

**WALA**  
Arzneimittel



## **Ratgeber Kindergesundheit**

Vom ersten Tag bis zur Pubertät



## Gesundheit lernen

Ab dem ersten Tag, an dem Sie Ihr neugeborenes Kind im Arm halten, begleiten Sie es auf seinem Weg. Sie werden es lieben und schützen, unterstützen und wachsen lassen. Phasen, in denen Ihr Kind krank ist, gehören dazu. Sie sind wertvoll, denn durch Krankheit lernt Ihr Kind Gesundheit.

Als Eltern legen Sie die gesunde Basis, auf der sich Ihr Kind entwickelt. Nach dem Verständnis der Anthroposophischen Medizin sind dabei Erziehungskunst und Heilkunst eng miteinander verwoben.

Deshalb greifen sie auch in diesem Ratgeber ineinander. Sie finden auf den folgenden Seiten:

- › die entscheidenden Entwicklungsphasen Ihres Kindes
- › typische Kinderbeschwerden und Tipps für die Behandlung zu Hause
- › Empfehlungen für Arzneimittel, die Ihre Hausapotheke bereichern
- › genaue Anleitungen für alle vorgeschlagenen Anwendungen

Wir wünschen Ihnen viele gesunde Tage mit Ihrem Kind. Und dass ihm Krankheiten, die es hin und wieder bekommen wird, beim Wachsen helfen.

Ihre WALA Arzneimittel

[www.wala.ch](http://www.wala.ch)

## Ratgeber Kindergesundheit

Vom ersten Tag bis zur Pubertät

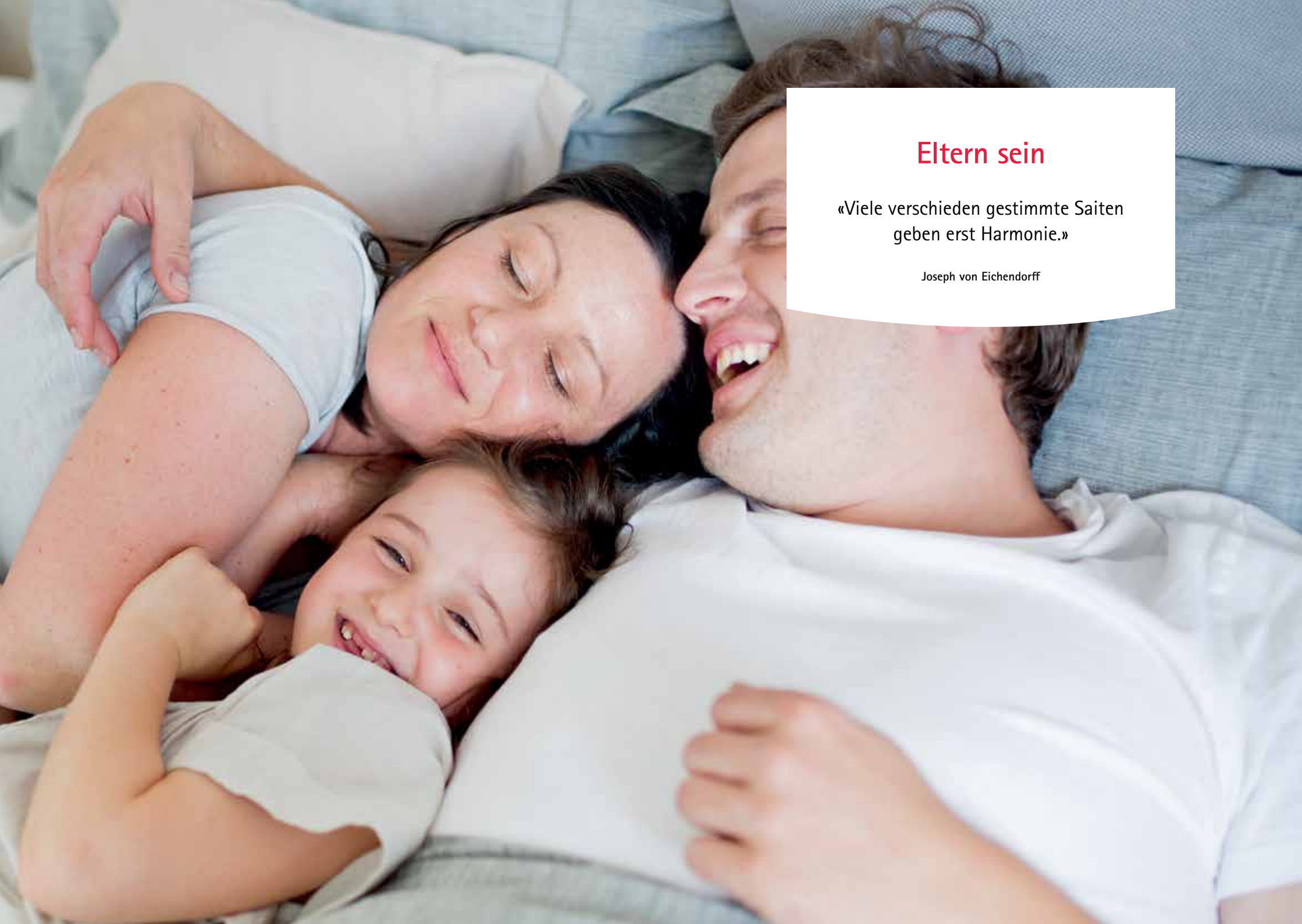


# Inhalt

<b>Kindergesundheit</b>	<b>5</b>
Eltern sein	7
Säuglingszeit	15
Kleinkindzeit	23
Schulzeit	31
Pubertät	39
Ein ganzheitlicher Blick auf Ihr krankes Kind	45
<b>53</b>	<b>Typische Kinderbeschwerden und ihre Behandlung</b>
55	Erkältung und fiebrige Infekte
71	Zahnen und Zahnwechsel
75	Gereizte Augen
79	Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen
83	Bauchweh, Blähungen, Durchfall & Co.
89	Die Haut und ihre Verletzungen
97	Kreislaufschwäche, niedriger Blutdruck
101	Mädchengesundheit
104	Anthroposophische Medizin
<b>Rezepte, Tipps und Anregungen</b>	<b>107</b>
Äussere Anwendungen	109
Über den Umgang mit Ölen und Essenzen	110
Wickel und Auflagen	111
Einreibungen	118
Hand- und Fussbäder	119
Dampfbad	120
Schonkost	121
Globuli velati einnehmen	122
<b>157</b>	<b>Anhang</b>
126	Die WALA
128	Arzneimittelverzeichnis
129	Weiterführende Literatur

# Kindergesundheit

Eltern sein	7	
	15	Säuglingszeit
Kleinkindzeit	23	
	31	Schulzeit
Pubertät	39	
	45	Ein ganzheitlicher Blick auf Ihr krankes Kind



## Eltern sein

«Viele verschieden gestimmte Saiten  
geben erst Harmonie.»

Joseph von Eichendorff

## Eltern werden, Rhythmus finden

Mit einem Kind werden auch seine Eltern geboren. Und das nicht nur beim ersten Mal. Jedes neue Familienmitglied fordert seinen Platz und verändert das Gleichgewicht in der Familie. Sie können sich eine Familie wie ein Orchester vorstellen, in dem jedes Instrument gehört werden möchte und etwas zur Gesamtkomposition beiträgt. Das gilt übrigens auch für Familien, in denen die Eltern getrennt leben und eventuell neue Partner hinzugekommen sind – in denen sozusagen ein Instrument das Orchester gewechselt hat oder ein Part doppelt besetzt ist. Der gemeinsame Rhythmus hält alle zusammen. Sichtbar wird er zum Beispiel an Ritualen.

Je stärker der individuelle Rhythmus einer Familie zu spüren ist, desto mehr Orientierung und Sicherheit vermittelt sich den Kindern. Rhythmus erleichtert den Alltag. Er beinhaltet aber nicht nur regelmässige Schlaf- oder Zuständigkeitszeiten für die Kleinen, sondern auch Zeit für die Eltern, um Kraft zu schöpfen und sich als Selbst oder Paar zu spüren.

Ein familiäres Gleichgewicht dient somit als Basis, auf der nicht nur ein Kind gesund bleibt oder wieder gesund werden kann.



## Eltern brauchen Pausen

Eltern sollten für ihre Kinder da sein mit Liebe, Verlässlichkeit und Respekt. Es ist eine lebenslange Aufgabe – bedeutet aber keine Selbstaufgabe. Eltern müssen auch mal Pause machen. Sie brauchen Schlaf so dringend wie ihr Kind. Und sie brauchen Zeit für sich, für ihre Kinder, für Arbeit, für Freunde und vielleicht für ihre eigenen, älter werdenden Eltern.

Je kleiner ein Kind, desto kürzer sind die Pausen. Sie wollen deshalb umso besser genutzt werden. Wenn ein Säugling schläft, dann sollten sich auch die Eltern ausruhen. Für sich selbst zu sorgen und sich Unterstützung zu organisieren ist ein wichtiger Teil der Fürsorge, die Sie Ihrem Kind entgegenbringen.



## Sich und den anderen spüren

Auch wenn Ihre Elternrolle Sie gerade stark fordert, sind Sie nie nur Mutter oder Vater, sondern immer auch Sie selbst. Indem Sie ganz bewusst eine Tasse Tee trinken oder Musik hören, sich auch mal schön statt praktisch anziehen oder mit dem Kinderwagen einen Ihrer Lieblingsplätze ansteuern, spüren Sie für wertvolle Momente: sich.

So wichtig die Verbindung zu sich selbst ist, so wichtig ist auch der Kontakt zu Ihrem Partner, mit dem Sie vielleicht gekonnt die Aufgaben, aber nur noch selten Ihre Gedanken teilen. Christa van Leeuwen, Hebamme, Paar- und Familientherapeutin, berichtet aus ihrer langen Arbeitserfahrung: «Ich rate den Paaren, sich gezielt zu verabreden. Räumt die Küche nicht auf, macht einfach die Tür zu, lasst euch meinetwegen eine Pizza kommen! Nehmt euch Zeit und redet miteinander – vor allem über eure Gefühle!»



## Wann sind Eltern besonders gefordert?

Immer wenn ein Kind von einer Phase in die nächste eintritt, sind Eltern besonders gefordert. Deutlich zeigen Kinder das im frühen Säuglingsalter, im 9. Lebensjahr während des so genannten Rubikons und in der Pubertät. Aber auch mit Beginn der Kindergarten- oder Schulzeit, nach der Geburt eines Geschwisterchens, während eines Umzugs und in anderen individuellen Übergangszeiten brauchen Kinder mehr Achtsamkeit und Unterstützung ihrer Eltern.

### Vom kleinen Ritual zum Rhythmus einer Familie

Jede Familie hat ihre eigenen Rituale. Aber wo kommen sie her? Monika Arend, Waldorf-Erzieherin, weiss Rat: «Alles, was man öfter tut als anderes, ist ein Ritual. Wenn Sie also viermal in der Woche den gleichen Ablauf schaffen – zum Beispiel essen, Zähne putzen, eine Geschichte lesen und ins Bett gehen – dann haben Sie bereits einen Rhythmus. Wichtig ist, dass auch die Eltern diese Rituale gern erleben. Dann etablieren sie sich im Alltag leichter.»



## Rhythmus

Das Leben auf unserem Planeten ist voller Rhythmen: von der Bewegung der Erde um die Sonne über Ebbe und Flut, Tag und Nacht bis zum Ein- und Ausatmen eines jeden Lebewesens. Der Rhythmus gibt Schwung, er synchronisiert und organisiert. Er tut dies aber nicht starr wie ein vorgegebener Takt, sondern erlaubt Abwechslung: Sonst würden wir nicht vor Aufregung den Atem anhalten oder bei einem Strandspaziergang nasse Füße bekommen, weil eine Welle plötzlich aus der Reihe tanzt.

Wenn wir uns diese elementaren Rhythmen bewusst machen, verbinden wir uns mit der Natur und mit ihrer Energie. In der WALA setzen wir den Wechsel von warm und kalt, hell und dunkel, Ruhe und Bewegung ein, um Heilpflanzenauszüge auch ohne Alkohol haltbar zu machen. Diese rhythmischen Verfahren zeichnen uns aus.

Auch Sie können Rhythmen ganz bewusst in Ihr Familienleben integrieren. Rhythmen ordnen, ohne zu langweilen. Sie geben – oder ersparen – Ihnen Kraft. Denn wer nicht immer wieder darüber diskutieren muss, wann aufgeräumt wird, an welchem Tag die Familie gemeinsam zu Hause isst oder getrennte Elternteile die Kinder sehen, hat es leichter im Leben. Allerdings dauert es eine Weile, bis aus angestrebten Abläufen Gewohnheiten werden. Verzweifeln Sie nicht, sondern wiederholen Sie.







## Säuglingszeit

«Ein Kind ist eine sichtbar  
gewordene Liebe.»

Novalis

## Willkommen heissen

Das erste Zusammensein der Familie in den Stunden nach der Geburt schafft ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, der Liebe und der Verantwortlichkeit für das neue Erdenwesen. Ein Gefühl, das die Eltern nie mehr verlässt. Ihr Neugeborenes ist nun damit beschäftigt, auf der Erde anzukommen und seinen eigenen Rhythmus zu finden.

War es während der Schwangerschaft gewohnt, schwerelos zu sein und gleichmässig temperiert, ununterbrochen ernährt und vom Herzschlag der Mutter begleitet zu werden, tritt es nun in eine völlig neue Welt ein. Plötzlich ist es warm oder kalt, hell oder dunkel, laut oder still. Ihr Baby begegnet den Polaritäten des Lebens.

Sie können ihm den Eintritt in Ihre Welt erleichtern, indem Sie es behutsam an die vielen neuen Eindrücke der Aussenwelt heranführen, ihm Wärme, Nahrung und Zuwendung geben. Mit Ihren Liebeskräften dürfen Sie übrigens grosszügig sein – Sie können ein Neugeborenes nicht verwöhnen.





## Stillen ist mehr als Nahrung

Muttermilch ist die lebensgemässe Nahrung für Ihr Kind. Sie geben ihm mit der Muttermilch eine optimale Zusammensetzung von Fett, Eiweiss, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineral- und Abwehrstoffen. Zugleich schützen Sie das Neugeborene, denn Stillen gilt als wichtige Allergieprophylaxe. Vielleicht lernen Sie einen weiteren Vorteil des Stillens schätzen: Sie können Ihr Baby jederzeit und überall mit perfekt temperierter Nahrung versorgen.

Aber Stillen ist mehr als die Versorgung mit Muttermilch. Über den Hautkontakt mit Ihnen legen Sie die Basis für ein tiefes Vertrauen und eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Deshalb sind Still-Zeiten so wertvoll – auch wenn Sie nicht stillen, sondern Ihrem Kind die Flasche geben. Entdecken Sie die Stille, die im Stillen anklingt. Und geniessen Sie die ungeteilte Zweisamkeit mit Ihrem Baby.

## Körperpflege pflegt auch die Wärmehülle

Körperpflege ist immer auch Begegnung und somit menschliche Wärme. Sie sprechen mit Ihren Berührungen und begleitenden Worten die Sinne Ihres Kindes an. Wahrscheinlich werden Sie es ebenso geniessen wie Ihr Baby, wenn Sie seinen kleinen Körper einmal täglich mit einem hochwertigen Pflanzenöl liebevoll einreiben. Im Gegensatz zu einer kühlenden Lotion bringt jedes Öl Wärme mit, denn es ist der Energiespeicher einer Pflanze. Ein Öl empfiehlt sich auch, wenn Sie Ihr Kind baden möchten. Allerdings ist in den ersten Wochen ein Bad eigentlich nicht nötig. Die Haut Ihres Babys ist mit einem natürlichen Schutz ausgestattet.

### Woran erkennen Sie, dass Ihrem Baby warm genug ist?

- › An warmen Händchen und Füsschen

### Woran erkennen Sie, dass Ihrem Baby zu warm ist?

- › Wenn sich sein Nacken warm und leicht feucht anfühlt

Mehr über die erste Zeit mit Ihrem Säugling finden Sie online in unserem «Ratgeber Schwangerschaft und Stillzeit» unter [www.wala.ch](http://www.wala.ch)

## Kleidung, die wohlig wärmt

Wenn Sie Ihr Baby mit natürlichen Materialien kleiden, unterstützen Sie seinen Wärmeorganismus. Schurwolle, Leinen, Baumwolle, Seide oder auch eine luftige Mischung aus Wolle und Seide umhüllen den kleinen Körper und lassen ihn gleichzeitig atmen. «Synthetische Materialien dagegen hüllen weniger ein und stauen oft die Wärme», weiss Rolf Heine aus seiner Arbeit als Pflegedienstleiter an der Filderklinik.

### Ein Lob dem Mützchen

«Säuglinge können durch ihren verhältnismässig grossen Kopf und die noch offene Fontanelle schnell Wärme verlieren. Ein leichtes Mützchen aus Wolle oder Seide hilft Ihrem Kind vom ersten Tag an bei der Wärmeorganisation. Dieses Mützchen ist nicht nur draussen hilfreich, sondern darf Ihren Säugling das gesamte erste Lebensjahr hindurch auch zu Hause kleiden.»

