

maudrich
Naturapotheke

Claudia Schauflinger

BÄUCHLEIN-ÖL UND ZWIEBELSOCKEN

Kindgerechte Hausmittel
Schritt für Schritt

+ video

3. ÜBERARBEITETE
AUFLAGE

maudrich



„Durch die Verwendung von Hausmitteln können wir uns bei vielen Wehwehchen im Familienalltag selber helfen. Und mit jeder Anwendung, die wir ausprobieren und die Erleichterung bringt, erweitern wir unseren Handlungsspielraum, gewinnen Vertrauen in uns als Eltern und fühlen uns wieder mehr als Expertinnen und Experten für unser Kind.“

Die Rezepte und Ideen in diesem Buch entstammen dem traditionellen Erfahrungsschatz zahlreicher Elterngenerationen. Zusammen mit viel fachlichem Hintergrundwissen ergeben sie einen liebevollen Ratgeber, der auch Mutgeber ist.

Claudia Schauflinger

BÄUCHLEIN-ÖL UND ZWIEBELSOCKEN

Kindgerechte Hausmittel
Schritt für Schritt

maudrich



INHALTSVERZEICHNIS

★	SO STEHT DIR DAS KINDERHAUSMITTELBUCH ZUR SEITE	6
	Die Grundlagen: Hausmittel und ihre sichere Anwendung	9
	Hausmittel: Mittel aus Dingen, die man im Haus hat ...	13
	Bauchgefühl: Hausmittel in Schwangerschaft und Stillzeit	15
	Erfahrungsmedizin: Vertrauen in Traditionen	17
★	UNSERE 3 JOKER FÜR ALLE FÄLLE	21
	Ansteigendes Fußbad: einmal richtig gut aufwärmen!	22
	Zwiebelsocken: vertreiben alle Sorgen	24
	Lavendel: hilft beim Durchatmen und Entspannen	28
★	ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN: HUSTEN, SCHNUPFEN & CO.	33
	Schnupfen	34
	Husten	43
	Halsschmerzen	56
	Ohrenschmerzen	67
	Entzündungen der Harnwege	72
★	FIEBER	79
	Fieber verläuft in Phasen	80
	Wann soll ich Fieber senken?	86
	Heißer Kopf und kalte Füße: Hausmittel zur Fiebersenkung	87
★	WENN DAS BÄUCHLEIN ZWICKT	95
	Blähungen	96
	Verstopfung	102
	Magen-Darm-Virus	104
	Diffuses Bauchweh: SOS-Meldungen vom „Bauchhirn“	110



UNSERE SCHUTZHÜLLE: DIE HAUT

- Pflege für zarte Babyhaut
- Verletzungen der Haut lindern
- Sonnenbrand und kleine Verbrennungen
- Warzen

113 ★
114
127
136
142

KLEINE WEHWEHCHEN UND UNFÄLLE

- Prellung, Verstauchung, blaue Flecken
- Splinter, Stacheln und Dornen
- Insektenstiche: Bienen und Wespen
- Fiese Blutsauger vermeiden!

147 ★
147
153
156
162

ZAHNUNGSZEIT, EINSCHLAFHILFE UND KOPFSCHMERZEN

- Schlaf, Kindlein, schlaf
- Unterstützung in der Zahnungsphase
- Kopfschmerzen

168 ★
169
178
182

ANHANG

- Auszugsöl herstellen: Grundrezept für Mazerate
- Herstellung von Salben
- Wickel herstellen
- Reiseapotheke
- Das kleine 1x1 des starken Immunsystems
- Gemeinsam ist alles leichter

★
188
191
193
198
200
202

Register

206

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

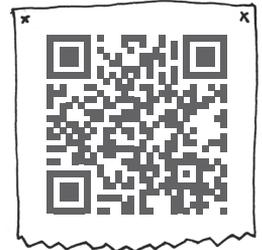


seit meiner Kindheit sind Hausmittel verlässliche Begleiter in meinem Leben. Doch erst als Mama wurde mir klar, warum Hausmittel so wunderbare Kräfte besitzen: Es dreht sich alles um die Liebe. Um jene Liebe und Zuwendung, die wir unseren Kindern aktiv zeigen, wenn sie am dringendsten gebraucht wird. Denn Krankheiten und Verletzungen schwächen uns, machen uns ein bisschen hilflos. Dann tut es besonders gut, wenn man spürt, dass ein geliebter Mensch für uns da ist.

