

Wichtiger Hinweis

Autorinnen und Verlag haben größte Mühe darauf verwandt, dass die Angaben in diesem Werk korrekt sind und dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Für die Angaben kann von Autorinnen und Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jede:r Benutzer:in ist dazu aufgefordert, Angaben dieses Werks zu überprüfen und in eigener Verantwortung zu handeln.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) wurden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Handelsnamen handelt. Alle Rechte vorbehalten.

5. Auflage 2022

Kai Kröger Verlag
Rendsburger Straße 27
24361 Groß Wittensee
www.kai-kroeger-verlag.de
Gestaltung: nokidesign.de
Norbert & Kirsten Lauterbach

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Ohne ausdrückliche, schriftliche Genehmigung des Verlags ist es nicht gestattet, das Buch oder Teile des Buches in irgendeiner Form durch Fotokopie, Mikroverfilmung, Übertragung auf elektronische Datenträger, Übersetzung oder sonstige Weise zu vervielfältigen, zu verbreiten oder anderweitig zu verwenden.

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über:
<<http://dnb.ddb.de>>

Fotos: Petra Barth, Anneliese Boos, Christine Lauterbach, Shutterstock
Illustrationen: Norbert Lauterbach
Druck: PRINTON AS, Estland
Peterburi tee 81, 13816 Tallinn
ISBN-Nr.: 978-3-9816290-3-3

Autorinnen



Christine Lauterbach,

*1965, ist Heilpraktikerin und erfuhr durch eigene Erkrankung von der Homöopathie, die sie ab 1986 erlernte. 2006 begann sie mit einem Homöopathie-Studium in England, das sie 2009 mit einem „Master of Science Homoeopathy“ abschloss. Sie bildet bei „Aude Sapere“ seit über 20 Jahren Homöopath:innen aus und engagiert sich seit 1997 bei „Homöopathen Ohne Grenzen e.V.“ in internationalen Projekten.



Ulrike Schroeder,

*1956, ist Ärztin für Innere Medizin, Homöopathie und Naturheilverfahren. Sie betreibt eine hausärztliche Praxis und behandelt vorwiegend Familien mit Kindern. Außerdem berät sie Eltern mit der PresentChild®-Methode und unterrichtet Ärzt:innen im Rahmen der Weiterbildung für Homöopathie.

Ein herzlicher Dank für die Kinderfotos geht an Gwen, Luise, Dr. Hazal Yerli, Zeynep, Meryem, Sean, Selina, Moritz und Mila.

2 Erkrankungen und Verletzungen

Schnell erkennen.
Sicher einschätzen.
Selber behandeln.



2.1 Erste-Hilfe-Maßnahmen

Die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen bei lebensbedrohlichen Zuständen lernen Sie am besten im Rahmen eines Kurses mit praktischen Anleitungen. Vom Deutschen Roten Kreuz und anderen Rettungseinrichtungen werden spezielle Kurse für Erste Hilfe bei Kindern angeboten.

Bei schweren Unfällen (z.B. starker Blutung oder Bewusstlosigkeit) müssen Sie sofort ärztliche Hilfe rufen. Bis zum Eintreffen des Notarztes sollten Sie Erste Hilfe leisten. Zusätzlich können Sie in vielen Fällen (**ohne Gefahr!**), wenn Ihnen eine Hilfsperson bereitsteht, „homöopathische Erste Hilfe“ leisten:

Bewusstlosigkeit durch Kopfverletzung:

- Einmalige Gabe **Arnica C30** in die Mundhöhle

Sturz aus großer Höhe:

- Einmalige Gabe **Millefolium C30**

Verdacht auf Nerven-/Wirbelsäulenverletzung:

- Einmalige Gabe **Hypericum C30**

Verbrennungen oder Verbrühungen:

- Einmalige Gabe **Cantharis C30**

Notrufnummern	Deutschland	Österreich	Schweiz
Polizei	110	133	117
Feuerwehr	112	122	118
Notfallrettung	112	144	144
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	141	0800 33 66 55
Vergiftungszentralen	siehe S. 120		

- Die „Wasserglas­methode“: Bei allen hoch akuten Zuständen (wie Unfälle, starke Schmerzen, hohes Fieber etc.) hat sich folgende Methode bewährt: Verabreichen Sie erst 1 Kügelchen der C30-Potenz und lösen Sie dann ein weiteres Kügelchen in Wasser auf. Davon geben Sie dem Kind alle 1 bis 3 Minuten einen Schluck bis zur Besserung, maximal 15 Minuten. Diese „Wasserglas­methode“ eignet sich für alle im Folgenden genannten Indikationen.

