

<b>Weitere Ratgeber im Reformhaus:</b>	Erhöhte Harnsäurewerte und Gicht	Osteoporose
Ältere Menschen	Hauterkrankungen	Rheumatische Erkrankungen
Arteriosklerose	Hyperaktive Kinder	Schwangerschaft und Stillzeit
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	Krebserkrankungen	Sportler
Bluthochdruck	Lebensmittelallergien	Streß
Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte	Leber- und Gallenerkrankungen	Übergewicht
Darmerkrankungen	Magenerkrankungen	Untergewicht
Darmträgheit/Verstopfung	Milch-/eifreie Ernährung	Vitamine und Mineralstoffe
Diabetes	Mykosen	Vitamin K und Blutgerinnung
Fasten und Ernährungskuren	Neurodermitis	Wechseljahre
Fitness	Nierenerkrankungen	Zöliakie und Sprue

# Ratgeber Säuglinge und Kinder



Natürlich gesünder leben

4252



Die Ratgeber werden vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V. empfohlen





Dr. med.  
Helmut Anemueller  
(Zentralverband  
der Ärzte für Natur-  
heilverfahren e.V.):  
*Herausgeber und  
verantwortlich  
für den wissen-  
schaftlichen Inhalt*

## die Autoren



Prof. Dr. Heinz Schilcher,  
Vorstandsmitglied im  
Zentralverband der Ärzte  
für Naturheilverfahren  
und 2. Vorsitzender der  
Sachverständigen-  
Kommission E;  
*wiss. Beratung für das  
Kapitel „Heilpflanzen“*



Doris Eschenauer,  
Diplom-  
Ernährungswissen-  
schaftlerin



Bernd Küllenberg,  
Diplom-  
Ernährungswissen-  
schaftler,  
Refo-Naturarznei-  
mittel-Berater



Andrea  
Giese-Seip,  
Diplom-  
Ernährungswissen-  
schaftlerin



Marlis Weber,  
Geschäftsführerin  
der Reformhaus-  
Fachakademie



Dieser Ratgeber macht Sie mit einer Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder bekannt. Zunächst lesen Sie, warum Stillen für einen Säugling das Beste ist und warum Muttermilch einen so hohen biologischen Nahrungswert hat. Außerdem erfahren Sie, wie man einen jungen Säugling, der nicht gestillt werden kann, mit selbst zubereiteter oder industriell hergestellter Milchnahrung ernährt. Weiterhin enthält der Ratgeber Empfehlungen für eine kuhmilchfreie Säuglingsernährung, wenn eine solche Allergie vorliegt. Schließlich informieren wir Sie, ab wann Milchmahlzeiten durch geeignete Breie ersetzt werden und wie der Übergang zur Kleinkindkost erfolgt. Rezepte und Tips für geeignete, wohlschmeckende Gerichte erleichtern das Kochen für Kinder im Alltag.

Allgemeine Hinweise zur Gesundheitspflege und für das Wohlbefinden Ihres Kindes runden den Ratgeber ab. Holen Sie sich bei auftretenden Fragen Rat bei Ihrem Kinderarzt oder auch im Reformhaus.

## Inhalt

Gesunde Ernährung von Anfang an	<b>Seite 4</b>
Muttermilch ist ideal	<b>Seite 4</b>
Wenn Stillen nicht möglich ist	<b>Seite 5</b>
Kuhmilchfreie Säuglingsnahrung bei Milchallergie	<b>Seite 6</b>
Übergang zu Beikost	<b>Seite 6</b>
<hr/>	
Ernährung des Kleinkindes	<b>Seite 9</b>
<hr/>	
Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?	<b>Seite 14</b>
<hr/>	
Geeignete Naturheilverfahren	<b>Seite 15</b>
<hr/>	
Ideenreiche Rezepte und Tips	<b>Seite 21</b>
<hr/>	
Weitere Informationen	<b>Seite 29</b>

© Deutscher Reform-Verlag GmbH  
Waldstraße 6  
61440 Oberursel  
2. Auflage 1997

# Gesunde Ernährung von Anfang an

## Muttermilch ist ideal

Nichts kann den Wert von Muttermilch übertreffen. Sie ist von Natur aus den Bedürfnissen des Säuglings angepaßt und hat deshalb eine andere Zusammensetzung als Kuhmilch. Zusammensetzung und Qualität der Muttermilch wird auch in Zukunft nicht industriell nachzuahmen sein. Deshalb empfehlen Kinderärzte, Säuglinge mindestens bis Ende des vierten Lebensmonats voll zu stillen. Bei familiärer Veranlagung zu Allergien wird sogar zu einer sechsmonatigen Stillzeit geraten.

*Muttermilch bringt für Kind und Mutter Vorteile:*

Sie ist optimal zusammengesetzt und auf die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt.

Sie gerinnt im Magen des Säuglings feinflockig und ist daher leichter verdaulich.

Sie enthält ein Fett mit einem hohen Gehalt an lebenswichtigen hochungesättigten Fettsäuren.

Sie berücksichtigt die beim jungen Säugling noch nicht ganz ausgebildeten Funktionen von Magen, Darm, Leber und Niere.

Sie enthält den sogenannten Bifidus-Faktor, der die Darmflora gut gedeihen läßt.

Sie liefert spezifische Abwehrstoffe und beugt der Entwicklung von Allergien vor.

Sie verhindert Überfütterung.

Sie fördert die psychische Entwicklung des Säuglings durch innigen Kontakt mit der Mutter.

Sie ist keimarm und verhindert Darminfektionen.

Sie begünstigt durch das Saugen an der Brust eine gute Kieferformung.

Sie ist als Nahrung kostenlos und praktisch, und durch den Stillvorgang wird die Gebärmutterrückbildung der Mutter gefördert.

Stillen muß von Mutter und Kind erlernt werden, Literatur über das Stillen oder eine erfahrene Hebamme können Hilfestellung bei auftretenden Problemen geben. Wichtig ist es, schon am ersten Lebenstag das Neugeborene an beiden Brüsten mindestens vier- bis sechsmal anzulegen und sich nicht entmutigen zu lassen. Ob genug gehaltvolle Muttermilch gebildet wird, hängt u. a. von dem Eß- und Trinkverhalten der Mutter ab. Beachten Sie deshalb auch den „Ratgeber Schwangerschaft und Stillzeit“, erhältlich im Reformhaus.

## Wenn Stillen nicht möglich ist

Kann ein Baby die ersten drei bis vier Monate nicht voll gestillt werden, weicht man heutzutage in der Regel auf industriell hergestellte Fertigpräparate aus. Eine andere Möglichkeit ist selbst hergestellte Milchnahrung. Beide Formen sollten jedoch nur als „Notlösung“ betrachtet werden.

Für die ersten Lebensmonate kommen ausschließlich Fertigmilchnahrungen in Frage, die mit der Silbe „PRE“ gekennzeichnet sind (früher „adaptiert“). Sie sind in ihrer Zusammensetzung der Muttermilch weitgehend angepaßt. Ausgangsprodukt ist Kuhmilch, in der Kaseineiweiß gegen Molkeeiweiß ausgetauscht, MilCHFett teilweise durch linolsäurereiches Pflanzenöl ersetzt, der Milchzucker-gehalt erhöht und die Mineralstoffkonzentration verringert ist.

