

Die Hausapotheke für einen Haushalt mit Kindern

Bei vielen Krankheiten sind Rat und Hilfe einer Fachperson nicht nötig oder auch nicht möglich. Entweder es ist wieder einmal mitten in der Nacht, wenn das Kind Fieber vom Fieber überrascht wird, oder der Arzt und HeilpraktikerIn ist im Urlaub. Oder Sie sind verreist und möchten oder können am Ferienort nicht sofort fremde Hilfe suchen.

Diese Auflistung zum Inhalt einer Haus- und Reiseapotheke für einen Haushalt mit Kindern bezieht sich auf eine notwendige Mindestausstattung. **Lassen Sie sich von Ihrem Arzt und in Ihrer Apotheke beim Einkauf fachkundig beraten.**

Die gut sortierte Hausapotheke sollte an einem gut geschützten und zugänglichen Ort in der Wohnung oder in einem Köfferchen für den Urlaub parat sein. Vergessen Sie nicht den Inhalt Ihrer Hausapotheke jährlich zu überprüfen und gegebenenfalls zu erneuern.

Bei jeder Selbstbehandlung gilt es die eigenen Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Lernen Sie die Sprache Ihres Körpers inklusive der Gefühle, auch die Ihrer Kinder ernst zu nehmen, dann wissen Sie immer wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist Ihren Arzt zu rufen. Vertrauen Sie den Aussagen Ihrer Kinder und interpretieren Sie nicht Ihre Ängste und Unsicherheiten in das Befinden Ihrer Kinder. Bedenken Sie aber auch, dass hinter manch harmloser Krankheit etwas Ernsthaftes stecken kann, doktern Sie also nicht zulange herum. Ziehen Sie Fachleute rechtzeitig hinzu. Eine Telefonliste hilft auch im digitalen Zeitalter schnell und direkt Hilfe zu rufen.

Inhalt allgemein

Verbandmittel:

- Mullbinden, 6 cm und 8 cm breit
- Elastische Binden, 6 cm und 8 cm breit
- Idealbinde, 8 cm breit
- Verbandpäckchen (klein, mittel, groß)
- 1 Rolle Heftpflaster
- 1 Packung Pflasterstrips (Klammerpflaster)
- Wundschnellverband
- Brandwunden Verbandtuch steril
- Verbandwatte
- Sicherheitsnadeln
- Verbandklammern
- Fingerkuppenpflaster
- Fixierbinde
- Wasserfeste Strips
- 1 Verbandschere
- 2 Dreieckstücher
- Kompressen

Krankenpflegeartikel:

- Fieberthermometer
- Mundspatel
- Einmalhandschuhe

Arzneimittel für die häufigsten Fälle:

– bitte lassen Sie sich vom Arzt oder einer Apothekerin beraten was, wie dosiert werden.

(Ein Markenzeichen kann warenzeichenrechtlich geschützt sein, auch wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt.):

- Paracetamol® oder Nurofen®, Schmerzmittel je nach Alter
- Vomex A® bei Übelkeit
- Gentiana Magenglobuli (Wala®)
- Augentropfen (Euphrasia von Wala® oder Weleda®)
- Viburcol-Fieberzäpfchen (Heel®)
- Spascupreel, krampflösende Schmerzäpfchen (Heel®)
- Hustensaft mit Thymianextrakt
- Lutschpastillen für Halsschmerzen bei größeren Kindern
- Arnikatinktur äußerlich bei Prellungen, Schwellungen
- Calendulatinktur äußerlich zur Wunddesinfektion

Sonstiges:

- Feine Pinzette
- Zeckenzange
- Erste-Hilfe-Anleitung
- Notfallnummern
- Hot/Cold-Pack
- Wärmflasche oder Kirschkernkissen
- Augenklappe
- Wattestäbchen
- Ampullen mit isotonischer Kochsalzlösung und Pipettenflasche

Grundsätzlich ein Präparat (egal, ob aus der Allopathie oder der Komplementärmedizin) zur Behandlung von:

- Augenbeschwerden
- Blähungen
- Desinfektionsmittel
- Durchfall
- Erkältung
- Fieber
- Halsschmerzen
- Husten
- Insektenstich
- Kreislaufbeschwerden
- Lippenherpes
- Magenbeschwerden
- Pilzinfektion
- Sonnenbrand
- Schmerzen
- Übelkeit
- Verbrennungen
- Verletzungen
- Verstauchungen, Prellungen
- Verstopfung