2.2 Unfälle und Verletzungen

2.2.1 Augenverletzungen

Verletzungen der Augen müssen immer von Augenärzt:innen bzw. in der Augenambulanz versorgt werden, da Erblindungsgefahr besteht. Wenn Chemikalien ins Auge gelangt sind, ist es wichtig, sofort mit viel Wasser zu spülen. Bei Verletzungen mit spitzen Gegenständen oder durch einen stumpfen Schlag können Sie parallel zur ärztlichen Behandlung eine Dosis **Symphytum C30** geben.

2.2.2 Finger- und Zehenverletzungen

Finger- und Zehenkuppen sind wegen des nervenreichen Gewebes sehr schmerzempfindlich. Daher kommt in erster Linie **Hypericum C30** in Frage, sowohl bei Quetschungen als auch bei Nagel- oder Fremdkörperverletzungen.

Bei tiefen Verletzungen oder Eiterungen sollten Sie ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Bei Riss- und Schürfwunden der Haut empfiehlt sich **Calendula C12** zur Verbesserung der Wundheilung.

2.2.3 Genitalienverletzungen

Bei Mädchen sind natürliche Verletzungen selten, außer bei Sturz auf das Schambein (siehe Knochenverletzungen). Bei Verletzungen der Scheide durch sexualisierte Gewalt kann **Staphisagria C30** (einmalig eine Gabe) helfen, den Schock besser zu verarbeiten. Holen Sie sich unbedingt Rat von professioneller Seite (Pro Familia, Frauengesundheitszentrum, Gynäkologin, Psychotherapeutin), wie Sie dem Mädchen zusätzlich helfen können. Bei Jungen ist nach einer Prellung der Hoden **Conium C30** angezeigt.

Ein plötzlicher starker Schmerz im Hoden, der mit oder ohne äußere Einwirkung eintritt, kann Zeichen für eine **Hodentorsion** sein. Dabei dreht sich der Hoden um den Samenstrang und die Blutzufuhr wird abgeschnürt. Das ist anfangs sehr schmerzhaft, der Schmerz lässt allerdings nach einiger Zeit von selbst nach, **ohne** dass die Gefahr vorüber ist.

Hier muss **innerhalb weniger Stunden operiert** werden, damit der Hoden nicht abstirbt.

2.2.4 Haut- und Weichteilverletzungen

Bei tiefen oder stark blutenden Verletzungen suchen Sie am besten die Krankenhausambulanz auf (siehe auch Schnitt-, Stich-, Biss- und Fremdkörperverletzungen). Das Hauptmittel bei Verletzungen von Muskulatur, Haut und Weichteilen ist **Arnica C30**. Typische Beschwerden sind: Wundschmerz, Gefühl von Zerschlageneheit, starke Berührungs- und Druckempfindlichkeit, Schwellung, Hämatom („blauer Fleck“).

Eine Desinfektion ist bei oberflächlichen Wunden nicht erforderlich. Bei starker Verschmutzung sollten Sie die Wunde zuerst mit fließendem Wasser (Zimmertemperatur) spülen und dann desinfizieren.

Naturheilkundlicher Tipp

Bei Schürfwunden oder oberflächlichen Hautverletzungen haben sich Umschläge mit verdünnter **Calendula-Tinktur** bewährt: 10 Tropfen auf ein halbes Glas Wasser, Anwendung am besten zweimal täglich. Die Schmerzen werden gelindert, die Wunde heilt besser ab. Auch wenn der Verband mit der Wunde verklebt ist, kann er mit dieser Flüssigkeit schmerzfrei aufgeweicht und abgelöst werden. Schürfwunden sollten nicht antrocknen und verschorfen, da sich unter dem Schorf leicht bakterielle Infektionen bilden können.

