Die junge Reihe

Christian Lucae
Michael Teut

HOMÖOPATHISCHE SCHÜLERFIBEL

Homöopathie für Schulkinder – Das 1 x 1 für Eltern

KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Lucae, Christian; Teut, Michael
Homöopathische Schülerfibel
Homöopathie für Schulkinder – Das 1 x 1 für Eltern

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-945150-54-2
© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2016
© Illustrationen: Stefanie Clemen (www.stefanieclemen.de).

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

klimaneutral
natureOffice.com | DE-574-303919
gedruckt

Inhaltsverzeichnis

Worum es in der Schülerfibel geht 1

Einführung 3
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

Die Krankheiten 11
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

Quellen und Literaturverzeichnis 93
Die Autoren 94
Die Illustratorin 95

Schlaf

Einschlafprobleme

Bevor ein homöopathischer Behandlungsversuch gemacht wird, sollten einige allgemeine Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf beachtet werden:

- Regelmäßigkeit: Das Kind sollte möglichst immer zur gleichen Zeit schlafen gehen.
- Abendessen: Die letzte Mahlzeit sollte ausreichend lange zurückliegen. Keine aufputschenden Getränke (Cola, Eistee) oder wachmachende Teesorten trinken.
- Sorgen besprechen: Wenn konkrete Sorgen, z. B. Angst vor der Schule, bevorstehende Prüfung, Ärger mit Mitschülern o. ä. vorliegen, ist es sehr wichtig, alle Sorgen auszusprechen und soweit möglich auch einen Lösungsweg zu besprechen; nicht mit wichtigen, ungelösten Fragen einschlafen.
- Rituale: Kinder benötigen einen bestimmten Ablauf beim Schlafengehen: Zähneputzen, Bücher lesen usw.
- Kinderzimmer: Für eine ruhige, entspannende Schlafumgebung sorgen, Smartphones abschalten.

Wenn dies nicht ausreicht, können folgende homöopathische Arzneien unterstützend und lindernd zur Anwendung kommen:

Arznei	Beschreibung	Dosierung
Coffea	Das Kind ist hellwach und sprudelt vor Ideen, gleichzeitig erschöpft und müde, kann aber weder ein- noch durchschlafen.	3 Globuli D6 vor dem Schlafengehen

Avena sativa	Nervöse Erschöpfung durch Überlastung, Sorgen und Stress in der Schule, Schlaflosigkeit mit nervösem Herzklopfen.	3 Globuli D6 vor dem Schlafengehen
Ambra	Nervöse Überempfindlichkeit, Gereiztheit, kann vor lauter Sorgen nicht schlafen und muss ständig wieder aufstehen.	3 Globuli D6 vor dem Schlafengehen

Durchschlafprobleme

Wenn das Kind nicht durchschläft, kann dies zahlreiche Ursachen haben: Albträume, Ängste, Kummer, Einnässen und vieles mehr. Nicht nur die Nächte sind gestört und voller Unruhe, sondern auch tagsüber kommt es zu vielen Problemen wie Müdigkeit mit Konzentrationsstörungen im Schulunterricht, Leistungsminderung, erhöhter Infektanfälligkeit usw.

Für eine homöopathische Konstitutionstherapie ist es wichtig zu erfragen, welche Ursache dahinter steckt (Ängste, Sorgen, Träume), zu welchen Zeiten das Kind aufwacht und welche Begleitsymptome vorliegen (Zähneknirschen, besondere Schlafposition, Schwitzen, Durst, Schlafwandeln usw.). Wenn keine näher zu charakterisierende Durchschlafstörung vorliegt, kann ein Versuch mit folgenden Arzneien gemacht werden:

Arznei	Beschreibung	Dosierung
Coffea	Das Kind ist hellwach und sprudelt vor Ideen, gleichzeitig erschöpft und müde, kann aber weder ein- noch durchschlafen.	3 Globuli D12 vor dem Schlafengehen
Cypripedium	Das Kind wacht mitten in der Nacht auf, ist gut gelaunt und möchte am liebsten spielen.	3 Globuli D12 vor dem Schlafengehen

Morgenmuffel

Mehr als die Hälfte der Menschen sind so genannte „Abendmenschen“: Diese Eigenheit ist konstitutionell bedingt und begleitet uns das ganze Leben hindurch. Abendmenschen können länger aufbleiben, sind aber morgens meist unausgeschlafen. Oft haben die Kinder beim Frühstück keinen richtigen Hunger und wirken schlecht gelaunt. Eine homöopathische Selbstbehandlung ist nicht zu empfehlen. Einige Tipps können allerdings weiterhelfen:

- Rechtzeitig schlafengehen, möglichst immer zur gleichen Zeit.
- Die Schlafumgebung sollte möglichst ruhig sein.
- Zum Wachwerden benötigen die Kinder morgens viel Licht, damit die körpereigene Regulation angeregt wird.
- Kneippsche Güsse zur Anregung des Kreislaufs.

Inzwischen ist wissenschaftlich bewiesen, dass der frühe Schulbeginn um 8:00 Uhr morgens für „Abendmenschen“ ungeeignet ist. Eine Verschiebung des Schulbeginns um nur 30 Minuten würde zu weniger Verspätungen, besserer Leistungsfähigkeit und geringerer Infektanfälligkeit führen – und damit natürlich auch zu einer besseren Laune!

Schule und Lernen

„Montagmorgenbauchschmerz“

„Mama, ich habe Bauchweh und kann nicht in die Schule gehen!“ Vielen Eltern wird diese Beschwerde ihres Kindes bekannt vorkommen. Oft kommt nach einem gemütlichen Wochenende der „Montagmorgenbauchschmerz“. Dabei ist meist nicht genau zu erfragen, was das genaue Problem ist: Hat das Kind möglicherweise Angst vor einem bestimmten Lehrer? Vor einer bestimmten Schulstunde? Vor dem Schwimmunterricht? Liegt eine Verstopfung oder eine Allergie vor? Die Bauchschmerzen – oder andere Beschwerden – sollten unbedingt ernst genommen und mit dem Kind besprochen werden. Wenn sich derartige Beschwerden häufen und tatsächlich viele Schultage verpasst werden, sollte das Kind beim Arzt zur medizinischen Abklärung vorgestellt werden. Gegebenenfalls kann eine konstitutionelle homöopathische Therapie begonnen werden (siehe auch Kapitel „Bauchschmerzen“).

Prüfungsangst

Viele Kinder leiden unter Ängsten und Schlaflosigkeit besonders vor Prüfungen, vor mündlichen wie vor schriftlichen Aufgaben. Homöopathisch kann ein Versuch mit folgenden Arzneien gemacht werden:

HOMÖOPATHISCHE SCHÜLERFIBEL

In der Schülerfibel finden Sie einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten der homöopathischen Selbstbehandlung. Die Tipps und Behandlungsvorschläge sind für Schulkinder zwischen sieben und zwölf Jahren und schließen direkt an die *Homöopathische Sandkastenfibel* der Autoren an.

Die Schülerfibel ist so einfach wie möglich aufgebaut, so dass Sie leicht bei den entsprechenden Beschwerden nachschlagen können. Denn viele Beschwerden im Schulalter, ob Heuschnupfen, Verletzungen oder Reisekrankheit, lassen sich erfolgreich homöopathisch begleiten und behandeln.

Eine homöopathische Reiseapotheke mit 12 wichtigen Arzneien rundet den Ratgeber ab.

Carstens-Stiftung Natur und Medizin

Naturheilkunde und Homöopathie
Erforschen. Erklären. Erleben.

www.naturundmedizin.de

ISBN 978-3-945150-54-2