



Inhalt

Geleitwort	V	4.1.4	Bezeichnungen der Pflanzenteile	18
Vorwort	V	4.1.5	Zur richtigen Einnahme von Tees	19
Zur Arbeit mit dem Buch	XII	4.2	Frischpflanzenpresssäfte	21
 Teil 1		4.3	Alkoholische Auszüge	21
Grundlagen der Therapie	1	4.3.1	Mazeration	21
1 Einführung	2	4.3.2	Digestion	21
Helga Ell-Beiser		4.3.3	Perkolation	21
1.1 Eltern – oft Teil von Ursache und Lösung	2	4.3.4	Ansatzverhältnis	22
1.2 Praxisbesuche angstfrei und reibungslos gestalten	3	4.3.5	Alkohol in der Kinderheilkunde	22
2 Anamnese und Untersuchung ..	5	4.4	Sirup	22
Helga Ell-Beiser		4.4.1	Kamillensirup	22
2.1 Wichtige Anamnesefragen	5	4.4.2	Erdkammersirup	23
2.2 Körperliche Untersuchung	7	4.4.3	Meerrettichsirup	23
2.3 Gesprächsführung	8	4.4.4	Zwiebelsirup 1	23
2.3.1 Säuglinge	8	4.4.5	Zwiebelsirup 2	23
2.3.2 Kleinkinder	8	4.4.6	Rettich-Honig	23
2.3.3 Ältere Kinder und Jugendliche	9	4.5	Tabletten	24
3 Praxis-Grundlagen	10	4.6	Zäpfchen	24
Michaela Girsch		4.7	Wickel	24
3.1 Grundsätzliches zur Behandlung von Kindern	10	4.7.1	Wadenwickel	25
3.1.1 Der Krankheitsbegriff in der Kinderheilkunde	10	4.7.2	Kalter Halswickel	25
3.1.2 „Durchtherapierung“	10	4.7.3	Warmer Halswickel	26
3.1.3 Selbstbehandlung – Eltern als Therapeuten	11	4.7.4	Pulswickel	26
3.1.4 Therapie	11	4.7.5	Bienenwachs-Wickel	26
3.1.5 Kinderdosierungen	13	4.7.6	Quarkwickel	27
3.1.6 Unbedenklichkeit von Heilpflanzen ..	14	4.7.7	Zwiebel-Brustwickel	27
3.1.7 Dosierung von Heilpflanzen und Phytopharmaka in der Kinderheilkunde	14	4.7.8	Zwiebel-Ohrwickel	27
4 Heilpflanzenanwendungen in der Kinderheilkunde	16	4.8	Auflagen und Kompressen	28
Michaela Girsch		4.8.1	Kamillen-Bauchwickel	28
4.1 Tee	16	4.8.2	Eukalyptusöl-Blasenkomresse	28
4.1.1 Teezubereitung	16	4.8.3	Kümmelöl-Komresse	29
4.1.2 Im Handel erhältliche Teedrogen	17	4.8.4	Zwiebelsocken	29
4.1.3 Das Teerezept	17	4.8.5	Meerrettich-Auflage	29
		4.8.6	Eichenrindentee-Auflage	30
		4.8.7	Schachtelhalm-Umschlag	30
		4.8.8	Leinsamen-Auflage	30
		4.9	Bäder	30
		4.9.1	Vollbad	31
		4.9.2	Sitzbad	31
		4.9.3	Fußbad	32
		4.10	Waschungen	33
		4.10.1	Fiebersenkende Waschung	33
		4.10.2	Pfefferminzwaschung	33
		4.10.3	Walnuss-Stiefmütterchen-Waschung ..	34
		4.11	Gurgeln und Mundspülungen	34
		4.11.1	Blutwurz-Spülung	34

4.12 Inhalationen	34	6 Sammeln, Trocknen, Aufbewahren	48
4.12.1 Inhalation mit Kamillenextrakt	35	Helga Ell-Beiser	
4.12.2 Inhalation mit ätherischen Ölen	35	6.1 Regeln für das Sammeln	48
4.13 Einlauf	35	6.2 Wo wird gesammelt?	49
4.13.1 Grundrezept: Einlauf	36	6.3 Wann wird gesammelt?	49
4.13.2 Knoblaucheinlauf	36	6.4 Erntewetter	50
4.14 Salben	36	6.5 Trocknen der Pflanzen	50
4.14.1 Grundrezept für alle Salben	36	6.5.1 Trocknungszeiten	50
4.14.2 Majoransalbe	37	6.5.2 Methoden der Trocknung	50
4.14.3 Engelwurz-Salbe	37	6.6 Aufbewahrung	52
4.15 Cremes	37		
4.15.1 Hautcreme	38		
4.16 Gele	38		