Wenn Wunden nicht verschmutzt sind, heilen sie am besten unter einer Hydrocolloid-Folie wie „Compeed“-Blasenpflaster oder bei kleinen Schürfungen im Gesicht mit „Herpespatch“. Diese Folie muss nur alle 4 bis 5 Tage gewechselt werden.

2.2.5 Knochenverletzungen

Knochenbrüche sind bei Kindern manchmal schwer zu erkennen. Beobachten Sie, ob das Kind eine Schonhaltung einnimmt. Auch wenn ein Knochenbruch durch Röntgen ausgeschlossen ist, können nach einem Unfall Schmerzen durch Prellungen an Knochen oder Knochenhaut auftreten. In beiden Fällen ist eine Gabe **Ruta graveolens C30** angezeigt. Sollten auch nach Wiederholung der Gabe noch Schmerzen zurückbleiben oder ein Knochenbruch nicht gut heilen, geben Sie täglich zweimal **Symphytum D6** bis zur Besserung, jedoch maximal 2 Wochen. Sollte auch danach keine Besserung eintreten, brauchen Sie professionelle Hilfe.

2.2.6 Kopfverletzungen

Die meisten Stürze auf den Kopf verlaufen glücklicherweise glimpflich. Dennoch sollte man das Kind auch dann mindestens 24 Stunden aufmerksam beobachten, wenn keine unmittelbaren Störungen aufgetreten sind. Wenn das Kind auch nur für kürzeste Zeit bewusstlos war oder aus Ohren oder Nase Blut oder wässriges Sekret läuft, wenn Blutergüsse im Gesicht auftreten oder das Kind erbricht oder über Übelkeit und Kopfschmerzen klagt, muss auf jeden Fall eine sofortige Untersuchung in der Krankenhausambulanz erfolgen. Bei einem **Schädelbruch** kann es unter

Umständen noch nach Tagen zu gefährlichen Blutungen innerhalb des Schädels kommen.

Platzwunden müssen so bald wie möglich im Krankenhaus oder beim praktischen Arzt geklebt oder genäht werden. Für kleine, saubere Schnitt- oder Platzwunden können Sie Klammerpflasterstreifen in Ihrer Hausapotheke bereithalten.

Bei Kopfverletzungen ist in jedem Fall die Gabe von 1 Kügelchen **Arnica C30** angezeigt, um inneren Blutergüssen oder Schwellungen vorzubeugen und den Heilungsprozess zu beschleunigen. Bei fortdauernden Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit nach einer **Gehirnerschütterung** geben Sie erneut **Arnica C30** (allerdings nur, wenn ernste Ursachen sicher ausgeschlossen wurden).

Chronische Kopfschmerzen, Schwindel, Wesensveränderungen oder Krampfanfälle als Spätfolgen von Kopfverletzungen sollten nur von erfahrenen Homöopath:innen behandelt werden.

2.2.7 Lippen- und Zungenverletzungen

Da Zunge und Lippen sehr nervenreich sind, sind diese Verletzungen außerordentlich schmerzhaft. Bei größeren Wunden muss das Kind natürlich in der Krankenhausambulanz versorgt werden. In jedem Fall können Sie 1 Kügelchen **Hypericum C30** in Wasser auflösen und damit vorsichtig die Mundschleimhaut benetzen. Wenn dadurch keine Besserung erzielt wird, geben Sie **Arnica C30** auf dieselbe Weise.

Zur besseren Wundheilung helfen Spülungen mit stark verdünntem **Calendula-Urtinktur** (10 Tropfen auf ein halbes Glas Wasser).

2.2.8 Nasenbluten

Nasenbluten, ob nach Verletzungen oder durch andere Ursache, hört im Allgemeinen nach kurzer Zeit von allein auf. Legen Sie dem mit vorgebeugtem Kopf sitzenden Kind eine kalte Kompresse in den Nacken, bis die Blutung aufhört. Häufig hilft es auch, ein Stückchen trockenes Papiertaschentuch zwischen Oberlippe und Zahnfleisch zu schieben. **Bei heftigem Nasenbluten** durch einen Schlag auf die Nase geben Sie **Arnica C30**.

