

## Gesunde Kinder - Unsere Zukunft (3)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



heute habe ich den Teil 3 der kleinen Serie "Gesunde Kinder" für Sie. Meine Frau war wieder fleißig und hat einige wirklich interessante Daten für Sie zusammengestellt. Doch zuvor möchte ich auf eine wichtige Neuerung aufmerksam machen:

Wir haben unsere Leberreinigung umgestellt. Ab sofort bekommen Sie die Leberreinigung nach Frau Dr. Clark mit Epsomsalz im Kapseln statt mit Pulver. Wir wurden immer wieder angesprochen und angeschrieben, dass die Einnahme des Bittersalz als Getränk - und man muss bei so einer Reinigung viermal einen "bitteren" Trank zu sich nehmen - eigentlich eine Herausforderung darstellt und eine Zumutung sei. Ich kann das sehr gut verstehen, denn auch ich tue mich sehr schwer damit, diesen bitteren Trank herunter zu bekommen. Das ist ab sofort Vergangenheit. Statt einem "Bittertrank" kann man jetzt 12 Kapseln mit Bittersalz schlucken. Das ist eine deutliche Verbesserung in der Anwendung und sollte vielleicht auch die Personen überzeugen, die bisher am bitteren Trank gescheitert sind. Übrigens ist Bittersalz auch ein hochwirksames Abführmittel.

Ihr Gerd Schaller

## Gleichmäßiger Rhythmus gibt Sicherheit

---

**Fortsetzung der Buchbesprechung von Dr. Kneißl: Damit mein Kind gesund bleibt**

Unser Körper ist das Ergebnis von Millionen Jahren der Evolution. Anpassungen finden in großen Zeiträumen statt, von unserem Körper her sind wir daher noch weitgehend Urmenschen mit den entsprechenden Bedürfnissen.

Wie die wenigen Naturvölker heute noch, haben auch wir ursprünglich unser Leben an der frischen Luft und in Bewegung verbracht. Und wir haben stets nach den Rhythmen der Natur gelebt: Tag/Nacht, Mondzyklus, Jahreszeiten usw. Die natürlichen Vorgaben dienen der Orientierung, dem Sicherheitsgefühl und der Selbstregulation des Körpers: Nahrungsaufnahme, Leistungsfähigkeit, Ruhepausen, Schlaf, Fruchtbarkeit.....

Wie sieht das heute aus? Elektrisches Licht, Fernseher, moderne Arbeitswelt, Computer usw. haben den Tagesverlauf von der Lichteinstrahlung abgetrennt, die natürlichen Biorhythmen spielen in Schule und Arbeitswelt keine Rolle mehr.

Übrigens: In Baden-Württemberg läuft zur Zeit der nachahmenswerte Versuch, die Schule morgens 1 Stunde später zu beginnen, weil dies dem natürlichen Lebensrhythmus der Kinder besser entspricht.

## Was können wir als Eltern tun, um das Element Metall unserer Kinder zu stärken?

---

Um Urvertrauen zu entwickeln, brauchen Kinder Gleichförmigkeit: Gleiche Zeiten, gleiche Umgebung, gleiche Menschen. In den ersten zwei Lebensjahren sollte ein Kind möglichst die gleiche Bezugsperson haben.

Gleichförmige Rhythmen, besonders beim Stillen/Füttern, Wickeln, Spazieren gehen, Ruhe- und Schlafzeiten (Kinder möglichst ausschlafen lassen), feste Rituale geben zusätzliche Orientierung, z.B. Vorlesen oder Singen vor dem Einschlafen.

Nach Möglichkeit dem Kind keinen äußeren Rahmen überstülpen, sondern seinen eigenen Rhythmus durch genaue Beobachtung herausfinden. Wenn das Kind sich nach seinen Bedürfnissen entfalten kann, wird es bald zu regelmäßigen Zeiten in seinen Lebensäußerungen kommen. Wenn ein Kind bei Essen, Schlafen, Ausscheiden aus dem Takt kommt, hat das einen Grund: Verschieben der natürlichen Rhythmen durch Aufwecken, Einschlafen, lange Autofahrten, Zeitverschiebung durch Flugreisen, lange vor Hunger brüllen lassen.....