Inhalt Naturheilkunde

Aromatherapie*

<i>Allgäuer-Öl</i>	<i>Melissenhydrolat</i>
<i>Engelwurz Balsam</i>	<i>Melisse-Teebaumöl</i>
<i>Erkältungsöl wärmend</i>	<i>Rosenhydrolat</i>
<i>Fenchel-Kümmel-Öl für Kinder</i>	<i>Rose-Teebaum-Hydrolat</i>
<i>Immortelle-Akut-Spray</i>	<i>Ringelblumensalbe</i>
<i>Immortelle-Beinwellsalbe</i>	<i>Sandelholz-Sitzbad</i>
<i>Insektenstichöl</i>	<i>Sitzbad</i>
<i>Johanniskraut-Lavendel-Öl</i>	<i>Sonnenpflege intensiv</i>
<i>Kamille-Fenchel-Öl</i>	<i>Thymian-Angelika-Öl</i>
<i>Lavendel 10%</i>	<i>Thymian-Myrte-Balsam</i>
<i>Lemongras-Ingwer-Öl</i>	<i>Ysop-Immortellen-Öl</i>
<i>Luftikus</i>	<i>Zahn-Öl</i>
<i>Massageöl beruhigend</i>	

* die Produkte beziehen sich auf gebrauchsfertigen Original-Stadelmann®-Aromamischungen. Zu beziehen in Ihrer Apotheke am Wohnort oder über www.bahnhof-apotheke.de oder www.stadelmann-natur.de

Zur richtigen Anwendung als auch zu den Eigenschaften der Aromamischungen lesen sie mehr in den Büchern von Ingeborg Stadelmann:

Die Hebammen-Sprechstunde
Aromatherapie in Schwangerschaft und Stillzeit
Bewährte Aromamischungen

Nesso 8 • 87487 Wiggensbach
 Tel.: +49 (0) 83 70 – 1777 • Fax: +49 (0) 83 70 – 88 96
 E-Mail: info@stadelmann-verlag.de
www.stadelmann-verlag.de

Bachblüten

- Rescue-Remedy (Notfallblüten)

Zur richtigen Anwendung von Bachblüten lesen sie mehr in „Die Hebammen-Sprechstunde“

Homöopathie

Aconitum	Hepar sulfuris
Allium cepa	Hypericum
Apis mellifica	Ipecacuanha
Argentum nitricum	Kalium bichromicum
Arnica	Ledum
Arsenicum album	Lycopodium
Belladonna	Magnesium phosphoricum
Bryonia	Mercurius solubilis
Caladium	Natrium muriaticum
Calcium phosphoricum	Nux vomica
Calendula	Okoubaka
Cantharis	Phytolacca
Carbo vegetabilis	Pulsatilla
Causticum	Rhus toxicodendron
Chamomilla	Rumex
Cocculus	Ruta
Coffea	Sambucus
Cuprum arsenicosum	Silicea
Cuprum metallicum	Spongia
Dulcamara	Staphisagria
Euphrasia	Symphytum
Ferrum phosphoricum	Tabacum
Gelsemium	Veratrum album

Dosierung

Potenzwahl nach den Grundprinzipien:

- Je akuter die Situation – desto höher die Potenz
- Je seelischer die Situation – desto höher die Potenz
- Je körperlicher das Ereignis – desto niedriger die Potenz
- Je höher die Potenz – desto seltener die Arzneigabe
- Je niedriger die Potenz – desto häufiger die Arzneigabe
- Je höher die Potenz – desto seltener die Arzneigabe
- Je niedriger die Potenz – desto häufiger die Arzneigabe

C 6	2 - 4 x täglich 3 - 5 Globuli	bei körperlichen Beschwerden mit zu erwartender längerer Behandlung
	¼ stündlich - ½ stündlich 3 - 5 Globuli	in akuter Situation bis Besserung eintritt (zum Beispiel Schlaf oder vermehrte Flüssigkeitsaufnahme)
C30	1 x 3 - 5 Globuli	bei Bedrohlichkeit/akuter Situation sofort die hohe Potenz einsetzen
	wenn eine weitere Arzneigabe erforderlich ist, in einem Glas Wasser verkleppern (verrühren) und schluckweise nach Bedarf stündlich bis 2 x täglich einnehmen	

Fortsetzung Hasuapothek/Homöopathie

Beenden Sie die Arzneigabe bei der ersten Besserung der Symptome. Besserung bedeutet z.B. bereits wenn Schlaf oder Ruhe eintritt.

Die Auflistung der Arzneien entspricht der homöopathischen Haus- und Reiseapotheke (eine Taschenapotheke) von Ingeborg Stadelmann. Selbstverständlich gibt es auch andere Taschenapotheken. Der Inhalt der verschiedenen Apotheken weicht je nach Erfahrung des zusammenstellenden Therapeuten meist nur gering voneinander ab.

