

ratgeber für mutter & kind



Zur Behandlung von Alltagsbeschwerden.

Similasan

STARK, WEIL ES SANFT IST.

**Gute Besserung kann
man sich wünschen.
Aber man kann
sie auch einnehmen.**



Venenbeschwerden? Verstopfung? Hämorrhoiden?

Similasan Arzneimittel sind homöopathische Produkte, die Sie bei Alltagsbeschwerden selbst anwenden können. Sie helfen sanft und einfach, zum Beispiel bei Beschwerden während der Schwangerschaft. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

Lesen Sie die Packungsbeilage.



STARK, WEIL ES SANFT IST.

Inhaltsverzeichnis

Mutter

Schwangerschaft und Alltagsbeschwerden

Durchfall	3
Erkältung, Fieber und Grippe	4
Halsentzündung	6
Hämorrhoiden	7
Husten	8
Magenbrennen	9
Nieren-Blasen-Beschwerden	10
Schlafstörungen	13
Schnupfen, Nasen-Nebenhöhlen- Beschwerden	14
Übelkeit und Erbrechen	18
Venenbeschwerden	19
Verstopfung	20

Geburt

Verletzung (Dammschnitt, Dammriss, Kaiserschnitt)	21
--	----

Wochenbett / Stillzeit

Entzündete, verletzte Brustwarzen	22
Milchbildung	23
Milchstau, Brustentzündungen	24
Bewährte Anwendungen homöo- pathischer Arzneimittel für die Mutter	25

Kind

Alltagsbeschwerden

Augenbeschwerden	28
Durchfall	29
Erkältung, Fieber und Grippe	30
Halsentzündung	32
Hautausschläge	34
Husten	37
Koliken (Säuglingskrämpfe)	38
Ohrenschmerzen	40
Schlafstörungen	41
Schnupfen	42
Verletzungen	44
Wundsein	46
Zahnungsbeschwerden	47
Bewährte Anwendungen homöo- pathischer Arzneimittel für das Kind	48

Allgemeines

Für den Notfall	50
Nützliche Literatur	51
Index	52

Ratgeber für Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach

Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für ein gutes Leben. Nicht alles steht in unserer Macht. Doch können wir mit unserem Verhalten wesentlich mitbestimmen, wie sich das Kind entwickelt. Speziell im Säuglings- und Kleinkindalter soll es Resistenz und Lebenskraft aufbauen können. Dass heute bereits jedes zweite Kind zum Allergiker wird, bei jedem dritten Kind Neurodermitis ein Thema ist und jedes fünfte Kind als hyperaktiv eingestuft wird, muss nicht sein.

Welche Therapie aber darf man während der Schwangerschaft anwenden, die zuverlässig hilft und doch dem ungeborenen Kind nicht schadet? Wie kann man das Kind behandeln, wenn es krank ist, ohne wichtige Entwicklungsschritte zu unterdrücken? Der Wunsch nach sicheren Behandlungsmethoden ist begreiflicherweise riesig, die Homöopathie in jeder Beziehung eine gute Begleiterin. Von den Similasan Produkten sind bisher, bei bestimmungsgemäsem Gebrauch, keine Nebenwirkungen bekannt. Die Inhaltsstoffe sind so hoch potenziert, dass jegliche Vergiftungsgefahr und schädliche Wirkung – auch auf das Kind – ausgeschlossen sind.

Unser Ratgeber enthält Vorschläge für einfache Problemlösungen bei den wichtigsten Alltagsbeschwerden von Mutter und Kind und der ganzen Familie. Vieles können Sie mit homöopathischen Arzneimitteln selbst behandeln. Wir zeigen Ihnen zudem auf, wie Sie zum Beispiel eine ärztliche Therapie mit einem homöopathischen Arzneimittel unterstützen können. Nützliche Hinweise auf homöopathische Einzelmittel runden jedes Kapitel ab.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie eine problemlose Schwangerschaft und Geburt erleben dürfen und das Familienleben danach vollauf genießen können. Treten gesundheitliche Störungen auf, seien Sie sich stets bewusst, dass Sie eine Zeit durchleben, die Ihren Körper auf besondere Weise fordert. Eine gewisse Zurückhaltung bei der Selbstbehandlung ist deshalb auch bei an sich banalen Erkrankungen angebracht. Was Sie unter normalen Umständen ohne weiteres überwinden, kann sich in der Schwangerschaft auf Ihr Kind auswirken. Das ist der Grund, weshalb wir Ihnen im Einklang mit der Schweizerischen Arzneimittelbehörde Swissmedic empfehlen, Arzneimittel während der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder einer Ärztin anzuwenden.

Bewahren Sie diesen Ratgeber auf. Der umfassende Index erleichtert Ihnen die Handhabung und das Büchlein wird Ihnen auch in der Zeit nach der Schwangerschaft und Geburt ein hilfreicher Begleiter bleiben.

Durchfall



Allgemeines zum Thema

Durchfall gehört nicht zu den typischen Schwangerschaftsbeschwerden. Die Schwangerschaftshormone bewirken eher Verstopfung. Dennoch können Aufregung, Stress, eine Magen-Darm-Grippe oder schlecht verträgliche Speisen Durchfall auslösen.

Durchfall ist grundsätzlich eine Heilreaktion des Körpers, um belastende und krankmachende Stoffe auszuschleiden. Wenn kein Fieber und keine Schmerzen bei der Darmentleerung auftreten und der Durchfall nicht blutig ist, besteht kein Grund zur Beunruhigung.

Wichtig ist, genügend zu trinken, um die mit dem dünnen Stuhl ausgeschiedene Flüssigkeit zu ersetzen. Weniger empfehlenswert sind während der Schwangerschaft Schwarztee und Cola-Getränke. Besser geeignet sind Wasser oder ungesüsster Kamillentee (mit einer Prise Salz). Ausserdem sollte man bei Durchfall, am ersten Tag feste Nahrung weglassen.

Homöopathische Arzneimittel unterstützen die Selbstheilungskräfte und bringen rasch Energie und Wohlbefinden zurück.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Magen-Darm-Beschwerden, Globuli, ist angezeigt bei

- Durchfall und Erbrechen
- Übelkeit
- Beschwerden nach Genuss schlecht verträglicher Speisen

Nützliche Hinweise

Gegen Ende einer Schwangerschaft kann Durchfall den Beginn der Wehen anzeigen.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild können **Argentum nitricum** und **Gelsemium** bei Durchfall durch Erwartungsangst (Prüfungen, Lampenfieber) und **Okoubaka** als Vorbeugemittel auf Reisen angewendet werden.

Erkältung, Fieber und Grippe



Allgemeines zum Thema

Die häufigsten Erkrankungen während der Schwangerschaft sind Infekte der oberen Luftwege. Meistens handelt es sich um Virusinfektionen, verbunden mit Fieber. Grundsätzlich ist Fieber ein nützliches Instrument, um Viren wieder loszuwerden. Ein Risiko für das ungeborene Kind besteht dadurch normalerweise nicht. Eine schwere Erkältung mit hohem Fieber kann allerdings die Gefahr einer Fehlgeburt oder vorzeitiger Wehen erhöhen.

Vorbeugen ist besser als heilen. Schwangere Frauen sollten ihre Abwehrkräfte stärken, indem sie sich vollwertig und vitaminreich ernähren und sich möglichst viel an der frischen Luft bewegen.

Kommt doch eine Erkältung, sollten Sie nicht warten. Setzen Sie bei den ersten Anzeichen homöopathische Arzneimittel ein. So können Sie eine Erkrankung meistens im Anfangsstadium kupieren. Das richtig gewählte homöopathische Arzneimittel beseitigt die Ursache des Fiebers und mit fortschreitender Heilung normalisiert sich die Körpertemperatur von selbst.

Im Unterschied zur Erkältung ist eine echte Grippe eine schwerere Erkrankung. Sie soll insbesondere während der Schwangerschaft nur unter ärztlicher Kontrolle behandelt werden. Es ist empfehlenswert, homöopathische Arzneimittel zusätzlich zu den ärztlichen Massnahmen einzusetzen.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Grippe und Erkältung, Globuli, ist angezeigt bei

- Erkältungskrankheiten mit Halsweh, Husten und Schnupfen
- Grippe mit Fieber, Frösteln, Hitzewallungen, Schwitzen und Kopfdruk
- Grippe mit Muskel- und Gliederschmerzen, Zerschlagenheitsgefühl, Schwäche und Geiztheit

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Fieber und Grippe Nr. 1 (**Ferrum phosphoricum**), Globuli, ist angezeigt bei

- Beginnenden oder akuten Erkältungskrankheiten mit Fieber und Husten
- Grippe und Erkältung mit Gliederschmerzen und grosser Müdigkeit
- Grippe und Erkältung mit Frieren und Frösteln, abwechselnd mit Hitzewallungen
- Grippe und Erkältung mit gestauter Hitze und Druckgefühl im Kopf bei gerötetem Gesicht (heisse Stirn und Wangen)

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Fieber und Grippe Nr. 2 (**Belladonna**), Globuli, ist angezeigt bei Fieber und Grippe

- Bei starken Schweissen oder Hitzestau (trockener Hitze), Fieber (periodisch und plötzlich auftretend), Schüttelfrösten
- Allgemeiner Geiztheit und Unruhe
- Kopfschmerzen (klopfend, mit Blutandrang)
- Trockenem, schmerzhaftem Hals (Schluckreiz, Zusammenschnürungsgefühl) und trockenem, bellendem Husten

Nützliche Hinweise

Bettruhe einhalten und heißen Lindenblüten- oder Holundertee trinken.

Bei Frösteln und kalten Füßen ein warmes Fussbad nehmen. Wanne mit 36 bis 37°C warmem Wasser füllen, so dass Füße und Unterschenkel mit Wasser bedeckt sind. 10 bis 15 Minuten baden. Dabei stets warmes Wasser nachfüllen, damit keine Abkühlung erfolgt. Anschließend Beine und Füße abtrocknen und warme Socken anziehen.

Zur Stärkung des Immunsystems empfiehlt sich während der Schwangerschaft die Einnahme von natürlichen Aufbaupräparaten.



Halsentzündung



Allgemeines zum Thema

Halsentzündungen können eine häufige Begleiterscheinung von Grippe und Erkältungskrankheiten sein. Sind Viren die Auslöser, ist die Halsentzündung zwar sehr schmerzhaft, aber meist harmlos. Anders bei bakteriellen Entzündungen. Sie können bedrohliche Zustände auslösen. Weil der Unterschied zwischen viraler und bakterieller Infektion vom Laien nicht erkennbar ist, empfehlen wir schwangeren Frauen, sich bei Halsentzündung in jedem Fall vom Arzt oder von der Ärztin untersuchen zu lassen.

Immer wiederkehrende Halsschmerzen sind oft ein Hinweis auf chronische Entzündungen der Stirn- und Kieferhöhlen. Diese sollte man konsequent behandeln (siehe «Schnupfen» Seite 14). Eine frühzeitige homöopathische Behandlung kann in vielen Fällen die Einnahme von Antibiotika erübrigen.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Halsentzündungen, Globuli, ist angezeigt bei

- Akuten und chronischen Halsentzündungen

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Mund- und Halsentzündung, Pump-Spray, bei

- Akuten, schmerzhaften Entzündungen im Mund und im Hals
- Mundgeruch infolge Mund- und Halsentzündungen

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Schluckweh (**Guaiacum**) ist angezeigt bei

- Schluckweh und Trockenheitsgefühl im Hals
- Stechende Halsschmerzen
- Schluckbeschwerden mit zu den Ohren ausstrahlenden, stechenden Schmerzen
- Wundheitsgefühl in der Luftröhre

Nützliche Hinweise

Denken Sie auch an die alten Hausmittel:

- mehrmals täglich mit Salbeitee gurgeln, Salbeipastillen lutschen.
- Lehm-, Quark- oder Zwiebelwickel* auflegen

* Die Zwiebeln können als Halswickel zimmerwarm oder warm aufgelegt werden, so wie Sie es lieber mögen, denn die Hauptwirkung kommt nicht von der Wärme, sondern von den Inhaltsstoffen der Zwiebel.

Die enthäuteten Zwiebeln hacken oder in dünne Scheiben schneiden und eventuell auf einem Pfannendeckel über heissem Wasser leicht erwärmen. Dann in eine Windel oder ein Gazetuch wickeln und das Päcklein mit Heftpflaster zukleben. Auflegen und mit Zwischentuch (zum Beispiel Küchentuch) und Aussentuch (Schal) fixieren und mehrmals täglich ca. 30 Minuten einwirken lassen. Für jeden Wickel frische Zwiebeln verwenden.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild kann bei Hals- und Mandelentzündungen, die stets auf der rechten Seite beginnen, **Lycopodium** eingesetzt werden.

Hämorrhoiden



Allgemeines zum Thema

Die Hormonumstellung führt bei vielen schwangeren Frauen zu Verstopfung (siehe auch «Verstopfung» Seite 20). Dies ist einer der Gründe, weshalb jede zweite Frau während der Schwangerschaft unter Hämorrhoiden leidet. Die gute Nachricht gleich vorweg: In den allermeisten Fällen bilden sich Hämorrhoiden nach der Geburt rasch wieder zurück.

Hämorrhoiden sind juckende und schmerzhaft Krampfadern in der Aftergegend. Manchmal treten sie hervor und bluten. Homöopathische Arzneimittel eignen sich besonders gut, um Hämorrhoidalbeschwerden zu lindern, weil sie der Sache auf den Grund gehen und auch Nervosität (auffällig oft leiden gestresste, gereizte, nervöse Menschen unter Hämorrhoiden) oder Verstopfung beseitigen können.