4.17 Lotionen und Schüttelmixturen ...	38		
4.18 Auszugsöle	38	 Teil 2	
4.18.1 Johanniskrautöl	38	Bewährte Heilpflanzen	
4.18.2 Bauchöl gegen Blähungen	39	für Kinder	53
4.18.3 Rotes Sanddornöl	39	Ursel Bühring	
4.19 Aromaöle	40	Pflanzenporträts	
4.19.1 Basisöle	40	Ursel Bühring	
4.19.2 Ätherische Öle	40	Heidelbeere	127
4.19.3 Kümmelöl	41	Fenchel	141
4.19.4 Rotes Lavendelöl	41	Kamille	163
4.19.5 Sportliches Minz-Rotöl	42	Engelwurz	176
4.20 Kräuterkissen	42	Melisse	191
4.20.1 Schlafkissen	43	Lavendel	193
4.20.2 Dillkissen für Kinder	43	Bärlauch	208
4.20.3 Kamillenkissen	43	Holunder	219
5 Wirkstoffe	44	Spitzwegerich	238
Michaela Girsch		Thymian	242
5.1 Ätherische Öle	44	Efeu	244
5.2 Alkaloide	44	Zwiebel	248
5.3 Bitterstoffe	45	Beinwell	271
5.4 Gerbstoffe	45	Ringelblume	277
5.5 Glykoside	46	Hamamelis	283
5.5.1 Anthozyanglykoside	46	Stiefmütterchen	299
5.5.2 Anthranoidglykoside	46	Gänseblümchen	310
5.5.3 Arbutin	46	Löwenzahn	337
5.5.4 Cumarinyglykoside	46	Kürbis	338
5.5.5 Digitalisglykoside	46	Pfefferminze	357
5.5.6 Flavonoidglykoside	46		
5.5.7 Salicin	47	 Teil 3	
5.5.8 Saponine	47	Heilen nach Indikationen	123
5.5.9 Senfölglykoside	47	7 Darmerkrankungen	124
5.5.10 Pflanzenschleime	47	Helga Ell-Beiser	
		7.1 Durchfall (Diarrhöe)	124
		7.1.1 Pathologie	124
		7.1.2 Ganzheitliche Therapie	125
		7.1.3 Behandlung mit Heilpflanzen	126

7.2	Verstopfung (Obstipation)	132	8.4.3	Behandlung mit Heilpflanzen	171
7.2.1	Pathologie	132	8.5	Magersucht (Anorexia nervosa)	177
7.2.2	Ganzheitliche Therapien	132	8.5.1	Pathologie	178
7.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	135	8.5.2	Ganzheitliche Therapien	178
7.3	Blähungen (Flatulenz, Meteorismus), Dreimonatskoliken	137	8.5.3	Behandlung mit Heilpflanzen	179
7.3.1	Pathologie	137	9	Psychosomatische Störungen ..	180
7.3.2	Ganzheitliche Therapien	138		Helga Ell-Beiser	
7.3.3	Behandlung mit Heilpflanzen	139	9.1	Angststörungen	180
7.4	Bauchschmerzen, Nabelkoliken ..	142	9.1.1	Pathologie	180
7.4.1	Pathologie	142	9.1.2	Ganzheitliche Therapien	182
7.4.2	Ganzheitliche Therapien	143	9.1.3	Behandlung mit Heilpflanzen	183
7.4.3	Behandlung mit Heilpflanzen	145	9.2	Depressionen	184
7.5	Madenwürmer (Enterobiasis, Oxyuriasis)	146	9.2.1	Pathologie	184
7.5.1	Pathologie	146	9.2.2	Ganzheitliche Therapien	186
7.5.2	Ganzheitliche Therapien	147	9.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	186
7.5.3	Behandlung mit Heilpflanzen	147	9.3	Schlafstörungen	187
7.6	Dysbiose (Fehlbesiedelung des Darms)	151	9.3.1	Pathologie	187
7.6.1	Pathologie	152	9.3.2	Ganzheitliche Therapien	189
7.6.2	Ganzheitliche Therapien	153	9.3.3	Behandlung mit Heilpflanzen	189
7.6.3	Behandlung mit Heilpflanzen	153	9.4	Unruhezustände, Nervosität, Stress	197
7.7	Darmmykosen (Candida albicans)	155	9.4.1	Pathologie	197
7.7.1	Pathologie	155	9.4.2	Ganzheitliche Therapien	198
