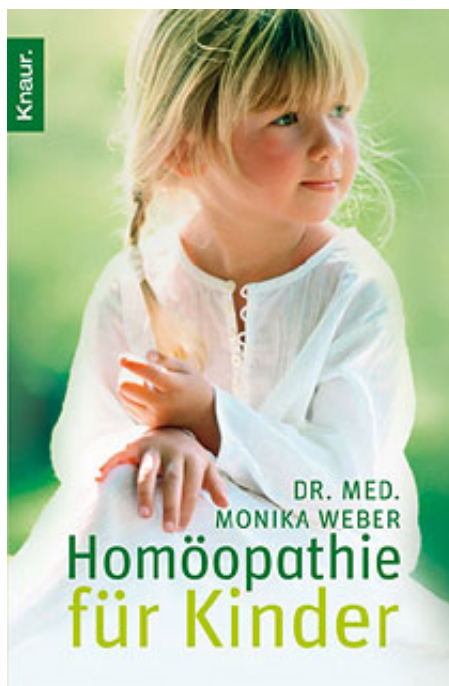


Monika Weber Homöopathie für Kinder

Leseprobe

[Homöopathie für Kinder](#)

von [Monika Weber](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7691>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Wie betreue ich mein krankes Kind?

»Warum ausgerechnet jetzt?« Es passt selten gut, wenn ein Kind krank wird. Versuchen Sie trotzdem, sich jetzt besonders viel Zeit zu nehmen. Gehen Sie auf den kleinen Patienten ein, strahlen Sie Gelassenheit aus, gestalten Sie den Tag mit Vorlesen, Spielen und viel Schmusen. Ihr Kind braucht das jetzt. Vielleicht braucht es ja auch deswegen die Krankheit?

Sie brauchen keine Angst zu haben, Ihren Sprössling während der Krankheit zu sehr zu verwöhnen. Meistens ist diese intensive Zuwendung nur wenige Tage nötig. Damit eine Krankheit für ein Kind nicht erstrebenswert wird, nehmen Sie sich doch ab und zu an einem »ganz normalen« Tag genauso viel Zeit für Ihr Kind.

Gesund werden braucht Ruhe

Ihr krankes Kind sollte möglichst viel schlafen und auch sonst im Bett bleiben. Es benötigt jetzt viel Ruhe - am besten ohne störende Ablenkungen durch Fernsehen, Radio, Computer und CD-Player. Es soll sich ganz darauf konzentrieren, die Krankheit zu bewältigen. Bei Fieber muss Ihr Kind unbedingt im Haus bleiben. Erst nach mindestens einem fieberfreien Tag darf es wieder nach draußen. Konsequentes Verhalten in der Akutphase verkürzt den Krankheitsverlauf und reduziert das Risiko von Komplikationen. Lassen Sie Ihr Kind in dieser Zeit möglichst auch nachts nicht allein.

Wenig essen, viel trinken - so wird Ihr Kind wieder fit

Ihr krankes Kind wird von sich aus nur selten und wenig Hunger haben. Dies ist ein gutes Zeichen der Selbstregulation. Geben Sie ihm nur auf Verlangen leichte Kost: Zwieback, Obst, gedünstetes Gemüse, Kartoffeln oder Reis. Alle eiweißreichen Nahrungsmittel wie Milch, Käse oder Fleisch sollten Sie meiden, denn der Körper Ihres Kindes ist nun in einer Eiweiß abbauenden Phase und würde durch zu viel und zu eiweißreiche Nahrung nur unnötig belastet. Seine gesamte Kraft braucht er jetzt zur Krankheitsbekämpfung — und sollte sie nicht für die Verdauung »verschwenden«.

Eine Ausnahme bilden hierbei kleine Kinder bis fünfzehn Monate, denn sie laufen Gefahr, ungenügend ernährt und damit noch zusätzlich geschwächt zu werden. Daher erhalten sie weiterhin Muttermilch oder Halbmilch, also ihre gewohnte Milch mit der gleichen Menge Wasser verdünnt. Bei Durchfall sollten Sie jedoch auf Halbmilch verzichten. Besser: Die Ernährung bei Durchfall und anderen Magen-Darm-Erkrankungen ist ab Seite 96 beschrieben. Trinken muss Ihr Kind viel, besonders wenn es Fieber hat: Durch die erhöhte Temperatur gibt der Körper mehr Feuchtigkeit ab und trocknet so leicht aus. Empfehlenswert sind in diesem Fall verdünnte Fruchtsäfte und Heilpflanzentees aus der Apotheke.

