

DORIT ZIMMERMANN

KINDERSPRECHSTUNDE BEI DOKTOR NATUR

Mit heimischen Kräutern
Kinderkrankheiten vorbeugen
und behandeln



Die Angaben und Informationen in diesem Buch spiegeln die professionelle Meinung der Autorin wider, ersetzen jedoch keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens. Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden, die sich direkt oder indirekt durch unsachgemäße Anwendung der hier vorgestellten Methoden und Rezepte ergeben. Sie übernehmen auch keinerlei Verantwortung für medizinische Forderungen.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



Originalausgabe Februar 2020

© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: atelier-sanna.com

Coverabbildung: atelier-sanna.com, Shutterstock.com/PurpleBird

Alle Abbildungen im Innenteil von Shutterstock.com:

S. 6 Sunny studio, S. 8 Primorac91, S. 8 Strela Studio, S. 22 3523studio, S. 25 Emilio100, S. 26 Crispy-Pork, S. 29 solpo, S. 31 hjochen, S. 34 High Mountain, S. 35 Lyudmyla Kharlamova, S. 38 Jolanda Aalbers, S. 40 Denis Prokofev, S. 47 Dudaeva, S. 48 StanIonut, S. 52 FotoHelin, S. 57 guppyss, S. 59 ChristianLung, S. 61 Belka10, S. 62 Tomsickova Tatyana, S. 66 Inga Gedrovicha, S. 68 Ingrid Maasik, S. 71 Johanna Muehlbauer, S. 72 Igor_Matic, S. 74 Dora Zett, S. 78 dadalia, S. 80 Volodymyr Nikitenko, S. 81 Tatyana_O, S. 82 RukiMedia, S. 84 Tobias Arhelger, S. 85 Waklaff, S. 86 shutternelke, S. 88 AnnetteM, S. 89 Javi_Roces, S. 90 Ivan Marjanovic, S. 95 Miha Travnik, S. 97 Horst Lieber, S. 101 Richard Peterson, S. 104 FotoHelin, S. 106 Nataalka De, S. 108 MariaUspenskaya, S. 110 Nata Naumovec, S. 112 SeagullNady, S. 114 Zdan Ivan, S. 118 Andrea M. Trautmann, S. 120 Juan Aunion, S. 123 Doikanoy, S. 125 Madeleine Steinbach, S. 128 JONG 16899, S. 133 macka, S. 135 Zhukovskaya_Elena, S. 139 topseller, S. 140 Poring Studio, S. 144 OleStudio, S. 146 Milaspage, S. 147 Tim UR, S. 149 Roel Meijer, S. 151 Ole Schoener, S. 152 Tatiana Gorbunova, S. 157 Nick_Pecker, S. 158 arenysam, S. 159 Madeleine Steinbach, S. 160 RukiMedia, S. 163 victimewalker, S. 164 Africa Studio, S. 167 Miroslav Hlavko, S. 170 NakoPhotography, S. 172 Grigorii Pisotsckii, S. 177 12photography, S. 178 Oksana Kuzmina, S. 181 Mykyta Voloshyn Voloh, S. 182 Kurkul, S. 184 Zdan_Ivan, S. 191 efka, S. 192 itor, S. 193 IlyaAndriyanov, S. 194 Dmitri Ma, S. 200 dadalia, S. 202 Anastasiia Garbar, S. 203 Starover Sibiriak, S. 206 nnattall, S. 208 Tibor Duris, S. 214 Irra, S. 216 Ugrymov;

Hintergrundbild im ganzen Buch: ArtKio

Illustrationen von: atelier-sanna.com, Shutterstock.com/PurpleBird

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München

ISBN 978-3-426-65841-3

Inhalt

Ein Wort zuvor	7	Kopfschmerzen	153
Probleme mit der Haut	9	Probleme mit den Augen	165
Neugeborenenexanthem	11	Probleme mit Zähnen, Zahnfleisch und Mundschleimhaut	171
Neugeborenenakne	12	Zahnungsbeschwerden	173
Kopfgneis	12	Aphthen	174
Milchschorf	13	Mundsoor	175
Neurodermitis	13	Wachstumsschmerzen	179
Windeldermatitis (Windeleczem)	16	Schlafstörungen	185
Windelsoor	17	Erste Hilfe bei leichteren Verletzungen	195
Akne	19	Beulen, Prellungen und Blutergüsse . . .	197
Warzen	21	Schürfwunden	198
Fieber – dein Freund und Helfer	41	Blutende Wunden	199
Abwehrschwäche	53	Nasenbluten	200
Erkältungskrankheiten	63	Verbrennungen und Verbrühungen . . .	205
Schnupfen	64	Sonnenbrand	206
Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis)	70	Insektenstiche	210
Husten	76	Zeckenbisse	211
Halsschmerzen	93	Service-Teil	217
Ohrenschmerzen	99		
Harnwegsinfekte	103		
Wenn der Bauch zwick	115		
Blähungen	117		
Verstopfung	126		
Durchfall	131		
Übelkeit und Erbrechen	139		
Madenwürmer	145		





