

# Inhalt

## Teil I:

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| <b>Grundlagen</b>                                          | 1  |
| <b>1 Energie und Gesundheit</b>                            | 2  |
| 1.1 Energie                                                | 2  |
| 1.2 Hitze und Kälte                                        | 6  |
| 1.3 Mischtypen und Normvarianten                           | 7  |
| 1.4 Energie der Kräuter                                    | 8  |
| 1.5 Aktive Inhaltsstoffe                                   | 9  |
| 1.6 Basiskategorien der Kräuter                            | 10 |
| 1.7 Dosierungen                                            | 11 |
| <b>2 Energetisches Muster der Krankheiten</b>              | 13 |
| 2.1 Die Entstehung von Krankheiten bei Kindern             | 13 |
| 2.2 Die drei Hauptprobleme                                 | 14 |
| 2.3 Häufige Krankheitsmuster bei Verdauungsstörungen       | 15 |
| 2.4 Energie der Eltern bei Krankheit des Kindes            | 19 |
| 2.5 Das Leaky Gut Syndrom                                  | 19 |
| 2.6 Prävention mithilfe des Krankheitsmuster-Ansatzes      | 20 |
| <b>3 Ernährung</b>                                         | 21 |
| 3.1 Überfütterung                                          | 21 |
| 3.2 Unregelmäßige Mahlzeiten                               | 21 |
| 3.3 Unstrukturiertes Füttern                               | 22 |
| 3.4 Ernährung in der Schwangerschaft                       | 23 |
| 3.5 Die Stillzeit                                          | 23 |
| 3.6 Wärmende und kühlende Nahrungsmittel                   | 27 |
| 3.7 Zusammenfassung: Allgemeine Ernährungsempfehlungen     | 29 |
| 3.8 Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren                        | 30 |
| 3.9 Schwierigkeiten bei der Nahrungsumstellung von Kindern | 31 |
| <b>4 Fieber und Infektionskrankheiten</b>                  | 32 |
| 4.1 Krankheiten aus komplementärmedizinischer Sicht        | 32 |

|          |                                                                    |    |
|----------|--------------------------------------------------------------------|----|
| 4.2      | Faktoren, die eine Krankheit begünstigen können.....               | 36 |
| 4.3      | Kinderkrankheiten .....                                            | 37 |
| 4.4      | Häufige Selbstmedikationen.....                                    | 38 |
| 4.5      | Einsatz von Antibiotika .....                                      | 39 |
| 4.6      | Wann sollte man Hilfe suchen? .....                                | 40 |
| <b>5</b> | <b>Echomuster.</b> .....                                           | 42 |
| 5.1      | Was ist ein Echomuster? .....                                      | 42 |
| 5.2      | Wie entstehen Echomuster? .....                                    | 42 |
| 5.3      | Behandlung von Echomustern .....                                   | 45 |
| 5.4      | Verhaltensänderungen im Verlauf der Therapie .....                 | 45 |
| 5.5      | Schwierigkeiten bei der Therapie von Echomustern .....             | 46 |
| 5.6      | Familiendynamik während der Krankheit.....                         | 46 |
| <b>6</b> | <b>Entwicklungsphasen und ihre Bedeutung für Krankheiten</b> ..... | 48 |
| 6.1      | „Lebenstore“: Die 7- bzw. 14-Jahrs-Übergangsphasen .....           | 48 |
| 6.2      | Störungen, die durch Lebensereignisse hervorgerufen werden .....   | 51 |
| 6.3      | Störungen, die durch die Lebensweise verursacht werden.....        | 52 |
| <b>7</b> | <b>Diagnostik.</b> .....                                           | 54 |
| 7.1      | Inspektion .....                                                   | 54 |
| 7.2      | Palpation .....                                                    | 60 |
| 7.3      | Hören/Auskultation .....                                           | 61 |
| 7.4      | Riechen .....                                                      | 62 |

## **Teil I: Grundlagen der Kräutertherapie**

### **Teil II:**

## **Kräutertherapie in der Praxis** .....

|          |                                                      |    |
|----------|------------------------------------------------------|----|
| <b>8</b> | <b>Kräuter richtig verabreichen</b> .....            | 64 |
| 8.1      | Darreichungsformen.....                              | 64 |
| 8.2      | Wie man Kinder dazu bringt, Kräuter einzunehmen..... | 66 |
| 8.3      | Kräuterdosierungen .....                             | 69 |

|          |                                             |     |
|----------|---------------------------------------------|-----|
| 8.4      | Zusammenstellen einer Kräuterrezeptur ..... | 71  |
| <b>9</b> | <b>Materia medica</b> .....                 | 73  |
| 9.1      | Nomenklatur/Terminologie .....              | 73  |
| 9.2      | Kräuter .....                               | 74  |
| 9.3      | Homöopathie .....                           | 113 |
| 9.4      | Massage .....                               | 115 |

