

Leseprobe

Mensch und Gesundheit – Ursache und Wirkung

Alexandra Nau

Ratgeber Naturheilkunde

168 Seiten, Format 14,8 x 21 cm, Paperback

ISBN: 978-3-96174-016-1

9,90 €

Neuerscheinung November 2017

Edition Paashaas Verlag, www.verlag-epv.de



...

(fiebrige) Infekte bei Kindern

Unser Sohn war gerade zarte zehn Tage auf der Welt, als er den ersten fiebrigen Infekt bekam. Ich weiß noch genau, wie es dazu kam. Jeder, der gerade frisch entbunden hat, wird es kennen – die Familie und Freunde wollen den neuen Erdenbürger sehen, ihn kennenlernen und zur Geburt gratulieren. Auch bei uns war es damals der obligatorische Besuch der Familie. Der Besuch brachte jedoch nicht nur Blumen und Spielzeug mit, sondern obendrein ein paar „nette“ Viren. Der Besuch ging nach ein paar Stunden, die Viren blieben und vermehrten sich hemmungslos im frisch geborenen Kind mit unausgereiftem Immunsystem.

Als frisch gebackene Mutter macht man sich natürlich Sorgen, wenn der Sprössling plötzlich fiebrig ist, die Nase zu hat und, was am schlimmsten ist, nicht trinkt. Unsere damalige Kinderärztin war sehr homöopathisch ausgerichtet und so gingen wir mit einem Rezept über diverse homöopathische Präparate und Nasentropfen nach Hause. Zur Sicherheit gab sie uns auch noch ein Rezept über ein fiebersenkendes Mittel mit, falls die Temperatur hoch steigen würde. Dies sollten wir aber nur dann einsetzen, wenn das Kind über neununddreißig Grad fiebert und dabei apathisch wirkt oder unaufhörlich schreit. Zudem hatten wir die Instruktion, sie sofort zu kontaktieren, wenn es so kommen sollte. Beruhigt und ausgerüstet sind wir also wieder nach Hause.

Fieber ist eine tolle Einrichtung des Körpers, um Erreger durch Hitze abzutöten und an der Vermehrung zu hindern. Fieber sollte aus diesem Grund eigentlich auch nicht als Krankheit angesehen werden. Es ist lediglich ein Symptom, da der Körper gerade mit der Abwehr beschäftigt ist.

Das Immunsystem reagiert, Abwehrkräfte werden aktiviert. Greifen wir bei jeder Temperaturerhöhung zum Fiebersenker, kann der Körper nicht entsprechend auf Eindringlinge reagieren.

Jedes Neugeborene kommt mit einem untrainierten Immunsystem auf die Welt. Es lernt täglich neue Erreger kennen und kann so das Immunsystem nachhaltig trainieren. Unsere Gedächtniszellen werden gebildet. Sobald der Erreger noch einmal in Erscheinung tritt, kann das Erlernete abgerufen werden. Das Immunsystem vermag dann entsprechend zu reagieren.

Milz, Mandeln, Lymphknoten, Thymus, Knochenmark, die sogenannten Peyer-Plaques (in der Darmschleimhaut befindliche Ansammlung von Lymphfollikeln) und der Blinddarm gehören zu den **lymphatischen Organen**. In diesen lymphatischen Organen werden die

Lymphozyten gebildet und differenziert. Lymphozyten werden für die gezielte Abwehr von Erregern und auch Krebszellen benötigt.

Sind die **Lymphknoten geschwollen**, ist dies ein Zeichen dafür, dass das Immunsystem arbeitet und die Lymphflüssigkeit quasi auf Erreger untersucht und kontrolliert wird. Lymphknoten verteilen sich über den ganzen Körper und agieren wie eine Art Filteranlage oder Kläranlage. Über Lymphgefäße und -bahnen sind die Lymphknoten miteinander verbunden. Es gibt zwei große Lymphsammelgefäße im Körper. Dort wird die Lymphe aus der oberen Körperhälfte sowie aus der unteren Körperhälfte gesammelt.

