wobei das Erbrechen nicht immer mit Durchfall einhergehen muss. Nicht selten tritt das Symptom gerade im Urlaub auf – durch die vielleicht lange Fahrt und die ungewohnte Ernährung am Urlaubsort. Kindergeburtstage, Überforderungen und schockartige seelische Erlebnisse können diese Symptome ebenfalls verursachen.

### Wie kann ich helfen?

Denken Sie immer an ausreichenden Flüssigkeitsersatz. Geben Sie Ihrem Kind dünnen, gesüßten Tee aus Fenchel mit ein paar Kamillenblüten löffelweise bzw. in kleinen Mengen. Darüber hinaus ist **Bolus alba comp. Pulver** sowohl gegen Erbrechen als auch gegen Brechdurchfall wirksam. Bei Kleinkindern muss die Menge so fein dosiert werden, dass sie sich durch den Anisgeschmack nicht stören lassen. Auf Urlaubsreisen in südlichen Ländern kann die ganze Familie vorbeugend täglich **Bolus alba comp. Pulver** in Flüssigkeit gelöst einnehmen.

Erbrechen als Folge von schwerverdaulicher Nahrung lässt sich mit **Gentiana Magen Globuli velati** gut behandeln: Die in den Globuli enthaltene potenzierte Brechnuss lindert Übelkeit und unterstützt die Bittermittel Gelber Enzian und Wermut in ihrer verdauungsfördernden Wirkung.

Bei starkem Flüssigkeitsverlust und zu wenig aufgenommener Flüssigkeit wirkt ein Einlauf oft Wunder. Er senkt zugleich die vielleicht erhöhte Temperatur (Einlauf mit 150 – 250 ml Flüssigkeit, Anleitung s. S. 19). Hilfreich ist auch die Gabe von Glucose-Elektrolyt-Lösung, die Sie in der Apotheke erhalten.

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Bolus alba comp. Pulver.** Anwendungsgebiete: Durchfall, Erbrechen. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Glucose und Lactose.

**Carum carvi Kinderzäpfchen.** Anwendungsgebiete: Verdauungsschwäche mit Blähungen und Neigung zu Bauchkrämpfen sowie damit zusammenhängende Unruhezustände und Schlafstörungen.

**Gentiana Magen Globuli velati.** Anwendungsgebiete: Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Kupfer Salbe rot.** Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum. Anwendungsgebiete: Durchblutungsstörungen, krampfartige Beschwerden des Magen-Darm-Traktes.

**Nicotiana comp., Globuli velati.** Anwendungsgebiete: Harmonisierung der Empfindungsorganisation bei Neigung zu Krämpfen der glatten Muskulatur; Blähungen. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.



## Gelber Enzian

*Gentiana lutea*

Der Gelbe Enzian ist eine etwa ein Meter hohe Gebirgspflanze und hat eine kräftige, bis zu sieben Kilogramm schwere Wurzel, die sehr bitterstoffhaltig ist. Der in Gentiana enthaltene Bitterstoff Amarogentin ist der bitterste bekannte Naturstoff, den wir kennen.

Enzianwurzel hilft bei einer Vielzahl von Magen-Darm-Problemen. Dazu zählen Appetitlosigkeit, Magenschwäche mit mangelnder Magensaftsekretion, Störungen der Magenentleerung und der Gallesekretion, Blähungen und Erschlaffungszustände von Magen und Darm.

## 23 Durchfall

### Ursachen

Durchfall kann entstehen, wenn Viren oder Bakterien Magen und Darm infizieren oder wenn ein Kind bestimmte Nahrungsmittel (noch) nicht gut verträgt, zum Beispiel Pfirsiche oder Milch, oder die Nahrung zu schnell umgestellt wurde. Auch manche Zusatzstoffe belasten den Darm zum Teil erheblich (Carrageen, Konservierungsstoffe usw.). Manchmal sind die Beschwerden seelisch bedingt. Wenn Kinder Angst haben und damit nicht umgehen bzw. es nicht äußern können, bekommen sie im wahrsten Sinne des Wortes „Schiss“.

### Wie kann ich helfen?

Kleinkinder reagieren stark auf seelische Eindrücke, Geborgenheit und Zuwendung sind hier gefragt.

Die Notwendigkeit eines Arztbesuches und die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr sind beim Durchfall prinzipiell die gleiche wie beim Erbrechen (s. S. 37).

Wenn ein unkomplizierter Durchfall oder Brechdurchfall vorliegt, können Sie ihn durchaus zunächst selbst behandeln. Das Kind bekommt eine strenge Diät, die über einen genügend langen Zeitraum andauern sollte (auf jeden Fall etwas länger, als der Durchfall oder das Erbrechen bestanden hat). Der so genannte Dritteltee (s. S. 71), aber auch Fencheltee (in kleinen Mengen regelmäßig angeboten), heller Reis, Hafer-

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Bolus alba comp. Pulver.** Anwendungsgebiete: Durchfall, Erbrechen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Glucose und Lactose.

**Kupfer Salbe rot.** Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum. Anwendungsgebiete: Durchblutungsstörungen, krampfartige Beschwerden des Magen-Darm-Traktes.

oder Reisschleim und Karottengemüse bieten sich fürs Erste an. Dann folgen pürierter frischer Apfel und Zwieback. Statt Milch können Sie hier sparsam Joghurt geben. Die Rückkehr zur normalen Ernährung muss langsam erfolgen, das ist besonders wichtig, da der kleine Patient Eiweiß und Fett zunächst nur schlecht verdauen kann. Erst ganz zum Schluss dürfen Vollmilch, Kakao, fette Speisen und Süßigkeiten wieder auf den Speiseplan. Tipps für Schonkost finden Sie ab Seite 70.

Als Grundbehandlung ist, wie beim Erbrechen, **Bolus alba comp. Pulver** hilfreich. Es enthält verdauungsfördernde Pflanzen wie Anis, Kümmel und Kamille, die beruhigend, entkrampfend und entblähend wirken.

**Kupfer Salbe rot**, auf ein Tuch gestrichen und auf den Bauch oder die Nieren gelegt, wärmt und entkrampft.

Auch ein Einlauf entlastet und ersetzt gleichzeitig Flüssigkeit (Einlauf mit 150 – 250 ml Flüssigkeit, Anleitung s. S. 19).

## 24 Verstopfung

### Ursachen

Verstopfung kann die Folge einer für das Kind ungeeigneten Ernährung sein. Seelische Probleme, Überlastungen, fehlende Zeit für das Kind, das „Lauern“ auf den Stuhlgang, aber auch Schilddrüsenunterfunktionen und Störungen des Enddarms können die Verstopfung fördern. Letztere müssen ärztlich abgeklärt werden.

### Wie kann ich helfen?

Verdauungsfördernd sind ein geregelter Lebensrhythmus und ausreichend Zeit für die Mahlzeiten und den Stuhlgang. Durch die rhythmische Pflege dieser Tätigkeiten gewöhnt sich das Kind früh daran.

Als Eltern können Sie zunächst einen geregelten Ernährungsrhythmus (drei Hauptmahlzeiten und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten) einführen und das „Zwischendurchessen“ unterbinden.

Eine ausgewogene vollwertige Kost mit Müsli, Vollkornbrot aus fein gemahlenem Mehl, Obst, Gemüse, Joghurt und Tee sind eine gute Voraussetzung für eine gesunde Verdauung. Weißer Zucker und helles Mehl besitzen zu wenige Ballaststoffe. Verdauungsfördernd ist zudem eine warme Suppe, möglichst auf der Basis von Gemüsebrühe (mindestens einmal täglich). Ein Frühstück aus Früchtemüsli (bei kleinen Kindern

über Nacht einweichen) mit (Soja-)Milch, 1 – 2 Teelöffeln Leinsamen (vor der Mahlzeit einweichen) und reichlich Flüssigkeit unterstützt einen geregelten Stuhlgang. Das Kind sollte auf jeden Fall ausreichend trinken, am besten Tee oder stilles Wasser. Geben Sie Säfte eher als „Extras“, sie sind eigentlich Nahrungsmittel, ebenso der morgendliche Kakao – er stopft und verdirbt den Appetit auf das Essen!

Rote-Bete-Gemüse oder etwas Honig als Brotaufstrich wirken abführend, ebenso fein geschnittenes Sauerkraut. Größere Kinder dürfen 1 – 2 Esslöffel rohes Sauerkraut zur Hauptmahlzeit bekommen.

Arzneimittel können helfen, die großen Verdauungsdrüsen des Oberbauchs und die Darmaktivität anzuregen. Für die Selbstmedikation geeignet sind **Aquilinum comp.**, **Globuli velati**. Leidet das Kind durch die Verstopfung besonders unter Blähungen, helfen **Carum carvi Kinderzäpfchen**.

Ein Bauchwickel oder ein Salbenlappen mit **Kupfer Salbe rot** durchwärmt und entkrampft den Bauchbereich.

Sorgen Sie für genügend Wärme, besonders der Füße.

## 25 Mundschleimhautentzündung

### Ursachen

Während der gesamten Zahnungszeit ist die Mundschleimhaut empfindlich und sehr anfällig für Mundwinkeleinrisse und Zahnfleischentzündungen.

### Wie kann ich helfen?

**Mundbalsam flüssig** – nach Vorschrift verdünnt – stärkt die Schleimhaut. Spülungen mit **Calendula-Essenz** unterstützen die Abheilung der entzündeten Schleimhaut. Mundwinkeleinrisse lindern Sie mit **Rosatatum Heilsalbe**.

Vitamin-C-haltige Säfte unterstützen die Heilung, wenn die akute Entzündungsphase vorüber ist.

Für die tägliche Mundpflege empfiehlt sich das **Dr.Hauschka Med Kinder Sensitiv Zahngel Orange**, das Zähne, Zahnfleisch und Mundflora auf natürliche Weise mit Heilpflanzen gesund erhält.

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Aquilinum comp.**, Globuli velati. **Anwendungsgebiete:** Blähungen (Meteorismus), Verstopfung (Obstipation), Dysbakterie, Neigung zu Wurmbefall, Ekzeme. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.

**Calendula-Essenz.** Wirkstoff: Calendula officinalis e floribus LA 20%. **Anwendungsgebiete:** lokale Behandlung von Wunden und oberflächennahen Entzündungen. Spülung von Wundhöhlen und entzündeten Schleimhäuten. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält 25 Vol.-% Alkohol.

### Achtung

Bei Kleinkindern kommt es immer wieder, besonders durch Abwehrschwäche und viele Infektionen, zu einer Mundfäule. In diesem Fall gehört das Kind in ärztliche Betreuung.

## 26 Wachstumsschmerzen

### Ursachen

Wachstumsschmerzen kommen bei etwa jedem vierten Kind vor. Besonders häufig leiden Kinder zwischen drei und fünf Jahren darunter. Sie lassen sich oft im Zusammenhang mit einer Wachstumsphase beobachten und treten meistens am Ende eines besonders aktiven Tages auf, in der Regel am frühen Abend und nachts. Die Kinder empfinden sie oft in stark strapazierten Bereichen, z. B. der Vorderseite von Oberschenkeln bzw. in den Waden und Knien.

### Wie kann ich helfen?

Hilfreich sind Einreibungen der Beine und Arme mit **Solum Öl**. Es enthält einen wärmenden und schützenden Moorextrakt. Innerlich können Sie Ihrem Kind **Symphytum comp.**, **Globuli velati** geben.

Die Nahrung sollte in dieser Zeit mehr Getreide enthalten, vor allem Hirse, die sehr kieselhaltig ist. Sie können das Getreide gemahlen oder auch geschrotet zugeben.

### Achtung

Bitte klären Sie zunächst mit Ihrem Kinderarzt ab, ob nicht eine schwerwiegendere Erkrankung wie zum Beispiel Rheuma die Ursache der Schmerzen ist.