### Teil III:

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| <b>Spezielle Therapie</b> .....                           | 125 |
| <b>10 Obstipation</b> .....                               | 126 |
| 10.1 Krankheitsmuster bei Kindern unter drei Jahren ..... | 126 |
| 10.2 Krankheitsmuster bei Kindern über drei Jahren .....  | 131 |
| 10.3 Elternberatung .....                                 | 134 |
| 10.4 Ungeeignete Kräuter .....                            | 135 |
| 10.5 Andere Therapieformen .....                          | 135 |
| <b>11 Chronische Diarrhö</b> .....                        | 137 |
| 11.1 Krankheitsmuster bei Diarrhö .....                   | 137 |
| 11.2 Klinik und Befunde .....                             | 139 |
| 11.3 Kräutertherapie .....                                | 140 |
| 11.4 Andere Therapieformen .....                          | 142 |
| 11.5 Allgemeine Anmerkung .....                           | 143 |
| <b>12 Säuglingskoliken</b> .....                          | 144 |
| 12.1 Krankheitsmuster bei Säuglingskoliken .....          | 144 |
| 12.2 Klinik und Befunde .....                             | 145 |
| 12.3 Kräutertherapie .....                                | 145 |
| 12.4 Andere Therapieformen .....                          | 147 |
| <b>13 Rezidivierendes Erbrechen</b> .....                 | 149 |
| 13.1 Krankheitsmuster bei Erbrechen .....                 | 150 |
| 13.2 Klinik und Befunde .....                             | 150 |
| 13.3 Kräutertherapie .....                                | 153 |
| 13.4 Andere Therapieformen .....                          | 157 |
| <b>14 Appetitmangel</b> .....                             | 159 |
| 14.1 Krankheitsmuster bei Appetitmangel .....             | 159 |

|           |                                                                                      |            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 14.2      | Klinik und Befunde.....                                                              | 160        |
| 14.3      | Kräutertherapie.....                                                                 | 161        |
| 14.4      | Andere Therapieformen .....                                                          | 163        |
| <b>15</b> | <b>Nahrungsmittelintoleranzen und<br/>-allergien .....</b>                           | <b>164</b> |
| 15.1      | Grundlagen .....                                                                     | 164        |
| 15.2      | Innere Ursachen von Nahrungsmittel-<br>intoleranzen und -allergien.....              | 166        |
| 15.3      | Häufige Allergene und ihre klinische<br>Symptomatik.....                             | 167        |
| 15.4      | Vorgehen bei der Behandlung von<br>Nahrungsmittelintoleranzen und<br>-allergien..... | 167        |
| 15.5      | Häufige Krankheitsmuster bei<br>Nahrungsmittelintoleranzen und<br>-allergien .....   | 170        |
| 15.6      | Klinik und Befunde.....                                                              | 172        |
| 15.7      | Kräutertherapie.....                                                                 | 172        |
| 15.8      | Ätherische Öle.....                                                                  | 176        |
| 15.9      | Sonderfall: Candida-Infektionen .....                                                | 176        |
| <b>16</b> | <b>Fieber.....</b>                                                                   | <b>178</b> |
| 16.1      | Grundlagen .....                                                                     | 178        |
| 16.2      | Krankheitsmuster bei Fieber .....                                                    | 179        |
| 16.3      | Klinik und Befunde.....                                                              | 180        |
| 16.4      | Basistherapie bei Fieber.....                                                        | 180        |
| 16.5      | Therapie begleitender Muster.....                                                    | 183        |
| 16.6      | Sonderfälle .....                                                                    | 185        |
| 16.7      | Fieber vorbeugen .....                                                               | 186        |
| 16.8      | Fieberkrämpfe.....                                                                   | 187        |
| 16.9      | Andere Therapieformen .....                                                          | 188        |
| <b>17</b> | <b>Chronischer Husten .....</b>                                                      | <b>190</b> |
| 17.1      | Ursachen chronischen Hustens .....                                                   | 190        |
| 17.2      | Krankheitsmuster bei chronischem<br>Husten .....                                     | 191        |
| 17.3      | Klinik und Befunde.....                                                              | 192        |
| 17.4      | Kräutertherapie.....                                                                 | 194        |
| 17.5      | Ätherische Öle.....                                                                  | 200        |
| <b>18</b> | <b>Asthma .....</b>                                                                  | <b>201</b> |
| 18.1      | Die Entstehung von Asthma aus<br>komplementärer Sicht .....                          | 202        |
| 18.2      | Therapie des Asthmaanfalls .....                                                     | 206        |
| 18.3      | Krankheitsmuster zwischen den<br>Anfällen .....                                      | 209        |
| 18.4      | Klinik und Befunde.....                                                              | 209        |

