



## Naturheiltherapien

### Beginnende Erkältung

Eine Erkältung ist eine Infektion der oberen Atemwege, meist durch Viren verursacht. Sie tritt vor allem in der kalten Jahreszeit auf, wenn die Kinder durchgefroren nach Hause kommen.

#### WAS KANN MAN UNTERSTÜTZEND BEI ERSTEN ANZEICHEN EINER ERKÄLTUNG TUN?

- Körperliche **Schonung**, viel **Schlaf**, **frische Luft**, viel **Flüssigkeit** (am besten warm)
- Vitamin C-reiche Nahrung**: Acerola (am besten als Muttersaft), Sanddorn (als Saft oder Sirup), Hagebutte (frisch oder als Tee). Es gibt Hinweise, dass sich Vitamin C positiv auf eine Erkältung auswirken kann
- Zwiebelsirup**: Zwiebel kleinschneiden, in ein sauberes Schraubglas geben und mit Honig überdecken zugeschraubt mehrere Stunden (am besten über Nacht) stehen lassen, ab 1. Geburtstag 3 x ½ EL, ab 6 J. 3x1 EL
- Erkältungsbad**: 4–8 Tropfen eines ätherischen Öls (z. B. Thymian-, Eukalyptus- od. Nadelholzöle; Achtung: viele ätherische Öle sind für Kinder unter 2 Jahren nicht geeignet!) in 5 ml bzw. 1 TL Emulgator (z. B. Honig od. Sahne ) verrühren, dann in das warme Bad geben • Fichtenbad aus frischen Fichtenspitzen: 250 g Fichtenspitzen in 1 l Wasser aufkochen, 5 Min. ziehen lassen und abseihen, Aufguss zum Vollbad geben • alternativ fertigen Erkältungsbadezusatz verwenden
- Umckaloabo®** ab dem 1. Geburtstag, Gabe 3 x tgl.
- Contramutan®** mit Wasserdost ab dem 1. Geburtstag, Gabe 5-6x tgl.

### Fieber

Eine Erhöhung der Körpertemperatur auf 38,5 °C oder mehr wird als Fieber bezeichnet. Ursache sind in der Regel Infektionen mit Krankheitserregern, in den meisten Fällen Viren. Dabei sorgt das Fieber dafür, dass bestimmte Stoffwechselprozesse und Abwehrvorgänge im Körper schneller ablaufen können. Fieber ist also eine sinnvolle Reaktion des Körpers.

Wichtig ist, dass fiebersenkende Maßnahmen nur die Beschwerden lindern und nicht die Ursache des Fiebers bekämpfen. Säuglinge unter drei Monaten, Kinder in beeinträchtigtem Allgemeinzustand und Kinder mit über mehrere Tage anhaltendem Fieber sollten daher einem Arzt vorgestellt werden. Nur in wenigen Fällen ist eine antibiotische Therapie nötig.

#### WAS KANN MAN BEI FIEBER TUN?

- Bei Fieber besteht ein erhöhter Flüssigkeitsbedarf, daher sollte Ihr Kind ausreichend trinken
- Wadenwickel: nur dann anwenden, wenn auch die Füße warm sind! Material: • 2 Innentücher, z.B. Küchentuch, die vom Fußgelenk bis zur Kniekehle und ca. 1,5 x um den Unterschenkel reichen • 1 Außentuch (aus Frottier od. Molton) • handwarmes Wasser (ca. 2–5 °C unterhalb der Körpertemperatur). Durchführung: • Innentücher in das handwarme Wasser tauchen und auswringen, so dass sie gerade nicht mehr tropfen • straff um die

Unterschenkel wickeln • mit dem Außentuch bedecken • Tücher abnehmen, bevor sie warm sind, meist 10–20 Min. • meist erfolgen 3 Durchgänge, dazwischen sollte eine Pause von ca. 20–30 Min. liegen

## Schnupfen

Schnupfen ist oft ein Zeichen einer beginnenden Erkältung.

Diese wird meist durch Viren ausgelöst und kann von weiteren Symptomen wie Husten, Halsschmerzen oder Fieber begleitet sein. Häufig ist die Nase zunächst verstopft, später kommt es dann eher zu einer laufenden Nase.