Behandlungsempfehlung

Similasan Hemosim Globuli oder Salbe, sind angezeigt bei

- Äusseren (Knötchen) und inneren Hämorrhoiden
- Hämorrhoidalbeschwerden mit Juckreiz, Brennschmerz, stechenden krampfartigen Schmerzen
- Leichten Hämorrhoidalblutungen (helles Blut)
- Wundheit und Entzündungen am After

Ideal ist die gleichzeitige innerliche (Globuli) und äusserliche (Salbe) Behandlung.

Nützliche Hinweise

Linderung bringen auch Sitzbäder mit Kamille und Eichenrinde: 50 Gramm Kamille mit ½ Liter Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen lassen, 150 g Eichenrinde mit ½ Liter Wasser 5 Minuten kochen, die beiden abgeseibten Flüssigkeiten dem ca. 37 °C warmen Badewasser zugeben, Badedauer 20 Minuten.

Auf ballaststoffreiche Ernährung (Vollkornprodukte, Obst und Gemüse) und genügend Flüssigkeitszufuhr (2 bis 3 Liter täglich) achten.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Nux vomica** überarbeiteten, gestressten, reizbaren Frauen mit ständigem (erfolglosem) Stuhldrang. **Pulsatilla** hilft Frauen mit starken Stimmungsschwankungen und innerlichen Hämorrhoiden. **Sepia** passt zu streitbaren, durch Doppelbelastung mit Arbeit und Familie überforderten Frauen mit Schwere- oder Völlegefühl im Anus.

Husten



Allgemeines zum Thema

Husten ist keine eigenständige Krankheit. Als häufige Begleiterscheinung von Erkältungen dient er dazu, die Atemwege von Schleim, Staub, Pollen und anderem zu säubern. Aus diesem Grund sollte man den Husten nur in Ausnahmefällen unterdrücken.

Immer wiederkehrender Husten kann ein Hinweis auf chronische Entzündungen der Stirn- und Kieferhöhlen sein. Diese sollte man konsequent behandeln (siehe «Schnupfen» Seite 14).

Bei Husten mit Verschleimung können richtig ausgewählte homöopathische Arzneimittel festsitzenden Schleim rascher lösen als «chemische» Schleimlöser. Ein trockener Reizhusten kann oft innerhalb weniger Minuten gestillt werden.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Husten mit Verschleimung, Globuli, ist angezeigt bei

- Trockenem, hackendem Husten mit Verschleimung
- Akutem und chronischem Bronchialhusten mit zähem, festsitzendem Schleim
- Verschleimung des Bronchialbereichs mit erschwertem Abhusten zähen Schleims (besonders morgens)

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Reizhusten, Globuli, ist angezeigt bei

- Trockenem Husten mit Schmerzen hinter dem Brustbein
- Reizhusten, Kitzelhusten mit Brechreiz
- Hustenanfällen (besonders nachts)

Nützliche Hinweise

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig. Milder Hustentee (Apotheke, Drogerie) mit etwas Honig und Zitrone eignet sich besonders gut. Ein alt bewährtes Hausmittel ist zudem der Kartoffelsack: Weichgekochte, heisse Bio-Kartoffeln mit Schale in einem Säcklein gleichmässig verteilen und mit einem Wallholz zu Brei zerdrücken. Der Umschlag sollte etwa fingerdick sein und solange auf der Brust liegen, wie er Wärme abgibt. Testen Sie vor dem Auflegen vorsichtig die Wärme und fixieren Sie den Umschlag erst mit einem Zwischen- und Ausentuch, wenn Sie die Temperatur gut vertragen.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Bryonia** bei Husten mit stechenden Schmerzen (Stechen auch beim Atmen) oder bei Husten, der sofort nach dem Betreten von warmen Räumen auftritt.



Magenbrennen



Allgemeines zum Thema

Magenbrennen (Sodbrennen) ist eine typische Begleiterscheinung in den letzten Schwangerschaftsmonaten. Es wird ausgelöst durch den Druck des heranwachsenden Kindes und durch das Hormon Progesteron, das den Schliessmuskel am Übergang vom Magen zur Speiseröhre erschlaffen lässt. Dadurch kann saurer Mageninhalt in die Speiseröhre gelangen und schmerzhafte Reizungen verursachen.

Homöopathische Arzneimittel können einer übermässigen Säurebildung entgegenwirken und Schleimhautentzündungen rasch abklingen lassen. Die mechanische Ursache, dass die Gebärmutter Druck auf den Magen ausübt, kann mit Homöopathie kaum beeinflusst werden. Dies erschwert manchmal einen Behandlungserfolg.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Magenbrennen Globuli oder Tabletten, sind angezeigt bei

- Magenbrennen (Sodbrennen)
- Magenübersäuerung und saurem Aufstossen
- Magen-Darm-Gärung mit saurem Aufstossen

Nützliche Hinweise

Nehmen Sie statt einer einzelnen üppigen Mahlzeit besser mehrere kleine Mahlzeiten ein. Setzen Sie sich beim Essen möglichst aufrecht und kauen Sie die Nahrung gründlich. Verzichten Sie auf Nahrungsmittel, die die Säureproduktion anregen. Dazu gehören Zitrusfrüchte, Kohlgemüse, Essig, Tomaten, Zwiebeln, hartgekochte Eier, frisches Brot, kohlesäurehaltige Getränke, Schokolade, Kaffee, Schwarztee, Cola-Getränke. Alkohol und Tabak sind während der Schwangerschaft ohnehin tabu. Auch Kaugummis mit Pfefferminz oder Spearmint wirken sich negativ aus.

Legen Sie sich nicht sofort nach dem Essen hin. Warten Sie drei Stunden und liegen Sie mit leicht erhöhtem Oberkörper.

Versuchen Sie es mit einem Hausmittel: Süsse Mandeln zum Schälen in Wasser einlegen und 3 bis 5 mal täglich 10 Mandeln fein zerkaut schlucken.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Lycopodium** bei Magenbrennen verbunden mit Blähungen und Völlegefühl nach dem Essen (schlimmer nachmittags von 16.00 bis abends 20.00 Uhr).

Pulsatilla hilft, wenn die Beschwerden durch fette Speisen ausgelöst oder verstärkt werden, und bei ranzigem, nach faulen Eiern riechendem Aufstossen.

Nieren-Blasen-Beschwerden



Allgemeines zum Thema

Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane stehen an dritter Stelle auf der Rangliste der häufigsten Schwangerschafts-Beschwerden. Dafür gibt es mehrere Gründe.

Während der Schwangerschaft steigt das Blutvolumen an. Dies führt unter anderem zu erhöhter Nierendurchblutung und dies wiederum steigert die Urinmenge. Schwangere müssen häufiger zur Toilette gehen. Zusätzlich drückt manchmal das Kind in der Gebärmutter auf die Blase. Das verstärkt den Harndrang ebenfalls. Ausserdem kann das Hormon Progesteron das Nierenbecken und die Harnleiter erweitern. Bleibt dadurch der Urin in den Harnleitern stehen, wird er leicht von Keimen besiedelt. Dies erklärt die erhöhte Anfälligkeit für Nierenbeckenentzündungen während der Schwangerschaft.

Wenn Schmerzen beim Wasserlösen, Fieber, stark riechender Urin oder Blut im Urin den erhöhten Harndrang begleiten, ist sofortige ärztliche Hilfe angezeigt. Harnwegsinfekte sind keine Bagatelle. Sie können auch eine Gefahr für das Kind darstellen. Eine Urinuntersuchung bringt Klarheit, ob eine Antibiotika-Behandlung notwendig ist. Frauenarzt und Frauenärztin wissen, welche Antibiotika auch während einer Schwangerschaft eingesetzt werden dürfen.

Homöopathische Arzneimittel wirken auf einer anderen Ebene und es ist sinnvoll, diese begleitend zu den ärztlichen Massnahmen oder als erste Selbsthilfe einzusetzen. Sie regen das Abwehrsystem an; Rückfälle treten seltener auf.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Nieren-Blasen-Beschwerden, Globuli, ist angezeigt bei

- Entzündlichen Zuständen der Harnorgane mit Brennschmerz, Krämpfen und ziehenden Schmerzen in der Blase und Nierengegend
- Brennenden, stechenden und schneidenden Schmerzen vor, während und nach dem Wasserlösen
- Dauerndem, schmerzhaftem Harndrang mit nur geringem oder massivem Harnabgang



Nützliche Hinweise

Sorgen Sie für Wärme am ganzen Körper. Legen Sie warme Wickel auf die Blasengegend: Kartoffelsack (zur Herstellung siehe «Husten» S. 8), Heublumensack oder Leinsamenauflage*.

* Leinsamenmehl mit wenig heissem Wasser zu einem festen Brei anrühren und in dünnen Stoff einschlagen. Oder gequetschte Leinsamen in einem Mullsäcklein 10 Minuten in heisses Wasser legen. So warm wie möglich auflegen und mit Zwischentuch und Wolltuch fixieren. Das Päcklein bleibt so lange liegen, bis es keine Wärme mehr abgibt.

Trinken Sie viel, um die Harnwege zu spülen. Milde Blasentees mit Goldrute, Brennesseln, Birkenblättern und Schachtelhalm unterstützen den Heilungsprozess. Bei Teemischungen sollten Sie darauf achten, dass sich nicht jede Teemischung zur Anwendung während der Schwangerschaft eignet. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

Gute Erfolge können auch mit Preiselbeersaft erzielt werden.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Pulsatilla** bei schmerzhaftem, vergeblichem Harndrang (schlimmer nach dem Urinieren) sowie bei Blasenentzündungen durch Kälte und Nässe. **Sepia** hilft bei plötzlichem Harndrang (man muss sich beeilen, sonst geht Urin ab). Typisch ist auch Harndrang mit abwärtsdrängendem Gefühl im Becken.

Similasan

Manche träumen beim
Schlafen. Viele träumen
vom Schlafen.

**Einschlafstörungen? Durchschlafstörungen?
Unruhiger Schlaf?**

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Schlafstörungen, Globuli, ist ein rezeptfreies Arzneimittel, welches Sie nach einer Beratung in Ihrer Apotheke oder Drogerie selbst anwenden können.

Lesen Sie die Packungsbeilage.



Similasan

Schlafstörungen



Allgemeines zum Thema

Viele schwangere Frauen leiden unter Schlafstörungen. Häufige Ursachen sind Ängste und der zunehmende Bauchumfang, der das Drehen im Bett und die Suche nach einer passenden Schlafposition erschwert.

Was tun? Schlaf und Ruhe sind während der Schwangerschaft besonders wichtig. Kämpfen Sie deshalb nicht gegen die häufig tagsüber auftretende Müdigkeit an. Machen Sie ein Nickerchen, wenn Ihnen danach ist. Sie brauchen die Energie für die Zeit während und nach der Geburt.

Auf chemische Schlafmittel sollten Sie während der Schwangerschaft verzichten. Homöopathische Arzneimittel können sanft helfen, Nebenwirkungen sind keine bekannt, und es besteht keine Gefahr, davon abhängig zu werden.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Schlafstörungen Globuli, ist angezeigt bei

- Ein- und Durchschlafstörungen (häufiges Erwachen)
- Durch Gedankenfluss, Verspannung und Unruhe gestörtem Schlaf
- Unruhigem, oberflächlichem, traumreichem Schlaf

Nützliche Hinweise

Halten Sie ein paar Regeln ein.

- Essen Sie abends nur eine leichte Mahlzeit.
- Machen Sie einen Abendspaziergang oder entspannen Sie sich zum Beispiel mit Yoga oder autogenem Training.
- Gehen Sie, wenn möglich, stets zur selben Zeit zu Bett und stehen Sie zur selben Zeit auf.
- Das Bett ist zum Schlafen da, nicht zum Lesen, Fernsehen oder Essen.
- Schlafen Sie in einem ruhigen, dunklen, gut gelüfteten Raum auf einer nicht zu weichen Unterlage.
- Wenn Sie nachts nicht schlafen können, stehen Sie auf und beschäftigen sich bis Sie müde sind.
- Ein warmes (nicht heisses), entspannendes Bad mit ein paar Tropfen Melissen- oder Lavendelöl, warme Milch mit Honig oder ein beruhigender Kräutertee vor dem Zubettgehen sind ebenfalls bewährte Helfer.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Aconitum**, wenn der Schlaf aufgrund von Angst oder Schreck ausbleibt. **Pulsatilla** hilft, wenn die letzte Mahlzeit zu üppig ausfiel und schwer aufliegt.

Schnupfen, Nasen-Nebenhöhlen- Beschwerden



Allgemeines zum Thema

Erkältungen treten während der Schwangerschaft oft auf, meist verbunden mit einem Schnupfen. Der damit verbundene Niesreiz und die verstopfte Nase können das Wohlbefinden stark einschränken.

Trotzdem sollte ein Schnupfen nicht mit schleimhautabschwellenden Arzneimitteln unterdrückt werden. Der Schleim ist mit Viren, Bakterien und Reizstoffen, wie Staub, Pollen, Milben und vielem mehr, belastet. Es ist wichtig, dass er möglichst rasch ausgeschieden wird.

Homöopathische Arzneimittel unterstützen diesen Reinigungsprozess und sie machen weder abhängig noch schädigen sie die Schleimhaut. Ein normaler Erkältungsschnupfen spricht auf ein passendes homöopathisches Arzneimittel innerhalb kürzester Zeit an.

Treten Hals-Nasen-Ohren-Beschwerden immer wieder auf, kann dies ein Hinweis dafür sein, dass die Nasen-Nebenhöhlen, das heisst Stirn- und Kieferhöhlen, entzündet sind. Typisch dafür sind Druckschmerzen in der Stirn oder im Oberkiefer. Die Schmerzen treten allerdings nicht in jedem Fall auf. Gelber oder grünlicher, dicker, zähflüssiger (wie Gummifäden) Schleim und Krustenbildung in der Nase sind ebenfalls zuverlässige Hinweise auf eine Beteiligung der Nebenhöhlen.

