

Michael Teut und Christian Lucae

# HOMÖOPATHISCHE SANDKASTENFIBEL



Homöopathie für Kinder – Ein Klettergerüst für Eltern

# Inhaltsverzeichnis

<b>Worum es in der Sandkastenfibel geht</b>	<b>1</b>
<b>Einführung</b>	<b>3</b>
Die Homöopathie	3
Wann sollte man behandeln?	4
Die richtige Arznei wählen	5
Frageliste zur Auswahl der passenden Arznei	5
Die Einnahme der Arzneien	6
Die Wirkung der Arznei beurteilen	8
Die Entwicklung des Kindes	9
Säuglinge	9
Kleinkinder	11
<b>Die Krankheiten</b>	<b>15</b>
Beschwerden von Neugeborenen	15
Das Kephalhämatom (Bluterguss)	15
Das schläfrige Neugeborene	15
Das unruhige Neugeborene	16
Neugeborenenengelbsucht	16
Entbindungslähmungen	17
Beschwerden im Säuglingsalter	18
Stillprobleme	18
Dreimonatskoliken	19
Mundsoor	21
Windeldermatitis	22
Zahnung	24
Akute Erkrankungen	27

Fieber	27
Halsschmerzen	32
Ohrenschmerzen, Mittelohrentzündung	35
Husten und Bronchitis	41
Pseudokrupp	43
Keuchhusten	45
Schnupfen	46
Bindehautentzündung	49
Blasenentzündung und Bettnässen	50
Blasenentzündung	50
Bettnässen	53
Magen-Darm-Erkrankungen	55
Bauchschmerzen	55
Blähungskoliken	56
Verstopfung	57
Durchfall	59
Übelkeit und Erbrechen	63
Reiseübelkeit	65
Kinderkrankheiten	66
Masern	66
Röteln	68
Windpocken	71
Mumps	72
Scharlach	74
Hauterkrankungen	75
Milchschorf	75
Neurodermitis	75
Furunkel	76
Impetigo	77
Herpes labialis (Lippenherpes)	78

Warzen	79
Sonnenbrand und Verletzungen	81
Sonnenbrand	81
Sonnenstich	81
Prellungen und Verstauchungen	82
Knochenbrüche	85
Wunden	85
Verbrennungen	87
Insektenstiche	89
<b>Die homöopathische Kinderapotheke</b>	<b>91</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>93</b>
<b>Die Autoren</b>	<b>94</b>
<b>Die Illustratorin</b>	<b>95</b>

# WORUM ES IN DER SANDKASTENFIBEL GEHT ...



Die Sandkastenfibel zeigt Ihnen einfache und über 200 Jahre in der homöopathischen Praxis durch Erfahrung bewährte Möglichkeiten der homöopathischen Selbstbehandlung auf. Die Tipps und Behandlungsvorschläge sind für Kinder im Säuglings- und Sandkastenalter zusammengestellt, viele Behandlungsvorschläge lassen sich aber auch für Schulkinder übernehmen.

Die Sandkastenfibel ist so einfach wie möglich aufgebaut, so dass Sie direkt bei den entsprechenden Beschwerden nachschlagen können. Im ersten Teil finden Sie allgemeine Informationen zur homöopathischen Behandlung und über die Entwicklung des Kindes.

Im zweiten Teil werden die wichtigsten Beschwerden und Krankheiten sowie ihre Behandlungsmöglichkeiten dargestellt.

Bitte gehen Sie mit den Behandlungsvorschlägen genau und verantwortungsvoll um und beachten Sie die Grenzen der Selbstbehandlung: Suchen Sie bei jeglicher Unsicherheit, schwereren Erkrankungen, Verschlechterungen des Krankheitszustandes Ihres Kindes oder fehlendem Ansprechen auf Ihre Behandlung umgehend einen Arzt auf!

