

Susanne Alber-Jansohn

Naturheilkunde für Kinder  
Ein Praxisbuch für Eltern und Therapeuten



Susanne Alber-Jansohn

# Naturheilkunde für Kinder

Ein Praxisbuch für Eltern und Therapeuten

**BACOPA VERLAG**

## Impressum

Haftung: Alle Angaben in diesem Buch basieren auf sorgfältiger Auswertung der Recherchen und Erfahrungen der Autorin. Weder die Verfasserin noch der Verlag können für die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Therapien und Heilmittel Gewähr übernehmen.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, sind vorbehalten.

Die Nutzung im Rahmen von Lehrveranstaltungen, Vorträgen und Publikationen ist auszugsweise unter Angabe der Quelle (Autoren/-innen, Titel) erlaubt und erwünscht. Jede weitergehende Nutzung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf der schriftlichen Genehmigung der Autorin und des Verlages (Anfrage unter [verlag@bacopa.at](mailto:verlag@bacopa.at)).

© 2024 BACOPA Handels- & Kultarges.m.b.H., BACOPA Verlag  
4521 Schiedlberg | Austria, Waidern 42  
e-mail: [office@bacopa.at](mailto:office@bacopa.at) | [verlag@bacopa.at](mailto:verlag@bacopa.at)  
[www.bacopa.at](http://www.bacopa.at) | [www.bacopa-verlag.at](http://www.bacopa-verlag.at)

Umschlaggestaltung: Dirk Scheuble  
Coverbild: Kolibri | Maler, Zeichner, Grafiker | [www.kolibri-atelier.de](http://www.kolibri-atelier.de)  
Grafiken: Friedemann Garvelmann, Mili Badic  
Satz: Kerstin Badic, Mili Badic

Printed in the European Union

ISBN: 9783991140849  
1. Auflage, 2024

Ich widme dieses Buch den Kindern und ihren Eltern.

Möge es Euch bewusst werden, dass Ihr  
als Teil der Natur gut von dieser beraten werdet.



# INHALT

<b>Vorwort der Autorin</b> .....	15
<b>Vorwort von Friedemann Garvelmann</b> .....	16
<b>Zum Gebrauch des Buches</b> .....	18
TEIL 1	
<b>Die Entwicklung einer stabilen Grundgesundheit – die ersten zwei Lebensjahre.</b> .....	20
Wie es sein könnte – die Kurzversion .....	20
Der Blick geht ins Detail – die lange Version .....	21
Fazit .....	25
<b>Grundsätzliches zu Gesundheit und Krankheit</b> .....	26
Strategien zur Überwindung von Krankheiten – die Kurzversion .....	33
Strategien zur Überwindung von Krankheiten – Entzündung .....	34
Was versteht man unter einer Entzündung? .....	35
Funktionszentrale „Bindegewebe“ .....	37
Entzündung – die einzig mögliche Abwehrreaktion des Bindegewebes .....	39
„Ent-Zündung“ – eine naturheilkundliche Betrachtung .....	40
Entzündliche Prozesse – der Einsatz schulmedizinischer Medikamente .....	42
Was geschieht, wenn entzündliche Prozesse unterdrückt werden? .....	43
Ortswechsel .....	43
Strategiewechsel .....	45
Strategien zur Überwindung von Krankheit – Fieber .....	47
Was versteht man unter Fieber? .....	47
Wie wirkt Fieber einer Infektion entgegen? .....	48
Der Verlauf fieberhafter Krankheiten .....	49
Spezielle Fieberkrankheiten und Fieberkomplikationen .....	49
<b>Grundsätzliches zu Viren, Bakterien und Co.</b> .....	51
Krankheitserreger .....	53
Die naturheilkundliche Sicht – Mikroben als Begleiterscheinungen einer Infektion .....	53