Säuglingsmilchpräparate, die nicht nur mit Milchzucker, sondern auch mit Stärke angereichert und in der Konsistenz sämiger sind, werden mit der Ziffer 1 gekennzeichnet (früher mit „teilandaptiert“). Beim Füttern solcher Milchzubereitungen sollten Eltern die Gewichtsentwicklung des Kindes im Auge behalten, um eine Überfütterung zu vermeiden. Die Trinkmengen sind sehr genau zu dosieren.

## Selbst hergestellte Säuglingsmilch

Als es noch keine industriell hergestellte Säuglingsnahrung gab, bekamen nicht gestillte Kinder stets selbstzubereitete Milchnahrung. Dafür gibt es verschiedene Rezepte.

Man beginnt zunächst mit der sogenannten Halbmilch (halb Kuhmilch, halb Wasser), die bis zum Ende des vierten Lebensmonats mit glutenfreiem Reisschleim, kaltgepresstem Sonnenblumenöl und Milchzucker (ggf. etwas Honig) zubereitet wird. In den ersten vier Lebensmonaten ist hierzu nur Reisschleim zu verwenden, um bei entsprechender Anlage das Risiko einer Zöliakie auszuschließen. Ab Ende des vierten Lebensmonats kann statt Reisschleim Schleim aus Vollgetreide verwendet werden.

Für die Zubereitung selbst hergestellter Säuglingsnahrung eignet sich ausschließlich verpackte Markenmilch (pasteurisiert und mit normalem Fettgehalt) – oder, wenn hierzu die Möglichkeit besteht, abgepackte Vorzugsmilch von tierärztlich kontrollierten Höfen, die vor Verwendung abgekocht werden sollte. Keinesfalls darf zur Zubereitung selbst zubereiteter Säuglingsnahrung Magermilch oder Milch mit verringertem Fettgehalt verwendet werden. Ausgeschlossen werden muß Milch aus nicht tierärztlich kontrollierten Stallungen.

Von der Ernährung eines Säuglings mit sogenannter „Frischkornmilch“, zubereitet aus Rohmilch und über Nacht eingeweichem rohem Vollkorngetreide, ist aus bakteriologischer und allergologischer Sicht entschieden abzuraten.

Bekommt der Säugling selbst zubereitete Milchnahrung, müssen Obst- und Gemüsesäfte zur Versorgung mit Vitamin A und Vitamin C ab der sechsten Lebenswoche löffelweise zugefüttert werden (mit ein bis zwei Teelöffeln Saft beginnen, Menge langsam auf bis zu zehn Teelöffel pro Tag steigern und über den Tag verteilt geben).

## Kuhmilchfreie Säuglingsnahrung

Bei vorhandener Überempfindlichkeit (Allergie) gegenüber Kuhmilcheiweiß kann eine kuhmilchfreie Säuglingsnahrung notwendig sein. Stellt sich diese Frage, sollte unbedingt ein Kinderarzt zu Rate gezogen werden.

In Frage kommt eine Ernährung mit Mandelmilch, die für 100 Milliliter Flaschennahrung nach folgendem Rezept herzustellen ist: 10 g Mandelmus werden in 100 ml abgekochtes Wasser allmählich fein eingerührt und mit 1/2 Teelöffel Milchzucker versehen. Für jede Mahlzeit ist diese Mandelmilch frisch zuzubereiten.

Evtl. kann jeder Portion ein halber Teelöffel Mango-Vollfrucht zugesetzt werden (Frucht-Mandelmilch). Eine weitere Möglichkeit kuhmilchfreier Nahrung bieten Fertigprodukte aus Soja, die mit Zusatz von Mandelmus, kaltgepresstem, nicht raffiniertem Sonnenblumenöl und etwas Honig zubereitet werden.

Eine dritte Möglichkeit der kuhmilchfreien Ernährung ist die sogenannte hypoallergene Milchnahrung (mit „HA“ gekennzeichnet), die es als Pulverpräparat im Handel gibt und mit abgekochtem Wasser angerührt wird.

Falls in Ihrer Familie die Neigung zu Allergien besteht, sollte Kuhmilch im ersten Lebensjahr nach Meinung vieler Kinderärzte nicht gegeben werden.

## Übergang zur Beikost

Beikost dient dazu, den Säugling mit lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen wie Vitamin A, Eisen und Ballaststoffen zu versorgen.

Die erste „feste“ Kost gibt es frühestens ab dem vierten bis fünften Lebensmonat. Von zu früh angebotener Beikost ist abzuraten, da dies u. U. zu Übergewicht oder zu Allergien (durch Allergene aus Fremdeiweiß) führen kann. Wird der Säugling gestillt, ist Beikost bis zum fünften Lebensmonat ohnehin überflüssig. Außerdem haben allzu frühe Versu-

che, das Kind an den Löffel zu gewöhnen, wenig Zweck, da durch den Zungenreflex in den ersten Monaten automatisch jede feste Nahrung wieder herausbefördert würde. Man fängt mit dem Füttern von wenigen Teelöffeln Gemüsepüree (am besten aus Karotten) an, steigert die Menge langsam, bis eine ganze Milchmahlzeit durch einen Gemüse-Kartoffel-Brei ersetzt werden kann. Die selbst zubereiteten Gemüse-Kartoffel-Breimahlzeiten sind stets mit wenig kaltgepresstem Pflanzenöl, Butter oder Sahne anzureichern, um eine optimale Fettversorgung zu gewährleisten. Keinesfalls sollten Salz oder Zucker zugesetzt werden. Grundsätzlich sollten zur Beikost neue Lebensmittel nur nach und nach gegeben werden, um sicherzugehen, daß sie vertragen werden.

### *Beikost in Gläschen*

Ob nun selbst hergestellter Gemüsebrei oder Gläschenkost gegeben werden, hängt davon ab, wieviel Zeit Sie haben und ob Gemüse aus ökologischem Anbau zur Verfügung steht. Ist dies nicht der Fall, bekommen Sie im Reformhaus hochwertige Gläschenkost für Ihr Kind, wobei Sie keine Gefahr laufen, daß diese z. B. zu viel ungünstiges Nitrat oder allgemein zu viele Rückstände oder Verunreinigungen enthält. Das Besondere an den Breien aus dem Reformhaus: Sie sind laktovegetabil zusammenge-

setzt, das heißt ohne Fleisch, Fisch oder Geflügel zubereitet. Dabei ergänzen sich gezielt die Eiweißgehalte der einzelnen Zutaten.

Gläschenkost aus dem Reformhaus stammt übrigens aus kontrolliert-ökologischem Landbau, enthält keinerlei Raffinadezucker, Salz, Würzmittel oder Zusatzstoffe. Als Fettzusatz wird ausschließlich hochwertiges Sonnenblumenöl verwendet, die Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe stammen aus natürlichen Vollwert-Rohstoffen.

### *Tips für den Umgang mit Beikost*

Manchmal macht der Zusatz von wenig Birne o. ä. den Gemüsebrei schmackhafter und bringt Säuglinge eher dazu, sich an Gemüse zu gewöhnen.

Eile mit Weile: Jedes Kind lernt, mit dem Löffel zu essen, auch wenn es manchmal länger dauert. Gemüsebrei sollten Sie nach der Zubereitung niemals warmhalten und keinesfalls wiederholt erhitzen. Wenn Ihr Baby zunächst nur wenig aus dem Gläschen isst, füllen Sie am besten nach dem Öffnen kleine Portionen ab und frieren diese ein. Gemüse steht dann portionsweise zur Verfügung.

