

Natürliche Behandlung (bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit:)

Bitte zuerst die **Nase** mit in Olivenöl getauchten Wattestäbchen vorn freidrehen, Anisbutter mit dem kleinen Finger in die Nase einführen; im Melisse-Salzbad Wasserdampf einatmen lassen, an der Nase Mineralwassertropfen abstreifen. Sole-Thermalbäder befeuchten die Schleimhäute. Kolloidale

Silber-Eichenrinden-Nasentropfen

desinfizieren Nasen-Rachen-schleimhäute, Pyoctanin aus dem Saft der blauen Wald-Heidelbeeren, schwarzen Johannis-, Joster- oder Brombeeren schützen die Mund-Darmschleimhäute. Pro+Prebiotika in Kindernahrung unterstützen das Immunsystem.

Halsschmerz bessern Sie mit blauen Wald-Heidelbeer-, schwarzen Johannisbeer-, Josterbeer-, Wacholderbeer- und Brombeersäften, Kaltschalen, Eis, Yogurt, Dickmilch, milde salzige Suppen, Kartoffelpüree mit Melonen-Birnen-Bananen-Aprikosenmus, Salbei-Kamille-Fenchel-tee, Salbeibonbons bei Kindern ab ca. 4 Jahre und Jugendlichen.

Bei **trockenem Husten** hilft ein Teeaufguß aus Eibischwurzel, Königskerze, Malvenblüte, Isländisch Moos, bei

feucht-grobblasigem Husten Tee aus Efeublättern, Primelblüte, Süßholzwurzel, Schlüsselblume, Thymiankraut, Wollblume, Spitzwegerich, Anis, Estragon, Fenchel, Kamille, Anis, Thymian, Efeu, Eukalyptus, Pfeffermünz, Huflattich, Melisse, Süßholz, Linden-Holunderblüten, Lavendel, Taigawurzel, Veilchen, Cineol, Salbei, Blutwurz, Bibernelle, Tormentill, Schlüsselblume, Lungenkraut. Den Tee bitte 5 Minuten ziehen lassen und einatmen, für 3-10sec. Luft anhalten, dann mit Lippenbremse ausatmen. Den Überstand von Kandiszucker auf frisch-geschnittener Zwiebel und Rübe ablöffeln; Gewürze wie Basilikum, Dill, Kresse, Kerbel, Petersilie und Gemüse wie Radieschen, Tomate, Soja-sprossen lösen Schleim. Schleimlösend und antioxidativ wirkt N-Acetylcystein (200 mg/10 kg) mit reichlich Flüssigkeit!

(aber: Ambroxol reizt die Magenschleimhaut, Bronchien verschleimen mehr, Kinder erbrechen!)

Tipps

Wenn Ihr Kind 6 Zähne hat können Sie die **Zähne** mit einer Nenedent-Fingerzahnbürste putzen,

Odol*-Milch-Zahncreme(1

Erbse)und ab 6 Jahren je 3

Xylitol-Kaugummi`s

/Tag töten Mundbakterien. Kinder-Zahnbürste Elmex sensitiv oder eine

Elektrozahnbürste

fördern ausreichendes Putzen. Mit Fluor-Jod salzen!

Scharfe Hautscheren (Fa.Zwilling*/Solingen) verhindert bei geradem Nägelschneiden das Einreißen, ein 1 mm weißer Nagelrand soll bleiben! Dünne Löffelnägel, Nagelrisse stabilisieren

Sie mit **Basic*-Nagelhärter** (kühl, kindersicher lagern, Verschluss jedesmal gut säubern).

Gute **Leder - Halb-Schuhe** (Superfit*; Haribo*) mit Triolino*-Aktivfußbett sollten alle Kinder tragen (s.Abb)!

Kopfläuse mit Dimethicon, Chrysanthenblütentee, Weidenrindenextrakt, Kokosöl entfernen.

