

The background is a solid yellow color with a repeating pattern of white, stylized floral and leaf motifs. The motifs include various leaf shapes and small circles, creating a delicate, botanical feel.

Entspannt durch den Sommer

FÜR BABYS & KINDER

ISABEL HENSELER

Entspannt durch den Sommer

Tipps aus der Kinderheilkunde,
um mit Kindern entspannt durch den Sommer
zu kommen.

Kostenloses E-Book von Isabel Henseler

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Über mich	4
Sonnenschutz	5
Sonnenbrand	6
Sonnenstich	6
Hitzeschlag	7
Allgemeine Tipps bei Hitze	7
Mückenstich	7
Bremsenstich	9
Bienenstich & Wespenstich	9
Zecken	9
Impressum	11

Einleitung

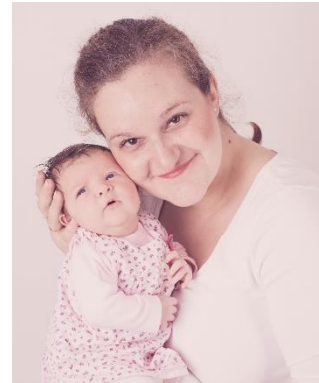
Jedes Jahr erlebe ich unzählig viele Eltern, die sich die Frage stellen, ob sie ihr Kind mit Sonnencreme eincremen sollen, und wenn ja mit welcher? In den Drogeriemärkten wird man ja von einer Flut erschlagen. Wie soll man sich da entscheiden, welche die richtige ist? In diesem E-Book werde ich mein Wissen dazu teilen. Außerdem werde ich dir meine Tipps geben, damit ihr entspannt durch den Sommer gelangt. Was kann man tun bei Insektenstichen? Was mache ich, wenn die Zecke sich festgebissen hat? Wie kann man vorbeugen und was tun, wenn es doch passiert? Die Natur hat auch da einige Möglichkeiten bereit und daher habe ich mich entschlossen dieses kostenlose E-Book für einen entspannten Sommer zu schreiben und in den Sommermonaten zur Verfügung zu stellen.

Wichtiger Hinweis

Alle in diesem Buch erhältlichen Informationen wurden nach meinem besten Wissen aufgeschrieben. Diese Tipps wurden selber in der Praxis angewendet. Ich habe mich bemüht alles auf dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand zu prüfen und hier weiterzugeben. Dieses Buch ersetzt keine Ärztliche oder Heilpraktiker Konsultation. Ich übernehme keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen, die sich aus Gebrauch oder Missbrauch der hier veröffentlichten Inhalte ergeben. Mein Ansatz ist lediglich Tipps an die Hand zu geben und Eltern Handlungsfähig zu machen, ihre Kinder durch die Krankheit zu begleiten. Jeder Nutzer ist selber verantwortlich, Nutzen und Risiken abzuwägen und ggf. ärztlichen Rat hinzuzuziehen.

Über mich:

Ich bin Mama von zwei Kindern und auf Kindernaturheilkunde spezialisierte Kinderkrankenschwester. In meinen über 12 Jahren Berufserfahrung habe ich mir viel Wissen angeeignet und habe beständig Weiterbildungen besucht. Die gängige Schulmedizin war da immer im Vordergrund. Seitdem ich eigene Kinder habe bin ich immer auf der Suche nach natürlichen und ganzheitlichen Wegen um meine Kinder in Krankheiten zu begleiten. Dazu habe ich sämtliche Fachbücher über Kindernaturheilkunde durchgelesen und selber eine Weiterbildung in der Kindernaturheilkunde absolviert. Dieses angeeignete Wissen möchte ich gerne mit Eltern teilen.



Als gelernte Kinderkrankenschwester weiß ich, wo meine Grenzen sind und wann ich einen Arzt konsultieren muss. Wir Mütter und Familien haben so viele Möglichkeiten auf natürliche Art und Weise uns und unseren Kindern Gesundheit zu schenken und es ist nicht notwendig wegen allen gesundheitlichen Problemen gleich den Arzt aufzusuchen. Ärzte sind gut und wichtig, wenn es um schwerwiegende Erkrankungen geht. Jedoch hat die Natur uns so viele wertvolle Schätze geschenkt um natürlich gesund zu sein, zu bleiben oder zu werden.

Meine Vision ist es, den Familien das Vertrauen in die Natur zurückzugeben. Ich möchte Eltern begleiten wieder die volle Verantwortung für die Gesundheit ihrer Kinder zu übernehmen und ihre Kompetenzen stärken. Durch meine Arbeit möchte ich die Welt ein Stück besser machen und der natürlichen Gesundheit mehr Beachtung und Bedeutung für unsere Familien schenken.