Säuglinge brauchen noch keine Abwechslung im Speiseplan. Wenn sie aber partout den Möhrenbrei nicht mögen, sollten Sie einmal andere milde Gemüsesorten wie z. B. Zucchini, Pastinaken, Blumenkohl, Fenchel etc. ausprobieren.

### *Getreide-Obst-Brei (milchfrei)*

Ca. ab dem sechsten Lebensmonat ist es Zeit für eine zweite, eine Milchmahlzeit ersetzende Breimahlzeit, den Getreide-Obstbrei. Getreideflocken (z. B. Vollkornhafer- oder Hirseflocken) werden in abgekochtem warmem Wasser eingeweicht oder gekocht und mit geriebenem Apfel oder anderem püriertem mildem Obst der Jahreszeit sowie etwas Sahne oder Butter vermischt.

Diesen Brei können Sie auch mit Getreide, z. B. Reisschleim oder Vollwert-Kindergrieß, herstellen oder fertig im Gläschen kaufen.

Falls Ihr Kind bei einer vorhandenen Zöliakie glutenhaltige Getreidesorten nicht verträgt, eignen sich Hirse und Reis als Alternative. In jedem Fall ist bei Zöliakie eine Behandlung durch den Kinderarzt erforderlich. Wollen Sie sich weiter über Zöliakie informieren, gibt es im



Reformhaus einen Ratgeber zu diesem Thema.

### *Vollmilch-Getreidebrei*

Ca. ab dem siebten Lebensmonat wird ein Milch-Getreidebrei eingeführt, um eine weitere Milchmahlzeit zu ersetzen. Dabei wird Kuhmilch mit Wasser verdünnt (zwei Drittel Kuhmilch, ein Drittel Wasser). Wird dieser Brei problemlos vertragen, ist schließlich unverdünnte Milch (Vollmilch) zu verwenden. Bei Neigung zu Kuhmilchallergie werden die Breie mit Sojamilch oder hypoallergener Milch zubereitet.

### *Ernährung des Säuglings ab dem achten Lebensmonat*

Ab dem achten Lebensmonat beginnen Sie, nur noch eine Flaschenmahlzeit aus Vollmilch zu geben.

Übrige Mahlzeiten bleiben ein Gemüse-Kartoffel-Brei, ein milchfreier Getreide-Obstbrei und ein Vollmilch-Getreidebrei (insgesamt vier Mahlzeiten). Der Gemüsebrei braucht von nun an nicht mehr fein püriert sein und kann jetzt auch kleine Teilchen von Reis oder Nudeln enthalten.

Gegen Ende des ersten Lebensjahres kann damit begonnen werden, Vollmilch aus der Tasse zu geben. Mehr als bis zu einem halben Liter Milch täglich ist jetzt nicht mehr nötig.

## So sieht die Praxis der Ernährung des Kleinkindes aus

### Ernährung des Kleinkindes

Mit Vollendung des ersten Lebensjahres ist aus dem Säugling ein Kleinkind geworden. Es kann jetzt mehr und mehr an die Ernährung der „Großen“ herangeführt werden. Stellen Sie die Nahrung so zusammen, daß regelmäßig frisches Obst, rohes Gemüse, gedünstete Gemüsegerichte, Kartoffeln, Vollkorngerichte, Vollkornbrot, Frischmilch, Sauermilch-

produkte, Quark und Käse auf dem Speisezettel sind. Gewöhnen Sie Ihr Kind allmählich an ballaststoffhaltige Nahrung und verändern Sie nicht das natürliche Geschmacksempfinden des Kindes durch zuviel Zucker oder Salz.

### *Fleischlos glücklich*

Immer mehr Familien stellen sich auf fleischlose – laktovegetabile – Kost um, an der die Kinder von Anfang an teilnehmen. Diese Entwicklung befürworten viele Ernährungsmediziner, um verbreiteten

Zivilisationskrankheiten vorzubeugen, die durch eine Nahrung mit zuviel Fett, zuviel Fett mit gesättigten Fettsäuren, zuviel Cholesterin und zuviel harnsäurebildenden Purinen zustandekommen. Bedenken, daß eine laktovegetabile, fleischlose Kost keine ausreichende Eisenversorgung gewährleistet, sind widerlegt. Wie gut fleischlose Mahlzeiten schmecken können, zeigen Ihnen unsere Rezeptbeispiele ab

Seite 21. Probieren Sie's aus!

Der Nahrungsbedarf des Kleinkindes wird häufig überschätzt. Der Appetit kann von Tag zu Tag schwanken – er hängt von der kindlichen Aktivität, Schlafzeiten, aber auch vom Befinden des Kindes ab.

Die Meinung, Kinder müßten den Teller auf jeden Fall leer essen, ist überholt. Zwang würde nur eine falsche Beziehung zur Nahrung herstellen.

Bieten Sie kleine Zwischenmahlzeiten an. Vermeiden Sie jedoch süße und zu salzige Zwischenmahlzeiten, sie stören die natürliche Appetitregulation und lassen für frische, vitaminhaltige Speisen weniger Platz.

Geben Sie Ihrem Kind Vollkornprodukte, die vertragen werden, ggf. zunächst nur feine Vollkornflocken. Verwenden Sie Obst und Gemüse zunächst evtl. nur fein gerieben und Nüsse nur als Nußmuse (den Speisen zugesetzt oder für die Zubereitung von Nuß- oder Mandelmilch).

## Vollkorn bietet mehr

Geben Sie Ihrem Kind möglichst Vollkornprodukte und Speisen aus Vollkorn. Sie enthalten die vitamin- und mineralstoffreichen Randschichten und den wertvollen Keimling. Geeignete Vollkornprodukte und Speisen aus Vollkorn sind: Vollkornknäckebrot, Vollkornzwieback, Flachbrote aus Vollkornmehl, feinkrummige Vollkornbrote, Reiswaffeln, Müslis aus feinen Vollkornflocken oder feinem Vollkornschrot, Gerichte aus Naturreis, Hirse oder Vollkornteigwaren.

Wenn es schnell gehen muß, sind ungesüßte Fertigmüslis – mit frischer Milch oder Sauermilch – ideal.

Bevorzugen Sie Gebäck aus Vollkornmehl, das ist wertvoller als herkömmliche süße und fette Backwaren aus Weißmehl.

## Frisches ist Trumpf

Bieten Sie frisches Obst und frisches, rohes Gemüse regelmäßig an (je nach Alter des Kindes gerieben oder zerkleinert); manche Kinder ziehen sowieso Rohes Gekochtem vor.

Gute Vitamin- und Mineralstoffspender sind Obstsaften (verdünnt), Vollfruchterzeugnisse (Sanddorn, Mango) und Gemüsesäfte (vor allem aus Möhren).

Bereiten Sie Kartoffeln öfter als Pellkartoffeln zu – so bleiben sie am wertvollsten.

## Hochwertiges Eiweiß

Geben Sie Ihrem Kind genügend Frischmilch, Sauermilchprodukte, Quark, Frischkäse, milde Käsesorten, Tofu, Sojatrunk, Sojaflocken und ab und zu ein Ei. Das versorgt mit hochwertigem Eiweiß.