Bei der Anwendung von Hausmitteln nehmen wir uns Zeit, widmen unsere Aufmerksamkeit ausschließlich den kleinen Patientinnen, wir hören und sehen, was unser Kind bewegt, und sind bedingungslos da.

Für dieses Buch habe ich Hausmittel gewählt, die sowohl kindgerecht als auch elterngerecht sind. Sie sind leicht umsetzbar und benötigen nur wenige, wohlbekannte Zutaten. Wenn du dich zum ersten Mal mit Hausmittel-Anwendungen beschäftigst, kann es bestärkend sein, wenn eine erfahrene Mama die Handgriffe zeigt und erklärt. Über die QR-Codes im Buch findest du Videos mit kurzen Anleitungen und Erklärungen. Ich lade dich auch herzlich ein, durch viele weitere Videos auf WWW.KINDERHAUSMITTEL.COM zu stöbern. Ich freue mich, wenn wir die ersten Hausmittel-Schritte gemeinsam gehen!

Sehr gerne möchte ich dich persönlich in meiner Hausmittel-Welt begrüßen. Vielleicht hast du Lust darauf, mich ein bisschen besser kennen zu lernen? Über diesen QR-Code kommst du zu einem Video, in dem ich dich willkommen heiße, dir wichtige Gedanken mit auf den Weg gebe und auch gleich erste Allround-Hausmittel vorstelle, die als verlässliche Helfer immer mit dabei sind.



kinderhausmittel.com



Willkommen!

Claudia



SO STEHT DIR DAS KINDERHAUSMITTELBUCH ZUR SEITE

Wenn unsere Kinder krank sind, schlafen wir meist viel zu wenig, wir machen uns Sorgen und unsere Gedanken drehen sich im Kreis. Entscheidungen zu treffen fällt schwer und das richtige Hausmittel fällt uns nicht ein. Emotionale Beteiligung, die Sorge und das Mitgefühl verhindern klare Gedanken. Die übersichtliche Ordnung der Rezepte und Symptomfamilien, die Farbstruktur und der Aufbau des vorliegenden Buches sollen deiner raschen Orientierung dienen.

EIN SCHNELLER BLICK GENÜGT

In jedem Kapitel findest du wiederkehrende Rubriken. Auch der Aufbau der Rezepte soll dir rasche Orientierung bieten. Eine übersichtliche Zutatenliste, die nötigen Schritte bei der Herstellung deines Hausmittels sowie alles, was du noch „rund herum“ wissen solltest, findest du bei der Vorstellung der jeweiligen Anwendung. Um die Kinder mit ins Boot zu holen und den Erwachsenen die nötigen Hintergrundinformationen und Anregungen zu geben, gibt es die folgenden Rubriken:

KINDERFRAGEN

Wiederholt findest du Info-Boxen mit Ideen und Anregungen, wie du deinem Kind die Erkrankung, die es im Moment beschäftigt, näherbringen kannst.

Jedes Kind ist anders. Manche sind sehr wissbegierig, andere mögen fantasievolle Geschichten. Du kennst dein Kind am besten. Such dir aus den Anregungen aus, was in eurer Phase am besten passt!

Mama-Ideen

Bei diesem Symbol findest du Tipps, Tricks und Ideen, die sich vielfach bewährt haben, um praktische Anwendungen zu erleichtern und die Akzeptanz der kleinen Patienten zu erhöhen.