## 27 Nervosität und Einschlafstörungen

### Ursachen

Wenn ein Kind nicht zur Ruhe kommen kann, liegt das möglicherweise an einem Zuviel an Reizen. Bereits Kleinkinder sind den Medien

**Carum carvi Kinderzäpfchen.** Anwendungsgebiete: Verdauungsschwäche mit Blähungen und Neigung zu Bauchkrämpfen sowie damit zusammenhängende Unruhezustände und Schlafstörungen.

**Kupfer Salbe rot.** Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum. Anwendungsgebiete: Durchblutungsstörungen, krampfartige Beschwerden des Magen-Darm-Traktes.

**Mundbalsam flüssig.** Anwendungsgebiete: akute und chronisch-rezidivierende entzündliche Schleimhautaffektionen im Mundbereich. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Lactose und 13,5 Vol.-% Alkohol.

**Rosatatum Heilsalbe.** Anwendungsgebiete: Hautentzündung, Neurodermitis, Ekzem, Juckreiz, oberflächliche Hautdefekte, Neigung zu Pilzkrankheiten. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Wollwachs.

**Symphytum comp.**, Globuli velati. Anwendungsgebiete: traumatische und entzündliche Erkrankungen der Knochen und knöchernaher Gewebe. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.

**Solum Öl.** Anwendungsgebiete: Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Wetterfühligkeit, Wirbelsäulensyndrome, Nervenschmerzen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Cetylstearylalkohol und Wollwachsalkohole.

sowie der Hektik und Schnelligkeit ihrer Umgebung heute zunehmend ausgesetzt. Auch eine unrythmische Tagesgestaltung, familiäre Auseinandersetzungen und dadurch bedingte Ängste können zu Schlafstörungen führen.

### Wie kann ich helfen?

Kleinkinder sind viel ruhebedürftiger als größere Kinder oder gar Erwachsene. Aus Rücksicht darauf sollte die Familie feste Ruhezeiten einhalten, die nicht durch Besuch oder Lärm gestört werden. Auch die Zeiten, in denen das Kind fernsehen, Musik oder Hörspiele hören darf, sollten geregelt sein.

Führen Sie wieder eine kleine Tradition ein, indem Sie Ihrem Kind vor dem Einschlafen schöne Geschichten vorlesen – mit den positiven Bildern im Kopf und Ihrer vertrauten Stimme im Ohr wird Ihr Kind beruhigt einschlafen können. Generell unterstützen eine ausgeglichene Umgebung und ein strukturierter Tagesablauf einen ruhigen Schlaf. Streit und negative Gedanken hingegen bleiben besser vor der Tür bzw. werden durch eigene Seelenhygiene aufgelöst.

Unruhigen Kindern helfen am Abend **Passiflora Kinderzäpfchen** oder **Passiflora comp., Globuli velati**. Auch **Passiflora Nerventonium**, in warmem Wasser verdünnt, können Sie Ihrem Kind vor dem Schlafengehen geben. *Passiflora caerulea*, die Passionsblume, beruhigt überall dort, wo nervöse Zustände zu Beschwerden führen, z. B. bei nervöser Unruhe oder leichten Einschlafstörungen. Wärme ist sehr wichtig und förderlich für einen ruhigen Schlaf. Vor dem Schlafengehen ist deshalb ein 37 °C warmes Entspannungsbad mit einem Lavendelbadezusatz hilfreich. Auf jeden Fall sollten Sie auf warme Füße achten und ggf. die Füßchen mit **Kupfer Salbe rot** massieren. Anschließend Wollsocken anziehen.

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Kupfer Salbe rot.** Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum. Anwendungsgebiete: Durchblutungsstörungen, krampfartige Beschwerden des Magen-Darm-Traktes.

**Passiflora comp., Globuli velati.** Anwendungsgebiete: Schlafstörungen, nervöse Unruhe. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Passiflora Kinderzäpfchen.** Anwendungsgebiete: Schlafstörungen und Unruhezustände. Warnhinweis: Arzneimittel ist glutenhaltig.

**Passiflora Nerventonium.** Anwendungsgebiete: Schlafstörungen, Unruhe- und Erregungszustände. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose (Saccharose/Zucker). Hinweis für Diabetiker: 1 Teelöffel (5 ml) Sirup entspricht ca. 0,2 Broteinheiten (BE). Arzneimittel ist glutenhaltig.



## Schulkindalter

---

Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen:  
Wurzeln und Flügel.

J. W. von Goethe



## 28 Schulkindalter

Im Zeitraum vom Zahnwechsel bis zur Pubertät stabilisiert sich der Körper des Kindes zunehmend – das Nachdenken über die Welt wird wichtiger und lässt Ihr Kind zum Schulkind werden. Das Gefühls- oder Seelenleben des Kindes wird gleichzeitig sehr gefordert durch die vielen neuen Eindrücke außerhalb des Elternhauses. Das Kind orientiert sich in seiner Urteilsbildung an erwachsenen Vorbildern.

Neben alldem steigen die Anforderungen des täglichen Lebens stark, die Kinder können seelisch sehr dünnhäutig und empfindlich werden.

## 29 Kopfschmerzen

### Ursachen

Wetterempfindlichkeit, Erkältungen, Stirnhöhlenentzündungen, Zahnschmerzen oder Nahrungsmittelallergien, aber auch zu viel Medienkonsum können Kopfschmerzen hervorrufen. Fühlen sich Kinder in der Schule oder von den Eltern überfordert, leiden sie oft still vor sich hin und reagieren außerdem nicht selten mit Kopfschmerzen. Damit können wiederum Konzentrationsschwäche, Müdigkeit oder Prüfungsangst einhergehen. Sie sollten auch abklären, ob Ihr Kind vielleicht wegen einer Augenschwäche eine Brille benötigt.

Bei Kindern um das 12. Lebensjahr wird zudem der Kreislauf instabiler, oft ist der Blutdruck niedrig (s.S. 49). Eine Folge können begleitende Kopfschmerzen sein.

### Wie kann ich helfen?

Die Harmonie von Seele, Geist und Körper beruht auf dem natürlichen Rhythmus von Schlafen und Wachsein, Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe. Unsere hektische Umwelt überflutet auch die Kinder so sehr mit Reizen, dass die Entspannungsphasen zu kurz kommen. Eltern, die für ihre Familie einen guten Rhythmus finden und immer wieder kleine Auszeiten ermöglichen, schaffen Räume, in denen ihre Kinder Kraft schöpfen und sich für die Herausforderungen des Alltags stärken können.

Als Eltern sollten Sie außerdem weitere Reizüberflutungen Ihres Kindes, zum Beispiel durch Fernsehen oder Computerspiele, behutsam reduzie-

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Gelsemium comp.**, Globuli velati. **Anwendungsgebiete:** gripitale Infekte, insbesondere mit Kopfbeteiligung; neuralgiforme Schmerzzustände. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.

**Gentiana Magen Globuli velati.** **Anwendungsgebiete:** Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.

ren und ihm andere Aktivitäten anbieten, beispielsweise gemeinsame Unternehmungen.

Die Beschwerden bessern sich, wenn das Kind „aktive Entspannung“ betreibt, etwa Sport, Musizieren oder Eurythmie. Überfordern Sie Ihr Kind jedoch nicht mit allzu vielen Hobbys. Schulkinder sind keine kleinen Erwachsenen und brauchen im Alltag noch viel größere Freiräume als die „Großen“.

Wer Kopfhaut hat, braucht warme Füße. Hilfreich ist daher ein Fußbad mit Senfmehl, das die Schmerzen aus dem Kopf ableitet. Danach reiben Sie die Füße mit **Kupfer Salbe rot** ein.

Zu Kopfschmerzen durch niedrigen Blutdruck lesen Sie bitte Seite 49. Abendliche Einreibungen mit **Solum Öl** hüllen das Kind ein und schützen es gegen äußere Einflüsse.

Innerlich helfen **Gelsemium comp.**, **Globuli velati** bei Spannungskopfhaut wegen Prüfungsangst und bei ziehenden Schmerzen vom Scheitel bis zu den Schultern.

Bei heftigen Kopfschmerzen bringt ein Einlauf Erleichterung (Einlauf mit 250 – 500 ml Flüssigkeit, Anleitung s.S. 19).

Bitterstoffe in der Nahrung unterstützen den Kopfschmerzpatienten über die Verdauung, zum Beispiel Chicorée oder Radicchio. **Gentiana Magen Globuli velati** fördern ebenfalls die Verdauung.

Bei einer leichten Stirnhöhlenentzündung erleichtern Fußbäder mit Senfmehl die Schmerzen. Im akuten Stadium geben Sie **Silicea comp.**, **Globuli velati**.

Reicht diese Behandlung nicht aus, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

### Fußbad mit Senf

Anwendungsmöglichkeit	Kalte Füße; bei Kindern ab 5 Jahren vorsichtig anwendbar.
Vorgehensweise	Füllen Sie in einen Eimer, in dem beide Füße Platz haben, so viel Wasser ein, dass die Waden des Kindes zu etwa $\frac{2}{3}$ bedeckt werden. Das Wasser sollte warm, aber nicht heiß sein. Dann geben Sie 2 Esslöffel frisch gemahlene schwarzes Senfmehl (Apotheke) hinzu und rühren es ein. Bei einem kleinen Kind reicht 1 Esslöffel! Das Kind stellt die Beine nun in das Wasser, über die Knie legen Sie ein großes Badetuch, das den Eimer überdeckt, damit die scharfen Dämpfe nicht in die Nase des Kindes steigen.

**Kupfer Salbe rot.** Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum. **Anwendungsgebiete:** Durchblutungsstörungen, krampfartige Beschwerden des Magen-Darm-Traktes.

**Solum Öl.** **Anwendungsgebiete:** Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Wetterfühligkeit, Wirbelsäulensyndrome, Nervenschmerzen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Cetylstearylalkohol und Wollwachsalkohole.

**Silicea comp.**, Globuli velati. **Anwendungsgebiete:** Entzündungen der Nebenhöhlen, des Ohres, des Auges, des Zahnhalteapparates. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.

Dauer	Nach 5–10 Minuten, wenn das Kind ein Brennen verspürt, nehmen Sie die Beine heraus und spülen sie mit Hilfe eines Kruges oder der Dusche gut ab. Cremen Sie nun die Waden mit einem Pflegeöl ein und ziehen Sie warme Socken darüber.  Kinder mit heller, empfindlicher Haut vertragen das Senf Fußbad vielleicht nur ein paar Minuten. Reduzieren Sie in diesem Fall die Senfmehl-Menge auf einen Esslöffel!
-------	---

### Achtung

Gehen die Kopfschmerzen mit hohem Fieber einher, lässt sich der Kopf nicht mehr gut beugen oder erbricht das Kind, suchen Sie sofort einen Arzt auf, um auszuschließen, dass ihr Kind eine Hirnhautentzündung hat.

## 30 Nervosität und Einschlafstörungen

### Ursachen

Wenn ein Kind nicht zur Ruhe kommen kann, liegt das möglicherweise an einem Zuviel an Reizen und einem Zuwenig an Entspannung und Erholung. Auf manchen Kindern lastet ein Leistungsdruck, der ihre Kräfte schlichtweg überfordert.

### Wie kann ich helfen?

Betrachten Sie den Alltag Ihres Kindes mit kritischen Augen: Welche Anforderungen sind nötig, welche nicht? Lassen Sie dem Kind mehr Zeit zum Spielen und zum Entwickeln der eigenen Fantasieräume. Das sind wichtige Phasen für die geistige Erholung und gesunde Entwicklung. Vor dem Einschlafen helfen kleineren Schulkindern schöne Geschichten, zum Beispiel Märchen. Das Kind setzt sich hier in gesunder Weise mit den guten und schlechten Kräften bildhaft auseinander. Mit größeren Kindern können Sie einen Rückblick machen: vom Abend an den Tag rückwärts. Was war gut und wofür bin ich dankbar? Auch Geschichten kommen noch gut bei ihnen an: Legenden, Abenteuer, später biographische Erzählungen, dem Alter entsprechend.