Teezubereitung – falls nicht anders angegeben

- **Einen Teelöffel Tee mit 1/4 l siedendem Wasser überbrühen und zehn Minuten ziehen lassen, dann abgießen.**
- **Mit wenig Honig süßen und ein paar Tropfen Zitronensaft zugeben. Bitte bei Durchfall und Säuglingen unter neun Monaten keinen Honig verwenden!**
- **Bei Krankheitsbeginn und wenn das Fieber noch steigt, so warm wie möglich trinken lassen, ansonsten mäßig warm.**

Suppe hilft schnell wieder auf die Beine

Kranke Kinder mögen gern Suppe, beispielsweise eine kräftige Gemüsebrühe oder eine frisch gekochte Hühnersuppe. Die Zutaten können Sie ganz bequem als Tiefkühlvorrat anlegen. Wenn der kleine Patient noch sehr schlapp ist, kann er die Brühe trinken, ist er auf dem Weg der Besserung, kann man die von Kindern oft heiß geliebten Nudeln, klein geschnittenes Gemüse und Hühnerfleisch hineingeben.

Mag Ihr Sprössling lieber etwas Süßes, so probieren Sie doch einmal die Apfelsuppe aus. Ein geschälter, klein geschnittener Apfel wird in einem Viertelliter Wasser weich gedünstet. Dann geben Sie einen gestrichenen Esslöffel feinen Vollkornreisschrot dazu, lassen das Ganze aufkochen und fünf Minuten quellen. Nach Belieben mit Honig, Vanille oder Zimt abschmecken.

Gesunde Ernährung ist immer wichtig

Die richtige Ernährung ist einer der wichtigsten Pfeiler zur Gesunderhaltung. Nur wenn der Körper die Stoffe, die er braucht, in der richtigen Qualität und Menge erhält, kann er im Gleichgewicht bleiben.

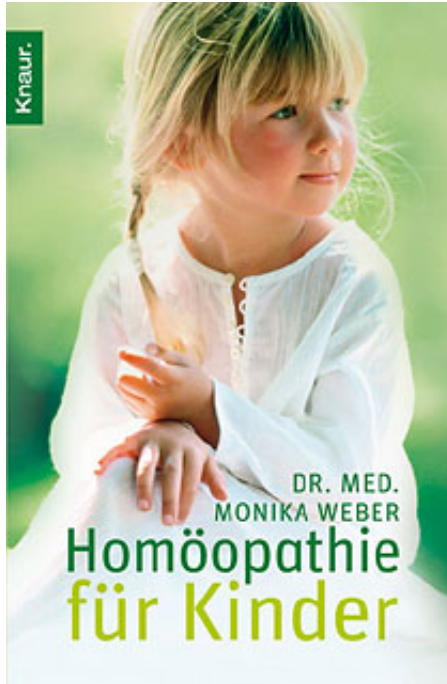
Stillen Sie daher Ihr Baby nach Möglichkeit sechs Monate und ernähren Sie es danach ausgewogen und altersgerecht. Besonders wertvoll sind frisches Obst und Gemüse (möglichst aus der Region) sowie Vollkornprodukte. Mittlerweile werden auch in vielen Supermärkten schon biologische Erzeugnisse angeboten, die kaum teurer, dafür aber gehaltvoller sind. Verwenden Sie wenig, dafür hochwertige Fette und seien Sie geizig mit Zucker und Salz.

Die drei »W«: Wärme, Wickel, Wasser

Die drei »W« wendeten schon unsere Urgroßmütter an. Sie sind richtige »Wundermittel«, die gleichzeitig sehr einfach sind. Zum einen Wärme: eine zusätzliche Decke, eine Wärmflasche. Zum Zweiten ist es der Wickel — warm oder heiß, trocken oder feucht. Und drittens hat Wasser in Form eines Voll- oder Fußbads oft durchschlagende Wirkungen.

Heilsame Bettwärme

Wärme ist ein wesentlicher Faktor für das komplikationslose Ausheilen von Krankheiten. Damit ist kein überhitztes Zimmer gemeint: Hier sollte es eher kühl sein und stündlich kurz gelüftet werden. Gemeint ist die Bettwärme mit



Monika Weber

Homöopathie für Kinder

192 Seiten, kart.
erschienen 2009



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de