

HAUSMITTEL FÜR KINDER

TIPPS FÜR DIE GESUNDHEIT IHRES KINDES



IMPRESSUM: Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien, www.gesundheitskasse.at/impressum • Gestaltung: Die fliegenden Fische Werbeagentur GmbH
Bilder/Fotos: Andreas Brandl, shutterstock, fotolia • Illustrationen: Andrea Bauernfeind
Hersteller: Samson Druck GmbH, Samson Druck Straße 171, 5581 St. Margarethen
Stand: August 2024 • 14. Auflage

HINWEISE: Die Inhalte dieser Broschüre wurden gewissenhaft geprüft. Trotzdem kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen. Bei Beschwerden oder wenn Fragen bestehen, ob Hausmittel Nebenwirkungen verursachen können oder sich mit verordneten Medikamenten und Therapien vertragen, wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihre Ärztin / Ihren Arzt oder an Ihre Apothekerin / Ihren Apotheker. Diese Broschüre liefert Ihnen konkrete Hilfestellungen. Sie kann und soll aber nicht die Beratung durch medizinische Experten und Expertinnen ersetzen!

INHALT

Kapitel 1 Kindergesundheit	5	Kapitel 6 Haut(-verletzungen)	37
Kapitel 2 Wickel und Auflagen	9	Kapitel 7 Gesund bleiben	41
Kapitel 3 Fieber	15		
Kapitel 4 Erkältungen	21		
Kapitel 5 Bauchschmerzen	33		



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Tee, fiebersenkende Wickel oder Inhalationen haben eines gemeinsam: Sie sind altbewährte Hausmittel, man kann sie problemlos zuhause anwenden.

Zur Heilung oder Linderung kleiner Beschwerden stehen zahlreiche pflanzliche und natürliche Helfer bereit. Der menschliche Organismus reagiert auf sanfte Mittel meist sehr positiv. Wir möchten das altbewährte Wissen um Hausmittel zur Verfügung stellen. Hausmittel sind kein Ersatz für die moderne Medizin und ihre Möglichkeiten, können aber bei leichteren Beschwerden eine sanfte Alternative sein.

*Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit –
und bei kleinen Beschwerden viel Erfolg
beim Ausprobieren unserer Hausmittel.*

*Ihre Österreichische Gesundheitskasse &
Ihre Österreichische Apothekerkammer*

Kapitel 1 / Hausmittel

KINDERGESUNDHEIT



Das Immunsystem von Kindern baut sich in den ersten Lebensjahren langsam auf. Sie sind daher öfter krank als Erwachsene. Kleine Beschwerden lassen sich sehr gut mit Hilfe von Rezepturen aus dem Kräutergarten lindern. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind und unterstützen Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Kindes mit einfachen Hausmitteln.

Kapitel 1

KINDERGESUNDHEIT

In den ersten Lebensjahren baut sich das Immunsystem von Kindern erst langsam auf: im Kontakt mit der Umwelt trifft es häufig auf Krankheitserreger. Kinder sind daher öfter krank als Erwachsene.



Im Krankheitsfall brauchen sie vor allem Ruhe und Zuwendung. Nehmen Sie sich Zeit, um mit Hilfe bewährter Hausmittel die Selbstheilungskräfte Ihres Kindes zu unterstützen.

Die Bedürfnisse des kranken Kindes stehen im Vordergrund. Sie fördern die

Gesundheit Ihres Kindes, indem Sie es liebevoll umsorgen und mit Hilfe natürlicher Hausmittel für Wohlbefinden sorgen. Die Behandlung Ihres Kindes mit einfachen und natürlichen Hausmitteln ist kein Widerspruch zur „Schulmedizin“. Sinnvolle Hausmittel beruhen auf langem Erfahrungswissen, das heute wissenschaftlich belegt werden kann.

Medizin kommt sehr häufig aus dem Kräutergarten der Natur. Und so manches Hausmittel wirkt bei kleineren Beschwerden genau so schnell wie ein Medikament.