Jetzt wissen wir ein wenig über das Immunsystem, doch wie kriegen wir es in den Griff, wenn es immer wieder gefordert wird, unsere Kinder ständig von einem Infekt zum nächsten schliddern oder es gar überschießend reagiert? Wie zuvor gelesen, spielt das Lymphsystem eine große und entscheidende Rolle beim Immunsystem. Immerhin werden hier die Schutztruppen ausgebildet und trainiert. Stoffe, die uns schaden könnten, werden herausgefiltert und eliminiert.

Erreger, die durch die Atemluft eindringen, werden durch die Rachen- und Gaumenmandeln (auch lymphatischer Rachenring genannt) abgefangen und zerstört. Erreger, die über die Nahrung aufgenommen werden, werden direkt vor Ort durch die dortigen Lymphfollikel der Peyer-Plaques abgefangen.

Werden Lymphknoten entfernt, wie zum Beispiel nach einer Brustkrebsoperation, staut sich bei vielen Patienten anschließend die Lymphe im entsprechenden Arm. Durch die fehlenden Lymphknoten kann das Gewebe nicht mehr entwässert werden. Es entsteht ein sogenanntes Lymphödem. Dies zeigt an, wie wichtig das Lymphsystem ist.

Aber zurück zu den Kindern. Wenn die Kinder in den ersten Lebensjahren gut durch die typische Erkältungszeit kommen, läuft das Immunsystem spätestens mit Beginn des Kindergartens auf Hochtouren. Im Hort tummeln sich sämtliche Viren und warten förmlich darauf, das kindliche Immunsystem zu traktieren. Das erste Kindergartenjahr war unserer Sohn mehr zu Hause als in der Betreuungseinrichtung, da er ständig krank war. Die Erreger dort sind auf das Fieseste mutiert. Nicht selten schleppen die Kinder sämtliche Viren obendrein mit nach Hause und legen dort die Eltern auch noch flach. Scharlach, Windpocken, Noroviren, drei Tage Fieber, Hand-Fuß-Mund Krankheit ... welche Mutter, welcher Vater kennt diese klassischen Kinderkrankheiten nicht?! Prinzipiell ist es gar nicht so verkehrt, wenn ein Kind viele Erreger kennenlernt und so sein Immunsystem trainiert und stärkt. Wenn Kinder dadurch aber stark geschwächt werden, sollten sie entsprechend aufgefangen und aufgepäppelt werden.

Auch beim Fieber gilt es, immer darauf zu achten, wie es dem Kind im Zustand erhöhter Körpertemperatur geht. Ist es schlapp, schwach, nicht ansprechbar und schläft nur, dann sollte in jedem Fall ein Heilpraktiker oder Kinderarzt zurate gerufen werden. Geht es dem Kind so weit gut, ist es ansprechbar und nimmt Flüssigkeit zu sich, darf es durchaus auch mal fiebern, um Erreger an der Vermehrung zu hemmen. Ich arbeite bei Fieber gerne mit dem Schüßler-Salz Nr. 5. Es senkt das Fieber zwar nicht, macht es aber für das Kind erträglicher. Sind die Hände und Füße des Kindes kalt, ist mit einem weiteren Fieberanstieg zu rechnen. Die Solltemperatur ist noch nicht erreicht. Das Kind sollte warm eingepackt werden. **Wadenwickel** sollten in dem Stadium nicht angewendet werden. Sind die Hände und Füße aber warm, kann davon ausgegangen werden, dass die Solltemperatur erreicht ist und das Fieber nicht weiter ansteigen wird. In diesem Stadium können nun auch Wadenwickel

angewendet werden. Diese senken die Körpertemperatur langsam und sachte. Da Fieber sehr anstrengend für den Organismus ist, sollte das Kind ruhig gehalten werden. Die meisten Kinder machen dies aber von sich aus schon. Tipp: Das Kind nicht zu dick anziehen, damit sich die Hitze nicht staut, sondern gut entweichen kann. Und: Der kleine Patient sollte viel trinken.