Im Rahmen meiner „Kinder-mögen-Hausmittel-Workshops“ und natürlich gemeinsam mit meinen Jungs sammle ich beinahe täglich neue Erkenntnisse rund um Kinderhausmittel. Aus Erfahrung weiß ich, dass viele Elternfragen sich wiederholen. Jeder steht angesichts seines kranken Kindes irgendwann vor den gleichen Problemen und stellt sich ähnliche Fragen. Daher habe ich ausgewählte Antworten, Tipps und praktische Mama-Ideen mit dem „Kinder-mögen-Hausmittel-Tipp“ für dich gekennzeichnet. Dort findest du Anregungen und Erfahrungswerte, um dir und deinem Kind Stress bei Hausmittel-Anwendungen zu ersparen.

Man kann nur aus einem vollen Brunnen schöpfen!

Die Pflege und Begleitung unserer Kinder kann sehr fordernd sein. Viele Eltern vergessen während der Pflege ihrer Kleinen auf ihre eigenen Grundbedürfnisse. In den lila „Selbstfürsorge-Boxen“ findest du Anregungen und Ideen, die dir dabei helfen können, bei Kräften zu bleiben. Die Pflege kleiner Kinder ist sowohl zeit- als auch energieintensiv und kostet uns oft sehr viel Kraft. Der Schlafentzug trägt auch dazu bei, dass nicht selten, nachdem alle Kinder bzw. Familienmitglieder wieder fit sind, die Mama sich auskurieren muss. Versuch daher – auch wenn es dir nicht leichtfällt – immer wieder kurze Pausen einzulegen. Schon fünf ruhige Minuten, in denen du einfach nur durchatmest, schenken dir neue Kräfte. Denn wir können nur aus einem gefüllten Brunnen schöpfen!



Manches hilft (fast) immer: unsere Joker in jedem Fall

Diese Hausmittel sind wahre Alleskönner und aus unserem Familienalltag nicht wegzudenken! Wie der Joker im Kartenspiel gehen sie manchmal auch dann, wenn sonst nichts geht. Sie haben ein breites Einsatzgebiet, sind einfach anzuwenden und den allermeisten Kindern angenehm. Egal, was im Anmarsch ist – damit unterstützt du Wohlbefinden und Immunsystem! Wo sie am besten eingesetzt werden, verrät dir das Karten-Symbol.



Weil es auch bei der Verwendung von Hausmitteln wichtig ist, vorsichtig zu sein, findest du in den roten Boxen wichtige Fakten und Hinweise für die sichere Anwendung.

BEACHTE





DIE GRUNDLAGEN: HAUSMITTEL UND IHRE SICHERE ANWENDUNG

Um sicherzugehen, dass Hausmittel nur die gewünschten Effekte der Linderung und Unterstützung haben, ist es vor allem bei den ersten Anwendungen wichtig, aufmerksam zu sein und auf die Kinder einzugehen. Mit der Erfahrung kommen auch die nötige Kompetenz und Sicherheit. Du lernst dein Kind und seine Bedürfnisse immer besser kennen. Nimm dir dafür Zeit und erlaube dir auch, Fehler zu machen. Ein falsch angelegter Wickel ist kein Beinbruch!

BEDÜRFNISSE ERNST NEHMEN

Die **Anwendung** von Hausmitteln muss **angenehm** sein. Wenn dein Kind sich vehement gegen eine bestimmte Zutat oder Idee sträubt, hör bitte darauf! Hinweise wie „zu kalt“, „zu heiß“, „zu eng“ ... unbedingt ernst nehmen! Ihr könnt aus einer **Auswahl** möglicher Anwendungen die beliebteste gemeinsam aussuchen. Nur Vorsicht: Mit zu vielen Auswahlmöglichkeiten überforderst du dein Kind vielleicht. Also: Du entscheidest mithilfe der **Rezeptvorschläge** im Buch, welche Anwendungen in diesem Moment richtig sind. Aus zwei möglichen Kandidaten darf dein Kind diejenige wählen, die ihm am liebsten ist.

ZEIT NEHMEN

Genügend Zeit, **Ruhe und gute Vorbereitung** helfen Stress zu vermeiden und schaffen einen positiven Zugang. Mit der Zeit wisst ihr immer besser, wann ein guter Moment für eine Anwendung ist. Wenn ihr abends schon sehr müde seid, dein Kind quengelt und unleidlich ist, wenn du noch Termine hast und die Nerven blank liegen, ist es klüger, den Wickel oder das Bad auf den nächsten Tag zu verschieben.