## Hautpflege und Hygiene

---

Hygiene ist zwar eine Voraussetzung für Gesundheit – man kann es aber auch übertreiben. Daher ein paar Ratschläge für das Säubern:

- Das Kind nicht öfter als ein- bis zweimal wöchentlich baden, nur kurz und in handwarmem Wasser. Einen Schuss Vitamin-Nähröl auf Vitamin-E-Basis (Naturkostladen) dazugeben
- Kein Haar-Shampoo vor dem ersten Geburtstag verwenden. Die Haare mit einer weichen Bürste ausbürsten reicht vollkommen. Die Haare eines gesunden Säuglings glänzen und duften von selbst
- Für größere Kinder ist duschen besser als baden. Da Baden mehr Spaß macht, die Kinder zunächst ohne Badezusatz in der Wanne spielen lassen. Erst zum Schluss den Körper mit mildem Mittel reinigen

Nach dem Baden das Kind cremen oder einölen und es dabei sanft streicheln. Achtung: Die meisten Hautpflegeprodukte enthalten Paraffin, ein Abfallprodukt der Erdölindustrie (andere Namen: Paraffinwachs, Paraffinöl, Vaseline, Microcrystalline Wachs, Petrolatum, Mineral Oil oder Ceresin). Die Paraffine sind billig und reagieren kaum mit anderen Stoffen, weshalb sie kaum allergische Reaktionen verursachen. Jedoch bilden sie auf der Haut eine geschlossene, luftdichte Fettschicht, die Haut kann nicht mehr atmen, die Hautflora leidet und die Haut kann ihre Ausscheidungsfunktionen nicht mehr erfüllen. Folge: Die Schlacken stauen sich im Unterhautgewebe und führen zu Schwellungen, Entzündungen und Lymphstauungen. Das kann auf Dauer zu Allergien oder Ekzemen führen. Auch die Talgdrüsen geraten durcheinander, sie produzieren weniger Fett, was zu trockener Haut führt, die man noch mehr cremen muss....

Deshalb: Nur natürliche, pflanzliche Öle nehmen, wie z.B. Calendula (Ringelblumen)Öl aus der Apotheke oder natürliches Körperöl der Firma Salzhäusl. Die gute alte blaue Nivea Creme hat sich

ebenfalls bewährt, enthält jedoch ein wenig Paraffin.

Bei Neigung zu Windeldermatitis liegt eine Fehlbesiedlung des Darms vor, der Candida-Pilz feiert fröhliche Urständ. Für die Hautreizungen kann man Zinkcreme z.B. Penaten verwenden. Auf Dauer hilft nur eine Darmsanierung.

## Sonnenbrand und Sonnenschutz

---

Wie Pflanzen brauchen auch wir Menschen Sonnenlicht zum Leben, um an Körper und Gemüt gesund zu bleiben. Da wir kein Fell haben, das uns vor Sonnenbrand schützt, müssen wir uns vor zu starker Bestrahlung in Acht nehmen.

Die TCM betrachtet Sonnenbrand als schweren Schaden im Element Metall. Die Sonne hat dabei die äußerste Grenze des Körpers überwunden und mit ihren UV-Strahlen viele Zellen „zerschossen“. Die Rötung und Erhitzung der Haut sind bereits Reparaturarbeiten und Abwehrschlachten (Entzündung) des Körpers. Der Organismus wehrt sich gegen die Eindringlinge, gegen die die kaputte Haut keinen Grenzwall mehr bildet. Die kaputten Zellen müssen in Schwerstarbeit repariert und Überreste abtransportiert werden. Der Körper ist währenddessen geschwächt und anfälliger. Der Sonnenbrand als Rötung und Erhitzung ist bereits ein Zeichen der Selbstheilung des Körpers durch lokales Fieber.

Was hilft? – Die betroffenen Stellen nicht kühlen, das behindert eher die Aufräumarbeiten

Hilfreich sind Maßnahmen zur Schonung: Schlafen, Ruhe, viel Wasser trinken, leichte Kost

Homöopathie: Sofortige Doppelgabe von 3 Globuli *Platinum metallicum* C30 (2 mal 3 Globuli im Abstand von 10 Minuten). Das beste Mittel bei Sonnenallergie ist *Natrium muricatum*.

Vitalstoffe: Vitamin C 2 mal täglich 0,5 – 1 g; Vitamin A 2 mal 4000 IE, Betacarotin 1 mal 25000 IE, Vitamin E 2 mal 400 IE, Mangan 1 mal 50 mg, Kupfer 1 mal 4 mg und 2 mal 150 bis 300 mg Kalzium. Alle, die sich mehr als 4 Stunden täglich in der Sonne aufhalten, sollten vorbeugend diese Vitalstoffe nehmen.

Durch wiederholten Sonnenbrand leidet die Fähigkeit der Haut dauerhaft, sich vor Viren und Pilzen zu schützen. Eine erhöhte Infektanfälligkeit im Winter kann ihre Ursache in einem sonnenverbrannten Urlaub haben.