Ein Wort zuvor

Nach 9 Monaten absoluter Sicherheit und Geborgenheit verlässt das Kind den Schutz der mütterlichen Gebärmutter und begibt sich auf die Reise in eine Welt voller fremder Eindrücke und Einflüsse. Anders als wir Erwachsenen ist das kleine Wesen völlig offen für alles, was ihm begegnet und widerfährt: Angenehmes und Unangenehmes. In den ersten Lebensjahren ist ein Kind noch nicht dazu in der Lage, sich gegenüber seiner Umwelt abzugrenzen. Wie ein Schwamm saugt es alle Erfahrungen in sich auf und speichert sie ab. Das gilt nicht nur für die ersten Tage und Wochen, sondern für die gesamte Kleinkindzeit. Daher ist es so wichtig, Kinder in dieser ersten, sensiblen Phase liebevoll und einfühlsam, aber auch sanft und möglichst natürlich zu begleiten.

Immer mehr Eltern haben den Wunsch, einfache Beschwerden ihrer Kinder selbst zu behandeln, die Pflanzenheilkunde bietet dazu den optimalen Rahmen. Das vorliegende Buch enthält zahlreiche Tipps und Behandlungsvorschläge zu den häufigsten »Wehwehchen« in den ersten Lebensjahren, aber auch für ältere Kinder und Jugendliche. Egal, ob es sich um einen Magen-Darm-Infekt handelt, um eine Erkältung mit Husten, Schnupfen und Halsschmerzen, um Hautbeschwerden oder kleinere Unfälle, für fast alles ist das richtige Kraut gewachsen. Die heimische Natur hält eine wahre Apotheke hochwirksamer Pflanzen für Sie und Ihr Kind bereit. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie diese zum Wohle Ihrer Familie einsetzen können. Sämtliche Rezepturen sind vielfach erprobt und beruhen auf den Erfahrungen mehrerer Jahrhunderte. Sie sind ohne großen Aufwand auch für Anfänger der Pflanzenheilkunde anwendbar.

Dorit Zimmermann







Probleme mit der Haut

In der Natur gibt es einige sehr wirkungsvolle Pflanzen zur innerlichen oder äußerlichen Behandlung von Hautbeschwerden aller Art.

Was uns an kleinen Kindern so gut gefällt, ist ihre zarte, weiche Babyhaut. Einen Säugling zu streicheln, ihn zu lieblosen, ist ein wunderbar wohligen Gefühl. Leider müssen viele Eltern das Gegenteil erleben: Die Haut ihres kleinen Lieblingen fühlt sich rau und kratzig an, ist übersät von kleinen roten Pickelchen oder von einem nässenden, juckenden Ekzem befallen. Das kann verschiedene Ursachen haben. Die meisten von ihnen sind harmlos und lassen sich mit etwas Geduld und liebevoller Pflege relativ schnell beheben. Andere dagegen sind recht therapieresistent und begleiten das Kind über viele Jahre. Auch wenn eine Heilung zunächst nicht möglich ist, können Sie mit sanfter Pflege eine deutliche Besserung des Hautbildes erzielen. Das Allerwichtigste sind ohnehin die liebevolle elterliche Zuwendung und die tägliche Bestätigung, dass das Kind willkommen ist, so, wie es ist: mit oder ohne Pfrsichhaut.

Ein Multitalent mit vielen Aufgaben

Die Haut ist unser größtes Organ. Beim Erwachsenen misst sie 1,5 bis 2 Quadratmeter und bringt ein Gewicht von rund 10 Kilogramm auf die Waage, bei Kindern entsprechend weniger. Sie besteht aus drei Schichten, die jeweils unterschiedliche Funktionen erfüllen. Die Oberhaut ist unser natürlicher Schutzmantel und wird im Vier-Wochen-Rhythmus erneuert. Hier werden auch die Farbpigmente gebildet. Darunter liegt die Lederhaut, die neben den Schweiß- und Talgdrüsen auch die Blutgefäße beherbergt, die die Hautzellen mit wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff versorgen. Die Nervenfasern befinden sich ebenfalls in der mittleren Hautschicht. Deren Rezeptoren reagieren auf bestimmte Umweltreize wie Berührung, Druck, Wärme oder Kälte und leiten diese Signale über das Rückenmark direkt ans Gehirn weiter, wo sie verarbeitet und beantwortet werden. In der Unterhaut schließlich, der tiefsten Schicht, sind zahlreiche Fettzellhäufchen eingelagert, die als Stoßdämpfer und Kältepuffer fungieren, aber auch als Energiespeicher.

Alles in allem dient die Haut als Schutzhülle, Kommunikations- und Kontaktorgan sowie als Sinnesorgan. Über die Haut nehmen wir so gegensätzliche Empfindungen wie Wohlfühl und Schmerz, Wärme und Kälte, aber auch Nähe und Distanz wahr. Zudem ist die Haut das Abbild unseres seeli-

schen Befindens: Wir erröten vor Scham und erblassen vor Schreck – unwillkürliche Reaktionen, die wir nicht bewusst steuern können.

Natürliche Hautpflege von Anfang an

Um den kindlichen Organismus nicht unnötig zu belasten, sollte die Haut Ihres Kindes nur mit unbedenklichen, natürlichen Substanzen in Berührung kommen. Viele Pflegeprodukte enthalten Paraffin, ein Abfallprodukt der Erdölindustrie. Es verstopft die Poren und hindert die Haut am Atmen. Schonender sind pflanzliche Pflegeprodukte wie **Calendulaöl, -salbe** oder **-lotion**.