Komm mit und lass uns die Schätze der Natur für unsere Familiengesundheit entdecken. Werde du der Experte für die Gesundheit deiner Kinder! Ich begleite dich gerne dabei! Ich wünsche dir viel Freude beim lesen. Solltest Du Fragen haben, kannst Du mich gerne jederzeit über meine Homepage oder per Email (info@naturgesund.family) kontaktieren.

Sonnenschutz

Ich habe schon mitbekommen, dass es Diskussionen gibt, ob man Sonnencreme nutzen soll oder nicht. Es gibt Verfechter, die überzeugt sind, dass das Nutzen von Sonnencreme schädlich ist für die Haut und Vitamin D Bildung. Ich persönlich bin schon der Meinung, dass man gerade die Haut von Kleinkindern, Kindern und vor allem von Babys, vor Sonnenlicht schützen sollte. Am besten hält man sich mit Babys und Kleinkindern generell im Schatten auf.

Da es sich aber nicht immer vermeiden lässt, dass die Kinder auch mal der Sonne ausgesetzt sind, empfehle ich definitiv einen Sonnenschutz aufzutragen, und UV-Kleidung zu nutzen. Wenn man keine UV-Kleidung nutzen möchte, eignet sich am besten helle und langärmelige Baumwollkleidung. So schützt Du die Haut deines Kindes schon mal vor den UV-Strahlen.

Babys, die im Kinderwagen liegen, können neben dem Kinderwagendach zusätzlich mit einem kleinen Kinderwagenschirm oder einem Sonnensegel geschützt werden.

Am besten vermeidest Du es, in der Mittagssonne mit deinen Kindern draußen zu sein. Die beste Zeit im Sommer ist der Morgen und späte Nachmittag, dann ist die UV Strahlung nicht mehr so intensiv, wie am Mittag, wenn die Sonne am höchsten steht.

Nun zu meiner Empfehlung zum Thema Sonnencreme. Ich persönlich vermeide wann immer es geht Chemie auf der Haut meiner Kinder und auch auf meiner Haut. Aber auch ich neige dazu, schnell einen Sonnenbrand zu bekommen, also ganz ohne Creme geht es für mich auch nicht. Die Kinderhaut ist um ein vielfaches Sonnenempfindlicher als die von uns Erwachsenen und die Hautfläche im Bezug auf den kleinen Körper ist viel größer, als bei uns Erwachsenen. Das kann dazu führen, dass Kinder schnell zu viel Sonne auf die Haut einwirken kann. Je seltener man im Kindesalter einen Sonnenbrand bekommt, desto niedriger ist die Gefahr im Alter an Hautkrebs zu erkranken.

Ich habe sehr gute Erfahrungen mit einer mineralischen Sonnencreme gemacht. Da spielt die Marke weniger eine Rolle. Wichtig bei der Auswahl ist, dass man eine mineralische Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor wählt, und möglichst eine die ökologisch von den Zusatzstoffen unbedenklich ist. Es gibt spezielle Cremes für Babyhaut.

Was ist das Besondere an mineralischen Sonnencremes?

Mineralische Sonnencremes wirken mechanisch. Durch Mikropigmente wie Titanoxid und Zinkoxid, die wie kleine Spiegel wirken, werden die Sonnenstrahlen reflektiert oder gestreut. Durch diese Reflektion können die UV-Strahlen nicht in die tieferen Hautschichten eindringen. Bei entsprechender Schichtdicke lässt sich so die UV-Strahlung ziemlich gut abblocken. Der einzige Nachteil von mineralischen Sonnencremes ist, dass sie einen weißen Film auf der Haut hinterlassen. Um diesen "Weißeffekt" zu minimieren, werden manchen Cremes Nanopartikel zugesetzt. Die gesundheitliche Unbedenklichkeit der Nanopartikel wird von den Experten noch heiß diskutiert. Ich persönlich empfehle daher eine mineralische Sonnencreme ohne Nanopartikel. Dann ist das Kind zwar weißlich, aber weniger Chemie auf der Haut.

Sonnenbrand

Wenn die Haut deines Kindes eine Überdosis UV-A und B Strahlen auf der Haut abbekommen hat, kann dies zu entzündlichen Reizungen kommen. Die Haut wird rot, ist heiß, juckt, spannt und schmerzt. In schweren Fällen können sich auch wie bei jeder anderen Verbrennung Blasen bilden. Schwere Verläufe von Sonnenbrand können auch mit Fieber einher gehen.