Nasen-Nebenhöhlen-Entzündungen bedürfen einer intensiven, geduldigen Behandlung und der Beratung durch eine Fachperson.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Fließschnupfen (**Allium cepa**), Globuli, ist angezeigt bei

- Schnupfen mit reichlich wundmachender, wässriger Absonderung
- Tiefendem Schnupfen mit Tränenfluss, wunden Nasenlöchern
- Allergischem Schnupfen, Heuschnupfen

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Schnupfen (**Luffa**), Globuli, ist angezeigt bei

- Trockenem oder fließendem Schnupfen, oft mit Druck in der Stirn oder in den Kieferhöhlen
- Krustenbildung in der Nase
- Trockenen Reizzuständen der Nase
- Heuschnupfen mit Stirnkopfschmerz

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Schnupfen mit Stirn- und Kieferhöhlenbeschwerden, Globuli, ist angezeigt bei

- Stockschnupfen mit zäher Verschleimung des Nasen-Rachenraumes
- Schnupfen mit Druckschmerzen in der Nasenwurzel, Stirne und in den Kieferknochen
- Verkrustung des Nasenschleimhaut
- Nebenhöhlenkatharren

Similasan Schnupfenspray, ist angezeigt bei

- Erkältungsschnupfen (Fließ- oder Stockschnupfen)
- Schwellung der Nasenschleimhaut
- Krustenbildung in der Nase
- Trockenheit, Reizzustände der Nasenschleimhäute
- Heuschnupfen

Similasan Nasen-Wundsalbe ist angezeigt bei

- Wundtheit, Entzündungen in der Nase
- Krustenbildung, Trockenheit in der Nase
- Hautrissen, Entzündungen und Wundtheit an den Naseneingängen

Simalaya Nasendusche verwenden Sie zur

- Befeuchtung trockener, auch verkrusteter Nasenschleimhaut (z. B. als Folge von trockener Luft in geheizten und klimatisierten Räumen wie Büros, Flugzeugen usw.)
- Sanften Reinigung und Pflege der Nasenhöhlen
- Reizmilderung bei empfindlicher Nasenschleimhaut (z. B. bei Empfindlichkeit auf Pollen, Hausstaub, Ozon usw.)
- Verflüssigung des Nasenschleimes

Simalaya Nasenbefeuchter verwenden Sie zur

- Sanften Reinigung und Pflege der Nasenhöhlen (auch bei Säuglingen)
- Befeuchtung trockener, auch verkrusteter Nasenschleimhaut (z. B. als Folge von trockener Luft in geheizten und klimatisierten Räumen)
- Reizmilderung bei empfindlicher Nasenschleimhaut (z. B. bei Empfindlichkeit auf Pollen, Hausstaub, Ozon usw.)
- Verflüssigung des Nasenschleimes

Nützliche Hinweise

Spülen Sie Ihre Nase! Bei Schnupfen und insbesondere bei Beschwerden der Nasen-Nebenhöhlen sind Nasenspülungen eine grosse Hilfe. Die oben beschriebene Simalaya Nasendusche und Nasenbefeuchter ist ganz besonders empfehlenswert, da sie anstelle von normalem, industriell hergestelltem Kochsalz natürliches Himalaya-Salz enthält.

Himalaya-Salz-Lösung fühlt sich in der Nase wesentlich angenehmer an als eine normale Kochsalzlösung und auch seine Zusammensetzung kommt der des menschlichen Blutes wesentlich näher. Zusätzlich enthält die Simalaya Nasendusche und Nasenbefeuchter Pulsatilla, ein in der Homöopathie oft gebrauchtes Arzneimittel bei Hals-Nasen-Ohren-Beschwerden.

Bei chronischem Schnupfen oder Nebenhöhlenbeschwerden sind warme Anwendungen auf Stirn, Nasenwurzel und Wangen hilfreich. Eine Kartoffelaufgabe (siehe «Husten» Seite 8) oder eine Leinsamenaufgabe (siehe «Nieren-Blasen-Beschwerden» Seite 10) eignen sich dazu bestens.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Belladonna** bei Nebenhöhlenbeschwerden mit plötzlichen, heftigen Beschwerden, pulsierenden Schmerzen und gestauter Hitze. **Hepar sulfuris** hilft bei eitrigem Schnupfen mit käsig stinkender Absonderung besonders bei sehr kälteempfindlichen Patienten.

Simalaya Nasendusche, das Mittel zum Reinigen der Nasenhöhlen und Befeuchten der Nasenschleimhaut.

Simalaya Nasen-Befeuchter, das Mittel für die trockene, verkrustete Nasenschleimhaut.

Similasan Schnupfenspray, das Mittel bei Erkältungs- und Heuschnupfen.



Similasan Nasen-Wundsalbe, das Mittel für die entzündete, wunde Nase.

An die Wirkung zu glauben
nützt wahrscheinlich schon.
Nicht daran zu glauben nützt
zum Glück ebenso.



Halsweh? Ohrenschmerzen? Schnupfen?

Similasan Arzneimittel sind homöopathische Produkte, die Sie bei Alltagsbeschwerden selbst anwenden können. Sie helfen sanft und einfach, zum Beispiel bei Hals-, Nasen- und Ohrenbeschwerden. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten. **Lesen Sie die Packungsbeilage.**

Similasan
STARK, WEIL ES SANFT IST.

Übelkeit und Erbrechen



Allgemeines zum Thema

Jede zweite schwangere Frau leidet in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten unter mehr oder weniger starker Übelkeit. Die Ursache ist nach wie vor unklar. Man nimmt an, dass sowohl hormonelle als auch psychisch bedingte Faktoren eine Rolle spielen.

In den meisten Fällen verschwinden Übelkeit und Brechreiz nach einigen Wochen, auch ohne Behandlung, von selbst. Es gibt auch einen kleinen Trost für die Unannehmlichkeiten. Es wird vermutet, dass Frauen, die unter Schwangerschaftsübelkeit leiden, weniger häufig Fehlgeburten haben. Ausserdem soll ihr Risiko, später an Brustkrebs zu erkranken, deutlich niedriger sein.

Homöopathische Arzneimittel bringen oft eine rasche Linderung bei Übelkeit und Erbrechen. Allerdings ist es nicht immer einfach, ein passendes Arzneimittel zu finden.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Magen-Darmbeschwerden, Globuli, ist angezeigt bei

- Durchfall und Erbrechen
- Übelkeit
- Beschwerden nach Genuss schlecht verträglicher Speisen

Nützliche Hinweise

Essen Sie häufiger am Tag, dafür kleinere Portionen. Nehmen Sie das Frühstück eventuell im Bett ein. Wenn Sie geruchsempfindlich sind, weichen Sie den Übelkeit auslösenden Gerüchen aus. Meiden Sie den Kühlschrank, Parfums, Restaurants, Zigarettenrauch und anderes, das sie nicht riechen können.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Nux vomica** bei morgendlicher Übelkeit. Die Patienten möchten erbrechen, können aber nicht. **Pulsatilla** hilft, wenn die Übelkeit sich im warmen Zimmer verstärkt und die Speisen unverdaut erbrochen werden. **Sepia** hilft bei Übelkeit vor dem Frühstück (Patientin muss im Bett frühstücken); Speisegerüche lösen Übelkeit aus.



Foto: Beate Ernst, Basel

Venenbeschwerden



Allgemeines zum Thema

Erste Krampfadern entstehen oft während der Schwangerschaft. Die hormonelle Umstellung lässt die Venenwände erschlaffen, und die wachsende Gebärmutter übt einen stärker werdenden Druck auf die Venen des kleinen Beckens aus. Die Beinvenen erweitern sich, die Venenklappen schliessen nicht mehr richtig, das Blut staut sich, es bilden sich Krampfadern.

Normalerweise bilden sich die Krampfadern nach der Geburt zurück. Ausser wenn eine, oft vererbte, Bindegewebsschwäche besteht. Ist eine solche Schwäche bekannt oder bestehen bereits vor der Schwangerschaft Venenbeschwerden, empfiehlt es sich, während der Schwangerschaft konsequent Kompressionsstrümpfe zu tragen.

Homöopathische Arzneimittel können bei Beschwerden wie Schmerzen, Müdigkeit, Schwellungen und Krämpfen eine sanfte und rasche Hilfe darstellen.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Venenbeschwerden, Globuli, ist angezeigt bei

- Schmerzhaften, zu Entzündungen neigenden Venen und Krampfadern
- Müdigkeit, Schwere, Spannen in den Beinen
- Waden- und Beinkrämpfen
- Hitzegefühl oder Kälte in den Beinen
- Venösen Stauungen mit Schwellung (Ödeme)

Nützliche Hinweise

Liegen und Laufen wirken sich positiv auf den Rückfluss des Blutes aus, sitzen und stehen sind kontraproduktiv. Heben Sie das Fussende des Bettes um 7 bis 10 Zentimeter an. Gymnastik und Wasseranwendungen (Kneipp) wirken ebenfalls entstauend.

Sehr empfehlenswert ist auch das Tragen von MBT-Schuhen (Massai-Barfuss-Technologie), da diese bei jedem Schritt Durchblutung und Muskeltätigkeit stimulieren. MBT-Schuhe können Sie auch nach der Geburt weitertragen. Das hilft, schlaffes Gewebe möglichst rasch wieder zu straffen.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild ist **Pulsatilla** das Parademittel bei Krampfadern während der Schwangerschaft.

Verstopfung



Allgemeines zum Thema

Ein Drittel aller werdenden Mütter leiden zu Beginn der Schwangerschaft unter Verstopfung. Das Hormon Progesteron lässt die Darmmuskulatur erschlaffen. Das führt dazu, dass die Darmtätigkeit langsamer wird. Die sich vergrößernde Gebärmutter kann die Tätigkeit des Darmes ebenfalls bremsen.

Dieser natürliche Vorgang schafft optimale Bedingungen für das Kind. Die entspannte Muskulatur schützt das Kind in der Gebärmutter und durch die Verlangsamung der Darmpassage werden die Nährstoffe, die jetzt ja auch das Kind versorgen müssen, besser aufgenommen.

Abführmittel, auch pflanzliche wie beispielsweise Aloe oder Sennesblätter, dürfen während der Schwangerschaft nicht verwendet werden, da sie Wehen auslösen können. Homöopathische Arzneimittel wirken auf einer völlig anderen Ebene und sind auch während der Schwangerschaft unproblematisch.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Verstopfung, Globuli, ist angezeigt bei

- Verstopfung (krampfartige, chronische)
- Darmträgheit, harter Stuhl

Nützliche Hinweise

Bewegung an der frischen Luft, eine ballaststoffreiche Nahrung mit Vollkornprodukten, Gemüse und Obst sowie 2 bis 3 Liter Flüssigkeit täglich sind die wichtigsten Massnahmen, um einer Verstopfung vorzubeugen. Naturjoghurt mit Leinsamen und Weizenkleie, Molke und Kefir können die Darmtätigkeit ebenfalls verbessern. Stopfend wirken Schokolade, Bananen und Reis.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Pulsatilla** bei Verstopfung, die durch die Einnahme von Eisenpräparaten entstanden ist. **Nux vomica** hilft überarbeiteten, gestressten, reizbaren Frauen mit ständigem (erfolgreichem) Stuhl drang. Und Frauen, die vor der Schwangerschaft öfters Abführmittel verwendeten.

Geburt: Verletzung (Dammschnitt, Dammriss, Kaiserschnitt)



Allgemeines zum Thema

Jede dritte Frau in der Schweiz entbindet per Kaiserschnitt. Die Rate an Dammrissen liegt über 30% und ein Dammschnitt wird ebenfalls bei ca. 30% der Gebärenden vorgenommen. Ein homöopathisches Verletzungsmittel (Kombinationspräparat) lindert Schmerzen und lässt die Wunde rascher und ohne Komplikationen heilen. Bei einem geplanten Kaiserschnitt empfiehlt es sich, mit der Behandlung bereits 3 Tage vor dem Eingriff zu beginnen.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Verletzungen, Globuli, ist angezeigt bei

- Weichteilverletzungen (Schnitt- und Stichwunden)
- Beschwerden nach Operationen (Wundschmerzen)
- Muskelschmerzen (Muskelkater)

Nützliche Hinweise

Massieren Sie bereits zu Beginn der Schwangerschaft das Dammgewebe einmal wöchentlich mit einem natürlichen Öl oder Schwangerschaftspflegeöl. Nehmen Sie die Massage ab der 34. Schwangerschaftswoche täglich vor. Diese einfache Massnahme sorgt für ein weiches, flexibles Dammgewebe und kann so einem Dammriss vorbeugen. Am besten lässt sich die Massage durchführen, wenn Sie sich bequem hinsetzen und ein Bein an den Körper anwinkeln.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Staphysagria** bei Schnittwunden, insbesondere auch bei Eingriffen im Urogenitalbereich.



Entzündete, verletzte Brustwarzen



Allgemeines zum Thema

Viele stillende Mütter leiden unter wunden Brustwarzen. Ursachen gibt es mehrere. Zum Beispiel eine falsche Stillposition, mangelnde Hygiene, falsches Anwenden einer Brustpumpe, Soorpilz-Infektion und Ekzeme auf dem Brustwarzenhof.

Schulmedizinisch wird dieses Problem relativ selten behandelt. In erster Linie ist es wichtig, die Ursache zu finden und zu eliminieren. Homöopathische Arzneimittel können sowohl innerlich (zur Behandlung der Verletzung) als auch äusserlich (Calendula Salbe) angewendet werden.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Verletzungen, Globuli, ist angezeigt bei

- Weichteilverletzungen (Schnitt- und Stichwunden) Calendula Salbe
- Beschwerden nach Operationen (Wundschmerzen)

Similasan Calendula Salbe ist angezeigt bei

- Entzündlichen, zu langsam heilenden Wunden (verzögerter Wundverschluss)
- Frischen, schmerzhaften Wunden (Schürf-, Riss-, Schnitt-, Brand- und Quetschwunden)

Nützliche Hinweise

Verteilen Sie nach dem Stillen etwas Milch auf der Brustwarze und lassen Sie sie trocknen. Tragen Sie anschliessend wenig Calendula Salbe auf.