In diesem Kapitel behandeln wir die häufigen Hautprobleme im Kindes- und Jugendalter.

Neugeborenenexanthem

Bei vielen Babys ist die Haut in den ersten Tagen nach der Geburt von kleinen Bläschen übersät, die mit einer klaren Flüssigkeit gefüllt und von einem roten Hof umgeben sind. In der Regel ist dieser vorübergehende Ausschlag harmlos, der Grund für sein Auftreten ist die natürliche Hormonumstellung nach der Entbindung. Solange sich die Bläschen nicht entzünden, ist keine Behandlung erforderlich. Im Falle einer bakteriellen Infektion betupfen Sie die betroffenen Partien vorsichtig mit verdünnter **Calendula-Urtinktur** (im Verhältnis 1:5 mit abgekochtem Wasser). Falls diese Maßnahme in wenigen Tagen keine deutliche Besserung bringt, müssen Sie allerdings einen Kinderarzt aufsuchen, der eventuell ein Antibiotikum verordnet.



Neugeborenenakne

Wichtig!

Drücken Sie nicht an den Pickeln herum, sonst besteht die Gefahr einer Entzündung.

Im Alter von 4 Wochen, manchmal auch etwas früher, tritt bei einigen Babys eine sogenannte Neugeborenenakne auf. Auch sie hat mit der Hormonumstellung nach der Geburt zu tun. Vor allem im Gesicht sprießen unzählige rote Pickelchen, die ebenfalls unbedenklich sind und keiner Behandlung bedürfen. Sie heilen innerhalb kurzer Zeit von allein ab. Sollte sich der eine oder andere Pickel wider Erwarten entzünden, betupfen Sie ihn vorsichtig mit verdünnter **Calendula-Urtinktur** (im Verhältnis 1:5 mit abgekochtem Wasser).

Kopfgneis

Die seborrhoische Dermatitis, der Kopfgneis, wird irrtümlich oft als Milchschorf bezeichnet. Letzterer sieht zwar ähnlich aus, ist aber ein gänzlich anderes Phänomen. Der Kopfgneis ist harmlos und bereitet dem Kind keine oder nur wenige Beschwerden – ganz im Gegensatz zum Milchschorf, der oft stark juckt und als Vorstufe des atopischen Ekzems (Neurodermitis) gilt. Grund für die gelblichen Schuppen, die einen mehr oder weniger dicken Belag auf der Kopfhaut vieler Säuglinge bilden, ist die überschüssige Talgproduktion in den ersten Lebenswochen oder -monaten.

Im Allgemeinen besteht kein Behandlungsbedarf, nur wenn die Schuppenschicht zu üppig ist und unangenehm riecht, können Sie den Kopf Ihres Kindes mit **Olivenöl** einreiben, dieses 30 Minuten einwirken lassen und die Schuppen anschließend behutsam ablösen. Sollte die Haut unter der Schuppenschicht wund oder gerötet sein, behandeln Sie die betroffenen Partien dünn mit **Calendulacreme**.

Milchschorf

Das atopische Ekzem des Säuglingsalters, umgangssprachlich Milchschorf genannt, erscheint im Gegensatz zum Kopfgneis selten vor dem 3. Lebensmonat und tritt meist im Bereich von Scheitel und Wangen auf. Zunächst ist die Haut stark gerötet und entzündet, später bilden sich gelbe, nässende Krusten. Eine Ausdehnung auf Rumpf und Extremitäten ist möglich. Während sich der Kopfgneis in der Regel nach 3 Monaten zurückbildet, kann der Milchschorf über mehrere Jahre bestehen bleiben und in eine chronisch-entzündliche Form übergehen (siehe »Neurodermitis«).

Neurodermitis

Die atopische Dermatitis (Neurodermitis) ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Haut, die zum atopischen Formenkreis gezählt wird. Erste Anzeichen machen sich oft bereits im Säuglings- oder Kleinkindalter bemerkbar (siehe »Milchschorf«). Die genauen Ursachen sind bislang noch ungeklärt, vermutlich handelt es sich um ein multifaktorielles Geschehen. Die Forschung geht von einem Immundefekt aus. Neben der genetischen Disposition spielen auch Umweltfaktoren eine Rolle. Die Rede ist von übertriebener Hygiene, häufigen Antibiosen, frühen Impfungen sowie industriell veränderten Nahrungsmitteln. Höchstwahrscheinlich gibt es auch einen psychischen Anteil.

Seriöse Studien haben ergeben, dass Präbiotika einen heilenden Einfluss auf die Haut haben, indem sie sich günstig auf das Immunsystem auswirken. Als besonders hilfreich erwies sich dabei *Lactobacillus rhamnosus*. Dieses Milchsäurebakterium verhindert Entzündungsreaktionen und bekämpft krank machende Keime im Darm. Bei entsprechender Disposition wird die Einnahme bereits während der Schwangerschaft empfohlen.

