

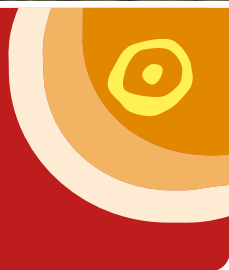
Susanne Bernegger-Flintsch

Nana's Kinderwegweiser

...für mehr Gesundheit für unsere Kleinen.



nana!



„Wer wie ein Kind geniesst den Tag,
hat keinen zu bereuen
und kann sich,
was auch kommen mag,
auf etwas Neues freuen.“

Susanne Bernegger-Flintsch

Nanas KINDER-WEGWEISER

„über Schüßlers und Schladen“

Für Sarah und Miriam und Milena und Maxi und Anna und Vinzenz
und Lorenz und alle lieben Kleinen und Grossen

3. Auflage März 2019
Im Eigendruck



NANA'S KINDER-WEGWEISER

„über Schüßlers und Schladen“

Unsere Sarah hat vor einiger Zeit gemeint, warum ich nicht auch ein Büchlein für Kinder schreibe, denn sie (inklusive Sarah, auch ein Kind, ui sorry eine Jugendliche) brauchen doch auch was und sind manchmal krank. Ach ja, fast vergessen ☺. Unsere Kleinen sind ja ab und zu nicht gut drauf. Die Frage ist aber nur, wer ist denn Kind? Wer zählt dazu? Sind nicht auch Männer manchmal Kinder? Dafür ist das Büchlein nicht gedacht, da gibt es dann vielleicht mal meine Männerliteratur...

Ich schreibe wirklich NUR ein Buch für unsere kleinen und grossen Kinder. Ich habe natürlich versucht wieder einen Nana-Rundumschlag an Tipps und Empfehlungen hinzukritzeln (wie immer habe ich im Urlaub damit angefangen ... da kommen einem doch in RUHE so viele gute Ideen bei Blick aufs Meer und erholte Menschen neben einem und keine Gedanken an volle Spülmaschinen und der Frage nachgehend wann wird eigentlich der Müll abgeholt in der Woche mit dem Feiertag – Alltag einfach!).

Ihr könnt anfangen zu lesen wo ihr wollt, denn das ist ja wie immer kein Nana-Roman – ich habe ein A-Z an Beschwerden überlegt, einen Mittelteil mit meinen

Naturheilkunde-Highlights verfasst und auch der Notfall- und Erste Hilfeteil war mir sehr wichtig, da es DIESE ja bei jungen Menschen oft gibt und wir Mamis und Papis das sehr gut mit der Naturheilkunde lindern können. Oft anders als bei uns „Oldies“, da brauchen wir schon länger und leider gilt da nicht immer der Satz „Was von selbst gekommen, heilt auch von selbst.“ Nein, nein. Aber bei den Kindern ist die Selbstheilung oft noch sehr stark und dazu gibt die Naturheilkunde einfach einen Stupser und der reicht ja oft schon, dass es wieder in die richtige Richtung geht ... wie gut.

Ich bin sehr stolz und glücklich Mama sein zu dürfen, leider nur einmal, dafür haben wir ja einen Zwergpudel, den kann ich auch immer bemuttern (der lässt das zu). Sarah ist bisher „gut“ und ohne Chemie gross geworden, das ist mir sehr wichtig gewesen und so lange sie meine Ratschläge und Unterstützung annimmt und ihr das etwas hilft, habe ich es richtig gemacht. Bisher ist ihr auch noch nichts peinlich ☺

Ich wünsche euch viel Spass und gute Anleitung mit meinem Büchlein, ihr findet meine Smilies wie immer, meine manchmal komischen Ausdrücke und meine krummen Sätze wie gewohnt. Und beim „Du“ bin ich auch noch, ich hoffe, das stört euch noch nicht ... lässt sich leichter schreiben für mich und hoffe für euch leichter lesen. Alles beim Alten, Nana. Mit ganz VIEL Augenzwinkern, aber auch dem nötigen Ernst geschrieben. Nana eben.

Gewidmet euch Eltern und unserer Sarah, damit sie das Büchlein auch einmal bei ihren Kindern verwendet – aber da ist ja auch noch die Nana-OMI da! Ich freue mich.

Bis bald!

P.S.: Von Schüßlers und Schladen - was heisst das? Der Lorenz, unser dreijähriger lieber Nachbarsbub sagt immer Schüßlers zu den „Tabletten“ und die hübsche blondgelockte Valentina meint mit Schlade die Schokoladenvorräte ihrer Mama ☺ Auch nett.

nana! Der Kinderwegweiser



*„Die wahre Liebe: ein Gewebe von Bindungen,
das einen werden lässt.“*

aus „Der kleine Prinz“

INHALT

| | |
|--|----|
| Von Augen bis Blass-sein | 08 |
| Ein Gedicht | 19 |
| Von Bluterguss bis Drüsenentzündung | 20 |
| Kindergebete | 27 |
| Von Wickeln und Dampftöpfen | 30 |
| Ich hab da eine Frage, Nana I | 35 |
| Von Einschlafstörung bis Fusschweiß | 39 |
| Kinderpflanzen | 49 |
| Von Fließschnupfen bis Heiserkeit | 53 |
| Homöopathische Apotheke | 59 |
| Ich hab da eine Frage, Nana II | 63 |
| Von Insektenstich bis kritikfähig | 66 |
| Die naturheilkundliche Hausapotheke | 72 |
| Von Lymphknotenschwellung bis Ohrenschmerzen | 74 |
| Kugel-Typen | 83 |
| Von Phimose bis Zahnfleischentzündung | 85 |
| Bücherliste | 96 |
| Schlussworte | 97 |

Und aus.....

Die Autorin haftet nicht für Folgen jeder Art, die sich aus ihrer Neugier ergeben haben. Falls Sie nun Lust bekommen, Dinge aus diesem Buch auszuprobieren, dann sind Sie, wie immer, für Ihr eigenes Tun selbst verantwortlich. Die Autorin kann für etwaige Nachteile und Schäden keine Haftung übernehmen.

Fotos: Gerhard und Sarah Bernegger

Grafik und Gestaltung: Andrea Struijk-Debus

Alle Rechte liegen bei der Autorin. Nachdrucke ohne Genehmigung verboten.

Von Afterjucken bis Zeckenbiss ... oder von ärgern bis zicken ... wäre auch etwas

Generell sollte eine Therapie bei Kinder immer so schonend wie möglich und so effektiv wie nötig sein. Kleine Menschen haben noch unverbraucht grosse Heilkraft und vor allem Instinkt in sich. Und deshalb sollten wir auch nicht zu radikale Massnahmen ergreifen, weil oft die einfachen Dinge reichen ...

Aber vergesst mir bitte nie die Schulmedizin!! Wichtig, wenn nötig!

Ich hoffe nun, dass ihr das findet, was ihr braucht, es kann ja leider nie alles sein. Und wie immer schreibe ich das, was ICH gelernt und erfahren habe in meinen Ausbildungen, Beratungen und Seminaren. Bei meinen Vorträgen und durch eure Erzählungen und Berichte. Danke dafür.

Aber ihr wisst, dass ihr in Selbstverantwortung handelt. Wenn eure Kleinen krank werden, handelt ihr hoffentlich auch immer so, dass ihr den Arzt zulässt, wenn nötig! Ganz wichtig ist das bitte.

Ich beschreibe euch meine Beschwerde-Favoriten und meine Helferlein dazu.

Wenn genau die Beschwerde, die ihr sucht, nicht dabei ist, tut es mir leid, aber ALLES kann man oder ich nie schreiben und jedem kann ich es leider auch nicht Recht machen, aber ich hoffe mal, dass viel Wichtiges dabei ist für euch.

Wie vorhin erwähnt, geht es ja dann auch im Mittelteil richtig in die Tiefe und an die Dosierungsanleitungen und so weiter.

Und bei den NANA Tipps gibt es auch Einnahmeempfehlungen und was mir sonst noch zum Kinderthema einfällt ...

Nun aber los. Und geordnet habe ich es beim A-Z nur von den Anfangsbuchstaben aus gesehen ☺, aber sonst nicht – also kunterbunt. Ich liebte Pippi Langstrumpf und ihre Villa Kunterbunt ...

Hinweis: die meisten der erwähnten Heilmittel bekommt ihr in der Apotheke (oder im Hexenladen ☺), sonst schreibe ich es dazu oder mich einfach fragen.



Beginnen wir halt einmal mit....

den AUGEN, die alles sehen

Die Augen bei Kleinkindern können ganz schnell mal verklebt sein und sich auch leicht entzünden....weil der Wind zu heftig war oder der Opa gehustet hat...und die ganz Kleinen haben noch zu wenig Tränenflüssigkeit, mit der sie sich schnell und erfolgreich gegen die „ bösen Angreifer“ wehren können. Deshalb verklebt sich was oder bäh entzündet sich. Gibt da tolle Augentropfen aus dem **AUGENTROST, Euphrasia** genannt. Der Augentrost ist DAS Augenmittel schlechthin, auch bei Brennen und Jucken der Augen zu verwenden oder wenn es dauernd rinnt...Die Fa Wala hat davon sehr gute Tropfen gemacht. Und rein damit. Ich kann mich erinnern, dass das ein Wahnsinns-Theater mit Sarah war. Sie hat sich doch partout rein gar nichts ins Auge tropfen lassen wollen. Da haben immer alle herumstehenden Menschen (es stehen ja in SOLCHEN Situationen immer welche rum) gedacht, dass ich das Kind umbringe....uuiiii.

Von den Schülern nehmt ihr bitte **Nummer 3 und 4** dafür oder dagegen. JA und wie gebe ich die nun einem KLEINSTKIND? Wie soll er oder sie das denn lutschen mit seinen 2 Monaten? Ganz einfach: 1-2 Pastillen (nie Tablette sagen zu den Schüler Salzen, alle wissen das noch oder?) mit etwas Wasser anrühren und in den Mund schmieren oder beim Stillen auf die Brustwarze. Schleck.

An **BELLADONNA** denkt ihr auch bitte bei so einer Beschwerde mit den Augen. Denn das ist eines der wichtigen und grossen Kindermittel.

Und (abgekühlte) Teebeutelchen aufs Auge ist auch gut, ich würde Kamillentee (aus biologischen Anbau bitte ☺) nehmen.

AUSFLUSS – was ist das denn?

Der geht jetzt mal nur die Mädchen an und da auch nur die grösseren von ihnen. Ausfluss oder Weissfluss wie er auch heisst, ist eben das Weisse, das aus der Scheide läuft und die Unterhöschen beschmutzt und sich die Mädels nicht auskennen, was da so los ist. Es ist zumeist eine hormonell bedingte Veränderung und kann sogar sehr gut mit **Schüler Salz Nummer 4** unterstützt werden, vor allem auch als Salbe in der Scheide!





Nana Tipp



Alle weissen Ausscheidungen, bei den Schüßlers mit der Nummer 4 begleiten, auch eine weisse Zunge zum Beispiel....

ABER: der Ausfluss kann ein Zeichen sein, dass der Organismus mit ein bisserl „Zeug“ nicht zurecht kommt. Vielleicht isst die junge Dame zuviel Süsses (wer kauft das denn ein daheim?) oder sie hat ein Medikament nicht vertragen, vielleicht ein Antibiotikum. Es kann aber auch ein Hinweis auf einen Scheideninfekt sein, wenn es nach Eurer Behandlung nicht besser wird. Und dann Doktor bitte!

ABWEHR STÄRKEN

Ja ein sehr gutes Schlagwort. Brauchen viele Kinder (auch Mamis), denn sie haben ja ganz oft Kontakt mit den Virchen und Bakterchen im Kindergarten und in der Schule. Und nicht jeder ist da so wirklich gut bestückt mit den eigenen Abwehrsoldaten. Wisst ihr noch, wo das Immunsystem beheimatet ist? Danke, hauptsächlich im Darm, das war es. Und deshalb muss beim Thema Abwehrstärkung auch UNBEDINGT der Darm aufgebaut werden. Und er der Darm freut sich natürlich am allermeisten über gutes „Futter“ von oben. Gute Ernährung mit wenig Zucker und wenig Weissmehl und wenig Softdrinks!! AHA! Genau das, was bei kleinen Menschen so beliebt ist, aber nicht beim Darm! Der schüttelt sich jeden Tag. Abwehrstärkung heisst: Klumpert vermeiden, Frischkost einbauen, genug Wasser trinken und ausreichend schlafen ohne Handy neben Bett!

Das Kindermittel für den Darm, das ich gerne empfehle (vor allem auch nach Antibiotikagaben heisst: **OMNIBIOTIC PANDA**. Wenn das Immunsystem des Youngsters sehr schlecht ist, sollte es eine Zeit lang genommen werden und von den Schüßlers die

Nummer 3+5+17 und natürlich viel **Vitamin C** – aber nicht das aus der Mandarine, da ist fast nix drin und weitgereist – schon gehört? Es gibt gut schmeckende (sonst nimmt es euch ja auch kein Mensch) Vitamin C Taler zum Lutschen aus der Acerolakirsche. Die mag Sarah und auch die Nachbarskinder (meine Versuchsobjekte ☺) sehr gerne! Und natürlich haben wir die ultimative Saftpresse in der Küche stehen UND benutzen die auch zum Auspressen von Äpfeln, Birnen, Karotten, Melonen, Roten Beeten, Beeren wenn sie Saison haben, von Bananen mit Schalen (Blödsinn) und so.... schmeckt herrlich und du hast damit so viele wertvolle Vitaminchen in deinem Sprössling. Weiters bitte ein Keimglas anschaffen für ein paar zerquetschte Euro und beginnen Sprossen zu züchten! Das kommt nach der Reifung auf den Salat (merkt ja fast keiner) oder ins Gemüsegericht. Vorausgesetzt eure Kinder essen Gemüse und Salat.



Nana Hinweis



Diese Keimgläser mit einem Sieb als Deckel gibt es in den Bioläden oder im Reformhaus zu kaufen und die Keimlinge gleich daneben im Regal. ODER ihr habt so eines in der Speis stehen und habt schon so OFT dran gedacht, es aber dann doch nicht gemacht...jetzt ist die Gelegenheit, ran an das Eingemachte bitte. Tut Gross und Klein gut.



Nana Highlight



Seit kurzer Zeit gibt es von der Schüßler Firma Adler ein Komplex-Schüßler Mittel (Komplex heisst alle miteinander in einem Mittel – Ja supi, da müssen wir nicht soviele schlucken, oh Entschuldigung lutschen) und das heisst ZELL-IMMUFERIN. In einer „Tablette“ sind 6 verschiedene Schüsslis, die Nummer 3 und 4 und 8, 9 und 21 und 26!! Eine super Mischung damit das Abwehrsystem stärker wird und bleibt! Aber bei den Komplexmittel, es gibt noch mehr, nimmt man nur bis zu 20 Stück am Tag und hat damit aber Inhalt von x 6!! Und nur lutschen, immer eine und nicht auflösen. Das ist wichtig zu wissen.

ADHS

Das heisst ja übersetzt AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT UND HYPERAKTIVITÄTSSYNDROM oder auf kurz die Kinder sind richtig unruhig und zwar extrem!!!

Das ist für alle Beteiligten eine grosse Belastung, denn es kommt der Druck von der Schule und allen, die was zu sagen haben oder es meinen...

In der Literatur steht, dass den Kindern meistens Magnesium, Zink und Eisen fehlt. Und das sage ich schon lange, dass es sich zumindest immer auch um ein zuwenig Eisen im Körper handelt. Und das kann man aber AUFFÜLLEN.

Denkt mir an die Schüßler Kombi **3+5+7+21+ 14** (wegen der Unruhe) und an gutes Essen!! Wenig Zucker, gute Frischkost, viel Obst und Gemüse...ich weiss wie schwer es ist, aber ihr solltet unbedingt wo anfangen!!! Wenn euer Hyperaktivling Salat essen würde ☺, dann achtet auf gute beziehungsweise SEHR gute Pflanzenöle (kaltgepresst) und an die Zufuhr von Nüssen (Walnüsse, Mandeln – eigentlich Studentenfutter, denn die Rosinen sind auch so wertvoll). Viel Glück und gute Energie für euch!

AFTERJUCKEN

Lästige Angelegenheit für denjenigen, der es hat und für die Mama, die es „bekämpfen“ muss natürlich auch...und ist schwer loszubekommen manchmal, denn wo kommt das denn her? Ui, ja was weiss ich denn? Auf alle Fälle will was aus dem