Maßnahmen bei Sonnenbrand:

- ✓ Die betroffenen Hautstellen kühlen, mit kühlen Tüchern
- ✓ Biete deinem Kind viel Flüssigkeit an, da durch den Sonnenbrand, wie bei anderen Verbrennungen auch, der Flüssigkeitsbedarf erhöht ist
- ✓ Umschläge mit verdünnter Calendula Essenz kühlen und fördern die Wundheilung
- ✓ Feuchte Auflagen mit Kamillentee kühlen und wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd. Die Auflagen müssen gewechselt werden, sobald sie warm geworden sind um einen Hitzestau zu vermeiden
- ✓ Ein altbewährtes Mittel sind auch die Quarkauflagen. Dazu gekühlten Quark auf ein Baumwolltuch geben und dieses Baumwolltuch dann auf die Haut legen
- ✓ Auflagen mit Labkraut kühlen ebenfalls
- ✓ Über Nacht kann auch Johanniskraut auf die Haut aufgetragen werden, es wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd
- ✓ Aloe Vera Gel kühlt und fördert die Wundheilung
- ✓ Außerdem ist die Brandessenz von Wala oder Combudoron Gel von Weleda empfehlenswert
- ✓ After-Sun-Lotion versorgt die Haut im weiteren Verkauf mit Feuchtigkeit und pflegt sie
- ✓ Homöopathisch kannst Du dein Kind ebenfalls begleiten, dazu suche bitte einen Heilpraktiker auf, der dann das passende Homöopathikum herausucht

Sonnenstich

Um einen Sonnenstich zu vermeiden, ist es am besten möglichst immer im Schatten zu sein. Da das aber nicht immer möglich ist, schütze den Kopf deines Kindes bitte in der Sonne immer mit einem Hut oder einer Sonnenmütze. Auch da gibt es UV-Varianten oder eben einfache Mützen aus Baumwolle.

Zum Sonnenstich kommt es, wenn intensive Sonnenstrahlen auf den ungeschützten Kopf des Kindes einwirken. Durch die massive Hitzeeinwirkung werden die Hirnhäute des Kindes gereizt. Diese Reizung führt zur Bildung eines Hirnödems, welches zu Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Ohnmacht und Fieber führt.

Ein Sonnenstich fällt auf, wenn der Kopf des Kindes sehr heiß ist, das Herz schneller schlägt als gewöhnlich und die zuvor genannten Symptome auftreten.

Maßnahmen bei Sonnenstich:

- ✓ Sonneneinwirkung umgehend beenden und vorerst vermeiden, am besten das Kind in einen kühlen Raum bringen
- ✓ Kühle den Kopf mit kühlen Tüchern
- ✓ Den Oberkörper hochlagern
- ✓ Für ausreichend Flüssigkeit sorgen und kühle Getränke anbieten
- ✓ Wenn dein Kind über Schwindel, Kopfschmerzen klagt oder ohnmächtig ist, dann ist ärztliche Hilfe sofort hinzuzuziehen
- ✓ Homöopathisch kannst Du dein Kind ebenfalls begleiten, dazu suche bitte einen Heilpraktiker auf, der dann das passende Homöopathikum herausucht

Hitzeschlag

Bei einem Hitzeschlag bewirkt der Wärmeanstieg im Körper eine erhöhte Körperkerntemperatur. Durch diesen Temperaturanstieg gerät der Kreislauf aus dem Gleichgewicht. Die Maßnahmen sind dieselben wie bei einem Sonnenstich.

Allgemeine Tipps bei Hitze

- ✓ Kinderwagen nicht in der Sonne stehen lassen -> Überhitzungsgefahr durch einen Wärmestau
- ✓ Bitte lass dein Kind NIE alleine Im Auto! Die Temperatur steigt durch die Sonneneinwirkung rasend schnell an und es besteht akute Überhitzungsgefahr und somit auch die Gefahr, dass das Kind einen Hitzestau erleiden kann.
- ✓ Achte darauf, dass dein Kind möglichst oft im Schatten spielt
- ✓ Biete deinem Kind immer wieder etwas zu trinken an, durch ausreichend Flüssigkeit kann der Körper die Temperatur besser regulieren und einer Austrocknung oder Überhitzung kann entgegengewirkt werden
- ✓ Ziehe deinem Kind luftige Kleidung aus Naturmaterialien an
- ✓ Du kannst dein Baby mit einem feucht kühlen Waschlappen spielen lassen und deine Kinder auch gerne mit Wasser spielen lassen, somit nutzt man den Effekt der Verdunstungskühle und wirkt einer Überhitzung ebenfalls entgegen
- ✓ Babys die gestillt werden benötigen KEIN zusätzliches Wasser, häufiges anlegen reicht um die Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen. Erst ab Beikostgabe ist Wasser nötig