Legen Sie nach jedem Stillen eine neue Stillkomresse auf und tragen Sie einen Brustwarzenschutz (erhältlich in Apotheken und Drogerien).

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Monilia albicans** bei Soorinfektionen der Brustwarzen.



Milchbildung



Allgemeines zum Thema

Das Stillen ist für die gesunde körperliche und seelische Entwicklung des Säuglings von grosser Bedeutung. Die Muttermilch ist genau auf den Nährstoffbedarf, den Zustand des Immunsystems und das Wachstum des Kindes abgestimmt. Sie ist immer dabei, hat die richtige Temperatur und ist keimfrei.

Gestillte Kinder haben weniger Verdauungsstörungen und sie profitieren von einem Infektionsschutz, der sie normalerweise im ersten halben Lebensjahr vor akuten Krankheiten bewahrt. Stillen fördert zudem die Mutter-Kind-Beziehung, denn der Körperkontakt vermittelt dem Kind das Gefühl von Wärme und Geborgenheit.

Stillen ist auch gut für die Mutter, weil es die Rückbildung der Gebärmutter und das Ausscheiden von eingelagertem Wasser fördert. Es lohnt sich, alles zu unternehmen, um stillen zu können. Am besten während 6 Monaten ohne jegliche andere Zusatznahrung. Verlaufen diese Monate ungestört, geben Sie Ihrem Kind den besten «Nestschutz».

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel zur Milchbildung, Globuli, ist angezeigt

- Zur Förderung des Milchflusses
- Bei Milchmangel der Stillenden

Nützliche Hinweise

Der Milchbildungsimpuls entsteht, sobald das Neugeborene an die Brust gelegt wird und erste Saugbewegungen macht. Dies sollte innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt geschehen. Bei einem schonenden Geburtsverlauf steht dem raschen Kontakt mit der Mutterbrust in der Regel nichts im Wege.

Eine schlechte oder falsche Stillposition ist die häufigste Ursache von Stillproblemen. Informieren Sie sich frühzeitig. Beratungsstellen sind zum Beispiel Mütterberatung, Hebamme, La Leche League (www.stillberatung.ch).

Häufiges, regelmässiges und korrektes Anlegen des Kindes steigert die Milchproduktion. Sie können den Milchfluss zusätzlich anregen, indem Sie Ihre Brüste mit Milchbildungsöl massieren und Milchbildungstee trinken.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Pulsatilla** bei wechselhafter Milchproduktion, mal zu viel, dann wieder zu wenig (auch das Gemüt der Stillenden ist schwankend).

Milchstau, Brustentzündung

Allgemeines zum Thema

Ein Milchstau entsteht, wenn die Milchgänge nicht richtig entleert werden. Es bilden sich harte, druckempfindliche Stellen an der Brust, und die Milch fliesst schlecht.

Bei konsequenter und richtiger Behandlung dauert ein Milchstau maximal 2 Tage! Klingen die Symptome trotz Behandlung nicht ab, ist eine Brustentzündung (Mastitis) entstanden. Es bilden sich Rötungen, und es treten grippeähnliche Symptome, wie Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Fieber und Müdigkeit, auf.

Eine Mastitis muss fachgerecht behandelt werden, da sich sonst ein Abszess bilden kann. Haben Sie mehr als 38° Fieber, konsultieren Sie den Arzt oder die Ärztin, die Stillberaterin oder die Hebamme! Eine Entzündung kann sich sehr schnell entwickeln. Deshalb ist es wichtig, dass Sie bei einem Milchstau sofort die beschriebenen Massnahmen ergreifen und ein passendes homöopathisches Arzneimittel einsetzen.

Nützliche Hinweise

Feucht-heisse Kompressen (Waschlappen oder Lehm) wirken am besten. Legen Sie sie so heiss, auf, wie Sie sie vertragen. Machen Sie keine kalten Umschläge! Hilfreich sind auch ein heisses Bad oder eine heisse Dusche.

Legen Sie das Kind trotz der Schmerzen konsequent an die Brust. Platzieren Sie das Kind so, dass sein Kinn beim Stillen auf die schmerzende Stelle zeigt. Massieren Sie die Brust während dem Stillen, tasten Sie sie täglich nach harten Stellen ab und streichen Sie Milchrückstände sanft Richtung Brustwarze aus.

Denken Sie daran, dass auch enge, einschneidende Kleidung und Bügel-Büstenhalter einen Milchstau auslösen können.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Belladonna**, wenn Entzündungen plötzlich mit Hitze (rote Streifen) und Pulsieren auftreten. **Bryonia** hilft, wenn die Brüste hart werden und sehr empfindlich auf die geringste Bewegung und Berührung reagieren (stechende Schmerzen). **Hepar sulfuris** hilft bei Neigung zu Eiterung und grosser Empfindlichkeit auf Berührung und Kälte. **Pulsatilla** hilft sehr emotionalen Frauen mit wandernden Schmerzen und brennenden Brustwarzen.

Bewährte Anwendungen homöopathischer Einzelmittel für die Mutter

Die Homöopathie kann auf einen Erfahrungsschatz von zwei Jahrhunderten zurückgreifen. Generationen von Homöopathen haben besonders erfolgreiche Anwendungen homöopathischer Arzneimittel aufgeschrieben und uns zugänglich gemacht. Nachfolgend sind einige dieser bewährten Anwendungen für die Mutter aufgeführt.

Pulsatilla hilft gemäss homöopathischem Arzneimittelbild bei zahlreichen Beschwerden gegen Ende der Schwangerschaft sowie während der Geburt und Stillzeit. Viele Homöopathen empfehlen Pulsatilla ab dem sechsten Schwangerschaftsmonat **zur Vorbereitung der Geburt**. Pulsatilla ist eine sehr gute Begleiterin für die Frau, die Unterstützung braucht, sich verlassen fühlt und Beistand verlangt. Je mehr Personen sich um sie kümmern, desto besser geht es ihr. Sie liebt es, getröstet und massiert zu werden. Selber zeigt sie wenig Initiative und ihre Stimmung wechselt rasch von himmelhoch jauchzend zu Tode betrübt. Pulsatilla hat sich auch als wertvolles Instrument bei **Steisslage** oder als Hilfe bei einer **Terminüberschreitung der Geburt** bewährt. Nicht zuletzt ist Pulsatilla oft eine Hilfe, wenn Beschwerden durch die Einnahme von Eisenpräparaten (Müdigkeit, Verstopfung) oder Verdauungsstörungen nach zu viel oder zu fetter Nahrung auftreten.

Gelsemium kommt vor und während der Geburt häufig zum Einsatz. Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft Gelsemium bei **Erwartungsangst** und **Lampenfieber**. Gelsemium passt zu ängstlichen, unsicheren, zittrigen Frauen, die jede Handlung und jedes Gerät aufmerksam verfolgen. Die **Geburt dauert lange** und die Wehen werden immer schwächer. Die Gebärende ist völlig **erschöpft, die Augen-**

lider hängen, das Gesicht ist gerötet. Gelsemium ermöglicht in solchen Fällen die Geburt ohne Medikamente (Opiate).

Hypericum ist in der Homöopathie das wichtigste Arzneimittel bei Nervenverletzungen. In der Geburtshilfe kommt Hypericum gemäss homöopathischem Arzneimittelbild bei schmerzhaften **Steissbeinverletzungen** sowie **Wundschmerzen nach Kaiserschnitt, Dammschnitt** oder **Dammriss** zum Einsatz (evtl. kombiniert mit Arnica, Staphisagria und Calendula).

Arnica verdient ebenfalls einen Platz in der Geburtsapotheke. Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild ist Arnica das Mittel der Wahl bei Beschwerden nach körperlicher **Überanstrengung**. Nach einer langen, kräftezehrenden **Geburt, oft verbunden mit starken Schmerzen und Blutungen**, ist Arnica eine grosse Hilfe. Die Frauen fühlen sich zerschlagen, gequetscht, verwundet und vertragen keinerlei Berührung oder Annäherung (schicken Hilfe weg, obwohl es ihnen schlecht geht). Arnica ist oft auch hilfreich bei schmerzhaften **Kindbewegungen** während der Schwangerschaft und bei **Nachwehen**.

Staphisagria ist das Hauptmittel bei Schnittwunden und hilft gemäss homöopathischem Arzneimittelbild besonders Frauen, die sich vor dem **Kaiserschnitt** oder **Dammschnitt** fürchten. Es sind sehr empfindsame, warmherzige Frauen, die unter Demütigungen oder «geschnitten werden» besonders intensiv leiden.

Sulfur hilft gemäss homöopathischem Arzneimittelbild bei **Beschwerden nach Antibiotika-Einsatz** (juckende Hautausschläge, Durchfall, Schwäche).

Okoubaka hilft gemäss homöopathischem Arzneimittelbild bei Beschwerden durch **Medikamente, Konservierungsmittel, Insektizide, schlecht verträgliche Nahrungsmittel** und **Reizmittel (Nikotin)**. Die Beschwerden betreffen vor allem den Magen-Darm-Trakt oder die Haut. Wenn **Diabetes, Allergien** oder **Toxoplasmose** während der Schwangerschaft auftreten, kann Okoubaka als Ergänzung zu den ärztlichen Massnahmen eingesetzt werden.

Sepia ist wie Pulsatilla ein oft gebrauchtes Arzneimittel während der Schwangerschaft und Geburt. Im Gegensatz zu «Pulsatilla-Frauen» sind «Sepia-Frauen» selbstbewusst, selbstentscheidend und selbstbestimmend. «Sepia-Frauen» leiden oft im ersten Drittel der Schwangerschaft unter starker **Übelkeit** (sehr empfindlich auf Gerüche) und Erbrechen. Gelbgrüner, wund machender und juckender **Ausfluss** während der Schwangerschaft spricht oft auf Sepia an (evtl. kombiniert mit Monilia albicans). Die Geburt kann schwierig werden, weil der Muttermund sich verkrampft, die Wehen übermässig stark sind und lange andauern. Ist das Kind geboren kann die Mutter in tiefe **Traurigkeit** (Baby-blues) versinken. Auch da kann Sepia helfen.

* Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten oder finden Sie mehr zum Thema Einzelmittel in unserer Broschüre «Homöopathische Arzneimittel», erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Gesunde Kinder mit Homöopathie

Gesundheit ist die Basis für Lebensqualität. Speziell im Säuglings- und Kleinkindalter lässt sich die künftige Resistenz und Lebenskraft unserer Sprösslinge durch unser Verhalten nachhaltig beeinflussen. Dass heute bereits jedes zweite Kind zum Allergiker wird, bei jedem dritten Kind Neurodermitis ein Thema ist oder jedes fünfte Kind als hyperaktiv eingestuft wird, muss nicht sein. Was können wir gegen diese Entwicklung tun? In erster Linie sollten wir mit der Natur arbeiten, nicht gegen sie. Das beginnt bereits in der Schwangerschaft. Ein Verzicht auf Alkohol und Nikotin ist angebracht. Routineuntersuchungen können Unruhe in den Bauch bringen.

Streben Sie wenn immer möglich eine natürliche Geburt an und stellen Sie sicher, dass Sie die erste Stunde mit dem Neugeborenen in Ruhe verbringen dürfen. Diese Zeit ist wichtig für den ersten gegenseitigen Kontakt und erste Stillversuche. Wiegen, Messen, Baden, usw. können solange warten!

Diskutieren Sie das Impfthema bereits vor der Geburt. Es gibt nicht nur ein Ja oder ein Nein. Verschiedene Vorgehensweisen sind möglich. Wichtig ist, dass Sie sich rechtzeitig entscheiden, welchen Weg sie gehen wollen. Vorsicht ist auf jeden Fall angebracht. Bei geschwächten, nicht hundertprozentig gesunden Kindern können frühe Impfungen viel Unruhe bringen und einen guten Start ins Leben erschweren (siehe S. 35, nützliche Hinweise).

Mit den ersten Zähnen kommt dann meistens etwas Unruhe ins Leben des Kindes und der Eltern. Nebst den üblichen Zahnungsbeschwerden treten in dieser Zeit oft auch die ersten Erkältungen auf. Das sind ganz normale «Trainingsaktionen» des Immunsystems. Magen-

Darm-Beschwerden, Schlafstörungen und Hautausschläge sind weitere oft auftretende Störungen. In diesem Ratgeber finden Sie bewährte Lösungsvorschläge für all diese Probleme.

Solange das Kind voll gestillt wird (ideal sind sechs Monate), bilden Mutter und Kind einen einheitlichen Organismus. In dieser Zeit kann man homöopathische Arzneimittel für das Kind der Mutter verabreichen. Durch den engen Kontakt und das Stillen wird die Wirkung auf das Kind übertragen. Globuli können aber auch ohne Sorgen dem Baby direkt oder in etwas Wasser aufgelöst verabreicht werden. Wenn sich bei einer Akutbehandlung keine rasche Besserung einstellt oder der Krankheitszustand sich sogar verschlechtert, sollten Sie nicht zögern und ärztliche Hilfe beanspruchen. Treten die gleichen Beschwerden immer wieder auf, lohnt sich der Gang zur Homöopathin oder zum Homöopathen. Bei chronischen Krankheiten sollte eine Konstitutionsbehandlung durchgeführt werden. Dazu ist eine genaue Aufnahme der Krankengeschichte (Anamnese) notwendig. So kann ein ganzheitlich passendes Arzneimittel gefunden werden, das die Ursache der Erkrankung behebt.

Kleine Kinder benötigen sanfte Arzneimittel. Mit Similasan Präparaten sind Sie auf jeden Fall auf der sicheren Seite, denn Nebenwirkungen sind, bei bestimmungsgemäsem Gebrauch, keine bekannt.