Viele akute Krankheiten verlaufen im Kindesalter unkompliziert, und ein Arztbesuch ist nicht notwendig. Die Einschätzung der Schwere einer Krankheit und der ärztlichen Behandlungsbedürftigkeit liegt erst einmal natürlich bei Ihnen als Eltern, diese Entscheidung kann nicht von einem Ratgeber übernommen werden. Wenn Sie sich unsicher bei der Einschätzung des aktuellen Problems ihres Kindes fühlen,

sollten Sie nicht zögern, ärztlichen Rat einzuholen. Im Zweifelsfall ist es immer besser, einen kompetenten Arzt aufzusuchen!

Verstehen Sie diesen Ratgeber als ein homöopathisches Erst- und Selbsthilfekompandium, das weiterhilft, aber den Arzt nicht ersetzt. Im Text wurde daher bei Krankheitsbildern, bei denen die Behandlung durch einen Arzt besonders sinnvoll und erforderlich erscheint, auf den Arztbesuch hingewiesen.

Bitte lesen Sie zu diesem Thema auf jeden Fall auch die Kapitel *Die richtige Arznei wählen* und *Die Wirkung der Arznei beurteilen* durch.

Gleichzeitig werden Sie merken: Im Laufe der Zeit lernt man die Homöopathie immer besser kennen, schult den Blick für Krankheitsverläufe und charakteristische Merkmale im Krankheitsfall und übt zudem den Umgang mit diesem Ratgeber, so dass sich bei Bedarf zügig die richtige Arznei finden lässt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg mit der Sandkastenfibel!

Michael Teut und Christian Lucae



## Die Homöopathie

Die Homöopathie hat das Ziel, die Selbstheilungskräfte des Organismus anzuregen, damit dieser bei der raschen, dauerhaften und sanften Heilung von Krankheiten unterstützt wird.

Sie kann am einfachsten als eine „Reiz-Reaktions-Therapie“ beschrieben werden: Die homöopathische Arznei reizt den Organismus gezielt. Als Antwort werden die Selbstheilungskräfte mobilisiert, und im Idealfall folgt eine vollständige Heilung.

Im Gegensatz zur konventionellen Medizin steht in der Homöopathie das therapeutische Prinzip der Ähnlichkeit im Mittelpunkt. Ein Beispiel: Will man einen grippalen Infekt – mit Fieber, Müdigkeit und Gliederschmerzen – behandeln, so wird in der konventionellen Medizin ein wirksames, linderndes Schmerzmittel eingesetzt, z.B. Paracetamol oder Ibuprofen, das Schmerzwahrnehmung und Entzündungsreaktionen im Organismus blockiert.

In der Homöopathie dagegen wird der Organismus zur Selbstregulation stimuliert: Dabei wird dem Kranken eine Arznei gegeben, die – in ihrer ursprünglichen Form von einem Gesunden eingenommen – ähnliche Beschwerden hervorruft, also grippeähnliche Symptome. Gelsemium, der Gelbe Jasmin, ruft z.B. als eine Art Vergiftungsreaktion grippeähnliche Symptome hervor. Wenn ein Grippekranker nun Gelsemium einnimmt, kann es unter Umständen zunächst zu einer kurzfristigen, leichten Verschlimmerung der Symptome kommen, da Gelsemium ja Grippesymptome hervorruft. Im zweiten Schritt erfolgt dann eine Heilreaktion.

Um eine Vergiftung auszuschließen und Erstverschlimmerungen nicht zu stark werden zu lassen, werden die Arzneien einem speziellen

Herstellungsverfahren unterzogen: Sie werden „potenziert“, das heißt schrittweise verdünnt und verschüttelt. Die Arzneien reizen den Organismus dann nur sanft.

Die Homöopathie verfügt über mehrere tausend Arzneien, von denen einige hundert gut erforscht sind und spezifisch eingesetzt werden können. Darunter gibt es eine Reihe von Arzneien, die sehr häufig für Alltagskrankheiten angewendet werden. Gerade zur Behandlung der häufigsten akuten Alltagsbeschwerden von Kindern genügt eine Auswahl von 30 Arzneien in der Hausapotheke. Einen Vorschlag für die Zusammenstellung einer solchen Apotheke finden Sie weiter unten.