<b>Das Lymphsystem – Infektabwehr und Müllabfuhr</b> . . . . .	55
Die Lymphorgane . . . . .	57
Lymphatischer Rachenring . . . . .	57
Thymusdrüse . . . . .	57
Peyersche Plaques . . . . .	57
Milz . . . . .	58
Das Lymphsystem des Darms . . . . .	58
Die Dreierkombination „Schleimhaut-Flora-Lymphsystem“ . . . . .	59
Schleimhautflora . . . . .	62
Das Milieu . . . . .	63
Das Immunsystem – Zusammenarbeit von Flora und Lymphsystem . . . . .	64
Die Fehlbesiedelung der Schleimhäute . . . . .	67
Stuhldiagnostik . . . . .	68
<b>Lymphatismus – Skrofulose</b> . . . . .	72
Lymphatismus – das belastete Lymphsystem . . . . .	72
Das Wichtigste zur Vier-Säfte-Lehre – Grundprinzipien . . . . .	74
Skrofulose – das überlastete Lymphsystem . . . . .	79
Was versteht man unter Skrofulose und wie zeigt sie sich? . . . . .	79
Allgemeine Behandlungsvorschläge . . . . .	80
Medikamentöse Behandlung mit naturgemäßen Mitteln . . . . .	82
<b>Ernährung</b> . . . . .	91
Verdauungskraft . . . . .	93
Nahrungsmittelgruppen und ihre Wirkung . . . . .	95
Getreide . . . . .	95
Gemüse . . . . .	97
Obst . . . . .	97
Milchprodukte . . . . .	97
Fleisch . . . . .	98
Hülsenfrüchte . . . . .	98
Fette/Öle . . . . .	99
Zucker und andere Süßungsmittel . . . . .	99
Industriell bearbeitete Lebensmittel . . . . .	100
Tiefkühlkost/Mikrowelle . . . . .	101
Lebensmittelzusatzstoffe/Geschmacksverstärker . . . . .	101
Nahrungsmittelergänzungstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) . . . . .	102

Naturheilkundliche Betrachtung . . . . .	104
Ernährung bis zum 2. Lebensjahr . . . . .	105
Ernährung vom 2. Lebensjahr bis Einschulung . . . . .	108
Ernährung des Schulkindes . . . . .	109
Ernährungsauffälligkeiten/Einseitige Ernährung . . . . .	110
Die Ernährung des akut kranken Kindes . . . . .	111
Die Ernährung des lymphatisch-skrofulösen Kindes . . . . .	112
Die Ernährung bei speziellen Verdauungsproblemen . . . . .	113
Blähungen . . . . .	113
Durchfall . . . . .	115
Verstopfung . . . . .	116
Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten . . . . .	116
<b>Die Konstitutionstherapie . . . . .</b>	<b>121</b>
Konstitutionstherapie – wann braucht es das? . . . . .	121
Die Durchführung einer Konstitutionsbehandlung . . . . .	122
Behandlungskonzept. . . . .	122
Wie lange dauert das denn? . . . . .	123
Und was, wenn sich nichts tut? . . . . .	124
<b>Impfungen – ein kritischer Blick . . . . .</b>	<b>126</b>
Was bewirkt eine Impfung? . . . . .	127
Erstes grundsätzliches Problem von Impfungen . . . . .	128
Zweites grundsätzliches Problem von Impfungen . . . . .	129
Kombinationsimpfungen . . . . .	131
Zusatzstoffe . . . . .	131
Zeitpunkt der Impfung . . . . .	133
Injektion als Anwendungsform. . . . .	133
Genbasierte Impfungen . . . . .	134
Impf-Immunität . . . . .	136
Impfungen gegen spezifische Krankheiten . . . . .	137
Kinderlähmung (Poliomyelitis). . . . .	138
Diphtherie. . . . .	138
Wundstarrkrampf (Tetanus) . . . . .	139
Hepatitis B . . . . .	140
Haemophilus influenzae Typ b (Hib) . . . . .	140
Pneumokokken . . . . .	141
Masern . . . . .	141

Mumps . . . . .	142
Röteln . . . . .	143
Windpocken . . . . .	144
Keuchhusten . . . . .	144
Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME) . . . . .	145
Rotaviren . . . . .	147
Impfung gegen Gebärmutterhalskarzinom/ HPV (Humane Papillomaviren) . . . . .	148
Impfschaden – Meldepflicht . . . . .	151
Was ist ein Impfschaden? . . . . .	151
Meldepflicht . . . . .	153
Diagnose von Impfbelastungen . . . . .	155
Behandlung von Impfbelastungen . . . . .	157
Fazit . . . . .	161

