

ROTZNASEN & RITUALE

*Dein Kompass durch die Erkältungszeit
mit Kleinkindern*



RISING MOTHER

ROTZNASEN & RITUALE E-BOOK

Autorin: Vanessa Lachmann

Herausgeber: Rising Mother

CEO: Vanessa Lachmann

Böttgerstraße 11, 20148 Hamburg, GERMANY

info@risingmother.de | www.risingmother.de

@risingmotherofficial

Erstausgabe: 2025

all rights reserved.

© Rising Mother

© Rising Mother

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Ausnahmen sind nur für Rezensionen und kritische Artikel im Sinne des Urheberrechts zulässig.

Haftungsausschluss: Dieses E-Book stellt allgemeine Informationen und Materialien bereit und ist nicht als individuelle Beratung für spezifische Beschwerden oder medizinische Zustände gedacht. Die Autorin und der Herausgeber übernehmen keine Haftung für mögliche Ungenauigkeiten oder das Ergebnis der Verwendung dieser Informationen. Die in diesem E-Book bereitgestellten Informationen und Lehrmaterialien dienen ausschließlich Bildungszwecken. Während wir, Rising Mother, uns bemühen, hochwertige und aktuelle Informationen bereitzustellen, garantieren wir nicht für die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der Inhalte. Die Anwendung der erlernten Kenntnisse und Fähigkeiten liegt in der alleinigen Verantwortung der Leser. Rising Mother übernimmt keine Haftung für Handlungen oder Unterlassungen der Leser, die auf den Inhalten dieses E-Books basieren. Es wird keine Haftung für direkte oder indirekte Folgen der Anwendung der in diesem E-Book vermittelten Inhalte übernommen.

Datenschutzerklärung: Die persönlichen Daten, die in diesem Buch verwendet oder erwähnt werden, sind fiktiv oder werden mit ausdrücklicher Genehmigung der betreffenden Personen verwendet. Jegliche Ähnlichkeiten mit realen Personen, lebend oder tot, sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Vorwort	01
---------	----

Der Kompass für die Erkältungszeit.	02
--	----

Atemwegserkrankungen im Überblick,
Wann zum Arzt? Wann ins Krankenhaus?

Vom Symptom zur Bedeutung	07
------------------------------	----

Symptome einordnen, Botschaften der Seele

Was ihr wirklich braucht	10
--------------------------	----

Basics, Hausmittel, Bewegung, Kuscheln, Rituale

Kinder werden krank.	24
----------------------	----

Punkt.

Schlusswort	25
-------------	----



RIISING MOTHER

VORWORT

Es beginnt immer gleich: Man hat zwei gute Wochen. Zwei!

Kita läuft, Arbeit läuft, Leben läuft. Und dann BAM: Nase läuft.

Innerhalb von 36 Stunden ist wieder Ausnahmezustand: Alle zu Hause, keiner schläft, ein kleiner Koalabär hängt an dir und du fragst dich: *Ist das noch normal? Müssen wir los? Arzt? Krankenhaus? Exorzismus?*

Ich kenne diese Nächte beruflich wie privat. Seit über zehn Jahren sitze ich mit Familien neben fiebrigen Kleinkindern. Und immer wieder erlebe ich dasselbe: Sobald Eltern verstehen, was im Körper gerade passiert, kann sich die Gesamtsituation entspannen.

Wissen ist Medizin. Präsenz ist Medizin. Humor auch.

Ein Infekt ist Schwerstarbeit für einen kleinen Körper. Das Immunsystem kämpft innen und das Nervensystem sorgt außen für Sicherheit. Deswegen wirken Kinder „anders“: weniger Spielen, weniger Appetit, weniger Schlaf, weniger gute Laune. Nicht, weil etwas schief läuft, sondern weil der Körper Ressourcen dorthin schiebt, wo sie gebraucht werden.

Kurz zur Einordnung: 8-12 Infekte pro Jahr gelten bei kleinen Kindern als normal. Kita? Bonusrunde. Geschwister? Viren-Abo gratis dazu. Ein Kind, das selten krank ist, hat nicht automatisch „bessere“ Eltern. Ein Kind, das häufig krank ist, hat nicht automatisch ein schwaches Immunsystem.

Dieses E-Book ist entstanden, weil Eltern eine klare Orientierung verdienen – ohne Panik, ohne Verharmlosung und ohne nächtliche Google-Abgründe.

Du bekommst hier:

- Was wirklich wichtig ist
- Was du entspannt beobachten kannst
- Was euch stärkt und entlastet

Die meisten Ratgeber entscheiden sich für eine Seite: Schulmedizin oder Naturheilkunde. Symptome oder Seele. Fakten oder Gefühl. Ich arbeite immer im UND:

Wissenschaft UND Pflanzenkraft. Hustensaft UND Umarmung. Rotz UND Soul. Dieses Buch ist kein Alarm, sondern ein Kompass für mehr Boden unter den Füßen und mehr Liebe im Alltag.

x Vanessa

DER KOMPASS FÜR DIE ERKÄLTUNGSZEIT.

So liest du dein Kind, auch ohne Dokortitel

Alle mitsingen: Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da – und mit ihm Schnodder, wie wunderbar! Laterne an, Nase zu. In jedem Mantel steckt jetzt ein Taschentuch-Depot, nachts husten alle im Chor, und während du den dritten kalten Kaffee trinkst, niest dir jemand liebevoll ins Gesicht.

Willkommen in der Jahreszeit, in der Mama zur Nachtwache, Suppenköchin, Schleimlöserin und Krisenkommunikatorin wird. Die WhatsApp-Gruppe brennt: „Ist das noch Husten oder schon Lungenentzündung?“ Google flüstert Drama, dein Kopf malt Katastrophen, und dein Kind? Spielt fünf Minuten Pirat, weint drei und schläft zehn. Repeat.

Du bist nicht allein. Als Eltern sitzen wir alle im gleichen Boot. Das hier ist keine Niederlage, sondern eine Saison. Kinder werden krank, damit ihr Immunsystem lernt. Das ist nervig, aber sinnvoll.

Paniktaste? Not today. Das einzige Mantra, das du in dieser Jahreszeit brauchst, ist: Erst atmen, dann entscheiden.

Zwischen „harmlos, wir beobachten“ und „bitte umgehend ärztlich abklären“ liegt ein weites Feld und genau da stehen wir Eltern: wach, besorgt, manchmal überfordert, aber immer bemüht, das Richtige zu tun. In diesem Artikel bekommst du handfeste Orientierung, eine Prise Zuversicht und kleine Rituale, die euch durch diese Rotznasen-Madness tragen. Wir bringen Leichtigkeit zurück in die harten Tage!

Atmung ist Leben. Wenn sich ein kleiner Brustkorb schwer hebt, triggert das in uns Urinstinkte völlig zu Recht. Wir sind dafür gemacht, Alarm zu schlagen, wenn die Luft knapp wird. Heute haben wir aber Thermometer, Kinderärzte und Erfahrung. Wenn dein Kind hustet, heißt das nicht automatisch Notaufnahme. Es heißt: hinsehen, hinhören, fühlen. Zu verstehen, was im Körper passiert, nimmt oft schon die halbe Angst. Damit du einschätzen kannst, was gerade los ist, schauen wir uns die häufigsten Atemwegserkrankungen genauer an:

Erkältung (Grippaler Infekt): Der Klassiker. Erst läuft die Nase, dann hustet's ein bisschen, vielleicht steigt das Fieber auf bis 39 °C. Das Kind ist matschig, aber noch „da“. Es spielt, meckert und will kuscheln. Solange dein Kind trinkt, reagiert und zwischendurch lachen kann, ist alles im grünen Bereich.