Ein Voll- oder Fußbad und Armeinreibungen mit Lavendelzusatz am Abend entspannen zusätzlich.

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Passiflora comp.**, Globuli velati. Anwendungsgebiete: Schlafstörungen, nervöse Unruhe. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Passiflora Kinderzäpfchen.** Anwendungsgebiete: Schlafstörungen und Unruhezustände. Warnhinweis: Arzneimittel ist glutenhaltig.

Innere Unruhe lässt sich durch Passionsblumen-Zubereitungen lindern, die Sie Ihrem Kind je nach Vorliebe in verschiedenen Formen geben können:

- vor dem Schlafengehen **Passiflora comp., Globuli velati**
- **Passiflora Nerventonikum** in warmem Wasser zur Nacht
- **Passiflora Kinderzäpfchen** zur Nacht

Ein warmer Tee aus Hopfen, Johanniskraut, Lavendel und Melisse – zu je gleichen Teilen – kann das abendliche „Zur-Ruhe-Kommen“ unterstützen. Hat das Kind eine Abneigung gegen Tee, ist das alte Hausmittel „warme Milch mit Honig“ (und Anis) eine gute Alternative.

Vor einer Prüfung hilft **Nerven- und Aufbaunahrung**, eine ausgewogene Komposition aus Honig, Kräutern und Früchten mit harmonisierendem Effekt.

### Achtung

Ein Kind, das extreme Unruhe oder Konzentrationsstörungen zeigt, sollte dringend dem Kinderarzt vorgestellt werden. Immer häufiger treten Aufmerksamkeitsdefizit- (ADS) oder Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störungen (ADHS) auf, die einer besonderen Therapie bedürfen.

## 31 Kreislaufschwäche, niedriger Blutdruck

### Ursachen

Viele Kinder entwickeln zu Beginn des zweiten Lebensjahrzehnts und besonders in der Pubertät Kreislaufprobleme. Dies ist Ausdruck der seelischen und körperlichen Entwicklung. Morgendlicher Schwindel oder wiederkehrende Ohnmachtsneigung sind bekannte Symptome dieser an sich harmlosen Störung.

### Wie kann ich helfen?

Nichts stabilisiert den Kreislauf so sehr wie viel Bewegung an frischer Luft und eine gute, biologische Vollwerternährung. Manchen Kindern ist schon geholfen, wenn sie in einem Sportverein körperlich gefordert werden. Das stärkt Herz und Blutdruck ungemein.

**Passiflora Nerventonikum.** Anwendungsgebiete: Schlafstörungen, Unruhe- und Erregungszustände. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose (Saccharose/Zucker). Hinweis für Diabetiker: 1 Teelöffel (5 ml) Sirup entspricht ca. 0,2 Proteinheiten (BE). Arzneimittel ist glutenhaltig.

Zusätzlich können morgendliche Waschungen mit Rosmarinbadezusatz sowie die Einnahme von **Gentiana Magen Globuli velati** helfen – die Bitterstoffe regen die Verdauung bei der oft auftretenden morgendlichen Appetitlosigkeit an. Ist die Kreislaufschwäche sehr ausgeprägt, kann die Gabe von **Skorodit Kreislauf Globuli velati** die Kinder körperlich und seelisch stabilisieren.

Wichtig ist Zeit für ein kleines Frühstück mit einem warmen Tee (zum Beispiel aus Rosmarinblättern).

### Achtung

Klären Sie mit einem Arzt ab, ob Ihr Kind eventuell eine Zuckererkrankung hat. Die dabei auftretende Unterzuckerung ähnelt in den Symptomen jenen der Kreislaufschwäche.

## 32 Akne

### Ursache

Die Haut ist das Hüllenorgan des Menschen und spiegelt unser Befinden wider. Freude und Sorgen, aber auch der Funktionszustand innerer Organe werden an ihr sichtbar.

Es wundert nicht, dass gerade die Pubertät mit ihren tief greifenden körperlichen und seelischen Veränderungen auch an der Haut Spuren hinterlässt.

Unreine Haut kommt bei Jugendlichen so häufig vor, dass Eltern sie fast als „normale“ Begleiterscheinung der Pubertät betrachten. Die beginnende Tätigkeit der Geschlechtshormone kann zu einer Talgdrüsenüberfunktion führen, die eine Entzündung der Haut in Form von Pickeln zur Folge hat. Viele Heranwachsende leiden unter diesen „unübersehbaren“ Erscheinungen. Dabei tritt heutzutage die Akne immer früher auf, ein Ausdruck dafür, dass Kinder heute zeitiger erwachsen werden, was mit der Reizüberflutung zusammenhängt. Auch die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf Akne.

### Wie kann ich helfen?

Ein wesentlicher Pfeiler der Behandlung ist eine Ernährungsumstellung. Aknepatienten sollten Schokolade, Süßigkeiten, Kaffee, Schweinefleisch und Wurst vom Speiseplan streichen und auf Zigaretten verzichten.

Empfehlenswert ist eine Vollwerternährung mit viel Obst, Gemüse und Sauermilchprodukten.

Viel lässt sich zudem über eine verbesserte Lebensführung erreichen: Ein rhythmischer Tagesablauf (auch für die Mahlzeiten und die Verdauung) und ausreichend Schlaf klären das Hautbild.

Mit der Akne-Serie von WALA stehen Präparate zur Verfügung, die sich in der Akne-Therapie seit langem bewährt haben. Die Akne-Präparate von WALA enthalten zum Beispiel die entzündungshemmend wirkende Kapuzinerkresse. **Akne-Kapseln** (ab 10 Jahren) unterstützen mit Hilfe verdauungsfördernder Heilpflanzen die Normalisierung des Stoffwechsels und verbessern das Hautbild nachhaltig.

Nach der Gesichtereinigung hat sich das **Akne-Wasser** (ab 10 Jahren) von WALA bewährt. Es beruhigt eitrig-entzündliche Haut. Je nach Ausprägung des Krankheitsbildes unterstützen zusätzlich **Akne-Gesichtsdampfbad** (ab 6 Jahren) und daran anschließend die **Akne-Gesichtsmaske** (ab 6 Jahren) von WALA die Aknebehandlung.

Zur Vorbeugung und Behandlung von Akne-Narben hat sich das **Narben Gel**, abends dünn aufgetragen, bewährt.

Die tägliche Gesichtspflege mit Dr.Hauschka Kosmetik unterstützt die Akne-Therapie. Diese Naturkosmetik regt die Eigenaktivität der Haut an und bringt sie wieder in ihr Gleichgewicht. Zur morgendlichen und abendlichen Reinigung der Gesichtshaut empfiehlt sich **Dr.Hauschka Gesichtswaschcreme**. Ihre Mandelgrundlage enthält Heilpflanzen wie Ringelblume, Kamille, Johanniskraut und Wundklee. Über den Tag pflegt das **Dr.Hauschka Gesichtsöl** (morgens dünn auf die Haut aufgetragen). Es unterstützt die Haut darin, ihre Talgproduktion zu normalisieren. **Dr.Hauschka Pure Care Cover Stick** in zwei Farben deckt Unreinheiten der Haut ab und lässt sie abklingen. Dr.Hauschka Naturkosmetikerinnen beraten die jungen Akne-Patienten und bieten kosmetische Spezialbehandlungen bei unreiner Haut an. Adressen finden Sie im Internet unter [www.dr.hauschka.de/kosmetikbehandlung](http://www.dr.hauschka.de/kosmetikbehandlung).

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Akne-Gesichtsdampfbad.** Anwendungsgebiete: Akne, übermäßige Absonderung der Talgdrüsen. **Warnhinweis:** enthält 25 Vol.-% Alkohol.

**Akne-Gesichtsmaske.** Anwendungsgebiete: Akne, übermäßige Absonderung der Talgdrüsen.

**Akne-Kapseln.** Anwendungsgebiete: Akne, übermäßige Absonderung der Talgdrüsen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Glucose.

**Akne-Wasser.** Anwendungsgebiete: Akne, übermäßige Absonderung der Talgdrüsen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält 15 Vol.-% Alkohol.

**Gentiana Magen Globuli velati.** Anwendungsgebiete: Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.

**Narben Gel.** Anwendungsgebiete: Narben-, Granulom- (knötchenartige Veränderung) und Keloidbildungen der Haut. **Skorodit Kreislauf Globuli velati.** Anwendungsgebiete: hypotone Kreislaufregulationsstörungen, Erschöpfungszustände, Rekonvaleszenz. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.

**Achtung**

Bei schweren und therapieresistenten Krankheitsverläufen sollten Eltern den Hautarzt hinzuziehen.

**33 Fußschweiß, Neigung zu Fußpilz****Ursachen**

Wer häufig Turnschuhe trägt, leidet öfter unter kalten Schweißfüßen und Fußpilz. In Turnschuhen kann die Haut nicht so gut atmen wie in Lederschuhen. Fußpilz entwickelt sich oft bei Jugendlichen, die zu viel Süßigkeiten und zu wenig basenbildende Nahrungsmittel wie zum Beispiel voll ausgereiftes Obst sowie Kartoffeln und Wurzelgemüse essen. Durch ein Zuviel an raffiniertem Zucker entsteht ein saures Stoffwechsellmilieu – der ideale Nährboden für Pilze.

**Wie kann ich helfen?**

Reduzieren Sie den Süßigkeitenkonsum Ihres Kindes, und sorgen Sie für mehr Obst und Gemüse auf dem Speiseplan. Zur äußeren Pflege machen Sie Ihrem Kind einmal täglich ein warmes Fußbad mit Salbeizusatz (eventuell mit ansteigender Temperatur durch

Hinzugießen von heißem Wasser) und reiben ihm anschließend die Füße mit einer Fußcreme ein. Am Abend wärmt **Kupfer Salbe rot**, dünn aufgetragen, die Füße. Da Synthetikusocken das Entstehen von Fußpilz zusätzlich begünstigen, sollte Ihr Kind Baumwollstrümpfe tragen und diese täglich wechseln. Luftige und nicht zu enge Lederschuhe oder offene Schuhe halten die Füße trocken. Das entzieht dem Pilz seinen Nährboden. Auch barfuß laufen tut den Füßen gut.

Bei starker Schweißsekretion hilft es, die Füße mit einem seidenhaltigen Fußpuder zu behandeln, der den Schweiß bindet. Das Kind sollte seine Füße mit der Hand oder mit einem Wattebausch einpudern, besonders sorgfältig zwischen den Zehen.

Ist die Haut trocken und rissig, hat sich bewährt, vor dem Schlafengehen **Rosatium Heilsalbe** aufzutragen und anschließend Wollsocken überzuziehen, um die Wirkung zu unterstützen.

**34 Blasenreizung und Blasenentzündung****Ursachen**

Eine Blasenentzündung ist vor allem eine Krankheit junger Mädchen. Da die Harnröhre der Frau nur 4 Zentimeter lang ist und in unmittelbarer Nähe zu Scheide und After liegt, kann es vorkommen, dass bei geschwächtem Immunsystem, Stoffwechselübersäuerung oder mechanischer Beanspruchung (enge Hosen) Bakterien in Harnröhre und Blase wandern. Es entsteht eine Entzündung. Jungen sind seltener betroffen. Eindeutige Zeichen einer Blasenentzündung sind heftige Schmerzen beim oder nach dem Wasserlassen und dass immer nur wenig Wasser abgeht. Zudem sind oft die Nierengegend und die Füße kalt.

**Wie kann ich helfen?**

Warme Füße und das Warmhalten der Nierengegend sind unabdingbar wichtig! Senffußbäder (mit 3 – 4 Esslöffeln Senfmehl, s. S. 47) und anschließende Einreibung der Füße mit **Kupfer Salbe rot** helfen hier. Sie können die **Kupfer Salbe rot** auch, auf ein Baumwolltuch gestrichen, über Nacht auf die Nierengegend legen. Wärmflaschen nehmen die jungen Patientinnen meistens gerne an.