## TEIL 2

<b>Häufige Krankheiten im Kindesalter und ihre Behandlung</b> . . . . .	164
Abwehrschwäche – Hilfe, mein Kind ist ständig krank . . . . .	164
Der Formenkreis der Allergie . . . . .	165
Allergie-Diagnostik . . . . .	167
Typische allergische Krankheiten . . . . .	172
Heuschnupfen (Pollinose) . . . . .	172
Nesselsucht (Urtikaria) . . . . .	173
Neurodermitis (Endogenes Ekzem) . . . . .	175
Bronchialasthma (Asthma bronchiale) . . . . .	182
Erkältungskrankheiten . . . . .	186
Schnupfen . . . . .	186
Kopf- und Gliederschmerzen . . . . .	189
Halsschmerzen . . . . .	190
Heiserkeit . . . . .	191
Husten . . . . .	191
Ohrenschmerzen . . . . .	195
Fieber . . . . .	200
Die Vergrößerung des Mandelgewebes (Lymphatische Hyperplasie, Adenoide Wucherungen, „Polypen“) . . . . .	202
Komplikationen dauerhaft vergrößerter Mandeln . . . . .	204
Operative Eingriffe wie Mandelentfernungen und Paukenröhrchen . . . . .	205

Mandelentzündung (Tonsillitis, Angina tonsillaris) . . . . .	207
Akute Mandelentzündung . . . . .	207
Chronische Mandelentzündung . . . . .	209
Mittelohrentzündung (Otitis media) . . . . .	213
Akute Mittelohrentzündung . . . . .	213
Chronisch-rezidivierende Mittelohrentzündung . . . . .	217
Das „Laufohr“ . . . . .	217
Bronchitis . . . . .	218
Pseudokrupp . . . . .	220
Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) . . . . .	222
Bindehautentzündung (Konjunktivitis) . . . . .	226
Das „Triefauge“ . . . . .	228
Bauchschmerzen – seelisch oder körperlich? . . . . .	229
Lymphbedingte Bauchschmerzen . . . . .	231
Bauchschmerzen bei Säuglingen – Dreimonatskoliken . . . . .	233
Blinddarmentzündung (Appendizitis) . . . . .	235
Magen-Darm-Infekt . . . . .	236
Verstopfung (Obstipation) . . . . .	239
Madenwürmer (Oxyuren) . . . . .	242
Blasenerkrankungen . . . . .	244
Akute Blasenentzündung (Zystitis) . . . . .	244
Chronische/chronisch-rezidivierende Blasenentzündung . . . . .	249
Reizblase . . . . .	253
Bettnässen (Enuresis nocturna) . . . . .	255
Hautausschläge . . . . .	258
Kopfschmerzen . . . . .	260
Zahnungsbeschwerden . . . . .	269
Der Zappelphilipp und das Träumchen – ADHS und ADS . . . . .	271
Entwicklungsprobleme in der Pubertät . . . . .	281
Pubertätsakne . . . . .	281
Juveniles Übergewicht . . . . .	283
Knochenskrofulose . . . . .	284
Spezifische Mädchenthemen . . . . .	287
Verklebte Schamlippen (Labiensynechie) . . . . .	287
Hormonelle Ausreifungsschwäche . . . . .	287
Spezifische Jungsthemen . . . . .	289
Vorhautverengung (Phimose) . . . . .	289
Hodenhochstand (Maldezensus testis oder Kryptorchismus) . . . . .	290