Wann hat's angefangen? Hat jemand in der Familie Husten oder Schnupfen? Wie hoch war das Fieber bisher?

Bronchitis (akut oder postinfektiös): Der Husten wird tiefer und klingt „brummig“ oder „rasselnd“, als käme er aus der Brust. Nachts wird's lauter, tagsüber hustet das Kind schleimig, manchmal über Wochen. Wenn das Kind sonst munter ist, kein Fieber über 38,5 °C hat und die Atmung ruhig bleibt, ist das meist ein normaler Verlauf.

Seit wann hustet es? Wird's nachts schlimmer? Klingt der Husten trocken oder feucht? Hat das Kind Fieber oder Atemgeräusche?

Mittelohrentzündung (Otitis media): Kommt häufig als Folge von Schnupfen. Gern aus dem Nichts, mitten in der Nacht. Das Kind schreit plötzlich, fasst sich ans Ohr, lässt sich nicht hinlegen, manchmal läuft Flüssigkeit raus. Fieber geht oft über 39 °C, und du merkst: das ist jetzt echter Schmerz. Ohrenscherz plus Fieber nach Erkältung = Arzt am nächsten Tag. Kein Grund, nachts durchzudrehen.

Wann fing der Schmerz an? War vorher Schnupfen? Weint das Kind beim Liegen oder Trinken? Hört es schlechter?

Grippe (Influenza): Kommt wie ein Schlag: Ein Moment noch fit, ein paar Stunden später Fieber über 39 °C, Gliederschmerzen, Schüttelfrost. Das Kind liegt flach, will nichts, reagiert kaum. Grippe fühlt sich an, als hätte jemand deinem Kind den Stecker gezogen.

Wenn du dieses „es ist einfach nicht mehr mein Kind“-Gefühl hast: lieber einmal mehr zum Arzt als zu wenig. Bei Säuglingen (unter 3 Monaten), bei chronischen Erkrankungen oder stark geschwächten Kindern – bitte sofort ärztlich abklären.

Wie schnell ist das Fieber gestiegen und wie lange besteht es schon? Gibt es aktuell andere Erkrankte im Umfeld (Familie, Kita, Schule)? Fröstelt oder zittert das Kind (Schüttelfrost)? Wirkt der Husten trocken (Grippe) oder schleimig (Bronchitis)?

Kehlkopfentzündung (Pseudokrupp): Passiert meist nachts. Dein Kind hustet bellend, die Stimme klingt heiser, die Luft pfeift und du denkst kurz: „Mein Kind erstickt!“ Tut es nicht, aber es klingt so. Pseudokrupp ist eine vorübergehende Schwellung im Kehlkopf, die für Minuten wie ein Weltuntergang klingt, aber meist harmlos verläuft.

Was du tust: Kind aufrecht halten, ruhig sprechen, Decke drum, Fenster auf. Atme deinem Kind langsam und hörbar vor, das beruhigt euch beide.

Wenn du das zum ersten Mal erlebst: am nächsten Tag zum Arzt, abhören lassen, Cortison-Zäpfchen mitgeben lassen. Wenn's nachts nicht besser wird: Zäpfchen rein oder 112.

Wann treten die Anfälle auf? Wird's an kühler Luft besser? Klingt das Einatmen pfeifend? Gab's vorher Husten oder Heiserkeit?

Lungenentzündung (Pneumonie): Manchmal beginnt sie wie eine stärkere Bronchitis: Husten, Fieber, ein müdes Kind. Nur wird's nicht besser, sondern stiller. Das Kind liegt mehr, spricht weniger, die Haut wirkt blasser, die Atmung schneller und flacher. Zwischen den Hustenanfällen siehst du: das kostet richtig Kraft. Bronchitis hustet. Lungenentzündung erschöpft. Lungenentzündung fühlt sich für Eltern an, als würde das Kind irgendwie „verschwinden“. Der Blick ist glasig, die Energie weg, das Fieber bleibt hartnäckig über 39°C. Und da ist dieses Gefühl im Bauch: *Hier stimmt was nicht*. Genau dann ist es Zeit, zum Arzt zu gehen – ruhig, aber zügig.

Fieber seit wann, und bleibt es konstant hoch? Atmung schneller oder mit sichtbarer Anstrengung (Nasenflügel, Brustkorb)? Wirkt es müde, still oder trinkt kaum? Gab es vorher eine Bronchitis oder einen Infekt, der schlechter geworden ist?

Obstruktive Bronchitis: Klingt beim Ausatmen, als würde Luft durch einen zu engen Strohhalm pfeifen. Der Husten ist trocken, vor allem nachts oder beim Rennen. Kein Fieber, kein Infektvibe. Wenn dein Kind beim Spielen oder Lachen regelmäßig hustet oder kurz still wird, um zu atmen: ärztlich abklären lassen. Muss kein Asthma sein, aber die Lunge braucht Aufmerksamkeit.

Wann tritt's auf: nachts, bei Bewegung oder Kälte? Gibt's bekannte Auslöser (Lachen, Aufregung, Pollen, Tiere)? Ähnliche Fälle in der Familie?

Fremdkörper in der Luftröhre: Nicht jeder Husten ist ein Infekt. Manchmal steckt was quer – im wahrsten Sinne. Entscheidend ist, wie es passiert und was danach kommt.

Akut: Plötzlicher, starker Husten, Panik, keine Stimme, pfeifendes oder gar kein Atemgeräusch, bläuliche Lippen.

Was du tust: Sofort 112 bei Erstickungszeichen. Lass dein Kind husten, solange es husten kann. Altersgerechte Erste-Hilfe-Techniken gehören in ruhigen Zeiten geübt. Ein Erste-Hilfe-am-Kind-Kurs ist Gold wert.

Mikroaspiration: Husten/Würgen beim Essen, danach anhaltender Reizhusten oder „feuchtes“ Atemgeräusch; ggf. leichtes Fieber später. Ärztlich abklären.

WANN ZUM ARZT?

Als Eltern seid ihr oft die ersten, die merken, wenn etwas nicht stimmt, weit bevor ein Test, Thermometer oder Arztbericht das überhaupt bestätigt. Das liegt nicht nur an „Mama-Intuition“, sondern vor allem daran, dass du dein Kind kennst, wie niemand sonst. Du kennst den Rhythmus, den Blick, den Atem deines Kindes. Wenn du also denkst: Das ist jetzt anders, dann ist das schon wichtige Information. Trotzdem hilft es, einen Rahmen zu haben, bevor Google dich um drei Uhr morgens in den Wahnsinn treibt. Hier also dein Reality-Check:

ZUM KINDERARZT, WENN:



Das Fieber über 39 °C steigt und länger als 3 Tage bleibt.



