NATALIE STADELMANN

Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden

Selbstwirksamkeit, starke Ressourcen und eine ganzheitliche Hausapotheke

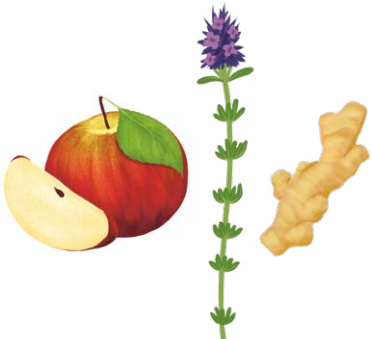
KNEIPP VERLAG WIEN

Tipps und Hausmittel für ein starkes Immunsystem

Teil 1

1

Viel trinken!
Ideal sind (lauwarmes) Wasser, Hagebutten- oder *Thymiantee (siehe S. 207)* und verdünnte Saftschorlen. Probieren Sie auch einmal den *Apfel-Zaubertrank (siehe S. 161)* aus! Für ältere Kinder kann ein *Ingwerwasser (siehe S. 177)* die Durchblutung und das Abwehrsystem auf Trab bringen. Geben Sie noch einen Schuss frischen Zitronensaft dazu, kommt obendrauf noch eine Portion Vitamin C.



2

Eine ausgewogene Ernährung
mit vielen bioaktiven Pflanzenstoffen sorgt für Immunpower mit Genuss. *Beerenfrüchte (siehe S. 162–165,174/175),* z. B. Brom-, Him-, Holunder- oder Heidelbeeren, liefern viele Antioxidantien und eine Menge Vitamin C. *Hafer (siehe S. 172/173)* enthält besondere Ballaststoffe, die einen gesunden Darm unterstützen.

Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden

Selbstwirksamkeit, starke Ressourcen
und eine ganzheitliche Hausapotheke

Teil 1

Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit und Sicherheit 6

Wie Gesundheit entsteht: Der salutogenetische Ansatz ▸ 7

•

Was hat Selbstfürsorge mit Kindergesundheit zu tun? ▸ 10

•

Familie prägt ▸ 13

•

Beziehung, Bindung und Kommunikation: Schlüssel zu einem gesunden Familiensystem ▸ 18

•

Den Stress ausbremsen ▸ 23

•

Dauerstress fürs Immunsystem und warum Lachen die beste Medizin ist ▸ 35

•

Wenn es wehtut: Was Bewusstsein, Emotionen, Nerven und Gehirn mit Schmerz zu tun haben und warum Pusten tatsächlich hilft ▸ 36

Teil 2

Bewährte Hilfe mit natürlichen Heilmethoden 38

Natürliche Heilmethoden und konventionelle Schulmedizin ▸ 39

•

Pflanzenheilkunde – Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen ▸ 47

•

Hydro- und Thermotherapie: Heilen mit Wasser, Wärme und Kälte ▸ 54

•

Ernährung ▸ 83

Teil 3

Krankheiten, Beschwerden und Wehwehchen 94

Immunsystem ▸ 95
•
Fieber ▸ 103
•
Atemwegserkrankungen ▸ 106
•
Beschwerden im Mund-Rachen-Raum ▸ 113
•
Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ▸ 118
•
Harnwegsbeschwerden ▸ 133
•
Augenbeschwerden, Bindehautentzündung ▸ 136
•
Hautbeschwerden und -verletzungen ▸ 138

Register ▸ 217
Quellen ▸ 222
Danksagung ▸ 223
Impressum ▸ 224

Teil 4

Gesundheits- und Heilmittel 153

Apfel ▸ 159
Beeren ▸ 162
Fenchel ▸ 166
Gänseblümchen ▸ 169
Hafer ▸ 172
Holunder ▸ 174
Ingwer ▸ 176
Johanniskraut ▸ 179
Kamille ▸ 181
Lavendel ▸ 184
Lein ▸ 187
Malve ▸ 189
Melisse ▸ 191
Pfefferminze ▸ 193
Ringelblume ▸ 196
Rose ▸ 198
Schwarztee ▸ 201
Spitzwegerich ▸ 203
Thymian ▸ 205
Zitrusfrüchte ▸ 208
Zwiebel ▸ 210
•
Wann in die Apotheke oder zum Arzt? ▸ 214

Herzlich willkommen!