Es ist jedoch wichtig, die Grenzen der Selbstbehandlung mit Hausmitteln zu erkennen. Hausmittel können Beschwerden und Erkrankungen lindern, beginnende Erkrankungen abschwächen oder die Abwehrkräfte steigern. Abseits von banalen Infekten oder wenn Beschwerden nicht besser werden, ersetzen Sie jedoch nicht die medizinische Betreuung durch eine Ärztin / einen Arzt.

GERADE FÜR SÄUGLINGE / KLEINKINDER GILT:

Bitte suchen Sie eine Ärztin
oder einen Arzt auf, wenn

- > Sie sich unsicher oder überfordert fühlen,
- > die Beschwerden sich innerhalb eines Tages nicht wesentlich bessern,
- > das Kind in schlechtem Allgemeinzustand ist (d. h. wenn es anders reagiert als üblich, nicht trinkt bzw. anhaltende Nahrungsverweigerung besteht, bei wiederholtem Erbrechen oder verstärkten Durchfällen, Kreislaufproblemen oder angestrenzter, anhaltend schneller Atmung),
- > es sich um einen akuten Notfall handelt,
- > folgende Symptome auftreten: starke Schmerzen, plötzlicher Krankheitsbeginn, starkes Krankheitsgefühl, hohes Fieber.

BITTE BEACHTEN SIE WEITERS:

- > Je jünger das Kind ist, desto vorsichtiger sollten Sie vorgehen.
- > Halten Sie sich an die Anleitungen.
- > Bei Allergien, schweren und chronischen Erkrankungen sollten Sie die Anwendungen mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt absprechen.
- > Diese Broschüre liefert Ihnen konkrete Hilfestellungen. Sie kann und soll aber nicht die Beratung durch medizinische Expertinnen und Experten ersetzen.



GUT ZU WISSEN

Bitte bedenken Sie, dass Kinder keine „kleinen Erwachsenen“ sind und die Zu- und Anwendungen entsprechend erfolgen sollten.

Kinder werden von Geburt an bis zum Alter von vier Wochen Neugeborene genannt, danach bis zum Ende des ersten Lebensjahres bezeichnet man sie als Säuglinge. Ab dem Beginn des zweiten Lebensjahres spricht man von Kleinkindern.



WICKEL & AUFLAGEN



Wickel sind ein sehr effektives Hausmittel. Sie lindern die Beschwerden von Kindern oft verblüffend schnell und haben einen positiven Nebeneffekt: die Anwendung erfordert Zuwendung. Kinder fühlen sich dadurch ganz besonders umsorgt und werden so oft schneller gesund.

Kapitel 2

WICKEL & AUFLAGEN

SO WIRD'S GEMACHT!

Wickel sind ein sehr effektives Hausmittel. Sie lindern die Beschwerden von Kindern oft verblüffend schnell und haben einen positiven Nebeneffekt: die Anwendung erfordert persönliche Zuwendung – das tut jedem Kind gut. Die Kinder fühlen sich dadurch ganz besonders umsorgt und werden so vielleicht schneller gesund.

Doch müssen dabei einige Dinge beachtet werden, denn falsch angewendet können sie auch schaden. Bei leichten Erkrankungen, wie zum Beispiel grippalen Infekten oder Bauchschmerzen, können Wickel und Umschläge Symptome lindern oder die medizinische Behandlung unterstützen.

WANN HILFT WÄRME, WANN KÄLTE?

> **KALTE WICKEL** entziehen dem Körper Wärme, lindern Entzündungen und wirken abschwellend. Sie können bei hohem Fieber als fiebersenkendes Mittel eingesetzt werden. Aber auch zur Schmerzlinderung bei Sportverletzungen, Verstauchungen und Prellungen sowie bei akuten Hals- und Gelenkschmerzen. Wenn die kühlende Wirkung nachlässt, werden sie abgenommen oder erneuert. Andernfalls entwickeln sie Wärme.