Ein Blasenwickel mit Eukalyptusöl wirkt zusätzlich lindernd.

**PRÄPARATEANGABEN**

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Kupfer Salbe rot.** Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum. Anwendungsgebiete: Durchblutungsstörungen, krampfartige Beschwerden des Magen-Darm-Traktes.

**Rosatium Heilsalbe.** Anwendungsgebiete: Hautentzündung, Neurodermitis, Ekzem, Juckreiz, oberflächliche Hautdefekte, Neigung zu Pilzkrankheiten. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Wollwachs. Bei der Anwendung in der Stillzeit sollten vor dem Stillen evtl. Salbenreste von der Brust entfernt werden.

### Blasenwickel mit Eukalyptusöl

Anwendungsmöglichkeit	Blasenentzündung.
Vorgehensweise	Geben Sie auf ein vorgewärmtes Baumwolltuch (Größe entspricht dem Unterbauch) 5 ml 10%iges Eukalyptusöl, packen Sie das Tuch in einen Plastikbeutel und erwärmen Sie es nochmals zwischen einer zusammengeklappten Wärmflasche. Danach entfernen Sie den Beutel und legen die Auflage auf den Unterbauch. Nun wickeln Sie ein etwas breiteres Wolltuch um den Unterleib und kleben es mit einem Pflaster an der Seite zu.
Dauer	Der Wickel sollte 30 Minuten aufliegen, kann aber auch länger oder sogar über Nacht bleiben. Bei Bedarf können Sie zusätzlich eine leichte Wärmflasche auflegen.

Innerlich geben Sie Ihrem Kind **Cantharis Blasen Globuli velati**. In wiederkehrenden Fällen hilft **Argentum nitricum comp., Globuli velati**. Das Kind sollte Baumwollunterhosen tragen und diese täglich wechseln, darüber eine Wollunterhose und ein Wollunterhemd, auch wenn eine Blasenreizung besteht. Reichlich warme Getränke sind wichtig, um die Niere und die Blase durchzuspülen. Blasentee ist in der Apotheke erhältlich. Die Ernährung sollte während der Entzündung keinen Zucker enthalten, dafür aber reich an Vitamin C sein. Dies stärkt die Abwehr und säuert den Urin an, was wiederum das Bakterienwachstum hemmt. Cranberry und Preiselbeere wirken speziell auf die Blase entzündungshemmend.

## 35 Ausfluss

### Ursachen

Mit Beginn von Pubertät und Menstruationszyklus kommt es bei jungen Mädchen häufig zum so genannten Weißfluss im Scheidenbereich. Er ist hormonell bedingt, kann gelegentlich aber auch als Folge von zu

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Argentum nitricum comp., Globuli velati.** Anwendungsgebiete: infektiöse fieberhafte bis septische, aber auch chronisch-rezidivierende entzündliche Erkrankungen, z.B. des Urogenitalsystems, im Kopf-Hals-Bereich, der Haut. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.

**Cantharis Blasen Globuli velati.** Anwendungsgebiete: Entzündungen der Blase, Reizblase. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.

starkem Süßigkeitenkonsum und dadurch bedingter Stoffwechsel-übersäuerung auftreten.

### Wie kann ich helfen?

Versuchen Sie, den Schokoladenkonsum Ihrer Tochter zu reduzieren und sie für eine basenbildende Vollwertkost zu begeistern – Trockenobst ist auch sehr lecker!

**Majorana Vaginalgel** stabilisiert die Schleimhaut und kann Entzündungen entgegenwirken. Wenn Ihre Tochter über 12 Jahre alt ist, kann sie das Gel abends mittels des beigefügten Applikators über ein bis zwei Wochen anwenden. Mädchen von 6 bis unter 12 Jahren sollten das Gel nur im Bereich der äußeren Genitalien auftragen. Bei der ersten Behandlung kann es zu einem starken Wärmegefühl kommen, das bei den weiteren Anwendungen nur noch leicht zu spüren ist.

### Achtung

Weißfluss kann unter Umständen ein Hinweis auf hartnäckige Scheideninfektionen sein. Wenn die Symptomatik nach zweiwöchiger Selbstbehandlung nicht abklingt, sollte Ihre Tochter zur Abklärung der Ursachen einen Frauenarzt aufsuchen.

## 36 Zyklusbeschwerden

### Ursachen

Die Menstruation kann Beschwerden mit sich bringen: Bei einigen Mädchen erzeugt das Zusammenziehen der glatten Gebärmuttermuskulatur zum Abstoßen der Schleimhaut unangenehme Schmerzen im Unterleib. Das feine Wechselspiel zwischen aufbauenden und abbauenden Prozessen im Monatsrhythmus ist gestört.

### Wie kann ich helfen?

Bei Ruhe und weniger Stress lösen sich krampfartige Unterleibsschmerzen. Regen Sie Ihre Tochter dazu an, Entspannungsübungen zu machen (z. B. Heileurythmie, allerdings nur außerhalb der Periode). Bei starken Schmerzen wirkt Wärme lindernd: Einreibungen mit **Kupfer Salbe rot** fördern die Blutzirkulation vom Unterhautgewebe bis in die Muskulatur und wirken auf diese Weise anregend auf die Wärmeorganisation.

**Kupfer Salbe rot.** Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum. Anwendungsgebiete: Durchblutungsstörungen, krampfartige Beschwerden des Magen-Darm-Traktes.

**Majorana Vaginalgel.** Anwendungsgebiete: Scheidenentzündung, Entzündung der Schamteile, Scheidenausfluss. **Warnhinweis:** Bei der Behandlung mit Majorana Vaginalgel kann es bei gleichzeitiger Anwendung von Latex-Kondomen oder anderen Latex-haltigen Verhütungsmitteln zu einer Verminderung der Reißfestigkeit oder Dichtigkeit und damit zur Beeinträchtigung der Schutzwirkung dieser Verhütungsmittel kommen.

Dadurch bildet sich eine sanfte Wärmehülle, die den Schmerz löst. Auch ein wärmender Melissenölwickel wirkt wohltuend auf den Unterleib (s. unten).

Unterstützend hilft die Einnahme von **Nicotiana comp., Globuli velati**: Die Komposition potenziertes Zubereitungen aus Kamille und Tabak wirkt harmonisierend auf die glatte Muskulatur und lindert so Krampfzustände der Gebärmutter.

### Melissenölwickel

Anwendungsmöglichkeit	Menstruationsbeschwerden.
Vorgehensweise	Geben Sie einen halben Teelöffel <b>Melissenöl</b> auf ein kleines Tuch, das Sie in einen Plastikbeutel packen. Erwärmen Sie das Tuch zwischen einer zusammengeklappten oder zwei Wärmflaschen etwa auf Körpertemperatur. Dann träufeln Sie erneut so viel Öl auf das Tuch, dass es gut bedeckt ist, ohne zu „schwimmen“. Nochmals kurz erwärmen und dann auf die entsprechende Körperstelle auflegen. Fixieren Sie das Tuch mit einem Wolltuch.
Dauer	Der Wickel sollte eine oder mehrere Stunden oder über Nacht aufliegen.

## 37 Wachstumsschmerz

### Ursachen

Ziehende Schmerzen im Bereich von Knochenhaut, Muskeln und Gelenken treten besonders häufig bei Jungen auf, die viel Sport treiben, und können eine leichte Überforderungsreaktion sein.

### Wie kann ich helfen?

Wohltuend wirken Einreibungen mit **Primula Muskelnähröl** und die Gabe von **Symphytum comp., Globuli velati**. Einreibungen mit

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Malvenöl.** Anwendungsgebiet: nervöse Erschöpfung, z. B. Rekonvaleszenz. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Erdnussöl.

**Melissenöl.** Anwendungsgebiete: Bauchkrämpfe, Blähungen. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Erdnussöl.

**Meteoreisen Globuli velati.** Anwendungsgebiete: grippale Infekte, verzögerte Rekonvaleszenz, allgemeine Erschöpfung. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Nicotiana comp., Globuli velati.** Anwendungsgebiete: Harmonisierung der Empfindungsorganisation bei Neigung zu Krämpfen der glatten Muskulatur; Blähungen. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

arnikahaltigen Hautpflegeölen unmittelbar nach dem Sport helfen, die Muskulatur und das Bindegewebe elastisch zu halten.

## 38 Infektanfälligkeit, Rekonvaleszenz

### Ursachen

Nach einer schweren Krankheit und nicht gut ausgeheilten, häufigen Infekten oder starker psychischer Beanspruchung haben Kinder oftmals keinen Appetit, sind blass und wenig belastbar.

### Wie kann ich helfen?

In dieser Phase ist es wichtig, dass Ihrem Kind immer warm genug ist. Stärken Sie dafür seinen Wärmeorganismus, zum Beispiel mit Wollunterwäsche, Fußbädern, warmen Suppen oder Lindenblütentee. Einreibungen des Rückens, der Arme und der Beine mit **Malvenöl** helfen zusätzlich. **Meteoreisen Globuli velati** regulieren die Wärmeprozesse des Körpers und stärken den Gesamtorganismus mithilfe dreier mineralischer Arzneisubstanzen: Meteoreisen, Phosphor und Quarz. Die Komposition beugt einem beginnenden grippalen Infekt vor bzw. hilft bei der Ausheilung eines bestehenden grippalen Infekts.

Nach der akuten Infektionsphase fördert **Nerven- und Aufbaunahrung** die Regeneration. Der besondere Honig lässt sich gut in den Tee einrühren.

## 39 Fieber und fieberhafte Infekte

### Ursachen

Meist beginnt eine Erkältung oder ein grippaler Infekt bei älteren Kindern mit Kopf- und Gliederschmerzen sowie Beschwerden in Nase, Hals und Bronchien. Im frühen Schulkindalter ist Fieber oft ein Symptom einer Kinderkrankheit. Diese sollte vom Arzt abgeklärt und behandelt werden, Sie können ihn bei der Behandlung der Symptome unterstützen!

**Primula Muskelnähröl.** Anwendungsgebiete: Muskelschwäche und Muskelschwund. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Erdnussöl.

**Symphytum comp., Globuli velati.** Anwendungsgebiete: traumatische und entzündliche Erkrankungen der Knochen und knochenaher Gewebe. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.

### Wie kann ich helfen?

**Meteoreisen Globuli velati** stärken den Gesamtorganismus und unterstützen das Immunsystem.

Bei Kopf- und Gliederschmerzen sprechen Betroffene gut auf **Gelsemium comp., Globuli velati** an. Häufig fühlt sich der junge Patient mit grippalen Infekten zusätzlich im Bereich des Magen-Darm-Traktes unwohl. Ein Tuch mit aufgetragener **Kupfer Salbe rot** durchwärmt und entkrampft den Bauch.

**Aconitum/China comp., Globuli velati** und **Aconitum/China comp., Suppositorien für Kinder** wirken sanft fiebersenkend.

Hinweise zur unterstützenden Therapie bei Fieber mit Abwaschungen, Wadenwickel, Einlauf oder Tees finden Sie auf den Seiten 19, 28 und 29.

## 40 Bindehautreizungen

### Ursachen

Bindehautreizungen sind ein häufiges Begleitsymptom von Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten. Die Reizung kann jedoch auch von kaltem Wind und Pollen, Allergien und intensivem Medienkonsum hervorgerufen werden.

### Wie kann ich helfen?

**Euphrasia Augentropfen** lindern die Beschwerden in der Regel, ebenfalls Auflagen, die mit Schwarztee getränkt sind.

Jugendliche, die viel Zeit am PC verbringen, sollten das Auge entlasten. Die Natur oder eine Kunstaussstellung, die das Auge aktivieren, bieten sich hier bestens an.

## 41 Schnupfen

### Ursachen

Schnupfen ist eine unangenehme, den Allgemeinzustand beeinträchtigende Erkrankung. Er wird in der Regel durch Viren ausgelöst und ist oft Vorläufer einer Infektionserkrankung. Schulkinder und Jugendliche sind oft zu „cool“ angezogen und ernten damit häufig eine Erkältung.