Als Mutter weiß ich, wie es sich anfühlt, wenn das eigene Kind krank ist – diese Mischung aus Sorge, Verantwortung und dem Wunsch, einfach das Richtige zu tun. Ich weiß aber auch: Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Es geht darum, ein starkes, widerstandsfähiges Fundament für die ganze Familie zu schaffen. Genau darum dreht sich dieses Buch.

Schön, dass Sie dieses Buch in den Händen halten.

Hier finden Sie viele *Ideen, Tipps und Inspirationen,* um Ihr Kind liebevoll und kompetent auf seinem Weg zu begleiten. Es geht um *Bindung, Kommunikation, Selbstfürsorge und ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit.* Neben erprobten *naturheilkundlichen Methoden* gebe ich Ihnen Einblicke in spannende Themen wie das vegetative Nervensystem, das Mikrobiom oder die Verdauung – Nerd-Wissen inklusive!

Dieses Buch ist kein Sammelsurium schneller Lösungen, kein Quick Fix. *Gesundheit funktioniert nicht nach Schema F.* Vielmehr möchte ich Ihnen helfen, Ihr eigenes *Familien-Gesundheitssystem* zu entwickeln – eines, das auf Intuition, Beziehung und Wissen basiert. Sie entscheiden, was zu Ihnen passt und was sich für Ihre Familie richtig anfühlt.

Ob Wickel, Bäder, Heilpflanzen oder Ernährung – viele der vorgestellten Methoden sind nicht nur bei Krankheit wertvoll, sondern können *präventiv* eingesetzt werden, um das *Immunsystem* zu stärken und Unwohlsein gar nicht erst entstehen zu lassen. Schlagen Sie nach, wo es für Sie gerade relevant ist (das ausführliche Register ab S. 217 hilft dabei), blättern Sie quer durch oder lesen Sie es von vorne bis hinten – *dieses Buch ist Ihr persönlicher Gesundheitskompass.*

Und weil nicht alles zwischen diese Buchdeckel gepasst hat, gibt es zusätzlich auf meiner Website weitere Infos, Rezepte und Inspirationen. Ich freue mich, wenn Sie dort vorbeischauen – und noch mehr, wenn Sie mir schreiben! Ihre Fragen, Erfahrungen und Tipps machen das Thema noch lebendiger und bereichern uns alle.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und beim Entwickeln Ihres ganz eigenen Weges. Lassen Sie Ihr Familien-Mobile schwingen (mehr dazu ab Seite 14).

Immer, wenn Sie dieses Symbol im Buch sehen, gibt es zu diesem Thema auf meiner Website natalie-stadelmann.de zusätzliche Rezepte, Anregungen, Übungen.

Bis bald – und mit den besten Wünschen
Natalie Stadelmann

Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit und Sicherheit

Liebevolle Verbindungen, achtsame Selbstfürsorge und das Vertrauen in natürliche Selbstheilungskräfte stehen im Fokus dieses ersten Teils. Ohne Stress, dafür mit vielen praktischen Tipps erfahren Sie, wie ein bewusster Alltag, kleine Rituale und ein starkes Familiensystem die Gesundheit Ihrer Kinder fördern – und auch Sie als Eltern stärken. Vertrauen Sie auf Ihre eigenen Fähigkeiten und finden Sie im Familienleben IHRE Balance.

WIE GESUNDHEIT ENTSTEHT: DER SALUTOGENETISCHE ANSATZ

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess. So sagt die Salutogenese. Wer sich mit ihr auseinandersetzt, versteht, was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden. Daher beginne ich mit ihr. Die Natur bietet uns zahlreiche Mittel und Möglichkeiten für die Erhaltung unserer Gesundheit, die auf viele Arten in einen gesunden Lebensstil integriert werden können. Wohlbefinden und ein ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein wurzeln in einem starken Familiensystem, guten Beziehungen und stabilen Bindungen. Diese werden durch ein einfühlsames, responsives Miteinander gestaltet, das sich an den Bedürfnissen aller Familienmitglieder orientiert und ihnen die Möglichkeit zur *Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit und Selbstsicherheit* gibt. Gesundheit ist dem salutogenetischen Ansatz nach sogar ein generationenübergreifendes Familien- und Sozialprojekt.

Der Begriff Salutogenese geht zurück auf den Medizinsoziologen Aron Antonovsky und leitet sich ab vom Lateinischen „salus" – gesund – und dem Griechischen „genesis" – Entstehung. Salutogenese dient als Rahmenkonzept für Ressourcen und Schutzfaktoren, die die Gesundheit fördern und die Widerstandskräfte stärken.

Selbstwirksamkeit wird definiert als der Glaube an sich selbst und das Vertrauen, in seinem sozialen Umfeld etwas bewirken zu können, gesehen und gehört zu werden.

Positive Erfahrungen und das Erleben von Selbstwirksamkeit führen zu einem sogenannten *„Kohärenzgefühl"*, das als wesentlicher Aspekt von Salutogenese gilt. Kohärenz bedeutet vereinfacht, dass wir unser Dasein als sinnhaft empfinden und sich unsere Handlungen stimmig anfühlen. Kinder können durch das eigene Erleben von Krankheit lernen, dass sie diese meistern können, weil sie eine angeborene Abwehr- und Selbstheilungskraft besitzen, die im Laufe der Jahre reift. Durch positive Erfahrungen erkennen Kinder ihre Fähigkeiten und Kompetenzen, ihren Platz im sozialen Gefüge und in ihrer Umwelt und ihre Möglichkeiten darauf gestaltend einzuwirken. Dies nährt und stärkt ihr *Selbstbewusstsein* und ihre Selbstwirksamkeit.

Das Kohärenzgefühl beschreibt die Überzeugung und Zuversicht von Menschen, dass ihr Leben verstehbar, sinnvoll und bewältigbar ist.

Bei einem ganzheitlichen Gesundheitsbewusstsein ist Gesundheit nicht einfach das Gegenteil von Krankheit, sondern entsteht aus der Fähigkeit, Belastungen und Unwohlsein zu verstehen und zu bewältigen. Gesundheit ist somit eine Folge von *Resilienz* (siehe S. 21).

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, möglichst flexibel und anpassungsfähig auf verschiedene Einflüsse zu reagieren.

Gesundheitszustand und Wohlbefinden eines Menschen werden davon beeinflusst, wie gut es ihm gelingt,

Das systemische Anforderungs-Ressourcen-Modell nach Becker betrachtet sowohl den Menschen als auch seine Umwelt als komplexe Systeme (siehe auch S. 14), die sich gegenseitig beeinflussen.

mittels seiner Stärken, Kompetenzen und Ressourcen seine Bedürfnisse zu erfüllen, mit Stressoren umzugehen und die Anforderungen des Lebens zu bewältigen. Gesundheit und Krankheit können also auch als das Ergebnis der Wechselwirkung zwischen Menschen und ihrer Umwelt verstanden werden (siehe Nerd-Wissen unten).

Bindungserfahrungen, Lebensstil und Ernährung wirken sich über die Epigenetik auf die Gesundheit eines Menschen aus, besonders in sensiblen Phasen wie der frühen Kindheit. Jeder Mensch bekommt von seinen Eltern eine genetische Grundausstattung mit. Jedoch ist die Aktivität unserer Gene in einem gewissen Maß flexibel. Sie passt sich an die individuellen Umweltbedingungen und Lebensumstände an und wird gesteuert durch äußere, sogenannte *epigenetische* Einflüsse wie die Lebensweise, Ernährung und Bewegung (siehe Nerd-Wissen rechte Seite). Die Genaktivität wird dadurch sozusagen „geprägt". Vereinfacht lässt es sich so darstellen: Unsere vererbten Gene entsprechen einer Klaviertastatur und die epigenetischen Einflüsse entscheiden darüber, welche Melodie durch das Anschlagen unterschiedlicher Tasten erklingt. Durch unseren Lebensstil entscheiden wir über die Harmonie und den Fluss der Melodie – wir selbst spielen das Lied unseres Lebens. *Gesundheit ist also auch das Resultat unserer epigenetischen Prägung und unseres Lebensstils.*

Die ersten 1000 Tage im Leben eines Menschen werden als epigenetisch besonders prägendes „Window of Opportunity" gesehen. In dieser besonderen Zeit stellen sich über die genetische Ausstattung hinaus Weichen, die oft ein Leben lang prägend sind.

NERD 0-0 Wissen

Exposom-Wissenschaft

Die Exposom-Wissenschaft untersucht innere und äußere Einflüsse auf Wohlbefinden und Gesundheit. Sie forscht nach dem Einfluss von Umweltbedingungen (z. B. Chemikalien, Klima, Licht), Nahrungsmittelbestandteilen, psychosozialen Stressoren (z. B. aus dem sozialen und beruflichen Umfeld) und Lebensstil-Faktoren (z. B. Bewegung, Schlaf, Ernährung) auf neurologische, endokrinologische, immunologische und mikrobiologische Prozesse und lässt dadurch einen ganzheitlichen Blick auf die Entstehung, vor allem aber die Vermeidung von Krankheiten zu.