Clarissa Merzenich, Hebamme



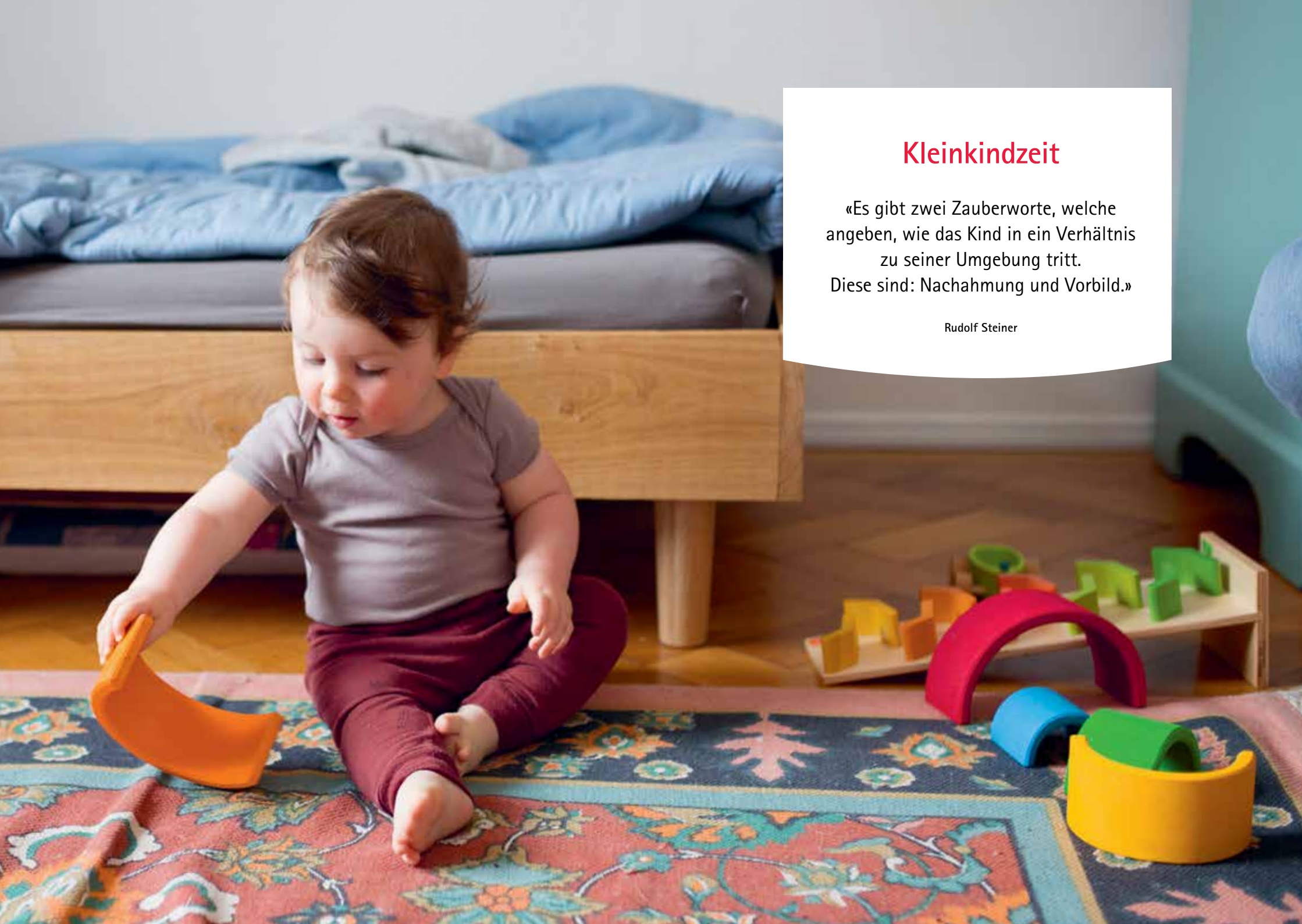
## Wärme

Wärme hat bei uns Menschen sowohl einen körperlichen als auch einen seelischen Aspekt. Sie lässt sich mit dem Thermometer messen, aber sie drückt sich auch darin aus, dass uns «warm ums Herz wird». Für Ihr Baby gilt deshalb: Geborgenheit ist Wärme und Wärme ist Geborgenheit.

Wie kann das sein? Wärme ist ein wichtiges Element, um sich ganz zu spüren. Dabei entwickelt jeder Mensch seinen individuellen Wärmeorganismus – ein rhythmisch geordnetes System, in dem Wärme entsteht, Wärme innerhalb des Körpers strömt und über die Haut nach aussen abgegeben wird. Wenn es sich in Balance befindet, geht es uns gut. Bei einem Säugling hat sich diese Wärme-regulierung noch nicht voll ausgebildet. Umso wichtiger ist es, ihn mit Wärme zu umsorgen.

Gerade äussere Anwendungen wie Wickel oder Einreibungen sprechen den Wärmeorganismus unmittelbar an. Auch hierbei sind WALA Arzneimittel an Ihrer Seite.





## Kleinkindzeit

«Es gibt zwei Zauberworte, welche angeben, wie das Kind in ein Verhältnis zu seiner Umgebung tritt. Diese sind: Nachahmung und Vorbild.»

Rudolf Steiner



## Die Welt ist schön

In der Phase zwischen Säuglingszeit und Zahnwechsel entdecken Kinder die Welt: erst an der Hand und zunehmend auf eigenen Füßen, mit eigenen Worten. Sie müssen sich alles ganz genau anschauen, denn sie lernen, indem sie nachahmen. Dieses Nachahmen und die Eindrücke der Sinneswahrnehmung wirken tief in den kindlichen Organismus hinein. So bilden sich die Grundlagen für eine lebenslange Gesundheit. Davon profitiert Ihr Kind langfristig – auch wenn es in der Kleinkindzeit noch häufig krank werden kann. Bis zu zwölf Infekte im Jahr sind nicht ungewöhnlich.

«Darum liebe ich die Kinder, weil sie die Welt und sich selbst noch im schönen Zauberspiegel ihrer Phantasie sehen.»

Theodor Storm



## Kleine Nachahmer brauchen grosse Vorbilder

Ihr kleines Kind ahmt nach, ohne nachzudenken – es liegt in seiner Natur. Deshalb sucht es in der Erwachsenenwelt nicht so sehr nach Spielkameraden, sondern nach Vorbildern. Als Eltern sind Sie seine wichtigsten Vorbilder. Aber auch grössere Geschwister, präsente Grosseltern, Tagesmütter oder Erzieher übernehmen eine Vorbildfunktion. Von ihnen schaut sich das Kind ab, wie man einen Tisch abwischt, den Bruder tröstet, ein Hemd zuknöpfet oder die Ameise bewundert, ohne ihr zu nahe zu treten.

Sobald Ihr Kind mit freien Händen laufen kann, kann es Ihnen helfen. Es guckt, es übt, es lernt. Durch regelmässiges Tun festigen sich gute Gewohnheiten, wie zum Beispiel das Zähneputzen oder Aufräumen des Kinderzimmers. Kleine Rituale – ein Zahnputzlied, fünf gemeinsame Aufräumminuten vor dem Abendessen – vereinfachen allen Beteiligten das Einüben wichtiger Tätigkeiten.

### Spielsachen oder Sachen zum Spielen

Kinder brauchen nicht viel, um ins Spiel zu kommen und in ihrer eigenen Welt zu versinken: Tisch und Decke werden zur Höhle, ein Stock dient heute als Stift, morgen als Schwert und übermorgen als Pferd. Rudolf Steiner meint: «Nicht ein Abbild der Wirklichkeit soll man dem Kinde geben. Die Nachahmung darf die Phantasie nicht einschnüren.» Bei Spielsachen können Sie sich von einem einfachen Satz leiten lassen: Weniger ist mehr.

Und wenn das Kinderzimmer trotzdem vollsteht? Räumen Sie einen Teil des Angebots zeitweise weg und lassen Sie die Dinge rotieren. Ihr Kind wird ein wieder aufgetauchtes Spielzeug mit Freuden begrüssen.



## Die Kunst der ungeteilten Aufmerksamkeit

Um sich geborgen zu fühlen und sich gesund zu entwickeln, braucht Ihr Kind eine besondere Art der Aufmerksamkeit: Ungeteilt sollte sie sein und nur dem Kind gelten. Wenn Sie ihm fest in die Augen schauen und seine Fragen beantworten, sich gemeinsam in ein Fingerspiel vertiefen, unten an der Rutsche warten oder einfach neben ihm sitzen und sein Spielen verfolgen, geben Sie Ihrem Kind Halt. Dabei kommt es nicht auf die Dauer an, sondern darauf, dass Sie voll und ganz anwesend sind. Erlauben Sie Ihrem Kind bei aller Aufmerksamkeit, sich frei zu bewegen. Pestalozzi rät: «Lass es gehen und hören, finden und fallen, aufstehen und irren.»



### Warum Rituale für Kinder so wichtig sind

«Rituale geben dem Kind Sicherheit und Selbstbewusstsein. Es kennt sich aus. Die Rituale machen es möglich, dass die Welt des Kindes überschaubar wird. Und in dieser überschaubaren Welt kann es agieren.»

Ruth Kiesel,  
Waldorf-Erzieherin  
in Eckwälden

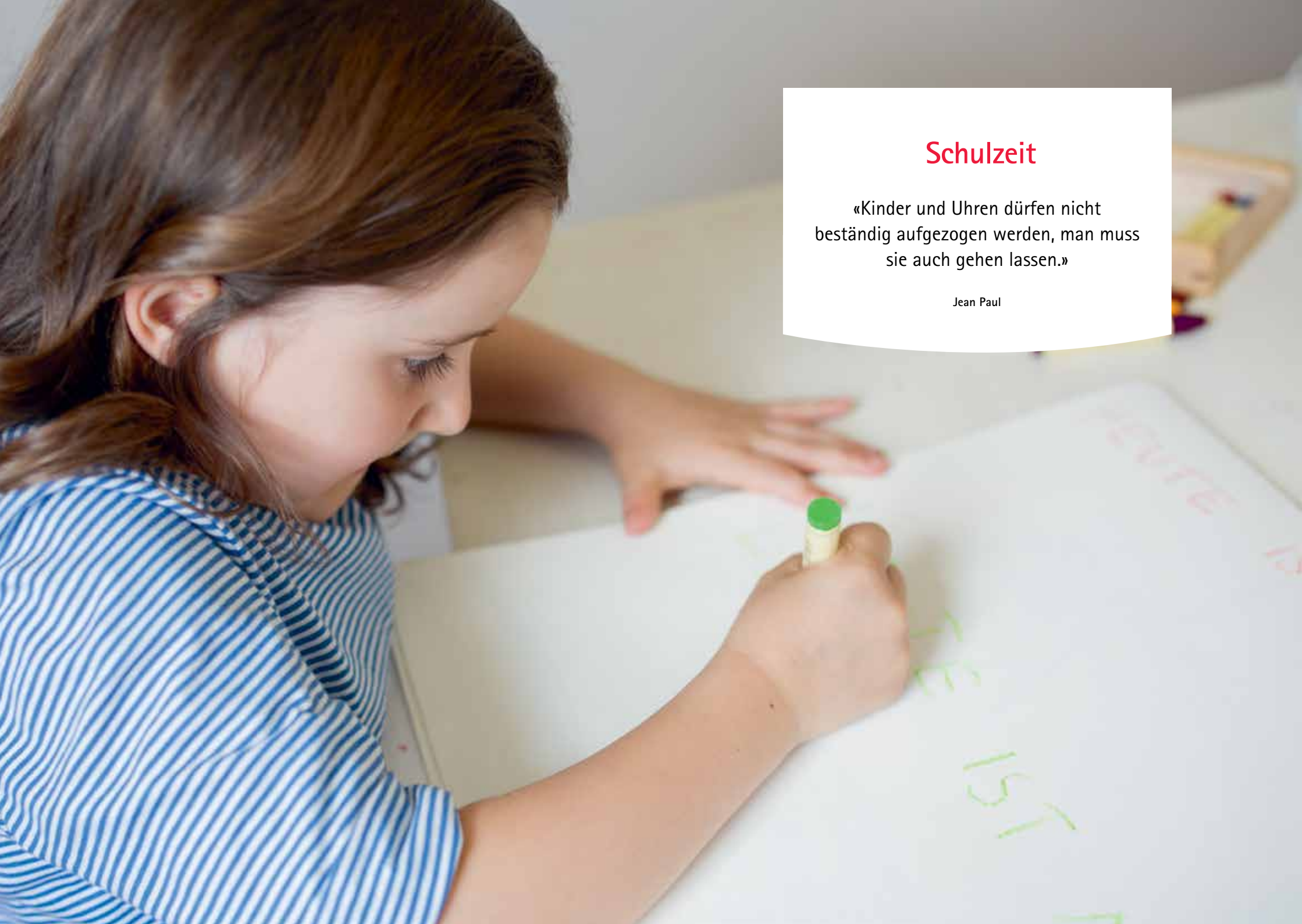
## Staunen

Ihr Kind hat eine besondere Gabe: Es kann über die kleinsten Dinge staunen und so die Schönheit der Welt ganz unmittelbar erfassen. Den meisten Erwachsenen ist diese Gabe abhanden gekommen. Mit einem Kind können Sie sich ein wenig davon zurückerobern. Besonders gut geht das in der Natur: Wie weich das Moos ist, wie dick der Baumstamm, wie stark die Ameise. Wer mit allen Sinnen draussen unterwegs ist, hat viel zu entdecken. Für Kinder ist es besonders wichtig, ihren Bewegungs-, Tast- und Gleichgewichtssinn zu pflegen. Um ein ganzes Leben lang davon zu profitieren, müssen sie sich nach Herzenslust ausprobieren und mit beiden Beinen erden können. Barfuss laufen gehört dazu, über Steine balancieren, auf Bäume klettern, sich vom Gras kitzeln lassen und im Matsch spielen.

Vielleicht laden Sie die Natur auch zu sich nach Hause ein und reservieren einen kleinen Tisch, eine Schale oder ein Fensterbrett, um die Jahreszeiten zu würdigen. Auch wir bei der WALA sind durch unseren eigenen Heilpflanzengarten unmittelbar mit den Jahreszeiten verbunden. Wir ernten 150 pflanzliche Substanzen direkt hinter unserem Firmensitz in Bad Boll. Und wenn auf dem nahe gelegenen Sonnenhof die Ringelblumen blühen, helfen viele Mitarbeiter freiwillig bei der Ernte und geniessen einen Moment des Sich-Erdens, bevor sie in ihre Büros und Laborräume zurückkehren.







## Schulzeit

«Kinder und Uhren dürfen nicht  
beständig aufgezogen werden, man muss  
sie auch gehen lassen.»

Jean Paul

## Bereit für Neues

Der Zahnwechsel markiert eine deutliche Veränderung Ihres Kindes. Zum einen wandelt sich sein Körper: Die Gliedmassen strecken sich, der rundliche Körper des Kleinkinds bekommt nun eine Taille, sichtbare Muskeln und Gelenke, Ecken und Kanten. Parallel dazu ist Ihr Kind bereit, Neues zu entdecken. Indem sich das enge Band zur Familie etwas lockert, wird der Radius des Kindes grösser. Die Schulzeit kann kommen. Mit ihr kommen neue Vorbilder, neue Eindrücke und Anforderungen, die das Gefühls- und Seelenleben Ihres Kindes fordern. Deshalb kann ein Schulkind mitunter sehr dünnhäutig und empfindlich sein. Unbestimmtes Bauchweh ist ein typisches Symptom. Vor allem im 9./10. Lebensjahr – rund um den so genannten Rubikon – beobachten viele Eltern, dass sich ihr Kind abgrenzt und zu Ängstlichkeit oder Traurigkeit neigen kann. So viel Wandel in dieser Lebensphase auch ansteht: Es ist eine Zeit, in der die meisten Kinder sehr gesund sind.





## Was bedeutet der so genannte Rubikon?

Mit dem Rubikon überschritt Julius Cäsar nicht nur einen kleinen Fluss, sondern eine Grenze, von der an es kein Zurück mehr gab. Rudolf Steiner überträgt dieses Bild auf die kindliche Entwicklung. Vielleicht beobachten Sie es ebenfalls: Zwischen dem neunten und zehnten Geburtstag verlieren Kinder oft ihre Unbekümmertheit, werden ernster, kritischer, entdecken ihr Selbst in Abgrenzung zu anderen. Es ist der erste Abschied von der Kindheit. Dieser Prozess kann das grosse Kind mitunter traurig und einsam machen.

## Eine gute Zeit für Beziehungsarbeit

Dr. David Martin, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin an der Filderklinik bei Stuttgart beschäftigt sich mit dieser wichtigen Lebensphase: «Im Rubikon schliesst sich eine emotionale Nabelschnur, die die Kinder bisher mit den Eltern verbunden hat. Plötzlich kommt das Kind nicht mehr aus der Schule und rennt den Eltern in die Arme. Es wird selbstständiger, ist viel mit Freunden unterwegs und hat Geheimnisse.» Aber: «Während sich das Kind tagsüber von den Eltern entfernt, ist es am Abend emotional aufgeschlossener», so Martin. «Ausserdem ist auffallend, dass die Kinder in diesem Alter häufig Bedürfnisse nach Nähe und Kontakt haben wie ein vier-, fünfjähriges Kind.

Das Kind braucht dann sehr viel nonverbalen Kontakt, da es seine Gedanken und Erlebnisse oft nicht in Worte fassen kann.» Geniessen Sie diesen Kontakt, kuscheln Sie mit Ihrem Kind, kochen Sie gemeinsam und rufen Sie kleine Geborgenheitsrituale ins Leben: Sie können Ihrem Kind zum Beispiel den Rücken mit einem hüllenden Öl einreiben (siehe Seite 116) oder jeden Abend feierlich die Bettdecke aufschütteln und liebevoll um die Füsse wickeln. «Das Schöne daran ist», erklärt Dr. David Martin, «dass die Kinder diese Rituale bis in die Pubertät hinein mitnehmen. Sie vermitteln ein Gefühl der Geborgenheit und Nähe. Ein Gefühl, das das Kind in der Pubertät immer noch braucht.»