Dein Kind kaum trinkt oder die Windel trocken bleibt.



Das hohe Fieber erst weg war und dann doll wiederkommt.



Der Husten tiefer, lauter oder einfach „seltsam“ klingt.



Die Atmung schneller wird oder die Nasenflügel mitarbeiten.



Dein Kind blass, still oder einfach „nicht es selbst“ ist.



Oder wenn dein Bauch sagt: wtf is going on?!

SOFORT INS KRANKENHAUS ODER 112 WENN:



Die Atmung schwerfällt, doll pfeift oder sich die Rippen einziehen.



Blaue Lippen oder Schweiß ohne Fieber auftreten.



Das Kind kaum reagiert oder nicht wach bleibt.



Es nicht trinken oder schlucken kann.

Kurz gesagt:

Wenn dein Kind hustet, aber zwischendurch lacht und spielt, bleib entspannt.

Wenn es stiller wird, sich zurückzieht oder einfach „anders“ wirkt, geh.

Und wenn du zweifelst, geh sowieso.

Du bist kein „hysterisches Weib“, weil du Sicherheit willst. Wir haben uns alle schon gefragt, ob wir überreagieren. Spoiler: Das gehört halt dazu, wenn man die Verantwortung für kleine Schnodderinis trägt.

VOM SYMPTOM ZUR BEDEUTUNG

Kleine Körper, Große Botschaften

So. Und jetzt drehen wir das Ganze mal um. Dein Kind füllt nämlich kein Anamneseblatt aus. Es wird dir nicht erzählen, was es hat, sondern es zeigt es dir. Mit Husten, Blicken, Quengeln und Nörgeln. Du musst kein Dr. House sein, nur halbwegs wach und neugierig. Wenn du weißt, worauf du achten kannst, ist es leichter, cool zu bleiben.

Atmung

Schnelle, flache Atmung: Häufig bei Fieber, weil der Körper über die Atemluft Wärme abgibt. Sollte sich nach Fiebersenkung wieder beruhigen.

Nasenflügel-Atmung: Atembelastung. Das Kind arbeitet hart für jeden Atemzug → Arzt.

Einziehungen zwischen Rippen oder Schlüsselbein: Deutliche Atemnot → Notfall.

Pfeifendes Ausatmen: verengte Atemwege → abklären.

Stöhnen beim Ausatmen: Der Körper versucht, Druck in der Lunge zu halten, um sie offen zu halten → beobachten.

Still werden beim Husten: Das Kind muss nach Hustenanfällen „kurz stoppen“, weil es atmen muss → wachsam bleiben.

Verhalten

Müde, still, weinerlich: Energiesparmodus. Normal bei Fieber, solange Spieltrieb noch da ist.

Wechselt zwischen Drama und Kuschelbedarf → normal, kein Grund zur Panik.

Trinkt kaum, weniger Windeln, trockene Lippen: Gefahr Dehydration → Arzt.

Apathisch, kein Blickkontakt → sofort Arzt oder Notruf.

Haut & Kreislauf

Blass bei Fieber → ok, blass + apathisch oder blass + Atemnot → Arzt.

Blaue Lippen oder Fingernägel: Sauerstoffmangel → Notruf.

Kalte Hände, heißer Kopf: Fieberregulation → normal

Graue Haut, Schweiß ohne Fieber: Kreislauf überfordert → Arzt.

Haut trocken, keine Tränen beim Weinen, wenig Pipi: Dehydration → Arzt

Kinder haben (noch) nicht die Worte für ihre großen Gefühle. Also redet ihr Körper. Er übersetzt, was das Nervensystem spürt: Überforderung, Nähe, Druck, Sehnsucht. Das Nervensystem und das Immunsystem sind wie beste Freundinnen: Wenn eine ein Problem hat, ruft sie die andere an. Kleine Kinder können nicht „krank spielen“. Der Körper ist einfach der ehrlichste im Raum. Er sagt laut, was innerlich leise geworden ist. Und wenn du lernst zuzuhören, bekommst du plötzlich Antworten, wo vorher nur Symptome waren.

Nach fünfzehn Jahren im Job, als Mama und mit einem Rucksack voller Praxisgeschichten kann ich dir sagen: Hinter jedem Husten, jedem Fieber und jeder Rotznase steckt häufig mehr als nur ein Virus. Das heißt nicht, dass wir Schuld suchen, sondern Bedeutung. Wenn wir begreifen, was ein kleiner Körper uns sagen will, entscheiden wir nicht mehr aus Panik, sondern aus Beziehung. Nicht „*Oh Gott, was, wenn...?*“, sondern: „*Ich hab dich. Wir machen das zusammen.*“

Hier sind ein paar dieser Übersetzungen:

Mittelohrentzündung

Botschaft: „Ich will das nicht mehr hören.“

Das Ohr ist das Tor zur Außenwelt und manchmal ist es einfach überfordert von Lärm, Streit oder Dauerinput. Dann zieht das Kind sich zurück und macht wortwörtlich dicht oder „haut auf die Pauke“.

Was hilft: weniger Beschallung, mehr Stille. Weniger Druck, mehr Zuhören. Altersgerechte Gespräche statt „Du musst gehorchen“ Rückzug, bevor der Körper ihn erzwingt.

Frage: *Was will mein Kind gerade nicht mehr hören? Hören wir ihm eigentlich noch zu? Wo steht es unter Druck?*

Schnupfen

Botschaft: „Ich hab die Schnauze voll.“

Von zu vielen Reizen, Erwartungen, zu wenig Pausen. Schnupfen ist manchmal Stauraum für alles, was nicht raus darf. In der Kita, zu Hause, überall wird „funktionieren“ geübt. Kinder müssen üben, sich abzugrenzen, und das ist anstrengend. Die Nase macht dicht, wenn alles zu viel wird. Wenn Husten dazu kommt, sagt der Körper: „Lass mich atmen!“

Was hilft: Weniger Termine, mehr Leerlauf. Nach der Kita kein Programm, sondern Sofa, Badewanne, Nähe. Gefühle rauslassen: weinen, wütend sein, schnauben, stampfen.

Frage: *Wovon haben wir alle gerade die Nase voll? Wo darf es sich sicher abgrenzen, ohne Strafe oder Scham? Und wo brauchen auch wir als Eltern vielleicht selbst eine Pause vom Dauerinput?*

Husten

Botschaft: „Ich hab was zu sagen, aber keiner hört's.“

Husten ist Kommunikation auf Körperlevel. Es ist der Versuch, Raum zu schaffen, Dampf abzulassen. Oft taucht er auf, wenn Kinder das Gefühl haben, überhört zu werden in Familien, in Gruppen, in Momenten, wo alle reden oder schreien, aber keiner wirklich zuhört. Das Kind hustet, weil der Körper sagt: Hallo, ich bin auch noch da.

Was hilft: Gespräch statt Dauererklärung. Raum für klare Worte. Zuhören. Verbindung. Singen, Summen, Atmen.