Exposom-Wissenschaft: *englisch exposome science.*

Die evidenzbasierte Medizin (EbM) sucht nach verlässlichen Antworten und stützt sich dabei auf wissenschaftliche Belege satt auf bloße Theorien oder Fachmeinungen. Das ist sehr wichtig, um Mythen von wirksamen Therapien zu unterscheiden.

Vielleicht ist Ihnen bei der Suche nach Behandlungen, (Untersuchungs-)Methoden oder vorbeugenden Maßnahmen der Begriff *evidenzbasiert* begegnet. Evidenzbasiert bedeutet, dass die Wirksamkeit eines Stoffes, einer Methode oder Heilpflanze nach definierten wissenschaftlichen Kriterien bestätigt wurde.

Doch nicht immer sind wissenschaftliche Studien und Nachweise möglich, nicht selten fehlt es an wirtschaftlichem oder sozialem Interesse. Neben der wissenschaftlichen kann auch die *Erfahrungsevidenz* ein Kriterium für die Auswahl von wirksamen Mitteln oder Methoden sein. Im Sinne der EbM wird eine Behandlungsentscheidung sowohl auf der Grundlage des besten verfügbaren Wissens aus der klinischen Forschung als auch nach ärztlicher/therapeutischer Erfahrung und individuellen Bedürfnissen, Werten und Wünschen getroffen.

Natürliche Heilmethoden als „Entwicklungshelfer“

Gesundung braucht manchmal Zeit und Geduld, sie geschieht nicht auf Knopfdruck. Auch die naturheilkundlichen Anwendungen entfalten ihre Wirkung oft erst mit der Zeit. Ihre Wirkweise ist nicht das abrupte Unterdrücken von Symptomen, wie das z. B. bei schulmedizinischen Fieber- oder Schmerzmitteln der Fall ist. Gelegentlich kann die Behandlung auch einen Verlauf nehmen und es werden mehrere Prozesse beeinflusst, wie beim Einsatz von Aromamischungen bei akuten Verletzungen: Zunächst werden akute Beschwerden, etwa Schmerzen, vermindert. Dann werden Entzündungsprozesse reguliert, die Hautdurchblutung, die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen verbessert und geschädigte Zellen abtransportiert. Schließlich kommt es zu einer umfassenden Regeneration des verletzten Gewebes.

Vor allem bei chronischen Erkrankungen und Beschwerden ist es ratsam, Mittel und Anwendungen der Naturheilkunde sorgfältig auszuwählen und regelmäßig so lange anzuwenden, bis eine regulierende Wirkung eintritt. Besonders die zarten, sanften und milden, individuell ausgewählten Reize sind es, die den Körper stärken, Krankheiten vorbeugen und heilen können. Sie aktivieren die dem

Körper innewohnenden Selbstheilungskräfte und wirken bei regelmäßiger Anwendung konditionierend. Viele Methoden der Naturheilkunde beruhen auf diesem *Reiz-Reaktions-Regulations-Prinzip.* Gerade in der sensiblen Phase des Heranwachsens haben Eltern die große Chance, ihre eigene Kompetenz zu stärken und durch einfühlsame Zuwendung ihren Kindern naturheilkundliche Maßnahmen und das Selbstvertrauen in die Regulationsmechanismen und Kräfte des Körpers näherzubringen.

Viele Anwendungen erfordern ein Learning by Doing. Es braucht etwas Erfahrung und Sicherheit, um zum rechten Zeitpunkt das richtige Mittel oder die richtige Anwendungsform zu finden und zuzubereiten. Nicht jeder Mensch, und schon gar nicht jedes Kind, spricht auf alle Heilmittel und Anwendungen gleich an. Hier ist es ratsam, sorgfältig die Reaktion zu beobachten.

LIEBER EINMAL MEHR IN DIE ARZTPRAXIS ODER IN DIE APOTHEKE!