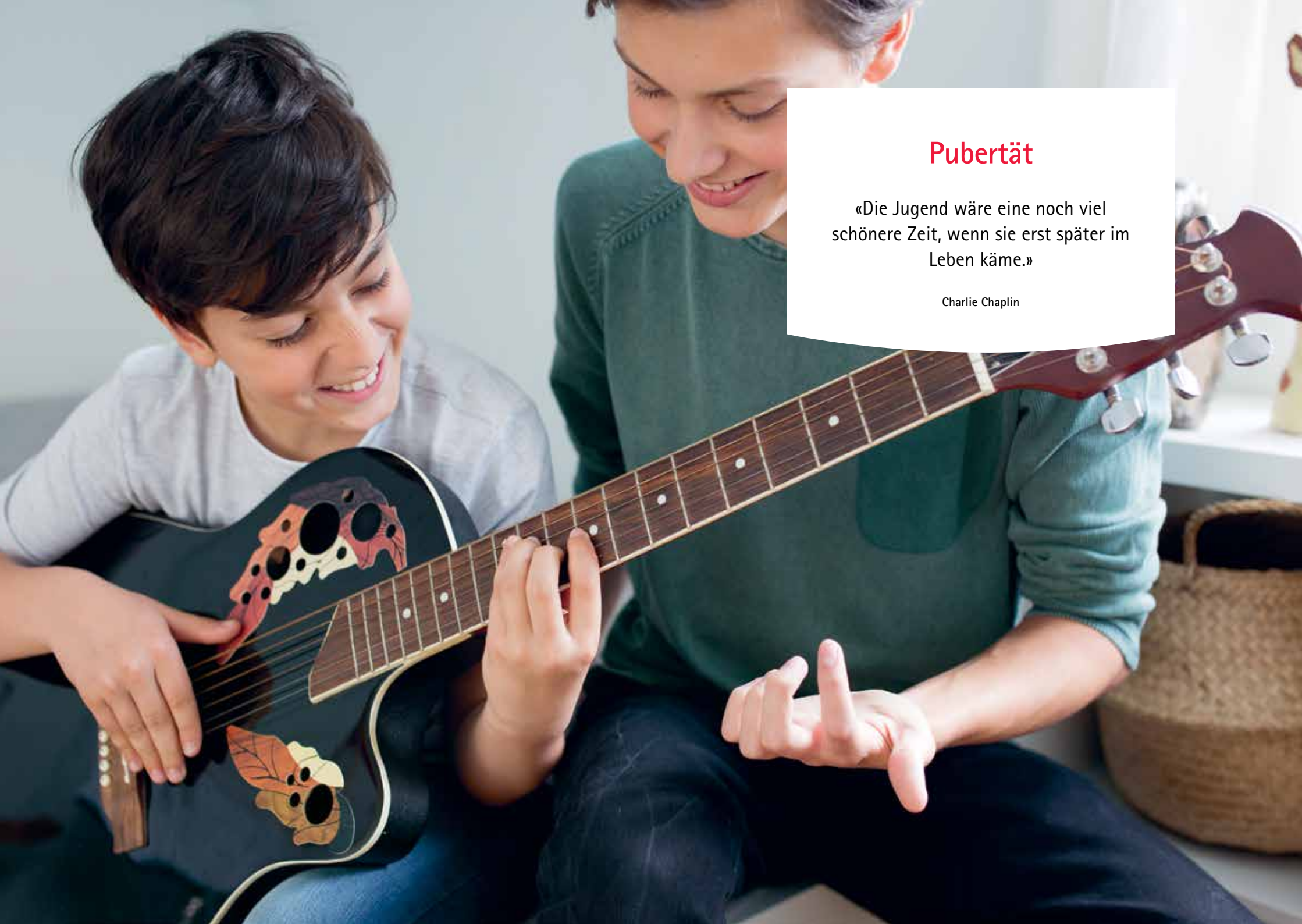


## Halt

In Umbruchzeiten braucht Ihr Kind Halt. Ganz wörtlich genommen, indem Sie einen kleinen Schemel unter zappelige Füße schieben, indem Sie es abends fest in den Arm nehmen oder – wenn es so viel Nähe nicht duldet – ihm kurz mal über den Rücken streichen. Auch ein direkter Augenkontakt gibt Halt. Ihr Kind sollte wissen, dass es Ihnen wichtig ist. Mitunter gehört eine Auseinandersetzung dazu. Je klarer und konsequenter Sie sind, desto wertvoller können Auseinandersetzungen sein. Regeln helfen Ihnen dabei. Viele Familien machen gute Erfahrungen, wenn Regeln gemeinsam besprochen und beschlossen werden. Und wenn Erwachsene begründen, warum ihnen eine Regel wichtig ist. So lernen Kinder Werte zu respektieren.

Wie in einer Familie gibt es auch in Unternehmen Werte, die von allen gelebt werden. Bei der WALA beinhalten sie zum Beispiel eine Achtung natürlicher Rhythmen, Handarbeit in vielen Herstellungsschritten, einen fairen Umgang mit Mitarbeitern und Partnern.





## Pubertät

«Die Jugend wäre eine noch viel schönere Zeit, wenn sie erst später im Leben käme.»

Charlie Chaplin



## Eine Zeit für sich

Für den Übergang von der Kindheit ins Erwachsensein braucht es die Pubertät. In dieser Zeit, die etwa drei Jahre dauern und bei Jungen erst nach der Volljährigkeit enden kann, erleben Kinder nicht nur starke körperliche Veränderungen, sondern auch seelische Umbrüche. Sie entdecken ihre Sexualität und erkennen sich selbst kaum wieder, testen

Grenzen aus und grenzen sich ab. Sie als Eltern sind davon unmittelbar betroffen. Nehmen Sie es nicht persönlich, sondern begegnen Sie Ihrem Kind mit Geduld und Vertrauen. Wenn es krank ist, wird es Ihre Fürsorge nach wie vor genießen. Für seine Gesundheit fühlt es sich nun aber immer stärker selbst verantwortlich.

## Neue Rollen finden

Eltern und ihre pubertierenden Kinder haben mehr gemeinsam, als sie vielleicht denken: Sie sind dabei, ihre Rollen neu zu finden. In dieser Zeit werden aus anhänglichen Kindern Jugendliche, die Abstand brauchen, um sich zu entwickeln. Und aus Eltern, die lange die wichtigsten Vertrauenspersonen und Problemlöser ihrer Kinder waren, werden diskrete Begleiter, die in der Autonomie ihrer Kinder nicht Ablehnung, sondern Fortschreiten erkennen dürfen. Es ist für alle Beteiligten

eine spannungsreiche, aber auch spannende Zeit. Rituale sind nach wie vor hilfreich. In der Pubertät kann das zum Beispiel ein gemeinsames Essen am Sonntagabend sein, um im Gespräch zu bleiben. Und auch wenn nicht jedes Zusammensein gut genutzt wird, so wissen doch alle, dass der nächste Sonntag eine neue Chance bereithält. Pubertät hat viel mit Geduld zu tun. Und mit der Beharrlichkeit, sich dem anderen immer wieder zuzumuten.

«Angst schadet – Mut stärkt.»

Novalis



## Mut

In der Zumutung, als die Eltern ihre pubertierenden Kinder und diese ihre Eltern empfinden können, steckt gut versteckt das Wörtchen Mut. Denn Mut braucht es, dem anderen einen Einblick in die eigene Unvollkommenheit zu gewähren. Und erst recht braucht es Mut, darauf zu vertrauen, dass Kinder ihren eigenen Weg schon finden werden. Es sind die vielen Gelegenheiten, mutig zu sein, die die Pubertät genauso prägen wie die demonstrativ zur Schau gestellte Rebellion.

Dieser Zusammenhang zwischen Mut und Entwicklung besteht auch bei der Behandlung von Krankheiten. Wenn Sie den Mut aufbringen, Fieber nicht zu unterdrücken, sondern wachsam zu begleiten, werden Sie vielleicht wahrnehmen, dass Ihr Kind nach überstandener Infekt einen spürbaren Entwicklungsschritt gegangen ist. Unsere Arzneimittel verhalten sich ebenso: Sie geben heilsame Impulse und unterstützen Ihr Kind dabei, in sein gesundes Gleichgewicht zurückzufinden.





## Ein ganzheitlicher Blick

«Ich glaube, dass die Krankheiten  
Schlüssel sind, die uns  
gewisse Tore öffnen können.»

André Gide





## Ein ganzheitlicher Blick auf Ihr krankes Kind

Gesundheit ist kein statischer Zustand, sondern ein lebenslanger Lernprozess, an dem Körper, Seele und Geist beteiligt sind. Mit einem derart ganzheitlichen Blick bekommen Krankheiten einen Sinn und Sie als Eltern eine besondere Rolle für Ihr krankes Kind: Ihre Beobachtung und Zuwendung sind ein ebenso wichtiger Teil der Behandlung wie Arzneimittel und therapeutische Anwendungen. Was Sie Ihrem Kind kochen, wie sie es kleiden oder seine Umgebung gestalten – diese Faktoren legen Grundlagen in gesunden Zeiten und wirken in Phasen der Krankheit fort. Zu einem ganzheitlichen Verständnis gehört auch, dass sich anthroposophische und konventionelle Arzneimittel mit einem gemeinsamen Ziel ergänzen: das Kind durch eine Krankheit zu begleiten, ohne es zu gefährden und ohne ihm die Chance zu nehmen, daran zu wachsen.

«Es ist ganz gesund,  
einmal ein wenig krank  
zu sein.»

Alexander Roda Roda

Mitunter übersteigen Krankheiten die Kräfte Ihres Kindes. Im Zweifel sollten Sie einen Arzt zu Rate ziehen. Das gilt vor allem für kranke Säuglinge, aber auch in Situationen, in denen Sie sich als Eltern unsicher fühlen.



## Der Sinn von Krankheiten

Krankheiten im Kindesalter haben eine wichtige Aufgabe: Sie unterstützen ein Kind darin, seinen Körper ganz zu durchdringen und an die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Wahrscheinlich werden Sie immer wieder beobachten, dass Ihr Kind nach einer Krankheit, die es vorwiegend aus eigener Kraft überwunden hat, einen spürbaren Entwicklungsschritt macht. Zudem hat es sein Immunsystem und seine Selbstheilungskräfte gestärkt. Deshalb ist es wichtig, einer Krankheit Raum und Zeit zu geben und das Kind in allen Phasen seiner Genesung zu begleiten. Der Genesungsprozess gehört dazu. Auch wenn Ihr Kind schon wieder in den Kindergarten oder die Schule gehen kann, werden ihm ein paar ruhige Nachmittage und Abende guttun.

## Eine unterstützende Umgebung

Das Zimmer eines kranken Kindes darf ruhig etwas kühler sein als gewöhnlich (tagsüber reichen ca. 18 °C, nachts 15 °C). Umso wärmer sollte es ihr Kind im Bett haben, vor allem wenn es fiebert: Vielleicht legen Sie ihm eine Wolldecke über seine Bettdecke und ziehen ihm ein langärmeliges Hemd an, wenn es seine Arme nicht unter der Bettdecke hält. Regelmässiges Lüften ist wichtig – am besten morgens, mittags und abends für je mindestens fünf Minuten mit weit offenem Fenster. Feuchte Tücher über einem Wäscheständer sorgen zudem für ein angenehmes Raumklima.

Rezepte für Ihr krankes Kind und Anleitungen für alle in diesem Ratgeber empfohlenen Anwendungen finden Sie gesammelt ab Seite 107.

## Zeit für etwas Sinnespflege

Haben Sie eine Krankheit schon einmal zelebriert? Das kranke Kind wie eine Königin oder einen König behandelt? Mit einem Beistelltischchen, auf dem ausser dem Becher Tee ein schöner Stein, eine Feder oder eine Blume liegt, mit einem zusätzlichen Kissen oder Essen, das es nur im Krankheitsfalle gibt? So lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit und die Ihres Kindes auf mehr als die Beschwerden. Sie würdigen die Krankheit als einen besonderen Zustand. Sie kümmern sich um das ganze Kind. Auch mit einem Fussbad, einem Halswickel oder einer Bruststeinreibung sprechen Sie ausser dem Körper die Sinne Ihres Kindes an: «Die Wärme des Wassers, der Duft eines Öls und die Berührung Ihrer Hände leisten einen Beitrag zur Genesung», wie Gerda Zölle, zuständig für die Fachberatung Pflegeberufe bei der WALA, aus ihrer langjährigen Erfahrung weiss.

**Eltern dürfen auch mal krank sein**

Auch Eltern sind irgendwann an der Reihe. Sie dürfen krank – und wieder gesund – werden. Da man als Erwachsener aber nicht mehr so selbstverständlich umsorgt wird wie als Kind, ist es umso wichtiger, gut für sich selbst zu sorgen: mit Ruhe, Achtsamkeit, einer Tasse Tee, einem Wickel usw. Die Behandlungstipps und WALA Arzneimittel, die wir Ihnen in dieser Broschüre vorstellen, eignen sich für die ganze Familie.



## Achtsamkeit

Niemand kennt Ihr Kind so gut wie Sie. Deshalb ist Ihre Achtsamkeit von unschätzbarem Wert für seine Behandlung. Ihnen fällt auf, dass Ihr so ruhig spielendes Kind hohes Fieber hat oder dass hinter seinen Bauchschmerzen Angst vor einer unbekanntem Situation stecken könnte. Beobachten Sie Ihr krankes Kind. Es wird Ihnen wertvolle Hinweise geben und so manche Ihrer Intuitionen bestätigen.

Achtsamkeit ist auch uns wichtig, wenn wir die Ausgangssubstanzen für ein Arzneimittel bestimmen: Die Gestalt einer Pflanze, ihr Duft, ihr Geschmack wie auch die Orte, an denen sie wächst, und Zeiten, zu denen sie Früchte trägt, liefern Hinweise auf ihre Wirkung. Die gleiche Achtsamkeit leitet uns, wenn wir eine Pflanze von Hand ernten, zerkleinern und je nach Rezeptur ganz unterschiedlich verarbeiten.



Fieber, Husten und Bauchweh, ein neuer Zahn, ein gerötetes Auge, eine Schürfwunde oder eine schlaflose Nacht – als Eltern sind Sie die Ersten, die Ihr Kind trösten und ihm Linderung verschaffen. Anthroposophische Arzneimittel und bewährte Hausmittel – wie zum Beispiel Wickel oder Fussbäder – sind dabei an Ihrer Seite. Sie eignen sich so gut für die Behandlung von Kindern, weil sie besonders verträglich sind und ganz unkompliziert angewendet werden können.

Für die WALA Arzneimittel gilt, dass alle Rezepturen zum Einnehmen grundsätzlich alkoholfrei sind. Denn mit einem rhythmischen Verfahren, das uns seit 1935 auszeichnet, können wir Heilpflanzen auch ohne konservierenden Alkohol haltbar machen. Wir verarbeiten sie u. a. zu Salben, Ölen, Säften, Tropfen, Zäpfchen oder Globuli velati. Die meisten Kügelchen mit ihrer Wirkstoffummantelung können Sie übrigens schon Säuglingen geben. Auf den nächsten Seiten lernen Sie einige WALA Arzneimittel, die Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder Drogerie erhalten, näher kennen.

Die hier genannten allgemeinen Ratschläge bieten keine Grundlage zur medizinischen Selbstdiagnose oder -behandlung. Sie können keinen Arztbesuch ersetzen.

# Typische Kinderbeschwerden und ihre Behandlung

Erkältung und fiebrige Infekte	55	
Infektanfälligkeit	56	
Fieber	58	
Entzündungen des Mund- und Rachenraums	60	
Schnupfen	62	
Husten	64	
Ohrenschmerzen	68	
	71	Zahnen und Zahnwechsel
Gereizte Augen	75	
	79	Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen
Bauchweh, Blähungen, Durchfall & Co.	83	
Blähungskoliken	84	
Durchfall und Erbrechen	85	
Bauchschmerzen und Übelkeit	86	
	89	Die Haut und ihre Verletzungen
	90	Wunder Po
	91	Verbrennungen
	92	Wunden
	94	Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen
Kreislaufschwäche, niedriger Blutdruck	97	
	101	Mädchengesundheit
Anthroposophische Medizin	104	



Spitzwegerich | *Plantago lanceolata*

## Erkältung und fiebrige Infekte

Eine Erkältung ist eigentlich ein grippaler Infekt, bei dem Ihr Kind Husten, Schnupfen, Hals- oder Ohrenschmerzen und vielleicht auch Fieber bekommt. Der umgangssprachliche Name legt nahe, dass Kälte eine entscheidende Rolle spielt. Aber Kälte allein macht nicht krank. Allerdings kann sie die Abwehr schwächen und so Erkältungsviren den Zugang durch Nase oder Mund erleichtern. Entscheidend ist gerade in Erkältungszeiten, die körpereigenen Abwehr- und Selbstheilungskräfte zu stärken. Und diese brauchen Wärme, um ihren Dienst zu tun. Ein Kind, dem schön warm und auch warm ums Herz ist, geht deshalb gut gerüstet in die Erkältungszeit.

### Wenn die Wärme kopfsteht

Wie jeder Mensch kann auch Ihr Kind die Wärme in seinem Körper selbst regulieren. Im Winterhalbjahr stellen niedrige Temperaturen, Regen, Schnee oder kalter Wind den Wärmeorganismus Ihres Kindes auf eine harte Probe. Um die Kerntemperatur im Körper unter diesen Umständen bei 37 °C halten zu können, wird die Durchblutung in Armen und Beinen, aber auch in den Schleimhäuten von Hals, Nase und Rachenraum gedrosselt. Die Abwehr kann dort nicht mehr optimal arbeiten – Ihr Kind wird anfällig für eine Infektion. Oft können Sie beobachten, dass die Wärme plötzlich kopfsteht: Statt einen kühlen Kopf und warme Füße hat ein erkältetes Kind oft kalte Füße und einen heißen Kopf.

## Infektanfälligkeit

Vor allem im Kleinkindalter scheinen Kinder jeden Infekt mitzunehmen. Das ist für Sie als Eltern oft eine herausfordernde Zeit, für das Kind aber eine wichtige Erfahrung: Es setzt sich aktiv mit seiner Umwelt auseinander und bildet so sein Immunsystem aus, das ihm ein Leben lang gute Dienste leisten wird. Wichtig ist, dem Kind nicht nur Zeit für sein Kranksein, sondern auch zum anschließenden Gesundwerden zu geben. Sprich: es nicht zu früh in den Kindergarten, die Spielgruppe, zur Tagesmutter oder in die Schule zu schicken oder zumindest das Nachmittagsprogramm zu reduzieren. Geduld zahlt sich aus.

### Was hilft zarten Abwehrkräften?

#### Warme Füße

- › Ein ganzes Leben lang sind warme Füße eine gesundheitserhaltende Massnahme. Für Wollsocken ist man nie zu jung und nie zu alt.

#### Ein Fussbad

- › Bereiten Sie Ihrem Kind ein Fussbad vor dem Schlafengehen. Eine Übersicht geeigneter Badeöle und eine Anleitung haben wir Ihnen auf Seite 119 zusammengestellt.

#### Viel und Warmes trinken

- › Das kann Tee oder auch eine Hühnerbrühe sein.

#### Einreibungen

Nach einem Infekt können Sie den Genesungsprozess schon bei Säuglingen aktiv unterstützen, indem Sie Rücken, Arme und Beine mit einem hochwertigen Öl einreiben. Anleitungen zum Thema Einreibungen finden Sie auf Seite 116.



Sonnenhut | Echinacea pallida

# Fieber

Fieber ist wichtig. Fieber hilft einem kranken Kind, wieder gesund zu werden. Denn mit erhöhten Temperaturen setzt sich der Körper aktiv gegen Krankheitserreger zur Wehr. Und da Kinder häufig krank sind, gehört Fieber zum Kindsein wie die Schramme am Knie. Als Eltern werden Sie im Laufe der Jahre immer mehr Sicherheit im Umgang mit einem fiebernden Kind gewinnen.

