

Christian Lucae und Michael Teut

# HOMÖOPATHISCHE SCHÜLERFIBEL



Homöopathie für Schulkinder – Das 1 x 1 für Eltern

**KVC** | VERLAG

# Inhaltsverzeichnis

<b>Worum es in der Schülerfibel 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	7
<b>Die Krankheiten</b>	<b>11</b>
Fieber und akute Beschwerden	11
Fieber	11
Unterkühlung im Schwimmunterricht	15
Schnupfen	16
Nasenbluten	19
Bindehautentzündung	20
Gerstenkorn	21
Aphthen	21
Lippenherpes	23
Halsschmerzen	24
Scharlach	27
Ohrenschmerzen und Mittelohrentzündung	29
Wiederkehrende Mittelohrentzündungen	32
Husten und Bronchitis	33
Keuchhusten	36
Wiederkehrende obstruktive Bronchitis, Asthma bronchiale	37

Blasenentzündung und Bettnässen	38
Blasenentzündung	38
Bettnässen	40
Allergien und Hauterkrankungen	43
Heuschnupfen	43
Urtikaria (Nesselsucht)	44
Neurodermitis	45
Warzen	47
Fußpilz	47
Magen-Darmbeschwerden	47
Durchfall	47
Erbrechen	50
Bauchschmerzen	51
Verstopfung (Obstipation)	52
Ernährungsempfehlungen bei Obstipation	53
Nahrungsmittelunverträglichkeit	55
Kinderkrankheiten	57
Windpocken	57
Masern	58
Mumps	61
Röteln	63
Schlaf	65
Einschlafprobleme	65
Durchschlafprobleme	66
Morgenmuffel	67
Schule und Lernen	69
„Montagmorgenbauchschmerz“	69
Prüfungsangst	69
Nervosität und Tics	70
„Schulkopfschmerzen“	70

Konzentrationsstörungen	72
„Zappelphilipp-Syndrom“ (ADHS)	72
Legasthenie, Rechenschwäche, Stottern	73
Verletzungen und Notfälle	75
Prellungen und Verstauchungen	75
Muskelschmerzen	76
Knochenbrüche	77
Wunden	78
Verbrennungen	79
Insektenstiche	80
Zeckenbiss	81
Kreislaufschwäche	82
Vergiftungen	83
Reise	85
Reiseübelkeit	85
Heimweh	85
Sonnenbrand	86
Sonnenstich	86
Läuse und Würmer	88
Läuse	88
Würmer	89
12 homöopathische Arzneien für die Reise	90
<b>Quellen und Literaturverzeichnis</b>	<b>93</b>
<b>Die Autoren</b>	<b>94</b>
<b>Die Illustratorin</b>	<b>95</b>

# WORUM ES IN DER SCHÜLERFIBEL GEHT ...



Die homöopathische Schülerfibel zeigt Ihnen einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten der homöopathischen Selbstbehandlung auf. Die Tipps und Behandlungsvorschläge sind für Schulkinder zwischen sieben und zwölf Jahren zusammengestellt. Die Schülerfibel schließt damit inhaltlich direkt an den Ratgeber der Autoren *Homöopathische Sandkastenfibel* (KVC Verlag) an.

Die Schülerfibel ist so einfach wie möglich aufgebaut, so dass Sie leicht bei den entsprechenden Beschwerden nachschlagen können. Im ersten Teil finden Sie allgemeine Informationen zur homöopathischen Behandlung. In den folgenden Kapiteln werden häufige Beschwerden und Krankheiten sowie ihre Behandlungsmöglichkeiten dargestellt. Der Schwerpunkt wird dabei auf Probleme gesetzt, die besonders im Schulalter auftreten. Im Schlussteil finden Sie einen Vorschlag für die Reiseapotheke, die Sie Ihrem Kind mit auf die Klassenfahrt geben oder selbst im Familienurlaub einsetzen können.

Bitte gehen Sie mit den Behandlungsvorschlägen verantwortungsvoll um und beachten dabei 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 Krankheiten im Kindesalter verlaufen unkompliziert, und ein Arztbesuch ist nicht notwendig. Die Einschätzung der Schwere einer Krankheit und der ärztlichen Behandlungsbedürftigkeit liegt erst ein-

mal natürlich bei Ihnen als Eltern, diese Entscheidung kann nicht von einem Ratgeber übernommen werden. 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 wird daher bei Krankheiten, bei denen die Behandlung durch einen Arzt besonders sinnvoll und erforderlich erscheint, auf den Arztbesuch hingewiesen.

Bitte lesen Sie zu diesem Thema 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 Schülerfibel!

Dr. med. Christian Lucae und Dr. med. Michael Teut

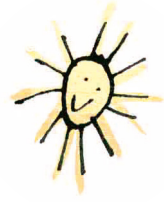


## Die Homöopathie

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, kann z. B. als Arzneireaktion grippeähnliche Symptome hervorrufen. Wenn ein Grippekranker nun Gelsemium einnimmt, kann es unter Umständen zunächst zu einer kurzfristigen, leichten Verschlimmerung der Symptome kommen, da Gelsemium ja Grippesymptome hervorruft. Diese Verschlimmerung wird Erstreaktion genannt. Im zweiten Schritt kommt es dann zu einer Anregung der Selbstheilung, in diesem Fall der Immunabwehr. Im Idealfall heilt die Erkrankung rasch und un-



kompliziert ab. Die homöopathische Behandlung stimuliert also die Selbstheilung des Organismus.

Um eine so genannte Erstreaktion bzw. -verschlimmerung 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. 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.

## 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 Kindern ist dies manchmal schwierig, da sie ihre Beschwerden nicht immer präzise formulieren können. 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?

### /// Einführung

- 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 ist. 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 Kindern 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 15–30 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 einmal oder mehrmals täglich über mehrere Tage eingenommen werden, die D30 jedoch nicht länger als zwei Tage.

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

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.

Bei lebensbedrohlichen Erkrankungen, Bewusstseinsstörungen oder anhaltenden Atemproblemen muss sofort ein Notarzt (Telefon europaweit 112) gerufen werden, wobei immer angegeben werden sollte, wie alt das Kind ist. In vielen Regionen Deutschlands wird dann ein spezielles Kinderteam geschickt.