Wenn Sie den Speisezettel nicht ganz laktovegetabil, also fleischlos, ausrichten, planen Sie ein- bis zweimal eine kleine Fleischportion pro Woche ein.

Bieten Sie auch Seefisch an, er versorgt mit wertvollem Jod.

Eine gute Alternative zur Wurst sind vegetabile Pasteten, Tofu-Aufstrich und -Aufschnitt.

Eiweiß enthalten auch Hülsenfrüchte (z. B. püriert in einer Cremesuppe).

## Fett ist nicht gleich Fett

Meiden Sie fürs Kind sehr fette Speisen wie fette Wurst und Käse sowie fettreiche Süßigkeiten und Backwaren.

Als Zubereitungs- und Aufstrichfett sind kaltgepresste Pflanzenöle, Reformhausmargarine mit hohem Gehalt solcher Öle neben Butter und Sahne empfehlenswert. Zum Braten empfiehlt sich ungehärtetes Kokosfett.

Nüsse, Nußmuse und Samen liefern mit ihrem Fett lebenswichtige Fettsäuren (z. B. Linolsäure), die für das wachsende Kind von Bedeutung sind.

## Das sollten Sie zu Hause haben

- für die Ernährung des Säuglings: Vollkornreisschleim, Säuglings-Weizen-Vollkornnahrung etc. Vollwert-Kindergrieß. Beikost-Fertigprodukte (Baby-Menüs), Mandelmus (zur Herstellung von Mandelmilch), Sojagen plus (zur Herstellung von kuhmilchfreier Säuglingsnahrung).
- frisches Obst, Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz (verdünnt), ungeschwefelte Trockenfrüchte
- Samen und Nüsse sowie Nußmus
- Kartoffeln und frisches Gemüse, Frischkost-Sauerkraut, Gemüsesäfte und -moste
- Vollkornbrot, Vollkornknäcke, Vollkorngetreide wie Weizen, Dinkel, Hafer, Hirse, Naturreis etc., Vollkornmehl und -schrot (falls Sie keine Getreidemühle haben), Vollkornteigwaren, Vollkornflocken, ungezuckertes Fertigmüsli, Zwieback ungesüßt, Vollkorn-Butterkekse
- Tofu, Sojatrunk, Sojamehl, Sojaflocken
- abgepackte Vorzugsmilch (abkochen), pasteurisierte Vollmilch mit normalem Fettgehalt, Sauermilchprodukte (besonders Sanoghurt), Buttermilch, Molke, Quark, Käse
- kaltgepreßte, nicht raffinierte Pflanzenöle und ungehärtete

Reformhausmargarine mit hohem Gehalt solcher Öle, Butter, ungehärtetes Kokosfett

- vegetabile Pasteten, Tofu-Aufstrich etc.
- Honig, Ahornsirup, Vollzucker o.ä., Apfel- und Birnenkraut, Hagebutten- und Pflaumenmus, Konfitüren mit hohem Fruchtgehalt
- frische Kräuter und milde Gewürze, Obstessig, Hefeextrakt, Hefeflocken, Meersalz (ggf. jodiertes Salz), Extrakt für Gemüsebrühe
- Kräuter- und Früchtetees, Mineralwasser, Getreidekaffee, Trink- und Fruchtmolke

Fragen Sie nach diesen Produkten in Ihrem Reformhaus!

nen sehr hoch.

**Bieten Sie Ihrem Kind genügend zu trinken an: stilles Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees, ungesalzene Gemüsesäfte, Gemüsemoste, Trink- und Fruchtmolke, evtl. ungezuckerten Getreidekaffee.**

**Fruchtsäfte mit Mineralwasser oder Früchtetee gemischt schmecken nicht nur gut, sondern löschen besser den Durst.**

**Milch gilt nicht als Getränk, sondern ist als Nahrung zu werten. Milch ist als flüssige Nahrung gut mit Carob-Pulver zuzubereiten (ist wertvoller als übliche Kakaogetränke).**

**Es versteht sich von selbst, daß Bohnenkaffee, schwarzer Tee und**

**alkoholische Getränke tabu sind.**

## Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?

Gesundheitswert. Achten Sie bei der Auswahl von Lebensmitteln deshalb auf den Grad der Naturbelassenheit, ziehen Sie Frisches Konserven vor. Auf Nahrungsmittel, bei deren Herstellung wertgebende Inhaltsstoffe verlorengegangen sind, können Sie und Ihr Kind getrost verzichten.

Meiden Sie weitgehend Nahrungsmittel, die Lebensmittelzusatzstoffe wie z. B. künstliche Konservierungsmittel und Farbstoffe, Nitritpökelsalz, Phosphate enthalten. Achten Sie generell auf die Kennzeichnung, z. B. bei Pflanzenölen auf die Bezeichnung „kaltgepreßt und nicht raffiniert“ und bei Sauermilchprodukten auf einen hohen

## Das Beste für Ihr Kind

Entscheiden Sie sich grundsätzlich für Lebensmittel von hohem

Anteil an rechtsdrehender L(+)-Milchsäure.

Bevorzugen Sie Reformhauslebensmittel, deren Rohstoffe aus ökologischem Anbau stammen. Bei Reformhausprodukten können Sie sicher sein, daß diese keine bestrahlten oder mit Hilfe gentechnologischer Verfahren veränderten Rohstoffe enthalten.

## Ohne Frühstück läuft nichts

Das Frühstück ist eine wichtige Sache. Das Schulkind, ein kleiner Geistesarbeiter, braucht ein besonders wertvolles Frühstück

produkte geeignet, auch Fruchtkonzentrat wie Sanddorn-Vollfrucht oder vitamin-C-haltige Säfte (Acerola, Hagebutte, Orange). Ist eine vollwertige Ernährung nicht oder nur bedingt möglich, sind evtl. Vitamin- und Mineralstoffpräparate zu empfehlen. Lesen Sie hierzu auch den Ratgeber „Gesund essen und trinken“.

## Jod

Problematisch ist in Deutschland die Jodversorgung. Schon bei Kindern wurde nicht selten Jodmangel festgestellt. Benutzen Sie daher im Haushalt jodiertes Salz. Die beste Quelle für Jod sind Seefische. Bei rein vegetarischer Ernährung können Algentabletten die Jodversorgung sichern.

## Geeignete Naturheilverfahren

Naturheilverfahren, die sich bei Kindern zur Vorbeugung und zur Behandlung von leichteren Erkrankungen besonders eignen, sind:

- Kneippsche Anwendungen (Hydrotherapie)
- Massage
- Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)

Werden Naturheilverfahren ohne ärztliche Betreuung angewandt, sind folgende Regeln zu beachten: Die Selbstbehandlung sollte nur bei bekannten, häufig auftretenden „Alltagsbeschwerden“ von kurzer Dauer angewendet werden. Bei unklaren Beschwerden, Bewußtseinstrübungen, Lähmungen, Schmerzen unbekannter Ursache, hohem Fieber und

länger auftretenden Durchfällen muß sofort ein Arzt aufgesucht werden!