7.7.2	Ganzheitliche Therapien	156	9.4.3	Behandlung mit Heilpflanzen	198
7.7.3	Behandlung mit Heilpflanzen	158	9.5	Aufmerksamkeits- / Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	198
7.8	Physiologischer Neugeborenen-Ikterus (Icterus neonatorum)	159	9.5.1	Pathologie	198
7.8.1	Pathologie	159	9.5.2	Ganzheitliche Therapien	199
7.8.2	Ganzheitliche Therapien	160	9.5.3	Behandlung mit Heilpflanzen	200
7.8.3	Behandlung mit Heilpflanzen	160	10	Lymphatische Diathese – „ständig krank“	201
8	Magenbeschwerden	161		Helga Ell-Beiser	
	Michaela Girsch		10.1	Lymphatische Diathese alias Skrofulose	201
8.1	Magenbeschwerden im Alltag	161	10.1.1	Ganzheitliche Therapien	201
8.1.1	Pathologie	161	10.1.2	Behandlung mit Heilpflanzen	203
8.1.2	Ganzheitliche Therapien	161	11	Atemwegserkrankungen	214
8.1.3	Behandlung mit Heilpflanzen	162		Helga Ell-Beiser	
8.2	Pylorusstenose	166	11.1	Erkältung, Grippaler Infekt	214
8.2.1	Pathologie	166	11.1.1	Pathologie	214
8.2.2	Ganzheitliche Therapien	166	11.1.2	Ganzheitliche Therapien	214
8.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	167	11.1.3	Behandlung mit Heilpflanzen	215
8.3	Reisekrankheit (Kinetose)	168	11.2	Fieber	216
8.3.1	Pathologie	168	11.2.1	Pathologie	216
8.3.2	Ganzheitliche Therapie	168	11.2.2	Ganzheitliche Therapien	217
8.3.3	Behandlung mit Heilpflanzen	169	11.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	218
8.4	Appetitlosigkeit (Anorexie)	169			
8.4.1	Pathologie	169			
8.4.2	Ganzheitliche Therapien	171			

11.3 Schnupfen (Rhinitis)	221	11.14.2 Ganzheitliche Therapien	256
11.3.1 Pathologie	221	11.15 Akute Mittelohrentzündung (Otitis media acuta)	257
11.3.2 Ganzheitliche Therapien	221	11.15.1 Pathologie	257
11.3.3 Behandlung mit Heilpflanzen	223	11.15.2 Ganzheitliche Therapien	257
11.4 Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	224	11.15.3 Behandlung mit Heilpflanzen	258
11.4.1 Pathologie	224	11.16 Augenbindehautentzündung (Konjunktivitis)	259
11.4.2 Ganzheitliche Therapien	224	11.16.1 Pathologie	259
11.4.3 Behandlung mit Heilpflanzen	224	11.16.2 Ganzheitliche Therapien	260
11.5 Angina tonsillaris (Tonsillitis, Mandelentzündung)	226	11.16.3 Behandlung mit Heilpflanzen	260
11.5.1 Pathologie	226	11.17 Herpes labialis (Lippen-Herpes)	261
11.5.2 Ganzheitliche Therapien	226	11.17.1 Pathologie	262
11.5.3 Behandlung mit Heilpflanzen	227	11.17.2 Ganzheitliche Therapie	262
11.6 Pfeiffersches Drüsenfieber (Mononukleose, Mononucleosis infectiosa)	230	11.17.3 Behandlung mit Heilpflanzen	262
11.6.1 Pathologie	230	11.18 Exkurs: Synthetische und Pflanzliche Antibiotika	263
11.6.2 Ganzheitliche Therapien	231	11.18.1 Anwendung und Folgen Synthetischer Antibiotika	264
11.6.3 Behandlung mit Heilpflanzen	231	11.18.2 Pflanzliche Antibiotika: Kaum Nebenwirkungen – keine Resistenzen	265
11.7 Scharlach	231	12 Hauterkrankungen	269