Übertragbare Kinderkrankheiten . . . . .	292
Masern (Morbilli) . . . . .	293
Mumps (Parotitis epidemica) . . . . .	297
Röteln (Rubeola) . . . . .	299
Windpocken (Varizellen) . . . . .	300
Drei-Tage-Fieber (Exanthema subitum, Roseola infantum) . . . . .	301
Hand-Mund-Fuß-Erkrankung . . . . .	303
Keuchhusten (Pertussis) . . . . .	304
Scharlach (Scarlatina) . . . . .	307
Pfeiffer'sches Drüsenfieber (Infektiöse Mononukleose) . . . . .	310
Borreliose . . . . .	313
<b>Einlauf, Wickel und Co. – äußerliche Anwendungen</b> . . . . .	315
Abwaschungen . . . . .	315
Ansteigendes Fußbad . . . . .	317
Brustwickel . . . . .	317
Quark-Brustwickel . . . . .	318
Thymian-Brustwickel . . . . .	319
Bienenwachs-Brustwickel . . . . .	319
Bauchwickel . . . . .	320
Schafgarben-Bauchwickel . . . . .	320
Ölwickel . . . . .	321
Halswickel . . . . .	322
Einlauf . . . . .	322
Essigsöckchen . . . . .	324
Kopfdampfbad/Dampfinhalation . . . . .	324
Schwitzbad . . . . .	325
Schwitzpackung . . . . .	326
Senfmehlfußbad . . . . .	327
Wadenwickel . . . . .	328
Zwiebelsaft-Anwendung . . . . .	329
Kräuterkissen . . . . .	330

<b>Anhang</b> .....	331
Allgemeine Informationen zur Anwendung von pflanzlichen und homöopathischen Mitteln .....	331
Heilpflanzenkunde (Phytotherapie) .....	331
Heilkräutermischungen .....	332
Behandlungsdauer .....	332
Behandlung mit Tinkturen .....	332
Dosierung pflanzlicher Mittel .....	333
Homöopathie .....	334
Klassische Homöopathie .....	334
Funktionelle Homöopathie .....	335
Komplex-Homöopathie .....	335
Herstellung homöopathischer Mittel .....	335
Dosierung homöopathischer Mittel .....	338
Komplexmittel und Spezialitäten .....	339
Durchführung einer Thuja-Trinkkur .....	340
 <b>Literaturempfehlungen</b> .....	 343
 <b>Danksagung</b> .....	 346
 <b>Die Autorin</b> .....	 348
 <b>Stichwortverzeichnis</b> .....	 349



## Vorwort der Autorin

Als ich vor 30 Jahren die Möglichkeit bekam, in der Praxis des „alteingesessenen“ Heilpraktikerkollegen Friedemann Garvelmann zu assistieren, war dies der Beginn einer wunderbaren Reise (und ja, auch Freundschaft). Ich hatte meine Zulassung als Heilpraktikerin in der Tasche, ein solides schulmedizinisches Wissen aus meinem ersten Beruf und ich hatte bereits einige naturheilkundliche Methoden erlernt. Was ich nicht hatte, war ein ganzheitliches Konzept, um die vielen einzelnen Puzzlestücke zu einem sinnvollen Bild zusammensetzen zu können. Es war mehr als eine glückliche Fügung, dass ich in Friedemanns Praxis die Konstitutionsmedizin und deren praktische Anwendung hautnah kennenlernen durfte – sie war das ganzheitliche Konzept, das mir noch gefehlt hatte. Die zugrundeliegende Vier-Säfte-Lehre (Humoralmedizin) mit ihrer klaren Logik hat mich sofort begeistert und die praktische Umsetzung in der täglichen Arbeit war mehr als überzeugend. Und so wurde diese auch zur Arbeitsgrundlage für meine eigene Praxisstätigkeit.

Es hat mich immer wieder erstaunt, wie – auch in Fachkreisen – wenig bekannt die Wurzeln unserer eigenen Medizin sind. Häufig ist das Yin-Yang-Prinzip der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bekannter als das Feuchtigkeits- und Wärmeprinzip unseres eigenen Traditionellen Medizinsystems.