Frage: *Was will sich in unserer Familie ausdrücken? Wo darf endlich mal Luft rein? Wo sprechen wir über das Kind aber nicht mit ihm?*

Lungenentzündung

Botschaft: „Ich kann nicht mehr atmen. Ich brauche Raum.“

Die Lunge steht für unsere Flügel. Atem ist Freiheit, Vertrauen, Lebenskraft. Wenn Körper und Seele überlastet sind, zieht das System die Notbremse. Pause. Reset. Neubeginn. In einer Lungenentzündung steckt eine enorme Regenerationskraft. Sie zwingt zur Pause, damit Körper und Seele sich neu kalibrieren. Damit die Flügel danach wieder ausgebreitet werden können.

Was hilft: radikale Ruhe, Wärme, Vertrauen, gemeinsames Atmen statt Reden.

Frage: *Wo engen wir uns ein? Wo braucht es einen Reset für uns alle?*

Manchmal heilt der Körper, wenn die Seele endlich verstanden wurde. Und manchmal reicht es schon, wenn jemand wirklich zuhört, bevor der Körper schreien muss.

WAS IHR WIRKLICH BRAUCHT

Science made simple. Hausmittel made helpful.

Jetzt, wo du weißt, was was ist reden wir über die 99 % Alltag zwischen Schnodder und Schlafmangel und, was du tun kannst. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern ums echte Leben dazwischen. Um Dinge, die helfen, ohne dass du erst ChatGPT, den Kinderarzt oder den Vollmond befragen musst. Hausmittel sind großartig, aber niemand muss heldenhaft leiden. Wenn's zu viel wird, geh zum Arzt. Pragmatismus mit Herz, okay? Let's go!



DIE BASICS

Die Dinge, die du um drei Uhr morgens suchst, während dein Kind im Halbschlaf „Mamaaa“ röchelt:

- **Fieberthermometer** – digital. Dein Reality-Check zwischen Bauchgefühl und Panik.
- **Waschlappen** – die Allzweckwaffe von Stirn bis Fuß.
- **Wärmflasche oder Kirschkernkissen** – Einfach auf Brust, Rücken oder Bauch legen und kuscheln.
- **Nasensauger + Meersalzspray** – kleine Nasen, große Wirkung. Frei atmen ist die halbe Miete.
- **Paracetamol- oder Ibuprofen-Saft** – gegen Fieber & Schmerzen (immer nach Gewicht dosieren!). Und: Wenn dein Kind trotz Fieber noch spielt, trinkt und lacht, musst du nicht senken. Fieber ist kein Feind. Das Immunsystem arbeitet.
- **Elektrolytlösung oder Kokoswasser** – Bei Fieber reicht Wasser nicht. Das ist wie Brot ohne Belag. Elektrolyte sind der Aufstrich fürs Immunsystem. Sie bringen Salze und Energie zurück in den Kreislauf. Bei Babys: keine Experimente. Keine Hausmischungen, kein Kokoswasser ohne Absprache mit Arzt oder Hebamme. Wer stillt, stillt.
- **Probiotika** – für Darmflora & Immunsystem, besonders nach Antibiotika oder bei Dauerinfekten.



HAUSMITTEL

Altbewährt, kindgerecht, wirksam:

- **Fenchel- oder Kamillentee** – beruhigt Magen, Schleimhäute und Nerven (deine inklusive).
 - **Honig (ab 1 Jahr)** – hustendämpfend, antibakteriell, emotionaler Trostspender.
 - **Suppen & Knochenbrühen** – flüssiges Gold: Wärme, Salz, Mineralstoffe, Liebe.
 - **Pflanzliche Hustensäfte** – mit Efeu, Spitzwegerich oder Thymian.
 - **Bronchialbalsam** – z. B. mit Spitzwegerich, Thymian oder Latschenkiefer: sanft auf Brust und Rücken einreiben.
 - **Thymianbad** – mit Thymian-Sud. Super Trick, um „heimlich“ zu inhalieren, denn freiwillig macht das kein Kleinkind.
 - **Kamillenkompresse** – Tuch in warmen Kamillensud tauchen, auf Brust oder Rücken legen. Fördert Entspannung und erleichtert das Atmen.
 - **Wickel:**
 - **Zwiebel:** gehackt in ein Tuch, kurz auf Brust oder Ohr legen (entzündungshemmend durch Schwefelöle).
 - **Kartoffel:** gekocht, gestampft, warm in ein Tuch auf Brust oder Rücken (wärmend & schleimlösend).
 - **Quark:** ein Tuch dick bestreichen und direkt auf die Rippenbögen legen. Mit Wärmflasche warm halten.
- Ehrlich gesagt: Wickel mit Kleinkindern sind was für sehr geduldige und sehr tapfere Eltern.*
- **Ätherische Öle** – unter 3 J. keine ätherischen Öle auf die Haut; bei Kindern immer 0,5-1 % verdünnt → 1 Tropfen ätherisches Öl auf ca. 30 ml Trägeröl. Ein Diffusor ist kein Inhalator, max. 15min.

Kinder sind feinstofflich. Sie spüren mehr, als sie erklären können. Bei pflanzlichen Mitteln reicht meistens schon der Duft, die Berührung oder die Verbindung mit dem Pflanzengeist. Ich weiß, manche Eltern rollen die Augen, wenn sie das Wort Pflanzengeist hören. Aber ehrlich, Kinder machen das intuitiv. Wenn du mit Pflanzen arbeitest, geht es nicht nur darum, was du nutzt, sondern wie. Ob du eine Tinktur rührst oder einfach einen Tee kochst; du trittst in Beziehung mit einem anderen Lebewesen. Und das verändert die Wirkung. Nicht magisch, sondern messbar: Deine Haltung beeinflusst dein Nervensystem, dein Atem verändert deinen

Puls, dein Puls verändert, wie dein Körper empfängt. Und genau da beginnt Medizin, die man riechen, schmecken und fühlen kann. Jetzt gucken wir uns mal näher an, wo das sichtbar wird: im Alltag, im Kochtopf, in der Suppe, im Rhythmus des Lebens. Fangen wir mal mit der Suppe an.

HÜHNERSUPPE

Across cultures, across centuries — überall gibt's sie: **die Hühnersuppe.**

Von der jüdischen „Goödene Joich“ über die chinesische Qi-stärkende Knochenbrühe bis zur „Sopa para el Alma“ in Lateinamerika. Warum? Weil sie funktioniert.

Science: Sie ist reich an Mineralstoffen, Aminosäuren und Elektrolyten. Der langsame Kochprozess löst Gelatine und Kollagen, die die Schleimhäute beruhigen, das Immunsystem stärken und Energie liefern, ohne zu belasten.

Spirit: Wenn wir krank sind, „fliegt“ unsere Seele. Die Suppe holt sie zurück in den Körper, in die Mitte. In allen alten Heiltraditionen steht das Element Erde für Stabilität, Ruhe, Sicherheit – genau das, was wir in Krankheit brauchen.

Soul: Alles, was mit Liebe, Intention und Verbindung zubereitet wird, wirkt tiefer. In der Anden-Kosmologie nennt man das Ayni: das Prinzip des Ausgleichs und der Gegenseitigkeit. Du gibst Liebe in die Nahrung, die Nahrung gibt Liebe (Heilung) zurück.