Die Haut der betroffenen Kinder ist trocken und schuppig, gefolgt von entzündlichen, stark juckenden Hautveränderungen. Diese treten im Säuglingsalter vornehmlich im Gesicht

Hätten Sie's gewusst?

Sind beide Elternteile von Neurodermitis betroffen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass auch deren Kinder erkranken, deutlich erhöht. In einschlägigen Studien ist von mindestens 50 % die Rede.

auf: im Bereich von Wangen, Kinn und Stirn, aber auch hinter den Ohren, am Hals und am Oberkörper. In späteren Jahren sind vor allem Handgelenke, Fußrücken, Ellen- und Kniebeugen betroffen. Typischerweise tritt die Neurodermitis in Schüben auf. Rund ein Drittel der Säuglinge und Kleinkinder leidet zusätzlich an einer Nahrungsmittelallergie. Problematisch sind vor allem Milch, Eier, Weizen und Soja. Im Vorschulalter kommen Allergien gegen Tierhaare, Hausstaubmilben und Pollen hinzu. Nicht selten entwickeln die Kinder zusätzlich ein allergisches Asthma.

Neurodermitis ist häufig ein Familienthema: Großeltern, Eltern und Geschwister sind oft auch betroffen. Aufgrund der anhaltenden oder in Wellen auftretenden Entzündungsherde ist die Haut besonders anfällig für bakterielle Infekte. Der starke Juckreiz führt bei vielen Kindern zu innerer Unruhe und Schlafstörungen. Aber nicht nur die Kinder, auch die Eltern leiden unter der chronischen Erkrankung. Wenn Sie selbst zu den Betroffenen gehören, werden Sie wissen, wovon ich rede: Ohnmachtsgefühle, Hilflosigkeit und Verzweiflung, aber auch Erschöpfung aufgrund anhaltenden Schlafmangels sind an der Tagesordnung.

Hautpflege ist jetzt besonders wichtig

Aufgrund der sehr trockenen Haut ist es entscheidend, auf eine sanfte, aber nachhaltige Hautpflege zu achten. Geeignet ist ein Pflegeprodukt mit den Wirkstoffen der **Calendula**. Das kann ein Öl, eine Creme oder eine Lotion sein. Solange die Haut nur trocken und schuppig, aber nicht offen ist, eignet sich ein natürliches Öl, zur Behandlung des nässenden Ekzems ist eine Lotion das Mittel der Wahl. Da die Haut nicht nur trocken, sondern auch empfindlich ist, rate ich zur Zurückhaltung mit Harnstoffsalben, die die betroffene Haut oft zusätzlich reizen. Schulmedizinisch wird häufig zu Cortisonpräparaten gegriffen. Das mag gerechtfertigt sein, um einen akuten Schub abzufangen, für die Dauerbehandlung ist Cortison allerdings nicht geeignet.

Im Fachhandel werden zahlreiche Pflegeprodukte zur Behandlung von Neurodermitis angeboten. In der Regel können diese die Symptomatik zwar etwas lindern, heilen werden sie sie jedoch nicht. Um zu verhindern, dass sich die trockene, gerötete Haut entzündet oder dass es zu einer Superinfektion kommt, können Sie die betroffenen Stellen mit **Rotöl**

betupfen. Dieses antibakterielle Öl aus den Wirkstoffen des Johanniskrauts fördert die Wundheilung und wirkt entzündungshemmend.

Da Leitungswasser die Haut austrocknet, sollten Sie Ihr Kind nicht zu oft baden, und wenn, dann geben Sie dem Badewasser etwas **Mandelöl** bei, aber kein Schaumbad. Bei einem akuten Schub verzichten Sie auf die Badewanne und reinigen Ihr Kind mit klarem Wasser oder körperwarmem **Stiefmütterchentee**. Diesen können Sie auch in die Wanne oder ins Waschbecken geben und Ihr Kind darin baden.

Was können Sie sonst noch tun?

Nach meiner persönlichen Erfahrung mit Neurodermitis-Kindern lässt sich die atopische Disposition am besten mit dem passenden homöopathischen Mittel in den Griff bekommen. Dazu sind allerdings Erfahrung und Geduld erforderlich. Von einer Behandlung in Eigenregie rate ich dringend ab. Zusätzlich kann es sich als günstig erweisen, bestimmte Nahrungsmittel zumindest vorübergehend wegzulassen, auf eine gesunde Darmflora zu achten (siehe weiter oben), Impfungen zu reduzieren bzw. hinauszuzögern und für ein ruhiges, entspanntes Umfeld zu sorgen. Bekleidung aus Wolle sollte nie direkt auf der Haut getragen werden; besser verträglich sind Baumwolle, Seide, Hanf oder Leinen. Im akuten Schub ist es wichtig, die Kinder vor allem nachts am Kratzen zu hindern. Dazu ziehen Sie Ihrem Kind am besten dünne Baumwollhandschuhe an. Tagsüber achten Sie darauf, die Fingernägel Ihres Kindes immer kurz und sauber zu halten, um die Infektionsgefahr durch Bakterien zu reduzieren. Da viele Neurodermitis-Kinder eine Besserung am Meer erleben, kann es günstig sein, zumindest die Urlaube dort zu verbringen. Auch Mutter-Kind-Kuren an Nord- oder Ostsee können für zumindest vorübergehende Entspannung des Hautbildes sorgen.