Augenbeschwerden



Allgemeines zum Thema

Oft tränen die Augen der Säuglinge bereits in den ersten Tagen nach der Geburt, weil die Tränen (noch) nicht richtig durch den Tränenkanal abfließen können.

Nach Ausschluss einer ernsthaften Erkrankung durch eine Fachperson, eignen sich homöopathische Augentropfen (Monodosen, ohne Konservierungsmittel) bestens, um die Augen sanft auszuwaschen und Entzündungen vorzubeugen. Auch Fremdkörper lassen sich mit homöopathischen Augentropfen sehr gut ausspülen (am besten von innen nach aussen).

Bei juckenden, allergisch reagierenden Lidern und Bindehäuten empfiehlt sich die Verwendung von Augentropfen mit Apis und Sabadilla (Similasan Augentropfen Nr. 2).

Behandlungsempfehlung

Similasan Augentropfen Nr. 1, Monodosen sind angezeigt bei

- Entzündung
- Gereizten, tränenden Augen
- Sandgefühl in den Augen
- Lichtempfindlichkeit
- Lidrandentzündungen
- Übermüdeten, verspannten Augen

Similasan Augentropfen Nr. 2, Monodosen sind angezeigt bei

- Überempfindlichkeitsreaktionen der Augenschleimhäute und Augenlider wie: Rötungen, Schwellungen, Juckreiz und Brennen der Augen
- Heuschnupfen mit brennenden Augen

Nützliche Hinweise

Die Augen können auch mit Muttermilch, die man direkt von der Brust in die Augen träufelt, ausgewaschen werden.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild helfen **Pulsatilla** oder **Silicea** bei Verklebung des Tränenkanals.



Durchfall



Allgemeines zum Thema

Magen-Darm-Infektionen treten bei Säuglingen und Kindern oft auf. Durchfall kann für die kleinen Geschöpfe rasch lebensgefährlich werden! Erst recht, wenn noch Erbrechen dazu kommt.

Alarmzeichen sind

- Länger als sechs Stunden anhaltender, dünner, wässriger Stuhl
- Müdigkeit, erkennbar unter anderem am seltenen Lidschlag
- Fieber und Erbrechen
- Geringe Urinproduktion

Je jünger das Kind, desto schneller sollte ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden.

Homöopathische Arzneimittel stoppen normalerweise rasch das Erbrechen und ermöglichen, dass das Kind wieder Flüssigkeit aufnehmen und bei sich behalten kann.

Oft haben die Kinder dünnen und manchmal wund machenden Stuhl, wenn sie zähnen. In diesem Fall sind homöopathische Globuli bei Zahnungsbeschwerden angezeigt (siehe «Zahnungsbeschwerden» Seite 47).

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Magen-Darm-Beschwerden, Globuli, ist angezeigt bei

- Durchfall, Erbrechen, Übelkeit
- Krampfartige Schmerzen (Koliken)
- Appetitlosigkeit und Abneigung gegen Speisen
- Erschöpfungszuständen und Unruhe
- Berührungsempfindlichen Bauch
- Beschwerden nach Genuss schlecht verträglicher Speisen

(Lassen Sie sich, bei Kindern unter 12 Jahren, von einer Fachperson beraten)

Nützliche Hinweise

Die beste Schonkost im ersten Lebensjahr ist die Muttermilch! Unterbrechen Sie das Stillen also nicht. Älteren Kindern kann man Löffelweise (grössere Mengen werden oft wieder erbrochen) folgende Mischung eingeben:

1 Liter Tee (Kamille, Fenchel) oder abgekochtes Wasser

1 Tasse Orangensaft (oder 2 Bananen)

1 Teelöffel Backpulver

$\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz

4 Esslöffel Zucker (wichtig für die Aufnahme der Salze) (WHO)

Verabreichen Sie am ersten Tag nur Flüssigkeit. Sobald sich Magen und Darm beruhigt haben, können Sie mit leichter Kost beginnen, wie Hafer- oder Reisschleimsuppe, geriebene Äpfel, pürierte Bananen und Karottensuppe.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Chamomilla** bei Durchfall während dem Zählen. **Sulfur** hilft bei Durchfall nach Antibiotika-Behandlung.

Erkältung, Fieber und Grippe



Allgemeines zum Thema

Fieber ist eine nützliche Abwehrleistung des Organismus und ein Zeichen intakter Gesundheit. Aus diesem Grund sollte man Fieber im Normalfall zugunsten einer gesunden Entwicklung des Immunsystems zulassen. Vermeiden Sie also wenn möglich künstlich fiebersenkende Arzneimittel. Homöopathische Arzneimittel unterdrücken das Fieber nicht und ermöglichen damit eine rasche und natürliche Wiederherstellung der Gesundheit.

Im ersten halben Lebensjahr tritt Fieber selten auf. Die Anstrengung und der Flüssigkeitsverlust könnte einen Säugling rasch überfordern. Tritt in diesem zarten Alter dennoch Fieber auf, sollten Sie es bereits nach einem Tag ärztlich abklären lassen.

Ab dem 7. Monat kann einem Säugling ein drei Tage andauerndes Fieber zugemutet werden. Das ist für das Kind und die Eltern zwar anstrengend, aber es lohnt sich. Das «3-Tage-Fieber» beispielsweise ist eine häufige Kinderkrankheit. Das Fieber verschwindet am 4. Tag von selbst und hinterlässt einen zarten, fein gepunkteten Hautausschlag. Und ein gesünderes Kind mit einem gestärkten Abwehrsystem!

Schnupfen, Husten und Halsschmerzen treten oft als Begleiterscheinung von Erkältungen und Grippe auf (siehe in den entsprechenden Kapiteln).

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Grippe und Erkältung, Globuli, ist angezeigt bei

- Erkältungskrankheiten mit Halsweh, Husten und Schnupfen
- Grippe mit Fieber, Frösteln, Hitzewallungen, Schwitzen und Kopfdruk
- Grippe mit Muskel- und Gliederschmerzen, Zerschlagenheitsgefühl, Schwäche und Gereiztheit

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Fieber und Grippe Nr. 1 (**Ferrum phosphoricum**), Globuli, ist angezeigt bei

- Beginnenden oder akuten Erkältungskrankheiten mit Fieber und Husten
- Grippe und Erkältung mit Gliederschmerzen und grosser Müdigkeit
- Grippe und Erkältung mit Frieren und Frösteln, abwechselnd mit Hitzewallungen
- Grippe und Erkältung mit gestauter Hitze und Druckgefühl im Kopf bei gerötetem Gesicht (heisse Stirn und Wangen)

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Fieber und Grippe Nr. 2 (**Belladonna**), Globuli, ist angezeigt bei Grippe und Erkältungskrankheiten mit:

- Starken Schweissen oder Hitzestau (trockener Hitze), Fieber (periodisch und plötzlich auftretend), Schüttelfrösten
- Allgemeiner Gereiztheit und Unruhe
- Kopfschmerzen (klopfend, mit Blutandrang)
- Trockenem, schmerzhaftem Hals (Schluckreiz, Zusammenschnürungsgefühl) und trockenem, bellendem Husten

Nützliche Hinweise

Ein Kind mit Fieber sollte durch einen Elternteil betreut werden. Beachten Sie dabei folgende Punkte:

- Bettruhe und Reizabschirmung sind wichtig. Geräusche, Licht, Fernsehen und unnötige Besuche meiden.
- Bei Säuglingen Plastikwindel entfernen und durch Baumwollwindeln oder Handtücher ersetzen, um einen Hitzestau zu verhindern.
- Das Kind unbedingt zum Trinken animieren! Falls nötig, Durst durch Salziges provozieren.
- Kind nicht baden und nicht ins Freie gehen. Die Anpassung an die Aussentemperatur kostet zu jeder Jahreszeit Kraft. Vermeiden Sie Rückfälle, indem Sie das Kind noch für einen fieberfreien Tag im Haus behalten.

Die Höhe des Fiebers ist nicht entscheidend. Wenn das Kind gut trinkt, Urin ausscheidet, Ruhe findet, ansprechbar ist und das Fieber nach drei Tagen weg ist, besteht kein Grund zur Besorgnis.

Eine ärztliche Abklärung wird (auch bei nur leichtem Fieber) notwendig, wenn das Kind nicht trinkt, nicht schwitzt und apathisch wirkt.

Eine umfassende ärztliche Untersuchung empfiehlt sich auch, wenn das Fieber nach drei Tagen nicht zurückgeht. In jedem Fall können homöopathische Arzneimittel (auch zur Unterstützung der ärztlichen Massnahmen) eingesetzt werden.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Chamomilla** reizbaren, unruhigen, heftig schreienden, schmerzempfindlichen Kindern. Eine Wange ist rot und heiss, die andere bleich und kalt (Zahnung).

Aconitum hilft im Anfangsstadium von fiebrigen Erkrankungen. Die Haut ist trocken und heiss (kein Schweiss). Das plötzlich und heftig auftretende Fieber löst Angst und Unruhe aus. Fieber nach Aufenthalt in kalter Luft (Zugluft, Nordwind, Klimaanlage).

Gelsemium hilft, wenn sich das Fieber langsam entwickelt und kaum über 38,5° ansteigt. Müdigkeit, herabfallende Augenlider (Schlafzimerblick) und Kopfschmerzen (Hinterkopf) sind weitere Zeichen, die für dieses Arzneimittel sprechen.

Halsentzündung



Allgemeines zum Thema

Beim Husten, Niesen oder Sprechen fliegen Tröpfchen durch die Luft, inklusive die darin enthaltenen Krankheitserreger. Diese Tröpfchen sind einer der möglichen Wege, wie Bakterien und Viren übertragen werden. Deshalb hält sich der rücksichtsvolle Mensch beim Husten und Niesen die Hand vor den Mund und bremst auf diese Weise die Erregerverteilung. Allerdings sollte man sich danach die Hände gründlich waschen, sonst überträgt man die Bakterien und Viren beim nächsten Händedruck!

Kinder und Jugendliche halten sich oft in Gruppen auf. Sie stecken sich in der Spielgruppe, im Kindergarten oder in der Schule gegenseitig an und kommen dadurch in Kontakt mit verschiedensten Erregern. Gut so, denn das verhilft ihnen zu einem leistungsfähigen Immunsystem.

Vier bis acht Halsentzündungen pro Jahr sind für Kleinkinder und Kinder denn auch nichts Aussergewöhnliches. Homöopathische Arzneimittel und bewährte Hausmittel können das Problem schnell und ohne Gefahr von Nebenwirkungen beseitigen.

Wenn Säuglinge Halsschmerzen haben, verweigern sie oft die Nahrung. Sagen können Sie es uns ja nicht. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin. Auch bei Halsschmerzen mit hohem Fieber, hochgradig gerötetem Rachen und himbeerroter Zunge sollten Sie sich an den Arzt oder die Ärztin wenden. Es könnte sich um Scharlach handeln.

Schirmen Sie Säuglinge während der Erkältungszeit möglichst gut von kranken Personen ab. Verschieben Sie Besuche und waschen Sie stets gut die Hände.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Halsentzündungen, Globuli, ist angezeigt bei

- akuten und chronischen Halsentzündungen

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Schluckweh (**Guaiacum**) ist angezeigt bei

- Schluckweh und Trockenheitsgefühl im Hals
- Stechende Halsschmerzen
- Schluckbeschwerden mit zu den Ohren ausstrahlenden, stechenden Schmerzen
- Wundheitsgefühl in der Luftröhre

(Lassen Sie sich, bei Kindern unter 2 Jahren, von einer Fachperson beraten)

Nützliche Hinweise

Bewährte Hausmittel sind lauwarmer Zwiebelwickel (siehe auch «Halsentzündung» Seite 6) und Kartoffelwickel (siehe auch «Husten» Seite 8). Erleichterung bringt bei grösseren Kindern auch gurgeln mit Salbeitee oder lauwarmem Salzwasser (¼ Teelöffel Meersalz auf ein Glas). Ein Hausmittel im wahrsten Sinne des Wortes ist: Das Kind zu Hause behalten und ihm etwas Ruhe gönnen!

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild kann bei Hals- und Mandelentzündungen, die stets auf der rechten Seite beginnen, **Lycopodium** eingesetzt werden.



Hautausschläge



Allgemeines zum Thema

Beim Säugling sind Hautveränderungen üblich und müssen meistens nicht behandelt werden.

Die so genannte Käseschmiere schützt die Haut des Kindes während der ersten Tage nach der Geburt. Diese Hautschicht schuppt nach einigen Tagen ab. Das ist ein normaler Prozess.

Manchmal tritt bereits wenige Stunden nach der Geburt ein Hautausschlag auf, besonders stark bei Frühgeborenen. Der Ausschlag klingt am zweiten Tag von selbst wieder ab. Massnahmen sind keine nötig.

Bis zur vierten Lebenswoche bildet sich unter Umständen ein akneartiger Ausschlag, vor allem auf den Wangen. Auslöser sind die mütterlichen Hormone, die sich noch im kindlichen Kreislauf befinden. Wenn sich die Pickel nicht entzünden, unternimmt man am besten gar nichts. Der Ausschlag verschwindet von selbst.

Grosse Zurückhaltung empfiehlt sich bei der Anwendung von Cortisonpräparaten. Ausschläge verschwinden mit Cortison zwar schnell, doch das Grundproblem ist damit nicht behoben. Die Haut zeigt auch tiefer liegende Belastungen an, zum Beispiel von Nieren, Darm, Leber und Lungen. Werden die Hautreaktionen einfach unterdrückt, sucht sich der Organismus einen anderen Weg der Entlastung.

Bei Hautausschlägen, die nicht von selbst verschwinden, ist eine homöopathische Behandlung ideal, weil sie die Ursache des Problems angeht. Den lästigen Juckreiz kann eine homöopathische Cardiospermum Salbe beseitigen.

