



T. HOEK D. SUDA

Sichere Hausmittel für mein Kind

Springer-Verlag Berlin Heidelberg GmbH

T. HOEK D. SUDA

Sichere Hausmittel für mein Kind

2. erweiterte und verbesserte Auflage

Mit 45 Abbildungen



Springer

Thomas Hoek, Dr. med.
Babendiekstr. 42
22587 Hamburg

Dagmar Suda
Frahmstr. 4
22587 Hamburg

ISBN 978-3-642-62632-6

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Hoek, Thomas: Sichere Hausmittel für mein Kind : direkt aus der Kinderarztpraxis ; Krankheiten und Rezepte auf einen Blick ; schnell, sicher und sanft / Thomas Hoek ; Dagmar Suda. – Berlin ; Heidelberg ; New York ; Barcelona ; Hongkong ; London ; Mailand ; Paris ; Tokio : Springer, 2001
1. Aufl. u.d.T.: Hoek, Thomas: Sichere Hausmittel für das kranke Kind
ISBN 978-3-642-62632-6 ISBN 978-3-642-56315-7 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-642-56315-7

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2002

Ursprünglich erschienen bei Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York 2002

Softcover reprint of the hardcover 2nd edition 2002

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, daß solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Herstellung: B. Reichenthaler, PROEDIT GmbH, 69126 Heidelberg

Umschlaggestaltung: de'blik, Berlin

Satz: Mitterweger & Partner, Plankstadt

Fotos: Anja Kelbch, Reinfeld b. Lübeck

Zeichnungen: Henning Zeuch, Paziols (Aude)

Gedruckt auf säurefreiem Papier SPIN: 10796001 14/3130Re – 5 4 3 2 1 0



Wir danken

Corinna Hoek und den Kindern

*Anton, Katharina, Kimberly, Laurenz, Lukas,
Moritz und Sebastian*

*für ihr begeistertes und unermüdliches Engagement
bei der Anfertigung der Fotos*

Vorwort zur 2. Auflage

Das vorliegende Buch ist bestimmt für Eltern und Großeltern, aber auch für interessierte Kinder- und Hausärzte sowie Kinderkrankenschwestern und -pfleger, Lehrer, Kindergärtner/innen und Sozialpädagogen – kurz: alle, die ganz plötzlich in die Situation geraten können, ein krankes Kind zu versorgen.

Es ist aus unserer täglichen Arbeit in einer Kinderarztpraxis entstanden und soll ein handliches und vor allem praktisches Nachschlagewerk sein mit schnellem Zugriff auf die gesuchten Fakten sowie Orientierungshilfe, frei von unnötigem Ballast. Es soll nicht die Flut bereits vorhandener Bücher über alternative Heilmethoden um ein weiteres vermehren, die – eingebettet in zumeist mehr als fragwürdige medizinische und weltanschauliche Vorstellungen – eine neue Heilslehre versprechen.

Hausmittel können – verantwortungsbewusst und korrekt angewendet – die sogenannte Schulmedizin sehr sinnvoll ergänzen. In der kinderärztlichen Praxis stellen wir aber immer wieder fest, dass das Wissen um einfache Hausmittel, über die Techniken von Wickeln, Bädern und Aufgüssen in der modernen Großstadtfamilie gering ist.

Gleichzeitig ist aber häufig eine Bereitschaft vorhanden, mit einfachen Mitteln lästige, aber harmlose Krankheitssymptome zu lindern und somit auf apothekenübliche Medikamente zu verzichten. Jährlich werden Milliardenbeträge für Medikamente ausgegeben, die sogenannte Befindlichkeitsstörungen lindern sollen, deren Wirksamkeit in kontrollierten medizinischen Studien aber nicht nachgewiesen werden konnte und damit ganz sicher nicht die erprobter Hausmittel übersteigt.

Drei Vorzüge zeichnen Hausmittel aus:

1. Man kann sofort etwas unternehmen. Die Zutaten sind in jedem Haushalt vorhanden oder unschwer zu beschaffen. So kann jederzeit ohne Verzug beim Auftreten erster Krankheitssymptome mit einer symptomlindernden Therapie begonnen werden.
2. Das kranke Kind erlebt seine Eltern als aktiven Beistand, es erfährt intensive und zugleich effektive und direkte Zuwendung.