Die Frage, warum dieses wertvolle Medizinsystem des europäischen Kulturkreises fast verloren gegangen ist – obwohl es von der Antike bis vor circa 200 Jahren Grundlage jedes ärztlichen Tuns war, kann nicht wirklich schlüssig beantwortet werden. Vermutlich hat – neben der Euphorie über die Errungenschaften der modernen Medizin – der Mangel an zeitgemäßer Fachliteratur und der Mangel an qualifizierten Ausbildungsangeboten eine Rolle gespielt. Zumindest dieses hat sich in den letzten Jahren zum Besseren gewendet. Die Säftelehre (Humoralmedizin) wurde als Grundlage der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN) inzwischen klar definiert und hat nun endlich umfangreiche Grundlagenliteratur, verfasst in einer zeitgemäßen Sprache (siehe Anhang *Literaturempfehlungen*). Vor allem in Österreich und der Schweiz gibt es zudem ein umfangreiches Aus- und Fortbildungsprogramm. Der Weg ist also geebnet für eine Medizin der Zukunft: **Für** die Menschen, mit **allen** medizinischen Erkenntnissen der Menschheitsgeschichte.

Im Bereich der Kinderheilkunde möchte ich mit diesem Buch eine bestehende Lücke schließen. Ich wünsche mir, dass die darin festgehaltene Erfahrung meiner langjährigen Praxisarbeit vor allem den Kindern dient – ihnen fühle ich mich verpflichtet!

*Kadelburg, 18. März 2024*

## Vorwort von Friedemann Garvelmann

*„Naturheilkunde ist Heilkunst mit den Mitteln und nach den Gesetzen der Natur“  
(F. Garvelmann)*

Vermutlich halten Sie dieses Buch in Ihren Händen, weil Sie ihr erstes Kind erwarten oder Sie haben es zur Geburt Ihres Kindes von einem lieben Menschen geschenkt bekommen als Unterstützung bei den schönen, aber auch verantwortungsvollen und manchmal unerwarteten Aufgaben junger Eltern, die Sie selbstbestimmt meistern wollen.

Vielleicht sind Sie auch schon länger Mutter oder Vater und bei Ihrem Kind treten immer wieder Infekte auf, es haben sich allergische Reaktionsmuster entwickelt oder es sind Entwicklungsprobleme aufgetreten – um nur einige Beispiele zu nennen.

Zu diesen Themen gibt es sehr viele Bücher und auch „Dr. Google“, in denen Sie Tipps für Arzneien und sonstige Anwendungen bekommen, mit denen Sie die Symptome Ihres kranken Kindes lindern können. Wieso braucht es also ein weiteres Buch? Die Tipps, die Sie in den genannten Quellen finden, sind durchaus oft wertvoll und im Fall einer aktuellen Krankheit auch hilfreich. Sie wirken aber meist zu oberflächlich symptomatisch, denn sie gehen von der falschen Vorstellung aus, dass die verschiedenen Krankheiten, die jeder Mensch in seinem Leben durchmacht, voneinander unabhängige Einzelereignisse sind, die auch so behandelt werden müssen. Nein, genau das sind sie nicht! Eine wichtige und uralte naturheilkundliche Erkenntnis ist die, dass auch zwischen sehr unterschiedlich verlaufenden Krankheiten mit unterschiedlichen Diagnose-Namen (fast) immer konstitutionelle Zusammenhänge bestehen, die sich rational erklären lassen. Und das gilt auch für Krankheiten mit großem zeitlichen Abstand. Die Frage ist also nicht, ob Zusammenhänge bestehen, sondern ob wir die Zusammenhänge erkennen, verstehen und in eine effiziente Behandlung umsetzen können. Im Grunde stehen immer wieder die Fragen im Raum: Warum hat mein Kind diese Krankheiten? Und warum flackern sie immer wieder auf? Warum reagiert das Immunsystem plötzlich allergisch auf Stoffe, die eigentlich kein Problem sind? Die Beispiele könnten unbegrenzt erweitert werden ...

Das große WARUM ist der gedankliche „rote Faden“, der sich durch dieses Werk zieht, das Pflichtlektüre für jeden Menschen sein sollte, der mit Kindern zu tun hat. Aus der Erklärung der Hintergründe (das ist die Kernkompetenz der Konstitutionsmedizin) entwickelt die Autorin tiefgreifende, aber trotzdem praktikable Behandlungsempfehlungen, die jede Mutter und jeden Vater darin unterstützen, die Initiative für die Gesundheit und die konstitutionelle Stabilität ihrer Kinder zu ergreifen – eigenverantwortlich und unabhängig von medizinischen Dogmen.