KONSTITUTION BEACHTEN

Je **jünger, zarter, sensibler ein Kind**, desto vorsichtiger sei bei der **Temperaturwahl** und den Anwendungen. Ist dem kleinen Patienten kalt, so führe bitte keine Anwendungen durch. Immer erst für Erwärmung sorgen!

ALTERSEMPFEHLUNGEN

Bis zum Alter von **6 Monaten** sollte man keine Wickel anwenden und generell besonders vorsichtig bei der Selbstbehandlung sein – also im Zweifelsfall eine Ärztin kontaktieren. Danach, bis dein Kind etwa 18 Monate alt ist, solltest du besondere Vorsicht walten lassen und bei Babys großflächige Wickel vermeiden. Während der ersten Monate der Stillzeit sind die meisten Babys glücklicherweise von Krankheiten verschont. Erst mit der Zahnung beginnen die ersten „Härten“ des Lebens. Ab dem Alter von 6 bis 8 Monaten haben viele Kinder zum ersten Mal erhöhte Temperatur, Durchfall oder andere kleinere Erkrankungen. Rund um den ersten Geburtstag erleben viele das Dreitagefieber, eine erste Prüfung für das Immunsystem, über das du im Kapitel „Fieber“ mehr erfährst.

▷ Fieber: S. 79

Es muss auch gesagt werden, dass man sich nicht immer genau an **Altersangaben** halten kann oder muss. **Jedes Kind ist anders**. Hast du ein kräftiges Kind, das gut isst, über ein paar Fettpölsterchen verfügt, dessen **Naturell** eher robust ist und dem immer warm ist? Oder eine durchsichtige, zarte Fee, die sehr sensibel ist und stets kalte Hände hat? Das kann die Anwendungsmöglichkeiten um ein paar Monate verschieben.

Kinder sind nicht nur einfach kleine Erwachsene. Sei bei der **Dosierung** und Anwendung von ätherischen Ölen, Wickeln und Bädern besonders achtsam und beobachte Veränderungen sorgfältig. Bei Tee-Zubereitungen bewährt sich etwa ein Viertel der Mengen, die in Rezepten für Erwachsene angegeben sind. **Ätherische Öle** sollten besonders sparsam verwendet werden. Als besonders vielseitig und gut verträglich hat sich Lavendel (*lavandula angustifolia*) erwiesen. Beachte aber: Auch dieses Öl muss sehr sparsam dosiert werden. Für Erwachsene ist 1 Tropfen fast nicht wahrnehmbar. Für Kinder aber ist das bereits genug!

DER INTUITION VERTRAUEN

Hör bei jeder Anwendung auf dein Bauchgefühl. Nicht alles passt für jeden! Du kannst aus den angebotenen Rezepten jene Anwendung aussuchen, die für dein Kind passt.

Deine **Intuition**, dein Herz und Verstand helfen dir dabei, Veränderungen zu beobachten. Du darfst auf dein **Bauchgefühl** hören. Niemand ist deinem Kind so nahe wie du. Das heißt auch, dass du sorgfältig auf dich schauen solltest. Neigst du zu übertriebener Sorge? Hattest du als Kind schlechte Erfahrungen mit einer Krankheit und bist deshalb besonders besorgt? Verunsichert dich eine Aussage deiner Eltern oder deiner Freundin? Deine Erfahrungen tragen dazu bei, wie du dich im Krankheitsfall verhältst. Eine Bewertung deiner Reaktion ist nicht nötig; es kann uns als Eltern helfen, wenn wir reflektieren, woher unsere Ängste kommen.

Vielleicht hast du auch bemerkt, dass der **Körpergeruch** deines Kindes sich verändert, wenn es krank ist. Diese feinen Nuancen nehmen wir oft gar nicht bewusst wahr, doch sie dienen uns als Orientierung und geben Sicherheit im Umgang miteinander.