### Wie kann ich helfen?

Geben Sie eine 0,9%ige Kochsalzlösung (in Apotheken erhältlich; oder 1 Teelöffel Kochsalz in ½ Liter Wasser auflösen) mithilfe einer Sprühflasche vorsichtig in die Nase. Tragen Sie anschließend **Nasenbalsam** auf. Das sorgt für eine freiere Atmung. Alternativ zum **Nasenbalsam** können Sie den **Nasenbalsam für Kinder** verwenden, der bewusst frei von ätherischen Ölen ist, um die empfindlichen Schleimhäute nicht zusätzlich zu reizen. Dampfbäder erleichtern ebenfalls die Atmung.

### Dampfbad

Anwendungsmöglichkeit	Schnupfen.
Vorgehensweise	Geben Sie in eine Schüssel 2 Teelöffel Kamillenblüten sowie 1 Teelöffel Thymiankraut. Überbrühen Sie diese mit kochendem Wasser und lassen Sie sie 3 Minuten lang ziehen. Geben Sie nun 2 Tropfen ätherisches Eukalyptusöl hinzu und setzen Sie das Kind an den Tisch. Es beugt den Kopf über die Schüssel, ein Badetuch bedeckt den Kopf und die Schüssel ganz. Bei unruhigen Kindern oder kleinen Schulkindern unter 10 Jahren müssen Sie unbedingt dabei bleiben, da Verbrühungsgefahr besteht!
Dauer	Etwa 10 Minuten. Waschen Sie das Gesicht mit warmem Wasser ab und trocknen Sie ggf. die Haare. Danach sollte das Kind für 2 Stunden im Haus bleiben.

Innerlich unterstützen **Agropyron Globuli velati** die Heilung. Wenn sich der Schnupfen auf die Nebenhöhlen ausbreitet, helfen **Silicea comp., Globuli velati**. Auch hier ist wichtig: Sorgen Sie für warme Füße!

### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Aconitum/China comp., Globuli velati.** Anwendungsgebiete: fieberhafte grippale Infekte. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Aconitum/China comp., Suppositorien für Kinder.** Anwendungsgebiete: fieberhafte grippale Infekte.

**Agropyron Globuli velati.** Anwendungsgebiete: Erkältungskrankheiten im Bereich des Kopfes wie Schnupfen, Stirnhöhlenkatarrh, grippaler Infekt. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.

**Euphrasia Augentropfen.** Anwendungsgebiete: katarrhalische Bindehautentzündungen.

**Gelsemium comp., Globuli velati.** Anwendungsgebiete: grippale Infekte, insbesondere mit Kopfbeteiligung; neuralgiforme Schmerzzustände. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.

**Kupfer Salbe rot.** Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum. Anwendungsgebiete: Durchblutungsstörungen, krampfartige Beschwerden des Magen-Darm-Traktes.

**Meteoreisen Globuli velati.** Anwendungsgebiete: grippale Infekte, verzögerte Rekonvaleszenz, allgemeine Erschöpfung. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Nasenbalsam,** Salbe. Anwendungsgebiete: akute und chronische Entzündungen der Schleimhäute sowie Trockenheit und Reizbarkeit. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Wollwachs und Perubalsam.

**Nasenbalsam für Kinder,** Salbe. Anwendungsgebiete: akute und chronische Entzündungen, vor allem im Kindes- und Säuglingsalter und bei besonderer Empfindlichkeit der Schleimhäute. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Wollwachs und Perubalsam.

**Silicea comp., Globuli velati.** Anwendungsgebiete: Entzündungen der Nebenhöhlen, des Ohres, des Auges, des Zahnhalteapparates. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

## 42 Halsschmerzen

### Ursachen

Halsschmerzen sind eine häufige Begleiterscheinung von Erkältungen und grippalen Infekten. Sie entstehen durch eine Entzündung im Rachenraum (z. B. Entzündung der Gaumenmandeln). Überforderte Kinder neigen leicht zu Halsschmerzen.

### Wie kann ich helfen?

Halsschmerzen können Sie gut mit **Apis Belladonna Globuli velati** behandeln. Zusätzlich hilft **Echinacea Mund- und Rachenspray**, oder lassen Sie Ihr Kind mit Salbeitee gurgeln.

Anfängliches Kratzen im Hals lindern **Salbei Dragees** – diese mehrmals täglich lutschen.

### Achtung

Bei Halsschmerzen mit hartnäckigem hohem Fieber sollten Sie einen Kinderarzt hinzuziehen. Eitrige Halsentzündungen oder solche mit starken Schluckbeschwerden müssen vom Arzt behandelt werden. Unterstützend hilft ein kühler Zitronenhalswickel (Zubereitung wie S. 32).



### Sonnenhut

*Echinacea pallida*

Wie ein Igel streckt der blühende Sonnenhut seinen Blütenboden nach oben. Die botanische Bezeichnung *Echinacea* leitet sich vom altgriechischen Wort echinos – Igel – ab und deutet an, wie sehr die Abwehr das zentrale Thema der Pflanze ist. Der deutsche Name Sonnenhut verrät vieles von der behütenden und beschützenden Kraft der Pflanze. Sie stärkt das Immunsystem und steigert die körperliche Abwehr: Sonnenhut hindert Viren und Bakterien daran, in den Organismus einzudringen und sich dort zu verbreiten. Bei der Behandlung von Halsschmerzen, grippalen Infekten und Erkältungen leistet der Rote Sonnenhut immer wieder wertvolle Dienste.

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Apis Belladonna Globuli velati.** Anwendungsgebiete: beginnende und chronisch wiederkehrende entzündliche Erkrankungen mit und ohne Fieber, insbesondere solche des Mund-, Nasen- und Rachenraumes. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Archangelica comp., Globuli velati.** Anwendungsgebiete: entzündliche Veränderungen der Luftwege, z. B. Reizhusten. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.

## 43 Husten, akute Bronchitis

### Ursachen

Eine Entzündung von Kehlkopf, Luftröhre und Bronchien steht meistens in Zusammenhang mit einer harmlosen Virusinfektion, oft war vorher ein Schnupfen als Ausdruck einer geschwächten Konstitution da. Allerdings kann sich, wenn die Viruserkrankung nicht rasch und gründlich genug ausheilt, eine bakterielle Infektion hinzugesellen. Eine Virusinfektion führt zur Entwicklung von weißlich-glasigem Schleim, eine bakterielle Entzündung kann man an ihrem typischen gelbgrünen Auswurf erkennen.

### Wie kann ich helfen?

Bei trockenem Reizhusten helfen **Archangelica comp., Globuli velati**, bei verschleimtem Husten Zubereitungen mit Spitzwegerich, zum Beispiel **Bronchi Plantago Globuli velati** und **Plantago Hustensaft**. Das Kind sollte zudem viel trinken, um die Schleimlösung zu unterstützen. Geben Sie ihm zum Beispiel einen Hustentee. Eine gute Mischung enthält Spitzwegerich, Thymian und Holunderblüten. Dieser Tee löst und erleichtert die Atmung.

Einreibungen von Brust und Rücken mit **Plantago Bronchialbalsam** empfinden die jungen Patienten als sehr angenehm. Entkrampfend und lindernd wirken zudem abendliche Honig- oder Lavendelwickel (Anleitungen für Lavendel- und Honigwickel s.S. 16).

## 44 Übelkeit, Erbrechen

### Ursachen

Kinder sind oft von infektiös bedingten Magen-Darm-Erkrankungen betroffen, wobei Erbrechen nicht immer mit Durchfall einhergehen muss. Übelkeit kann auch ein Zeichen seelischer Überlastung sein oder auftreten, wenn das Kind Unverträglichkeiten gegen Nahrungsmittel entwickelt.

**Bronchi Plantago Globuli velati.** Anwendungsgebiete: akute und chronische Entzündungen von Kehlkopf und Bronchien. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.  
**Echinacea Mund- und Rachenspray.** Anwendungsgebiete: akut- und chronisch-entzündliche Veränderungen der Schleimhäute und Mandeln. Warnhinweis: Arzneimittel enthält 18 Vol.-% Alkohol.  
**Plantago Bronchialbalsam.** Anwendungsgebiete: katarrhalisch-entzündliche Erkrankungen der Luftwege. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Wollwachs und Erdnussöl.  
**Plantago Hustensaft.** Anwendungsgebiete: katarrhalisch-entzündliche Erkrankungen der Luftwege und Auswurf Förderung, z. B. Bronchitis, Bronchialasthma. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose (Saccharose/Zucker). Hinweis für Diabetiker: 1 Esslöffel (15 ml = 17,7 g) Sirup entspricht 0,6 BE (= 7,1 g Zucker). 1 Teelöffel (5 ml = 5,9 g) Sirup entspricht 0,2 BE (= 2,4 g Zucker).



### Wie kann ich helfen?

Nach schwerverdaulichen Mahlzeiten und bei beginnender Übelkeit sind **Gentiana Magen Globuli velati** zu empfehlen. Diese Zubereitung enthält Auszüge aus Bitterpflanzen wie Enzian und Wermut. Ihr leicht bitterer Geschmack regt über reflektorische Wege die Magensekretion an und ist wichtig für die Wirkung. **Gentiana Magen Globuli velati** enthalten zusätzlich die zur Linderung von Übelkeit bewährte Brechnuss. Das Hauptmittel ist **Bolus alba comp. Pulver**. Dieses Medikament, das in warmem Tee verrührt und dem Kind schluckweise zu trinken gegeben wird, hilft gegen Erbrechen und gegen Brechdurchfall. Sorgen Sie unbedingt dafür, dass Ihr Kind die Flüssigkeit ersetzt, die es beim Erbrechen verloren hat. Achten Sie deshalb darauf, dass es ausreichend trinkt, dies allerdings nur in kleinen Mengen, dafür aber häufig. Geben Sie ihm am besten Anis-Kümmel-Fenchel-Tee (2, 1, 3 Teelöffel angestoßene Früchte auf 3 Liter kochendes Wasser). Es gibt diese Mischung auch praktisch anwendbar als Beuteltee. Auch der so genannte Dritteltee (s.S. 71) wirkt sehr gut, er schmeckt den Kindern oft besser als Fencheltee. Ein Einlauf unterstützt die Flüssigkeitszufuhr (mit 250 – 500 ml Flüssigkeit, Anleitung s.S. 19).

Schonkost für Ihren Patienten finden Sie auf Seite 70.

Patienten, die an Übelkeit mit Schwindelgefühl oder Reiseübelkeit leiden, sprechen gut auf **Aurum Valeriana Globuli velati** an.

### Achtung

Wenn Ihr Kind unter akutem Erbrechen mit hohem Fieber, schwerem Krankheitsgefühl bzw. deutlich beeinträchtigtem Allgemeinzustand, starken Schmerzen und ausgeprägtem Flüssigkeitsverlust leidet, müssen Sie umgehend einen Arzt hinzuziehen!

## 45 Durchfall

### Ursachen

Durchfall kann entstehen, wenn Viren aufgrund einer geschwächten Konstitution den Magen und den Darm infizieren. Auch bakteriell verdorbene Nahrungsmittel können die Symptome auslösen. Manchmal

sind die Beschwerden seelisch bedingt. Wenn Kinder Angst haben und damit nicht umgehen bzw. dies nicht äußern können, bekommen sie im wahrsten Sinne des Wortes „Schiss“. Einfühlsame Gespräche können hier helfen.

### Wie kann ich helfen?

Unkomplizierten Durchfall oder Brechdurchfall können Sie durchaus zunächst selber behandeln. Verordnen Sie Ihrem Kind eine Diät (s.S. 70), die es auf jeden Fall etwas länger einhalten soll, als der Durchfall bestanden hat. Eine vorsichtige Rückkehr zur normalen Ernährung ist wichtig. Erst ganz zum Schluss dürfen Vollmilch, Kakao, fette Speisen und Süßigkeiten wieder auf dem Speiseplan erscheinen, da der Körper während eines Durchfalls Fett und Eiweiß nicht verdauen kann.

