

# HOMÖOPATHISCHE SCHÜLERFIBEL

Homöopathie für  
Schulkinder –  
Das 1 x 1 für Eltern



Christian Lucae und Michael Teut

# HOMÖOPATHISCHE SCHÜLERFIBEL



Homöopathie für Schulkinder – Das 1 x 1 für Eltern

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag  
NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)

**Lucae, Christian; Teut, Michael**

Homöopathische Schülerfibel

Homöopathie für Schulkinder – Das 1 x 1 für Eltern

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-945150-54-2

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2016

© Illustrationen: Stefanie Clemen ([www.stefanieclemen.de](http://www.stefanieclemen.de)).

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach



# Inhaltsverzeichnis

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Worum es in der Schülerfibel geht</b>                 | <b>1</b>  |
| <b>Einführung</b>                                        | <b>3</b>  |
| Die Homöopathie                                          | 3         |
| Wann sollte man behandeln?                               | 4         |
| Die richtige Arznei wählen                               | 5         |
| Frageliste zur Auswahl der passenden Arznei              | 5         |
| Die Einnahme der Arzneien                                | 6         |
| Die Wirkung der Arznei beurteilen                        | 7         |
| <b>Die Krankheiten</b>                                   | <b>11</b> |
| Fieber und akute Beschwerden                             | 11        |
| Fieber                                                   | 11        |
| Unterkühlung im Schwimmunterricht                        | 15        |
| Schnupfen                                                | 16        |
| Nasenbluten                                              | 19        |
| Bindehautentzündung                                      | 20        |
| Gerstenkorn                                              | 21        |
| Aphthen                                                  | 21        |
| Lippenherpes                                             | 23        |
| Halsschmerzen                                            | 24        |
| Scharlach                                                | 27        |
| Ohrenschmerzen und Mittelohrentzündung                   | 29        |
| Wiederkehrende Mittelohrentzündungen                     | 32        |
| Husten und Bronchitis                                    | 33        |
| Keuchhusten                                              | 36        |
| Wiederkehrende obstruktive Bronchitis, Asthma bronchiale | 37        |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Blasenentzündung und Bettnässen        | 38 |
| Blasenentzündung                       | 38 |
| Bettnässen                             | 40 |
| Allergien und Hauterkrankungen         | 43 |
| Heuschnupfen                           | 43 |
| Urtikaria (Nesselsucht)                | 44 |
| Neurodermitis                          | 45 |
| Warzen                                 | 47 |
| Fußpilz                                | 47 |
| Magen-Darmbeschwerden                  | 47 |
| Durchfall                              | 47 |
| Erbrechen                              | 50 |
| Bauchschmerzen                         | 51 |
| Verstopfung (Obstipation)              | 52 |
| Ernährungsempfehlungen bei Obstipation | 53 |
| Nahrungsmittelunverträglichkeit        | 55 |
| Kinderkrankheiten                      | 57 |
| Windpocken                             | 57 |
| Masern                                 | 58 |
| Mumps                                  | 61 |
| Röteln                                 | 63 |
| Schlaf                                 | 65 |
| Einschlafprobleme                      | 65 |
| Durchschlafprobleme                    | 66 |
| Morgenmuffel                           | 67 |
| Schule und Lernen                      | 69 |
| „Montagmorgenbauchschmerz“             | 69 |
| Prüfungsangst                          | 69 |
| Nervosität und Tics                    | 70 |
| „Schulkopfschmerzen“                   | 70 |