Wadenwickel lassen sich schnell und einfach herstellen. Sie benötigen dazu einfach pro Beinchen zwei Geschirrtücher oder Spucktücher (aus Baumwolle) und ein Badehandtuch sowie eine Schüssel mit lauwarmem Wasser. Die Baumwolltücher zurechtfalten, ins lauwarme Wasser geben und auswringen, sodass sie nass sind, aber nicht tropfen. Die Wickel nun um die Wade legen und dabei die Gelenke frei lassen. Um das feuchte Tuch nun das trockene wickeln und darüber nun das Badetuch legen. Achten Sie darauf, dass die gewässerten Tücher ausreichend fest um die Beine gewickelt sind – aber nicht so fest, dass sie abschnüren. Die Tücher bleiben nun so lange auf der Haut, bis sie körperwarm geworden sind. Danach abnehmen und erneuern. Achten Sie auch darauf, dass das Kind nicht zu sehr auskühlt und kalte Hände/Füße bekommt, denn das belastet den Kreislauf sehr.

Bei **Ohrenschmerzen** kann man sich ebenfalls gut selbst helfen, indem man dem Kind **Zwiebelsäckchen** auf die Ohren legt oder den Zwiebelsaft presst und dem Kind den Saft an den äußeren Gehörgang schmiert. Für ein Zwiebelsäckchen einfach eine Zwiebel klein schneiden, in ein angewärmtes Spucktuch oder Geschirrtuch geben, mit einem Teigroller oder einer Flasche noch mal drüber rollen, damit Saft aus der Zwiebel austritt, und dann das Tuch zu einem Säckchen binden. Das Säckchen nun auf das Ohr legen und gegebenenfalls mit einem Stirnband oder einer Mütze fixieren. **Die Zwiebel hat eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung** und wird von den meisten Kindern sehr gut toleriert. Ein Zwiebelsäckchen lässt sich auch gut bei Husten einsetzen. Das angewärmte Säckchen dann einfach auf die Brust legen oder **Zwiebelsaft** beziehungsweise **Zwiebelsirup** herstellen und einnehmen lassen. Um Zwiebelsirup herzustellen, braucht man lediglich eine Zwiebel und etwas Honig. Die Zwiebel klein schneiden und in ein Glas geben. Den Honig obendrauf geben und das Glas verschließen. Den Sirup vierundzwanzig Stunden ziehen lassen und dann durch ein Sieb geben. Der Sirup sollte Kindern unter einem Jahr nicht gegeben werden. Dann einfach statt dem Honig Zucker nehmen. Den Zwiebelsirup kann man auch noch anders herstellen. Dafür einfach die Zwiebel mit Zucker und Wasser in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Wenn die Zwiebeln glasig werden, den Sud vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Anschließend durch ein Sieb in ein sauberes Gefäß umfüllen. Ein bis zwei Esslöffel pro Tag einnehmen.

Bei **Atemwegsinfekten** empfiehlt sich auch die Anwendung von **Engelwurz Balsam**. Die ätherischen Öle haben eine entzündungshemmende und schleimlösende Wirkung. Die Rezeptur stammt von der Hebamme Ingeborg Stadelmann. Engelwurz Balsam enthält Angelikawurzel, Majoran, Thymian, Johanniskraut in Olivenöl sowie Bienenwachs und Wollwachs.

Auch **Anisbutter** ist sehr empfehlenswert bei kleinen Schnupfnasen. Anis hat eine schleim- und krampflösende Wirkung und wird bei Erkältungskrankheiten und Asthma empfohlen. Anisbutter kann in der Apotheke gekauft werden, man kann sie aber auch selbst herstellen. Sie benötigen dafür weiche Butter, zerstoßene Anisfrüchte, Anisöl und Lanolin. Das Ganze im Wasserbad auf vierzig Grad erwärmen und in ein sauberes Gefäß geben.