**Bolus alba comp. Pulver** hilft zusätzlich. Verrühren Sie das Pulver in warmem Tee und geben Sie Ihrem Kind davon schluckweise zu trinken. **Kupfer Salbe rot**, auf ein Baumwolltuch gestrichen und auf Bauch oder Nieren gelegt, wärmt und entkrampft bei zusätzlichen Bauchkrämpfen.

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Aurum Valeriana Globuli velati.** Anwendungsgebiete: Übelkeit und Schwindel. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.

**Bolus alba comp. Pulver.** Anwendungsgebiete: Durchfall, Erbrechen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Glucose und Lactose.

**Gentiana Magen Globuli velati.** Anwendungsgebiete: Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.

**Kupfer Salbe rot.** Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum. Anwendungsgebiete: Durchblutungsstörungen, krampfartige Beschwerden des Magen-Darm-Traktes.



## Erste Hilfe bei kleinen Notfällen

---

Engel Gottes, Hüter mein,  
Bitt', mögst immer um mich sein;  
früh und abends, Tag und Nacht  
halte helfend bei mir Wacht.  
Schütz' mir Seel und Leibeswesen  
und bewahr mich vor dem Bösen.

Christoph Rau  
Aus: Wenn die kleinen Kinder beten  
Dornach: Verlag am Goetheanum 1997

## 46 Insektenstiche

Insektenstiche können nicht nur unangenehm sein, sondern unter Umständen auch schwerwiegende Folgen haben. Nach einem Bienenstich sollten Sie den für gewöhnlich in der Haut hängen gebliebenen Stachel mit einer sauberen Pinzette vorsichtig entfernen und die Wunde sofort aussaugen. Spucken Sie das Ausgesaugte sofort aus. Die lokale Schwellung nach Insektenstichen können Sie mit **Wund- und Brandgel**, verdünnter **Brandessenz** oder entzündungshemmender Zwiebel behandeln. Drücken Sie dazu eine halbe frisch aufgeschnittene Zwiebel auf die betroffene Stelle. Sehr praktisch zur sofortigen Anwendung unterwegs ist das abschwellend wirkende **Arnika Wundtuch**, das in keiner Sport- oder Handtasche fehlen sollte. Zusätzlich helfen bei fortbestehendem Juckreiz **Urtica comp.**, **Globuli velati**.

Zecken können unterschiedliche Krankheitserreger übertragen. Eher selten ist die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), die durch ein Virus ausgelöst wird. Wesentlich häufiger ist die Lyme-Borreliose, die in allen gemäßigten Zonen der Erde auftritt. Ihr Kennzeichen ist eine kreisrunde Rötung rund um den Biss, die sich am Rand ausdehnt und wandert. Die Behandlung erfolgt üblicherweise mit Antibiotika. Einzelheiten zur Therapie sollten Sie jedoch mit Ihrem Arzt besprechen. Sie können einer Infektion vorbeugen, indem Sie Ihr Kind regelmäßig auf Zecken absuchen. Zur Zeckenentfernung verwenden Sie am besten eine Zeckenpinzette, die in jeder Apotheke zu erhalten ist. Mit dieser Spezialpinzette können Sie die Tiere, ohne auf deren Leib zu drücken, unmittelbar oberhalb der Haut fassen und sanft ziehend vollständig entfernen. Bei lokaler Reizung behandeln Sie die Haut mit **Wund- und Brandgel**.

## 47 Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen

Hinfallen, aufstehen – wer kennt das nicht beim Kind? Beim Spielen und beim Sport kommt es gelegentlich zu Verletzungen. Kleine Unfälle wie Stürze führen zu Schürfwunden, Prellungen und Quetschungen.



Arnika

*Arnica montana*

Arnika ist auf Urgestein, feuchten und lichtoffenen Wiesen zu Hause. Als wichtiges Wundkraut wirkt sie wundheilend und entzündungshemmend. Sie hilft, das Gewebe zu regenerieren, und eignet sich zur Behandlung aller Verletzungen, die durch Stoß, Fall, Stich und Schnitt entstanden sind. Bei Blutergüssen, Zerrungen von Muskeln und Sehnen, Faserrissen, Prellungen und Quetschungen wirkt Arnika entstauend und schmerzlindernd.

Eingeklemmte Finger oder zum Beispiel beim Ballspiel verletzte Waden, blaue Flecke, Prellungen und leichte Verstauchungen lindern Sie sofort mit einem aufgelegten **Arnika Wundtuch**. Je schneller es zum Einsatz kommt, desto besser ist die Wirkung, blaue Flecken entstehen oft gar nicht. Daher sollte es weder in Handtasche oder Rucksack noch in Haus- und Reiseapotheke fehlen. Sie können es zum Beispiel zusammen mit einem Strumpf als Komresse verwenden. Es wirkt kühlend, abschwellend und schmerzlindernd. Für die Erste Hilfe zu Hause verwenden Sie Umschläge mit **Arnika Essenz**. Innerlich helfen **Arnica e planta tota D6**, **Globuli velati**.

Schwere Verstauchungen bei Kindern ab 12 Jahren können Sie gut selber versorgen, wenn ein Arzt bestätigt hat, dass kein Knochenbruch vorliegt. Tragen Sie dazu die Salbe **Cuprum/Quarz comp.**, **Unguentum** messerrückendick auf ein Baumwolltuch auf, wickeln Sie dieses um das verstauchte Gelenk und geben Sie noch ein Tuch darum. Fixieren Sie es mit Heftpflaster.

Die kupferhaltige Salbe färbt schwarz ab. Ziehen Sie deshalb Handschuhe zum Auftragen an. Nach zwei Tagen können Sie das Gelenk vorsichtig mit Öl säubern. Mit **Arnika Essenz** können Sie anschließend regelmäßig Umschläge bereiten. Innerlich helfen **Arnica e planta tota D6**, **Globuli velati**.

### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Arnica e planta tota D6**, Globuli velati. Wirkstoff: Arnica montana e planta tota ferm 33e Dil. D6. Anwendungsgebiete: Muskelkater, Zerrungen, Quetschungen. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

**Arnika Essenz**. Wirkstoff: Arnica montana e floribus LA 20%. Anwendungsgebiete: stumpfe Verletzungen wie Zerrungen, Quetschungen, Blutergüsse, Muskelkater, Muskelverhärtungen. Warnhinweis: Arzneimittel enthält 25 Vol.-% Alkohol.

**Arnika Wundtuch**. Wirkstoff: Arnica montana e floribus LA 20%. Anwendungsgebiete: zur ersten Hilfe bei stumpfen Verletzungen wie Zerrungen, Quetschungen, Blutergüssen. Warnhinweis: Arzneimittel enthält 25 Vol.-% Alkohol.

**Brandessenz**. Anwendungsgebiete: Verbrennungen und Verbrühungen 1. und 2. Grades, Sonnenbrand, Insektenstiche, Schürfwunden. Warnhinweis: Arzneimittel enthält 23 Vol.-% Alkohol.

**Cuprum/Quarz comp.**, **Unguentum**. Salbe. Anwendungsgebiete: Lymphstauungen, venöse und arterielle Durchblutungsstörungen, traumatische Schwellungen; rheumatischer Formenkreis. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Wollwachs.

**Urtica comp.**, Globuli velati. Anwendungsgebiete: Ekzeme, Hautentzündungen, Juckreiz. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.

**Wund- und Brandgel**. Anwendungsgebiete: Verbrennungen und Verbrühungen 1. und 2. Grades, Sonnenbrand, Insektenstiche, Schürfwunden.

Frakturen und Knochenbrüche sollten Sie unbedingt von einem Arzt behandeln lassen. Begleitend sowie im Rahmen der Nachbehandlung unterstützen **Symphytum comp.**, **Globuli velati** die Regeneration der Knochen sowie knochenahner Gewebe.

### Achtung

Ist Ihr Kind nach einem Sturz bewusstlos, erbricht es, verhält es sich auffällig oder hat es extreme Verletzungen, sollten Sie zu einem Arzt gehen. In diesen Fällen sollte auch sofort mit der Schocktherapie begonnen werden (s. unten).

## 48 Schockfolgen

Durch einen Sturz oder Unfall, eine Gehirnerschütterung, aber auch ein seelisches Trauma gerät ein Kind leicht in einen Schockzustand, der unerkannt oder unbehandelt langfristig problematisch werden kann.

**Argentum/Rohrzucker**, **Globuli velati** sollten Sie Ihrem Kind auch bei wenig spürbaren Symptomen über eine längere Zeit geben.

## 49 Sonnenbrand

Der wirksamste Schutz vor Sonnenbrand ist, übermäßige direkte Sonnenbestrahlung zu meiden. Säuglinge und Kleinkinder sollten Sie generell von direkter Sonnenstrahlung fernhalten. Ältere Kinder können Sie durch Kleidung schützen. Zusätzlich sollten Sie ein Sonnenschutzpräparat einsetzen.

Ein Sonnenbrand wirkt auf den Organismus wie eine Verbrennung. Gerade großflächige und ausgeprägte Hautveränderungen können zu Störungen im Flüssigkeits- und Salzhaushalt führen. Bei Blasenbildungen und Bewusstseinsveränderungen, die auf einen Sonnenstich hinweisen, müssen Sie deshalb unbedingt einen Arzt aufsuchen. In weniger ausgeprägten Fällen sollten Sie auf ausreichende Flüssigkeits- und Salzzufuhr (z. B. Gemüsebrühe, Salzstangen) achten. Die Abheilung der

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Argentum/Rohrzucker**, Globuli velati. **Anwendungsgebiete:** bei Erschöpfungszuständen und Schockfolgen sowie bei Krampfbereitschaft durch physische oder psychische Traumata. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose. **Brandessenz.** **Anwendungsgebiete:** Verbrennungen und Verbrühungen 1. und 2. Grades, Sonnenbrand, Insektenstiche, Schürfwunden. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält 23 Vol.-% Alkohol.

Haut können Sie durch **Wund- und Brandgel** oder in schweren Fällen sowie bei großflächigen Verbrennungen zunächst durch Umschläge mit **Brandessenz** fördern.

## 50 Verbrennungen

Kaltes Wasser „schockiert“ die Haut und verzögert die Heilung! Als Sofortmaßnahme hat sich bei Verbrennungen und Verbrühungen stattdessen das heilende, kühlende **Wund- und Brandgel** bewährt, das Sie messerrückendick auftragen. Legen Sie im zweiten Schritt einen Verband mit **Brandessenz** an. Halten Sie mit der verdünnten Essenz die Wunde feucht. Durch diese Maßnahmen können Sie wirksam die Schmerzen lindern.

**Brandessenz** und **Wund- und Brandgel** enthalten die schmerzstillend und abschwellend wirkende Arnika, die kleine Brennnessel sowie Ringelblume und Beinwell, die für eine rasche Wundheilung sorgen. Ist die Brandwunde gut verheilt und geschlossen, können Sie mit **Narben Gel** eine Narbenbildung und Verhärtung des Gewebes verhindern.



Ringelblume  
*Calendula officinalis*

Die Ringelblume verdankt ihren Namen den geringelten, samenartigen Trockenfrüchten. Die Pflanze vollzieht den Lauf der Sonne mit ihren Blüten nach: Mit Anbruch des Tages öffnet sie ihre Blüten und sie verschließt sie, sobald die Sonne wieder untergeht. Die aus dem Mittelmeerraum stammende Heilpflanze ist eines der besten Wundheilkräuter. Sie beschleunigt das Zusammenwachsen der Wundränder und die Geweberegeneration. Man kann sie bei allen Arten von Wunden einsetzen: Eiterungen, Quetsch-, Riss- und Stichwunden sowie Wunden infolge von Verbrennung oder Erfrierung.