## Wann zum Arzt?

- › Wenn Ihr Kind in den ersten drei Lebensmonaten Fieber bekommt
- › Wenn das Fieber höher ist als 39,0°C oder länger als zwei Tage anhält
- › Wenn weitere Krankheitszeichen auftauchen wie z. B. Kopfschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen und Hautausschläge
- › Wenn das Fieber zu anhaltender Trinkverweigerung führt
- › Bei einem Fieberkrampf
- › Immer wenn Sie ein un gutes Gefühl haben

## Wann hat Ihr Kind Fieber?

- › Wenn die Körpertemperatur über 38,5°C steigt
- › In den ersten sechs Lebensmonaten schon bei Temperaturen über 38,0°C

Die Temperatur allein sagt aber noch nichts darüber aus, wie schwer Ihr Kind erkrankt ist. Wichtiger als ein Thermometer ist Ihre Beobachtung: Behalten Sie Ihr Kind im Blick, achten Sie darauf, wie es atmet und auf Ihre Ansprache reagiert. Erscheint es Ihnen ganz verändert, scheuen Sie sich nicht, einen Arzt aufzusuchen.

## Fieber zulassen

Fieber zeigt Ihnen, dass Ihr Kind sich mit etwas auseinandersetzt. Vielleicht hat es sich verkühlt, vielleicht ist es körperlich oder seelisch überfordert, vielleicht hat ein Splitter eine Entzündung ausgelöst, vielleicht hat es sich mit Viren oder Bakterien infiziert. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Viren bei höheren Temperaturen deutlich langsamer vermehren und Fieber somit eine positive Rolle bei der Abwehr von Viruserkrankungen spielen kann. Umgekehrt führt die Unterdrückung des Fiebers mitunter zu einem ungünstigeren Krankheitsverlauf. Deshalb sollten Sie Fieber erst einmal zulassen und Ihr Kind in der Anfangsphase sogar bei der Wärmebildung unterstützen.

## Fieber senken

Wenn die Körpertemperatur auf über 39,0°C steigt oder Ihr Kind stark erschöpft ist, können Sie das Fieber behutsam senken. Bitte beginnen Sie mit fiebersenkenden Massnahmen aber nur, wenn sich Waden und Füße warm anfühlen. Denn dann ist der Körper Ihres Kindes bereit, etwas von seiner Wärme abzugeben.

## Was hilft fiebernden Kindern?

### Ausreichend trinken

- › Trinken ist jetzt ganz wichtig, denn durch die hohen Temperaturen braucht Ihr Kind viel Flüssigkeit. Lindenblüten- oder Holunderblütentee sind ideal, aber Sie können auch lauwarmes Wasser anbieten. Essen ist jetzt weniger wichtig, denn die Verdauung belastet den Körper unnötig. Ihr Kind wird nach der Genesung wieder ordentlich Appetit haben und einen eventuellen Gewichtsverlust schnell aufholen.

### Ruhe

- › Wenn möglich Bett- oder Sofaruhe. Statt Musik zu hören, am Handy zu spielen oder Fernsehen zu schauen, sollte Ihr Kind nach Möglichkeit völlig zur Ruhe kommen. Seien Sie bei ihm, erzählen oder lesen Sie ihm eine Geschichte vor. Auch wenn das Fieber abgeklungen ist, sollte Ihr Kind noch zwei Tage zu Hause bleiben dürfen.

### Zitronenwasser

- › Wenn Arme und Beine kühl sind, können Sie Kinder ab drei Monaten mit warmem Zitronenwasser abwaschen. Für Kleinkinder können Sie auch ein Fussbad mit Zitrone bereiten. Die Anleitung finden Sie auf Seite 119.

### Wadenwickel

- › Bei Kindern ab sechs Monaten können Sie mit einem Wadenwickel das Fieber senken, siehe Seite 114. Bitte wenden Sie einen fiebersenkenden Wickel aber erst an, wenn das Fieber nicht mehr ansteigt, sondern sich auf einem Temperaturniveau eingependelt hat.

### Am Fieber wachsen

«Fieber ist eine Auseinandersetzung mit der Umwelt, die das Immunsystem nachhaltig stärkt und so weiteren Infekten vorbeugen kann. Fieber hilft dem Kind zudem, sich immer weiter zu individualisieren. Eltern berichten oft von deutlichen Entwicklungsschritten ihres Kindes nach einer fieberhaften Erkrankung: Es ist vielleicht einige Zentimeter gewachsen, seine Weise zu malen hat sich verändert, so bekommen Figuren auf einmal Haare oder Extremitäten. Und plötzlich erlebt das Kind die Umwelt neu.»

**Manuela Burkhardt,  
Heilpraktikerin, Hebamme und  
Mutter von drei Kindern**



## Entzündungen des Mund- und Rachenraums

Wenn es im Hals kratzt, kündigt sich meist eine Erkältung an. Denn es sind die Schleimhäute von Nase, Mund und Rachen, durch die Erkältungsviren in den Körper gelangen. Halsschmerzen sind eines der ersten Anzeichen dafür, dass sich der Körper zur Wehr setzt, indem er mit einer Entzündung reagiert. In dieser Phase können Sie die Abwehrkräfte Ihres Kindes unterstützen und so den Verlauf seiner Erkältung positiv beeinflussen. Ausserdem können Sie einiges gegen Schluckbeschwerden, Halskratzen oder Heiserkeit tun.

### Wann zum Arzt?

Gehen Sie bitte zum Kinderarzt, wenn Ihr Kind eine akute Mandelentzündung hat. Typische Merkmale sind:

- › Plötzlicher Krankheitsbeginn mit schmerzhaften Schluckbeschwerden
- › Meist hohes Fieber
- › Die Mandeln sind geschwollen, hochrot und haben Beläge, die oft mit unangenehmem Mundgeruch einhergehen

### Was hilft bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums?

#### Wärme

- › Nicht nur direkt am Hals, wo ein Wollschal gute Dienste leistet, sondern auch an den Füssen. Denn das Immunsystem Ihres Kindes kann nur reibungslos arbeiten, wenn ihm rundum warm ist.

#### Zitronenhalswickel

- › Dieser Wickel ist einfach anzuwenden und verschafft Linderung bei Halsbeschwerden. Er eignet sich ab dem Schulkindalter. Eine Anleitung finden Sie auf Seite 112.

#### Die Schleimhäute befeuchten

- › Damit sich die trockenen und gereizten Schleimhäute Ihres Kindes beruhigen und besser gegenüber Erkältungsviren abgrenzen können, sollte es jetzt viel trinken, am besten zimmerwarmes stilles Wasser oder Tee, zum Beispiel Salbeitee.

#### Die Stimme schonen

- › Wenn Ihr Kind heiser ist, sollte es so wenig wie möglich sprechen, damit die Entzündung im Bereich von Kehlkopf und Stimmbändern abheilen kann. Flüstern ist übrigens keine Alternative, weil es die Stimmbänder stärker beansprucht als normales Sprechen.

## WALA Echinacea Mund- und Rachenspray Bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums

Gemäss der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis kann WALA Echinacea Mund- und Rachenspray zur lokalen Behandlung der Mund- und Rachenhöhle angewendet werden bei

- › Entzündungen des Zahnfleisches, der Mundschleimhaut, der Mandeln und der Rachenschleimhaut

#### Anwendung/Dosierung

- › 1–2-mal wöchentlich, bei akuten Entzündungen 3–4-mal täglich bis zu 3 Sprühstösse auf Zahnfleisch oder Mandeln und Rachenring geben.
- › Flasche beim Sprühen senkrecht halten und Sprühventil senkrecht herunterdrücken.
- › Geeignet für Kinder ab 4 Jahren.



WALA Echinacea Mund- und Rachenspray, 50 ml. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

# Schnupfen

Wenn die Nase Ihres Kindes mit der Abwehr von Erkältungsviren überfordert ist, reagiert sie «verschnupft». Sie wehrt sich durch Niesattacken, durch eine gesteigerte Durchblutung, ein Anschwellen der Schleimhäute und die Bildung von Nasensekret. All das geschieht, um die Erkältungsviren wieder loszuwerden. Ein Schnupfen ist also ein natürlicher und sinnvoller Prozess. Sie können ihn mit bewährten Hausmitteln und sanften Arzneimitteln begleiten.

## Was hilft kleinen Schnupfnasen?

### Sanfte Nasentropfen

- › Säuglinge werden durch eine verstopfte Nase beim Trinken behindert, weil ihnen das Atmen schwer fällt. Sie können Ihrem Baby bedenkenlos einige Tropfen Muttermilch oder Kochsalzlösung (siehe Seite 120) in die Nasenlöcher träufeln.

### Naseputzen üben

- › Schon mit Kindergartenkindern können Sie richtiges Naseputzen üben. Wichtig ist, dass Ihr Kind im Wechsel jeweils ein Nasenloch zuhält und aus dem anderen schnaubt, damit kein Schnupfensekret in die Nasennebenhöhlen gedrückt wird.

### Ein Dampfbad

- › Mit einem Dampfbad – Anleitung auf Seite 120 – befeuchten und beruhigen Sie die Atemwege und lösen den Schleim.

## WALA Nasenbalsam und WALA Nasenbalsam mild Bei Schnupfen und Entzündungen der Nasenschleimhaut

Gemäss der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis können WALA Nasenbalsam und WALA Nasenbalsam mild angewendet werden bei

- › Schnupfen
- › Entzündungen der Nasenschleimhaut

### WALA Nasenbalsam

- › Nicht geeignet für Kleinkinder bis 23 Monate.

### WALA Nasenbalsam mild

- › Geeignet auch für Kleinkinder sowie bei besonderer Empfindlichkeit der Schleimhäute.

### Anwendung/Dosierung

- › Eine kleine Menge Nasencreme mehrmals täglich, besonders abends, gegebenenfalls auch nachts, in die Nase einführen. Für Kleinkinder WALA Nasenbalsam mild verwenden.
- › Bei Kleinkindern WALA Nasenbalsam mild nur im Bereich des Naseneingangs auftragen.
- › Nicht geeignet für Neugeborene (unter 28 Tagen).



WALA Nasenbalsam, 10 g. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
WALA Nasenbalsam mild, 10 g. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

# Husten

Husten erfüllt eine wichtige Funktion: Durch einen explosionsartigen Luftstoss in Orkanstärke befreit er die Atemwege von Fremdkörpern und Schleim. Eigentlich eine Sache von Sekunden. Wenn Ihr Kind aber hustet, weil es erkältet ist, wird der Husten länger bei Ihnen zu Gast sein. Auch wenn ein Erkältungshusten seine Zeit braucht, lassen sich die Symptome gut lindern.

## Wann zum Arzt?

- › Mit einem hustenden Säugling sollten Sie spätestens am dritten Tag oder bei zusätzlichem Fieber zum Kinderarzt gehen. Denn das Immunsystem ist in den ersten Monaten noch so unausgereift, dass sich aus einem Husten vergleichsweise schnell eine Lungenentzündung entwickeln kann.

## Was hilft Hustenkindern?

### Eine schützende Wärmehülle

- › Wenn Ihr Kind hustet, sollten Sie nicht nur Brustkorb und Schultern warm halten, sondern auch die Füsse. Wollsocken und ein Fussbad mit Rosmarin- oder Lavendelöl leisten gute Dienste und durchwärmen den ganzen Körper. Die Anleitung für das Fussbad finden Sie auf Seite 119.

### Viel trinken

- › Achten Sie darauf, dass Ihr Kind viel trinkt – am besten stilles Wasser oder warmen (Kräuter-)Tee, denn das unterstützt die Schleimlösung und das Abhusten.

### Inhalieren

- › Mit einem Dampfbad – Anleitung auf Seite 120 – befeuchten und beruhigen Sie die Atemwege und lösen den Schleim.

### Ein Brustwickel

- › Ein Wickel mit einem 10%igen Lavendelöl hilft schon Säuglingen tief durchzuatmen und gut zu schlafen. Bei Kindern ab 3 Jahren wirkt eine Auflage mit einem Bronchialbalsam wunderbar wärmend und entspannend. Die genaue Anleitung finden Sie auf Seite 113.

## WALA Pulmonium Hustensaft Bei Husten und Bronchialhusten

Gemäss der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis kann WALA Pulmonium Hustensaft angewendet werden

- › bei Erkrankungen der Atemwege
- › zur Förderung des Auswurfes bei Husten und Bronchialhusten

### Anwendung / Dosierung

Mit Hilfe des beiliegenden Messbechers wie folgt einnehmen:

- › Kleinkinder (28 Tage bis 23 Monate): 3- bis 4-mal täglich 5 ml Sirup in etwas warmem Wasser einnehmen.
- › Kinder ab 2 Jahren, Jugendliche und Erwachsene: 3-mal täglich 15 ml Sirup, in akuten Fällen alle 2 Stunden 5 ml Sirup in etwas warmem Wasser einnehmen.
- › Vor Gebrauch schütteln. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.
- › Bei Kleinkindern unter 24 Monaten nur nach ärztlicher Verordnung anwenden.



WALA Pulmonium Hustensaft, 90 ml. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

## WALA Plantago Bronchialbalsam Bei Husten und Bronchialhusten

Gemäss der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis kann WALA Plantago Bronchialbalsam angewendet werden bei

- › Husten
- › Bronchialhusten

### Anwendung/Dosierung

- › Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene morgens und abends Brust und Rücken mit Creme einreiben und mit Wollkleidung warm halten.
- › Stillende sollten das Arzneimittel nicht im Bereich der Brust auftragen.
- › Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren.



WALA Plantago Bronchialbalsam, 30 g und 100 g. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Spitzwegerich | Plantago lanceolata L.

## Ohrenschmerzen

Kinder bekommen häufiger eine Mittelohrentzündung als Erwachsene. Denn über ihre noch kurze Verbindung zwischen dem Nasen-Rachen-Raum und dem Mittelohr können Erkältungsviren leicht bis ins Mittelohr vordringen und dort eine Entzündung hervorrufen. Besonders schmerzlich wird es für Ihr Kind, wenn der Gang zum Mittelohr zuschwillt und sich Sekret im Mittelohr staut. Kleinere Kinder geben Hinweise auf Ohrenschmerzen, indem sie unruhig sind, schreien und den Kopf drehen. Größere Kinder fassen sich zusätzlich an die Ohren. Als Eltern können Sie helfen, indem Sie das verschlossene Mittelohr wieder belüften und die akuten Schmerzen lindern.

### Wann zum Arzt?

- › Wenn im Verlauf einer Ohrentzündung die Schmerzen weiter zunehmen oder Ihr Kind unter Schmerzen schreit
- › Wenn das Allgemeinbefinden stärker gestört ist bzw. das Fieber höher als 39,0°C steigt
- › Bei anhaltenden oder unklaren Beschwerden

### Was hilft, wenn kleine Ohren schmerzen?

#### Das Ohr belüften

- › Alle Schnupfentipps helfen auch dem Ohr, weil die Nase direkt mit dem Mittelohr verbunden ist. Eine freie Nasenatmung ist somit die Voraussetzung für eine Belüftung des Mittelohrs. Träufeln Sie Ihrem Kind bei verstopfter Nase etwas Kochsalzlösung in die Nasenlöcher.

#### Zwiebelaufgabe

- › Den Wirkstoff dieses bewährten Hausmittels haben Sie wahrscheinlich immer zur Hand, denn Sie brauchen lediglich eine Küchenzwiebel. Die genaue Anleitung finden Sie auf Seite 114.

#### Ohrentropfen richtig anwenden

- › So können Sie mit Kindern im Schulalter testen, ob das Trommelfell intakt ist: Halten Sie Ihrem Kind die Nase zu und bitten Sie es, kräftig in sie hineinzublaseso als ob es schnäuzen müsste. Wenn Ihr Kind ein Pfeifen oder Zischen wahrnimmt und eventuell Sekret aus dem Ohr fließt, deutet das auf ein gerissenes Trommelfell hin. In diesem Fall bitte keine Ohrentropfen geben – und einen Arzt aufsuchen.



Blauer Eisenhut | Aconitum napellus

## Zahnen und Zahnwechsel

Wenn Ihr Kind seine ersten Zähnchen bekommt und auch wenn sich nach und nach der Wechsel von den Milchzähnen zum Erwachsenengebiss vollzieht, kündigt sich ein tief greifender Wandel an. Es geht um mehr als um neue Zähne. Ihr Baby ist nun in der Lage, Nahrung zu zerkleinern und sich die Aussenwelt anzueignen. Schmerzen gehören dazu, die oft von Unruhe und Schlafstörungen wie auch von Fieber, Erbrechen oder Durchfall begleitet werden. Auch weitere Entwicklungsphasen Ihres Kindes sind mit Durchbrüchen der Zähne verknüpft: Wenn die ersten Milchzähne wackeln, beginnt in der Regel die Schulzeit. Wenn die bleibenden Eckzähne kommen, überschreiten Kinder den so genannten Rubikon, und mit Hervortreten der hinteren Backenzähne macht sich die Pubertät bemerkbar. Deshalb ist es kein Wunder, dass Ihr Kind in zahnaktiven Zeiten sich auch seelisch angegriffen zeigt und Ihre Zuwendung genießt.

## Was hilft bei Zahnungsbeschwerden?

### Beisshilfen fürs Baby

- › Als natürliche Alternative zu Beissringen aus Kunststoff, die Weichmacher enthalten können, empfiehlt sich ein Stück Veilchenwurzel. Sie erhalten es in der Apotheke oder Drogerie.

### Mundspülungen

- › Ab dem Schulkindalter kann Ihr Kind bei Entzündungen der Mundschleimhaut mit Salbeitee oder verdünnter Essenz der Ringelblume gurgeln. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

### Zähne putzen lernen

#### Frau Beyer, ab wann können Kinder eigentlich ihre Zähne putzen?

«Ich sage meinen Patienten immer: Sobald das Kind die Schreifschrift beherrscht. Denn dann ist die Feinmotorik so weit ausgeprägt, dass der Zahn mit all seinen Flächen geputzt wird. Ich habe auch die Erfahrung gemacht, dass die Kinder das Zähneputzen als Bewegung nur nachahmen. Sie reiben dann mit der Zahnbürste an ein und derselben Stelle, bis Vater oder Mutter sagen, dass jetzt auch die andere Seite dran ist. Geputzt werden die Zähne so nicht. Die Eltern müssen dann auf jeden Fall nachputzen.»