Wenn es sich um eine **hellrote Blutung** handelt (**bei spontanem Nasenbluten** oder nach einer **Mandel- oder Polypenoperation**) können Sie **Phosphorus C30** geben. In diesem Fall sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen. Bei starkem Nasenbluten darf der Kopf nicht nach hinten gebeugt werden, damit das Blut nicht in die Luftröhre gelangt (**Erstickungsgefahr!**) oder im Magen zu Übelkeit und Erbrechen führt. Bei häufigem spontanen Nasenbluten oder Schwächung durch Blutverlust, sollte das Kind konstitutionell behandelt werden.

2.2.9 Schock

Jede Art von Schock ist als lebensbedrohlicher Zustand zu betrachten und bedarf so schnell wie möglich ärztlicher Hilfe. Um wirksame Erste Hilfe leisten zu können, ist es wichtig zu verstehen, was mit dem Organismus im Schockzustand passiert. Der Verletzte sieht sehr blass aus, ist aber meist bei Bewusstsein.

Nase, Arme und Beine sind kalt und blass, der Puls geht schnell und flach. Es gibt verschiedene Arten von Schockzuständen:

2.2.9.1 Allergischer Schock

Siehe auch unter „Wespenstich“

Durch übermäßige allergische Reaktion (etwa nach einen Insektenstich) erweitern sich Blutgefäße und das Blut „versackt“ in der Peripherie. Das Gehirn hat für kurze Zeit zu wenig Sauerstoff, was zu Bewusstlosigkeit führen kann.

2.2.9.2 Blutungsschock

Bei starkem Blutverlust – wie bei Knochenbrüchen oder inneren Verletzungen – sorgt der Organismus dafür, dass zunächst die lebenswichtigen Organe (Gehirn, Herz, Lunge, Nieren) mit Blut und Sauerstoff versorgt werden. Die Durchblutung der weniger wichtigen Regionen (Arme, Beine, Haut) wird reduziert.

- Bei allergischem Schock und Blutungsschock bringen Sie den Patienten in Schocklage (Kopf tief, Beine hoch).**
- Damit unterstützen Sie die Sauerstoffversorgung von Herz und Gehirn. Handelt es sich um einen Insektenstich, sofort 1 Kügelchen *Carbolicum acidum C30* oder (wenn nicht vorhanden) 1 Kügelchen *Apis C30* geben und umgehend ärztliche Hilfe aufsuchen. Bei Bewusstlosigkeit muss der Patient in die stabile Seitenlage gebracht werden, da sonst Erstickungsgefahr besteht.**

2.2.9.3 „Schock“ im Sinne von Schreck

Nach einem größeren Unfall ist es oft nicht leicht zu unterscheiden, ob ein Beteiligter so blass aussieht, weil er verletzt ist, oder ob ihm nur der „Schreck in die Glieder“ gefahren ist. Nach größeren Verletzungen verspürt ein Unfallbeteiligter anfangs oft keine Schmerzen, läuft unruhig umher und behauptet, es sei alles in Ordnung.

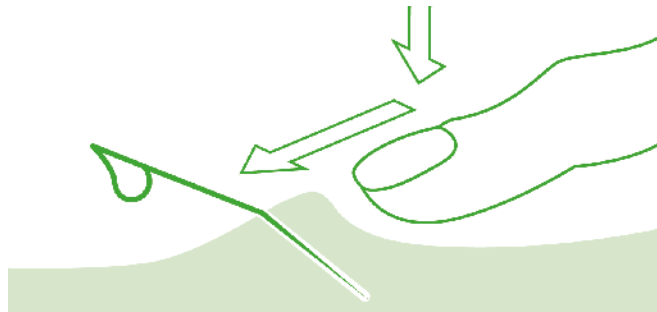
Versuchen Sie, beruhigend auf den Betroffenen einzuwirken und bleiben Sie an seiner Seite. Bestehen Sie darauf, dass er zur Untersuchung ins Krankenhaus gebracht wird. Erst dann kann man sicher sagen, ob es sich wirklich nur um einen „Schreck-schock“ handelt.

! Geben Sie bei Verdacht auf Schock 1 Kügelchen Arnica C30 (das wichtigste Verletzungsmittel) und suchen Sie ärztliche Hilfe.