**Narben Gel.** **Anwendungsgebiete:** Narben-, Granulom- (knötchenartige Veränderung) und Keloidbildungen der Haut. **Symphytum comp.**, **Globuli velati.** **Anwendungsgebiete:** traumatische und entzündliche Erkrankungen der Knochen und knochenahner Gewebe. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose. **Wund- und Brandgel.** **Anwendungsgebiete:** Verbrennungen und Verbrühungen 1. und 2. Grades, Sonnenbrand, Insektenstiche, Schürfwunden.

**Achtung**

Hat Ihr Kind Verbrennungen erlitten, die zirkulär sind, das heißt zum Beispiel um das Handgelenk herum verlaufen, oder so stark sind, dass sie große Blasen bilden, müssen Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

**51 Wunden**

Damit sich Blutergüsse besser zurückbilden und Schmerzen schneller abklingen, können Sie **Arnica e planta tota D6, Globuli velati** geben. Kleinere Wunden reinigen Sie mit verdünnter **Calendula-Essenz**. **Calcea Wund- und Heilcreme** mit Ringelblume und Sonnenhut unterstützt, täglich dünn auf die Wundfläche aufgetragen, die Heilung. Ein eventuelles kurzes Brennen nach dem Auftragen lässt schnell wieder nach. Ist die offene Wunde abgeheilt, verhindert **Narben Gel**, dass das verletzte Gewebe verhärtet und Narben bildet.

Chronische oder eitrige, schlecht heilende Wunden können Sie mit **Mercurialis Salbe** versorgen und steril abdecken. Zum Lösen des Verbandes nehmen Sie verdünnte **Calendula-Essenz**.

**52 Schonkost bei Magen-Darm-Erkrankungen****Prinzip**

Für Kinder ab 1 Jahr gelten die folgenden Regeln und Empfehlungen. Prinzipiell sollte die Kost bei Magen-Darm-Erkrankungen fett- und eiweißreduziert sein. Zum Beispiel eignen sich:

- fettarme Gemüsebrühe (z. B. Brühwürfel)
- weißer Reis, Kartoffelpüree ohne Milch
- Karotten, weich gedünstet
- Apfel, gerieben (und luftgebräunt)
- Laugenbrezel, Zwieback, Salzstangen, Toast, Knäckebrot
- Hafer- oder Reisschleim

Nach leichter Besserung darf das Kind Banane, Joghurt und Fenchelgemüse essen.

Größere Kinder ab Schulalter sind in der Verdauung stabiler, bei ihnen erfolgt die Rückkehr zur gewohnten Ernährung etwas schneller als bei kleineren Kindern.

**PRÄPARATEANGABEN**

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Arnica e planta tota D6, Globuli velati.** Wirkstoff: Arnica montana e planta tota ferm 33c Dil. D6. Anwendungsgebiete: Muskelkater, Zerrungen, Quetschungen. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sacrose.

**Flüssigkeitsersatz**

Wichtig ist genügend Flüssigkeit mit Elektrolyt- und Zuckerzusatz, um einen Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Achten Sie besonders darauf, dass Ihr Kind regelmäßig Wasser lässt. Harnmenge und Harnfarbe geben Auskunft über das Ausmaß eines Flüssigkeitsverlustes: Je dunkler der Harn und je geringer das Harnvolumen, umso größer ist das Flüssigkeitsdefizit.

Wenn Ihr Kind erbricht, dürfen Sie die Flüssigkeit nur in kleinen Mengen geben, hier empfiehlt sich unterstützend ein Einlauf (Anleitung s. S. 19).

**Geeignete Teesorten**

Dünner Kamillentee, Fencheltee, Brombeerblätterttee, Heidelbeertee, für Schulkinder auch dünner Schwarztee.

Für Kinder ab 3 Jahren hat sich bei Brechdurchfall der so genannte **Dritteltee** bewährt.

Mischen Sie 1 Teil Mineralwasser, 1 Teil Orangensaft und 1 Teil Schwarztee (3 Minuten gezogen) miteinander.

Geben Sie das Getränk in kleinen Mengen, insgesamt 1 bis 3 Gläser pro Tag (je nach Alter).

**Heidelbeertee**

1 gehäuften Esslöffel getrocknete Heidelbeeren mit ¼ Liter Wasser übergießen, 10 Minuten kochen und abseihen.

Täglich 3- bis 5-mal je 3 – 5 Esslöffel ungesüßt davon geben.

**Kochrezepte****Reisschleimsuppe**

3 gehäufte Teelöffel Reisflocken, 100 ml abgekochtes Wasser (abgekühlt auf ca. 60 °C), 1 kleine Prise Salz und 2 Teelöffel Traubenzucker zu einer Suppe anrühren.

**Karottensuppe**

500 g geschälte und zerkleinerte Karotten in 1 Liter Wasser kochen, bis sie weich sind, durchsieben oder pürieren; mit abgekochtem Wasser auf 1 Liter Gesamtmenge auffüllen, 1 gestrichenen Teelöffel Salz (3 g) hinzufügen.

**Calcea Wund- und Heilercreme.** Anwendungsgebiete: lokale Behandlung von Wunden und oberflächlichen Entzündungen der Haut, bei Wundliegen, zur Vorbeugung gegen Wundliegen. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Cetylstearylalkohol.

**Calendula-Essenz.** Wirkstoff: Calendula officinalis e floribus LA 20%. Anwendungsgebiete: lokale Behandlung von Wunden und oberflächennahen Entzündungen. Spülung von Wundhöhlen und entzündeten Schleimhäuten. Warnhinweis: Arzneimittel enthält 25 Vol.-% Alkohol.

**Narben Gel.** Anwendungsgebiete: Narben-, Granulom- (knötchenartige Veränderung) und Keloidbildungen der Haut. **Mercurialis Salbe.** Anwendungsgebiete: chronisch-entzündliche Prozesse, eitrige, schlecht heilende Wunden, Ekzeme. Warnhinweis: Arzneimittel enthält Erdnussöl und Wollwachs.

### 53 Notfall-Apotheke

Anwendungsgebiet	Arzneimittlempfehlung
Blähungen, Übelkeit, Völlegefühl	Gentiana Magen Globuli velati
Durchfall	Bolus alba comp. Pulver
Fieber	Aconitum/China comp., Suppositorien für Kinder
Halsschmerzen	Apis Belladonna Globuli velati
Neigung zu Ohrschmerzen	Aconit Ohrentropfen
Prellungen, Stauchungen, Quetschungen	Arnika Wundtuch Arnica e planta tota D6, Globuli velati
Reiseübelkeit	Aurum Valeriana Globuli velati
Schnupfen	Agropyron Globuli velati
Schürfwunden	Calcea Wund- und Heilcreme
Unruhe, Einschlafstörungen	Passiflora Kinderzäpfchen
Verbrennungen	Wund- und Brandgel

#### PRÄPARATEANGABEN

Alle Anwendungsgebiete verstehen sich gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Aconitum/China comp.**, Suppositorien für Kinder. **Anwendungsgebiete:** fieberhafte grippale Infekte.  
**Aconit Ohrentropfen.** **Anwendungsgebiete:** Entzündungen des äußeren Ohres und Mittelohrentzündung. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Erdnussöl.  
**Agropyron Globuli velati.** **Anwendungsgebiete:** Erkältungskrankheiten im Bereich des Kopfes wie Schnupfen, Stirnhöhlenkatarrh, grippler Infekt. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.  
**Apis Belladonna Globuli velati.** **Anwendungsgebiete:** beginnende und chronisch wiederkehrende entzündliche Erkrankungen mit und ohne Fieber, insbesondere solche des Mund-, Nasen- und Rachenraumes. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.  
**Arnica e planta tota D6, Globuli velati.** **Wirkstoff:** Arnica montana e planta tota ferm 33e Dil. D6. **Anwendungsgebiete:** Muskelkater, Zerrungen, Quetschungen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.  
**Arnika Wundtuch.** **Wirkstoff:** Arnica montana e floribus LA 20%. **Anwendungsgebiete:** zur ersten Hilfe bei stumpfen Verletzungen wie Zerrungen, Quetschungen, Blutergüssen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält 25 Vol.-% Alkohol.  
**Aurum Valeriana Globuli velati.** **Anwendungsgebiete:** Übelkeit und Schwindel. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose.  
**Bolus alba comp. Pulver.** **Anwendungsgebiete:** Durchfall, Erbrechen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Glucose und Lactose.  
**Calcea Wund- und Heilcreme.** **Anwendungsgebiete:** lokale Behandlung von Wunden und oberflächlichen Entzündungen der Haut, bei Wundliegen, zur Vorbeugung gegen Wundliegen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Cetylstearylalkohol.  
**Gentiana Magen Globuli velati.** **Anwendungsgebiete:** Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.  
**Passiflora Kinderzäpfchen.** **Anwendungsgebiete:** Schlafstörungen und Unruhezustände. **Warnhinweis:** Arzneimittel ist glutenhaltig.  
**Wund- und Brandgel.** **Anwendungsgebiete:** Verbrennungen und Verbrühungen 1. und 2. Grades, Sonnenbrand, Insektenstiche, Schürfwunden.

### Die WALA Heilmittel GmbH



### 54 Aus der Natur für den Menschen

Die WALA Heilmittel GmbH mit ihren mehr als 700 Mitarbeitern stellt WALA Arzneimittel, Dr.Hauschka Kosmetik und Dr.Hauschka Med Präparate auf natürlicher Basis her und arbeitet für den Vertrieb weltweit mit Partnern in rund 40 Ländern zusammen.

Das 1935 gegründete und seit 1986 von der WALA Stiftung getragene Unternehmen aus Eckwälden bei Stuttgart hat etwa 900 Arzneimittel und gut 130 Kosmetika entwickelt, die dem Menschen nutzen und natürliche Ressourcen schonen. Alle Markenprodukte der WALA entstehen in einem sorgfältig durchdachten Prozess im Einklang mit der Natur. So gilt dem Umweltschutz ein starkes Augenmerk, Heilpflanzen stammen aus dem eigenen, biologisch-dynamisch bewirtschafteten WALA Heilpflanzengarten oder aus weltweit geförderten Anbauprojekten.

Gründungs-idee der WALA ist das von Dr. Rudolf Hauschka entwickelte Rhythmische Herstellungsverfahren, mithilfe dessen wässrige Pflanzenauszüge entstehen, die ohne Alkohol haltbar sind.

## 55 Der WALA Heilpflanzengarten

Ein Heilpflanzengarten auf dem schweren Lehmboden der Schwäbischen Alb? Die Bauern Eckwäldens schauten recht ungläubig, als die WALA in den 1950er Jahren für ihr neues Vorhaben ein Stück Land suchte. Dr. Rudolf Hauschka erwarb eine sumpfige Wiese am Fuße des Berghangs direkt hinter dem Bauland für das neue Firmengebäude, das die Gärtner seitdem mit biologisch-dynamischen Methoden bewirtschaften. Nach vielen Jahren wurde die Erde feinkrümelig und leicht zu bearbeiten.

Die Gärtner kultivieren heute mehr als 150 verschiedene Heilpflanzen für die Herstellung der WALA Präparate auf den inzwischen 4,5 Hektar umfassenden Flächen. Zwischen Seerosenteich, Bachlauf, Bienenstöcken, Blumenwiesen und Wäldchen fühlen sich Schmetterling, Libelle, Kröte und Feuersalamander zuhause.

### Was bedeutet biologisch-dynamischer Anbau?

Diese von Dr. Rudolf Steiner 1924 begründete Methode betrachtet den Garten als einen in sich geschlossenen Kreislauf. Saatgut, Kompost und Aussaaterde stammen weitgehend aus eigener Herstellung. Die Gärtner setzen verschiedene pflanzliche Zubereitungen ein: damit sich der Kompost besser umsetzt und um die Pflanzen gegen Schädlinge und Krankheiten zu stärken.