Einschlägigen Studien zufolge soll Stillen in den ersten 6 Lebensmonaten einen gewissen Schutz vor Neurodermitis darstellen. Doch darauf können Sie sich leider nicht verlassen. Auch mütterliche Diäten, wie der Verzicht auf Kuhmilch und Sojaweiß, bringen nicht immer den gewünschten Erfolg.

Während der Pubertät werden Neurodermitis-Schübe häufig durch seelischen Stress wie Liebeskummer, Mobbing, zwischenmenschliche Probleme, Überforderung in der Schule

Hätten Sie's gewusst?

In den westlichen Industrienationen sind rund 20 % aller Schulkinder von Neurodermitis betroffen, etwa 80 % erkranken bereits im 1. Lebensjahr, und bei 60 % bilden sich zwar die Hautsymptome im Erwachsenenalter zurück, das Risiko einer atopischen Folgekrankheit wie Asthma oder allergische Rhinitis bleibt jedoch bestehen.



und dergleichen ausgelöst. Innere Konflikte und emotionale Spannungszustände suchen sich ein Ventil über die Haut. Hier rate ich neben der Klassischen Homöopathie zu einer Psychotherapie, um Spannungen zu lösen und Belastungen dauerhaft zu reduzieren.

Windeldermatitis (Windeleczem)

Auch bei der gewissenhaftesten Pflege bekommt fast jedes Baby irgendwann einmal einen wunden Po. Der Grund sind Verdauungsenzyme im Stuhl und Ammoniak im Urin, die auf die Haut einwirken. Je länger das Kind nicht gewickelt wird, desto stärker ist die Hautreizung. Die beste Prophylaxe ist daher ein häufiger Windelwechsel, das einfachste Gegenmittel: frische Luft. Wenn es die Jahreszeit erlaubt, lassen Sie Ihr Baby oder Kleinkind so oft wie möglich unten ohne strampeln oder herumlaufen. Zur Reinigung beim Windelwechsel verwenden Sie **Mandel- oder Calendulaöl** statt Wasser. Geeignet ist auch das antibakterielle **Rotöl**. Anschließend tragen Sie **Calendulasalbe** dünn auf die gerötete Haut auf. Auch Umschläge mit **Stiefmütterchentee** können hilfreich sein. Heilt der Ausschlag trotz liebevoller Pflege nicht ab, könnte eine Pilzinfektion (siehe »Windelsoor«) dahinterstecken. In diesem Fall kontaktieren Sie bitte einen Kinderarzt.

Was können Sie sonst noch tun?

Wenn Ihr Kind zu Windelausschlägen neigt, vielleicht ohnehin eine empfindliche Haut hat, ist die sorgfältige Pflege besonders wichtig. Manche Kinder reagieren auch auf bestimmte Nahrungsmittel mit einem roten Po, wobei Tomaten, Paprika und Zitrusfrüchte zu den Hauptverdächtigen zählen. Bei Stillkindern kann es bereits ausreichen, wenn die Mutter Tomatensoße oder einen Obstsalat gegessen hat. Das ist individuell unterschiedlich, und Sie müssen durch Ausprobieren herausfinden, was Sie der Haut Ihres Kindes zumuten können und was nicht. Manchmal liegt es auch am Waschmittel oder an der Windelsorte. Auch hier rate ich zur Trial-and-Error-Methode.

Windelsoor

Wenn der Kinderarzt einen Soor diagnostiziert, hat Ihr Kind eine Pilzinfektion, hervorgerufen meist durch den Hefepilz *Candida albicans* (nur ganz selten sind andere Hefepilze verantwortlich). Besonders betroffen sind Neugeborene, die sich bereits während der Geburt bei der Mutter infiziert haben, oder auch Kleinkinder, die häufig Antibiotika verordnet bekommen haben. Wie der Name schon sagt, tritt der Windelsoor im Gesäß- und Genitalbereich auf. Ist die Haut bereits vorgeschädigt, beispielsweise durch eine Windeldermatitis (siehe oben), haben Hefepilze leichtes Spiel, und es entwickelt sich ein oft recht hartnäckiger Soor. Die Haut ist stark gerötet, und es bilden sich punktförmige, nässende Effloreszenzen (Hautveränderungen), die sich rasch ausbreiten. Der Rand ist scharf begrenzt und weist einen feinen Schuppenkranz auf. Oft liegt dem Soorbefall eine Fehlbesiedelung des Darms mit *Candida albicans* zugrunde. Schulmedizinisch wird in der Regel ein lokales oder orales Antipilzmittel (Antimykotikum) eingesetzt.

Nicht selten tritt der Soor auch im Bereich der Mundschleimhaut (siehe »Mundsoor«) auf. Bei Stillkindern ist das Risiko groß, dass der Pilzbefall auf die mütterliche Brustwarze übergeht. Ein Teufelskreis von Infektion und Reinfektion beginnt.

Was können Sie selbst tun?