Weitere Informationen zum Thema Haut finden Sie in der Broschüre «Ein Herz für die Haut» von Similasan, erhältlich in Apotheken und Drogerien, solange Vorrat.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Hautausschlägen Globuli oder Salbe, sind angezeigt bei

- Trockenem, schuppendem und nässendem Hautausschlägen und Ekzemen
- Entzündlichen Flecken und Hautausschlägen mit Rötung
- Nesselausschlag (Urtikaria), Quaddeln
- Bläschenausschlägen

Similasan **Cardiospermum** Salbe ist angezeigt bei

- Akuten, juckenden, allergischen Hautausschlägen
- Lichtdermatosen (Sonnenallergie), Nesselsucht (Urtikaria), Lebensmittelallergie
- Jucken, Rötung, Entzündung der Haut nach Kontakt mit schlecht verträglichen Stoffen (Waschmittel, Farbstoffe, Wolle etc.)
- Durch Allergien ausgelösten, chronischen Hautausschlägen und Hautentzündungen

(Lassen Sie sich, bei Kindern unter 2 Jahren, von einer Fachperson beraten)



Foto: Beat Ernst, Basel

Nützliche Hinweise

Besteht ein erhöhtes Risiko für Allergie-Erkrankungen (Familiengeschichte), ist Stillen ganz besonders wichtig. Am besten sechs Monate lang, ohne irgendwelche andere Zusatznahrung.

Achtung: Durch Impfungen gelangen artfremde Eiweisse und Spuren von allergieauslösenden Zusatzstoffen in den Organismus! Überlegen Sie sich gut, ob Sie diese Belastung Ihrem Kind bereits im zweiten Lebensmonat zumuten wollen. Besprechen Sie mit einer Fachperson den Impftermin je nach Vorbelastungen und Gesundheitszustand des Kindes. (Mehr dazu zum Beispiel bei der Ärzte-Arbeitsgruppe für differenzierte Impfung www.impfo.ch).

Mehrere Studien zeigen, dass ein naturnahes Leben das Allergierisiko vermindern kann. Nichts spricht gegen einen Stallbesuch und den Genuss von Rohmilch schon im ersten Lebensjahr. Im Gegenteil, die Bauernhofbakterien und die natürliche, unbehandelte Milch trainieren das Immunsystem so, dass die Kinder deutlich weniger oft an Asthma und Heuschnupfen erkranken.

Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Kind nicht zu warm anziehen, dass es schwitzt in seinen Kleidern. Ausserdem sollte es synthetische Bekleidung und Wolle nicht direkt auf der Haut tragen. Unterwäsche aus Baumwolle ist besser verträglich.

Halten Sie Säuglinge und Kleinkinder von Tabakrauch fern.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild kann **Sulfur** eingesetzt werden bei Hautausschlägen infolge einer Antibiotika-Behandlung bei Mutter oder Kind, bei Unverträglichkeit von Wolle sowie bei Juckreiz, der sich durch Kontakt mit Wasser oder in der Wärme verschlimmert.



Husten



Allgemeines zum Thema

Ein voll gestilltes Kind bleibt normalerweise während den ersten sechs Monaten von Erkältungskrankheiten verschont.

Wenn ein Kind nur noch teilweise oder überhaupt nicht mehr gestillt wird, sind regelmässige Erkältungen völlig normal und nützlich. Betrachten Sie sie als Trainingsaktionen für das Immunsystem! Wichtig ist, dass das Kind die Erkältung aus eigener Kraft, ohne Einsatz von Antibiotika oder anderen starken Medikamenten, überwinden kann. Die Homöopathie ist eine wertvolle Begleiterin auf dem Weg zu einem funktionstüchtigen Immunsystem.

Husten ist, insbesondere bei Säuglingen, eine wichtige Hilfe, um Schleim aus dem Nasen-Rachenraum auszuwerfen. Wird der Husten unterdrückt, besteht die Gefahr, dass vermehrt Schleim in die Bronchien fliesst und dort zu Entzündungen führt.

Homöopathische Hustenpräparate wirken nicht unterdrückend. Sie helfen dem Kind, den Schleim auszuwerfen, und sie wirken der Entzündung der Schleimhaut entgegen, die die übermässige Schleimbildung verursacht.

Ist der Husten die Folge eines Säuglingsschnupfens, reinigt man das verstopfte Näschen mit einer Meersalzlösung. Dazu kann man allenfalls etwas gedrehte Watte zu Hilfe nehmen. (Siehe auch «Schnupfen» Seite 42).

Husten bei Kindern unter 2 Jahren sollte grundsätzlich ärztlich abgeklärt werden. Bei älteren Kindern ist ein Arztbesuch angezeigt, wenn der Husten innerhalb von einer Woche nicht besert.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Husten mit Verschleimung, Globuli, ist angezeigt bei

- Trockenem, hackendem Husten mit Verschleimung
- Akuten und chronischem Bronchialhusten mit zähem, festsitzendem Schleim

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Reizhusten, Globuli, ist angezeigt bei

- Reizhusten, Kitzelhusten mit Brechreiz
- Hustenanfällen, besonders nachts
- Trockenem Husten mit Schmerzen hinter dem Brustbein

(Lassen Sie sich, bei Kindern unter 2 Jahren, von einer Fachperson beraten)

Nützliche Hinweise

Säuglinge ab dem vierten Lebensmonat husten manchmal, um auf sich aufmerksam zu machen. Sie haben gelernt, dass ihnen bei Husten sofortige Aufmerksamkeit zukommt, und «rufen» so ihre Bezugsperson, wenn ihnen langweilig ist. Das tun sie natürlich nur, wenn sie wach sind.

Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung!

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Aconitum** bei ersten Anzeichen einer Erkältung. Aconitum ist zudem das wichtigste Arzneimittel bei Pseudokrapp. Vorsicht: Pseudokrapp bedeutet Erstickungsgefahr. Verständigen Sie deshalb unbedingt und sofort den Arzt oder die Ärztin. Bis zu deren Eintreffen, leistet Aconitum oft wertvolle Hilfe.

Koliken (Säuglingskrämpfe)

Allgemeines zum Thema

Wenn ein Säugling schreit, sich beim Schreien krümmt und /oder dazu einen aufgeblähten Bauch hat, scheint es klar zu sein: «Das sind Säuglingskrämpfe.» Ganz so einfach ist es laut neuerer Forschung aber nicht. Eine organische Ursache konnte man bisher nicht finden. Den aufgeblähten Bauch betrachtet man heute eher als Folge denn als Ursache des Schreiens, weil das Kind beim Schreien viel Luft schluckt.

Das schreiende Kind verunsichert oft. Die Mütter fühlen sich hilflos, weil es ihnen nicht gelingt, ihr Kind zu beruhigen. Aus Verzweiflung entsteht nicht selten Wut, Aggressionen und eine ablehnende Haltung gegenüber dem Kind, über die die Mütter selbst erschrecken. Ähnlich reagieren die Väter, die sich in dieser Situation allzu häufig zurückziehen.

Das Problem ist jedoch weder einseitig beim Kind noch bei den Eltern anzusiedeln. Exzessives Schreien gehört zu den häufigsten Störungen im frühen Säuglingsalter. Verschiedene Faktoren auf beiden Seiten tragen dazu bei, dass die Zufriedenheit des Kindes beeinträchtigt ist. Wichtig ist, einen Teufelskreis zu vermeiden. Ein kinderfreier Nachmittag kann Wunder wirken.



Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei nervösen Bauchkrämpfen, Globuli, ist angezeigt bei

- Magen-Darm-Krämpfen infolge Nervosität oder seelischer Belastung
- nervösen Verdauungsbeschwerden mit Blähungen und krampfhaften, kolikartigen Schmerzen

(Verdauungsbeschwerden bei Kindern unter 12 Jahren sind ärztlich abzuklären)



Nützliche Hinweise

Bei exzessivem Schreien in den ersten Lebensmonaten helfen folgende Massnahmen:

- Vermeiden Sie Überreizung durch ständig wechselnde Stimulation.
- Vermeiden Sie Übermüdung. Bringen Sie das Kind regelmässig nach 1 bis 1½ Stunden Wachzeit allmählich zur Ruhe und zum Schlafen.
- Üben Sie den Schlaf-Wach-Rhythmus ein; Aufwachen – Stillen – Wachphase – Schlaf.
- Überbrücken sie die kritischen Schreistunden, die meist nachmittags und abends auftreten, indem Sie das Kind im Kinderwagen ausfahren oder mit dem Kind im Tragetuch spazieren gehen.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie sich zwischendurch ein Time-out zur Entspannung nehmen können. Wenn Sie selbst entspannt sind, gelingt es Ihnen besser, das Baby zu beruhigen.
- Massieren Sie das Bäuchlein des Säuglings mit warmem Johannis- oder Kümmelöl und mit warmer Hand im Uhrzeigersinn. Auch Reflexzonen-Therapie am Fuss bringt meistens Erleichterung.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Lycopodium** bei Blähungskoliken, die besonders abends von 16 bis 20 Uhr auftreten.

Ohrenschmerzen



Allgemeines zum Thema

Bei Kindern treten Ohrenschmerzen meistens im Zusammenhang mit Erkältungen auf. Es handelt sich dann häufig um einen Tubenmittelohrkatarrh und nicht um eine Mittelohrentzündung.

Ein Tubenmittelohrkatarrh bedarf grundsätzlich keiner Antibiotikatherapie. Trotzdem sind Ohrenschmerzen oft der Anlass für den ersten Kontakt des Kindes mit Antibiotika. Das ist aus drei Gründen ungünstig: Erstens bringt eine Antibiotikatherapie bei Ohrenschmerzen in den meisten Fällen keine Besserung. Zweitens wird das Immunsystem geschwächt, was weiteren Infektionen die Tür öffnet. Drittens wird durch unnötige Antibiotika-Einsätze die Resistenzbildung gefördert.

Ohrenschmerzen bei Kindern müssen auf jeden Fall ärztlich abgeklärt und kontrolliert werden. Doch der Einsatz von Antibiotika oder chemischen Schmerzmitteln kann sich in den meisten Fällen erübrigen, wenn Erkältungen, und insbe-

sondere Schnupfen (siehe «Schnupfen» Seite 42), homöopathisch behandelt werden und bei ersten Anzeichen von Ohrenschmerzen homöopathische Ohrentropfen zum Einsatz kommen.

Behandlungsempfehlung

Similasan Ohrentropfen sind angezeigt bei

- Ohrenschmerzen infolge Durchzug, kaltem Wind
- Ohrenschmerzen bei Erkältungskrankheiten, Grippe
- Gehörgangsschmerzen

(Lassen Sie sich, bei Kindern unter 2 Jahren, von einer Fachperson beraten)

Nützliche Hinweise

Ein Zwiebelwickel wirkt in vielen Fällen Wunder (siehe «Halsentzündung» Seite 6).

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Anas barbariae** bei ersten Anzeichen von Ohrenschmerzen.



Schlafstörungen



Allgemeines zum Thema

Schlafstörungen können viele Ursachen haben. Bevor man sie «diagnostiziert», sollte man sich die natürliche Entwicklung des Kindes vor Augen halten.

Eine nächtliche Nahrungsaufnahme ist in den ersten Monaten normal und gilt nicht als Schlafstörung. Es ist auch wichtig, dass man das Kind nicht künstlich wach hält. In den ersten Lebensmonaten kann es nicht länger als 2 bis 2½ Std. wach bleiben. Dann sollte man es in einer ruhigen Umgebung schlafen lassen, damit sich ein guter Schlaf-Wach-Rhythmus entwickeln kann.

Ein häufiger Grund für «Nachtübungen» sind Zahnungsbeschwerden (siehe «Zahnungsbeschwerden» Seite 47). Später, im Alter von etwa 15 Monaten, verändert sich der Nachtschlaf. Er gleicht sich jenem der Erwachsenen an. In dieser Zeit sind Angstträume, aus denen das Kind hin und wieder erwacht, völlig normal.

Manchmal schlafen Kinder nicht, weil sie sich einsam fühlen. Legt man sie mit einem Geschwisterchen zusammen oder verlegt das Bettchen ins Elternschlafzimmer, funktioniert es dann perfekt. Manchmal haben die Kinder einfach zu warm oder zu kalt oder sie sind unruhig, weil die Mutter angespannt oder verunsichert ist.

Bei Säuglingen liegen die Ursachen für Schlafstörungen zudem häufig in einer Reizüberflutung. Sie haben zu wenig Ruhe, ihr Schlaf-Wach-Rhythmus ist gestört. Auch Anpassungsschwierigkeiten an die Nahrung und gelegentlich Umweltfaktoren, wie Lärm, Luftverschmutzung, Erdstrahlen, Wasseradern, elektrische Störfelder oder Wohngifte können Gründe sein, warum das Kind nicht schläft.

Wo immer möglich, sollten Sie die äusseren Störfaktoren aus dem Weg räumen, denn man-

gelnder Schlaf macht noch reizbarer und weniger belastbar. Ein Teufelskreis entsteht (s. auch «Kolik / Säuglingskrämpfe» Seite 38).

Homöopathische Arzneimittel sind zur Behandlung von Schlafstörungen bei Kindern bestens geeignet.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Schlafstörungen, Globuli, ist angezeigt bei

- Ein- und Durchschlafstörungen (häufiges Erwachen)
- Durch Gedankenfluss, Verspannung und Unruhe gestörtem Schlaf
- Unruhigem, oberflächlichem, traumreichem Schlaf

Nützliche Hinweise

Stillende Mütter sollten darauf achten, dass sie abends keine schwer verdaulichen Speisen und keine anregenden Getränke konsumieren. Besser einen Beruhigungstee trinken.

Zimmer gut lüften, nicht überheizen.

Bei möglicher Strahlung das Bett verstellen.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Chamomilla** bei reizbaren Säuglingen, die nur ruhig sind, wenn sie herumgetragen werden, und beim Ablegen sofort wieder schreien (oft während dem Zahnen oder bei Bauchkoliken).

