



Hausmittel bei Erkrankungen der Kinder

Klara Haberecht

Das **Immunsystem** der Kinder ist in den ersten Lebensjahren noch unerfahren deshalb sind Kinder besonders anfällig für Infekte. **Mangelndes Training des Immunsystems** = Abhärtung, zu wenig körperliche Betätigung und Überbehaustung verhindern eine Stärkung des Immunsystems.

Permanente Umweltbelastungen kommen hinzu:

- Luftverschmutzung in Ballungsräumen,
- trockene Luft in zentralgeheizten Räumen,
- Zigarettenrauch,
- Schädigung der Darmflora durch Antibiotikagaben,
- Zunahme der Allergenbelastung.

Was kann man tun?

- **BEWEGUNG:** Die körpereigene Abwehr stärken durch **Bewegung** in frischer Luft und bei hellem Licht
- **ERNÄHRUNG:** Ausgewogene **Ernährung:** Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse, wenig tier. Eiweiß, Kräuter- und Früchtetees
- **WÄRME_KÄLTE:** Durch **Abhärtung** mit kaltem Duschen oder Waschen (nach warmem Waschen), u.a. nach Kneipp
- **HAUSMITTEL**
 - Grippaler Infekt
 - Schnupfen
 - Husten
 - Brustwickel
 - Halswickel
 - Wadenwickel
 - Ohrenschmerzen - Zwiebelwickel
 - Fußbäder
 - Ätherische Öle

Grippaler Infekt

- Lindenblüten- und Holunderblütentee bei Erkältung und Fieber
- Thymiantee, Fencheltee bei Husten.
- Zuckerlösung bei verstopfter Nase: In 1 Eßl. heißem Wasser 1 Teel. Zucker auflösen, mit Pipette dem Säugling vor dem Trinken in die Nase trüpfeln.

Schnupfen

- Salzlösung bei chron. Schnupfen und Nebenhöhlenentzündung: 1 Messerspitze Meer- oder

Emser-Salz in einer Tasse warmem Wasser auflösen, 2 x täglich in die Nase aufziehen

- **Zuckerlösung:** bei anhaltend verstopfter Nase: 1/2 Glas mit warmen Wasser darin auflösen 5 gehäufte Teelöffel Zucker

Husten

Selbstgemachter Hustensaft zum Schleimlösen: Zwiebeln kleinschneiden und mit viel Rohrzucker auf kleiner Flamme einkochen!

- bei Keuchhusten hilft Hustensaft aus schwarzem Rettich: Rettich aushöhlen, zur Spitze mit Stricknadel durchstechen, Rettich auf ein Glas setzen und mit Rohrzucker füllen. Sirup läuft nach unten durch / teel.-weise geben

Brustwickel

Brustwickel mit Quark bei Husten und Bronchitis

(Quark 1 cm dick auf dünnes Mulltuch auftragen, einschlagen, auf Heizung oder im Backrohr mindestens auf Zimmertemperatur erwärmen, dann auf die Brust legen, mit einem rund um den Oberkörper reichenden Baumwolltuch (Handtuch) bedecken. 1 Stunde einwirken lassen.

Brustwickel mit Sonnenblumen-, Mandel- oder ein anderes Öl (evtl. mit Lavendelöl mischen 10:1), auf Baumwollkompresso geben, Kompresso im Backrohr erwärmen, mit Fingerspitzen unbedingt die Wärme prüfen bevor der Wickel dem Kind auf die Brust gelegt wird; mit Baumwolltuch den Oberkörper umwickeln. Mindestens eine Stunde einwirken lassen, kann über Nacht am Körper bleiben.

Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen:

Eine rohe Zwiebel kleinschneiden, in ein Taschentuch wickeln, das man auf das schmerzende Ohr legt und mit einem Handtuch oder Schal festbindet. Mit dem Wickel auf eine Wärmflasche liegen, erhöht die Heilwirkung der Zwiebeldämpfe.

Halswickel

bei Halsschmerzen, Angina, Mumps und Lymphdrüsenschwellung: Ein mehrfach gefaltetes Leinentuch in zimmerwarmes Salzwasser (1 Teel. auf $\frac{1}{4}$ l Wasser) legen, auswringen und vom Unterkiefer bis zu den Ohren an den Hals legen, mit trockenem Baumwolltuch abdecken, evtl. mit Wollschal umwickeln. Nach 10 Min. muß der Halswickel abgenommen werden und der Hals mit einem trockenen Tuch umwickelt werden. Der Halswickel kann nach einer Stunde wiederholt werden.

Wadenwickel

zur Fiebersenkung, aber nur wenn die Füße warm sind und das Fieber über 39° C steigt: Ein gefaltetes Leinentuch in zimmerwarmes Wasser legen, gut auswringen und straff um den Unterschenkel wickeln. Darauf kommt zunächst ein Baumwolltuch, danach ein Wolltuch. Nach spätestens $\frac{1}{2}$ Stunde abnehmen und etwa nach 1 Stunde wiederholen.

Ansteigendes Fußbad

zur Vorbeugung und zu Beginn jeder Erkältung und immer wenn ihr Kind kalte Füße hat: Es macht den Kopf frei bei allen Erkrankungen der oberen Luftwege, löst den Schleim bei Bronchitis und entkrampft die Bronchien bei einem Asthma-Anfall: Man steckt die Füße in einen Eimer, der über die Knöchel mit warmem Wasser gefüllt ist und durch vorsichtiges Zugießen von heißem Wasser wird die Temperatur langsam erhöht. Nach 10 Minuten die Beine abtrocknen und Wollsocken anziehen.

Ätherische Öle

in der Duftlampe verströmen einen heilsamen Duft. Öle möglichst in der Apotheke kaufen (Fa.Primavera)

Bei Säuglingen und Kleinkindern geringst dosieren (1 Tr. genügt); nicht ständig anwenden wegen Gewöhnungseffekt!.

Bei Erkältungen: Zitrone, Bergamotte, Mandarine, Lemongras, Eukalyptus, Lavendel

Bei Husten, Bronchitis und Asthma: Lavendel, Eukalyptus

Bei Keuchhusten und Ohrenentzündung: Lavendel, Basilikum*

Bei Lymphstau: Salbei* und Cistrose

Bei Fieberblasen: Melisse pur auftragen, Bergamotte

Bei Zahnschmerzen: Kamille*

Bei Blähungen und Bauchkrämpfen: Fenchel und Angelikawurzel

Bei Übelkeit, auch bei Reisen: Angelikawurzel 1 Tr. auf die Hand geben und inhalieren!

Bei Einschlaf Schwierigkeiten, Ängsten und Angstträumen: Melisse, Basilikum*, Lavendel, Kamille*

Bei Hauterkrankungen: Cistrose, Lavendel (bei Insektenstichen pur auftragen)

Bei Darmerkrankungen wie Durchfall oder Würmer: Bohnenkraut, Bergamotte

Bei Mundpilz: Lavendel

Abwehrkraft steigernd: Lavendel, Zitrone, Bergamotte

* Diese gekennzeichneten Öle nicht während einer Schwangerschaft und bei Epilepsie anwenden.

Kamille, Minze und Kampher nicht bei homöopath. Behandlung.

Bücher zum Thema:

- "Kinderkrankheiten natürlich behandeln", Dr. med. Stellmann
- "Hausmittel für Kinder", Petra Lange
- "Duftführer - äther. Oele", Dr. med Beate Rieder