Ein Schockerlebnis ist manchmal nur schwer zu verarbeiten. Die **seelischen Folgeerscheinungen** lassen sich homöopathisch gut behandeln mit:

- **Aconitum C30**, wenn das Kind unter großer Angst und Unruhe leidet, schlecht schläft oder schlimme Alpträume hat.
- **Opium C30**, wenn das Kind ausgesprochen schreckhaft ist, sonst aber eher abgestumpft und wesensverändert wirkt.

2.2.10 Schnitt-, Stich- und Bissverletzungen



Größere **Schnittwunden** müssen, wenn die Wundränder sauber sind, genäht werden. Decken Sie die Wunde bis zur endgültigen Versorgung mit einem sterilen oder sauberen Tuch ab. Desinfektionsmaßnahmen sind nicht angezeigt, da sie das Gewebe schädigen können.

Bei **Folgen von Schnittverletzungen**, auch nach Operationen mit größerem Schnitt, geben Sie **Staphisagria C30**.

Bei **Glassplitterverletzungen** bleiben manchmal trotz chirurgischer Versorgung kleine Splitter im Fleisch zurück. In diesen Fällen – und auch bei tief sitzenden Holzsplittern – können Sie dem Kind durch Gabe von täglich 1 Kügelchen **Silicea D12** eine weitere Operation ersparen. Der Splitter eitert dadurch meist von allein heraus.

3 Arzneimittel

Wir stellen in diesem Buch nur eine Auswahl an homöopathischen Arzneimitteln mit den wichtigsten Symptomen vor. Bitte beachten Sie, dass ein krankes Kind nie alle Symptome auf einmal zeigt, sondern immer nur einen (individuellen) Teil davon.



Zur freundlichen Beachtung:

Im folgenden Kapitel der Arzneimittel werden Hauptsymptome in der Regel durch Semikolon oder Komma von dazugehörigen Modalitäten getrennt.

- ! Verschlechterung
kann auch bedeuten:**
- **Ausgelöst durch.**

Acidum nitricum

Salpetersäure oder Scheidewasser,
Spiritus nitri acidus

Allgemeines

Bei der Konstitutionsbehandlung meist unzufriedene, geschwächte und ängstliche Patienten mit Abneigung gegen Berührung/Zärtlichkeiten

Beobachtung und Untersuchung

Typische Symptome

Haut Wundsein oder Risse an Haut-Schleimhautgrenzen mit stechenden oder splitterartigen Schmerzen. Warzen, die beim Waschen oder bei Berührung leicht bluten

Aconitum napellus

Aconit; Sturmhut, Mönchshut oder blauer Eisenhut (Fam. nat. Ranunculaceae). Wächst in feuchten und bedeckten Regionen nahezu aller Bergländer in Nord- und Mitteleuropa. Aconitum ist sehr giftig!



Allgemeines

Die Beschwerden erscheinen plötzlich und sind sehr heftig. Wichtiges Mittel bei Folgen von Furcht und Schreck, in einem Zustand wie gerade dem Tode entronnen (nach Unfällen, traumatischer Geburt, Erdbeben und anderen Katastrophen). Krankheiten infolge von kaltem Wind (Fieber, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, Husten). Erste-Hilfe-Mittel bei Pseudokrapp

Beobachtung und Untersuchung

Typische Symptome

Das Kind hat einen ängstlichen Gesichtsausdruck und ist unruhig, wird abwechselnd rot und blass. Hohes Fieber mit trockener, brennender Hitze. Trockenheit der Haut und der Schleimhäute. Entzündungen mit heftigen Schmerzen, Rötung und Schwellung, die sich sehr schnell entwickeln. Es entsteht meist kein Schweiß.

Kopf Berstender Kopfschmerz, große Hitze im Kopf, das Kind kann sehr unruhig sein durch die Schmerzen.

Ohren Schmerzen beginnen nachts, sehr plötzlich und heftig, oft mit hohem Fieber.