Nux vomica hilft bei Schlafstörungen durch Reizüberflutung und auch, wenn eine gestresste Mutter stillt. **Natrium muriaticum** hilft bei Schlafstörungen infolge von Liebesentzug, zum Beispiel bei Trennung von Mutter und Kind.

Schnupfen



Allgemeines zum Thema

Gut gestillt und versorgt werden Säuglinge im ersten halben Lebensjahr normalerweise nicht von Schnupfen geplagt. Das ist gut so, denn in dieser Zeit wirkt ein Schnupfen besonders störend. Das Kind muss die Mundatmung zuerst lernen und beim Stillen muss es in jedem Fall durch die Nase atmen können. Ein Schnupfen erschwert die Nahrungsaufnahme. Das Kind macht einen leidenden Eindruck, es ist unruhig und weint. Auch der Schlaf kann gestört sein. Das Kind schnieft, schnarcht und niest häufig.

Mit dem Zahnen beginnen normalerweise erste «Trainingsaktionen» für das Immunsystem. Dann treten Erkältungen öfters auf, die das Kind dann auch möglichst aus eigener Kraft überwinden sollte.

Die Homöopathie ist bei Schnupfen sehr nützlich. Säuglinge können ihre Nase nicht durch Schnäuzen entleeren und sind froh, wenn man ihnen bei der Reinigung behilflich ist. Am besten tut man dies mit Simalaya Nasenbefeuchter, eventuell indem man etwas gedrehte Watte zu Hilfe nimmt. Je nach Absonderungsart – wässrig wund machend oder dick gelb-grün – kommen verschiedene homöopathische Arzneimittel in Frage.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Fließschnupfen (**Allium cepa**), Globuli, ist angezeigt bei

- Schnupfen mit reichlich wundmachender, wässriger Absonderung
- Tiefendem Schnupfen mit Tränenfluss, wunden Nasenlöchern
- Allergischem Schnupfen, Heuschnupfen

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Schnupfen (**Luffa**), Globuli, ist angezeigt bei

- Trockenem oder fließendem Schnupfen, oft mit Druck in der Stirn oder in den Kieferhöhlen
- Krustenbildung in der Nase
- Trockenen Reizzuständen der Nase
- Heuschnupfen mit Stirnkopfschmerz

Similasan Nasen-Wundsalbe ist angezeigt bei

- Wundheit, Entzündungen in der Nase
- Krustenbildung, Trockenheit in der Nase
- Hautrissen, Entzündungen und Wundheit an den Naseneingängen

Simalaya Nasenbefeuchter verwenden Sie zur

- Sanften Reinigung und Pflege der Nasenhöhlen (auch bei Säuglingen)
- Befeuchtung trockener, auch verkrusteter Nasenschleimhaut (z. B. als Folge von trockener Luft in geheizten und klimatisierten Räumen)
- Reizmilderung bei empfindlicher Nasenschleimhaut (z. B. bei Empfindlichkeit auf Pollen, Hausstaub, Ozon usw.)
- Verflüssigung des Nasenschleimes

Nützliche Hinweise

Himalaya-Salz Lösung fühlt sich in der Nase wesentlich milder und angenehmer an als eine gewöhnliche Kochsalzlösung. Zusätzlich enthält der Simalaya Nasenbefeuchter Pulsatilla, ein in der Homöopathie oft gebrauchtes Arzneimittel bei Hals-Nasen-Ohren-Beschwerden, insbesondere auch bei Säuglingen und Kindern.

Ein altbewährtes Hausmittel bei Schnupfen ist eine angeschnittene Zwiebel, die man zum Beispiel in einen Fäustling steckt und über dem Bett aufhängt.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Lycopodium** bei Säuglingsschnupfen mit Schniefen und verstopfter Nase. Die Kinder weinen oft und leiden auch unter Blähungen. **Nux vomica** hilft bei Schniefen, verstopfter Nase und häufigem Niesen bei reizbaren, leicht frierenden Säuglingen.



Foto: Beate Ernst, Bâle

Verletzungen



Allgemeines zum Thema

Zunächst auf wackligen Beinen, später immer öfter (wage)mutig erkunden Kinder die Welt. Kleine und grössere Blessuren gehören dazu. Tröstende Worte und die Homöopathie lassen solche Ereignisse meistens schnell vergessen.

Homöopathische Verletzungs-Globuli oder Arnica-Präparate sind ein absolutes Muss für die Hausapotheke.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Verletzungen, Globuli oder Salbe, sind angezeigt bei

- Verstauchungen, Verrenkungen, Quetschungen, Prellungen
- Blutergüssen
- Weichteilverletzungen (Schnitt- und Stichwunden)
- Brandwunden, Sonnenbrand
- Beschwerden nach Operationen (Wundschmerzen)
- Beschwerden nach Knochenbrüchen

Similasan Arnica Globuli sind angezeigt bei

- Verstauchungen, Verrenkungen, Quetschungen, Prellungen
- Blutergüssen und Gewebeschmerzen
- Wunden und Wundschmerz, Verbrennungen
- Schmerzen und Zerschlagenheit nach körperlicher Überanstrengung; Gelenk-, Muskel-, Sehnen-, Schleimbeutel-, Sehnen-scheidenschmerzen; Muskelkater

Similasan Arnica Salbe ist angezeigt bei

- Verstauchungen, Verrenkungen, Quetschungen, Prellungen
- Blutergüssen (Hämatome), blutunterlaufener Haut nach geringster Gewalteinwirkung
- Gelenkentzündungen mit Schmerzen bei der geringsten Bewegung (Salbe nicht auf offene Wunden oder Schleimhäute auftragen)





Foto: www.tiarek.ch

Nützliche Hinweise

Eine gründliche Wundreinigung ist das A und O der guten Wundpflege. Besonders Schürfwunden müssen zuerst von Verschmutzung gesäubert werden.

So geht es rasch und schmerzlos: Eine Tasse lauwarmes Wasser mit zwei, drei Spritzern Similasan Arnica plus Spray und einer Prise Salz versetzen (1%ige Lösung). Bei stark verschmutzter Wunde zusätzlich ein wenig Seife beimischen und mit dieser Lösung die Wunde gründlich von innen nach aussen reinigen.

Tipp: Die Simalaya Nasendusche eignet sich ebenfalls sehr gut für eine schmerzlose, gründliche Wundreinigung.

Desinfektion ist nicht nötig; diese stört nur die Wundheilung. Blutende Wunden lässt man sich selber reinigen, indem man sie etwas bluten lässt.

Wunden nur falls nötig mit einem Verband abdecken. Luftzufuhr ist wichtig. Klaffende Wunden im Gesicht oder grössere Schnittwunden sollte man steril abdecken und den Arzt oder die Ärztin konsultieren, weil die Wunde eventuell genäht werden muss.

In jedem Fall kann begleitend das homöopathische Arzneimittel bei Verletzungen verabreicht werden.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Arnica** bei Blutergüssen, Schmerzen mit Angst vor Berührung und Folgen von Überanstrengung. **Hypericum** hilft bei besonders schmerzhaften (Nerven-)Verletzungen, **Calendula** bei Wunden und **Symphytum** bei Knochen und Knochenhautverletzungen. Alle vier Komponenten sind im Similasan Arzneimittel bei Verletzungen enthalten.

Wundsein



Allgemeines zum Thema

Urin zersetzt sich und bildet Ammoniak. Dieser greift die Haut an, was wiederum die Tür für Bakterien und Pilze öffnet, die sich in dem feuchten und hermetisch abgeschlossenen Windelklima besonders gut entwickeln. Die Folgen sind schmerzhafteste Entzündungen, Rötungen, Bläschen, Hautrisse und Soorpilzbefall.

Zahnende Kinder scheiden besonders konzentrierten Urin aus und leiden daher oft unter Wundsein. Das homöopathische Arzneimittel bei Zahnungsbeschwerden, Globuli, erleichtert allgemein den Zahnungsprozess und wirkt sich auch positiv auf das Wundsein aus.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Verletzungen, Globuli oder Salbe, sind angezeigt bei

- Weichteilverletzungen (Schnitt- und Stichwunden)
- Verstauchungen, Verrenkungen, Quetschungen, Prellungen
- Blutergüssen

Similasan **Calendula** Salbe ist angezeigt bei

- Entzündlichen, zu langsam heilenden Wunden (verzögerter Wundverschluss)
- Frischen, schmerzhaften Wunden (Schürf-, Riss-, Schnitt-, Brand- und Quetschwunden)

Nützliche Hinweise

Wichtig ist, dass der Windelbereich möglichst oft an die frische Luft kommt und die Windeln häufig gewechselt werden. Reinigen Sie den Windelbereich nur mit Wasser, dem Sie 2 bis 3 Spritzer Similasan Arnica plus Spray zufügen. Das ist schmerzstillend und wundheilungsfördernd. Verwenden Sie weder Seife noch Feucht-tüchlein. Tupfen Sie anschliessend die Haut mit einer Windel ab und trocknen Sie mit dem lauwarmen (!) Föhn nach. Leistenfalte nicht vergessen! Schützen Sie den Windelbereich vor dem Wickeln mit Calendula Salbe.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hilft **Chamomilla** bei schmerzdem Wundsein besonders in der Zeit des Zahnens bei reizbarem, schlecht gelauntem Kind.

Zahnungsbeschwerden



Allgemeines zum Thema

Die ersten beiden Zähne erscheinen normalerweise im 6. oder 7. Lebensmonat. Je nach Schmerzempfindlichkeit des Kindes läuft der Zahnungsprozess unauffällig oder mit mehr oder weniger intensiven Begleiterscheinungen ab. Typische Symptome sind Speichelfluss, Drang auf etwas Hartes zu beißen, gerötete Wangen (oft einseitig), leicht erhöhte Körpertemperatur, Durchfall und Wundsein.



Zahnende Kinder sind oft unruhig, schlafen schlecht und sind quengelig. Homöopathische Globuli bei Zahnungsbeschwerden können den ganzen Zahnungsprozess erleichtern und unterstützen durch den Gehalt an potenzierten Calcium-Verbindungen auch den Aufbau gesunder Zähne.

Behandlungsempfehlung

Similasan homöopathisches Arzneimittel bei Zahnungsbeschwerden, Globuli, ist angezeigt bei

- Erschwertem, verzögertem Zahnen
- Zahnungsbeschwerden mit: starkem Speichelfluss und Drang zum Beißen, Durchfall
- Gereiztheit, Unruhe, Schmerzen beim Zahnen

Nützliche Hinweise

Geben Sie dem zahnenden Kind feste Gegenstände zum Draufbeißen, wie beispielsweise Beissringe, die Sie vorher in den Kühlschrank (nicht in den Tiefkühler!) legen. Denselben Zweck dienen harte Brotkruste und Veilchenwurzeln. Das Kind sollte dabei sitzen und unter Beobachtung sein (Erstickengefahr).

Massieren Sie das Zahnfleisch mit kaltem Quark.

Auch Bernsteinketten sollen das Zahnen erleichtern. Vorsicht, sie dürfen weder zu locker sein, noch zu straff sitzen.

Bewährte Anwendungen homöopathischer Einzelmittel* für das Kind

Die Homöopathie kann auf einen Erfahrungsschatz von zwei Jahrhunderten zurückgreifen. Generationen von Homöopathen haben besonders erfolgreiche Anwendungen homöopathischer Arzneimittel aufgeschrieben und uns zugänglich gemacht. Nachfolgend sind einige dieser bewährten Anwendungen für das Kind aufgeführt.

Frühgeburten (unter 2.5 kg) sollten mit **Arnica** auf dieser Welt begrüsst werden. Je nach Reifealter der Frühgeborenen besteht ein mehr oder weniger grosses Risiko von **Hirnblutungen**. **Arnica** ist gemäss homöopathischem Arzneimittelbild ein wichtiges Arzneimittel bei **Hirnblutungen** der Neugeborenen und kann auch prophylaktisch eingesetzt werden.

Natrium muriaticum ist eines der wichtigsten Arzneimittel bei Beschwerden durch Kummer. Wird ein Kind nach der Geburt **von der Mutter getrennt**, kann dies je nach Veranlagung des Kindes zu mehr oder weniger starken psychischen oder physischen Störungen führen. **Natrium muriaticum** ist in solchen Fällen eine gute Verordnung (auch prophylaktisch).

Ruta hilft gemäss homöopathischem Arzneimittelbild bei **Schlüsselbeinbruch** durch die Geburt.

Aconitum ist gemäss homöopathischem Arzneimittelbild ein sehr wichtiges Arzneimittel bei Beschwerden durch Schreck und hilft, wenn die Geburt ungewöhnlich schnell verläuft und das

Kind unter dem **Geburtsschreck** leidet (beispielsweise mit Gelbsucht) oder wenn das Kind durch einen geplanten **Kaiserschnitt** unvorbereitet ins Leben katapultiert wird. Bei Neugeborenenengelbsucht hilft oft **Sulfur**. Sulfur und Aconitum ergänzen sich gut und können abwechslungsweise verabreicht werden.

Sulfur hilft gemäss homöopathischem Arzneimittelbild bei Beschwerden **nach Antibiotikaeinsatz** (juckende Hautausschläge, Durchfall, Schwäche) oder wenn sich die Kinder nach akuten (Kinder-)Krankheiten nicht mehr richtig erholen.

Silicea passt gemäss homöopathischem Arzneimittelbild zu zarten, zerbrechlichen Säuglingen, die die **Muttermilch verweigern oder schlecht ertragen** (Erbrechen).

* Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten oder finden Sie mehr zum Thema Einzelmittel in unserer Broschüre «Homöopathische Arzneimittel», erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Den Kindern hilft
es nicht, weil sie
daran glauben.
Sondern weil es
ihnen hilft.



Sonnenallergie? Sonnenbrand? Insektenstiche?