Die Gesundheit und Sicherheit Ihrer Familie stehen an erster Stelle, deshalb ist es wichtig, bei Unsicherheiten oder Unklarheiten immer eine Fachperson zu konsultieren. Bitte stellen Sie keine voreiligen eigenmächtigen Diagnosen, insbesondere, wenn sich die Beschwerden nicht innerhalb weniger Tage bessern oder bei Nebenwirkungen oder Komplikationen (siehe S. 214–216).

tipp

Beeren

Kraftpakete für Abwehr, Verdauung und Harnwege

Beeren sind superlecker und enthalten außergewöhnlich viel *Vitamin C* und *bioaktive Pflanzenstoffe* – je intensiver die Farbe, desto mehr. Diese Inhaltsstoffe unterstützen die Abwehrkräfte und wirken stabilisierend auf Haut und Schleimhäute.

Beeren lassen sich während der Saison frisch, am besten direkt vom Strauch gepflückt, aber auch tiefgekühlt oder eingemacht verzehren. Schon die Kleinsten sind begeistert, wenn sie sie, unter Aufsicht von Erwachsenen, selbst pflücken und naschen dürfen.

Gekaufte wilde und Bio-Beeren enthalten mehr bioaktive Pflanzenstoffe als Kultur- und konventionelle Ware und sind weniger mit Schadstoffen belastet. Bei Wildsammlung auf Nachhaltigkeit und Schutz vor Tierkot (Fuchsbandwurm) achten.

Als Teedroge werden auch die Blätter verwendet. Diese sollten Sie am besten in kontrollierter Qualität in der Apotheke oder von seriösen Bio-Lebensmittelherstellern kaufen.

Der Begriff "Teedroge" wird für getrocknete Heilpflanzen verwendet.

Brombeere, Himbeere, Wald-Erdbeere

Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren stammen aus der Familie der Rosengewächse und ähneln sich auch in Wirkung und Anwendung. Außerdem sind sie reich an *Vitamin C*, *Folsäure* und sekundären Pflanzenstoffen wie entzündungshemmende und schleimhautschützende *Farb- und Gerbstoffe*. Die Samen enthalten außerdem reichlich *Ballaststoffe*, z. B. Pektin, was sie wertvoll für die Darmgesundheit macht.

Kleine Kinder mögen die etwas süßeren Erdbeeren und Himbeeren besonders gern. Sie lassen sich leichter schlucken, da sie im Gegensatz zu den Brombeeren keinen festsitzenden Strunk besitzen.

Anwendungsmöglichkeiten

Bei Durchfallerkrankungen (siehe ab S. 118) junge, während der Blütezeit gesammelte, getrocknete Blätter von Erdbeeren (Fragariae folium), Brombeeren (Rubi fruticosi folium) und Himbeeren (Rubi ideai folium) aus der Apotheke als Zugabe zu Teemischungen und als Arzneitee. Von Letzterem 3- bis 4-mal täglich 1 Tasse Tee zwischen den Mahlzeiten warm trinken.

Bei leichten Entzündungen im Mund-Rachen-Raum (siehe S. 113–117) werden Brombeerblätter volksmedizinisch in Gurgellösungen verwendet.

Bei juckenden Hautausschlägen (siehe ab S. 142) werden Brombeerblätter volksmedizinisch für Waschungen verwendet.

Bei Verstopfung (siehe S. 130–132) mehrmals pro Tag eine Handvoll *frische Beeren* mit viel Flüssigkeit essen.

Bei Appetitlosigkeit, insbesondere nach Magen-Darm-Erkrankungen (siehe ab S. 118), die säuerlichen, getrockneten Beeren lange kauen.

Bei Fieber (siehe S. 103–105) wird volksmedizinisch *Himbeersaft* angewendet.

DANKSAGUNG

Dieses Buch wäre nicht möglich gewesen ohne die Ressourcen und Unterstützung vieler mir wichtiger Menschen.

MIA, LINA, EMMA, ANNA: Ihr bereichert mein Dasein jeden Tag aufs Neue, füllt es mit Liebe, Lachen und Leben. Ihr seid so einzigartig, wundervoll, kreativ und voller positiver Energie. Wenn ich an Euch denke, dann sehe ich eine leuchtend bunte Zukunft.

DR. MED. PETER BÜTTNER: Dein Fachwissen und die langjährige praktische Erfahrung begleiten und bereichern seit vielen Jahren unzählige Familien – so auch uns. Herzlichen Dank, dass Du auch dieses Buch rund um das gesunde Großwerden so wertschätzend mit deinem Know-how unterstützt hast.