11.7.1 Pathologie	231	Michaela Girsch	
11.7.2 Ganzheitliche Therapien	232	12.1 Stumpfe Verletzungen	269
11.8 Infektanfälligkeit	232	12.1.1 Pathologie	269
11.8.1 Pathologie	233	12.1.2 Ganzheitliche Therapien	269
11.8.2 Ganzheitliche Therapien	233	12.1.3 Behandlung mit Heilpflanzen	270
11.8.3 Behandlung mit Heilpflanzen	234	12.2 Offene Wunden	274
11.9 Husten	236	12.2.1 Pathologie	274
11.9.1 Pathologie	236	12.2.2 Ganzheitliche Therapien	274
11.9.2 Ganzheitliche Therapien	236	12.2.3 Behandlung mit Heilpflanzen	274
11.9.3 Behandlung mit Heilpflanzen	237	12.3 Windeldermatitis	279
11.10 Bronchitis	247	12.3.1 Pathologie	279
11.10.1 Akute Bronchitis	247	12.3.2 Ganzheitliche Therapien	280
11.10.2 Chronische Bronchitis	247	12.3.3 Behandlung mit Heilpflanzen	280
11.10.3 Ganzheitliche Therapien	249	12.4 Windelsoor	282
11.10.4 Behandlung mit Heilpflanzen	249	12.4.1 Pathologie	284
11.11 Keuchhusten (Pertussis)	250	12.4.2 Ganzheitliche Therapien	284
11.11.1 Pathologie	250	12.4.3 Behandlung mit Heilpflanzen	284
11.11.2 Ganzheitliche Therapien	250	12.5 Mundsoor	287
11.11.3 Behandlung mit Heilpflanzen	251	12.5.1 Pathologie	287
11.12 Asthma bronchiale	251	12.5.2 Ganzheitliche Therapien	287
11.12.1 Pathologie	251	12.5.3 Behandlung mit Heilpflanzen	288
11.12.2 Ganzheitliche Therapien	252	12.6 Verbrennungen, Verbrühungen	288
11.12.3 Behandlung mit Heilpflanzen	252	12.6.1 Pathologie	288
11.13 Pseudokrupp	253	12.6.2 Erste-Hilfe-Maßnahmen	289
11.13.1 Pathologie	254	12.6.3 Behandlung mit Heilpflanzen	289
11.13.2 Ganzheitliche Therapien	254	12.7 Insektenstiche	292
11.13.3 Behandlung mit Heilpflanzen	255	12.7.1 Pathologie	292
11.14 Mumps (Parotitis epidemica)	255		
11.14.1 Pathologie	255		

12.7.2	Ganzheitliche Therapien	293			
12.7.3	Behandlung mit Heilpflanzen	294			
12.8	Warzen	294			
12.8.1	Pathologie	294			
12.8.2	Ganzheitliche Therapien	295			
12.8.3	Behandlung mit Heilpflanzen	295			
12.9	Akne	296			
12.9.1	Pathologie	297			
12.9.2	Ganzheitliche Therapien	297			
12.9.3	Behandlung mit Heilpflanzen	298			
12.10	Kopfläule (Pedikulose)	301			
12.10.1	Pathologie	302			
12.10.2	Ganzheitliche Therapien	302			
12.10.3	Behandlung mit Heilpflanzen	302			
12.11	Akute und chronische Ekzeme, unspezifische Hautkrankheiten ..	304			
12.11.1	Pathologie	304			
12.11.2	Ganzheitliche Therapien	304			
12.11.3	Behandlung mit Heilpflanzen	306			
12.12	Milchschorf	311			
12.12.1	Pathologie	311			
12.12.2	Ganzheitliche Therapien	312			
12.12.3	Behandlung mit Heilpflanzen	312			
12.13	Neurodermitis	312			
12.13.1	Pathologie	312			
12.13.2	Ganzheitliche Therapien	314			
12.13.3	Behandlung mit Heilpflanzen	315			
12.14	Kinderkrankheiten mit Hauterscheinungen	320			
12.14.1	Windpocken (Varizella zoster)	320			
12.14.2	Röteln	321			
12.14.3	Masern	321			
13	Erkrankungen des Urogenitaltraktes	323			
	Michaela Girsch				