Warum das funktioniert: Eine heilende Hühnersuppe ist kein 20-Minuten-Rezept. Die Brühe ist das eigentliche Heilmittel: Der lange Kochprozess löst Kollagen, Gelatine, Cystein, Glycin und Elektrolyte aus den Knochen. Das stärkt Schleimhäute, reguliert Blutzucker und unterstützt das Nervensystem. Kurkuma und Ingwer wirken entzündungshemmend, ein Schuss Apfelessig löst Mineralstoffe. Fertig ist Medizin in Suppenform.

Nudeln oder Reis?

Reisnudeln: glutenfrei, leicht verdaulich, ideal bei Magen-Darm-Infekten oder empfindlichen Schleimhäuten. In der TCM gelten sie als neutral; weder kühlend noch erhitzend.

Weizennudeln (z. B. Sternchen): liefern mehr Energie, binden Brühe besser; classic, wenn das Kind „was Richtiges“ will.

Mein Tipp:

Bei Fieber oder empfindlichem Bauch → Reisnudeln.

Bei Erschöpfung & Genesung → Weizennudeln oder Dinkel einlage für Substanz und Erdung.

HÜHNERSUPPE

PHASE 1: DIE BRÜHE

Zutaten:

- 1 ganzes Bio-Huhn (ca. 1,2-1,5 kg) oder 1 Hühnerklein (Karkassen, Flügel, Hälse – günstig & stark mineralisch)
- 3 l kaltes Wasser
- 3 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Stück Lauch (weiß & hellgrün)
- 1 Zwiebel (mit Schale! Gibt Farbe & Antioxidantien)
- 3-5 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Stück frischer Ingwer (2-3 cm, wärmend & antiviral)
- 1 TL Kurkumapulver oder ein kleines Stück frische Kurkuma
- 1 TL Apfelessig (hilft, Mineralstoffe aus den Knochen zu lösen)
- 1 TL Salz (später abschmecken)
- Optional: ein Stück Kombu-Alge oder 2 Stück getrocknete Shiitake in der Brühe mitkochen (Mineralstoffbooster + Umami), frische Petersilienstängel für die Suppe

Anleitung

1. Das Huhn gründlich abspülen, in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Alle Zutaten hinzufügen, auf mittlerer Hitze langsam zum Köcheln bringen (nicht sprudelnd kochen – sonst wird's trüb).
2. Den aufsteigenden Schaum regelmäßig abschöpfen.
3. Danach Hitze reduzieren und 2,5-3 Stunden sanft simmern lassen. Nicht stressen, das ist kein 20-Minuten-Rezept.
4. Nach der Hälfte der Zeit ruhig mal am Topf riechen – das ist schon Heilung in Dampf.
5. Am Ende durch ein Sieb abgießen, das Fleisch beiseitelegen.
6. Brühe mit Salz und evtl. etwas Zitronensaft oder Sojasauce abschmecken.

PHASE 2: DIE SUPPE

Zutaten:

- 1 l der vorbereiteten Brühe
- etwas vom gegarten Hühnerfleisch (zerrupft oder gewürfelt)
- 1-2 Karotten in feinen Scheiben
- 1 Handvoll Erbsen oder Mais (für Farbe & Kinderfreundlichkeit)
- 1 Handvoll Pilze (Immunbooster deluxe)
- 1 kleine Handvoll Nudeln oder Reis
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Anleitung

1. Brühe aufkochen, Gemüse hineingeben und 10-15 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Nudeln oder Reis dazugeben und nach Packungsangabe garen.
3. Zum Schluss das Hühnerfleisch hinzufügen und mit Kräutern bestreuen.

HUSTENSAFT

Das Prinzip dahinter ist simpel und genial: Er beruhigt die Schleimhäute, bringt Feuchtigkeit dahin, wo es brennt, löst Schleim und lindert Reizhusten. Und das alles mit Zutaten, die bei 90 % der Familien ohnehin irgendwo herumliegen. Husten ist kein Feind, sondern ein Reflex – der Versuch des Körpers, die Atemwege freizuräumen. Damit das gelingt, brauchen die Schleimhäute im Grunde drei Dinge: *Feuchtigkeit*, damit Sekrete nicht wie Kaugummi kleben; *Wärme*, um die Durchblutung anzuregen; und *sanfte Reize*, die die Selbstreinigungsfunktion der Bronchien aktivieren. Genau hier setzen viele traditionelle Hausmittel an. Nicht, weil sie „magisch“ sind, sondern weil sie biologisch absolut Sinn ergeben.

Honig ist eines der ältesten und am besten untersuchten Hustenmittel der Welt. Er wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, wundheilend und beruhigt die Schleimhäute so zuverlässig, dass er in Studien teilweise wirksamer abschneidet als Hustensäfte aus der Apotheke. Wichtig: Honig darf erst ab einem Alter von einem Jahr gegeben werden wegen des Risikos für Säublingsbotulismus.

Zwiebeln enthalten Schwefelverbindungen und ätherische Öle, die schleimlösend und mild desinfizierend wirken. Kein Kind muss sie essen. Der Saft, der durch das Ausziehen entsteht, reicht vollkommen aus, um die Schleimhäute zu unterstützen.

Schwarzer Rettich ist ein Klassiker in vielen Kulturen. Seine Senföle wirken wie kleine Booster für die Schleimlösung: Sie regen Stoffwechsel und Durchblutung an, ohne die Schleimhäute zu reizen. Die Zubereitung mit Kandiszucker sorgt dafür, dass Kinder den Geschmack akzeptieren.

Kandiszucker selbst ist nicht das Heilmittel, aber er bindet Flüssigkeit, macht die Mischung süß und hilft, dass der Saft überhaupt genommen wird, statt direkt in den Abgrund der kindlichen Dramaturgie zu verschwinden.

Neben diesen drei Basiszutaten gibt es weitere Küchenhelden, die je nach Alter, Konstitution und Situation sinnvoll eingesetzt werden können:

Ingwer (ab etwa zwei bis drei Jahren in sehr milder Dosierung) wirkt entzündungshemmend, antiviral und wärmend. Er beruhigt gereizte Schleimhäute und kann Husten lockern.

Thymian gilt in der Pflanzenmedizin als eines der wirksamsten Kräuter für die Bronchien: antibakteriell, entkrampfend, schleimlösend. Ein milder Thymiantee oder ein selbst angesetzter Thymian-Honig leisten hier Großes.

Spitzwegerich ist der Schleimhaut-Liebling der Naturheilkunde: reizlindernd, wundheilend und entzündungshemmend. Ein selbstgemachter Sirup ist möglich, aber etwas aufwendiger, dafür aber erstaunlich effektiv.

Salbei (innerlich erst ab etwa vier Jahren) wirkt antiviral, entzündungshemmend und adstringierend. Perfekt, wenn Husten und Halsweh zusammen auftreten.

Zitrone bringt Vitamin C und Säure, die den Speichelfluss anregen und so Reizhusten abmildern können.

Apfel und Birne sind unterschätzte Klassiker: Apfelpektin beruhigt Schleimhäute, und Birne befeuchtet nach TCM-Tradition die Lunge – ideal bei trockenem Reizhusten. Ein gedünsteter Apfel oder eine Birne mit etwas Honig ist oft wirksamer, als man glauben würde.