Hals Plötzliche, starke Schmerzen, besonders beim Schlucken, beginnende Entzündung des Rachens, Mund und Rachen rot, trocken und heiß; großer Durst

Brust Husten trocken, heiser, bellend, schmerzhaft, das Kind greift sich beim Husten an den Hals, muss sich aufsetzen; Kurzatmigkeit; Husten mit plötzlichem hohem Fieber, Krupphusten

Fieber Schneller und plötzlicher Krankheitsbeginn, oft mit hohem Fieber, brennende Hitze ohne Schweiß, großer Durst auf kaltes Wasser

Auslöser Große Angst, Schreck; Wind, kalte Zugluft (z.B. im Auto)

Verschlechterung Durch Schreck und Furcht, trockenes, kaltes Wetter, Wind, nachts; **Kopfschmerzen:** durch Lärm und Licht; **Ohrenschmerzen:** durch Druck, Berührung, Lärm

Besserung Ruhe. **Husten:** Beim Liegen auf dem Rücken
Kopfschmerzen: durch Schwitzen

Anmerkung Nach dem Schweißausbruch durch das Fieber ist Aconit meist nicht mehr angezeigt, Sulfur folgt dann gut

Allium cepa

Küchenzwiebel
(Fam. Liliaceae)

Allgemeines

Wichtiges Mittel bei Schnupfen und Bindehautentzündung

Beobachtung und Untersuchung

Typische Symptome

Die Region um die Nase ist angeschwollen, gerötet und schmerzhaft entzündet

Augen: Milder Ausfluss

Nase: Scharfer Ausfluss; Erkältung, Schnupfen und akuter Heuschnupfen

Verschlechterung In warmen Räumen



Alumina

Aluminium oder Aluminiumoxyd, auch als Argila pura, reine (gebrannte) Tonerde bezeichnet

Allgemeines

Dieses Mittel findet bei akuten Beschwerden nur selten Anwendung. Es hat sich bei extremer Verstopfung mit sehr trockenem Stuhl, besonders bei Flaschenkindern bewährt.

4 Naturheilkundliche Begleitmaßnahmen

Liebevolle Zuwendung ist ein wichtiger Beitrag zur Heilung. An dieser Stelle haben wir einige Anwendungen aufgeführt, mit denen Sie Ihrem Kind bei kleineren Beschwerden helfen oder die homöopathische Behandlung unterstützen können.



4.1 Heilkräutertees

Von wenigen Ausnahmen abgesehen, sind **Kräutertee-Zubereitungen** eine gute Ergänzung zur homöopathischen Behandlung. Wenn nicht anders angegeben, gießen Sie für zwei Tassen Tee etwa 1 Teelöffel Teeblätter mit kochendem Wasser auf und lassen diese 5-10 Minuten ziehen. Etwas Honig zum Süßen ist erlaubt, damit der Tee auch gerne getrunken wird.

- ! **Kamillenblüten- und Pfefferminztee können die homöopathische Mittelwirkung beeinträchtigen.**
- **Sie sollten nur nach Rücksprache mit der behandelnden Homöopathin getrunken werden.**

4.1.1 Tees mit Wirkung auf die Verdauungsorgane

Fenchel-, Kümmel- und Anistee wirken gut bei Blähungen. Die Körner werden kurz vor dem Aufgießen im Mörser angestoßen, um die wirksamen Öle frei zu setzen.

Bei Durchfall hilft ein Aufguss aus **Brombeerblättern** oder bei älteren Kindern schwacher **Schwarztee**. Der Tee muss lange ziehen, damit die Gerbstoffe wirksam werden.

4.1.2 Mittel bei Halsschmerzen

Zum Gurgeln und zum Trinken bei beginnenden Hals- und Racheninfekten eignet sich am besten **Salbeitee**. Da Salbei die Schweiß- und Schleimbildung hemmt, darf er bei Fieber und im fortgeschrit-

tenen Stadium einer Mandelentzündung nicht mehr eingesetzt werden! **Achtung: Bei stillenden Müttern vermindert Salbei die Milchproduktion.**

4.1.3 Hustentees

Huflattich, Spitzwegerich und **Thymian** eignen sich im Aufguss als Tee. Sie lindern den Hustenreiz und lösen, wenn sie mit Honig gesüßt werden, das Sekret. **Süßholzwurzel** dient zum Schleimlösen und Abhusten. Die Süßholzwurzel muss einige Minuten gekocht werden. Auch Honig und Zwiebelsirup fördern die Schleimlösung und das Abhusten.

