

Inhalt

Einleitung	1
Anwendungshinweise	2
Warnhinweise	2
Anleitungen.....	2
Die beginnende Erkältung.....	4
Bei ersten Anzeichen eines Infektes.....	4
Symptome des Infekts lindern	5
Schnupfen	8
Erste Maßnahmen	8
Die Pflege der Nasenschleimhaut.....	9
Halsschmerzen.....	11
Erste Maßnahmen	11
Linderung von Halsschmerzen.....	13
Ohrenschmerzen	15
Erste Hilfe bei Ohrenschmerzen	15
Weitere Maßnahmen bei Ohrenschmerzen ...	16
Fieber.....	18
Erste Maßnahmen bei Fieber	18
Natürliche Heilmittel.....	19
Trockener Reizhusten	21
Erste Maßnahmen	21
Den Hustenreiz lindern.....	21
Weitere Maßnahmen zur Reizlinderung.....	22
Produktiver Husten	25
Erste Maßnahmen	25
Den Hustenreiz stillen.....	25
Förderung des Abhustens von Schleim.....	26

Magen-Darm-Infekt	29
Lösungen zur Flüssigkeitszufuhr.....	29
Homöopathie	32
Buchempfehlungen und Quellen.....	33
Die Autorinnen.....	34

Einleitung

Infekte sind bei Kindern häufig, Erkältungen und Magen-Darm-Infekte stehen zweifellos an oberster Stelle unter den Kinderkrankheiten. Als Ärztinnen stellen wir fest, dass gerade bei diesen häufigen Kinderkrankheiten das Interesse an Hausmitteln zur Selbstbehandlung wächst.

Wenn Kinder krank sind, sind zunächst die Eltern gefragt. Viele Eltern möchten ihren Kindern dann nicht gleich Medikamente geben, sondern zuerst natürliche Mittel ausprobieren. Die gute Nachricht ist, dass es durchaus viele gute Selbsthilfemöglichkeiten gibt, die meist schon unsere Großmütter kannten und die seitdem nichts an ihrer Wirksamkeit verloren haben – zum Beispiel das Zwiebel-säckchen bei Ohrenschmerzen oder der gute alte Wadenwickel bei Fieber.

In dieser Broschüre haben wir Hausmittel und unterstützende Selbsthilfemaßnahmen zusammengestellt, die sich bei leichteren Symptomen von Erkältungskrankheiten und Magen-Darm-Infekten bewährt haben. Sie können auch begleitend zur ärztlichen Behandlung eingesetzt werden.

So haben Sie als Eltern schnell ein paar gute Tipps zur Hand, wenn Ihre Hilfe gefragt ist.

Anwendungshinweise

Warnhinweise

Bevor wir mit dem eigentlichen Thema beginnen, sind ein paar Warnhinweise angebracht:

Hinweis zur Verwendung ätherischer Öle

Vorsicht bei Kindern unter 2 Jahren. Keine Anwendung von Kampfer-, Eukalyptus-, Thymian- (außer Thymian ct. linalool) und Pfefferminzöl. Verwenden Sie nur 100 % naturreine Öle und beachten Sie die Dosierungsangaben.

Achtung! Unsere Tipps ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung. Bei fehlender Besserung nach der Selbsthilfeanwendung bitten wir Sie daher, die Kinderärztin/ den Kinderarzt aufzusuchen. Die genannten Präparate sind in der Regel rezeptfrei erhältlich und werden meist nicht durch die Krankenkasse erstattet.

Anleitungen

Wir empfehlen in unserem Heft diverse Wickel. Hier ein paar allgemeine Hinweise:

Anlage von Wickeln

Unter einem Wickel wird das kreisförmige Anlegen eines oder mehrerer Tücher um einzelne Körperteile (Teilwickel, z. B. von Hals, Brust, Wade etc.) verstanden. Das innerste Tuch enthält die „Wirkstoffe“, z. B. kühles oder warmes Wasser (ohne oder mit Zusätzen, z. B. Heilpflanzentees). Man kann auch Quark darauf streichen oder Zwiebeln darin einschlagen.

In der Regel besteht ein Wickel aus zwei Schichten, unterschiedlich große Tücher aus Baumwolle, Leinen und Wolle: Das **Innentuch** ist aus Baumwolle oder Leinen. Es ist dünn und durchlässig. Das **Außentuch** ist größer und dient dem Wärmen und Fixieren des Innentuches, hier bietet sich z. B. ein Wollschal oder Frotteehandtuch an.

Heilpflanzentees werden meist nach dem gleichen Prinzip zubereitet:

Teezubereitung

1 gehäuften TL oder 1 EL Tee (z. B. Mischung aus Lindenblüten und Holunderblüten bei Erkältungen) mit einer großen Tasse kochendem Wasser (150 ml) überbrühen, 8–10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Für Kinder je nach Alter den Tee dünner zubereiten (1 gestrichener TL/Tasse), evtl. mit etwas Zitronensaft und Honig (nur für Kinder über 1 Jahr) verfeinern. Bei hohem Fieber nur lauwarmen Tee zu trinken geben.

Die beginnende Erkältung

Eine Erkältung ist eine Infektion der oberen Atemwege, die meist durch Viren verursacht wird. Sie tritt vor allem in der kalten Jahreszeit auf, wenn die Kinder mit kalten Händen und Füßen nach Hause kommen. Durch die Stärkung der eigenen Abwehr bereits bei ersten Anzeichen einer Erkältung kann man die Symptome abmildern.

Bei ersten Anzeichen eines Infektes

Beobachten Sie bei Ihrem Kind erste Anzeichen eines Infektes wie Schnupfen oder Halsschmerzen, können Sie die Gesundung mit bewährten Hausmitteln unterstützen. Der Körper braucht jetzt Energie zur Bewältigung des Infektes.

Wichtig sind daher **körperliche Schonung**, d. h. ausruhen und viel schlafen, **frische Luft** und reichlich **Flüssigkeit** (am besten warm).

Eine **kräftige Hühnerbrühe** kann bei einer beginnenden Erkältung stärkend wirken.