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| Konzentrationsstörungen                  | 72        |
| „Zappelphilipp-Syndrom“ (ADHS)           | 72        |
| Legasthenie, Rechenschwäche, Stottern    | 73        |
| Verletzungen und Notfälle                | 75        |
| Prellungen und Verstauchungen            | 75        |
| Muskelschmerzen                          | 76        |
| Knochenbrüche                            | 77        |
| Wunden                                   | 78        |
| Verbrennungen                            | 79        |
| Insektenstiche                           | 80        |
| Zeckenbiss                               | 81        |
| Kreislaufschwäche                        | 82        |
| Vergiftungen                             | 83        |
| Reise                                    | 85        |
| Reiseübelkeit                            | 85        |
| Heimweh                                  | 85        |
| Sonnenbrand                              | 86        |
| Sonnenstich                              | 86        |
| Läuse und Würmer                         | 88        |
| Läuse                                    | 88        |
| Würmer                                   | 89        |
| 12 homöopathische Arzneien für die Reise | 90        |
| <b>Quellen und Literaturverzeichnis</b>  | <b>93</b> |
| <b>Die Autoren</b>                       | <b>94</b> |
| <b>Die Illustratorin</b>                 | <b>95</b> |

## Ohrenschmerzen und Mittelohrentzündung

Die akute Mittelohrentzündung ist eine häufige Krankheit im Kindesalter. Meist kommt es während Erkältungskrankheiten mit Entzündung der Rachenschleimhaut zum Anschwellen der Eustachischen Röhre, die das Mittelohr mit dem Rachenraum verbindet. Nun gelingt der Druckausgleich nicht mehr. Wenn sich dann im Mittelohr entzündliche Sekrete (Eiter) ansammeln, kommt es zum Druck auf den Ohren, später dann zunehmend zu Schmerzen. Schreitet die Entzündung fort, kann es zu einer eitrigen Entzündung und auch zum Durchbruch des Trommelfells kommen, wodurch die entzündlichen Sekrete dann nach außen in den Gehörgang ablaufen und der Entzündungsprozess entlastet wird. Der Trommelfelldurchbruch ist keine Katastrophe, da das Trommelfell in aller Regel wieder heilt und sich problemlos verschließt. Nur bei immer wiederkehrendem Durchbruch droht eine Vernarbung des Trommelfells mit daraus folgender Hörminderung. Allermeist ist eine Antibiotikabehandlung nicht notwendig, und die Mittelohrentzündung lässt sich homöopathisch und mit naturheilkundlichen Selbsthilfemaßnahmen gut behandeln.

Als akute Selbsthilfemaßnahme hat sich der **Zwiebelwickel** bewährt. Hierbei wird eine Zwiebel in kleine Stückchen geschnitten und gequetscht (wichtig!). Anschließend kann die zerschnittene Zwiebel leicht angegünstet werden. Schließlich werden die Zwiebelstückchen in einen Baumwolllappen (Taschentuch) gewickelt, auf das Ohr gebracht und dort mit einer Mütze oder einem Stirnband befestigt. Dieser Wickel kann so lange liegen bleiben, wie es als angenehm empfunden wird, in der Regel bis zu 30 Minuten.



Die Nase sollte mehrfach täglich mit Kochsalzlösung (0,9%) getropft oder mittels Nasendusche gespült werden (siehe Kapitel Schnupfen). Bei intensiven Schmerzen kann schulmedizinisch z.B. Paracetamol oder Ibuprofen (Saft) gegeben werden, falls die homöopathische Behandlung und die Zwiebelwickel nicht ausreichend schmerzlindernd wirken. Ohrentropfen sollten nicht verabreicht werden, da bei einer Perforation des Trommelfells keine Flüssigkeit ins Innenohr dringen sollte. Antibiotika kommen bei schweren oder komplizierten Mittelohrentzündungen und Mastoiditis (eitrige Entzündung des Knochens hinter dem Ohr) zur Anwendung.