---

### WAS KÖNNEN SIE BEI SCHNUPFEN TUN?

- viel trinken, denn die Schleimhäute sollten feucht sein
- viel frische Luft (aber keine Unterkühlung), Rauchbelastung meiden
- Luft anfeuchten, z. B. nasses Tuch aufhängen
- Meersalznasenspray bzw. physiologische Kochsalzlösung (0,9 %-ig), ab 1 J. evtl. mit 5 Tropfen Calendula Tinktur in 5 ml
- Nasensprays mit pflanzlichen Zusätzen: Kamillosan Ocean® Nasenspray (ab Säuglingsalter), Nasendusche (ab 2 J.) mit Kamille Rhinodoron® Nasenspray (ab Säuglingsalter) mit Aloe Vera.
- Nasendusche mit physiologischer Kochsalzlösung (meist ab 4–5 J. möglich)
- Zwiebel-Säckchen (kleingeschnittene Zwiebel) am Babybett.
- ein paar Tropfen Muttermilch in die Nase geben
- Pflege der Nasenschleimhaut: • Oliven- od. Sesamöl mit einem Wattestäbchen in Nasenlöcher geben • Majoranbutter od. Engelwurz balsam (bei Säuglingen außen auf die Nasenflügel, sonst in der Nase auftragen) • Nasenbalsam für Kinder Wala® (ab Säuglingsalter) mit Berberitze und Schlehe

## Trockener Reizhusten

Husten ist eine Schutzfunktion des Körpers. Ein Hustenreflex wird ausgelöst, um die Atemwege von eingedrungenen Fremdkörpern, Krankheitserregern oder Schleim zu befreien. Hat Ihr Kind einen so genannten trockenen Reizhusten, versteht man darunter einen lauten, trockenen Husten ohne Auswurf, das heißt ohne Absonderung von Schleim. Nicht selten kommt es zu regelrechten Hustenanfällen.

---

### WAS KÖNNEN SIE BEI HUSTENREIZ TUN?

- viel trinken, denn die Schleimhäute sollten feucht sein
- viel frische Luft (aber keine Unterkühlung), Rauchbelastung meiden.
- Honig • ab dem 1. Geburtstag ½–1 TL Honig vor dem Schlafengehen • Kinder < 1 J. ggf. ½ TL Agavensirup.
- Die Schleimhäute schützende Pflanzen wie: Eibisch, Huflattich, Malve, Isländisches Moos, Spitzwegerich, ... als Hustensaft, z. B.: Schoenenberger® naturreiner Heilpflanzensaft: ab 4 J. Bronchostop® sine ab 2 J. Phytohustil®-Sirup: ab 1 J.
- Bienenwachsaufgaben • die Bienenwachsplatte (am besten mit Lavendel, z. B. Wachswerk®) mit einem Fön erwärmen • auf Brust oder Rücken legen, darüber ein Wolltuch (ggf. mit einem Wickel fixieren) • solange belassen, wie es angenehm ist
- Brustwickel mit Quark • ab 2 J., lindert Reizhusten • Ihr Kind darf vor und während der Anwendung nicht frieren • 50–100 g zimmerwarmen Quark 0,5–1 cm dick auf ein Innentuch (brustgroß, aus Leinen od. Baumwolle, z. B. ein Geschirrtuch) streichen • das "Quarkpaket" auf einer Wärmflasche warmhalten • das Wickelaußentuch ins Bett legen (aus Baumwolle oder Plüsch, ggf. ein größeres Handtuch), auf das sich das Kind legt • dann das "Quarkpaket" auf die Brust legen und das Außentuch um das Kind wickeln • Dauer: 30 Min. bis 2 Stunden (solange es angenehm ist und bis der Wickel eingetrocknet ist) • danach die Haut gut abwaschen und etwas einölen

## Produktiver Husten

Husten ist eine Schutzfunktion des Körpers. Ein Hustenreflex

wird ausgelöst, um die Atemwege von eingedrungenen Fremdkörpern, Krankheitserregern oder Schleim zu befreien. Hat Ihr Kind einen so genannten produktiven Husten, hat sich Schleim in den Atemwegen gebildet und der Hustenreiz befördert den Schleim aus den Bronchien. Wichtig ist es, den Schleim zu verflüssigen, damit er besser abgehustet werden kann. Hustenstillen oder -blocker sollten unbedingt gemieden werden.