Wer stillt, kann dem Baby auch **Muttermilch** in die Nase geben. Muttermilch enthält Antikörper. Diese verhelfen dazu, besser über den Infekt hinwegzukommen.

Ich greife auch gerne auf **Globuli** und **Schüßler-Salze** zurück.

Die Weleda AG hat Infludoron® und auch das Ferrum phosphoricum comp. im Produktkatalog. Beide Mittel können auch Säuglingen schon gegeben werden. Globuli lassen sich einfach dosieren und die Gabe wird von Säuglingen und Kindern gut toleriert. Wenn Sie gerne Schüßler-Salze einsetzen möchten, dann fangen Sie im ersten Stadium der Erkältung am besten mit Schüßler-Salz Nr. 3 an und geben Ihrem Kind alle fünfzehn Minuten eine Tablette (oder Sie nehmen Schüßler-Salze in Globuli-Form). Ferrum phosphoricum stärkt das Immunsystem. Ein gutes Sofortmittel ist auch die Nr. 8 Natrium chloratum.

Wenn die Erkältung schon weiter fortgeschritten ist, nehmen Sie die Nr. 4 Kalium chloratum, das Salz der Schleimhäute und Drüsen.

Hier eine kleine Übersicht, wann Sie welches Salz bei Infekten am besten einsetzen können:

- Nr. 2 Calcium phosphoricum – unterstützt die Zellneubildung.
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum – das erste Mittel bei akuten Entzündungen und Fieber bis 38,5 Grad.
- Nr. 4 Kalium chloratum – das Mittel für die zweite Entzündungsstufe, wenn das Sekret weißlich ist.
- Nr. 5 Kalium phosphoricum – bei Fieber ab 38,5 Grad.
- Nr. 6 Kalium sulfuricum – bei zähem, gelb-braunem, eitrigem Sekret.
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum – bei Schmerzen und zur Entkrampfung.
- Nr. 8 Natrium chloratum – bei wässrigem Sekret.
- Nr. 12 Calcium sulfuricum – bei chronischen Entzündungen.

Um das **Lymphsystem anzuregen** und so unterstützend auf das Immunsystem zu wirken, nehme ich gerne **Lymphdiaral®**. Lymphdiaral® ist ein homöopathisches Komplexmittel, kann bei Kindern ab zwölf Monaten angewendet werden und dient zur Unterstützung bei Infekten der oberen Atemwege.

Um die **Abwehrkräfte zu stärken**, wenn das Immunsystem stark gefordert ist, ist das Präparat KinderImmun von der Firma Dr. Wolz ein prima Mittel. Zink, Vitamin C, Colostrum und Bifidobakterien fördern die normale Funktion des Immunsystems.

Kinder, die kein oder kaum Obst und Gemüse essen, tun gut daran, wenn sie eine Zeitlang zum Beispiel **LaVita-Saft** zu sich nehmen. LaVita ist ein Konzentrat aus Obst, Gemüse, Kräutern und Ölen. Kinder mögen den Saft gerne, da er wie Multivitaminsaft schmeckt. Der Saft ersetzt eine gesunde und ausgewogene Ernährung nicht, kann aber bei Schlechtessern gute Dienste leisten.

Denken Sie bitte auch daran, dass fiebernde Kinder nicht gebadet werden sollten. Der Körper ist gerade mit dem Infekt beschäftigt, der Kreislauf dadurch geschwächt. Jedes Bad würde den Kreislauf weiter schwächen.

Bitte beachten Sie auch, dass mentholhaltige Erkältungsmittel und mentholhaltiger Balsam nicht bei Kindern unter zwei Jahren angewendet werden darf. Die Kinder können starke Atemprobleme bekommen und es mag sogar sein, dass die Verabreichung zu Erstickung führt.