Karotte bringt antibakterielle Oligosaccharide mit und wurde in Osteuropa über Generationen als Hustensirup verwendet.

Knoblauch ist antiviral und antibakteriell, sollte aber nur in extrem milder Dosierung für ältere Kinder eingesetzt werden.

Damit diese Hausmittel ihre Wirkung entfalten, braucht es ein bisschen Geduld, Wärme und Routine. Wichtig ist nur, ein paar Grundregeln zu beachten:

Hustensirup für Kinder kommt ohne ätherische Öle aus. Kein Alkohol, keine wilden Küchenexperimente, keine scharfen oder reizenden Zutaten für Babys oder Kleinkinder. Und Honig – ich sag's nochmal – niemals unter einem Jahr.

Am Ende wirken diese Hausmittel nicht, weil Oma es schon immer gesagt hat, sondern weil sie das tun, was Schleimhäute in einer Hustennacht am dringendsten brauchen:

Feuchtigkeit rein, Schleim raus, Nervensystem runter.

DER EINFACHSTE SIRUP DER WELT

Zutaten:

1 große Zwiebel
2 EL Honig (oder Zucker, wenn unter 1 Jahr)
Glas mit Deckel.

Zubereitung:

Zwiebel hacken, mit Honig in Schichten ins Glas geben. Ein paar Stunden ziehen lassen, bis sich Saft bildet.

Anwendung:

1 TL mehrmals täglich: wirkt schleimlösend und antibakteriell.

BRONCHIALBALSAM

Es klingt erstmal nach Wellness, ist aber in Wahrheit eine der ältesten medizinischen Praktiken überhaupt. Überall dort, wo Menschen seit Jahrhunderten Atemwegserkrankungen behandeln mussten, tauchte es auf, ganz ohne Absprachen zwischen Kulturen. Warum? Weil es wirkt.

Die alten Medizinfrauen wussten: Wenn die Atmung schwerer wird, braucht die Brust vier Dinge: **Wärme, Duft, Rhythmus und Berührung**. Ein Balsam bringt alles davon in einer einzigen Geste zusammen.

Im Kern wirkt Bronchialbalsam über drei Mechanismen:

Schützen: Eine Fettschicht auf Brust oder Rücken hält Wärme, verhindert Auskühlung und entspannt die Atemmuskulatur.

Öffnen: Aromatische Kräuter wirken schleimlösend, entkrampfend und mild antibakteriell.

Verbinden: Das Einreiben war immer schon Ritual der Zuwendung, Co-Regulation, energetische Pflege. Es beruhigt die Seele und stabilisiert das System. Diese Form der Pflege funktionierte, lange bevor irgendjemand angefangen hat, Körper und Psyche als zwei getrennte Baustellen zu behandeln.

Damit du weißt, womit du arbeitest, ein kurzer Blick auf die Bausteine eines klassischen Balsams:

Erhitzende Kräuter wie Majoran, Rosmarin oder Ingwer bringen Wärme in den Brustbereich, fördern die Durchblutung und lösen festsitzenden Husten.

Öffnende Kräuter wie Thymian, Myrte, Schwarzkümmel oder bei größeren Kindern Eukalyptus unterstützen das Abhusten über ihre ätherischen Verbindungen.

Schützende Fette wie Olivenöl, Gänsefett oder Sesamöl halten die Wärme, entspannen die Atemmuskulatur und beruhigen über die Haut das Nervensystem.

Harze wie Bienenwachs oder Kiefernharz stabilisieren den Balsam, schützen die Hautbarriere und bringen eine milde antimikrobielle Wirkung mit.

Warum das funktioniert:

- Wärme entspannt die Atemhilfsmuskulatur und verbessert die Durchblutung.
- Aromatische Pflanzenstoffe gelangen (in kindgerechter Verdünnung!) über Haut und Atem an die Schleimhäute.
- Berührung reguliert den Vagusnerv: Herzfrequenz sinkt, Stresshormone sinken, das Kind beruhigt sich.
- Wiederholung und Rhythmus schaffen Ritual und Ritual schafft Sicherheit.

Bronchialbalsam ist Hautkontakt, Wärme und Pflanzenmedizin in einem.

BRONCHIALBALSAM

Zutaten:

Basisöl (Träger):

- 4 EL Olivenöl

Kräuter (getrocknet oder frisch, je nach Saison):

- 1 TL Thymian (antibakteriell, entkrampfend, Schutzpflanze des Atems)
- 1 TL Spitzwegerich (beruhigt Bronchien, wirkt entzündungshemmend)
- 1 TL Majoran (wärmt, öffnet die Brust, stillt Reizhusten)
- ½ TL Salbei (antiviral, reinigend, „klärt“ die Luft)
- ½ TL Rosmarin (stärkend, anregend, bringt Lebensenergie in den Kreislauf)

Festigung & Duft (optional):

- 1 TL Bienenwachs (macht's streichfähig und haltbar)
- 1 Tropfen ätherisches Öl (Lavendel oder Myrte, ab 3 Jahren, sehr mild)

Zubereitung:

1. Die Kräuter in einem Mörser leicht anstoßen, damit sie ihre Öle freigeben.
2. Mit dem Basisöl in ein Glas geben und im Wasserbad bei niedriger Temperatur (max. 60 °C) 20-30 Minuten ziehen lassen.
3. Durch ein feines Sieb oder Tuch abgießen, zurück in den Topf geben.
4. Wenn du magst, Bienenwachs hinzufügen und rühren, bis es geschmolzen ist.
5. In ein Glas oder eine Salbendose abfüllen, Deckel erst schließen, wenn die Salbe handwarm ist.

Anwendung:

Eine kleine Menge langsam und ohne Eile auf Brust, Rücken oder Fußsohlen einmassieren. Dein Atem ist Teil der Medizin: ruhig ein- und ausatmen, vielleicht leise summen. Bei Babys reicht oft schon: Hände einreiben und über die Kleidung sanft über Brust und Rücken streichen.

Am besten abends oder bei kleinen Hustenwellen zwischendurch. Nicht auf offene Haut, nicht direkt unter die Nase.

3

BEWEGUNG & FRISCHE LUFT

Warum wir Bewegung brauchen, auch wenn sie schlapp sind.

Auch kranke Kinder brauchen Bewegung. Kein Bootcamp, kein „Jetzt aber durchziehen“. Nur ein bisschen Wackeln, Schaukeln, Hopsen, Kitzeln. Das Lymphsystem hat nämlich keine eigene Pumpe. Es wird nur durch Bewegung aktiviert. Leichtes Abklopfen von Rücken und Brustkorb, kleine Kreisbewegungen am Brustbein, Schaukeln, wiegen, tragen, oder einfach ein gutes, altes Kitzelspiel

Und dann etwas, was jedes „Alman-Herz“ aufblühen lässt: Frische Luft: Bei Atemwegserkrankungen ist frische, kühle Luft Medizin. Sie beruhigt gereizte Schleimhäute, reduziert Schwellung im Nasen- und Rachenraum und erleichtert das Atmen messbar. (Deshalb hilft bei Pseudokrupp der Balkon oft schneller als jedes Medikament.) Also: raus mit euch. Eingemummelt wie zwei kleine Muffins, zehn Minuten reichen schon.