EINFACHES MIT EINFACHEM BEHANDELN

Hausmittel haben ihre Stärke in der Begleitung von leichten Erkrankungen, die typischerweise in der Kindheit immer wieder kommen. Chronische Erkrankungen, wiederkehrende Symptome, schwere Verläufe oder Schmerzen gehören in erfahrene Therapeutenhände.

WANN ZUR ÄRZTIN?

Hausmittel ersetzen keinen **Arztbesuch** und keine Medikamente. Halte **Rücksprache** mit deiner Ärztin, wenn keine Besserung eintritt oder du Zweifel hast, ob es sich um einen banalen Infekt oder doch um eine ernstere Erkrankung handelt. Ergänzende Anwendungen kannst du mit deiner Homöopathin oder Ärztin besprechen.

KINDER MÖGEN HAUSMITTEL

Auswahl von kindgerechten Hausmitteln: Es gibt unzählige Hausmittel für jede Krankheit, doch nicht alle werden von Kindern geschätzt. In diesem Buch findest du eine Sammlung unterstützender Maßnahmen, die sich in jahrelanger Erfahrung als besonders „kindertauglich“ erwiesen haben. Trotzdem könnten einige für euch unpassend sein. Probiert dann lieber erstmal jene aus, die auf den ersten Blick **sympathisch** scheinen.

So macht auch dein Kind gerne mit: Freude am Tun, positive Stimmung und liebevolle Ruhe sind äußerst hilfreich, wenn man ein kleines Kind von der angenehmen Wirkung der Hausmittel überzeugen möchte.

Du darfst deinem Kind die Anwendungen schmackhaft machen, indem du es bei den Vorbereitungen **mithelfen** lässt oder der Teddybär auch einen Wickel bekommt. Vielleicht muss auch der Papa „mitbehandelt“ werden ... Deiner Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Du kennst dein Kind am besten; gemeinsam findet ihr einen Weg, mit dem alle zufrieden sind.

Du legst einen Grundstein. Haben Kinder die herrlich lindernde Wirkung einer Anwendung schätzen gelernt, fordern sie sie später sogar selber wieder ein. Klingt unglaublich, gibt es aber wirklich!

EHRlich WÄHRT AM LÄNGSTEN

Führe offene **Gespräche** mit deinen Kindern und nimm sie ernst, denn Kinder wissen gerne mehr darüber, was in ihrem Körper vorgeht. Durch **altersgerechte Erklärungen** kannst du die wunderbar ausgeklügelt funktionierende Selbstheilung und andere Vorgänge im Körper verständlich machen. Das gibt Sicherheit und trägt zu einer optimistischen Grundstimmung am Krankenbett bei. Denn **Sorgen und Ängste**, egal ob von den Eltern oder den Kindern, beeinflussen die kleinen Patienten. Kinder sind sehr sensibel für die Gefühle und Worte ihrer Eltern. Eine Krankheit wird als besonders schrecklich empfunden, wenn die Erwachsenen in der Umgebung unsicher und ängstlich sind.

Auch **Schuldgefühle**, etwa weil die Kinder hören, dass Mama durch ihre Krankheit Stress in der Arbeit hat oder Papa eine Geschäftsreise verschieben muss, beeinflussen die kleinen Patienten. So schwer die Vereinbarkeit all unserer Lebensbereiche manchmal auch ist: Dein Kind trägt keine Schuld. Bitte um Hilfe im Freundeskreis und vonseiten der Familie. Lass dich unterstützen. Ermögliche dir und deinem Kind ein bisschen stressfreie Zeit am Krankenbett. Du wirst sehen, dein Kind wird schneller gesund als gedacht!



HAUSMITTEL:

MITTEL AUS DINGEN, DIE MAN IM HAUS HAT ...