## 56 WALA Arzneimittel

Die Natur lässt sich in drei Reiche unterteilen: die mineralische, pflanzliche und tierische Welt. WALA Arzneimittel sind aus Substanzen dieser drei Naturreiche zu genau bedachten Kompositionen zusammengestellt. Die dabei eingesetzten Pflanzen stammen überwiegend aus dem eigenen biologisch-dynamisch bewirtschafteten Heilpflanzengarten. Die unverdünnten oder homöopathisch potenzierten Urtinkturen sind die Basis der WALA Arzneimittel. Das homöopathische Potenzierungsverfahren, also das rhythmische Verdünnen mit Wasser, steigert die Wirkung der Heilpflanze und erschließt sie für den Menschen.

Heute stehen etwa 900 verschiedene WALA Arzneimittel für akute sowie chronische Krankheiten zur Verfügung, darunter zahlreiche Präparate zur Selbstmedikation, wie sie in dieser Broschüre beschrieben sind.

### Mit den Rhythmen der Natur hergestellt

Mithilfe des Rhythmischen Herstellungsverfahrens von Dr. Rudolf Hauschka stellen die WALA Mitarbeiter von Hand wässrige Pflanzenauszüge her, so genannte Urtinkturen, die ohne Alkohol haltbar sind. Während der Verarbeitung der Pflanzen fließen drei polare Kräfte aus der Natur mit ein: Wärme und Kälte, Licht und Dunkelheit, Bewegung und Ruhe. Die dabei entstandenen Urtinkturen bilden die Basis für die WALA Arzneimittel. Die Präparate zur innerlichen Anwendung können deshalb frei von Alkohol sein, was besonders in der Therapie von Schwangeren und Kindern eine wichtige Rolle spielt.



## Weiterführende Literatur

Dietrich Bauer, Max Hoffmeister, Hartmut Görg  
**Gespräche mit Ungeborenen: Kinder kündigen sich an**  
 Stuttgart: Verlag Urachhaus 2006

Rudolf Bind, Dr. med. Tilmann Feuchtinger  
**Was Babys wirklich brauchen**  
 Stuttgart: aethera 2005

Annette Bopp, Dr. med. Christoph Tautz  
**Mein Kind – natürlich gesund von Anfang an**  
 Stuttgart: Haug 2007

Nicola Fels, Angelika Knabe, Dr. med. Bartholomeus Maris  
**Ins Leben begleiten. Schwangerschaft und erste Lebensjahre**  
 Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben 2003

Hermann Glaser  
**Alte und neue Hausmittel zur Anwendung**  
 Esslingen: Gesundheitspflege initiativ 2008

Dr. med. Michaela Glöckler, Dr. med. Jürgen Schürholz, Martin Walker  
 (Hrsg.)  
**Anthroposophische Medizin**  
 Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben 1999

Dr. med. Michaela Glöckler, Dr. med. Wolfgang Goebel  
**Kindersprechstunde**  
 Stuttgart: Verlag Urachhaus 2008

Dr. med. Wolfgang Goebel  
**Schutzimpfungen selbst verantwortet**  
 Stuttgart: aethera 2009

Dr. med. Martin Hirte  
**Impfen – Pro & Contra**  
 München: Droemer/Knaur 2008

Dr. rer. nat. Petra Kühne  
**Säuglingsernährung**  
 Bad Vilbel: Arbeitskreis für Ernährungsforschung 2010

Petra Lange  
**Hausmittel für Kinder: Natürlich vorbeugen und heilen**  
 Reinbek: Rowohlt Taschenbuch 2005

Birgit Laue, Angelika Salomon  
**Kinder natürlich heilen**  
 Köln: Anaconda 2009

Hannah Lothrop, Vivian Weigert  
**Das Stillbuch**  
 München: Kösel 2008

Markus Sommer  
**Der Hausarzt rät**  
 Stuttgart: aethera 2002

Dr. med. Fritz Spielberger  
**Kinderkrankheiten**  
 Bad Boll: Natur Mensch Medizin 2001

Dr. Rudolf Steiner  
**Gebete und Sprüche für Mütter und Kinder**  
 In: Rudolf Steiner. Wahrspruchworte. GA 40.  
 Dornach: Rudolf Steiner Verlag 2005

Dr. med. Hermann Michael Stellmann, Wolfgang Warner  
**Die ersten sieben Lebensjahre**  
 Stuttgart: aethera 1999

Dr. med. Hermann Michael Stellmann  
**Kinderkrankheiten natürlich behandeln**  
 München: Gräfe & Unzer 2009



Ursula Uhlemayr

**Wickel und Co: Bärenstarke Hausmittel für Kinder**

Burgberg im Allgäu: Urs-Verlag 2001

Dr. med. Jan Vagedes, Georg Soldner

**Das Kindergesundheitsbuch**

Kinderkrankheiten ganzheitlich vorbeugen und heilen  
München: Gräfe & Unzer 2008

## Adressen

Adressen anthroposophischer Ärzte in Ihrer Nähe erhalten Sie bei der **Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland (GAÄD)**: auf der Internetseite [www.anthroposophischeaerzte.de](http://www.anthroposophischeaerzte.de) oder bei der Telefon-Hotline +49 (0)1803 305055 (9 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)

Informationen zur Anthroposophischen Medizin erhalten Sie beim **Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland (DAMiD)**

Chausseestraße 29  
D-10115 Berlin  
Telefon: +49 (0)30 36501698  
[www.damid.de](http://www.damid.de)

Naturheilkundlich interessierte Patientinnen und Patienten haben sich zusammengeschlossen im Verein:

**gesundheit aktiv anthroposophische heilkunst e. V.**

Johannes-Kepler-Straße 56  
D-75378 Bad Liebenzell-Untertengenhardt

Arbeitsgruppen des Vereins – auch in Ihrer Nähe – können Sie dort erfragen. Der Verein gibt u. a. die Merkblätter zur Gesundheitspflege heraus. Ein Literaturverzeichnis wird gerne zugesendet.

Telefon: +49 (0)7052 9301-0  
Telefax: +49 (0)7052 9301-10  
[verein@gesundheitaktiv-heilkunst.de](mailto:verein@gesundheitaktiv-heilkunst.de)  
[www.gesundheitaktiv-heilkunst.de](http://www.gesundheitaktiv-heilkunst.de)

## Indikationsregister

### A

Akne	50
Auge, gereizt oder verklebt	12
Ausfluss	54

### B

Bauchschmerzen	36
Bindehautreizung	29, 58
Blähungskoliken	12
Blasenentzündung	53
Blasenreizung	53
Bronchitis	15, 61
akute	34

### D

Dreimonatskoliken	12
Durchfall	38, 62

### E

Einschlafstörungen	20, 41, 48
Erbrechen	37, 61
Erkältung	26 ff.

### F

Fieber	18
Fußpilz	52
Fußschweiß	52

### G

Globuli velati, Einnahme	7
--------------------------	---

### H

Halsschmerzen	31, 60
Husten	15, 34, 61
trockener	61
verschleimter	61

### I

Infektanfälligkeit	17, 18, 26, 57
Infekte, fieberhaft	18, 27
Insektenstich	66

### K

Kopfschmerzen	46
Kreislaufschwäche	49

### M

Milchunverträglichkeit	14
Mundschleimhautentzündung	40, 41

### N

Nervosität	48
------------	----

### O

Ohrenscherzen	32
---------------	----

### P

Prellungen	66
Pseudokrupp	35

### Q

Quetschungen	66
--------------	----

### S

Säuglingszeit	10
Schnupfen	14, 31, 58
Schockfolgen	68
Schonkost	70
Schuppenbildung am Kopf	23
Sonnenbrand	68

### V

Verbrennungen	69
Verstauchungen	66
Verstopfung	39

### W

Wachstumsschmerz	56
Windeldermatitis	19
Wunden	70
Wunder Po	19

### Z

Zahnungsbeschwerden	22
Zyklusbeschwerden	55

## Weitere Informationen

zu WALA Arzneimitteln enthalten unsere Patientenbroschüren:

- WALA Hausapotheke
- WALA Kinderapotheke
- WALA Reiseapotheke
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Erkältungen
- Gesunde Augen
- Gesund im Büroalltag
- Gesunde Verdauung
- Häusliche Pflege
- Hautverletzungen
- Frauengesundheit

Alle Patientenbroschüren können Sie kostenfrei beim WALA Kundenservice bestellen. Er freut sich über Ihren Anruf. Sie erreichen ihn montags bis freitags von 8:00 bis 17:00 Uhr unter:

Telefon: +49 (0)7164 930-181

Telefax: +49 (0)7164 930-297

info@wala.de

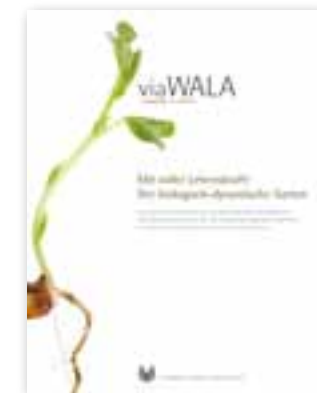
www.walaarzneimittel.de



## Sie sind an aktuellen Informationen interessiert?

Mit dem **WALA Newsletter** und unserer Kundenzeitschrift **viaWALA** erhalten Sie regelmäßig Informationen, Hintergründe und nützliche Tipps rund um die WALA und die WALA Arzneimittel, Dr.Hauschka Kosmetik/ Dr.Hauschka Med. Am besten abonnieren Sie gleich online:

- den WALA Newsletter unter [www.wala.de/newsletter](http://www.wala.de/newsletter)
- die viaWALA unter [www.viawala.de/abo](http://www.viawala.de/abo)



## Von den Kindern

Eure Kinder sind nicht eure Kinder.

Sie sind die Söhne und Töchter von des Lebens Verlangen nach sich selber.

Sie kommen durch euch, aber nicht von euch; und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht.

Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken, denn sie haben ihre eigenen Gedanken.

Ihr dürft ihrem Körper ein Haus geben, aber nicht ihrer Seele, denn ihre Seele wohnt im Haus von morgen, das ihr nicht betreten könnt, nicht einmal in euren Träumen.

Ihr dürft euch bemühen, ihnen gleich zu werden, aber versucht nicht, sie euch gleich zu machen.

Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im Gestern.

Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden.

Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit, und Er biegt euch mit Seiner Macht, damit Seine Pfeile schnell und weit fliegen.

Möge das Biegen in des Schützen Hand euch zur Freude gereichen.

Denn so, wie Er den fliegenden Pfeil liebt, so liebt Er auch den Bogen, der standhaft bleibt.

Aus der Natur für den Menschen

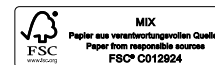
## Impressum

WALA Kinderapotheke  
17., überarbeitete Auflage, Dezember 2011  
Artikel-Nr. 000581899/1J

© 2011 WALA Heilmittel GmbH  
[www.wala.de](http://www.wala.de)  
[www.walaarzneimittel.de](http://www.walaarzneimittel.de)  
[www.dr.hauschka.de](http://www.dr.hauschka.de)  
[www.dr.hauschka-med.de](http://www.dr.hauschka-med.de)  
[info@wala.de](mailto:info@wala.de)  
[info@dr.hauschka.de](mailto:info@dr.hauschka.de)

Adressen der rund 30 internationalen Vertriebspartner finden Sie  
im Internet unter [www.wala.de](http://www.wala.de) im Menü „International“.

Layout und Satz: Arne Schneider, WALA Grafik  
Fotos: H. P. Hoff, Susanne Krauss, Kay Johannsen, Arne Schneider, WALA Heilmittel GmbH  
Koordination: Annett Vithlani  
Papier: chlorfrei gebleicht  
Druck: Rösler Druck GmbH



WALA®, WALA®Logo, viaWALA®, Dr.Hauschka®, Dr.Hauschka Med®, Dr.Hauschka Design®,  
Dr.Hauschka CulturCosmetic® und CulturCosmetic® sind eingetragene Marken  
der Firma WALA Heilmittel GmbH.