## Hautkrebs

---

Muttermale sind gutartige Wucherungen pigmenthaltiger Hautzellen durch Virusinfektionen der Haut. Die Viren können nur geschwächte Haut (z.B. durch Sonnenbrand) angreifen. Gesunde Zellen ringsherum halten sie in Schach. Damit durch erbliche Schwäche und Hautbelastung kein Hautkrebs entstehen kann: 1. konstitutionelle homöopathische Therapie machen. 2. Schlafplatz austesten (Wasseradern), 3. Sonnenbrände meiden.

Vorsichtsmaßnahmen: Kinder eine Schirmmütze oder Sonnenhut und ein halbärmeliges T-Shirt tragen lassen. Besser noch: Kinder im Halbschatten spielen lassen; kleine Kinder im Sommer zwischen 11 und 15 Uhr ins Haus nehmen. Hellhäutige, blonde, blauäugige Kinder sind stärker gefährdet. Hautkrebs ist in Nordeuropa deutlich häufiger als in den Mittelmeerländern, obwohl die Sonneneinstrahlung in den südlichen Ländern viel stärker ist.

Hautkrebs ist recht häufig: Einer von 1000 Menschen erkrankt in Mitteleuropa jedes Jahr an einem malignen Melanom, einem der aggressivsten Krebsarten. Seit den 1970er Jahren hat sich die Rate verdoppelt und es sind zunehmend jüngere Menschen betroffen.

## Hautkontakt und Streicheln für Körper und Seele

---

Die Haut ist sichtbare Grenze des Körpers, in ihr spiegelt sich der innere Zustand, sie ist der Spiegel der Seele. Die Haut ist auch das größte und schwerste Organ des Körpers, bei einem Erwachsenen wiegt sie immerhin um die 10 kg. Sie ist unser vielfältigstes Organ: Sie bietet Abgrenzung, Schutz vor Strahlung, Hitze und Kälte, vor Nässe und Trockenheit, vor Bakterien, Pilzen und Viren. Sie dient der Ausscheidung und Entgiftung sowie der Wärmeregulation, dem Tasten usw.

Man kann die Haut direkt berühren und durch Streicheln und Massieren emotionalen Kontakt aufnehmen. Das vermittelt Verbundenheit. Studien wiesen nach, dass Streicheln großen Einfluss auf den Hormonhaushalt hat. Kinderkliniken bestätigen: Säuglinge haben eine ruhigere Atmung und einen langsameren Puls, wenn sie intensiven Hautkontakt mit Vater und Mutter haben.

Kinder können ohne Zärtlichkeit nicht gedeihen. Der natürliche Platz des Babys ist auf dem Arm, es fühlt sich zu Beginn mit 24 Stunden Körperkontakt am wohlsten, was uns nicht mehr möglich ist. Im ersten Lebensjahr kann man Kinder mit reichlich Zuwendung nicht verwöhnen, im zweiten Jahr werden dann Hautkontakte automatisch weniger.

In den ersten Lebensjahren wird je nach Verhalten der Bezugspersonen, das Urvertrauen des Kindes gestärkt oder geschwächt. Die Kleinen entwickeln Vertrauen, wenn die Eltern für sie da sind. In den ersten beiden Lebensjahren braucht ein Kleinkind möglichst immer die gleiche Bezugsperson.

## So stärken Sie das Element Metall Ihres Kindes:

---

- Kuseln Sie viel mit Ihren Kindern, sie lernen so auch guten Umgang miteinander
- Sagen und zeigen Sie Ihrem Kind häufig, dass Sie es lieb haben und wertschätzen – unabhängig von seiner Leistung
- Seien Sie für Ihr Kind da, besonders in den ersten beiden Lebensjahren
- Geben Sie sich Mühe, gerechte Entscheidungen zu treffen
- Halten Sie Regeln ein und verlangen Sie das auch von Ihrem Kind.
- Setzen Sie konsequent Grenzen und ahnden Sie Grenzübertritte angemessen
- Schützen Sie auch Ihre eigenen Grenzen
- Halten Sie angemessene Ordnung und Sauberkeit – ohne zu übertreiben
- Führen Sie mit Ihrem Partner eine gute stabile Beziehung, Ihr Kind lernt durchs Vorbild

Die Buchbesprechung wird in den nächsten Gesundheitsbriefen weitergeführt.

## Alle Folgen zu diesem Thema im Überblick:

---

Alle Folgen der Serie "Gesunde Kinder - Unsere Zukunft" können Sie in unserem Archiv nachlesen und dort auch als pdf-Datei herunterladen:

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## **Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin**

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

**[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)**

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln