

Susanne Bernegger-Flintsch

NANAS KINDER- WEGWEISER



nana!
GESUND BLEIBEN

Susanne Bernegger-Flintsch

Nanas Kinder-Wegweiser

„Über Schüßlers und Schladen“

Für Sarah und alle lieben Kleinen und Großen

4. Auflage Oktober 2024
Im Eigendruck



Mein Nana Vorwort für euch

Er war jetzt lange vergriffen, er der Kinderwegweiser.
Ich hatte ihn ja damals für unsere Sarah und für alle kleinen Menschen geschrieben.
Aber eigentlich für alle Mamas und Papas und Opas und Omas und Tanten und Onkel.
Damit sie wissen, was sie neben der Schulmedizin vielleicht auch noch tun könnten,
um die Kleinen fit und gesünder zu halten.

Sarah ist mittlerweile 25 Jahre jung und Volksschullehrerin und ich, die Mama, bin so stolz auf sie.
Sarah hat ihre Jugend und die Zeit bis heute „fast“ ohne Chemie, ohne Medikamente, leben können.
Das war damals meine Vision und ist sie heute noch. Den Menschen beizubringen, wie man Gesundheit behalten, trainieren und auch bei anderen gezielt einsetzen kann.

Nach dem Motto von Rüdiger Dahlke „ansteckende Gesundheit“ verbreiten.

Als Volksschullehrerin hat Sarah jeden Tag mit kleinen Menschen zu tun und kann vielleicht auch den einen oder anderen Rat geben, wenn sie das darf. Und irgendwann werde ich hoffentlich Omi und dann nehmen wir diesen Ratgeber zur Hand.

Deshalb und weil mich viele Mails erreicht haben, wann und ob es das Kinderbuch wieder mal geben wird, habe ich mich entschieden, ihn nachdrucken zu lassen. Und da ist er. Ein bisschen aufgemöbelt mit neuen Fotos, denn so sehe ich nicht mehr aus ☺, einem anderen Cover, denn Sarah mag nicht mehr vorne „drauf“ sein ☺.

Und ich freue mich, wenn ihr einen Nutzen damit habt für euch und eure Lieben und ich freue mich weiterhin, wenn ihr auch erzählt davon. Denn die Nana wird immer in einer einfachen Sprache schreiben und das könnt ihr sicher gut weitergeben! An alle, die nicht nur interessiert sind, die Krankheiten zu verwalten, sondern aktiv und in Eigenverantwortung ihre Gesundheit behalten wollen.

In diesem Sinne und mit vielen lieben Grüßen und danke fürs Lesen verbleibe ich eure Nana

Im Oktober 2024

PS: Schüßlers und Schladen deshalb, da unser lieber Firmpate Lorenz immer Schüßlers zu den ganzen Pastillen sagte und die kleine Valentina die Schokolade mit der Schlade meinte. Und ein bisschen Schlade geht immer ☺. Die Dosis macht das Gift!

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 Fusssschweiß	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....uiiiii.

Von den Schüßlers 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 Schüßler 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 **Schüßler Salz Nummer 4** unterstützt werden, vor allem auch als Salbe in der Scheide!