Zu beziehen Ihre Apotheke am Wohnort oder über www.bahnhof-apotheke.de

Informationen zur exakten Anwendung von homöopathischen Arzneien finden Sie in dem dazugehörigen Buch, oder der gleichnamigen **App**:

Die homöopathische Haus- und Reiseapotheke

Pflanzenheilkunde

Fertige Teemischungen nach Ingeborg Stadelmann:

- Eibisch-Süßholz-Tee – ein Tee der bei Husten lindernd wirkt
- Flau im Magen – der Tee bei Übelkeit und Unwohlsein
- Samt & Seide – lindert Juckreiz
- Holunder-Lindenblüten-Tee – bei Fieber
- Kamille-Hauhechel-Tee – entzündungshemmend bei Harnwegsinfektionen
- Tee für übersensible Kinder – beruhigend und ausgleichend, bei Einschlafstörungen

Zur Wirkung von den verschiedenen Duft- und Heilpflanzen finden Sie einen kurzen, prägnanten Überblick zum Einsatz der Kräuter, in der Aromatherapie, der Homöopathie und der Pflanzenheilkunde, in dem einzigartigen und gleichnamigen Werk der Autorenschaft: Prof. Dr. Dr. H. Schilcher (†2015), Gärtner C. Herb, Hebamme und Aromatherapeutin I. Stadelmann

„Duft- und Heilpflanzen: sehen, verstehen, anwenden“

Wickel & mehr

Bourettseidenwaschhandschuh, Bourettseidentücher, Wollschals, Wollhüftwärmer, Heilwolle oder gebrauchsfertige Wickelsets von Wickel & Co® (Halswickel, Pulswickel, Wadenwickel, Bienenwachswickel u.a.m)

Genauere Angaben zur Anwendung und viele Details finden Sie in dem Buch von Ursula Uhlemayer „Wickel & CO“.

Alle genannten Artikel und Bücher erhalten Sie: unter www.stadelmann-natur.de, www.bahnhof-apotheke.de oder in Ihrer Apotheke am Wohnort, die Bücher im Buchhandel

Naturheilkundliche Behandlung

Konsequent naturheilkundlich und homöopathisch behandelte Erkrankungen verlaufen meist harmloser und beeinträchtigen den Menschen nur gering. Insgesamt ist festzustellen, dass langjährig homöopathisch behandelte Familien nicht so häufig und nicht so ernsthaft erkranken. Trotzdem benötigt auch deren Immunsystem hin und wieder einmal eine Krankheit, um sich aufs Neue zu prüfen.

Dass Kinder Krankheiten durchlaufen müssen, um ihr Immunsystem überhaupt erst aufzubauen, ist weithin bekannt und unumstritten. Unterstützen Sie also Ihre Kinder in ihren Krankheiten, lassen Sie sie krank sein. Geben Sie ihnen die erforderliche Pflege und Aufmerksamkeit. Eine versäumte Kindergartenwoche wird spielerisch überwunden, eine Schulwoche oder gar mehrere machen sich vielleicht in der Gesamtanzahl der Schuljahre bemerkbar, nicht aber im Erwachsenenleben, dort wird eher ein nicht trainiertes Immunsystem zum Verhängnis!

Beachten Sie beim Erkrankungsverlauf aus ganzheitlich naturheilkundlicher Sicht die Hering'sche Regel aus der klassischen Homöopathie: Die Krankheit geht den richtigen Weg, wenn sie von oben nach unten und von innen nach außen verläuft. Dies bedeutet, die ergriffenen Maßnahmen sind richtig, wenn nach Unruhe und Schlaflosigkeit Ruhe und kurzer Schlaf eintritt; wenn nach Fieber ein leichter Durchfall die Krankheit beendet; wenn nach Kopfschmerzen nur noch eine leichte Verstimmung bleibt, aber die Konzentration zunimmt.

Achten Sie auf Vitalfunktionen wie Atmung, Puls, Schlaf, Nahrungsaufnahme und Ausscheidung, Ansprechbarkeit. Wenn der kleine Patient also Durst und Hunger entwickelt, sind Sie auf dem richtigen Weg. Hatte das fiebernde Kind zunächst trockene Haut und lehnte alles ab, schwitzt jetzt und trinkt zwar wenig, aber immer wieder, dann können Sie aufatmen. Wichtig zu wissen ist auch, dass Hauterscheinungen wie Juckreiz und Ausschlag Entgiftungsvorgänge sind, die nicht unterdrückt werden sollten und häufig am Ende einer fieberhaften Erkrankung auftreten.