In diesem Zusammenhang spielt das Thema Impfungen eine zentrale Rolle, mit dem sich jeder, der für Kinder verantwortlich ist, auseinandersetzen muss.

16 Jahre lang durfte ich in sehr harmonischer Praxisgemeinschaft mit Susanne Alber-Jansohn die Naturheilkunde nicht nur anwenden, sondern auch „leben“, denn Naturheilkunde ist nicht nur einfach ein beliebiges Medizinsystem, sondern als spezifisches Element der Naturkunde auch eine Philosophie, die sich in allen Bereichen des Lebens spiegelt. Unsere Faszination für die traditionelle Naturheilkunde entstand nicht nur durch die täglichen Erfolge bei der Behandlung kleiner und großer Menschen, sondern basiert auch auf der universellen, „eleganten“ Logik des humoralmedizinischen Denkens, das unsere Arbeit trägt.

Dieses Buch ist initiiert durch das „Feuer“ im Herzen der Autorin. Es ist das dichte Konzentrat der in der praktischen Arbeit gesammelten Erkenntnisse und Erfahrungen, die Susanne Alber-Jansohn an Eltern, aber auch an Hebammen und andere Therapeuten und dafür offene Ärzte weitergeben möchte. Ihre wichtigste Arbeitsgrundlage dabei ist das Denk- und Arbeitsmodell der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde bzw. -Medizin (TEN/TEM). Diese erklärt die für den Menschen gültigen Gesetze der Gesamtnatur, von denen die Lebensprozesse in Gesundheit, Krankheit und vor allem die universellen Heilungskräfte jedes Menschen gesteuert werden, und macht sie therapeutisch nutzbar.

Dieses Buch behandelt die in der Kindheit wichtigsten Krankheitsmechanismen (die man im Fachausdruck als „Skrofulose“ bezeichnet) in gut verständlicher Form und gibt wirksame konstitutionelle und symptomorientierte Behandlungstipps aus der großen Vielfalt naturheilkundlicher Mittel und Methoden. Dabei hat die Heilpflanzenkunde besonderen Stellenwert.

Die gesundheitliche Entwicklung der ersten Lebensjahre prägt das gesamte restliche Leben, sowohl in positiver als auch negativer Richtung. Eine individuell fördernde und v. a. die Entwicklung eines jungen Menschen nicht störende Kinderheilkunde ist daher von elementarer persönlicher und sozialer Bedeutung.

Möge dieses einzigartige Werk seinen Beitrag in diesem Sinne leisten!

*Friedemann Garvelmann, Februar 2024*

*humores@posteo.de*

## Zum Gebrauch des Buches

Der menschliche Organismus ist ein Wunderwerk, das wir nicht genug schätzen und bewundern können. Wollen wir verstehen, wie dieses Wunderwerk funktioniert, dann ist – wie für alle biologischen Systeme – eine systemische Betrachtungsweise mit einem dafür geeigneten Arbeitsmodell ausgesprochen nützlich.

*Alle in der Menschheitsgeschichte entstandenen Traditionellen Medizinsysteme (Traditionelle Europäische Naturheilkunde/TEN, Traditionelle Chinesische Naturheilkunde/TCM, Ayurveda u. a.) sind solche systemische Arbeitsmodelle – sie haben einen ganzheitlichen Blick auf die Krankheitsursachen und einen jeweils passenden Erfahrungsschatz an Heilmitteln, Verhaltens- und Ernährungstipps.*

Im Verständnis der traditionellen Heilkunde hängt alles mit allem zusammen – diese Komplexität ist für unseren meist linear denkenden Verstand jedoch eine gewisse Herausforderung. Für einen möglichst unkomplizierten Weg hin zu einem soliden Verständnisfundament habe ich dafür im ersten Teil des Buches einen schrittweisen Aufbau der wichtigsten Grundelemente gewählt und empfehle Ihnen, diesen in chronologischer Reihenfolge zu lesen. Unter anderem erfahren Sie dabei, warum die ersten Lebensjahre so entscheidend für die Entwicklung einer stabilen Grundgesundheit sind, welche Bedeutung die körpereigenen Selbstheilungsstrategien haben und warum die meisten Krankheiten des Kindesalters einen gemeinsamen konstitutionellen Hintergrund haben.

