



Verstopfung

Beschwerden: seltener, harter Stuhlgang, Entleerung ist anstrengend und schmerzhaft

ACHTUNG! Da sich Kinder den Schmerz des Stuhlgangs merken, fürchten sie sich vor dem nächsten Toilettengang und halten diesen zurück, was zu weiterer Verstopfung führt. Manche vermeiden sogar das Essen

Massnahmen

<u>Pflanzlich</u>	Apfel- oder Traubensaft, heisser Bauchwickel mit Kamille, Kamillen-/Schaufgarbete
<u>Homöopathisch</u>	Alumina: bei Säuglingen, Trägheit der Person, Kind hilft mit Fingern nach; Calcium carbonicum: über mehrere Tage, Kind fühlt sich aber wohl; Lycopodium: bei aufgeblähtem Bauch und Blähungen ua.
<u>Schüssler Salze</u>	b verspanntem Zwerchfell: Nr. 3 oder Nr. 8 (Schleimhaut austrocknung); Nr. 11 wenn Kot sozusagen zurückgleitet (Mastdarmschwäche); Nr. 20, wenn der Bauch kollert;
<u>Ayurveda</u>	Fenchel-Kümmeltee als Hauptgetränk, Ghee über den Tag zu allen Mahlzeiten, warmes Wasser nüchtern morgens, Bauchmassage mit Sesamöl
<u>Sonstiges</u>	Kümmel-Zäpfchen; Bauchmassage im Uhrzeigersinn,
<u>Prophylaktisch</u>	allgemein mehr Trinken (keine Süss- oder Fruchtgetränke), mehr Gemüse, mehr Bewegung an der frischen Luft

Zum Arzt wenn langanhaltende oder wiederholende Verstopfung