#### Und wie lernen Kinder das eigenständige Putzen?

«Bei meinen Kindern habe ich versucht, ein positives Ritual zu etablieren. Ich habe sie in den Arm gelegt und beim Zähneputzen den Bi-Ba-Butzemann vorgesungen. Statt im Haus tanzt er bei uns allerdings im Mund herum.»

Im Gespräch mit Dr. Evelyn Beyer, ganzheitliche Zahnmedizinerin



Tollkirsche | Atropa belladonna



Augentrost | *Euphrasia officinalis*

## Gereizte Augen

Gereizte Augen können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Im Säuglingsalter genügt manchmal schon die Sonne oder ein Luftzug – und Ihr Baby wacht am nächsten Morgen mit verklebten Augen auf. Säuglinge sind so anfällig, weil sie noch nicht ausreichend Tränenflüssigkeit produzieren, um ihre Augen optimal zu schützen. Zudem ist ihr Tränenkanal oft nicht ganz durchlässig, so dass verklebte oder tränende Augen eine häufige Begleiterscheinung der ersten Lebenswochen sind.

Grössere Kinder zeigen gerötete, geschwollene und tränende Augen, wenn ihre Bindehäute gereizt sind. Sie reagieren auf kalten Wind, Tierhaare, Pollen oder Chlorwasser. Im Schulalter kommen Anspannung, ein konzentrierter Blick auf Tafel oder Projektionsfläche und eine intensive Nutzung von Bildschirmen aller Art hinzu. Oft sind Augenentzündungen auch Begleiter von Infekten. Weil die Augen eine Verbindung zum Nasenraum haben, kann sich zum Beispiel eine Erkältung auf die Augen auswirken.



## Was tröstet Kinderaugen?

### Reinigung verklebter Augen

- › Etwas isotonische Kochsalzlösung oder bei Säuglingen Muttermilch auf eine Mullkompressen geben und das Auge von aussen nach innen sanft abwischen.

### Entlastung für die Augen

- › Bei vielem Lesen oder am Bildschirm wird der Blick ganz automatisch starr, das Auge blinzelt zu wenig und strengt sich an. Deshalb sind Pausen sinnvoll. Bieten Sie Ihrem Kind einen Perspektivwechsel – am besten draussen in der Natur.

## Wann zum Arzt?

- › Wenn Ihr Baby geschwollene Augen hat
- › Wenn Sie eine Rötung der Bindehaut oder ein gelbliches bzw. grünliches Augensekret beobachten
- › Bei anhaltenden oder unklaren Beschwerden

### Tipp: So geben Sie Kindern Augentropfen

Wenn Ihr Kind seine Augen weit genug öffnet, träufeln Sie die Augentropfen direkt hinein.

Wenn Ihnen das nicht gelingt, können Sie Ihr Kind auf die Seite legen und einen Tropfen auf den äusseren Rand des oberen liegenden Auges geben – die Augentropfen laufen dann automatisch Richtung Nasenwurzel.

Auch möglich: Träufeln Sie Augentropfen auf ein Wattepad und streichen Sie damit sanft vom äusseren Lid bis zur Nasenwurzel.

## WALA Euphrasia Einzeldosis-Augentropfen Bei gereizten und tränenden Augen

Gemäss der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis können WALA Euphrasia Einzeldosis-Augentropfen bei leichten entzündlichen Zuständen der Bindehaut angewendet werden wie

- › katarrhalische Bindehautentzündung
- › durch Wind, Staub oder Pollen gereizte Bindehaut
- › müden Augen
- › tränenden Augen

### Anwendung/Dosierung

- › Bei Kindern ab 2 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen 3-mal täglich 1 Tropfen in den Bindehautsack einträufeln. Das Einzeldosisbehältnis nicht mit dem Auge in Berührung bringen.
- › Bei Säuglingen und Kleinkindern bis 24 Monate nur auf ärztliche Verordnung hin anwenden.



WALA Euphrasia Einzeldosis-Augentropfen, 15 x 0.5 ml. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

## Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen

Wann kehrt bei uns Ruhe ein? Diese Frage wird jede Familie – und innerhalb einer Familie jedes einzelne Mitglied – ein wenig anders beantworten. Denn es gibt von Natur aus unterschiedliche Schlaftypen und je nach Lebensphase unterschiedliche Schlafbedürfnisse. Entscheidend ist, dass alle zu ihrem Recht kommen. Wenn ein Kind abends nicht in den Schlaf findet, nachts immer wieder aufwacht oder tagsüber erschöpft ist, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Gleiches gilt, wenn die Eltern durch die Schlafprobleme eines Kindes übermächtig und somit unausgeglichen sind.

Unruhe, Schlafstörungen und Erschöpfung können sich gegenseitig verstärken. Um diesen Kreis zu durchbrechen, gilt es, das Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität, Schlafen und Wachen wiederherzustellen. Das klingt nach einer grossen Aufgabe, aber Sie werden merken, dass schon die bewusste Gestaltung der Übergänge viel bewirkt. Dazu gehören zum Beispiel abendliche Rituale, ein warmes Bad und Ruhe.

## Was hilft unruhigen, schlecht schlafenden Kindern?

### Vertrauen

- › Kinder bilden einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus erst nach und nach aus. Deshalb sind Einschlafschwierigkeiten oder nächtliches Aufwachen bis zum zweiten Lebensjahr in der Regel kein Grund zur Sorge.

### Ruhe

- › Kleine Kinder sind viel ruhebedürftiger als Schulkinder oder gar Erwachsene. Aus Rücksicht darauf sollte die Familie Zeiten reservieren, die möglichst frei von Reizen und Verpflichtungen sind. Besonders sensibel sind die ersten Wochen im Leben eines Kindes wie auch die Zeit, wenn der Mittagsschlaf wegfällt. Vor allem vor dem abendlichen Schlafengehen braucht Ihr Kind – brauchen auch Sie – eine ruhigere Übergangsphase, damit die Erlebnisse des Tages nicht im Schlaf verarbeitet werden müssen.

### Freiräume

- › Zur Ruhe kann nur kommen, wer dafür Zeit hat. Schauen Sie sich den Tag wie auch die Woche Ihres Kindes an: Welche Verabredungen, welche Anforderungen sind wirklich nötig? Hat Ihr Kind genügend Freiräume zum Spielen und zum Entwickeln der eigenen Fantasie? Gerade diese unverplanten Phasen sind wichtig für die geistige Erholung und gesunde Entwicklung.

### Temperament oder Hyperaktivität?

Ob ein Kind extreme Unruhe oder lediglich sein lebhaftes Temperament zeigt, ist nicht immer leicht zu beurteilen. Wenn Sie sich Sorgen machen, suchen Sie das Gespräch mit Erziehern oder Lehrern des Kindes oder fragen Sie einen Kinderarzt.

### Ein Abendritual

- › Kinder lieben Wiederholungen – auch beim Zubettgehen. Deshalb bewähren sich kleine Abendrituale, die ganz selbstverständlich und immer gleich den Tag beschliessen. Zum Beispiel: Nach dem Abendessen erst etwas vorlesen, dann Zähne putzen, umziehen und im Bett noch ein Lied singen. Mit grösseren Kindern können Sie auch gemeinsam auf den Tag schauen: Was war gut und wofür bin ich dankbar? Was hätte besser laufen können? Wie kann es beim nächsten Mal gelingen? Probleme sollten Sie nicht an der Bettkante, sondern möglichst davor lösen, so dass am Ende eines Tages keine Sorgen mehr im Raum stehen.

### Wärme

- › Wärme ist sehr wichtig und förderlich für einen ruhigen Schlaf. Wenn Ihr Kind gerne badet, ist vor dem Schlafengehen der perfekte Zeitpunkt für ein 37°C warmes Bad mit etwas Lavendelöl. Aber auch eine Einreibung der Arme mit Lavendelöl wird Ihr Kind entspannen. Ein warmer Melissentee kann das abendliche «Zur-Ruhe-Kommen» unterstützen.

### Sicherheit

- › Kindern, die häufig aufwachen, hilft eine kurze Rückversicherung, dass alles in Ordnung ist. Für manche Kinder reicht schon eine Schmusedecke, die griffbereit im Bettchen liegt, um sich selbst zu beruhigen. Andere Kinder brauchen einen kurzen Kontakt mit den Eltern: Sie können zum Beispiel mit Ihrem Kind ans Fenster oder auf den Balkon treten und gemeinsam den Nachthimmel bewundern, bevor Sie es wieder schlafen legen. Ein kleines Lied (zum Beispiel «Weisst du, wie viel Sternlein stehen») kann dieses Ritual begleiten.

### Passiflora-Produkte

- › Die Rezepturen mit Passionsblume (*Passiflora caerulea*) beruhigen, wenn der gewohnte Rhythmus verschoben ist: Wenn Ihr Kind zum Beispiel Herzklopfen vor einer Aufführung hat, wenn eine Reise oder Schularbeit anstehen und es deshalb am Vorabend schlecht einschlafen kann.

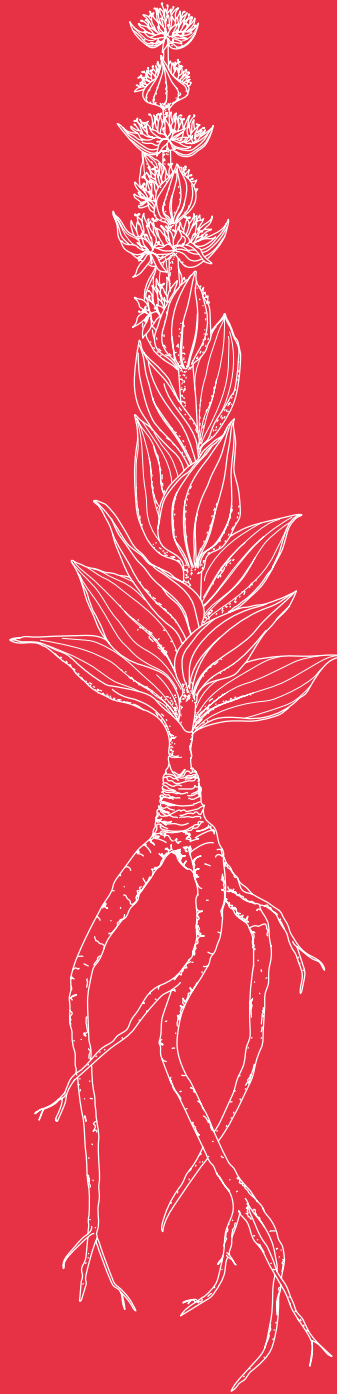
### Malvenöl

- › Es hilft bei nervöser Erschöpfung und eignet sich für eine Einreibung am Abend. Tipps dafür finden Sie auf Seite 117.

### Eule, Lerche oder ein anderer Vogel?

Ob Sie oder Ihr Kind früh munter sind und gerne zeitig zu Bett gehen oder aber abends zur Höchstform auflaufen und entsprechend lange schlafen, ist genetisch festgelegt. Sie können die innere Uhr nicht ändern, aber Sie können sich arrangieren. Eine kleine Lerche wird zum Beispiel eine Morgen-Spielecke schätzen, in der sie sich alleine beschäftigen kann. Eine kleine Eule wiederum genießt wahrscheinlich eine aktivierende Beineinreibung mit Rosmarinöl und ein bisschen mehr Zeit zum Wachwerden.

Übrigens, jeder Vogel hat sein Gutes: Kleine Eulen lassen die Familie am Wochenende länger schlafen, kleine Lerchen sind am Montagmorgen für einen Frühstart bereit.



Gelber Enzian | *Gentiana lutea*

## Bauchweh, Blähungen, Durchfall & Co.

Verdauen ist ein faszinierender Vorgang, bei dem Ihr Kind ein Butterbrot, einen Apfel oder ein Stück Schokoladenkuchen in die Bausteine des Lebens verwandelt. An diesem Prozess sind seine Zähne, der Speichel, Magen, Darm und Leber beteiligt. Es bedeutet harte Arbeit für den Körper Ihres Kindes, sich über die Verdauung Energie und Wärme zu erschliessen. Kein Wunder, dass bei diesem komplexen Vorgang je nach Nahrungsangebot und auch je nach körperlicher und seelischer Verfassung des Kindes Beschwerden auftreten können. Angefangen beim Säugling, der im Mutterleib über die Nabelschnur ernährt wurde und das Verdauen erst noch erlernen muss, bis zum Jugendlichen, dem eine bevorstehende Prüfung oder Liebeskummer auf den Magen schlagen können.

### Die Seele verdaut mit

Manche Redensarten lassen anklingen, wie eng der Zusammenhang zwischen seelischem Gleichgewicht und einer ungestörten Verdauung ist: die Angst, durchzufallen, etwa oder auch der Kummerspeck. Ganzheitliche Arzneimittel, die Körper, Seele und Geist ansprechen, werden diesem Beziehungsgeflecht gerecht.

## Blähungskoliken

In den ersten Lebenswochen fordern Säuglinge ihre Eltern oft durch anfallartige Schreiatacken infolge von erschwertem Einschlafen und häufigem Aufwachen kurz darauf. Haben Sie Geduld mit Ihrem Kind, das viele Eindrücke verarbeiten und seinen individuellen Schlaf-Wach-Rhythmus erst finden muss. Auch das Verdauungssystem Ihres Babys ist noch dabei, sich an die von aussen kommende neue Nahrung zu gewöhnen.

Besonders häufig schreien Kinder in der Zeit zwischen 16 und 24 Uhr. Da sich die Ursache der Koliken meist nicht eindeutig ausmachen lässt, müssen Sie als Eltern ausprobieren, womit sie Ihrem Baby am besten Linderung verschaffen können.

### Wann zum Arzt?

- › Wenn sich die Beschwerden nicht bessern oder bei unklaren Beschwerden

## Was hilft Babybäuchen?

### Rhythmus

- › Sie können Ihr Baby dabei unterstützen, einen Rhythmus zu finden, indem Sie ihm Rhythmus vorleben. Bei vielen Säuglingen bewährt es sich, vom «Stillen nach Bedarf» langsam auf regelmässige Stillzeiten überzugehen. Zusätzlich dankt es Ihnen das Kind, wenn es nach einer Wachperiode wieder zur Ruhe kommen darf. Da sich ein Säugling noch nicht abgrenzen kann, ist er mit vielen Ausseneindrücken schnell überfordert und braucht Ihre Hilfe.

### Wärme

- › Auch Wärme hat eine ausgleichende Wirkung. Probieren Sie, wie Ihr Kind auf ein warmes Traubenkernsäckchen, Wollunterwäsche und vor allem auf warme Wollsockchen reagiert.

### Baucheinreibung

- › Wenn Sie den Bauch Ihres Babys mit einem hochwertigen Pflanzenöl einreiben (z. B. Olivenöl), fördern Sie die Darmtätigkeit und helfen so bei Blähungsbeschwerden. Eine Anleitung finden Sie auf Seite 118. Auch das «Radfahren» mit den Beinchen lindert die Beschwerden.

## Durchfall und Erbrechen

Durchfall kann entstehen, wenn Viren oder Bakterien Magen und Darm infizieren. Aber auch, wenn ein Kind verdorbene Lebensmittel gegessen hat, bestimmte Nahrungsmittel wie z. B. Pfirsiche oder Milch (noch) nicht gut verträgt oder Antibiotika nimmt. Manchmal sind die Beschwerden seelisch bedingt: Kinder, die Angst haben und damit nicht umgehen bzw. sie nicht äussern können, reagieren auch mit Durchfall. Bei infektiös bedingten Magen-Darm-Erkrankungen geht der Durchfall oft mit Erbrechen, manchmal mit Fieber einher.

Auch das Erbrechen kann viele Ursachen haben. Nicht selten erbrechen Kinder ausgerechnet im Urlaub – durch die vielleicht lange Fahrt oder die ungewohnte Ernährung am Urlaubsort. Kindergeburtstage, Überforderungen und schockartige seelische Erlebnisse können ebenfalls Erbrechen verursachen.

### Wann zum Arzt?

- › Wenn nach einem Tag keine Besserung eintritt
- › Wenn Ihr Kind unter akutem Erbrechen mit hohem Fieber, schwerem Krankheitsgefühl bzw. deutlich beeinträchtigtem Allgemeinzustand oder starken Schmerzen leidet
- › Bei ausgeprägtem Flüssigkeitsverlust – das erkennen Sie z. B. an einer trockenen Zunge, trockenen Lippen, dunklerem Urin und im Säuglingsalter an einer eingesunkenen Fontanelle
- › Falls das Erbrechen andere Ursachen hat, die nicht mit der Verdauung zusammenhängen. Zum Beispiel wenn Ihr Kind auf den Kopf gefallen ist

## Was hilft Ihrem Kind bei Durchfall und Erbrechen?

### Flüssigkeit

- › Ein Kind, das anhaltend Durchfall hat oder erbricht, verliert Salze und Flüssigkeit. Beides sollten Sie so gut es geht ersetzen, zum Beispiel in Form von Fencheltee, Kamillentee oder einer Brühe, wenn nötig löffelweise. Säfte und Milch sind vorerst tabu, aber Ihren Säugling sollten Sie unbedingt weiter stillen und ihm zusätzlich verdünnten Tee anbieten.

### Schonkost

- › Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind bei einem Magen-Darm-Infekt gar nicht essen mag. Es wird nach ausgestandener Krankheit umso mehr Appetit haben. Kehren Sie behutsam zu einer normalen Ernährung zurück, denn vorerst kann Ihr Kind Eiweiss und Fett noch schlecht verdauen. Zwei Schonkostrezepte und eine Übersicht über gut und schwer verdauliche Nahrungsmittel finden Sie auf Seite 121.

## Bauchschmerzen und Übelkeit

In der Kindheit sind Bauchschmerzen und Übelkeit ein häufiges und vieldeutiges Symptom. «Mir ist nicht gut, mein Bauch tut weh» kann bedeuten, dass Ihr Kind einen Magen-Darm-Infekt durchmacht, dass es bestimmte Nahrungsmittel nicht verträgt wie auch dass es sich körperlich oder seelisch überfordert fühlt. Kinder reagieren viel intensiver als Erwachsene und bringen das auch körperlich zum Ausdruck. Meist zeigen ihre Bauchschmerzen aber keine schwerwiegende Störung an. Bei einem Mädchen ab ca. 11 Jahren kann sich die erste Menstruation abzeichnen (siehe Seite 101 ff.).