Es gibt viele Wickelzusätze und Hausmittel, die fast immer in der einen oder anderen Art zu Hause zu finden sind:

- * Baumwoll-/Stofftaschentücher
- * Stoffwindeln
- * Seidentücher, Wollschals
- * Küchenpapier, Papiertaschentücher, Wattepads
- * Socken, Wollstrümpfe
- * Waschhandschuh oder Waschlappen, Handtuch
- * Eimer, Badethermometer
- * Mütze, Stirnband usw.
- * Wickelzusätze aus der Küche: Zwiebeln, Salz, Topfen/Quark, Kohl, Wasser

Zu guter Letzt und sehr wichtig: das Lieblingsbuch oder -spiel des Kindes, um die Anwendungsdauer schön zu gestalten und die Wirkung dadurch zu erhöhen.

Die Hausmittel-Schatzkiste griffbereit aufbewahren

Wenn du nach einiger Zeit des Ausprobierens und Entdeckens von Hausmitteln für deine Familie jene Hilfsmittel gefunden hast, die du immer gerne für eure Wickel verwendest, dann bewährt es sich, sie an einem Ort gemeinsam aufzubewahren. Eine kleine Kiste im Badezimmer-schrank, in der eure Lieblingszutaten griffbereit aufbewahrt sind, spart dir Zeit und Nerven beim Suchen nach den passenden Gegenständen.

AUF QUALITÄT ACHTEN

Für die Wickelzusätze empfehle ich Lebensmittel aus heimischem Bio-Anbau. Je natürlicher eine Pflanze wachsen oder ein Lebensmittel entstehen durfte, desto mehr von ihren ursprünglichen Wirkstoffen enthalten sie und desto besser sind sie auch als Hausmittel einzusetzen.

Obwohl wir bei vielen Anwendungen mit Zubehör aus unserem Haushalt auskommen, zahlen sich einige Anschaffungen im Lauf der Kindheit doch auch

aus. Wenn dein Kind wiederholt Krankheiten hat, die gut auf die Behandlung mit Wickeln ansprechen, so könntest du beispielsweise die Anschaffung eines fertig genähten Wickels überlegen, nach Möglichkeit sogar Wickel nähen oder ein Hustenhemd stricken.

Wenn du die Wirksamkeit von ätherischen Ölen und natürlichen Salben schätzt, aber du ungern damit experimentierst oder nicht genug Wissen über die Anwendung hast, dann empfehle ich dir die Produkte der Bahnhofsapotheke Kempten im Allgäu. Dort werden Produkte hergestellt und verkauft, die von der Hebamme und Aromakundigen Ingeborg Stadelmann entwickelt wurden. Der Vorteil: Sie sind auf die Bedürfnisse von Babys und Kleinkindern bestens abgestimmt und von hoher Qualität.

Ein weiteres Produkt, das sich in verschiedenen Lebenslagen bewährt, ist Heilwolle. Die Anschaffung eines Ballens dieser naturbelassenen Schafwolle kann sich jedenfalls auch bezahlt machen. Sie ist heute in gut sortierten Drogerien und Bioläden erhältlich.

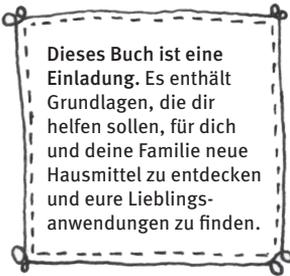
ÄTHERISCHE ÖLE

Diese wertvollen Öle sind stark riechende, biochemische Verbindungen in verschiedenen Pflanzen, deren Wirkung bei unterschiedlichsten Beschwerden emotionaler oder körperlicher Natur verwendet werden. Sie erfreuen sich heute großer Beliebtheit und werden von vielen Familien bei der Gesundheitspflege eingesetzt. Wichtig ist hier festzuhalten, dass die Konzentration der Pflanzenwirkung in den Ölen sehr hoch ist. Die Verwendung kann nicht mit der vergleichsweise sanften Wirkung von Auszugsölen oder Tees verglichen werden. Zur Veranschaulichung: Um 1 Gramm eines ätherischen Öles zu gewinnen, werden zwischen 150 und 5 000 Gramm des Ausgangsmaterials verwendet.