3. Bei sachgemäßer Anwendung und unter Beachtung der Warnhinweise sind keine ernstnehmenden Nebenwirkungen zu erwarten.

Selbstverständlich sind alle in diesem Buch aufgeführten Hausmittel auch bei Erwachsenen anwendbar.

Auch einige ganz moderne Hausmittel (Fön, Tiefkühlerbsen, Staubsauger, elektrische Zahnbürste) wurden in dieses Buch aufgenommen.

Sogenannte Hausmittel dagegen, die gefährliche Risiken in sich bergen oder auf überholten Vorstellungen beruhen (z. B. Darmspülungen mit Seife, Abszessbehandlungen mit grüner Seife, Wärmflaschen für Neugeborene, Rizinus als Abführmittel sowie die Verwendung von Kampfer etc.) sind bewusst in diesem Buch nicht aufgeführt.

Neu in dieser 2. Auflage sind kurze Textblöcke und Flussdiagramme zu den wichtigsten Krankheitsbildern Fieber, Husten, Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen. Sie sollen dem Leser helfen zu erkennen, wann die alleinige Anwendung von Hausmitteln unzureichend und ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen ist.

Hausmittel beruhen auf dem Erfahrungsschatz einer Kultur.

Für Anregungen, Ergänzungen, Kritik und Hinweise aus der Leserschaft sind wir deshalb sehr dankbar.

Hamburg, im Oktober 2001

Dr. THOMAS HOEK
DAGMAR SUDA

Inhaltsverzeichnis

	Wie benutze ich dieses Buch?	XIII
Teil I	Krankheiten von A–Z	1
Teil II	Hausmittel von A–Z	45
	Allgemeines zur Technik von Wickeln und Kompressen	47
	Allgemeines zur Verwendung von Kräutertees	50
	Rezepturen und Anwendungen von A–Z	51
	Sachverzeichnis	159

Wie benutze ich dieses Buch?

Unser Hausmittellexikon besteht aus zwei Hauptteilen:

Teil I: Krankheiten von A–Z

Teil II: Hausmittel von A–Z

Durch die alphabetische Sortierung ist das jeweils gesuchte Stichwort schnell aufgefunden.

Mein Kind ist krank – was tun?

Suchen Sie in Teil I das entsprechende Stichwort (z. B. Fieber oder Husten) auf. Sie finden hier wichtige medizinische Hinweise und gleichzeitig eine Auflistung der für diese Erkrankung geeigneten Hausmittel.

Jedes Hausmittel, das mit einem Pfeil (→) versehen ist, wird in Teil II genau erklärt. Wenn Ihr Kind mehrere Beschwerden hat (z. B. Fieber und Erbrechen), schlagen Sie unter beiden Stichworten nach, lesen die medizinischen Hinweise und machen sich dann ein Gesamtkonzept.

Wenn Sie eine gesuchte Erkrankung nicht im ersten Teil finden, schauen Sie ins Stichwortverzeichnis am Ende des Buches.

Ich weiß bereits, welches Hausmittel ich anwenden möchte

In diesem Fall benutzen Sie Teil II. Hier ist jedes einzelne Hausmittel alphabetisch sortiert aufgeführt und ähnlich wie ein Kochrezept erklärt.

Sollten Sie das gesuchte Hausmittel nicht auf Anhieb finden, dann ist es möglicherweise unter einem anderen Stichwort einsortiert.

In diesem Fall hilft Ihnen das **Stichwortverzeichnis** am Ende des Buches wieder weiter. Auf der Seite, deren Zahl im Stichwortverzeichnis **fett gedruckt** ist, finden Sie dann das entsprechende Hausmittelrezept.

Diejenigen Zutaten, die man in der Apotheke bekommt, sind mit **A** gekennzeichnet.

Nebenwirkungen, Anwendungsbeschränkungen und Warnhinweise finden Sie unter **Achtung** direkt am Ende des jeweiligen Hausmittelrezeptes.

Wenn Ihr Kind allergiegefährdet ist, sollten Sie vor Einsatz eines Hausmittels sorgfältig prüfen, ob eine allergische Reaktion auf das verwendete Hausmittel auftreten könnte. Im Zweifelsfall befragen Sie bitte vorher den behandelnden Arzt!

Abkürzungsverzeichnis

A	Apotheke
EL	Esslöffel
s.	siehe
tgl.	täglich
TL	Teelöffel
Trpf.	Tropfen
u. U.	unter Umständen