Viele Beschwerden von Kindern, die sich in körperlichen Symptomen äußern, haben ihre Ursache im seelischen Bereich. Die Beseitigung der tieferen Ursachen sollte immer Vorrang haben vor einer reinen Symptombekämpfung. Zu beachten ist auch eine wesentlich größere Rate an Spontanheilungen bei Kindern. Manche Infekte verschwinden auch ohne Arzneimittelgabe binnen kurzer Zeit. Bei vielen Kinderkrankheiten reichen mild wirkende Mittel für die Behandlung aus.

Folgende Anwendungsbereiche eignen sich erfahrungsgemäß gut für die Selbstbehandlung:

## Innerliche Anwendung

### *Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten*

Grundsätzlich ist auf eine reichliche Zufuhr heißer Getränke (Tees, Säfte) zu achten. Im Kinderzimmer sollte die Luft feucht gehalten werden. Sehr wirksam ist das Verdampfen von ätherischen Ölen aus Kamillenblüten, Thymiankraut oder Lavendelblüten. Besonders wirksam bei Kindern sind Einreibungen mit ätherisch-öhlhaltigen Salben auf Brust und Rücken sowie Erkältungsbäder. Vorsicht ist geboten bei menthol- und/oder kampferhaltigen Salben! Sie dürfen Säuglingen nicht direkt in die Nase gegeben bzw. nicht in unmittelbarer Nähe der Nase angewendet werden.

**Abwehrstärkung:** Die bedeutendste abwehrstärkende Heilpflanze ist der amerikanische Sonnenhut (Echinacea-Arten), von dem die ganze Pflanze verwendet wird. Zubereitungen aus Echinacea sollten vorbeugend oder zu Krankheitsbeginn gegeben werden. Es empfiehlt sich eine Intervallbehandlung, d.h. nach etwa einer Woche wird das Mittel für einige Tage ausgesetzt und dann erneut gegeben. Darreichungsformen sind Tropfen, Tabletten und der Preßsaft aus den oberirdischen Pflanzenteilen.

**Husten und Katarrhe der oberen Luftwege:** Bei trockenem Husten sind Drogen mit Schleimstoffen die Mittel der Wahl. Die Schleimstoffe wirken reizmildernd, indem sie sich als Schutzschicht auf die gereizten Stellen im Rachenraum setzen. In Frage kommen Zubereitungen aus der Eibischwurzel, Isländisch Moos, Malvenblüten und -blättern; Spitzweigerichkraut sowie Königskerzenblüten. Beim Bronchialhusten, der gekennzeichnet ist durch einen zähen, schwer abhustbaren Schleim, sind expektorierend (auswurfördernd) wirkende Drogen wie Süßholzwurzel, Efeublätter, Primelblüten und -wurzeln wirksam. Auch Drogen mit ätherischen Ölen, allen voran das Thymiankraut bzw. das ätherische Öl daraus, wirken schleimlösend. Als altes Hausmittel ist auch Zwiebelsaft geeignet, der Kindern gut in Kombination mit Honig gegeben werden kann.

Der Keuchhusten gehört unbedingt in ärztliche Behandlung! Pflanzliche Heilmittel können hier nur unterstützend wirken. In Frage kommen z. B. Zubereitungen aus Efeublättern, Sonnentaukraut und Thymiankraut. Alle Maßnahmen müssen mit dem Arzt abgesprochen werden!

Bei Heiserkeit und bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut ist das Gurgeln und Spülen mit Salbeitee wirkungsvoll. Gut geeignet als

kinderfreundliche Darreichungsform sind auch Salbeibonbons.

**Schnupfen:** Auch gegen Schnupfen spielen Heilpflanzen mit ätherischen Ölen eine wesentliche Rolle. Eukalyptusöl, Kamillenöl, Latschenkiefernöl und Pfefferminzöl sind zur Inhalation gut geeignet. Es dürfen zur Inhalation allerdings nur drei bis fünf Tropfen dieser konzentrierten Öle auf einen Liter heißes Wasser gegeben werden.

**Fieber:** Fiebersenkend wirkt die Weidenrinde; gut geeignet ist ein Kombinationstee mit schweißtreibenden Pflanzen wie Linden-, Holunder- und Mädesüßblüten. Unverzichtbar sind Waden- und Halswickel. Auch Einläufe mit warmem Kamillentee senken das Fieber. Bei hohem Fieber muß der Arzt hinzugezogen werden!

### *Magen - Darm - Beschwerden*

**Appetitlosigkeit:** Zu empfehlen sind Heilpflanzen mit Bitterstoffen, die den Appetit und den Fluß der Verdauungssäfte anregen. Bei Kindern kommen nur Bitterstoffpflanzen in Frage, die vom Geschmack von den kleinen Patienten akzeptiert werden. Dazu zählen v. a. Pomeranzenschalen und Kalmuswurzelstock, die neben Bitterstoffen ätherische Öle enthalten und aromatisch schmecken.

Geeignete Darreichungsformen sind Tee und Tropfen.

Aufgrund eines relativ geringen Bitterwertes geeignet sind auch Tee und Tropfen aus Artischockenblättern und Condurangorinde. Schließlich wirken Blütenpollen, die auch als Stärkungsmittel (Roborans) wissenschaftlich anerkannt sind, appetitanregend.

**Übelkeit/Magenverstimmung:** Hervorzuheben sind die Kamillenblüten, die reizmildernd, entzündungshemmend und entkrampfend wirken. Verwenden Sie aber stets Kamille mit Arzneibuchqualität aus dem Reformhaus. Sehr wirksam aufgrund des hohen Schleimgehaltes ist der reine Leinsamenschleim, der sich schützend auf die Magenschleimhaut legt. Achten Sie auch hier auf hochwertigen Arzneieinsamen.

In Frage kommen zudem Pfefferminzblätter mit krampf lösenden, galretreibenden und blähungswidrigen Wirkungen sowie die Melissenblätter, die leicht beruhigend aber auch magenstärkend wirken.

**Blähungen:** Erste Wahl sind Anis-, Fenchel- und Kümmelfrüchte, die auch als Kombinationstee bekannt und bewährt sind. Eine gute Wirkung haben Einreibungen mit Kümmelöl bzw. mit zehnpromzentigem ätherischem Kümmelöl, gelöst in Pflanzenöl, bei denen eine Darmmassage die Wirkung verstärkt. Anis-, Fenchel-

und Kümmelfrüchte müssen vor der Teebereitung angequetscht werden!

*Durchfälle:* Nur bei leichten kurz andauernden Durchfällen ist die Selbstbehandlung angebracht. In schweren Fällen mit Fieber und länger (mehr als zwei/drei Tage) anhaltendem Durchfall ist ein Arzt aufzusuchen! Durchfall bei Säuglingen erfordert sofort das Hinzuziehen eines Arztes.

An erster Stelle in der Behandlung steht der Flüssigkeits- und Mineralstoffersatz. Selbst helfen kann man sich mit einer fünfprozentigen Traubenzuckerlösung unter Zusatz von etwas Kochsalz. Hilfreich ist auch Pektin, das flüssigkeitsbindend wirkt. Wirksame Hausmittel sind geriebener Apfel und Möhrensuppe. Auch schwarzer Tee (15 Minuten gezogen) – noch besser unfermentierter grüner Tee – wirkt flüssigkeitsbindend. In der Pflanzenheilkunde sind gerbstoffhaltige Pflanzen wie getrocknete Heidelbeeren und Gänsefingerkraut die Mittel der Wahl. Bei Kindern eignen sich die getrockneten Heidelbeeren am besten. 30 Gramm Heidelbeeren in Form des Tees müssen über den Tag verteilt getrunken werden. Wichtig ist, daß Tees aus gerbstoffhaltigen Pflanzen hoch dosiert werden (drei Eßlöffel auf 400 ml heißes Wasser).