Da Pilze ein feuchtwarmes Milieu lieben, besteht die erste Maßnahme darin, es ihnen möglichst unbequem zu machen. Wickeln Sie Ihr Kind häufiger als sonst, mindestens aber nach jedem Stuhlgang, lassen Sie es so oft wie möglich ohne Windel herumlaufen oder unter der Wärmelampe strampeln und verwenden Sie luftdurchlässige Baumwollwindeln. Um den Pilzen die Lebensgrundlage zu entziehen, helfen **Sitzbäder oder Auflagen mit gerbstoffhaltigen Pflanzen wie Hamamelis, schwarzem Tee oder Eichenrinde**. Bereiten Sie beispielsweise einen starken schwarzen Tee zu, lassen Sie ihn auf Körpertemperatur abkühlen und führen Sie 2-mal täglich Sitzbäder mit Ihrem Kind durch oder tränken Sie eine Kompresse in dem Tee und machen Sie ebenfalls 2-mal täglich Auflagen damit (siehe »Kamillen-Auflage«). Alternativ können Sie auch



Hätten Sie's gewusst?

In Form von Kompressen oder Sitzbädern wirkt schwarzer Tee *adstringierend* (zusammenziehend) und damit entzündungshemmend. Er entzieht krankmachenden Keimen oder Pilzen die Existenzgrundlage.

Wichtig!

Immer wenn Pilze im Spiel sind, ist Hygiene entscheidend, sonst gibt es einen ständigen Pingpong-Effekt. Waschen Sie sich nach dem Wickeln gründlich mit Seife die Hände oder desinfizieren Sie diese. Wenn Sie noch stillen, gilt das auch für die Brustwarzen. Handtücher, Waschlappen und dergleichen müssen nach Gebrauch bei einer Temperatur von 60 °C gewaschen werden.

feuchte Kompressen mit Kamille oder **schwarzem Tee** durchführen und diese einwirken lassen, bis die Komresse getrocknet ist.

Pilzfeindlich ist auch Knoblauch. **Auflagen mit einem Brei aus frischem Knoblauch** treiben nicht nur Vampire in die Flucht, sondern auch Hefepilze. Es kann allerdings sein, dass der frische Knoblauchsafte die wunde Haut zu sehr reizt oder dass Sie und/oder Ihr Kind den starken Geruch unangenehm finden. In diesem Fall können Sie alternativ den »Knofel« homöopathisch in einer Tiefpotenz verabreichen: **Allium sativum D2** (3-mal täglich 3 Globuli pur bis zum Abklingen der Beschwerden).

Bei Schnuller- und Flaschenkindern ist es wichtig, Schnuller und Sauger regelmäßig auszukochen: mindestens 1-mal täglich. Pilz und Darm sind eng miteinander verbunden, daher ist es ratsam, auf ein gesundes Darmmilieu zu achten. Das gilt vor allem, wenn Ihr Kind wegen eines bakteriellen Infekts ein Antibiotikum einnehmen musste. Lassen Sie sich vom Kinderarzt ein geeignetes Darmtherapeutikum verschreiben. Pilze und Kinder haben eines gemeinsam: Beide mögen es gerne süß. Daher lege ich Ihnen ans Herz, den Zucker vorübergehend vom Speiseplan zu streichen, wenn Ihr Kind an einer Pilzinfektion leidet. Als stillende Mutter sollten Sie ebenfalls auf eine pilzfeindliche Ernährung achten und auf Zucker, Weißmehl sowie hefehaltige Nahrungsmittel verzichten.

Akne

Viele Jugendliche leiden während der Pubertät unter Akne vulgaris. Dabei handelt es sich um eine Entzündung der Talgdrüsen, die hormonell bedingt hyperaktiv sind (Hyperseborrhö). Mitbetroffen sind die Haarfollikel (Hyperkeratose). Eine genetische Disposition ist wahrscheinlich, aber auch die Psyche und das Ernährungsverhalten spielen eine Rolle. Erst wenn die Komedonen, Mitesser genannt, mit Bakterien in Berührung kommen, entzünden sie sich und bilden Eiter. Die Rede ist dann oft von Eiterpickeln, die von den Jugendlichen gerne ausgedrückt werden. Das ist verständlich, führt aber zur Verstärkung der Entzündung, da die Finger nicht immer sauber sind, und hinterlässt oft unschöne Narben.

Was können Sie oder Ihr Kind selbst tun?

Legen Sie Ihrem Kind nahe, die Pickel möglichst nicht auszudrücken, und wenn doch, dann nur mit sorgfältig gereinigten Fingern und einem Kosmetiktuch. Anschließend sollte die betroffene Stelle mit **Calendula-Urtinktur** desinfiziert werden. Wenn Ihr Kind zu Akne neigt, ist es ratsam, die Pickel sachgemäß öffnen und versorgen zu lassen. Da Ernährung und Lebensstil eine nicht unwesentliche Rolle bei der Ausprägung der Akne spielen, wäre es sinnvoll, statt Chips, Pommes und Fertigpizza lieber Obst, Gemüse und Vollwertkost zu sich zu nehmen. Auch Softdrinks sind bei Akne kontraindiziert. Das kommt daher, dass starke Blutzuckerschwankungen einen massiven Einfluss auf den Hormonspiegel haben. Das gilt vor allem für Androgene, männliche Hormone, die maßgeblich an der Entstehung der Akne beteiligt sind. Um zu vermeiden, dass die Pickel unter Androgeneinfluss sprießen, ist es wichtig, Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index (GI) zu reduzieren. Doch das sind leider genau die, die Jugendliche besonders gerne konsumieren: Weißmehlprodukte, zuckerhaltige Speisen und Getränke sowie Alkohol. Erlaubt sind Gemüse, Salat, frische Früchte, Nüsse, Mandeln, Sprossen, Algen und Eier sowie Vollkornprodukte. Auch Nikotin und ein Mangel an frischer Luft wirken sich negativ auf das Hautbild aus.

