

KINDER UND NATUR- MEDIZIN



Was liegt näher als unsere Kinder von Chemie fernzuhalten und lieber über gesunde, vitalstoffreiche Ernährung für einen optimalen Start ins Leben zu sorgen? Natursubstanzen sind im Grunde Nahrungsmittel und das meiste davon ist auch für Kinder geeignet.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Babys werden noch kaum etwas zusätzlich brauchen. *Lactobac Darmbakterien* können allerdings bei Darmbeschwerden günstig sein. Der *Acidophilus* Stamm DDS1 ist dafür bekannt, das passende Milieu im Dünndarm herzustellen, damit sich eine stabile Darmflora aufbauen kann. Er ist bestens untersucht und durch Magen- und Gallensaft nicht zu beeinträchtigen, daher kann der Kapselinhalt auch lose ins Fläschchen gegeben werden. Kleine Kinder können bereits von Kolloiden profitieren, etwa bei Mittelohrentzündung, wenn man etwas vom *kolloidalen Zinköl* und nach fünfzehn Minuten *Silberöl* auf ein Wattestäbchen tropft und nur den äußeren Gehörgang damit benetzt. Bei Schnupfen kann man Stirn- und Nebenhöhlen damit einreiben.

HILFE BEI VIELEN STÖRUNGEN

Impfproblematik ist auch immer ein Thema, das häufig nachgefragt wird. TCM-Experten empfehlen eine halbe Kapsel *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* einige Tage davor und danach zu geben, um das Immunsystem zu unterstützen. Kinder, die schnell wachsen, können Wachstumsschmerzen bekommen und Mineralstoffe benötigen, die etwa in der *Micro Base* enthalten sind. Auch Vitamin D kann von Bedeutung sein, bei Problemen mit dem Zahnschmelz etwa oder bei Sonnenempfindlichkeit. Kindern mit Allergien kann man den *Reishi Vitalpilz* geben. *Reishi* ist leicht auch lose zu



verabreichen, schmeckt zum Beispiel in Reismilch mit Kokos nicht so schlecht. Hyperaktive Kinder können Omega-3-Fettsäuren benötigen wie *Krillöl*, den *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* oder eine andere Natursubstanz. Dazu geht man auf die Vereinsseite (siehe Impressum) und sucht im Indikationsverzeichnis. Dort findet man viele Stichworte, die für Kinder relevant sein können wie Eisenmangel, Neurodermitis oder Schlafprobleme. Ein Therapeut, der energetisch testen kann, sollte dann die richtige unter den genannten Natursubstanzen ermitteln.

WIE GEBE ICH ES MEINEM KIND?

Das ist die wohl schwierigste Frage, denn Kinder, die noch nicht daran gewöhnt sind Kapseln zu schlucken, stören sich oft am Geschmack des Kapselinhalts. In einen Löffel Honig gerührt, geht es noch am ehesten. Aber im Grunde folgen Kinder dem Vorbild größerer Kinder oder Erwachsener. Sie wollen auch "können", was die Großen können. Manche Fünfjährige schlucken die Kapseln deshalb ohne Mühe. Schwierig ist aber, wenn Mama oder Papa selbst damit Pro-

bleme haben. Dann kann man nur auf den Ehrgeiz der Kleinen hoffen, geschickter als die Eltern zu sein.

Manche Natursubstanzen sind als Pulver erhältlich wie etwa *Baobab*, das ganz leicht in Säften gemischt werden kann, etwa mit Ananassaft und einem Schuss Kokosmilch köstlich schmeckt. *Baobab* hilft bei Verstopfung, Fieber und Husten. *Sternanis* nachts lose in die Söckchen gestreut oder mit einer Creme verrührt auf die Fußsohlen gestrichen, Socken darüber und morgens ist das Kind häufig den Husten wieder los oder eine Erkältung im Keim erstickt.

WIE DOSIERE ICH RICHTIG?

Kinder haben meist noch eine gute Regulation, einen reineren Organismus, sind noch nicht so verbraucht und reagieren daher meist sehr schnell auf die richtige Natursubstanz. Es muss also nicht die Devise „viel hilft viel“ herrschen. Die Einnahme muss oft auch nicht lange erfolgen. Wenn man die Mittel energetisch austestet, hat man überhaupt die besten und auch die schnellsten Erfolge. Beim Dosieren orientiert man sich an der Menge für Erwachsene und bricht das dann auf das Gewicht des Kindes herunter. Bei Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gibt es besondere Einschränkungen in der Dosierung vom Gesetzgeber und da sollte man daran denken, dass Dosierungen auf Etiketten immer für Erwachsene ausgelegt sind. J