Unterdrückende Maßnahmen im Sinne der Homöopathie sind: Salben oder Lotionen, die Zink, Cortison oder antibiotikähnliche Wirkstoffe enthalten, da diese den Organismus in seiner Selbstheilung eher behindern.

Fortsetzung

Die ätherischen Öle Campher, Pfefferminze und Eukalyptus können nicht nur die Wirkung einer homöopathischen Arznei aufheben, sondern sind bei Kindern bis zum sechsten Lebensjahr grundsätzlich zu vermeiden.

Nehmen Sie die Ihrem Kind ganz persönlich zur Verfügung stehende Lebenskraft an, erkennen Sie die Individualität Ihres Kindes, stärken Sie Ihre Familie in der Gesundheit und vergleichen Sie sich nicht mit anderen Menschen.

Was zuerst?

Nach meiner Erfahrung hat es sich bewährt, bei Erkrankungen – nicht nur bei Kindern – Folgendes zu beachten:

- Die kranke Person benötigt als erstes Zuwendung und Reizabschirmung. Fernseher und Radio sollten also abgeschaltet werden, Handys auf stumm und Flugmodus geschaltet.
- Der Krankheit sollte in der Familie mit Zeit begegnet werden. Dies bedeutet, Termine und Besuchern abzusagen.
- Die Ursache der Krankheit sollte im ganzheitlichen Sinn gesucht werden. Es gilt also, die Organsprache zu verstehen, was dem Kranksein oft die Dramatik nimmt und dem Kind und den Eltern eine andere Perspektive auf die Krankheit bietet. Ein Beispiel: Das Kind hat Ohrenschmerzen. Was kann und will mein Kind derzeit nicht hören, ob zu Hause, im Hort, im Kindergarten oder in der Schule? Ist das rechte Ohr betroffen, weil die Welt des Kindes zu rational ist? Oder das linke Ohr, da jemand die Gefühlswelt des Kindes nicht beachtet und das Kind diese Verletzungen einfach nicht mehr hören kann?

Dann werden naturheilkundliche Maßnahmen in folgendem Ablauf angewendet:

- Immunstimulierende Tees, Bäder und Wickel aus der Kräuterheilkunde in Kombination mit Aromamischungen.
- Um dem Organismus und seiner Selbstheilungskraft eine schnelle Lösung zur Krankheit zu ermöglichen, die passende Arznei aus der klassischen Homöopathie.

- Wird das Simile nicht gefunden, kann ein Komplexmittel oder anthroposophische Homöopathie ebenfalls helfen.

- Führen diese Maßnahmen nicht zu einer Linderung der Beschwerden beziehungsweise zur Änderung des Krankheitsverlaufes, dann stehen allopathische Maßnahmen an.

Mit diesem Vorgehensschema können Sie zu Hause vor allem einen Feiertag oder ein Wochenende überbrücken, bis Sie Ihren Arzt oder Therapeuten wieder erreichen. Häufig ist zu beobachten, dass die Krise einer Krankheit mit diesen alternativen Methoden überwunden werden kann.

Viele Eltern suchen gleich zu Beginn einer Erkrankung den Haus- oder Kinderarzt auf, um eine Diagnose zu erhalten und wählen dann gemeinsam mit dem Arzt oder einem Heilpraktiker oder auf der Grundlage von angeeignetem Wissen zunächst den alternativen Weg. Manchmal ist auch eine komplementäre Entscheidung gut.

Insgesamt gilt, dass wir zum Wohl der Kinder eine bessere Vernetzung von Schul-, Komplementär- und Alternativmedizin forcieren und unterstützen sollten, wo immer sich die Gelegenheit dazu bietet.

Grenzen der Komplementärmedizin

Bei aller Begeisterung für die genannten Methoden aus der Naturheilkunde und Homöopathie darf nicht vergessen werden, dass es auch noch andere Wege der Behandlung von Krankheiten gibt, wie etwa Akupunktur, gezielte Anwendungen nach Pfarrer Kneipp und etliches mehr. So ist zum Beispiel die Manualtherapie auch für Kinder wohltuend und bringt bei vielen Beschwerden oftmals schnell die gewünschte Besserung. Diese Heilkunde hat genauso ihre Berechtigung wie ein notwendiger chirurgischer Eingriff, beispielsweise bei einem drohenden Blinddarmdurchbruch, der niemals durch Globuli ersetzt werden kann. Ebenso kann bei Schwerstkranken ein Antibiotikum oder Zytostatikum eine lebensrettende Maßnahme sein. Diese ist aber eben für solche ernsthaften Lebensphasen gedacht und nicht für Banalitäten wie Grippe oder Blähungen.

Wiggensbach, Stand August 2018