*Verstopfung:* Bei chronischer Verstopfung im Kindesalter ist grund-

sätzlich die Ernährung des Kindes zu überprüfen. Falsche und einseitige Ernährung können Ursache sein. Hinzu kommen häufig seelische Probleme oder Streß im Kindergarten oder in der Schule, die zu einer Unterdrückung des Entleerungsreflexes führen. Die Beseitigung der Ursachen muß im Vordergrund stehen. Hilfreich und unschädlich ist die Gabe von Leinsamen mit einer guten Arzneiqualität (Quellzahl sechs bis zehn). Zu beachten ist eine ausreichende Flüssigkeitsmenge (auf einen Eßlöffel Leinsamen 150 ml Flüssigkeit).

Weitere von Kindern gut akzeptierte „Darmregulierungsmittel“ sind Trockenfrüchte, v. a. Feigen, Pflaumen und Zubereitungen daraus. Das Reformhaus bietet in diesem Bereich eine Vielzahl von Spezialitäten.

### *Niere, Blase*

Häufige Erkrankungen bzw. Beschwerden bei Kindern sind bakterielle Infektionen der Nieren und der ableitenden Harnwege, die sogenannte Reizblase und das Bettnässen. Das Bettnässen ist zum überwiegenden Anteil seelisch bedingt. Die Ursachenforschung sollte vor einer Arzneimittelgabe stehen.

Zur Vorbeugung und Behandlung von Harnwegsinfektionen ist eine „Durchspülung“ der Nieren und der ableitenden Harnwege wirksam.

Folgende milde Heilpflanzen können hierzu in der Kinderheilkunde verwendet werden: Birkenblätter, Goldrutenkraut und Orthosiphonblätter (= Indischer Nierentee). In Frage kommen auch Kombinationstees mit den genannten Drogen. Bärentraubenblätter wirken desinfizierend, werden bei Kindern aus geschmacklichen Gründen jedoch nur in Kombinationstees empfohlen.

Im Reformhaus gibt es verschiedene gut geeignete „Nieren-Blase-Tees“. Wie beim Erwachsenen sind Kürbiskerne das Mittel der Wahl bei der sogenannten Reizblase. Die Kürbiskerne haben keinerlei Nebenwirkungen und sind gerade bei Kindern hervorragend geeignet.

Eine sichere Wirkung haben aber nur die Arzneikürbiskerne, die – für Kinder besonders schmackhaft – auch in Form von süßem Granulat erhältlich sind. Die Granulierung mit Zucker erfolgt aus Gründen der Haltbarmachung.

### *Konzentrations- und Schlafstörungen*

Immer mehr Kinder leiden unter Konzentrations- und Schlafstörungen. Zuwendung und Zeit für die Kinder kann durch kein Arzneimittel ersetzt werden. Verschiedene Heilpflanzen können bei Schlaf-, Angst- und Konzentrationsstörungen unterstützend gegeben werden. Sie sind gut verträglich und unschädlich.

In Frage kommen Zubereitungen aus Baldrianwurzel, Johanniskraut, Melissenblättern, Hopfenzapfen, Lavendelblüten und Passionsblumenkraut. Diese Pflanzen wirken beruhigend, krampflösend und schlafanstoßend. Beim Johanniskraut kommt eine stimmungsaufhellende und angstlösende Wirkung hinzu.

Geeignete Darreichungsformen sind Tees, Dragees, Kapseln, Tropfen (Vorsicht, mit Alkohol!) und auch Bäder. Eine spezielle „Arzneiform“ sind die Hopfenkissen, bei denen man ca. 500 Gramm Hopfenzapfen in ein Baumwoll- oder Leinenkissen abfüllt und als Kopfkissen verwendet.

## Äußerliche Anwendung

### *Behandlung entzündeter Hautpartien*

In Frage kommen in erster Linie Zubereitungen aus Kamillenblüten, Ringelblume und Stiefmütterchenkraut. Bei der Windeldermatitis hat sich auch „Rotöl“ sehr bewährt. Zur Behandlung von Juckreiz ist ein Haferstrohbad oder ein Kleiebad zu empfehlen. Hilfreich sind auch Einreibungen von stark verdünnten Minzölen (fünf bis zehn Tropfen auf einen Liter Wasser). Bei Kleinkindern und Säuglingen dürfen niemals konzentrierte menthol- oder kamp-

ferhaltige Zubereitungen breitflächig angewendet werden (also z. B. niemals auf Brust und Rücken einreiben)!

### Behandlung von Schürfwunden, stumpfen Verletzungen und Verbrennungen

Bei Schürfwunden sind die alkoholischen Tinkturen aus Kamillen- oder Schafgarbenblüten Mittel der Wahl. Sie wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Sie sind bei Kleinkindern immer verdünnt anzuwenden (1 : 1 oder 1 : 2). Gut eignen sich Salben aus Ringelblumen, Kamille oder Echinacea.

Bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Quetschungen und Versta-

chungen eignen sich hervorragend Salben oder Pasten aus Beinwellwurzeln. Sie wirken reizmildernd, entzündungshemmend und wundheilungsfördernd. Bei Blutergüssen wirken Roßkastanien-Salben abschwellend.

Bei leichten Verbrennungen (1. Grades) und auch bei Sonnenbrand ist Johanniskrautöl (Rotöl) das beste Mittel. Vor dem Auftragen muß eine mehrminütige Kühlung der betroffenen Stellen erfolgen! Rotöl beschleunigt die Heilung und beugt einer Narbenbildung vor.

Bei schweren Verbrennungen ist eine sofortige ärztliche Behandlung notwendig. Es dürfen in solchen Fällen keinerlei „Hausmittel“ aufgetragen werden!

## Ideenreiche Rezepte und Tips

Zutaten für zwei Kinder, wenn nicht anders angegeben

### Körner-Melonen-Müsli

Zutaten:

- 4 EL Weizenkörner (ca. drei Tage lang gekeimt)
- 1 Wasser- oder Honigmelonenspalte
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Kiwi
- 1 EL grobgehackte Cashewkerne
- 1 Becher saure Sahne oder Sanoghurt
- 1 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Gekeimte Körner gut abspülen und abtropfen lassen. Melone in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. In tiefen Tellern nebeneinander anrichten, mit Cashewkernen bestreuen, Sahne mit Ahornsirup verrühren und über Körnern und Obst verteilen.

#### ANZEIGEN

## Möhren-Nuß-Müsli

### Zutaten:

ca. 200 g Möhren  
1/2 Glas Orangensaft  
einige Datteln  
1 EL gehackte Haselnüsse  
4 - 5 EL süße Sahne  
Saft von 1/2 Zitrone  
evtl. etwas Honig

### Zubereitung:

Möhren putzen und mittelfein raspeln, mit Orangensaft vermengen. Datteln entkernen und in feine Streifen schneiden. Gehackte Haselnüsse zugeben. Alles mit Sahne, Zitronensaft und evtl. Honig vermengen.