Zur Abheilung von Ohrenschmerzen und Mittelohrentzündungen können folgende homöopathische Arzneien unterstützend und lindernd zur Anwendung kommen (bei heftigen Schmerzen auch „verkleppert“):

| Arznei     | Beschreibung                                                                                                                                                                                                                                                       | Dosierung                           |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Aconitum   | Plötzlich und akut auftretende Mittelohrentzündung nach kaltem Wetter oder Ostwind. Die Kinder sind unruhig und häufig ängstlich. Das Ohr und die ohrseitige Wange sind gerötet. Aconitum ist häufig die erste Arznei, danach müssen meist andere Arzneien folgen. | Bis zu 3 x täglich<br>3 Globuli D30 |
| Belladonna | Heftige Entzündung, Pochen und Blutfülle im betroffenen Ohr, bohrende und ziehende Schmerzen, häufig rechts. Das Kind schreit vor Schmerzen, und nichts scheint zu helfen.                                                                                         | Bis zu 3 x täglich<br>3 Globuli D30 |

## Schlaf

### Einschlafprobleme

Bevor ein homöopathischer Behandlungsversuch gemacht wird, sollten einige allgemeine Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf beachtet werden:



- **Regelmäßigkeit:** Das Kind sollte möglichst immer zur gleichen Zeit schlafen gehen.
- **Abendessen:** Die letzte Mahlzeit sollte ausreichend lange zurückliegen. Keine aufputschenden Getränke (Cola, Eistee) oder wachmachende Teesorten trinken.
- **Sorgen besprechen:** Wenn konkrete Sorgen, z.B. Angst vor der Schule, bevorstehende Prüfung, Ärger mit Mitschülern o.ä. vorliegen, ist es sehr wichtig, alle Sorgen auszusprechen und soweit möglich auch einen Lösungsweg zu besprechen; nicht mit wichtigen, ungelösten Fragen einschlafen.
- **Rituale:** Kinder benötigen einen bestimmten Ablauf beim Schlafengehen: Zähneputzen, Bücher lesen usw.
- **Kinderzimmer:** Für eine ruhige, entspannende Schlafumgebung sorgen, Smartphones abschalten.

Wenn dies nicht ausreicht, können folgende homöopathische Arzneien unterstützend und lindernd zur Anwendung kommen:

| Arznei | Beschreibung                                                                                                            | Dosierung                          |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Coffea | Das Kind ist hellwach und sprudelt vor Ideen, gleichzeitig erschöpft und müde, kann aber weder ein- noch durchschlafen. | 3 Globuli D6 vor dem Schlafengehen |

|              |                                                                                                                   |                                    |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Avena sativa | Nervöse Erschöpfung durch Überlastung, Sorgen und Stress in der Schule, Schlaflosigkeit mit nervösem Herzklopfen. | 3 Globuli D6 vor dem Schlafengehen |
| Ambra        | Nervöse Überempfindlichkeit, Geiztheit, kann vor lauter Sorgen nicht schlafen und muss ständig wieder aufstehen.  | 3 Globuli D6 vor dem Schlafengehen |

## Durchschlafprobleme

Wenn das Kind nicht durchschläft, kann dies zahlreiche Ursachen haben: Albträume, Ängste, Kummer, Einnässen und vieles mehr. Nicht nur die Nächte sind gestört und voller Unruhe, sondern auch tagsüber kommt es zu vielen Problemen wie Müdigkeit mit Konzentrationsstörungen im Schulunterricht, Leistungsminderung, erhöhter Infektanfälligkeit usw.

Für eine homöopathische Konstitutionstherapie ist es wichtig zu erfragen, welche Ursache dahinter steckt (Ängste, Sorgen, Träume), zu welchen Zeiten das Kind aufwacht und welche Begleitsymptome vorliegen (Zähneknirschen, besondere Schlafposition, Schwitzen, Durst, Schlafwandeln usw.). Wenn keine näher zu charakterisierende Durchschlafstörung vorliegt, kann ein Versuch mit folgenden Arzneien gemacht werden:

| Arznei      | Beschreibung                                                                                                            | Dosierung                           |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Coffea      | Das Kind ist hellwach und sprudelt vor Ideen, gleichzeitig erschöpft und müde, kann aber weder ein- noch durchschlafen. | 3 Globuli D12 vor dem Schlafengehen |
| Cypripedium | Das Kind wacht mitten in der Nacht auf, ist gut gelaunt und möchte am liebsten spielen.                                 | 3 Globuli D12 vor dem Schlafengehen |