Schnell wird klar, warum Verdünnung und sparsamer Einsatz, vor allem bei Kindern, wesentlich sind. Wenn du dich an das Thema herantasten möchtest, kannst du auch erstmal Hydrolate, also Pflanzenwasser verwenden. Ihre Konzentration ist weitaus geringer und für Kinder eine gute Wahl. Lass dich von gut ausgebildeten Therapeutinnen oder im Fachhandel beraten.

FEHLER SIND HELFER

Bestimmt haben auch vor uns Mamas immer wieder Fehler gemacht und sind daraus klüger geworden. Das dürfen wir uns auch zugestehen. Wir sind es nun, die Erfahrung sammeln. Wir denken die Erkenntnisse vorheriger Elterngenerationen weiter – immer im Bewusstsein dessen, dass nicht alles für jeden passt und dass man sehr individuell überlegen muss, was in der jeweiligen Situation gut tut und vom kleinen Patienten erwünscht ist.





BAUCHGEFÜHL:

HAUSMITTEL IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT



Der sichtbar wachsende Bauch während deiner Schwangerschaft ist ein Sinnbild dafür, wie auch dein Bauchgefühl, deine Intuition in dieser Lebensphase wächst. Gleichzeitig kann es sein, dass du jetzt zum ersten Mal bei Schmerzen oder Krankheiten nicht zur gewohnten Schmerztablette greifen kannst. Denn nur wenige Medikamente sind für Kinder und Schwangere zugelassen.

Daher erinnern sich viele werdende Mamas an bewährte Hausmittel, versuchen erstmals Husten mit Zwiebelsaft zu lindern oder probieren Majoransalbe bei Schnupfen aus. Klar, wir möchten unser Wohlbefinden verbessern, wir wollen „etwas tun“ – und haben dabei immer das Wohl unserer Ungeborenen im Auge!

Die gleichzeitige (Wieder-)Entdeckung der Intuition und traditioneller Hausmittel ist von unschätzbarem Wert. Diese neun Monate sind, in vielerlei Hinsicht, unbezahlbar wichtig und prägend. Wenn wir später unsere Kinder im Arm halten und auch für sie mitentscheiden müssen, ist es eine große Bereicherung, wenn sich positive Gedanken und Erfahrungen bereits festigen konnten.

Deine Intuition befindet sich auf einem Höhenflug!

Die Schwangerschaft bringt tausend Veränderungen mit sich, vielleicht nur eine Entwicklung am Rande, aber doch so wichtig: Plötzlich kann man ein Parfüm nicht mehr riechen, ekelt sich vor manchen Speisen, vermeidet Kontakt mit gewissen Personen, weil ihre Anwesenheit ein unangenehmes Gefühl hinterlässt. Dein Körper gibt dir deutliche Signale und zeigt, was gut für dich ist.

In dieser Lebensphase tut sich für viele Frauen ein Fenster auf, das mehr Achtsamkeit gegenüber eigenen Bedürfnissen, mehr intuitives Handeln und Vertrauen in sich und den eigenen Körper entstehen lässt. Diese gestärkten Fähigkeiten werden sich im Familienleben bewähren!

Im Schnitt ist eine Frau heute 1,5 Mal im Leben schwanger. Für viele von uns ist diese Chance das Bauchgefühl wieder zu entdecken also einzigartig. Nutzen wir sie!

Darum sind alle Rezepte in diesem Buch selbstverständlich auch als Hausmittel für Schwangere anwendbar. So kannst du bereits jetzt erste Erfahrungen sammeln, um später auch dein Kind bei kleinen Erkrankungen unterstützen zu können.

Falls dir eine Anwendung unangenehm ist, sie nicht gut riecht, du dabei kein gutes Gefühl hast:

Lass dich von deinem Bauchgefühl leiten, es weiß, was dir gut tut!