Da die Haut ein wichtiges Entgiftungsorgan ist, empfehle ich bei Neigung zu unreiner Haut, in regelmäßigen Abständen eine Kur mit heimischen Kräutern zu machen, die die Entgif-

tung und Ausleitung über die Haut fördern. Dazu finden Sie am Ende des Kapitels ein Rezept zu einem **Hautheiltee**. Diesen sollte Ihr Kind kurmäßig über einen Zeitraum von mindestens 4, besser 6 Wochen täglich trinken. Auch **Kamillen-Gesichtsdampfbäder** (siehe weiter unten) wirken entzündungshemmend, beruhigend und reinigend auf die Akne-Haut.

Da sich Jugendliche oft recht zuckerlastig ernähren und wenig vollwertige Nahrungsmittel zu sich nehmen, kann es nicht schaden, hin und wieder eine Darmsanierung vorzunehmen. Das gilt vor allem dann, wenn sie über Verdauungsprobleme wie weichen Stuhl, Blähungen und Bauchschmerzen klagen. Dazu gibt es geeignete Fertigpräparate, die physiologische Bakterienkulturen enthalten.

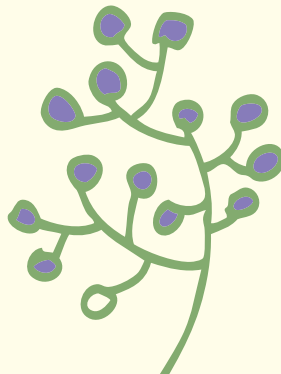


Warzen

Viele Kinder bekommen im Vorschul- oder Schulalter Warzen, die durch Viren hervorgerufen werden. Häufig handelt es sich dabei um Dellwarzen: kleine rundliche Knöpfchen, die, mit Ausnahme von Fußsohlen und Handflächen, über den ganzen Körper verstreut sein können. Häufig infizieren sich die Kinder in öffentlichen Schwimmbädern oder Turnhallen. Dellwarzen sehen zwar nicht schön aus, sind aber harmlos und verschwinden in der Regel von allein. Unangenehmer und oft recht schmerzhaft sind Dornwarzen, die häufig im Bereich der Fußsohlen auftreten und bei jedem Schritt nach innen drücken. Der Grund, warum vor allem kleine Kinder mit Warzen nach Hause kommen, ist ihr noch unreifes Immunsystem.

Was können Sie selbst tun?

Von den Dornwarzen abgesehen, müssen einzelne Warzen nicht behandelt werden. Wenn es aber zu viele werden oder Ihr Kind sehr darunter leidet, rate ich zu einer konstitutionellen homöopathischen Therapie. Durch die Anregung der Lebenskraft verabschieden sich meist auch die Warzen. Wenn Sie aber unbedingt selbst tätig werden möchten, können Sie vereinzelt Warzen mit dem **Milchsaft des Schöllkrauts** betupfen. Da die Pflanze giftig ist, sollte Ihr Kind außer an den Warzen nicht mit dem Saft in Berührung kommen. Er enthält Alkaloide, die die Schleimhäute reizen und zu Hautirritationen führen können. Eine ungiftige, aber geruchsintensive Maßnahme ist die **äußerliche Anwendung mit Knoblauch**. Auch diese ist nur sinnvoll bei einzelnen Warzen und erfordert etwas Geduld: 4 Wochen sollten Sie den Warzen mindestens Zeit zum Verschwinden geben.



Die wichtigsten Heilkräuter für die Haut

EICHE

Wichtig!

Aufgrund des hohen Gerbstoffanteils wirkt die Eichenrinde stark austrocknend. Daher eignet sie sich nicht für die Daueranwendung, sondern nur zur vorübergehenden Behandlung (max. 1 Woche) akuter, nässender Ekzeme oder lokaler Infektionen mit Pilzen oder Bakterien.

Quercus robur, die Stiel- oder Sommereiche, ist ein imposanter Laubbaum aus der Familie der Buchenartigen (Fagaceae). Arzneilich verwendet wird die geschälte Rinde junger Triebe. Sie enthält große Mengen an Gerbstoffen, die zusammenziehend, entzündungshemmend, antibakteriell, juckreizlindernd und leicht anästhesierend wirken. Die Haupteinsatzgebiete der Eichenrinde sind Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut, Pilzinfektionen, Fußschweiß, Anal-fissuren, Hämorrhoiden, nässende Ekzeme und Durchfall-erkrankungen.

So hilft die Eiche Ihrem Kind bei Hautproblemen

Auflagen oder Sitzbäder aus dem Tee der getrockneten Eichenrinde helfen bei nässenden und/oder juckenden Ekzemen, Windeldermatitis und Soor.