## Morgenmuffel

Mehr als die Hälfte der Menschen sind so genannte „Abendmenschen“: Diese Eigenheit ist konstitutionell bedingt und begleitet uns das ganze Leben hindurch. Abendmenschen können länger aufbleiben, sind aber morgens meist unausgeschlafen. Oft haben die Kinder beim Frühstück keinen richtigen Hunger und wirken schlecht gelaunt. Eine homöopathische Selbstbehandlung ist nicht zu empfehlen. Einige Tipps können allerdings weiterhelfen:

- Rechtzeitig schlafengehen, möglichst immer zur gleichen Zeit.
- Die Schlafumgebung sollte möglichst ruhig sein.
- Zum Wachwerden benötigen die Kinder morgens viel Licht, damit die körpereigene Regulation angeregt wird.
- Kneippsche Güsse zur Anregung des Kreislaufs.

Inzwischen ist wissenschaftlich bewiesen, dass der frühe Schulbeginn um 8:00 Uhr morgens für „Abendmenschen“ ungeeignet ist. Eine Verschiebung des Schulbeginns um nur 30 Minuten würde zu weniger Verspätungen, besserer Leistungsfähigkeit und geringerer Infektanfälligkeit führen – und damit natürlich auch zu einer besseren Laune!



## Schule und Lernen

### „Montagsmorgenbauchschmerz“

„Mama, ich habe Bauchweh und kann nicht in die Schule gehen!“ Vielen Eltern wird diese Beschwerde ihres Kindes bekannt vorkommen. Oft kommt nach einem gemütlichen Wochenende der „Montagsmorgenbauchschmerz“. Dabei ist meist nicht genau zu erfragen, was das genaue Problem ist: Hat das Kind möglicherweise Angst vor einem bestimmten Lehrer? Vor einer bestimmten Schulstunde? Vor dem Schwimmunterricht? Liegt eine Verstopfung oder eine Allergie vor? Die Bauchschmerzen – oder andere Beschwerden – sollten unbedingt ernst genommen und mit dem Kind besprochen werden. Wenn sich derartige Beschwerden häufen und tatsächlich viele Schultage verpasst werden, sollte das Kind beim Arzt zur medizinischen Abklärung vorgestellt werden. Gegebenenfalls kann eine konstitutionelle homöopathische Therapie begonnen werden (siehe auch Kapitel „Bauchschmerzen“).

### Prüfungsangst

Viele Kinder leiden unter Ängsten und Schlaflosigkeit besonders vor Prüfungen, vor mündlichen wie vor schriftlichen Aufgaben. Homöopathisch kann ein Versuch mit folgenden Arzneien gemacht werden:



| Arznei            | Beschreibung                                                                                                                                                                                         | Dosierung                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Argentum nitricum | Ängstliche Unruhe und Aufregung, kann enge Räume nicht gut ertragen. Aufregung schon beim Denken an den Prüfungstag.<br>Durchfall vor der Prüfung → Beginn der Gabe: bereits 2 Tage vor der Prüfung. | 2–3 x täglich<br>3 Globuli D12 |
| Gelsemium         | Nervosität vor der Prüfung, Zittern, Schwäche, Schwindel; Angst vor mündlichen Prüfungen, wenn vor der ganzen Klasse gesprochen werden muss. Black-out-Erlebnisse.                                   | 2–3 x täglich<br>3 Globuli D12 |

## Nervosität und Tics

Eine gewisse Portion Nervosität, insbesondere vor Prüfungen, gehört sicherlich zum Schulalltag dazu. Wenn das Kind allerdings darunter leidet oder zusätzlich noch nervöse Tics wie ständiges Augenzwinkern, ruckartiges Hochziehen der Schultern o.ä. auftreten, sollte den Beschwerden genauer nachgegangen werden. Eine Vorstellung beim Kinder- und Jugendarzt ist zur Klärung der Diagnose anzuraten; anschließend bietet sich eine homöopathische Konstitutionstherapie an.