ERFAHRUNGSMEDIZIN:

VERTRAUEN IN TRADITIONEN



Viele Generationen lang war es selbstverständlich, dass die Gesundheit der Familie fest in Frauenhänden lag. Auch weil Gesundheitspflege eng mit der Küche, den verwendeten Lebensmitteln und verfügbaren Kräutern verbunden war und dies die Domäne der Frauen war. Der Spruch „Der erste Arzt ist der Koch“ verdeutlicht uns die Wichtigkeit der verwendeten Lebensmittel im Familienalltag. Traditionell fand man in der Küche alles, um die gängigsten Hausmittel herzustellen. Aus Gründen der Fairness werden Anwenderinnen im Buch meist weiblich bezeichnet. Der Wechsel zwischen der männlichen und weiblichen Personenbezeichnung der Akteure ist beabsichtigt. Alle Menschen, unabhängig von Geschlecht und Alter, sind angesprochen und können von Hausmittelanwendungen profitieren.

Das Bauchgefühl rät jungen Müttern häufig, diese Gesundheitskompetenz wieder in die Familie zurückzuholen. Ich freue mich, dich darin bestärken zu können. Die meisten Erkrankungen in der Kindheit brauchen glücklicherweise keine großen Eingriffe. Du spürst intuitiv, ob die häusliche Pflege ausreicht. Dabei sollte festgehalten werden, dass die modernen Errungenschaften der Hygiene, der Diagnostik und Medizin sehr wertvoll sind. Sie abzulehnen wäre unklug – ein sorgloser Umgang mit Medizin aber ebenfalls. Wenn dein Kind in Behandlung ist, besprich mit deiner Ärztin, welche Hausmittel eine wertvolle Ergänzung darstellen können; viele Ärztinnen schätzen es, wenn ergänzend mit Hausmitteln geholfen wird.

Die Rezepte und Ideen in diesem Buch entstammen einem Erfahrungsschatz, der in einer langen Tradition von vielen Elterngenerationen weitergegeben wurde. Ich habe diese Weisheiten aufgegriffen, eigene Erfahrungen gemacht, dazugelernt, mich mit anderen Frauen ausgetauscht und mich bei Fachkundigen weitergebildet.

Die Verwendung von Hausmitteln ist für mich viel weniger Kopf- als Herzensache, daher habe ich mich selten von der Frage nach der genauen Wirkweise einer Anwendung aufhalten lassen. Ich habe großes Vertrauen in Erfahrungsmedizin und Naturheilkunde; sie wurden von vielen Elterngenerationen empirisch erforscht und weitergegeben.

Meine Wurzeln erlauben mir, Vertrauen in unsere Vorfahren zu haben. Warum hätte man über Generationen Rezepte weitergeben sollen, wenn sie keinen

Nutzen, keinen Erfolg gezeigt hätten? Auch du kannst eigene Erfahrungen machen und Rezepte weiterentwickeln. Dein Kind reagiert vielleicht anders als erwartet auf eine Anwendung oder es reagiert auf ein Hausmittel besser als auf ein anderes.

Als Familie könnt ihr eure eigenen Lieblingsanwendungen gemeinsam erkunden und so im Laufe der Kindheit **eigene Traditionen entwickeln**.



MAN NEHME ...

Viele der überlieferten Hausmittelrezepte kommen ohne genaue Mengenangaben aus. Der Grund für diese ungenauen Rezepte: Man passte die Mengenangaben flexibel an, je nachdem, was zur Verfügung stand. Es wurden einzelne Zutaten weggelassen oder durch passenden Ersatz ausgetauscht. Die alten Anleitungen sind für uns als wertvolle Anregung zu verstehen, daraus können wir durchaus auch eigene Rezepte entwickeln oder sie nach unseren Bedürfnissen variieren.



EURE EIGENE TRADITION BEGRÜNDEN

Wenn du mit dem Kinderhausmittelbuch arbeitest und gemeinsam mit deiner Familie Rezepte ausprobierst, entwickelst du mit Sicherheit eigene Vorlieben und wandelst im Lauf der Zeit Rezepte nach eurem Geschmack ab. Dein Kind hat individuelle Vorlieben und wird dir Feedback geben. Daher hast du gleich hier im Buch immer wieder Platz, um dir Notizen zu machen. So kannst du stets auf deine eigenen Rezeptvarianten und Ideen zurückgreifen und im Bedarfsfall sind sie immer als Gedankenstütze griffbereit.

MEINE NOTIZEN ...