Zwiebelsirup wird folgendermaßen hergestellt: Eine Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit zwei Esslöffel Honig vermengen. Einige Stunden an einem kühlen Ort ziehen lassen, bis sich der Honig aufgelöst hat. Je nach Alter des Kindes zwei bis dreimal täglich einen halben bis 2 Teelöffel davon geben.

4.1.4 Beruhigungstees

Melissentee ist wohlschmeckend und wirkt beruhigend. Für Kinder mit Schlafstörungen ist es ein sinnvolles Abendgetränk. Bei stärkerer Unruhe kann man einen Tee aus **Hopfenzapfen** mit Honig gesüßt zu trinken geben.

4.1.5 Tees bei Blasenentzündung

Bärentraubenblätterttee wird kalt angesetzt, mehrere Stunden stehen gelassen und nur zum Trinken kurz erwärmt, damit die Inhaltsstoffe wirksam bleiben. Ergänzend wirkt eine Mischung

aus **Brennnessel**, **Goldrutenkraut** und **Birkenblättern** (mit kochendem Wasser aufbrühen). Da Kinder bei Harnwegsinfekten sehr viel trinken müssen (am besten auch abends/nachts, um gut „durchzuspülen“), sind auch wohlschmeckende Fertigtee-Zubereitungen und andere Getränke erlaubt. Achten Sie darauf, dass sie keine künstlichen Süßstoffe enthalten.

4.1.6 Mittel bei Hautkrankheiten

Stiefmütterchentee (*Viola tricolor*) kann zur Unterstützung der Therapie bei Hautkrankheiten getrunken werden, er eignet sich abgekühlt auch für Umschläge bei nässendem Ekzem. Bei starkem Juckreiz lindern Umschläge mit abgekühltem **Schwarztee** (nicht zu stark kochen, sonst wirkt er anregend bei empfindlichen Kindern).

4.1.7 Tees bei Fieber

Bei fieberhaften Erkältungskrankheiten sind Schweiß treibende Tees zu empfehlen, zum Beispiel **Lindenblüten-** oder **Holunderblütentee**. Auch warmer **Holunderbeersaft** ist geeignet.

4.2 Wickel und äußere Anwendungen

Alle Wickel werden grundsätzlich im Bett und im gut beheizten Zimmer angewendet. Kalte Wickel nur anwenden, wenn das Kind durchwärmt ist (Hände und Füße müssen warm sein). Blase und Darm sollen entleert sein. Es gibt im Handel fertig zugeschnittene Wickeltücher aus Leinen und Moltonstoff (z.B. von der Firma

Retterspitz), Sie können sich aber auch gut mit Küchen- und Frotteetüchern behelfen.

■ **Kalte Wickel** regen die Abwehrkräfte an und fördern Durchblutung und Stoffwechsel in der entsprechenden Körperregion. **Warme Wickel** sind bei Krampfschmerzen, Verkrampfungen und bei einigen chronisch-entzündlichen Erkrankungen angezeigt.

4.2.1 Halswickel

Anwendung bei Hals- oder Mandelentzündungen

Falten Sie ein Geschirrtuch aus Leinen der Länge nach, tauchen es zur Hälfte in kaltes Wasser und wringen es dann kräftig aus. Mit der nassen Hälfte wird der Hals luftdicht, aber nicht engend umwickelt, die andere Hälfte dient als trockene Abdeckung. Darüber wickeln Sie einen Wollschal. Nach 20-30 Minuten, wenn der Wickel durchgewärmt ist, nehmen Sie ihn ab und ersetzen ihn durch ein Seidentuch. Sie können diese Anwendung mehrmals täglich wiederholen.

4.2.2 Brustwickel

Brustwickel finden Anwendung bei allen Entzündungen der oberen Luftwege mit oder ohne Fieber, bei chronischem Husten, bei erschwertem Abhusten und auch bei Lungenentzündung.

Bei trockenem Husten, festsitzendem Sekret, Asthma oder Verkrampfung der Bronchien muss der Wickel warm angewendet werden.

5 Homöopathische Hausapotheke

In Notfällen, bei der Selbstbehandlung von kleineren Störungen und im Fall telefonischer Konsultation Ihrer Homöopath:in ist es hilfreich, die wichtigsten Mittel zuhause vorrätig zu haben. Notdienstapotheken sind diesbezüglich oft nicht so gut sortiert.