## Haferflocken-Früchte-Müsli

### Zutaten:

1 Becher Sanoghurt  
4 EL grobe Haferflocken  
1 EL grobgehackte Haselnüsse  
einige Rosinen  
1 TL Honig  
150 g Erdbeeren oder andere Früchte

### Zubereitung:

Zutaten miteinander vermischen und mit den geschnittenen Erdbeeren garnieren.

*Tip: In der obstarmen Jahreszeit schmecken auch eingeweichte Trockenfrüchte, Datteln, Feigen und viele Nüsse oder Nußmuse im Müsli.*

## Bunter Hirseauflauf

### Zutaten für 3 Kinder:

ca. 100 g Hirse  
10 g Reformhausmargarine  
ca. 500 g Gemüse (z. B. Möhren, Lauch, Sellerie, Erbsen, Gemüsemais)  
1 Zwiebel  
ca. 300 ml Wasser  
1/2 TL Gemüsehefebrühe-Extrakt  
1 Ei, 1 Becher saure Sahne  
1/2 Tasse Milch  
4 EL geriebener Käse  
2 EL Sonnenblumenkerne

### Zubereitung:

Hirse waschen, leicht abtrocknen und in heißem Pflanzenfett zusammen mit kleingeschnittenem Gemüse und fein gehackter Zwiebel andünsten. Mit kochendem Wasser aufgießen und mit Gemüsehefebrühe-Extrakt würzen. Bei geringer Energiezufuhr und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten ausquellen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben. Ei mit saurer Sahne und Milch verquirlen und über die Hirse gießen. Mit Käse und Sonnenblumenkernen

überstreuen. Bei ca. 200 Grad 20 bis 30 Minuten überbacken.

*Tip: Auch Naturreis, Mais-Polenta und andere Getreidesorten eignen sich für Aufläufe. Sie können auch süßfruchtig zubereitet werden. Quinoa – eine Getreideart aus Südamerika – ist besonders beliebt bei Kindern.*

## Sesamkartoffeln vom Blech

### Zutaten:

ca. 300 g Kartoffeln  
2 - 3 EL kaltgepresstes Pflanzenöl (evtl. Leinöl)  
2 EL Sesamsamen

### Zubereitung:

Kartoffeln gut bürsten, der Länge nach durchschneiden und mit der Schnittfläche auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Öl einpinseln und mit Sesam bestreuen. Bei 220 Grad ca. zwanzig Minuten backen.

*Tip: Statt mit Sesam können die Kartoffeln auch mit Paprika, Mohn oder den Lieblingsnüssen des Kindes bestreut werden.*

## Pizza für Kinder

Zutaten für 6 Kinder:

Quark-Öl-Teig:

150 g Magerquark

3 - 5 EL Milch

4 - 5 EL kaltgepresstes Pflanzenöl

1 TL Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

1 Ei

300 g Weizenvollkornmehl

1 Pck. Weinstein-Backpulver

Belag:

1 kleine Dose Tomatenmark (oder 4 EL)

Paprika, Salz, Pfeffer und evtl. 1 zerdrückte Knoblauchzehe

10 Tomaten (überbrüht und enthäutet)

3 Zwiebeln

evtl. Oliven mit Paprikafüllung

Thymian, Oregano, Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

200 g geriebener Käse (40 % Fett i. Tr.)

**Zubereitung:**

Quark mit Milch, Öl, Salz und Ei glattrühren. Mit Backpulver vermishtes Mehl einrühren und mit der Hand weiterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Eine Stunde im Kühlschrank aufbewahren.

Teig ausrollen und ein gefettetes, großes Backblech oder drei runde Formen damit belegen. Tomatenmark mit Gewürzen mischen und auf den Teig streichen. In Scheiben geschnittene Tomaten, Zwiebeln und evtl. Oliven gleichmäßig darauf verteilen. Mit Kräutern und Salz bestreuen und alles mit geriebenem Käse abdecken. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Elektroherd 200 - 220 Grad  
Gasherd Stufe 3 - 4

**Tip: Wenn die Pizza wie ein Gesicht belegt wird, schmeckt sie Kindern noch besser – auch beliebt bei Kindergeburtstagen.**

## Spaghetti mit Pilzen und Tomatensoße

Zutaten:

150 g Vollkornspaghetti

Wasser

ca. 300 g frische Champignons

1 mittelgroße Zwiebel

10 g Reformhausmargarine

1 EL Zitronensaft

frische Petersilie

für die Soße:

2 - 3 reife Fleischtomaten

1 kleine Zwiebel

10 g Reformhausmargarine

Meersalz (evtl. jodiertes Salz), Basilikum

2 EL geriebener Käse

je nach Geschmack Sesam, Sonnenblumen- oder leicht geröstete Kürbiskerne

**Zubereitung:**

**Vollkornspaghetti kochen. Zwischenzeitlich Pilze vorbereiten und in Scheiben schneiden. Zwiebel wür-**

**fel, in heißem Fett andünsten, Pilze zugeben und ca. zehn Minuten dünsten. Mit Zitronensaft und frischer Petersilie würzen.**

**Für die Tomatensoße Tomaten in kochendes Wasser geben, enthäuten und würfeln. Kleingeschnittene Zwiebel in heißem Fett andünsten. Tomatenwürfel zugeben und ca. fünf Minuten schmoren. Mit Salz und gehacktem Basilikum abschmecken.**

**Spaghetti mit Pilzen mischen und Tomatensoße darübergießen. Mit geriebenem Käse und Sesam oder Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen.**

## Tips für Ihre Küche

- Lassen Sie frisches Obst und Gemüse nicht in zerkleinertem Zustand stehen oder gar im Wasser liegen und auslaugen.
- Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg (Ausnahme: Kochwasser von Spinat).
- Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen, Dünsten, Grillen.
- Am besten schaffen Sie sich eine Mühle an, um Getreide frisch zu mahlen.
- Fragen Sie in Ihrem Reformhaus nach Keimgeräten, um Körner oder Samen auskeimen zu lassen.

## Gefüllte Tomaten mit Tofu

Zutaten für 4 Kinder:

4 mittelgroße Tomaten

1 mittelgroße Möhre

1 kleine Stange Lauch

125 g Tofu

1 EL Vollkornsemmelbrösel

1 EL Sesam oder grobgehackte Haselnüsse

1/2 Becher Crème fraîche

Muskat, Pfeffer

1 Tasse Gemüsebrühe

1 EL gehackte Kräuter

### Zubereitung:

Tomaten aushöhlen und leicht würzen, Möhre raspeln oder in kleine Streifen schneiden, Lauch in feine Ringe schneiden, Tofu zerbröseln. Alles mit Vollkornsemmelbröseln, Sesam oder Nüssen, Crème fraîche und Gewürzen vermengen. In die Tomaten füllen und in eine ausgefettete Auflaufform setzen. Mit Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken. Die restliche Gemüsebrühe mit gehackten Kräutern abschmecken und als Soße verwenden.

## Süßer Früchtequark

Zutaten:

200 - 250 g Quark

1 Tasse Milch

Saft von 1 Zitrone

1 - 2 EL Honig oder Ahornsirup

oder Fruchtsaft-Konzentrat

püriertes oder zerschnittenes Frisch- oder Trockenobst

### Zubereitung:

Quark mit Milch cremig rühren und mit den übrigen Zutaten vermischen.