Der zweite Teil des Buches ist als Nachschlagewerk konzipiert. Hier finden Sie schnell alles Wissenswerte rund um die jeweilige Krankheit. Beschrieben werden die häufigsten akuten Infekte des Kindesalters mit ihrem Verlauf, ihren typischen Symptomen und den jeweiligen bewährten Behandlungsvorschlägen. Sie finden jedoch auch die chronischen und sich häufig wiederholenden Erkrankungen wie Hautausschläge, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Allergien usw. mit ihren jeweiligen Hintergründen, die eine tieferegehende konstitutionelle Stabilisierung benötigen. Für naturheilkundlich interessierte Therapeuten gibt es – wo es sinnvoll erschien – vertiefende Informationen und Behandlungstipps in farbig markierten Textabschnitten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und einige Aha-Momente beim Lesen!

# TEIL 1

# Die Entwicklung einer stabilen Grundgesundheit – die ersten zwei Lebensjahre

## Wie es sein könnte – die Kurzversion

Lassen Sie sich auf eine kleine Reise zu den wichtigsten Stationen auf dem gesundheitlichen Entwicklungsweg eines Kindes mitnehmen: Wir befinden uns am Ende der Schwangerschaft, die werdende Mutter ist in jeder Hinsicht gesund, zuversichtlich und gut begleitet durch Menschen ihres Vertrauens. Sie wählt den Ort und die Bedingungen für eine natürliche Geburt (mit einem Backup für Unvorhergesehenes). Das Baby wird spontan geboren, Mutter und Kind werden von der Hebamme des Vertrauens durch die erste Zeit begleitet und beraten. Der neugeborene Säugling wird voll gestillt, hat eine ruhig-liebevolle Umgebung und bekommt die menschliche Nähe, die er braucht. Das Wichtigste ist nun schon fast geschafft – jetzt gilt es nur noch die Entwicklung bis zum Ende der Milchzahnentwicklung zu bestaunen, die Überwindung des einen oder anderen Infekts mit pflanzlichen, homöopathischen oder biochemischen Mitteln zu begleiten, nach der Muttermilchernährung auf eine angemessene feste Ernährung umzustellen und schon ist das gesundheitliche Fundament gelegt.

So hat sich das die Natur gedacht und so darf ich es auch immer noch ab und zu in meiner Praxistätigkeit erleben. Mir ist bewusst, dass diese Kurzversion als seltener Idealzustand oder sogar als eine an der Realität vorbeigehende Vereinfachung empfunden werden kann. Sollte sich bei Ihnen ein solches Gefühl gemeldet haben, dann möchte ich Sie bitten, sich an eine Zeit oder Gegebenheit in Ihrem Leben zu erinnern, in der Sie die Kraft und die Perfektion der Natur bewusst wahrgenommen haben. Wir Menschen sind ebenfalls ein Naturwunder und nirgends wird es sichtbarer als in den ersten Lebensjahren unserer Kinder. Ich mache mich stark für eine respektvolle, achtsame Begleitung dieses Entwicklungswunders. Gehen wir doch einfach davon aus, dass Kinder perfekt vorbereitet und ausgerüstet auf die Welt kommen und alle Fähigkeiten in ihnen angelegt sind, die sie für ein gesundes Leben auf der Erde brauchen. Der Start ins Leben darf durchaus auch mal etwas holprig beginnen und der Entwicklungsweg auch mal ein paar kleine Umwege nehmen – wichtig ist nur ein sicheres Navigieren zurück in die Spur. Mit einem soliden Grundverständnis, für die so wichtigen ersten Lebensjahre, werden Eltern dazu selbst in der Lage sein oder sich bei Bedarf auch entsprechende Unterstützung holen.