Zur Behandlung chronischer Erkrankungen wie z. B. Allergien, Neurodermitis oder Asthma ist die Arzneiwahl dagegen wesentlich schwieriger. Damit die chronischen Behandlungen zum Erfolg führen, sollten sie besser durch einen erfahrenen homöopathischen Arzt erfolgen.

## Wann sollte man behandeln?

Bevor Sie Beschwerden Ihrer Kinder homöopathisch behandeln, sollten Sie kurz darüber nachdenken, ob es sich um eine Erkrankung handelt, die überhaupt medikamentös behandelt werden muss.

Viele Krankheiten heilen spontan – also ganz von selbst – ab. Gerade für Kinder gehört das Durchleben von Krankheiten zum Lernen und Wachsen dazu.

Ein Grund zur Behandlung liegt dann vor, wenn die Beschwerden intensiv sind oder der natürliche Krankheitsverlauf kompliziert oder langwierig ist. Durch die richtig gewählte homöopathische Arznei können Sie den Heilungsprozess beschleunigen.

Bei schwereren Erkrankungen oder chronischen Beschwerden ist es wichtig, dass Sie einen Arzt oder Kinderarzt aufsuchen.

Bei Säuglingen ist besondere Vorsicht geboten: Insbesondere bei plötzlich auftretendem Fieber, Erbrechen, Trinkverweigerung oder Schläfrigkeit und Erschöpfung in den ersten Lebensmonaten sollte sofort ein Arzt hinzugezogen werden!

## Die richtige Arznei wählen

Die Homöopathie ist eine sehr präzise Methode. Die Behandlung verläuft optimal, wenn das Arzneimittelbild zum vorliegenden Krankheitsbild passt.

Das bedeutet, dass die Symptome des Kranken so genau wie möglich mit den Arzneimittelbeschreibungen abgeglichen werden müssen. Einen hohen Stellenwert nehmen dabei so genannte „Leitsymptome“ ein, die für das Arzneimittel besonders charakteristische Beschwerden oder Merkmale darstellen.

Um das wirklich passende Arzneimittel zu finden, müssen die Beschwerden möglichst genau verstanden und beschrieben werden. Hilfreich dafür ist eine systematische Frageliste. Gerade bei Säuglingen und Kleinkindern ist dies jedoch schwierig, da sie ihre Beschwerden nicht präzise formulieren können (z. B. Bauchschmerzen). Hierbei ist Ihre genaue Beobachtung gefordert!

## Frageliste zur Auswahl der passenden Arznei

- Was ist das Hauptproblem?
- Um welche Erkrankung handelt es sich?
- Wie fühlt sich die Beschwerde an (Empfindung, z. B. Brennen oder

Pochen, bei Kindern häufig schwierig zu erfahren)? Strahlen die Schmerzen aus?

- Wann treten die Beschwerden auf (Uhrzeit, Wetter, Klima, Lebensumstände etc.)?
- Werden die Beschwerden durch bestimmte Faktoren verbessert oder verschlimmert (Modalitäten, z. B. Wärme, Kälte, Wind, Bewegung, Aufregung etc.)?
- Gibt es begleitende Beschwerden (z. B. Schwitzen, Herzklopfen etc.)?
- Wie sind der allgemeine Zustand und die psychische Verfassung?

Haben Sie diese Informationen soweit wie möglich gesammelt, können Sie anhand des vorliegenden Ratgebers auf die Suche nach der passenden Arznei gehen. Wenn Sie keine eindeutige Arznei für die Erkrankung finden, kann es sein, dass das passende Arzneimittel oder die Krankheit hier nicht verzeichnet sind. Sie sollten sich dann an einen homöopathischen Arzt wenden.