Stuhlverstopfung vermeiden: Stets 5 ml Pflanzenöl wie Soja-, Oliven-, Distel-, Weizenkeim-, Kürbiskern-, Raps-, Mandel-, Sesamöl an Salat, Gurke, Gemüse, Reis, Kartoffeln, Kefir, Yogurt! Ballaststoffe wie grobes Gemüse, Leinsamen, Maiskeime, Sonnenblumenkerne fein gemahlen; Vollkornbrot gut kauen, Trockenobst, gekochtes Obstmus von Pflaumen, Aprikosen und Birnen, Hefe, ungezuckerte Hefeteilchen, 2x 1/4 Tasse Bohnenkaffee; saure Gurken und Hering, Fisch. Stuhltraining: Warme Toilette, waagerechte Oberschenkel, Füße auf eine Fußbank stellen, jeden Toilettenversuch (in Windeln aufs Töpfchen!) stets loben und belohnen, Erfolgskalender führen! nach jeder Mahlzeit und abends gemeinsam zum WC. Es soll ein Tag-Nachtrhythmus entstehen.

Bitte meiden: Süße Säfte, Banane, Kakao, Schokolade, Milchzucker! im Notfall: Analfalten mit Olivenöl fetten, Microclist*-einlauf schieben. Polyethylenglycol (Movicol junior*) führt ab. Lactulose, das Isomerat der Lactose fördert weichen Stuhlgang. Milchzucker schmerzt u. bläht!

Wenn Kinder **nicht essen:** Nie Zwang ausüben, jeder Zwang führt später zur Ablehnung von Leistung! Vor dem Essen keine Milch oder kalorische Getränke trinken lassen. Grobes bei noch zartem Milch-Wechselgebiss pürieren oder mixen, keine extremen Speisetemperaturen unmittelbar nacheinander! Kinder sollen *selber* ihr Essen wählen, würzen. Lieblingsspeisen anbieten. Kein Fastfood! „Bitte-Danke“ trainieren! Mit Lieblingsnachtisch überraschen!

Nicht erwarten, daß Kinder das mit Liebe gekochte essen. Vanille und Zimt fördern Appetit !!

Ursache für Stuhlverstopfung ist oft auch Bewegungsmangel und untrainiert kraftlose Bauchdeckenmuskulatur.

Gehen Sie mit Ihren 3-jährigen Kindern bei Rücken-Fuß **Haltungsschwächen** zu Mutter-Kind-Turnkursen!

Aus / Anziehen durch die Halsöffnung das Baby angucken, während das Facettenhemd leicht über Spiele wie „alle Arme fliegen hoch“ oder kitzeln der Fußrücken führen zu gestreckten Armen und Beinen

Turnen viel Bodengymnastik (Rolle quer), mit Füßen 6-Kantbleistift , Tücher aufgreifen

Schwimmen 2x pro Woche Schwimmen mit aufblasbaren Sicherheits-Arm-Manschetten,

Musik Frühmusikalischen Grundausbildung musizieren Kinder spielerisch. Kinderchor

Kindergarten-Schulangst Wenn Ihr Kind Kindergarten-Schulangst hat: bringen Sie Ihr Kind hin, ohne

Nachtängste vermeiden Sie durch: Fernseh-Videosicherung ausdrehen und Fernseh-Radio

Schlafstörungen haben fast alle Kinder. Suchen Sie die Ursachen:

Windel naß?

kalt? abgestrampelt? eingerollt? eingeklemmt?

schwitzt an Füßen und Stirn? zu warm zugedeckt? Fieber gemessen?

Durst? Trockene Heizluft? Bauchluft? Tee (Bübchen Beruhigungstee oder Nitratarms stilles Mineralwasser)

geblähter Bauch? feuchtwarme Bauchwickel, in Handtuch eingerollte Wärmflasche, Kümmelöl im Kinderwagen. Kartoffel-/Reisbrei zum Abend puffern Magensäure, verhindern Sodbrennen im Liegen

Nase verstopft? mit Olivenöl-getränktem Q-tip Nase drehend fetten, Schleim entfernen. Anisöl

Angst Bis zur 6. Lebenswoche können Baby's im Elternschlafzimmer im eigenen Bett schlafen
Jedes Kind hat bis zu

4 REM--traumschlafphasen ca. 23, 2, 5, 7 Uhr, wo Baby's Augäpfel unter den Lidern rollen, Arme und E

Feste Rituale (ein Lied, eine Geschichte, Schmusen, Streicheln) helfen den Kindern einzu

Wenn Kinder nicht essen Nie Zwang ausüben, jeder Zwang führt später zur Ablehnung von Leistung!
ihr Selbstvertrauen!

Einnässen ist ein Signal Ihres Kindes ! Angst vor Trennung von den Eltern (Rivalität un