Mückenstich

Kaum ist es draußen wärmer, begegnen uns diese ungebetenen Blutsauger immer häufiger. Die Mücken! Sie stechen uns und diese Stiche können durch ihren Juckreiz sehr lästig sein. In der Regel sind Mückenstiche ungefährlich. Der quälende Juckreiz entsteht durch den Speichel der weiblichen Mücken, den diese in die Haut geben wenn sie zustechen und unser Blut trinken. Die im Speichel enthaltenen Proteine sorgen in unserem Körper für eine Histaminausschüttung, welche für den Juckreiz, die Schwellung und Rötung verantwortlich ist.

Sollte sich ein Mückenstich bei deinem Kind entzünden, suche bitte umgehend den Kinderarzt auf. Mücken lieben den Geruch von Schweiß und werden von ihm angezogen.

Maßnahmen um Mücken abzuwehren:

- ✓ Regelmäßiges waschen und duschen hilft den Schweiß abzuwaschen, der Mücken gerne anlockt
- ✓ Ätherische Öle (auf die Verdünnung bei kleinen Kindern achten und bei Babys nur nach sorgfältiger Prüfung verwenden) folgende Duftstoffe halten Mücken fern: Lavendel, Citronella, Salbei, Bergamotte. Diese Öle kannst du in einer Duftlampe verdunsten lassen, dann geht es auch bei kleinen Kindern, ohne ihre Haut zu reizen.
- ✓ Du kannst ein selbstgemachtes Anti-Mücken-Spray verwenden: dazu Hamameliswasser und einzelne ätherische Öle vermischen wie z.B.: Teebaumöl, Lemongras, Pfefferminz, Citronella, Zeder, Nelken, Eukalyptus, Geranium, Lavendel und Rosmarin
- ✓ Langärmlige helle Kleidung hindert die Mücken am Stechen, weil die Haut schlichtweg nicht frei liegt
- ✓ Ein Moskitonetz über dem Kinderbett oder auch Kinderwagen hält die ungebetenen Gäste ebenfalls fern
- ✓ Für Kinder ab 2 Jahren kann auch ein ökologisches Insektenabwehrspray genutzt werden
- ✓ Ich selber habe meine Kinder mit einer eigenen Mischung, aus Kokosöl und einem Tropfen Lavendel und Citronella, eingerieben und somit Mücken abgewehrt

Maßnahmen gegen Mückenstiche:

Wenn sich die Mücken nun aber doch nicht haben abwehren lassen, können folgende Maßnahmen helfen:

- ✓ Den Stich kühlen
- ✓ Lege eine frisch aufgeschnittene Zwiebel auf den Stich. Die Zwiebelsäfte wirken desinfizierend und mildern den Juckreiz
- ✓ Aloe Vera Gel lindert den Juckreiz
- ✓ Honig kühlt und verhindert, dass sich der Stich durch Bakterien entzündet
- ✓ Retterspitz kühlt und wirkt ebenfalls abschwellend und entzündungshemmend
- ✓ Kompressen mit Essig haben sich auch als wirksam erwiesen
- ✓ Das mama natura Insectolin Gel kann schon ab Geburt bei Babys verwendet werden und lindert den Juckreiz und kühlt
- ✓ Homöopathisch kannst Du dein Kind ebenfalls begleiten, dazu suche bitte einen Heilpraktiker auf, der dann das passende Homöopathikum herausucht

Wenn der Stich stark anschwillt, eine starke Rötung oder anderweitig auffällig ist, suche bitte umgehend einen Kinderarzt auf. Ein Stich ist meist harmlos, kann sich aber auch entzünden oder eine allergische Reaktion hervorrufen.

Bremesenstich

Auch hier greifen die Maßnahmen wie beim Mückenstich, die Bremsenstiche sind meist größer und können auch sehr stark jucken. Ggf. den Arzt aufsuchen und ein Medikament wie Fenestilgel oder andere Antihistaminsalben können da notwendig werden.