|           |                                                      |            |
|-----------|------------------------------------------------------|------------|
| 18.5      | Kräutertherapie.....                                 | 211        |
| 18.6      | Konventionelle Therapie .....                        | 217        |
| 18.7      | Schwierigkeiten bei der Asthma-<br>therapie .....    | 218        |
| <b>19</b> | <b>Akuter Husten .....</b>                           | <b>221</b> |
| 19.1      | Grundlagen .....                                     | 221        |
| 19.2      | Krankheitsmuster bei Husten .....                    | 221        |
| 19.3      | Klinik und Befunde.....                              | 223        |
| 19.4      | Kräutertherapie.....                                 | 223        |
| 19.5      | Andere Therapieformen .....                          | 228        |
| 19.6      | Husten als Symptom chronischer<br>Erkrankungen ..... | 229        |
| 19.7      | Allzweck-Rezepturen bei Husten .....                 | 233        |
| <b>20</b> | <b>Masern .....</b>                                  | <b>235</b> |
| 20.1      | Bedeutung der<br>Masern aus komplementärer Sicht ... | 235        |
| 20.2      | Krankheitsverlauf .....                              | 236        |
| 20.3      | Komplikationen.....                                  | 236        |
| 20.4      | Kräutertherapie.....                                 | 237        |
| 20.5      | Allgemeine Empfehlungen bei<br>Masern .....          | 240        |
| 20.6      | Andere Therapieformen .....                          | 241        |
| 20.7      | Positiver Effekt der Masern .....                    | 242        |
| <b>21</b> | <b>Mumps.....</b>                                    | <b>243</b> |
| 21.1      | Mumps aus komplementärer Sicht ...                   | 243        |
| 21.2      | Klinik und Befunde.....                              | 243        |
| 21.3      | Kräutertherapie.....                                 | 244        |
| 21.4      | Andere Therapieformen .....                          | 246        |
| <b>22</b> | <b>Keuchhusten.....</b>                              | <b>247</b> |
| 22.1      | Krankheitsverlauf .....                              | 247        |
| 22.2      | Krankheitsmuster bei Keuchhusten ...                 | 247        |
| 22.3      | Klinik und Befunde.....                              | 248        |
| 22.4      | Allgemeine Hinweise .....                            | 249        |
| 22.5      | Kräutertherapie.....                                 | 250        |
| 22.6      | Andere Therapieformen .....                          | 253        |

|           |                                                                            |     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>23</b> | <b>Impfungen</b> .....                                                     | 254 |
| 23.1      | Die Impfdiskussion .....                                                   | 254 |
| 23.2      | Wichtige Krankheitsmuster vor<br>Impfungen .....                           | 255 |
| 23.3      | Klinik und Befunde .....                                                   | 256 |
| 23.4      | Kräutertherapie vor der Impfung .....                                      | 257 |
| 23.5      | Die Impfung selbst .....                                                   | 258 |
| 23.6      | Nach der Impfung .....                                                     | 259 |
| 23.7      | Andere Therapieformen .....                                                | 260 |
| <b>24</b> | <b>Ohrinfektionen (Otitis media)</b> .....                                 | 261 |
| 24.1      | Allgemeine Hinweise .....                                                  | 261 |
| 24.2      | Akute Otitis media .....                                                   | 263 |
| 24.3      | Kräutertherapie bei akuter Otitis<br>media .....                           | 264 |
| 24.4      | Rezidivierende Otitis media und<br>Paukenerguss .....                      | 266 |
| 24.5      | Kräutertherapie bei rezidivierender<br>Otitis media und Paukenerguss ..... | 267 |
| <b>25</b> | <b>Schlafstörungen</b> .....                                               | 270 |
| 25.1      | Ursachen für Schlafstörungen .....                                         | 270 |
| 25.2      | Typische Schlafmuster .....                                                | 271 |
| 25.3      | Sonstige Klinik und Befunde .....                                          | 273 |
| 25.4      | Kräutertherapie .....                                                      | 276 |
| 25.5      | Andere Therapieformen .....                                                | 279 |
| <b>26</b> | <b>Ekzeme</b> .....                                                        | 281 |
| 26.1      | Zugrunde liegende Faktoren .....                                           | 281 |
| 26.2      | Unterstützende Faktoren und<br>resultierende Krankheitsmuster .....        | 282 |
| 26.3      | Klinik und Befunde .....                                                   | 284 |
| 26.4      | Kräutertherapie .....                                                      | 285 |
| 26.5      | Andere Therapieformen .....                                                | 291 |
|           | <b>Register</b> .....                                                      | 293 |