Similasan Arzneimittel sind homöopathische Produkte, die Sie bei Alltagsbeschwerden selbst anwenden können. Sie helfen sanft und einfach, zum Beispiel bei Hautreizungen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



STARK, WEIL ES SANFT IST.

Für den Notfall

Tragen Sie hier Ihre persönlichen Kontakte ein:

Telefonnummern

Kinderarzt/Kinderärztin _____

Homöopath(in) _____

Apotheke/Drogerie _____

Notfallaufnahme Spital _____

Toxikologisches Informationszentrum (bei Vergiftungen) **145** _____

Evtl. weitere Adressen von nützlichen Institutionen anfügen _____

Persönliche Notizen _____

Nützliche Literatur



Bücher:

«**Homöopathie, das richtige Arzneimittel rasch gewählt**», von Carlo Odermatt & Armin Späni, GREMAG, 8916 Jönen, ISBN 3-9520436-1-3, erhältlich in Apotheken oder Drogerien

«**Homöopathie – Arzneimittelbilder**», von Carlo Odermatt, Sven Hartmann und Beat Ernst, GREMAG, 8916 Jönen, ISBN 3-03722-950-0, erhältlich im Buchhandel

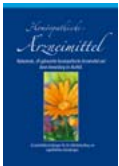
«**Kinder sanft und natürlich heilen**» Schweizer Hausmittel für Babys und Schulkinder. Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Broschüren:

«**Homöopathische Arzneimittel**», Broschüre mit Informationen zu den Einzelmitteln von Similasan, erhältlich in Apotheken und Drogerien (solange Vorrat)

«**Ein Herz für die Haut**», Hautbroschüre von Similasan, erhältlich in Apotheken und Drogerien (solange Vorrat)

«**Ratgeber**» Übersichtliche einfache Auswahl zur Behandlung von Alltagsbeschwerden von Similasan, erhältlich in Apotheken und Drogerien (solange Vorrat)



Quellen:

Brustkrebsrisiko (Schwangerschaftserbrechen)

Pressemitteilung der University at Buffalo: Pregnancy Nausea/Vomiting May. Indicate Lower Risk of Breast Cancer (20.06.2007)

Judith Egli, Julia Emmenegger:

Förderung der Eigenheilkräfte, ISBN 3-905353-09-1

Heidi Grollmann, Urs Maurer, Regula Bucher:
Klassische Homöopathie, Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Säugling, ISBN 13-978-3-9521004

Dr. Friedrich, P. Graf:

Homöopathie und die Gesunderhaltung von Kindern und Jugendlichen ISBN 3-934048-01-3

<http://www.patientenleitlinien.de/Halsschmerzen/halsschmerzen.html>

Mechthild Papousek, Michael Schieche, Harald Wurmser:
Regulationsstörungen der frühen Kindheit, Verlag Hans Huber ISBN 3-456-84036-5

Dr. Friedrich P. Graf: **Die Impfentscheidung**, sprangsrade verlag ISBN 978-3-934048-03-4

Dr. Friedrich P. Graf: **Nicht impfen – was dann?** sprangsrade verlag ISBN 978-3-934048-04-1

Nützliche Adressen und Links finden Sie unter www.present-service.ch

Index

A

Abführmittel	20
Abszess	24
Aconitum	13, 31, 37, 48
Allergie	35
Anas barbariae	40
Angsträume	41
Antibiotika	6, 10, 25, 29, 35, 37, 40, 48
Apis	28
Argentum nitricum	3
Arnica	25, 44, 45, 46, 48
Arnica plus Spray	45, 46
Asthma	35
Atemwege	8
Augenbeschwerden	28
Augentropfen	28

B

Bakterien	14, 32, 46
Bauchkrämpfe	38
Befeuchtung	15, 42
Beinkrämpfe	19
Beinvenen	19
Beissring	47
Belladonna	4, 15, 24, 30
Bindegewebsschwäche	19
Blähungen	9, 38, 43
Bläschenausschläge	34
Blasenentzündung	11
Blutergüsse	21, 44, 45, 46
Brennschmerz	7, 10
Bronchialhusten	8, 37
Bronchialkatarrh	8, 37
Brustentzündung	24
Brustpumpe	22
Brustwarzen	22, 24
Brustwarzen, entzündete	22, 24
Brustwarzenschutz	22
Bryonia	8, 24

C

Calendula	22, 25, 45, 46
Cardiospermum	34
Chamomilla	29, 31, 41, 46
Cortison	34

D

Dammgewebe	21
Dammriss	21, 25
Dammschnitt	21, 25
Darm	3, 9, 26, 27, 29, 34, 38
Darmtätigkeit	20
Darmträgheit	20
Doppelbelastung	7
Druckempfindlichkeit	24
Druckschmerzen	14
Durchfall	3, 18, 25, 29, 47, 48
Durchschlafstörungen	13, 41

E

Einschlafstörungen	
Einzelmittel	2, 24, 25, 26, 48
Eisenpräparate	20, 25
Ekzeme	22
Entzündung	24, 28, 37
Erbrechen	3, 18, 26, 29, 48
Erkältung	4, 30, 37
Ernährung	7
Erwartungsangst	3, 25

F

Fehlgeburt	4
Ferrum phosphoricum	4, 30
Fieber	3, 4, 10, 24, 29, 30, 31, 32
Fliesschnupfen	14, 42
Flüssigkeitszufuhr	7, 8
Frösteln	4, 5, 30
Frühgeborene	34, 48
Füsse, kalte	5

- G**
- Geborgenheit 23
 - Geburt 2, 7, 13, 19, 21, 23, 25, 26, 27, 28, 34, 48
 - Geburtsvorbereitung 25
 - Gelsemium 3, 25, 31
 - Gereiztheit 4, 30, 47
 - Geruchsempfindlichkeit 18
 - Geschlechtsorgane 10
 - Gliederschmerzen 4, 24, 30
 - Grippe 3, 4, 6, 30, 40
 - Guaiacum 6, 32
- H**
- Halsentzündung 6, 32, 40, 53
 - Hals-Nasen-Ohren-Beschwerden 14, 15, 43
 - Halsschmerzen 6, 30, 32, 51
 - Hämorrhoiden 7
 - Harndrang 10, 11
 - Harnleiter 10
 - Harnorgane 10
 - Harnwegsinfekt 10
 - Haut 26, 31, 34, 35, 44, 46
 - Hautausschläge 25, 27, 34, 48
 - Hautrisse 46
 - Hautverbrennungen 44
 - Hepar sulfuris 15, 24
 - Heublumensack 11
 - Heuschnupfen 14, 28, 35, 42
 - Himalaya-Salz 15, 43
 - Hitzestau 4, 30, 31
 - Hitzewallungen 4, 30
 - Hormone 34
 - Husten 4, 8, 11, 15, 30, 32, 37
 - Hustenanfall 8, 37
 - Hustenreiz 6, 32
 - Hustentee 8
 - Hygiene 22
 - Hypericum 25, 45
- I**
- Immunsystem 32, 35, 37, 40, 42
 - Impfungen 27, 35, 51
 - Infekt 4, 6, 22, 29, 40
 - Infektionsschutz 23
- J**
- Juckreiz 7, 28, 34, 35
- K**
- Kaiserschnitt 21, 25, 48
 - Kartoffelwickel 32
 - Käseschmiere 34
 - Kieferhöhlenbeschwerden 14
 - Kieferhöhlenentzündung 6, 8, 14, 42
 - Kitzelhusten 8, 37
 - Knochenbrüche 21, 44, 46
 - Kochsalzlösung 15
 - Koliken 38, 41
 - Kombinationspräparate 21, 24
 - Konstitutionsbehandlung 27
 - Kopfschmerzen 4, 24, 30, 31
 - Körperkontakt 23
 - Krampfadern 7, 19
 - Krämpfe 10, 19, 38, 41
 - Krustenbildung, Nase 14, 15, 42
- L**
- Leber 34
 - Lehmwickel 6, 24
 - Leinsamenwickel 11, 15
 - Lichtempfindlichkeit 28
 - Lidrandentzündungen 28
 - Lunge 35
 - Lycopodium 6, 9, 32, 39, 43
- M**
- Magenbrennen 9
 - Magen-Darm-Gärung 9

Magen-Darm-Grippe	3	Ohrentropfen	40
Magen-Darm-Infektionen	29	Okoubaka	3, 26
Magenübersäuerung	9	Operationen	21, 22, 44, 46
Mandelentzündung	6, 32	P	
Massage	21	Pollen	8, 14, 15, 42
Mastitis	24	Prellungen	21, 44, 46
Meersalzlösung	37	Progesteron	9, 10, 20
Milchbildung	23	Pulsatilla	7, 9, 11, 13, 15, 18, 19, 20, 23 24, 25, 26, 28, 43
Milchfluss	23	Q	
Milchmangel	23	Quaddeln	34
Milchrückstände	24	Quarkwickel	6
Milchstau	24	Quetschungen	21, 44, 46
Mittelohrentzündung	40	R	
Monilia albicans	22, 26	Reizhusten	8, 37
Müdigkeit	4, 13, 19, 24, 25, 29, 30, 31	Reizstoffe	14
Mundgeruch	6	Rötungen	24, 28, 46
Muskelkater	21, 44	S	
Muskelschmerzen	4, 21, 30, 44	Sabadilla	28
Mutter-Kind-Beziehung	23	Salbeipastillen	6
Muttermilch	23, 28, 29, 48	Salbeitee	6, 32
N		Sandgefühl	28
Nasenbefeuchter	42, 43	Säuglingskrämpfe	38, 41
Nasendusche	15, 45	Saures Aufstossen	9
Nasen-Nebenhöhlen-Entzündung	14, 15	Scharlach	32
Nasenschleim	14, 15, 42	Schlaf	13, 39, 41, 42
Nasenschleimhaut	14, 15, 42	Schlafmittel	13
Nasenspülung	15	Schlafstörungen	13, 27, 41
Natrium muriaticum	41, 48	Schlaf-Wach-Rhythmus	39, 41
Nebenhöhlenerkrankungen	10	Schleim	8, 14, 37
Nervosität	7, 38	Schleimhaut-abschwellende Medikamente	9
Nesselausschlag	34	Schleimlöser	8
Nieren	10, 15, 34	Schluckbeschwerden	6, 32
Nierenbeckenentzündung	10	Schluckweh	6, 32
Nieren-Blasen-Beschwerden	10, 15	Schmerzen	3, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 19, 21, 24 25, 29, 32, 37, 38, 44, 45
Niesen	32, 43	Schnittwunden	21, 25, 45
Niesreiz	14		
Nux vomica	7, 18, 20, 41, 43		
O			
Ohrenschmerzen	40		

Schnupfen	4, 6, 8, 14, 15, 30, 37, 40, 42, 43
Schonkost	29
Schwäche	4, 19, 25, 30, 48
Schwangerschaftserbrechen	51
Schweiss	31
Schwellungen	19, 28
Schweregefühl	7
Sepia	7, 11, 18, 26
Silicea	28, 48
Sitzbäder	7
Sodbrennen	9
Sonnenbrand	44, 46
Soor	22, 46
Soorinfektion	22, 46
Speichelfluss	47
Staphysagria	21
Steissbeinschmerz	25
Stillen	22, 23, 24, 27, 29, 35, 39, 42, 51
Stillkomresse	22
Stillposition	22, 23
Stillprobleme	23
Stimmungsschwankungen	7
Stirnhöhlenentzündung	6, 8, 14
Stockschnupfen	14
Stuhl	3, 20, 29
Sulfur	25, 29, 35, 48
Symphytum	45

T

Tränenkanal	28
Traurigkeit	26
Trockenheitsgefühl	32
Tubenmittelohrkatarrh	40

U

Übelkeit	3, 18, 26, 29
Unruhe	4, 13, 27, 29, 30, 31, 41, 47
Urinmenge	10
Urtikaria	34

V

Veilchenwurzeln	47
Venenbeschwerden	19
Venöse Stauungen	19
Verdauungsbeschwerden	38
Verkrustung, Nase	14
Verletzungen	21, 22, 44, 45, 46
Verschleimung	8, 14, 37
Verspannung	13, 41
Verstauchungen	21, 44, 46
Verstopfte Nase	14, 37, 43
Verstopfung	7, 20, 25
Viren	4, 6, 14, 32
Völlegefühl	7, 9

W

Wadenkrämpfe	
Wehen	3, 4, 20, 25, 26
Wickel	6, 11
Windelbereich	46
Wochenbett	51
Wunde Nasenlöcher	14, 42
Wundheitsgefühl	6, 32
Wundreinigung	45
Wundschmerzen	21, 22, 25, 44, 46
Wundsein	46, 47

Z

Zahnungsbeschwerden	27, 29, 41, 46, 47
Zerschlagenheitsgefühl	4, 30
Zusatznahrung	23, 35
Zwiebelwickel	6, 32, 40

Impressum

Herausgeberin
Similasan AG, Chriesiweg 6,
CH-8916 Jonen
Tel. 056 649 90 50, Fax 056 649 90 55
www.similasan.ch
contact@similasan.ch

Produktionskoordination
Monika Burkhard, Similasan AG

Wissenschaftlicher Inhalt
Carlo Odermatt,
6052 Hergiswil

Redaktion
Rent a Brain®, 8707 Uetikon am See

Gestaltung und Satz
Lampert & Meienberg, Cham

Druck
Spälti Druck, 8750 Glarus

1. Auflage, 2008
Artikelnummer DCH0267



**Wir wünschen Ihnen
viel Freude.
Ihre**

Similasan
The logo for Similasan features a green leaf-like graphic with three veins, positioned below the brand name. A thin green line extends from the leaf to the right, ending under the 'n'.

Die praktische Taschen-Apotheke für Mutter & Kind.

16 Minis mit Globuli bieten Mutter und Kind eine sanfte Lösung zur Behandlung von Alltagsbeschwerden und unterstützen die Schwangerschaft, die Geburt, die Stillzeit und die Zeit danach, ohne den Körper zu belasten.