Bienenstich & Wespenstich

Wenn eine Biene oder eine Wespe dein Kind sticht, kommt es wie bei den schon beschriebenen Insektenstichen zu einer Rötung, Schwellung und zu Juckreiz. Bei einem Bienenstich muss der Stachel sofort entfernt werden. Dazu kannst Du eine Pinzette, eine Nadel nutzen oder mit einer Messerspitze den Stachel aushebeln. Sei dabei vorsichtig, um den Stachel nicht tiefer in die Haut zu schieben und Verletzungen zu vermeiden. Anschließend kannst du den Stich desinfizieren und kühlen. Sollte dein Kind im Mund oder Rachen gestochen worden sein, gib deinem Kind sofort kalte Getränke, oder lass es einen Eiswürfel lutschen. Sobald du seltsame Atemgeräusche oder Atemnot bei deinem Kind bemerkst, rufe bitte den Notarzt! Die Schleimhäute können durch das Gift anschwellen und dein Kind am atmen hindern.

Weitere Maßnahmen:

- ✓ Eine frische aufgeschnittene Zwiebel auf den Stich legen
- ✓ Kühlen
- ✓ Feuchte Umschläge mit Spitzwegerich oder verdünntem Brennessel-Arnika-Extrakt
- ✓ Arnikatinktur auf den Stich geben
- ✓ Heilerdeauflagen
- ✓ Infizierte Stiche können mit Calendula Essenz versorgt werden
- ✓ Auflagen mit Kieselerde wirken heilungsfördernd und entzündungshemmend
- ✓ Homöopathisch kannst Du dein Kind ebenfalls begleiten, dazu suche bitte einen Heilpraktiker auf, der dann das passende Homöopathikum herausucht

Zecken

Die Zecken sind blutsaugende Parasiten. Während sie sich in die Haut eingraben, sondern sie ein Sekret ab. Prinzipiell können Zecken Krankheiten übertragen, die Borreliose und die FSME können von Zeckenbissen hervorgerufen werden. Aber nicht jeder Zeckenbiss macht krank. Sollte dein Kind nach einem Zeckenbiss auffällig sein, suche bitte umgehend einen Arzt auf.

Wenn dein Kind von einer Zecke gebissen wurde, ist es wichtig sie behutsam und vollständig zu entfernen. Dazu kannst du eine spezielle Zeckenzange oder eine Zeckenkarte nutzen, beides bekommst Du in der Apotheke und sollte immer in deiner kleinen Notfalltasche vorhanden sein. Wenn du die Zecke entfernt hast, desinfiziere den Stich. Bitte KEIN ÖL, Nagellack, Alkohol oder Vaseline auf die Zecke geben, wenn diese noch in deinem Kind steckt!!! Das versetzt die Zecke in Stress und sie sondert noch mehr Speichel in den Körper deines Kindes aus und das wollen wir ja vermeiden! Wenn die Zecke entfernt ist und die Stelle

desinfiziert ist, beobachte sie noch für 3 Wochen. Eine kleine Rötung um die Bissstelle ist normal, sobald die Rötung zunimmt solltest Du mit deinem Kind einen Kinderarzt aufsuchen.

Das schnelle Entfernen kann eine mögliche Infektion mit Borrelien-Bakterien vermeiden. Die Zecke überträgt diese Erreger erst nach 12-24 Stunden.

Vorbeugend ist es ratsam langärmelige helle Kleidung zu tragen, aber das hält die Zecken natürlich nicht 100%tig ab. Es gibt auch Körpersprays die Zecken abwehren. Auch Zecken lassen sich von Extrakten aus Citronella, Teebaum, Lavendel, Geranien, Zedern, Nelken, Eukalyptus, Basilikum, Thymian, Knoblauch und Pfefferminze abwehren. Kokosfett-, Caprin- und Laurinsäure halten Zecken ebenfalls davon ab zuzubeißen. Auch Schwarzkümmelöl kann Zecken abwehren.

Schlusswort:

Ich hoffe, dass dir meine Tipps und Infos gefallen haben und weiterhelfen um entspannt durch den Sommer zu kommen. Gerne kannst Du mich über meine [Homepage](#) bei Fragen jederzeit kontaktieren. Außerdem findest Du mich auch auf [Facebook](#). Dort habe ich eine eigene Seite und eine [Gruppe](#).

Ich wünsche dir und deinen Kindern einen entspannten Sommer.

Bleibt gesund!

Deine Isabel

Impressum

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

1. Edition Mai 2018

Text: Isabel Henseler

Covergestaltung: Isabel Henseler mit Canva

Layout: Isabel Henseler

Korrektur: Dominik Henseler

Copyright © 2018 Isabel Henseler,

www.naturgesund.family

Alle Rechte vorbehalten.