### WAS KANN MAN ZUSÄTZLICH TUN, UM DEN SCHLEIM BESSER ABZUHUSTEN?

- Pflanzen, die den Bronchialschleim verflüssigen und den zähen Schleim verstärkt abtransportieren, wie: Efeu, Primel, Süßholzwurzel, Thymian, Eukalyptus,
- 1. als Hustensaft, z. B.: • Prospan®/Bronchoforton®/Bronchostad®/Bronchipret® ab 1 J. • Bronchicum® Elixier Saft ab 6 Mo. • Hedelix® Hustensaft ab 0 J.
- 2. als Inhalation, z. B. in Form ätherisches-Öl-haltigen Salben (meist ab 2 J.) • Thymian-Myrte-Balsam ab 1 Mo. • Transpulmin® Baby Balsam mild oder Babix® Babybalsam ab 3 Mo Baby Luuf® Balsam ab 6 Mo. -> Kinder < 2 J. entweder auf Brust oder Rücken einreiben
- Zwiebelsirup • Zwiebel kleinschneiden, in ein sauberes Schraubglas geben und mit Honig überdecken • zugeschraubt mehrere Stunden (am besten über Nacht) stehen lassen • 3 x tgl. ½ EL, ab 6 J. 1 EL
- kalter Brustwickel • ab 4 J., bei festsitzendem Husten • Ihr Kind darf vor und während der Anwendung nicht frieren, nicht bei Fieber • Außentuch (aus Molton, Plüsch, ggf. ein großes Handtuch) in Höhe der Brust im Bett auslegen • dann ein Innentuch (aus Leinen, Baumwolle, z. B. ein Laken) komplett mit kühlem Wasser (je jünger das Kind, desto wärmer) durchtränken, gut auswringen und auf das Außentuch legen • Ihr Kind soll tief einatmen und sich dann beim Ausatmen schnell auf das nasse Tuch legen, das eng um den Brustkorb des Kindes gewickelt wird, ebenso das Außentuch • danach schön mit der Decke einkuscheln und etwas vorlesen ... dabei wird es im Wickel warm! • Dauer: 20–30 Min., danach noch 15 Min. nachruhen • ggf. ätherische Öle wie Thymian oder Lavendel ins Wasser geben

### Magen-Darm-Infekt

Ein Magen-Darm-Infekt ist eine Entzündung des Magen-Darm-Trakts. Er kann vielfältige Ursachen haben, wird aber am häufigsten durch Viren hervorgerufen. Typische Symptome sind Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen und Fieber. Die Gefahr besteht gerade für kleine Kinder in einem Austrocknen des Körpers durch den hohen Flüssigkeitsverlust. Daher ist die wichtigste Maßnahme eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

### WELCHE LÖSUNGEN SIND ZUR FLÜSSIGKEITZUFUHR GEEIGNET UND WAS KANN MAN NOCH MACHEN?

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr • stilles Wasser oder Tee (s.u.) • am besten etwas Salz (¼ TL pro 250 ml) und Zucker (2 TL pro 250 ml) zugeben • stark **verdünnter klarer Apfelsaft (3 Teile Wasser, 1 Teil Apfelsaft)** • ggf. mit Löffel oder Spritze verabreichen
- Pektinreiche Lebensmittel wie Äpfel (gerieben), Bananen (püriert), Karotten (gekocht) enthalten wichtige Mineralstoffe und dicken den Stuhl an
- Morosuppe (ab 6 Monaten) • 500 g Karotten zerkleinern und 90 Min. kochen • Pürieren u. sieben, auf 1 L mit Wasser od. Rinderbrühe auffüllen, Zusatz von 4–5 g Salz
- Heidelbeeren • getrocknete Früchte, ab dem Säuglingsalter 5–10 g tgl. • fein gemahlene, gesiebte Heidelbeerpulver • Tee: 1 gehäufter EL getrocknete Heidelbeeren mit 250 ml Wasser übergießen u. 10 Min. lang kochen

### Nach der akuten Phase

- Möglichst schneller Kostaufbau auf Schonkost (fettarm, viel gekochtes Gemüse), diese für einige Tage fortführen
- Probiotika • können Schwere und Dauer des Magen-Darm-Infekts reduzieren • Saccharomyces boulardii (z. B. Santax® S od. Perenterol®, ab 2 J.) • Lactobacillus GG (z. B. LGG® ab Säuglingsalter)