Mehr braucht's oft nicht, damit der Körper merkt: „Ah ja. Wir leben noch.“

4

KUSCHELN

Die wichtigste Medizin der Welt.

Kuscheln in der Erkältungszeit ist kein „Nice-to-have“. Es ist Biologie. Wenn du dein Kind hältst, synchronisieren sich Atem, Herzfrequenz und manchmal sogar die Gehirnwellen. Das nennt man Co-Regulation. Es ist das angeborene System, durch das ein Mensch seinen inneren Zustand über den Körper eines anderen stabilisiert.

Berührung dämpft Stresshormone, senkt den Puls, entspannt die Atemmuskulatur und aktiviert Oxytocin, das gleiche Hormon, das Geburt, Stillen und Bindung steuert. Oxytocin wirkt wie ein natürlicher Entzündungshemmer: Es beruhigt das Nervensystem und stärkt indirekt das Immunsystem.

Nähe sieht oft aus wie „Nichts tun“, ist aber einer der wichtigsten Heilungsfaktoren. Viel wirksamer als Perfektion, Struktur oder pädagogische Höchstleistungen. Also, holt euch Krankschreibungen, baut euch eine Höhle, bleibt im Pyjama. Lest Bücher, hört Musik. Und, for the love of god, Bildschirmzeit ist nicht der Endgegner. Wenn Bluey oder Frozen für zwei Stunden retten, was von deinen Nerven übrig ist, dann heißt das: Regulation läuft. Kinder heilen über Nähe, nicht über Perfektion. Eltern übrigens auch.



RITUALE

Kleine Handlungen, große Wirkung: So beruhigt man Körper, Seele & Chaos.

Rituale sind kein esoterischer Luxus, sondern die älteste Form menschlicher Regulation. Lange bevor es Psychologie, Neurowissenschaften oder KinderärztInnen gab, haben Menschen mit Ritualen gearbeitet um Körper und Seele zu stabilisieren. Warum? Weil der Mensch sich über Struktur, Verbindung und Wiederholung beruhigt. Das gilt für Erwachsene und ganz besonders für Kinder.

Ein Ritual ist im Kern eine vorhersagbare Handlung, die das Nervensystem signalisiert:

„Du bist sicher. Hier passiert nichts Überraschendes.“

Das limbische System liebt Bekanntes, und der Körper reagiert sofort:

- Herzfrequenz sinkt
- Atmung vertieft sich
- Stresshormone gehen runter
- Oxytocin steigt

Kinder reagieren nicht primär auf Worte, sondern auf Schwingung. Du kannst zehn Mal sagen „Alles ist gut“ – sie glauben es erst, wenn dein Körper dasselbe sendet. Sie lesen deinen Atem, deinen Tonfall, deine Hände, deinen Rhythmus. In der Physik heißt das Resonanz, in der Psychologie Co-Regulation, in alten Kulturen Gebet. Andere Sprache, gleiche Wahrheit: Verbindung heilt.

Es gibt keine Kultur ohne Rituale, weil es keinen Menschen ohne Bedürfnis nach Halt gibt.

Und das Beste? Rituale müssen weder spirituell noch religiös sein. Sie können universell, kindgerecht und vollständig körperbasiert sein und du praktizierst sie längst, ohne es so zu nennen:

- Das gleiche Lied am Abend.
- Die gleiche Handbewegung beim Einreiben.
- Der gleiche Satz, wenn du tröstest.
- Die gleiche Tasse, aus der dein Kind Tee trinkt.

Das sind Rituale. Das ist Regulation. Das ist Heilung im Alltag. In der Erkältungszeit wird das besonders sichtbar: Kranke Kinder verlieren schnell Orientierung. Das Körpergefühl verändert sich, Energie sackt weg, Temperatur schwankt, Appetit verschwindet, Schlafrythmus löst sich auf wie ein nasser Keks. Ein Ritual bringt Ordnung zurück. Nicht als strenges „Wir müssen jetzt“, sondern als Ankerpunkt für das Nervensystem. Rituale beruhigen Herz und Hirn. Sie strukturieren, erden, verbinden und schaffen genau die Atmosphäre, in der ein kleiner Körper wieder loslassen kann.

Also: Keine Angst vor dem Wort Ritual. Du brauchst dafür weder Federschmuck noch Vollmond, nur Absicht, Präsenz und ein bisschen Wiederholung. Und das kannst du. Das konntest du schon immer.

RITUALE

TEE & TOUCH

Macht euch einen Tee (lauwarm, funky Strohhalm, coole Tasse). Kind auf den Schoß, Hand auf den Rücken, leise "mmmmmmh" mit oder ohne Melodie. Summen aktiviert den Vagusnerv, senkt Stress und stärkt die Bindung. Oxytocin aus dem Becher für beide.

CHEF'S KISS

Beim Kochen wird aus Chaos wieder Alltag. Lass dein Kind mitmachen. Lass es die Lorbeerblätter auswählen „Wie viele Zauberblätter braucht's heute?“, die Pfefferkörner zählen, das Gemüse schnippeln oder umrühren. Sag laut: „Wir kochen uns gesund.“ Klingt albern – funktioniert. Warum? Weil ausgesprochene Intention Richtung gibt. Das ist keine Magie, das ist Neurowissenschaft.

MAGIC WORDS

Wenn wir Dinge benennen, aktivieren wir die Imagination. Und das ist kein Quatsch sondern limbische Intelligenz. Der Körper reagiert nicht auf Logik, sondern auf Bedeutung. Ein Becher „Zauberhonig-Elixier“ löst also tatsächlich andere neuronale Muster aus als „Hustentee“. Sprache ist Biochemie. Worte sind Placebo mit Persönlichkeit.

STUBENSTYLE

Mittelalter-Vibes im Krankenbett sind ein echter Gamechanger. Unser Nervensystem ist alt. Es wurde nicht für Neonlicht, Touchscreens und Lieferdienste gebaut, sondern für Feuer, Wiederholung und echte Textur. Wenn wir Holzschalen, Tonkrüge und Kerzenlicht nutzen, sprechen wir diesen alten Teil unseres Gehirns an. Wenn du also im Halbdunkeln Suppe umrührst und das Gefühl hast, du sitzt in einer kleinen mittelalterlichen Stube – perfekt. Das ist kein Instagram-Moment, sondern Regulation. Ihr seid sicher. Ihr dürft heilen.

MAGIC CUPS

Alles schmeckt besser aus coolen Gefäßen. Kinder trinken eher, wenn es spannend ist. Wenn die Tasse glitzert, der Strohhalm biegt, der Becher „Zauberbecher der Genesung“ heißt, erzeugst einen Mini-Dopamin-Kick, der Trinken leichter macht. Und Trinken ist nun mal die halbe Heilung.

WÄCHTERSTEIN

Nimm einen kleinen, glatten Stein. Fahr langsam über Brust, Rücken und Kopf deines Kindes und sag immer wieder wie ein Zauberspruch:

„Stein, nimm das Schwere – Stück für Stück.“

Und bring uns sanft ins Leben zurück.“

Dann lasst ihr den Stein gemeinsam „ausatmen“: Entweder kräftig anpusten oder unter fließendes Wasser halten.