## „Schulkopfschmerzen“

Mit dem Eintritt in die Schule kommt für viele Kinder eine neue Erfahrung hinzu: Viele leiden unter lästigen Schulkopfschmerzen. Nicht nur eine bestimmte ererbte Anlage zu Kopfschmerzen, sondern auch geistige und körperliche Überanstrengung, schlechte Stühle mit ungesunder Sitzposition, zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, falsche Ernährung, Schlafmangel u. a. können die Entstehung von Kopfschmerzen begünstigen.

Die typischen Schulkopfschmerzen treten oft am Ende des Unterrichts auf, und die Kinder kommen dann erschöpft und mit drü-

ckendem oder pochendem Kopfwahl nach Hause. Meist ist gar nicht genau festzustellen, was dem Kind dieses „Kopfzerbrechen“ bereitet hat. Wie auch bei den Bauchschmerzen sind die Ursachen vielfältig und sollten unbedingt rasch medizinisch abgeklärt werden,

- wenn die Kopfschmerzen erstmals und sehr plötzlich aufgetreten sind,
- ein Stoß an den Kopf oder ein Sturz vorausgegangen ist,
- Symptome wie Erbrechen, Sehstörungen („ich sehe alles doppelt!“) oder Nackenschmerzen hinzukommen,
- das Kind ungewöhnlich ruhig oder we-sensverändert ist,
- die Kopfschmerzen häufig wiederkehren und viele Schultage verpasst werden.



Bei immer wieder auftretenden, leichteren Kopfschmerzen können zur Vorbereitung auf den Arztbesuch folgende Maßnahmen hilfreich sein:

- Führen Sie mit Ihrem Kind einen Kopfschmerzkalender über 4 Wochen, in dem die Zeit des Auftretens, die Dauer, der Ort der Kopfschmerzen, die Empfindung (Spannen, Drücken etc.) und die Begleitumstände eingetragen werden. Die Stärke des Kopfschmerzes kann auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = keine Kopfschmerzen, 10 = stärkste Kopfschmerzen) angegeben werden.
- Überlegen Sie, ob Ihr Kind sich ausreichend gesund ernährt. Chips, koffeinhaltige Getränke (Cola!), Fertigpizza, Konservierungsstoffe, der Geschmacksverstärker Glutamat und andere Zusatzstoffe oder Substanzen in Fertigprodukten können Kopfschmerzen auslösen oder verstärken.
- Trinkt Ihr Kind ausreichend? Empfohlene Trinkmengen pro Tag sind: 4–9 Jahre: ca. 1 Liter, 10–12 Jahre: ca. 1,2 Liter, 13–14 Jahre: ca. 1,3 Liter.

# HOMÖOPATHISCHE SCHÜLERFIBEL

In der Schülerfibel finden Sie einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten der homöopathischen Selbstbehandlung. Die Tipps und Behandlungsvorschläge sind für Schulkinder zwischen sieben und zwölf Jahren und schließen direkt an die *Homöopathische Sandkasten-fibel* der Autoren an.

Die Schülerfibel ist so einfach wie möglich aufgebaut, so dass Sie leicht bei den entsprechenden Beschwerden nachschlagen können. Denn viele Beschwerden im Schulalter, ob Heuschnupfen, Verletzungen oder Reisekrankheit, lassen sich erfolgreich homöopathisch begleiten und behandeln.

Eine homöopathische Reiseapotheke mit 12 wichtigen Arzneien rundet den Ratgeber ab.



Naturheilkunde und Homöopathie  
**Erforschen. Erklären. Erleben.**

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)

ISBN 978-3-945150-54-2



9 783945 150542