INGEBORG STADELMANN UND MONI WIPPER: Euer Peer-Review, der genaue Blick ins Manuskript und Eure langjährige Erfahrung haben dieses Buch an vielen Stellen ergänzt und bereichert. Ich bin stets dankbar für unseren wertvollen Austausch.

ILKA GRUNENBERG UND DAS GESAMTE TEAM DES KNEIPP-VERLAGES: Ihr habt aus dem angedachten „kleinen Büchlein“ ein echtes Herzenswerk werden lassen und mir deutlich mehr Seiten zugestanden als geplant. Es macht mir jedes Mal große Freude, mit Euch gemeinsam aus einer kleinen, funkelnden Idee ein richtig schönes Buch entstehen zu lassen.

EVA HEUBERGER: Du kluge Wortkünstlerin hast die Kür geschafft, aus einem riesigen Haufen Text ein strukturiertes und übersichtliches Manuskript zu erstellen. Neben jeder guten Autorin steht eine ebenso gute Lektorin!

STEFAN KÖBERLE: Du hast mit deiner Kamera genau die Bilder eingefangen, die mehr sagen als Worte. Sie sind eine wundervolle Bereicherung für dieses Buch.

HANNES, JONAS, LEONARD UND VINCENT: Mit Eurer Heiterkeit und Eurem Kinderlachen habt Ihr die wunderschönen Bilder erst mit Leben gefüllt. Sie könnten nicht schöner sein!

Liebe Leserin, lieber Leser!
Hat Sie dieses Buch inspiriert? Haben Sie schon ein neues liebstes Haus- und Heilmittel gefunden? Gehen Sie entspannter mit Ihren Kindern durch Krankheitsphasen?

Dann schreiben Sie uns doch gerne auf Facebook oder Instagram und erzählen Sie Ihrem Freundeskreis und Ihrer Buchhändlerin davon. Natürlich freuen wir uns auch, wenn Sie beim Onlinekauf eine nette Bewertung hinterlassen.

Wollen Sie noch mehr erfahren? Oder mit der Autorin in Kontakt treten? Dann schreiben Sie uns gerne unter: **post@styriabooks.at**

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten finden Sie auf:
www.styriabooks.at

@styriabuchverlage

STYRIA
BUCHVERLAGE

© 2025 by Kneipp Verlag Wien
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien, Austria
E-Mail: office@styriabooks.at

Alle Rechte vorbehalten.
Wien – Graz
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN 978-3-7088-0866-6

7 6 5 4 3 2 1
Druck und Bindung: Florjančič
Printed in the EU

Lektorat: Eva Heuberger
Korrektorat: Eberl & Koesel Studio
Fotos: Stefan Köberle
Illustrationen: Irish Galizdo
Cover- und Innengestaltung, Satz: Valentina Grabner
Projektleitung: Ilka Grunenberg

WICHTIGER HINWEIS
Dieses Buch kann nicht die ärztliche Betreuung ersetzen. Heilpflanzen nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin anwenden. Suchen Sie bei unklaren oder heftigen Beschwerden unbedingt eine Ärztin/einen Arzt auf. Ebenso, wenn die Beschwerden über einen längeren Zeitraum anhalten. Alle Inhalte und Hinweise in diesem Buch wurden von der Autorin nach bestem Wissen und größtmöglicher Sorgfalt erstellt und geprüft. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben, Tipps und Rezepte kann nicht gegeben werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden sowie Unfälle ist ausgeschlossen.

Der Gesundheitskompass für Eltern

Fieber, Husten, Bauchweh – und plötzlich ist nichts mehr wie geplant. Wir Eltern müssen dabei Unsicherheiten aushalten, verantwortungsvoll handeln und gleichzeitig das Familienleben liebevoll gestalten. Was hilft jetzt also wirklich? Wie können wir einfühlsam und kompetent für unsere Kinder da sein? Wann benötigt es die Unterstützung durch Apotheke oder Arztpraxis?

Für alle, die in Krankheitsphasen nicht nur reagieren, sondern mit Klarheit und Zuversicht für ihr Kind da sein wollen.

- Was wirklich hilft – verständlich erklärt
- Von Apfel bis Zwiebel: die 21 besten Gesundheits- und Hausmittel
- Natürliche Heilmethoden für typische Kinderkrankheiten
- Strategien für weniger Stress & mehr Gelassenheit
- Starke Immunabwehr durch Ernährung & Naturheilkunde

ISBN 978-3-7088-0866-6
www.styriabooks.at