13.1	Harnwegsinfekte	323			
13.1.1	Pathologie	323			
13.1.2	Ganzheitliche Therapien	325			
13.1.3	Behandlung mit Heilpflanzen	325			
13.2	Reizblase	332			
13.2.1	Pathologie	332			
13.2.2	Ganzheitliche Therapien	332			
13.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	332			
13.3	Bettnässen	332			
13.3.1	Pathologie	332			
13.3.2	Ganzheitliche Therapien	334			
13.3.3	Behandlung mit Heilpflanzen	334			
14	Menstruationsbeschwerden – vom Mädchen zur Frau	340			
	Helga Ell-Beiser				
14.1	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	342			
14.1.1	Pathologie	342			
14.1.2	Ganzheitliche Therapien	343			
14.1.3	Behandlung mit Heilpflanzen	343			
14.2	Schmerzhafte Regelblutung (Dysmenorrhöe)	345			
14.2.1	Pathologie	345			
14.2.2	Ganzheitliche Therapien	346			
14.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	347			
15	Schmerzbehandlung	350			
	Michaela Girsch				
15.1	Kopfschmerzen und Migräne	350			
15.1.1	Spannungskopfschmerzen	351			
15.1.2	Migräne	351			
15.1.3	Sonstige Kopfschmerzen	352			
15.1.4	Ganzheitliche Therapien	352			
15.1.5	Behandlung mit Heilpflanzen	353			
15.2	Zahnungsbeschwerden	358			
15.2.1	Pathologie	358			
15.2.2	Ganzheitliche Therapien	358			
15.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	358			
15.3	Wachstumsschmerzen	360			
15.3.1	Pathologie	360			
15.3.2	Ganzheitliche Therapien	361			
15.3.3	Behandlung mit Heilpflanzen	361			
16	Allergie und Autoimmun-erkrankungen	362			
	Andreas Kühne				
16.1	Allergische Erkrankungen	362			
16.1.1	Exkurs: Einblicke in die Immunologie	362			
16.1.2	Pathologie	364			
16.1.3	Ganzheitliche Therapien	366			
16.1.4	Behandlung mit Heilpflanzen	369			
16.2	Juvenile Arthritis („Rheuma“)	371			
16.2.1	Pathologie	371			
16.2.2	Ganzheitliche Therapie	372			
16.2.3	Behandlung mit Heilpflanzen	372			
16.3	Diabetes mellitus	373			
16.3.1	Pathologie	373			
16.3.2	Ganzheitliche Therapien	374			
16.3.3	Behandlung mit Heilpflanzen	375			

17	Linderung, Begleitung und Pflege	378	21	Achtung, giftig: Giftpflanzen ..	396
	Bernadette Bächle			Ursel Bühring	
17.1	Pädiatrische Onkologie	378	21.1	Information statt Angst	396
17.1.1	Pathologie	378	21.2	Erste Hilfe bei Vergiftungen	397
17.1.2	Ganzheitliche Therapien	378	21.3	Giftpflanzen von A–Z	398
17.1.3	Behandlung mit Heilpflanzen	381	21.4	Vergiftungsberatungsstellen in Deutschland, Österreich und der Schweiz	410
17.2	Anwendung von Heilpflanzen in der Kinderkrankenpflege	382	Über die Autorinnen	411	
17.2.1	Ganzheitliche Therapien	383	Weiterführende Adressen	413	
17.2.2	Behandlung mit Heilpflanzen	386	Abbildungsnachweis	417	
	Teil 4		Literatur	418	
	Anhang	387	Pflanzenverzeichnis	422	
18	Was gehört in die Hausapotheke?	388	Sachverzeichnis	425	
	Michaela Girsch				
19	Reiseapotheke für unterwegs .	391			
	Michaela Girsch				
20	Impfungen	394			
	Helga Ell-Beiser				