Legt ihn an einen kleinen „Wächterplatz“ ans Bett, ins Regal, auf die Fensterbank.

*„Wächterstein, du bleibst hier stehen,
damit wir ruhig durch Träume gehen.“*

Dieses Ritual ist eine kindgerechte, stark vereinfachte Form der „khuya limpia“, einer traditionellen Reinigungs- und Heilpraxis aus der Linie meiner Q'eros Lehrer aus den peruanischen Anden. Es ist keine vollständige Zeremonie, sondern eine moderne, respektvolle Mini-Version für Familien, um Kindern Halt, Erdung und Sicherheit zu geben.

ATEM-BRUNNEN

Füllt ein Glas halb mit Wasser, Strohhalm rein.
Tief einatmen und laaangsam Blubberblasen pusten.
Das verlängerte Ausatmen beruhigt den Vagusnerv, löst Schleim und bringt sofort Ruhe in Körper & Kopf. Funktioniert deutlich besser als „Jetzt beruhig dich mal bitte“.

DRACHENBAU

Kranke Kinder brauchen kein Lazarett, sie brauchen ein Nest. Weg mit dem klinischen „Bleib im Bett und ruh dich aus“ und rein ins Höhlen-Upgrade. Decke über zwei Stühle, Taschenlampe, Lieblingskuscheltier, fertig. Sie macht die Welt klein genug, dass alle wieder durchatmen können.

A NEW DAY

Jede Krankheitsnacht ist eine kleine Abenteuerreise. Mitten in der Dunkelheit, irgendwo zwischen Fiebertessen, Teekochen und Wäschewechsel, verlieren Eltern kurz das Zeitgefühl und manchmal auch die Nerven. Nach jeder Krankheitsnacht also: Fenster auf, Sonne rein, frische Luft. Einmal tief atmen, einmal Danke sagen. „Neuer Tag. Neue Kraft.“ Kinder lieben Übergänge. Sie brauchen sie, um zu verstehen: Etwas ist vorbei und etwas Neues beginnt. Kleine Geste, große Regulation.

KINDER WERDEN KRANK.

Punkt.

Das ist kein Fehler im System, sondern Teil des Plans. Jede Erkältung ist eine kleine Lektion fürs Immunsystem. In den ersten Lebensjahren lernt der Körper deines Kindes, was Freund und Feind ist. Das ist Arbeit. Und ja, manchmal sieht es dabei aus, als würde es ständig krank sein, weil es einfach ständig dazulernt.

Wie oft ein Kind krank wird, hängt von vielem ab: Konstitution, Genetik, Schlaf, Ernährung, Umgebung, Geschwister und auch ein bisschen vom Schicksal (a.k.a. Kita). Manche Kinder nehmen jeden Virus im Umkreis von drei Metern mit nach Hause, andere bleiben unbeeindruckt. Beides normal. Vergleiche sind ungefähr so hilfreich wie zu hören, *„also meine Kinder essen ja Brokkoli“*, während dein hustender Troll gerade Taschentücher knabbert. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo, seinen eigenen Körper und seinen eigenen Weg.

Kinder werden krank, um gesund zu bleiben. Das ist kein Wettbewerb, sondern ein Entwicklungsprozess. Und mal ehrlich: Wenn uns eine Sache in dieser Saison retten kann, dann ist es Sisterhood statt Scoreboard. Wir sitzen alle im selben Dampfbad. Weniger *„Also mein Kind ist ja nie krank“* und mehr *„Wie viel Suppe braucht ihr?“*

Du musst keine Kräuter im Mondschein weihen und auch kein Abo für die Notaufnahme haben. Du brauchst nur drei Dinge: dein Kind, dein Bauchgefühl und im Zweifel einen Arzt. Es gibt keine Medaille für Durchhaltevermögen. Manchmal ist das Mutigste, was du tun kannst, dich hinzusetzen, zu atmen und für einen Moment nichts zu optimieren. Dein Kind braucht dich echt, nicht erleuchtet.

Also: Kuschel dich zu deinem kleinen Menschen. Zwischen Schnodder, Müdigkeit und dieser stillen Magie, wenn ein Kind sich an dich schmiegt und die Welt kurz innehält, findet ihr euren eigenen Rhythmus. Am Ende erinnert sich niemand daran, was du gekocht hast, wie viele Nächte du wach warst oder wie oft du die Temperatur gemessen hast. Aber sie werden sich daran erinnern, wie sicher es sich angefühlt hat, in deinen Armen zu liegen. Liebe ist die älteste Medizin und du bist die Apotheke.

SCHLUSSWORT

Heilung ist mehrdimensional. Ich habe Eltern erlebt, die in Panik alles googeln, und andere, die gefährlich lange abwarten. Ich habe Kinder gesehen, die einfach nur Nähe brauchten und andere, die wirklich dringend Hilfe brauchten.

Elternsein ist kein Medizinstudium und auch kein Hexenkongress. Es geht nicht um „entweder oder“. Es geht um UND. Wissen UND Weisheit. Fieberthermometer UND Gefühl. Arztpraxis UND Achtsamkeit.

Dieses E-Book ist kein Ersatz für Medizin. Es ist ein Gegenmittel gegen Angst. Denn was Kinder wirklich stabilisiert, ist Co-Regulation: Wenn dein Nervensystem ruhig bleibt, kann ihres heilen. Wenn du atmest, lernt es, dass es sicher ist. Wenn du lachst, weiß es: Alles wird gut.

Das hier ist also keine Anleitung, sondern eine Einladung. Zum Hinsehen statt Wegschauen. Zum Zuhören statt Überreagieren. Zum Vertrauen. In dein Kind, in dich, und ja, auch in die Medizin.

Am Ende heilt selten eine Sache allein. Manchmal ist's der Hustensaft. Manchmal ist's die Umarmung. Und meistens braucht es beides, damit dein Kind wieder lacht, isst, pupst und sich fallen lässt.

Weniger Drama, mehr Soul.

Aho!

xx Vanessa



RISING MOTHER



Über die Autorin

Vanessa Lachmann ist Kinderosteopathin (BSc, DPO), Heilpraktikerin, schamanische Doula und Gründerin von Rising Mother.

Sie begann ihre Karriere dort, wo Leben am ehrlichsten ist: in der Palliativmedizin und später in der Neonatologie. Zwischen Abschied und Neuanfang lernte sie, wie tief Heilung gehen kann, wenn Wissenschaft und Menschlichkeit sich nicht ausschließen. Heute arbeitet Vanessa international als Expertin für perinatale Gesundheit, Nervensystemregulation und *embodied birthwork*. Sie bildet Holistic Doulas aus, begleitet Familien international und öffnet Räume, in denen Wissen zu Vertrauen wird und Vertrauen zu Kraft.

Ihr Markenzeichen: ein radikal integrativer Ansatz, der moderne Medizin, schamanische Praxis, Archetypen und somatische Intelligenz in eine klare, zugängliche Form bringt. Kein Drama, kein Dogma nur Präsenz, Berührung und die Fähigkeit, einen Körper zu lesen, bevor er sich erklären kann sind.

Vanessa lebt mit ihrem Sohn auf Mallorca und begleitet Familien weltweit.