### Wann zum Arzt?

- › Wenn Ihr Kind die Schmerzen nicht nur unbestimmt um den Nabel, sondern mit dem Finger genau an einer anderen Stelle des Bauchraumes angeben kann
- › Wenn es in seiner spontanen Bewegung beeinträchtigt ist, zum Beispiel nur noch gekrümmt gehen kann oder sogar Bewegung vermeidet
- › Wenn es in Folge deutlicher Bauchschmerzen erbrechen muss
- › Wenn es auffallend blass ist
- › Wenn der Schmerz so stark wird, dass das Kind jede andere Aktivität abbricht
- › Wenn hohes Fieber, Kurzatmigkeit oder andere Symptome einer ernsteren Erkrankung zusammen mit den Bauchschmerzen auftreten
- › Bei starken, anhaltenden oder unklaren Beschwerden

### Was hilft, wenn Kinder Bauchweh haben?

#### Wärme und Zuwendung

- › Eine Wärmflasche ist immer eine gute Wahl, selbst bei Teenagern. Auch Baucheinreibungen können helfen. Sie verteilen wohlige Wärme und regen die Darmbewegung an. Wenn Sie die Einreibung mit einem kleinen Spruch begleiten, freut sich Ihr Kind schon auf die nächste Anwendung.

#### Verdauungszeiten

- › Weder im Säuglingsalter noch später brauchen Kinder ein pausenloses Nahrungsangebot. Ein Gang zum Spielplatz ist auch ohne Proviant denkbar. Denn Zeiten zum Verdauen sind genauso wichtig wie Zeiten zum Essen, im Idealfall wechseln sie sich rhythmisch ab.

## WALA Magen-Darm Globuli velati Bei Verdauungsbeschwerden

Gemäss der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis kann WALA Magen-Darm Globuli velati bei Verdauungsbeschwerden im Magen-Darm Trakt verwendet werden wie

- › Verdauungsschwäche
- › Übelkeit
- › Erbrechen
- › Blähungen

#### Anwendung/Dosierung

- › Kleinkinder und Kinder von 6 Monaten bis 6 Jahren: 3-mal täglich 3 bis 5 Globuli velati unter der Zunge zergehen lassen.
- › Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene: 3-mal täglich 5 bis 10 Globuli velati unter der Zunge zergehen lassen.
- › Nicht anwenden bei Kindern unter 6 Monaten.
- › Verdauungsbeschwerden bei Kindern unter 12 Jahren sind ärztlich abzuklären. Deshalb soll das Arzneimittel bei Kindern nicht ohne ärztliche Abklärung angewendet werden.



WALA Magen-Darm Globuli velati, 20 g. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Ringelblume | *Calendula officinalis*

## Die Haut und ihre Verletzungen

Die Haut ist nicht nur das grösste Organ des Menschen, sondern auch eines, das viele verschiedene Aufgaben übernimmt: Atmung, Abgrenzung, Temperaturregelung, Aufnahme von Sonnenlicht und Sinnesreizen. Immer verbindet die Haut das Aussen mit dem Innen. Wenn Ihr Kind rot vor Verlegenheit wird oder ganz blass vor Schreck, spiegelt die Haut seine Empfindung wider. Und wenn es einen Sonnenbrand, einen Ausschlag oder eine Schramme bekommt, reagiert seine Haut auf äussere Herausforderungen. In der Regel können Sie beobachten, wie gut die Haut sich selbst zu heilen und zu erneuern vermag.

Damit die Haut Ihres Kindes nicht unnötig gefordert wird, ist bei der Körperpflege weniger mehr – vor allem im Säuglingsalter.

## Wunder Po

Fast jedes Baby hat hin und wieder einen wunden oder geröteten Po, vielleicht sogar pustelige, schorfige und entzündete Stellen – das bringt das Windelalter mit sich. Besonders in Einmalwindeln entwickeln viele Säuglinge in den ersten Lebenswochen Empfindlichkeiten, so dass ihre Haut leichter wund wird. Aber auch das Zahnen, Durchfall, ein Antibiotikum oder die Umstellung der Nahrung können die noch dünne äussere Hautschicht Ihres Babys angreifen. Eine so genannte Windeldermatitis lässt sich gut behandeln – mit Luft und Liebe machen Sie bereits vieles richtig.

### Wann zum Arzt?

- › Wenn flächige Rötungen auf einen Pilzbefall deuten
- › Wenn einzelne Pusteln von einem roten Hof umgeben sind und sich öffnen
- › Wenn Eiter auftritt
- › Bei anhaltenden oder unklaren Beschwerden

### Was hilft dem wunden Babypo?

#### Luft

- › Wechseln Sie die Windel Ihres Babys häufig und lassen Sie es so oft wie möglich ohne Windel strampeln, damit Luft an die Haut kommt. Wenn Sie es einrichten können, verwenden Sie in den ersten Lebenswochen Stoffwindeln statt Einmalwindeln. Sie können auch Heilwolle- oder Seideninlagen in die Windel legen, beides verbessert die Hautatmung.

#### Pure Pflege

- › Etwas Wasser und ein weiches Tuch – mehr braucht es nicht für die Körperpflege Ihres Säuglings. Um Hautfalten zu reinigen oder angetrockneten Stuhl sanft zu entfernen, können Sie einige Tropfen eines hochwertigen pflanzlichen Öls verwenden.

## Verbrennungen

Der Herd, das Bügeleisen, eine Tasse Tee oder die Sonne sind die häufigsten Ursachen für eine Verbrennung im Kindesalter. Kleine Kinder sind oft schneller als gedacht. Auf dem Schoss sitzend, greifen sie nach einer Tasse. Vom Boden aus ist schnell am Tischtuch gezogen. Solange sie ein «Vorsicht, das ist heiss» noch nicht verstehen können, müssen die Grossen für die Kleinen mitdenken. Um einem Sonnenbrand vorzubeugen, gilt: Säuglinge und Kleinkinder sollten generell keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Nicht immer lässt sich dieser Rat beherzigen. Deshalb empfiehlt es sich, Kinder an sonnigen Tagen immer mit Sonnencreme, Kleidung und einem Hut zu schützen. Vor allem Babys sind durch ihre dünne und noch nicht vollständig geschlossene Schädeldecke besonders gefährdet, einen Sonnenstich zu erleiden.

### Wann zum Arzt?

Wenn sich Ihr Kind so stark verbrannt hat, dass

- › sich grosse Blasen bilden
- › die Verbrennungen zirkulär, zum Beispiel um das Handgelenk herum verlaufen,
- › die Verbrennungen die Grösse des Handtellers des Kindes (1% der Körperoberfläche) überschreiten, gehen Sie sofort zum Arzt oder rufen Sie einen Notarzt. Das Gleiche gilt bei unklaren Beschwerden.

### Was hilft bei leichten Verbrennungen?

#### Kühlen

- › Kühles (nicht eiskaltes) Wasser ist die beste Erstversorgung, weil es den Schmerz betäubt.



## Wunden

Kleine Wunden gehören zum Grosswerden. Ihr Kind schürft sich das Knie auf, schlägt den Kopf an, schneidet sich in den Finger, wird von einem Kaninchen gebissen oder von einer Biene gestochen. Sie werden im Laufe der Jahre einige Erfahrungen mit der Versorgung dieser Wunden sammeln.

### Wann zum Arzt?

- › Bei Tierbissen
- › Wenn Ihr Kind eine Auffrischung der Tetanusimpfung braucht
- › Bei stark blutenden Wunden
- › Bei grossflächigen Wunden
- › Bei Allergie gegen Insektengift
- › Wenn sich Wunden infizieren
- › Bei stark eitrigen Wunden

### Was hilft bei kleinen Wunden?

#### Reinigen

- › Verschmutzte Schürfwunden vorsichtig mit Wasser oder einer verdünnten Essenz mit Ringelblume abspülen oder abtupfen.

#### Erste Hilfe bei Insektenstichen

- › Nach einem Bienenstich sollten Sie den Stachel, der meist in der Haut stecken bleibt, mit einer sauberen Pinzette vorsichtig entfernen.

#### Auch Trost ist Medizin

Mit einem kleinen Heilspruch trösten Sie Ihr Kind und lenken es von seiner Verletzung ab. Vielleicht erinnern Sie sich noch an:

*Heile, heile Segen,  
drei Tage Regen,  
drei Tage Schnee.  
Es tut mir nimmer weh!*



Ringelblume | Calendula officinalis

## Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen

Schnell verletzen sich Kinder bei Sport und Spiel: Sie bringen blaue Flecken vom Spielplatz mit, klemmen sich die Finger ein oder knicken beim Ballspiel um. Diese Prellungen, Quetschungen, Zerrungen und Verstauchungen sind so genannte stumpfe Verletzungen. Sie lassen sich oft gut lindern, meist ist Arnika die Heilpflanze der Wahl.

### Wann zum Arzt?

- › Ist Ihr Kind nach einem Sturz bewusstlos, erbricht es, verhält es sich auffällig oder hat es extreme Verletzungen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen oder den Notarzt rufen. Das Gleiche gilt bei unklaren Beschwerden.

### Was hilft bei stumpfen Verletzungen?

#### Die PECH Regel

- › **Pause:** Den betroffenen Körperteil sofort ruhig stellen.
- › **Eis:** Die verletzte Stelle mindestens 30 Minuten kühlen, damit sie nicht anschwillt.
- › **Compression:** Ein leichter Druckverband hemmt Schwellungen.
- › **Hochlagerung:** Den betroffenen Körperteil hochlagern, ebenfalls um Schwellungen und damit verbundene Schmerzen zu vermeiden.

## WALA Arnika Kompressen Bei Zerrungen, Quetschungen und Blutergüssen

Gemäss der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis können WALA Arnika Kompressen angewendet werden bei

- › stumpfen Verletzungen wie Zerrungen, Quetschungen und Blutergüssen
- › Insektenstichen

#### Anwendung / Dosierung

- › WALA Arnika Kompressen als Umschlag verwenden. Folie am Rand aufreissen, die Komresse auf die betroffene Stelle auflegen und evtl. mit wenig Wasser befeuchten.
- › Nach etwa halbstündiger Anwendungsdauer die Komresse erneuern.
- › Geeignet für Kleinkinder ab 1 Jahr, Kinder, Jugendliche und Erwachsene.



WALA Arnika Kompressen, 5 Kompressen. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

## Kreislaufschwäche, niedriger Blutdruck

Wird Ihrem heranwachsenden Kind oft schwindelig? Ist es vielleicht schon an einem heißen Tag oder nach langem Stehen in Ohnmacht gefallen? Derartige Kreislaufprobleme entwickeln viele Kinder zu Beginn des zweiten Lebensjahrzehnts und besonders in der Pubertät. Sie sind Ausdruck ihrer seelischen und körperlichen Entwicklung. Auch wenn es sich um eine vorübergehende und harmlose Störung handelt, können Sie Ihren Teenager mit praktischen Tipps stärken und vor Situationen bewahren, die unangenehm sind oder sogar Verletzungspotential bergen.

## Was hilft kreislaufschwachen Jugendlichen?

### Bewegung

- › Nichts stabilisiert den Kreislauf so sehr wie viel Bewegung an frischer Luft. Vielleicht unterstützen Sie Ihr heranwachsendes Kind bei der Suche nach einer neuen Sportart oder einem kleinen Job, der Bewegung voraussetzt (Rasen mähen, Hunde ausführen...).

### Wann zum Arzt?

- › Wenn das heranwachsende Kind häufig ohnmächtig wird
- › Wenn es über längere Zeit schlapp und müde ist

### Anregung am Morgen

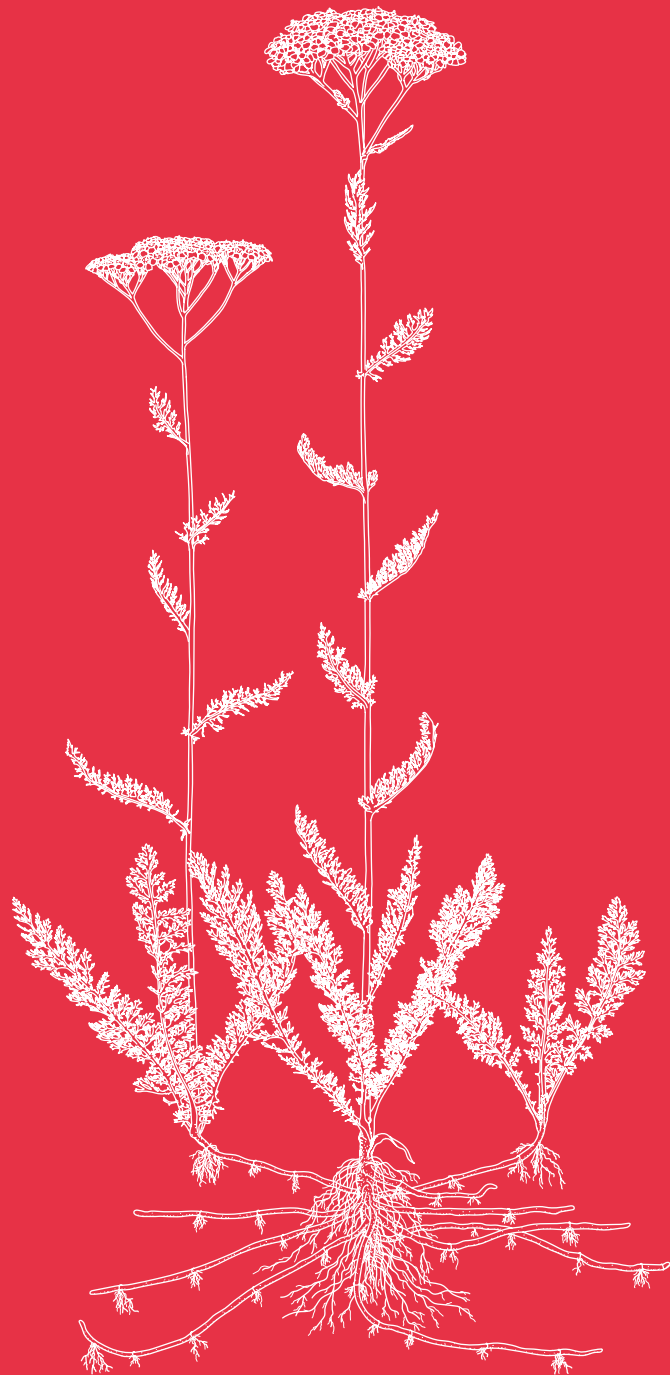
- › Gerade am Morgen kann der Kreislauf ein bisschen Unterstützung gut gebrauchen. Eine Beineinreibung mit einem 10%igen Rosmarinöl (siehe Seite 117), eine Tasse grüner Tee (für Jugendliche) oder eine Wechseldusche (unter der warmen Dusche mehrmals kurz auf kaltes Wasser umstellen und mit kaltem Wasser enden) zeigen eine anregende Wirkung.

### Im Akutfall

- › Lagern Sie Ihren Teenager flach auf dem Boden und heben Sie die Beine um 45 Grad an. Öffnen Sie das Fenster. Wenn sich Ihr Kind wieder aufsetzen kann, sollte es viel trinken – und sich danach nicht aufs Sofa legen, sondern sich bewegen.



Rosmarin | Rosmarinus-officinalis-I



Schafgarbe | *Achillea millefolium*

## Mädchengesundheit

Manche Beschwerden – wie die monatlich wiederkehrenden Regelschmerzen – sind Mädchen vorbehalten. Andere treten bei Mädchen deutlich häufiger auf als bei Jungen, Blasenentzündungen zum Beispiel. Da die weibliche Harnröhre wesentlich kürzer ist als die männliche, ist sie auch empfänglicher für eine Infektion. Ausser Bakterien kommen die hormonelle Umstellung in der Pubertät, ein geschwächtes Immunsystem, eine Unterkühlung oder zu enge Kleidung als Auslöser einer Blasenentzündung bei jungen Mädchen in Frage. Sie ist sehr schmerzhaft, lässt sich aber meistens gut mit äusseren Anwendungen und pflanzlichen Arzneimitteln lindern.

Gleiches gilt für Regelschmerzen. Sie entstehen, wenn sich die glatte Muskulatur der Gebärmutter zusammenzieht, um sich von den Resten der Gebärmutter-schleimhaut zu befreien, die für die Einnistung einer befruchteten Eizelle aufgebaut worden war. Neben den Schmerzen im Unterleib fühlen sich Mädchen während ihrer Menstruation oft sehr verletzlich. Sie dürfen jetzt lernen, sich um sich selbst zu kümmern. Als Geschenktipp bietet sich eine eigene Wärmflasche an.

## Was hilft jungen Mädchen?

### Wärme

- › Egal ob Regelschmerzen oder Blasenentzündung – eine Wärmflasche auf dem Bauch bzw. in der Nierengegend wirkt wohltuend. Bei einer Blasenentzündung sollte Ihre Tochter zudem auf warme Füße achten und vorübergehend das bauchfreie Top und Sneakersöckchen gegen ein Unterhemd und Wollsocken eintauschen. Im Sommer ist ein zweiter Badeanzug zum Wechseln angeraten, weil viele Mädchen ihre Blase durch nasse Schwimmkleidung unterkühlen.

## Wann zum Arzt?

### Bei einer Blasenentzündung

- › Wenn sich die Beschwerden nicht bessern
- › Bei starken Schmerzen
- › Bei starkem Harndrang mit Urinverlust oder Blutbeimengung zum Urin
- › Wenn zusätzlich Fieber, Schmerzen im Unterleib oder Rückenschmerzen auftreten
- › Bei unklaren Beschwerden

### Bei Menstruationsbeschwerden

- › Bei anhaltenden und starken Schmerzen
- › Bei unklaren Beschwerden

### Wickel

- › Wenn Ihre Tochter es sich gerne gemütlich macht, dann kann sie dies mit einem Wickel tun. Bei Bauchkrämpfen bewährt sich ein Wickel mit einem hochwertigen Melissenöl, während einer Blasenentzündung ist Eukalyptusöl angeraten. Eine genaue Anleitung finden Sie auf Seite 112 bzw. 115.

### Entspannung bei Regelschmerzen

- › Etwas mehr Ruhe und vor allem weniger Stress wirken sich positiv auf die Unterleibskrämpfe aus. Besser als nur im Bett zu liegen ist aber sanfte Bewegung: Eine Runde mit dem Hund oder ein Spaziergang zur Freundin fördern die Durchblutung und somit das Ablösen der Gebärmutter-schleimhaut.

### Viel trinken bei einer Blasenentzündung

- › Viel trinken heisst mindestens 1,5 Liter, um Niere und Blase durchzuspülen. Ein warmer Tee tut doppelt gut. Aber auch Cranberry- oder Preiselbeersaft eignen sich bei einer Blasenentzündung, weil sie den Urin ansäuern und das Bakterienwachstum hemmen.