Rezepte

Eichenrinden-Auflage

Eichenrinden-Auflagen eignen sich zur austrocknenden Behandlung von Pilzinfektionen.

Das brauchen Sie:

getrocknete Eichenrinde
(aus der Apotheke oder dem Kräuterhandel)
sterile Kompresse (je nach Größe der zu behandelnden Hautfläche)
Mullbinde
Heftpflaster

So wird's gemacht:

- 1 Esslöffel Eichenrinde mit 500 Milliliter Wasser aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen.
- Die Kompresse in dem abgekühlten Tee tränken, leicht ausdrücken und auf die betroffene Hautpartie legen, eventuell mit einer Mullbinde und Heftpflaster fixieren.
- Die Kompresse entfernen, wenn sie nicht mehr feucht ist.
- Die Anwendung bei Bedarf mehrmals täglich wiederholen.

Eichenrinden-Sitzbad

Bei Pilzinfektionen im Windelbereich helfen Sitzbäder aus der gerbstoffhaltigen Rinde der Eiche.

So wird's gemacht:

- 4 Esslöffel getrocknete Eichenrinde mit 1 Liter Wasser aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen.
- Den abgekühlten Tee in eine Kunststoffschüssel gießen, die groß genug ist für ein Sitzbad, und das Kind ca. 10 Minuten hineinsetzen.
- Anschließend die Haut vorsichtig abtupfen und das Kind noch eine Weile ohne Windeln lassen.

JOHANNISKRAUT

Eine bewährte Heilpflanze für Körper und Seele ist das Johanniskraut, *Hypericum perforatum*, aus der Familie der Hartheugewächse (Hypericaceae). Die deutsche Bezeichnung rührt daher, dass die goldgelben Blüten um den Johannitag (24. Juni) aufgehen. Diese verfärben sich blutrot, wenn man sie zwischen den Fingern zerreibt, daher die volkstümlichen Namen Blutkraut, Johannisblut oder Jesuwundenkraut.

Die ausdauernde Staude weist noch zwei weitere typische Merkmale auf, an denen Sie sie unzweifelhaft erkennen können: Sie besitzt einen zweikantigen Stängel, was in der Pflanzenwelt relativ selten vorkommt. Wenn Sie die Blättchen gegen das Licht halten, erkennen Sie lauter winzige Punkte, die wie Löcher aussehen. Dabei handelt es sich um Sekretbehälter, die eine helle Flüssigkeit aus ätherischem Öl und Harz enthalten. Geerntet wird das Kraut, wenn es in voller Blüte steht, also von Ende Juni bis Mitte Juli. Sie finden die maximal 90 Zentimeter hohe, im oberen Teil weitverzweigte Staude an sonnigen Plätzen, z. B. an Wegrändern, Dämmen, Feldrainen, aber auch in lichten Wäldern. An Inhaltsstoffen hat die Sonnenstaude einiges zu bieten, vor allem Hypericin, das beruhigend wirkt, daneben aber auch Flavonoide, Gerbstoffe und ein ätherisches Öl.

Verwechslungsgefahr!

Hypericum perforatum kann leicht mit einem nahen Verwandten, dem Tüpfeljohanniskraut (*Hypericum maculatum*) verwechselt werden. Das »echte« Johanniskraut ist unzweifelhaft an seinen zweikantigen Stängeln und den perforierten Blättern zu erkennen.

So hilft das Johanniskraut Ihrem Kind bei Hautproblemen

Aufgrund seiner antibakteriellen, wundheilungsfördernden und entzündungshemmenden Wirkung ist Johanniskrautöl, wegen seiner tiefroten Farbe auch Rotöl genannt, unverzichtbar bei der Behandlung entzündeter Haut, z. B. bei Windel dermatitis oder beim atopischen Ekzem. Sie können es auch zur Reinigung des geröteten Babypos verwenden. Da Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht, sollten Sie die Haut Ihres Kindes nicht der Sonne aussetzen, wenn Sie sie mit Rotöl eingeschmiert haben.

Rezept

Johanniskrautöl (Rotöl)

Rotöl eignet sich zur Behandlung der entzündeten Haut, hilft aber auch bei leichten Verbrennungen, Sonnenbrand, Blutergüssen, Narben und stumpfen Verletzungen.

Das brauchen Sie:

100 g Johanniskrautblüten
(kurz vor oder nach dem
Aufblühen)
250 ml hochwertiges Oli-
venöl
Braunfläschchen à 100 ml
(aus der Apotheke)

So wird's gemacht:

- Die Blüten in einem Mörser etwas zerquetschen, bis die rote Farbe austritt, dann in ein helles Glas füllen und das Öl zugießen. Das Glas unverschlossen an einen warmen, sonnigen Ort stellen und das Öl ziehen lassen.
- Zwischendurch mehrmals umrühren.
- Nach 5 Tagen das Glas verschließen und das Öl so lange ziehen lassen, bis es sich dunkelrot verfärbt hat, das ist nach 5 bis 6 Wochen der Fall.
- Danach das fertige Rotöl abgießen und in die beschrifteten Braunfläschchen füllen.

