



Natalie Stadelmann
**Was Kinder brauchen, um
gesund groß zu werden**
Selbstwirksamkeit, starke Ressourcen und
eine ganzheitliche Hausapotheke
192 Seiten, EUR 24
Broschur, 16.8 x 24 cm
ISBN: 978-3-7088-0866-6
KNEIPP Verlag

ET 14. April 2025 (Sperrfrist)

Fieber, Husten, Bauchweh – und plötzlich ist nichts mehr wie geplant. Wir Eltern müssen dabei Unsicherheiten aushalten, verantwortungsvoll handeln und gleichzeitig das Familienleben liebevoll gestalten. Was hilft jetzt also wirklich? Wie können wir einfühlsam und kompetent für unsere Kinder da sein? Und wann benötigt es die Unterstützung durch Apotheke oder Arztpraxis?

Mit „**Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden**“ liefert **Natalie Stadelmann**, vierfache Mutter und bekannte Bestsellerautorin, einen großen Werkzeugkasten an alltagstauglichen Strategien: fundiertes Wissen zu bewährten Naturheilmethoden, zu den besten Heilmitteln und zu achtsamer Selbstfürsorge.

Für alle, die in Krankheitsphasen nicht nur reagieren, sondern mit Klarheit und Zuversicht für ihr Kind da sein wollen.

DER GESUNDHEITSKOMPASS FÜR ELTERN

Wie können Kinder lernen, auf ihre eigenen Körpersignale zu hören? Wie lässt sich das Immunsystem nachhaltig stärken? Und wie finden Eltern die richtige Balance zwischen Intuition und medizinischer Sicherheit?

Für viele Beschwerden gibt es *natürliche Wege*, den Heilungsprozess schonend zu unterstützen. **Natalie Stadelmann** zeigt praxisnahe Strategien für *weniger Stress und mehr Gelassenheit im Familienalltag*.

- Was wirklich hilft – verständlich erklärt
- Von Apfel bis Zwiebel: die 21 besten Gesundheits- und Hausmittel
- Natürliche Heilmethoden für typische Kinderkrankheiten
- Strategien für weniger Stress & mehr Gelassenheit
- Starke Immunabwehr durch Ernährung & Naturheilkunde

>> [Hier geht's zum Buch](#)

BLICK INS BUCH

Auszüge

Wie Gesundheit entsteht: Der salutogenetische Ansatz • Familie prägt • Beziehung, Bindung und Kommunikation: Schlüssel zu einem gesunden Familiensystem • Den Stress ausbremsen • Natürliche Heilmethoden und konventionelle Schulmedizin • Pflanzenheilkunde - Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen • Gesundheits- und Heilmittel • Wann in die Apotheke oder zum Arzt?

"Als Mutter weiß ich, wie es sich anfühlt, wenn das eigene Kind krank ist – diese Mischung aus Sorge, Verantwortung und dem Wunsch, einfach das Richtige zu tun. Ich weiß aber auch: Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Es geht darum, ein starkes, widerstandsfähiges Fundament für die ganze Familie zu schaffen. Genau darum dreht sich dieses Buch."

Natalie Stadelmann



Feucht-kalte Wickel können ganz nach individuellem Bedürfnis aktivierend und erfrischend oder entspannend und einschlaffördernd wirken. Auf den anfänglichen Kältereiz reagiert der Körper nach ca. 15 Minuten mit Erwärmung, dabei wird der beruhigende Parasympathikus aktiviert. Oftmals entscheidet der Körper, was er gerade benötigt. Fühlt das Kind sich nach einem kurzen kühlen Impuls belebt und gestärkt, wird es den Wickel von selbst abnehmen und fröhlich weiterspielen. Braucht es aber eben gerade Ruhe oder entspannten Schlaf, dann wird der Wickel über den Umkehrpunkt belassen und das Kind kann sich regenerieren und erholen.

Aus: **Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden** von Natalie Stadelmann, KNEIPP Verlag

Foto: Stefan Köberle, Illustrationen: Irish Galizdo

ÜBER DIE AUTORIN

Natalie Stadelmann, bekannte Bestsellerautorin und vierfache Mutter, ist eine gefragte Expertin und Vortragende im Bereich der Gesundheitsvorsorge sowie in der Naturheilkunde und der Aromatherapie. Als Aromaexpertin, Fach-PTA für Ernährung sowie Ernährungs- und Diätberaterin vermittelt sie in Workshops, Kursen und Beratungsgesprächen, was Kinder für ein gesundes Wachstum brauchen.



Foto: privat