## Die Einnahme der Arzneien

Am besten geeignet für die Selbstbehandlung sind Globuli (Zuckerkügelchen aus Rohrzucker). Im akuten Krankheitsfall bei Säuglingen und Kleinkindern werden 3 Globuli der ausgewählten Arznei direkt in den Mund oder unter die Zunge gelegt, wo sie langsam zergehen.

Bei sehr heftigen, akuten Beschwerden, z. B. starken Ohrenschmerzen, empfiehlt es sich, zur Verstärkung der Behandlung die Arznei zu „verkleppern“: 3 Globuli werden in einem kleinen Glas Wasser aufgelöst, das Wasser wird mit einem Plastiklöffel mehrfach umgerührt, danach wird alle 30 Minuten ein Schluck davon

getrunken oder 1–2 Teelöffel in den Mund gegeben, verteilt über mehrere Stunden.

Falls nicht anders angegeben, empfiehlt sich ansonsten zur Selbstbehandlung folgendes **Vorgehen: 2–3 x täglich 3 Globuli der Potenz D12, bis die Beschwerden deutlich gebessert sind.**

Insgesamt sollten homöopathische Arzneien nur über einen begrenzten Zeitraum eingenommen werden und – je nach Krankheitsschwere und -intensität – innerhalb von wenigen Stunden zu einer deutlichen Besserung führen. Tritt die Besserung nicht rasch ein, sollte spätestens am dritten Tag der Beschwerden ein Arzt aufgesucht werden.

Die Potenzen D6, D12 und D30 können ein- oder mehrmals täglich über mehrere Tage eingenommen werden, die D30 jedoch nicht länger als 2 Tage.

Die homöopathischen Arzneien können problemlos mit anderen Therapien kombiniert werden, auch mit konventionellen Medikamenten, Heilpflanzen oder Akupunktur. Eine Ausnahme ist die Inhalation intensiver ätherischer Öle, welche die Wirkung der homöopathischen Arzneien unter Umständen abschwächen können.

Keine Anwendung von ätherischen Ölen bei Säuglingen und Kleinkindern.  
Es kann zu einem reflektorischen Atemstillstand kommen!

Wir empfehlen, die Globuli nicht unmittelbar vor oder nach dem Essen oder dem Zähneputzen einzunehmen. Am besten halten Sie einen Abstand von mindestens 15 Minuten ein, damit der Mund für die Aufnahme der Arznei ganz sauber ist.

## Die Wirkung der Arznei beurteilen

Wird eine akute Erkrankung erfolgreich homöopathisch behandelt, sollte eine deutliche Besserung innerhalb von 24 Stunden eintreten. Eine anfängliche Verschlimmerung (Erstreaktion) kann in manchen Fällen auftreten.

Häufig verändern sich die Symptome im Verlauf der Erkrankung. Nicht selten muss dann aufgrund der veränderten Symptome eine neue Arznei ausgewählt werden.

Bei chronischen und lange bestehenden Erkrankungen dauert die erfolgreiche Behandlung länger (Wochen bis Monate). Eine solche Behandlung wird am besten von einem kompetenten Arzt durchgeführt.

Wenn die Beschwerden nicht besser oder sogar kontinuierlich schlimmer werden, der Gesundheitszustand sich kritisch verschlimmert oder Sie unsicher werden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Insbesondere bei Erbrechen und Durchfall im Säuglingsalter sollte der Arzt lieber frühzeitig aufgesucht werden, da die Kinder schon durch relativ geringe Flüssigkeitsverluste rasch austrocknen und bedrohlich geschwächt werden können.

Bei lebensbedrohlichen Erkrankungen, Bewusstseinsstörungen oder anhaltenden Atemproblemen muss sofort ein Notarzt (Telefon europaweit 112) gerufen werden. Geben Sie unbedingt an, dass es sich um einen Säugling oder ein Kleinkind handelt. In vielen Regionen Deutschlands wird dann ein spezielles Kinderteam geschickt.