*Tip: Quarkspeisen schmecken noch besser, wenn sie mit gerösteten Nüssen, Sonnenblumenkernen oder Sesam bestreut oder mit Nuß- oder Mandelmus und Honig abgeschmeckt werden.*

## Fruchtgelee

Zutaten:

ca. 300 ml Fruchtsaft

1/2 TL Biobin oder Agar-Agar

Zur Garnitur: frische Früchte

süße Sahne mit Vanille

### Zubereitung:

Fruchtsaft und Biobin oder Agar-Agar nach Gebrauchsanweisung andicken. Mit frischen Früchten und flüssiger oder geschlagener Sahne servieren.

## Mandelwaffeln

Zutaten für ca. 8 Waffeln:

250 g Weizenvollkornmehl

50 g grobgehackte Mandeln

1 TL Weinstein-Backpulver

wenig Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

125 g zerlassene Butter

200 - 250 ml Milch

2 Eier

2 EL Honig

kleingeschnittene Früchte, Eis

### Zubereitung:

Weizenvollkornmehl und die Hälfte der Mandeln, Backpulver, Meersalz, flüssige Butter, Milch, Eier und Honig zu einem nicht zu dünnen, aber noch flüssigen Teig verrühren. Ca. 30 Minuten quellen lassen. Waffeleisen vorheizen, einfetten, den Teig mit einer Schöpfkelle hineingeben, zusammenklappen und ca. fünf Minuten backen. Die Waffeln mit Mandeln bestreuen, mit Obst garnieren und mit je einer Kugel Eis belegen.

## Erfrischende Getränke

*Tip: Servieren Sie alle Getränke – auch im Alltag – in bunten Gefäßen, Kannen oder Karaffen. Kinder müssen genügend trinken und sollen durch leckere Getränke dazu angeregt werden.*

Die Getränke-Rezepte ergeben jeweils etwa einen Liter.

## Teebowle

Zutaten:

- 2 - 3 unbehandelte Zitronen
- einige Melisseblätter
- ca. 3/4 l Melissentee
- 5 EL Ahornsirup oder Honig
- etwas Mineralwasser (mit Kohlensäure)

**Zubereitung:**

Melissentee zubereiten. Zitronen in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Melisseblättern in den gekühlten Tee geben. Mit Ahornsirup süßen und mit etwas Mineralwasser „spritzen“. In einer schönen Glaskaraffe oder in dekorativen Gläsern anbieten.

## Erdbeermix

Zutaten:

- ca. 1/2 l Vollmilch
- 250 g Erdbeeren
- 1 Glas Mineralwasser
- 2 EL Frutlose oder Vollzucker
- 1 EL Mandelmus
- Eiswürfel

**Zubereitung:**

Vollmilch und Erdbeeren miteinander pürieren. Mit Mineralwasser aufgießen, mit Frutlose und Mandelmus abschmecken und mit Eiswürfeln gekühlt servieren.

*Tip: In der Früchtezeit Früchte pürieren und einfrieren.*

## Weitere Informationen

### Rezeptbücher

Cramm, „Was Kinder gerne essen“, Gräfe und Unzer Verlag, München

### Für kleine Köche

Robinson, „Heute koche ich“, Brunnen Verlag, Gießen

Danner, „Die Bio-Kochschule für unsere Kinder“, Econ Verlag, Düsseldorf

Rütting, „Koch- und Spielbuch für Kinder“, Lentz Verlag, München

### Bücher zum Nachlesen

Lothrop, „Das Stillbuch“, Kösel Verlag, München

Hrsg. Katalyse e.V., „Kinderernährung“, Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln

Ernst u.a., „Kursbuch Kinder“, Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln

Stellmann, „Kinderkrankheiten natürlich behandeln“, Gräfe und Unzer Verlag, München

Anemuller, „Richtig essen“, dtv Ratgeber, München

„Nährwerttabelle“, Deutscher Reform-Verlag GmbH, erhältlich im Reformhaus

Dana Ullmann, „Homöopathie für Kinder“, Scherz Verlag, München

Weber, Küllenberg, „Die Typgerechte Ernährung“ Südwest-Verlag, München

Grundlagen des Ratgebers basieren auf folgender medizinischer Fachliteratur von Dr. med. Anemuller: „Das Grunddiät-System, Leitfaden der Ernährungstherapie mit vollwertiger Grunddiät“, Hippokrates Verlag, Stuttgart und „Lebensmittelkunde und Lebensmittelqualität in der Ernährungsberatung“, Hippokrates Verlag, Stuttgart

### Adressen

Reformhaus-Fachakademie, Gotische Straße 15, 61440 Oberursel, Seminare für gesundes Leben, nähere Infos unter Tel: 06172/3009-822.

La Leche Liga, Stillgruppe Deutschland e. V., Postfach 650096, 81214 München

Arbeitskreis freier Stillgruppen, Gertraudgasse 4, 97070 Würzburg  
Arbeitsgemeinschaft allergiekrankes Kind, Hauptstr. 29, 35745 Herborn  
Aktionskomitee Kind im Krankenhaus e. V., Kirchstr. 34, 61440 Oberursel

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V., Alfredstr. 21, 72250 Freudenstadt

Kneipp-Bund e. V., Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen

# In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihre Meinung ist für uns entscheidend. Deshalb bitten wir Sie an dieser Stelle um einige Minuten Zeit.

Dieser Ratgeber soll Ihnen mit seinen Informationen im Alltag eine nützliche Hilfe sein. Da muß er natürlich übersichtlich, verständlich und gut umsetzbar sein. Um den Ratgeber diesbezüglich Ihren Wünschen und Anforderungen gemäß zu gestalten, liegt uns viel daran, Ihre Meinung kennenzulernen.

Deshalb also unsere Bitte: Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten Sie die Fragen auf der folgenden Seite. Schneiden Sie den eingerahmten Text dann bitte aus und schicken Sie ihn an:

**Deutscher Reform-Verlag GmbH**  
**Postfach 14 44**  
**61284 Bad Homburg v.d.H.**

Mit ein wenig Glück können Sie auch noch etwas gewinnen. Denn unter den Einsendern verlosen wir als kleines Dankeschön für Ihre Mühe monatlich einen Einkaufsgutschein im Wert von 50,- DM, einzulösen in Ihrem Reformhaus.

Geben Sie dem Ratgeber Schulnoten.

Ich finde ihn:	1	2	3	4	5
übersichtlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
informativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verständlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
umsetzbar (Tips/Rezepte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = ausreichend, 5 = mangelhaft

Besonders nützlich für mich sind: \_\_\_\_\_

Mir fehlen folgende Informationen: \_\_\_\_\_

Für mich sind überflüssig: \_\_\_\_\_

Ich habe den Ratgeber erhalten:

- im Reformhaus
- vom Arzt
- vom Heilpraktiker
- im Krankenhaus

Freigestellte Angaben:

- Alter: \_\_\_\_\_
- weiblich
- männlich
- verheiratet
- allein lebend

Der Verlag möchte sich das Recht vorbehalten, Adressen aus diesen Zuschriften zu speichern und zwecks Kontaktvermittlung an Reformhäuser und ggf. an unsere Schwesterfirmen weiterzugeben. Wenn Sie dies nicht möchten, vermerken Sie es bitte.

Meine Anschrift:

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Bitte schicken Sie mir diese Broschüre neu zu

4252