### Na toll.

Ihre Tochter wird es nicht gerne hören, aber auch die enge Jeans, die Schokolade und der Milchkaffee stehen in Verbindung zu typischen Mädchenbeschwerden. Wie das? Zu enge Kleidung und synthetische Unterwäsche fördern einen Wärme- und Feuchtigkeitsstau im Intimbereich. So können sich Bakterien gut vermehren und so steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Blasenentzündung. Milchkaffee wiederum – wie überhaupt Milchprodukte und koffeinhaltige Getränke – können Regelschmerzen verstärken. Während der Menstruation tut eine leichte basische Ernährung gut, begleitet von Kräutertees, die entkrampfen und entspannen. Weniger Süßes zu essen, hilft ebenfalls. Leider.

## Anthroposophische Medizin

Die Anthroposophische Medizin ist eine in der Schweiz gesetzlich anerkannte Heilkunde, die sich nicht als Alternative, sondern als Ergänzung zur konventionellen Medizin versteht.

Was zeichnet sie aus? Sie begreift einen Menschen als leibliches, seelisches und geistiges Wesen und behandelt ihn entsprechend ganzheitlich. Weil jeder Mensch in dieser Ganzheit einzigartig ist, kennt die Anthroposophische Medizin keine Standardbehandlung, sondern berücksichtigt die momentane Lebenssituation und die charakteristischen Eigenheiten eines Patienten.

Die Anthroposophische Medizin erweitert die Behandlungs- und Heilungsmöglichkeiten für Ärzte und Patienten. Äussere Anwendungen, Kunsttherapien und eine Vielzahl an anthroposophischen Arzneimitteln gehören dazu. Für diese speziellen Präparate werden mineralische, tierische und pflanzliche Substanzen verarbeitet – zum Beispiel Gold, Biene oder Spitzwegerich.



# Rezepte, Tipps und Anregungen

Äussere Anwendungen	109	
	110	Über den Umgang mit Ölen und Essenzen
Wickel und Auflagen	111	
Melissenwickel	112	
Zitronenwickel	112	
Lavendelölwickel	113	
Bronchialbalsam	113	
Zwiebelaufgabe	114	
Wadenwickel	114	
Eukalyptuswickel	115	
	116	Einreibungen
	117	Mit Malvenöl
	117	Mit Rosmarinöl
	118	Mit Lavendelöl
	118	Mit Rosenöl
	118	Für den Bauch
Hand- und Fussbäder	119	
	120	Dampfbad
Schonkost	121	
	122	Globuli velati einnehmen



## Äussere Anwendungen

Sie umhüllen den Menschen und berühren weit mehr als nur seine Haut: Wickel und Auflagen, Bäder und therapeutische Waschungen, Einreibungen und Massagen. Seit Jahrtausenden sind so genannte äussere Anwendungen als heilende therapeutische Massnahmen bekannt. Sie sprechen unser grösstes Organ – die Haut – wie auch das Nerven-Sinnes-System und die tiefer liegenden Organe, Prozesse und Rhythmen im Körper an. Vor allem in der Anthroposophischen Medizin haben äussere Anwendungen bis heute einen hohen Stellenwert und werden von ausgebildeten Therapeuten unter anderem in Kliniken und in der ambulanten Pflege eingesetzt.

Viele äussere Anwendungen eignen sich auch für den Einsatz zu Hause. Unser Ratgeber stellt Ihnen eine alltags-taugliche Auswahl vor und gibt Ihnen Tipps für die Vorbereitung und Durchführung.

## Über den Umgang mit Ölen und Essenzen

Wir sprechen in unseren Anleitungen von 10%igen Ölen – das sind Mischungen aus einem ätherischen Öl und einem hochwertigen Pflanzenöl als Träger. Sie erhalten alle vorgeschlagenen Öle rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder Drogerie, mit der Sie die Eignung des Öls für Säuglinge und Kleinkinder klären sollten.

Bitte verwenden Sie kein reines ätherisches Öl. Es kann bei Säuglingen und Kleinkindern zu Atembeschwerden und Hautreizungen führen. Öle für Wickel und Auflagen sollten nur tropfenweise bzw. für Bäder und Waschungen in einer Emulsion mit Milch eingesetzt werden. Essenzen müssen mit Wasser verdünnt werden.

Sie können eine Wirksubstanz auch in zimmerwarmen Quark rühren (1 Esslöffel Essenz auf 125g), den Quark auf eine Komresse streichen und als kühlende Auflage verwenden.

### So dosieren Sie Öle für Bäder

1 EL Öl mit 2 EL Milch in einem Schraubglas schüttelnd mischen (emulgieren) und dann in Wasser geben.



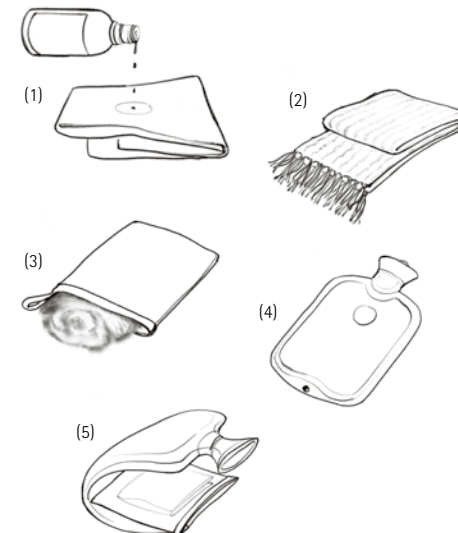
### Tipp

Bei Ölflaschen ohne Ausgießhilfe können Sie das Substantuch direkt auf die Flasche drücken, die Flasche um drehen und den Vorgang bis zur gewünschten Tropfenzahl wiederholen.

Als Substantuch ist ein Stoffstück aus Baumwolle oder Seide (bei sehr empfindlicher Haut) zu empfehlen.

## Wickel und Auflagen: Klassiker neu entdeckt

Wickel und Auflagen sind eng verwandt, aber doch nicht dasselbe. Während ein Wickel immer rund um den ganzen Leib (zum Beispiel auf Brust- oder Bauchhöhe) oder rund um einen ganzen Körperteil (den Hals, die Wade) geführt wird, bedeckt eine Auflage nur eine bestimmte Körperstelle (zum Beispiel die Herz- oder Blasegegend). Für einen Wickel sollten Sie zudem Ruhe und Zeit einplanen. Deshalb eignet er sich vor allem für zu Hause. Eine Auflage hingegen ist unkomplizierter. Sie lässt sich auch unter der Kleidung tragen oder über Nacht anwenden, ohne dass Sie die Dauer dieser Anwendung im Blick behalten müssen.



### Was Sie brauchen

Für äussere Anwendungen sind keine grossen Anschaffungen nötig. Die meisten Hilfsmittel werden Sie in Ihrem Haushalt finden.

- › Ein Substantuch (1): Ein Stoffstück aus Baumwolle oder Seide (bei sehr empfindlicher Haut zu empfehlen), das Format richtet sich nach Körpergrösse und Einsatzgebiet, oft ist ein Stofftaschentuch passend; das Substantuch nimmt die Wirksubstanzen in Form eines Öls, einer Essenz oder einer Salbe auf
- › Ein Wickeltuch (2): Ein grosses Stoffstück aus Naturfaser, das den Körper komplett umschliessen kann (z. B. ein Schal oder langes Handtuch); das Wickeltuch fixiert das Substantuch und wärmt
- › Ein so genanntes Seelchen (3): Etwas Heilwolle (das ist Schurwolle, die noch ihr natürliches Wollfett enthält), ein Stück Wollvlies oder Watte, evtl. zum Schutz der Kleidung in einen Waschhandschuh gesteckt; das Seelchen dient als Wärmehalter bei Auflagen
- › Eine grosse oder 2 kleine Wärmflaschen (4)
- › Eine kleine Plastiktüte (lebensmittelecht): um das Substantuch zu erwärmen und dabei die Wärmflasche zu schützen (5)
- › Wirksubstanzen: je nach Anwendung verschiedene Wirksubstanzen (ein Öl, eine Salbe, eine Essenz wie auch eine Zwiebel, Quark, Tee oder Zitronensaft)

### Hinweis für Allergiker

- › Bei Allergien gegen Wollfett können Sie für eine Auflage die Heilwolle durch Watte ersetzen

## Melissenwickel

### Bei Bauchschmerzen, Blähungen durch Verdauungsbeschwerden oder bei Regelschmerzen

- › 6 Tropfen eines Melissenöls auf das Substantztuch träufeln (für Jugendliche 9\* Tropfen)
- › Dieses in eine kleine Plastiktüte (lebensmittelecht) stecken und für ca. 2 Minuten zwischen einer zusammengeklappten Wärmflasche (oder zwei kleinen Wärmflaschen) vorwärmen
- › Aus der Tüte nehmen und auf den Bauch legen
- › Mit einem Schal oder einem langen Stück Stoff aus Wolle oder Seide umhüllen
- › Den Wickel für 15 bis 20 Minuten wirken lassen, nur das kleine Substantztuch entfernen und noch einmal 15 bis 20 Minuten nachruhen

#### Vor dem Wickel

Für alle Wickel und Auflagen gilt, dass Hände und Füße warm sein sollten. Starten Sie also im Zweifel mit einem Hand- oder Fussbad (siehe Seite 119), mit dicken Socken oder einer Wärmflasche.

## Zitronenwickel

### Bei Halsschmerzen

Dieser Wickel wird im Gegensatz zu vielen anderen Wickeln nicht warm angelegt, sondern nur lauwarm, d. h. etwa 2°C unter Körpertemperatur, oder sogar kühl. Bitte beobachten oder fragen Sie Ihr Kind

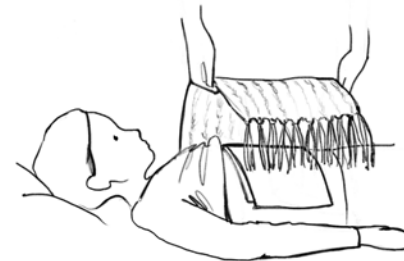
- › Hat es Schwierigkeiten beim Schlucken, bekommt es einen lauwarmen Wickel
- › Ist sein Hals geschwollen und gerötet, bekommt es einen kühlen Wickel
- › Das Substantztuch in eine kleine Schale mit lauwarmem bis kühlem Zitronenwasser geben (Saft einer halben Bio-Zitrone auf 500 ml Wasser)
- › Tuch auswringen und direkt von vorne um den Hals legen, dabei den Bereich der Halswirbel hinten aussparen
- › Den ganzen Hals mit einem Wollschal umhüllen
- › Den Wickel eine halbe Stunde wirken lassen, nur das feuchte Substantztuch entfernen und den Hals mit einem trockenen Schal weiter warm halten

## Lavendelölwickel

### Bei Husten

Für Kinder ab 2 Jahren

- › 6 Tropfen eines 10%igen Lavendelöls auf das Substantztuch träufeln (für Jugendliche 9\* Tropfen)
- › Dieses in eine kleine Plastiktüte (lebensmittelecht) stecken und für ca. 2 Minuten zwischen einer zusammengeklappten Wärmflasche (oder zwei kleinen Wärmflaschen) vorwärmen
- › Aus der Tüte nehmen und mittig auf den Brustkorb legen
- › Mit einem Schal oder einem langen Stück Stoff aus Wolle oder Seide umhüllen
- › Den Wickel für 15 bis 20 Minuten wirken lassen, nur das kleine Substantztuch entfernen und noch einmal 15 bis 20 Minuten nachruhen



## Auflage mit einem Bronchialbalsam

### Bei Husten und Bronchialhusten

Für Kinder ab 3 Jahren

- › Ein Substantztuch messerrückendick mit Bronchialbalsam bestreichen (für ein kleines Kind brauchen Sie ca. 10 cm Stoff, für einen Jugendlichen etwa 20 cm)
- › Vorwärmen und mittig auf den Brustkorb legen
- › Auflage mit einem Seelchen bedecken und beliebig lange tragen

\* Verstehen Sie diese Dosierung bitte als Richtwert. Einem zarten Teenager reichen 6 Tropfen Öl. Entscheidend ist die Konstitution Ihres Kindes.

## Zwiebelaufgabe Bei Ohrenschmerzen

- › Schneiden Sie eine geschälte Küchenzwiebel in Viertel und lösen Sie die Schichten voneinander, so dass Sie einzelne Streifen erhalten
- › Erwärmen Sie die Zwiebelstreifen in einer kleinen Plastiktüte mit Hilfe einer zusammengeklappten Wärmflasche
- › Legen Sie die warmen Zwiebelstreifen auf das vorgewärmte Substanztuch und formen Sie es zu einem Päckchen (alternativ können Sie die Zwiebelstreifen auch in einen dünnen vorgewärmten Baumwollstrumpf packen)
- › Fixieren Sie das Päckchen mithilfe eines Schals oder Stirnbandes für eine halbe Stunde am schmerzenden Ohr
- › Mit einer Wärmflasche können Sie die Wirkung des Wickels unterstützen



## Wadenwickel Bei Fieber

- › Bitte wenden Sie den Wadenwickel erst an, wenn das Fieber nicht mehr ansteigt, sondern sich auf einem Temperaturniveau eingependelt hat
- › Waden und Füße sollten warm sein, denn dann ist der Körper Ihres Kindes bereit, etwas von seiner Wärme abzugeben
- › Geben Sie den Saft einer Zitrone in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser (etwa 2 °C unter der momentanen Körpertemperatur)
- › Tauchen Sie zwei Baumwoll- oder Leinentücher hinein, wringen Sie die Tücher so aus, dass sie nicht mehr tropfen, und wickeln Sie je ein Tuch um jede Wade: vom Fuss bis hoch zum Knie
- › Anschliessend schlagen Sie die Beine je in ein trockenes Handtuch ein und lassen den Wickel etwa 10 Minuten wirken
- › Bei Bedarf den Wickel noch zweimal mit einer halben Stunde Abstand wiederholen



## Eukalyptuswickel Bei Blasenentzündung

Für Kinder ab 2 Jahren

- › 6 Tropfen eines 10%igen Eukalyptusöls auf das Substanztuch träufeln (für Jugendliche 9\* Tropfen)
- › Dieses in eine kleine Plastiktüte stecken und für ca. 2 Minuten zwischen einer zusammengeklappten Wärmflasche (oder zwei kleinen Wärmflaschen) vorwärmen
- › Aus der Tüte nehmen und auf die Blasen-gegend legen
- › Mit einem Schal oder einem langen Stück Stoff aus Wolle oder Seide umhüllen
- › Den Wickel für 15 bis 20 Minuten wirken lassen, nur das kleine Substanztuch entfernen und noch einmal 15 bis 20 Minuten nachruhen

**Tipp: auch als Auflage möglich**

- › Eine Auflage mit einem Eukalyptusöl kann Ihr Kind länger als den Wickel tragen – also zum Beispiel tagsüber in der Schule oder über Nacht. Sie eignet sich ebenfalls bei Blasenentzündungen. Bereiten Sie das Substanztuch wie in der Anleitung für Wickel beschrieben vor, legen Sie es auf die Blasen-gegend, bedecken Sie es anschliessend mit einem Seelchen (Heilwolle oder Watte) und fixieren Sie die Auflage mit der Unterwäsche.

### Wärmflasche, aber richtig

- › Kein kochendes Wasser verwenden, 60 bis 70 °C sind genug (diese Temperatur erhalten Sie, wenn Sie ein Drittel kaltes mit zwei Dritteln kochendem Wasser mischen)
- › Wärmflasche immer nur zur Hälfte füllen und die Luft herausdrücken
- › Dann gut verschliessen und prüfen, ob die Wärmflasche dicht ist (auf den Kopf drehen)
- › Wärmflasche nie direkt auf die Haut legen, sondern in eine Stoffhülle stecken, mit einem Handtuch umwickeln oder auf der Kleidung anwenden



\* Verstehen Sie diese Dosierung bitte als Richtwert. Einem zarten Teenager reichen 6 Tropfen Öl. Entscheidend ist die Konstitution Ihres Kindes.

# Einreibungen: transportieren Wirkstoffe und Wohlbefinden

Mit einer Einreibung tragen Sie eine Salbe oder ein Öl so auf, dass der Körper Ihres Kindes sie gut auf- und annehmen kann. Sie verstärkt die Wirkung. Je nach Richtung, Form und Rhythmus Ihrer Streichbewegungen kann eine Einreibung anregen oder beruhigen, Wärme oder Orientierung geben. Eine Einreibung ist ganz automatisch ein Moment der Zuwendung. Ihr Kind fühlt sich liebkost und beschützt.

Wir sprechen in unseren Anleitungen von 10%igen Ölen – das sind Mischungen aus einem ätherischen Öl und einem hochwertigen Pflanzenöl als Träger. Sie erhalten alle vorgeschlagenen Öle rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder Drogerie, mit der Sie die Eignung des Öls für Säuglinge und Kleinkinder klären sollten. Bitte reiben Sie Ihr Kind nicht mit einem reinen ätherischen Öl ein. Es kann bei Säuglingen und Kleinkindern zu Atembeschwerden und Hautreizungen führen.

## Beliebte Öle für Einreibungen

Lavendel: beruhigt  
Rose: umhüllt  
Zitrone: erfrischt  
Rosmarin: regt an

## Die Richtungen

- › Zum Herzen hin: anregend.  
Beispiel: eine Rosmarineinreibung an den Beinen – ideal für Kinder, die morgens schwer in Gang kommen
- › Vom Herzen weg: beruhigend.  
Beispiel: eine Lavendeleinreibung am Rücken für Kinder, die abends nicht abschalten können

## Die Formen

- › Kreisförmig: gibt Hülle, Wärme und Raum.  
Beispiel: bei Erschöpfung und Schmerzen
- › Strichförmig: gibt Orientierung und Abgrenzung.  
Beispiel: bei Überforderung und wenn sich Ihr Kind gegenüber Aussenreizen schwer abgrenzen kann

## Kleine Sprüche, nicht nur für kranke Kinder

Schon Ihr Baby reagiert freudig auf Sprüche, Lieder und Fingerspiele. Sie werden überrascht sein, wie viele Sie aus eigenen Kindertagen in Erinnerung haben.

## Einreibung mit einem Malvenöl

Für erschöpfte Kinder, die schlecht schlafen oder sich von einer Krankheit erholen

- › Streichen Sie mit kreisförmigen Bewegungen links und rechts neben der Wirbelsäule entlang: von der Schulter bis zum Po
- › Reiben Sie jede Seite zweimal ein

*Auf dein Bettlein streu ich Blumen,  
bald, mein Kindchen, schlummerst  
du – Sternenblüten, Mondenkelche  
decken dich im Traume zu.\**



## Einreibung mit einem Rosmarinöl

Für Jugendliche ab 12 Jahren, die morgens schwer in Gang kommen

- › Streichen Sie mit einem 10%igem Rosmarinöl in strichförmigen Bewegungen über das Bein: von den Knöcheln hoch bis zum Knie
- › Reiben Sie jedes Bein zweimal ein

*Lustig kommen wir geschritten,  
gehen daher mit festen Tritten,  
können wie die Bären traben,  
weil wir so viel Kräfte haben,  
können leise auf den Zehen,  
wie die lieben Rehlein gehen,  
können wie die Häschen hüpfen,  
schnell durch alle Büsche schlüpfen!\*\**



\* Hedwig Diestel.

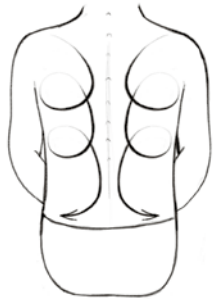
\*\* Hedwig Diestel, *Kindertag*. Stuttgart: Freies Geistesleben, 2012; S. 71.

## Einreibung mit einem Lavendelöl

Für Kinder ab 2 Jahren, die abends nicht abschalten können

- › Streichen Sie mit kreisförmigen Bewegungen links und rechts neben der Wirbelsäule entlang: von der Schulter bis zum Po
- › Reiben Sie jede Seite zweimal ein

*Baum, Baum, rausche,  
Mond, Mond, lausche,  
Meer, Meer, schäume,  
Kind, Kind, träume!\**



## Einreibung mit einem Rosenöl

Für Kinder im Rubikon (siehe S. 34)

- › Wenn Ihr Kind sich noch gerne berühren lässt: zur Stärkung des Seelischen den ganzen Körper mit Rosenöl einreiben
- › Wenn das Ihrem Kind zu viel ist: zur Vertiefung der Atmung nur den Rücken einreiben

\* Hedwig Diestel.

## Einreibung für den Bauch

Für kleine und grosse Kinder, denen der Bauch weh tut (auch für Babys, die unter Blähungen leiden). Mit hochwertigem Pflanzenöl, z. B. Oliven- oder Sonnenblumenöl

- › Kreisen Sie sanft über den Bauch, um die Darmtätigkeit anzuregen: im Uhrzeigersinn und ohne Druckausübung
- › Anschliessend können Sie mit einem warmen Kirschkernsäckchen die Wirkung verstärken

*Immer wieder, leise, leise  
ziehn wir goldne Zauberkreise,  
lassen leicht in Lüften steigen  
unsern froh beschwingten Reigen.\**



## Hand- und Fussbäder: kleine Oasen

Wenn Sie die Hände Ihres Kindes in Zitronenwasser tauchen oder seine Füsse in Lavendelbad, nehmen Sie eine therapeutische Anwendung vor. Je nach Wassertemperatur und Badezusatz können Sie mit Hand- und Fussbädern viele Beschwerden lindern oder Krankheiten vorbeugen. Zudem eignen sich diese unaufwändigen Bäder als kleine Oasen für zwischendurch. Generell gilt: Ein Handbad spricht das Seelische an, ein Fussbad das Körperliche.

### Grundanleitung für ein Hand- oder Fussbad

- › Fürs Handbad eine Schüssel füllen und fürs Fussbad einen grossen Eimer / eine Wäschewanne aus Kunststoff so hoch mit Wasser füllen, dass es bis zu den Waden reicht (beide Füsse sollten bequem im Badegefäss Platz haben)
- › Wenn nicht anders angegeben, wählen Sie körperwarmes Wasser (also 37 °C)
- › Als Badezusatz kommen verschiedene Öle in Frage, am besten 10%ige Öle aus der Apotheke oder Drogerie
- › Fürs Fussbad können Sie Ihrem Kind einen bequemen Sitz bereiten und ein grosses Handtuch über Schüssel und Knie legen, um die aufsteigende Wärme aufzufangen

### Bewährte Zusätze und empfohlene Badetemperaturen

- › Erkältung: Eukalyptus, 37 °C
- › Blasenentzündung: Eukalyptus, 39 °C
- › Kopfschmerzen, innere Unruhe, Beruhigung der Atmung: Lavendel, 37 °C
- › Kreislauf anregen, kalte Extremitäten: Rosmarin, 37 °C
- › Fieber, müde Beine: Zitrone, etwa 2 °C niedriger als Körpertemperatur
- › Übermässiges Schwitzen, Schweissfüsse bei Jugendlichen: Salbei, 37 °C
- › Muskelkater: Arnika, Wassertemperatur ganz nach Wunsch
- › Erschöpfung: Rose oder Schlehe, Wassertemperatur ganz nach Wunsch
- › Stimmung aufhellen: Johanniskraut, Wassertemperatur ganz nach Wunsch
- › Seelische Aufgedretheit: Zitrone, 37 °C
- › Zum Abgrenzen und Umhüllen: Moorextrakt, 37 °C

### Probieren Sie zum Beispiel

- › ein Handbad mit einem moorextrakt-haltigen Öl oder Badezusatz, wenn Ihr Kind in der Schule unter Druck steht
- › ein Fussbad mit Rosmarinöl, wenn Ihr Kind Husten oder kalte Füsse hat

## Dampfbad: eine Wohltat bei Husten und festsitzendem Schnupfen

Mit den nötigen Vorsichtsmassnahmen können schon Kinder in den Genuss eines Dampfbades kommen. Es befeuchtet und befreit die Atemwege. Damit sich ein kleines Kind nicht verbrüht, sollten Sie gemeinsam mit ihm inhalieren. Das geht am besten, wenn Sie sich Ihrem Kind gegenüber setzen und es an beiden Händen halten. Ein grosses Badetuch liegt dabei wie ein Zelt über Ihren Köpfen. Ruhige Schulkinder können alleine unter dem Tuch inhalieren, wenn sichergestellt ist, dass die Schüssel nicht umkippen kann.

### So geht's

- › Geben Sie in eine stabile Schüssel 2 Teelöffel Kamillenblüten (oder Kamillentee), überbrühen Sie die Kamille mit kochendem Wasser und lassen Sie den Aufguss 3 Minuten lang ziehen
- › Stellen Sie die Schüssel auf einen Tisch oder ins Spülbecken und einen Stuhl davor, der nicht wackelt
- › Nun kann sich Ihr Kind vor die Schüssel setzen und den Kopf darüber beugen, ein grosses Tuch bedeckt Kopf und Schüssel
- › Für etwa 5 Minuten sollte Ihr Kind nun durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen
- › Anschliessend das Gesicht und ggf. auch die Haare abtrocknen, wer mag, kann das Gesicht auch mit einem kühlen Waschlappen abtupfen
- › Das Kind sollte nach dem Dampfbad noch für mindestens 1 Stunde im Haus bleiben

### Natürliche Nasentropfen selber herstellen

Eine Kochsalzlösung befeuchtet die Schleimhäute und wirkt abschwellend. Sie können sie in der Apotheke oder Drogerie kaufen oder selbst herstellen: Mischen Sie einfach ½ Liter abgekochtes Wasser mit 1 Teelöffel Kochsalz und lassen Sie die Lösung abkühlen.

## Schonkost: behutsam einsteigen nach Magen-Darm- Erkrankungen

Auch wenn Sie sich freuen, dass Ihr Kind nach einer Magen-Darm-Erkrankung endlich wieder etwas essen möchte, sollten Sie behutsam zur gewohnten Ernährung zurückkehren. Einen guten Anfang machen Sie mit Reisschleim, weich gekochten Kartoffeln oder einer Karottensuppe. Darauf können pürierter frischer Apfel, Zwieback und etwas Joghurt statt Milch folgen. Vielleicht können Sie Ihrem Kind die Schonkostzeit mit einem besonders schön dekorierten Tisch oder Tablett versüssen.

### Generell gut verträglich

- › Gemüse (z. B. Karotten, Fenchel, ohne Fett zubereitet)
- › Reis, Kartoffeln (z. B. als Püree, aber ohne Milch), Nudeln
- › Zwieback, Brezeln, Knäckebrot
- › Geriebener Apfel
- › Banane
- › Naturjoghurt (fettarm)
- › Brühe
- › Tee (z. B. Kamille, Fenchel) eignet sich für den Ausgleich des Flüssigkeitsverlusts

### Bitte vorerst meiden

- › Fettreiche Speisen (z. B. Kartoffelpuffer, Fischstäbchen, Croissants)
- › Milch, Quark, Käse
- › Stark zuckerhaltige Getränke (Säfte, Softdrinks)
- › Süssigkeiten

#### Rezept für eine schnelle Suppe mit Reis- oder Haferflocken

3 gehäufte TL Reis- oder Haferflocken mit 100 ml abgekochtem und auf ca. 60 °C abgekühltem Wasser, 1 Prise Salz und 2 TL Traubenzucker zu einer Suppe verrühren.

#### Rezept für eine leichte Karottensuppe

500 g geschälte und klein geschnittene Karotten in 1 L Wasser kochen, bis sie weich sind. Pürieren und mit 1 gestrichenen TL Salz und frischen Kräutern abschmecken.

## Eine Besonderheit der WALA: Globuli velati

Globuli sind kleine Kügelchen aus Saccharose, die eine Potenzmischung tragen. Meist handelt es sich dabei um eine alkoholische Lösung, mit der die Globuli getränkt werden.

Anders bei WALA Arzneimittel: Wir überziehen unsere Globuli mit einer Zuckerlösung, die die potenzierte Substanz enthält. Unsere dragierten Globuli erkennen Sie an der lateinischen Bezeichnung «velati», die für «umhüllt» steht. Dies ermöglicht uns, bei der Herstellung unserer Globuli velati komplett auf Alkohol zu verzichten und sie für die Therapie von Kindern, Schwangeren und Stillenden anzubieten.



### Globuli velati richtig einnehmen

Damit diese Schicht nicht abgerieben wird, sollten die Globuli velati möglichst nicht mit der Haut in Kontakt kommen. Im becherförmigen Deckel können Sie die Kügelchen ganz einfach und hygienisch abzählen und direkt in den Mund fallen lassen.

Geben Sie Ihrem Kind die entnommene Dosis unter die Zunge. Wenn es alt genug ist, bitten Sie Ihr Kind, die Globuli velati nicht zu schlucken, sondern einfach im Mund liegen zu lassen. Etwa eine Viertelstunde vor und nach der Einnahme sollte Ihr Kind nichts essen und trinken und auch die Zähne nicht putzen, damit das Arzneimittel möglichst ungestört über die Mundschleimhaut aufgenommen werden kann.

### Tipp für Säuglinge

- › Für Ihren Säugling können Sie die Globuli velati in einer kleinen Menge Wasser oder ungesüßtem Tee auflösen und sie ihm von einem kleinen Löffel zum Trinken anbieten.
- › Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie zu individuell geeigneten Globuli velati beraten.



Arnika | Arnica montana



# Anhang

Die WALA	126
	128
	Arzneimittelverzeichnis
Weiterführende Literatur	129

# Das zeichnet uns und jedes WALA Arzneimittel aus

## Arzneimittel für eine menschengemässe Medizin

So ganzheitlich unser Blick auf den Menschen, so ganzheitlich ist unser Verständnis von Medizin: Konzepte der konventionellen und der anthroposophischen Medizin ergänzen sich zum Wohle des Patienten. Indem unsere anthroposophischen Arzneimittel die Selbstheilungskräfte eines Menschen anregen, können sie ihn in sein lebendiges Gleichgewicht zurückführen und eine nachhaltige Heilung ermöglichen.

## Unser Heilpflanzengarten als Quelle der Wirksubstanzen

Für die WALA Arzneimittel verarbeiten wir natürliche Substanzen. Gut 150 Heilpflanzen bauen wir in unserem eigenen Garten nach Demeter-Richtlinien an. Alle Anderen beziehen wir aus biologischem Anbau oder kontrollierter Wildsamm- lung.

## Handarbeit aus Überzeugung

Um das Wesen, die Qualität und die Wirkung der Heilpflanzen bestmöglich zu erhalten, vertrauen wir bei der Ernte im Garten und bei wesentlichen Verarbeitungsschritten auf Handarbeit.

## Ein einzigartiges Herstellungsverfahren

Unter Anwendung rhythmischer Prozesse gewinnen wir unsere wässrigen Pflanzen- auszüge ohne den Zusatz von Alkohol. Dank dieses einzigartigen Verfahrens sind alle WALA Arzneimittel zur Einnahme alkoholfrei.

## Wert- statt Profitorientierung

Die WALA ist als Stiftungsunternehmen organisiert. Gewinne werden für die Zukunftssicherung des Unternehmens, den Erhalt unserer Arzneimittel sowie für ökologische und soziale Projekte eingesetzt.



## Hier geht es weiter

In dieser Broschüre haben wir uns ganz auf die Kindergesundheit konzentriert. Ratgeber zu vielen weiteren Themen finden Sie auf unserer Website: [www.wala.ch](http://www.wala.ch)

## Sind Sie an aktuellen Informationen interessiert?

Folgen Sie uns auf Instagram (@walaarzneimittel.ch) und profitieren Sie regelmässig von wertvollen Gesundheitstipps und Informationen rund um die Welt der WALA.

## Arzneimittelverzeichnis

### A

WALA Arnika Kompressen 95

### E

61 WALA Echinacea Mund- und Rachenspray  
77 WALA Euphrasia Einzeldosis-Augentropfen

### M

WALA Magen-Darm Globuli velati 87

### N

63 WALA Nasenbalsam  
63 WALA Nasenbalsam mild

### P

WALA Plantago Bronchialbalsam 66  
WALA Pulmonium Hustensaft 65

## Weiterführende Literatur

### Säugling

- › Ingeborg Stadelmann, Torill Glimsdal-Eberspacher: *Die Hebammen-sprechstunde*. Wiggensbach: Stadelmann 2005
- › Christa van Leeuwen, Dr.med. Bartholomeus Maris: *Schwangerschafts-sprechstunde*. Stuttgart: Verlag Urachhaus 2014
- › Hannah Lothrop: *Das Stillbuch*. München: Kösel 2016
- › Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann: *Stillen*. München: Gräfe & Unzer 2014
- › Dr. rer. nat. Petra Kühne: *Säuglingsernährung*. Bad Vilbel: Arbeitskreis für Ernährungsforschung 2016

### Kleinkind

- › Christiane Kutik: *Entscheidende Kinderjahre*. Stuttgart: Freies Geistesleben 2017
- › Christiane Kutik: *Spielen macht Kinder stark*. Stuttgart: Freies Geistesleben 2013
- › Ruth Jahn: *Kinder sanft und natürlich heilen mit Schweizer Hausmitteln* Beobachter-Edition; Auflage: 3, 2017

### Schulkind/Pubertät

- › Monika Kiel-Hinrichsen, Renate Kviske: *Wackeln die Zähne, wackelt die Seele*. Stuttgart: Verlag Urachhaus 2016
- › Monika Kiel-Hinrichsen, Helmut Hinrichsen: *Pubertätssprechstunde*. Stuttgart: Verlag Urachhaus 2014

### Jedes Alter

- › Hedwig Diestel: *Kindertag*. Stuttgart: Freies Geistesleben 2012
- › Emond Schoorel: *Wärme*. Stuttgart: Verlag Urachhaus 2015
- › Dr. med. Michaela Glöckler: *Elternsprechstunde*. Stuttgart: Verlag Urachhaus 2016
- › Dr. med. Michaela Glöckler, Dr. med. Wolfgang Goebel, Karin Michael: *Kindersprechstunde*. Stuttgart: Verlag Urachhaus 2015
- › Martin Hirte: *Impfen Pro & Contra*. München: Droemer Knauer 2012
- › Dr. med. Wolfgang Goebel: *Schutzimpfungen selbst verantwortet*. Stuttgart: Freies Geistesleben 2005

- › Dr. med. Michael Stellmann, Georg Soldner: *Kinderkrankheiten natürlich behandeln*. München: Gräfe & Unzer 2014
- › Dr. med. Jan Vagedes, Georg Soldner: *Das Kindergesundheitsbuch*. München: Gräfe & Unzer 2013

### Äussere Anwendungen

- › Ursula Uhlemayr: *Wickel und Co*. Burgberg im Allgäu: Urs-Verlag 2016
- › Hermann Glaser: *Alte und neue Hausmittel zur äusseren Anwendung*. Esslingen: Gesundheitspflege initiativ 2007
- › Petra Lange: *Hausmittel für Kinder*. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag 2012


«In den Kindern erlebt man sein  
eigenes Leben noch einmal,  
und erst jetzt versteht man es ganz.»

Sören Kierkegaard

## Impressum

WALA Ratgeber Kindergesundheit  
Art.-Nr. 410004981  
Stand der Information: Mai 2024  
Copyright 2018 WALA Heilmittel GmbH  
Zulassungsinhaberin der WALA Arzneimittel ist die  
WALA Schweiz AG, 3011 Bern  
Tel. 031 388 80 10  
[www.wala.ch](http://www.wala.ch)  
[info@wala.ch](mailto:info@wala.ch)  
Konzeption und Gestaltung: Stan Hema GmbH  
Text: Anne Mikus  
Fotos: WALA Archiv, Melanie Maerz  
Illustrationen: Christine Wiegelmann (Heilpflanzen-  
zeichnungen), Izabela Arsovska-Braukmann

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

The background of the page is a photograph of a child's playroom. On the left, there is a wooden shelf with a wicker basket. In the center, a wooden rocking horse is visible. To the right, there is a wooden step ladder. In the foreground, a red rug is covered with various wooden toys, including blocks and a toy horse. The text is centered on a white rectangular background.

Was tun, wenn ein Kind nachts  
Ohrenschmerzen bekommt?  
Wie funktioniert ein Melissenwickel?  
Warum macht Rhythmus das  
Familienleben leichter?  
Wie nehmen Babys Globuli ein?  
Diese und viele weitere Fragen beantwortet  
der Ratgeber Kindergesundheit:  
übersichtlich sortiert, mit vielen praktischen  
Tipps und Einblicken in die  
entscheidenden Entwicklungsphasen  
Ihres Kindes.

Wir erschliessen Ihnen die Heilkräfte der Natur.  
[www.wala.ch](http://www.wala.ch)