> **WARME ODER HEISSE WICKEL** unterstützen das Wohlbefinden, reduzieren Spannungszustände, fördern die Durchblutung und führen dem Körper Wärme zu. Sie wirken entspannend und krampflösend und sind z. B. hilfreich bei Bauchschmerzen durch Blähungen, Schlafstörungen oder schmerzhaftem Husten.



TIPP

SO MOTIVIEREN SIE IHR KIND

Grundsätzlich sollten Sie Wickel und Auflagen nur anwenden, wenn Ihr Kind die kalte oder warme Auflage nicht als unangenehm empfindet.

- > Erklären Sie immer, was Sie gerade tun.
- > Betonen Sie, dass sich Ihr Kind bald wieder besser fühlen wird, auch wenn der Wickel jetzt nicht so angenehm ist.
- > Lesen Sie Ihrem Kind vor oder erzählen Sie eine Geschichte. Das Zuhören entspannt, verkürzt die Zeit und bedeutet Zuwendung.

WICKELN: SO GEHT'S!

Je nach Art der Anwendung benötigen Sie ein bis zwei saubere Baumwoll- oder Leinentücher, zum Beispiel Geschirrtücher, Handtücher oder ein Stück Bettlaken. Zum Abdecken eignet sich ein dickeres Wolltuch oder ein Schal. Bei bestimmten Anwendungen ist auch ein Waschhandschuh hilfreich.

Feuchte Wickel

Sie bestehen aus drei Lagen:

Innentuch: es sollte ein feuchtes, grobes Baumwoll- oder Leinentuch, das direkt auf der Haut liegt, sein.

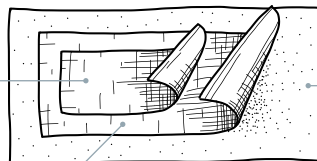
Zwischentuch: ein trockenes Baumwolltuch, welches – etwas überlappend – darüber gelegt wird.

Außentuch: ein trockenes Woll- oder Flanelltuch zum Abdecken.

Das Innentuch sollte vor der ersten Verwendung gewaschen, aber grundsätzlich nicht weichgespült werden, denn Weichspüler verschlechtern die Saugfähigkeit des Tuches.

WICKELTÜCHER IN PASSENDER GRÖSSE

Wie groß die Tücher sein müssen, hängt natürlich vom behandelten Körperteil ab. Das **INNENTUCH muss die gesamte Wickelfläche bedecken**. Dazu können Sie ein zu großes Tuch eventuell falten, wenn Sie es nicht in der passenden Größe zurechtschneiden wollen. Das Zwischentuch muss etwas größer als das Innentuch sein. Das **AUSSENTUCH muss das Innentuch überragen** (siehe Abbildung), sonst könnte es am Rand zu kalt werden. Das Zwischentuch darf aber ruhig etwas heraus schauen. **Alle Tücher müssen glatt und faltenfrei auf der Haut liegen**, damit eine gleichmäßige Wärme- bzw. Kältewirkung gewährleistet ist.



Innentuch aus Baumwolle
oder Leinen-Baumwoll-Gemisch

Außentuch aus Wolle
(ev. Handtuch als Ersatz)

Zwischentuch
aus Baumwolle

Kapitel 2

WICKEL & AUFLAGEN

BEFESTIGUNG DES WICKELS

Das können Klammern für Verbände oder Bändchen am Außentuch sein. Auch mit Pflaster-Klebeband oder elastischen Mullbinden lässt sich der Wickel fixieren. An den Beinen können Sie Ihrem Kind einfach einen Strumpf oder aber das Hosenbein des Schlafanzuges darüberziehen. Für Brust- oder Bauchwickel eignet sich ein eng sitzendes Unterhemd, das verhindert, dass etwas verrutscht.



Welcher Wickel ist der richtige?

Kurz angelegte Wickel mit einer Dauer bis ca. 15 Minuten wirken kühlend, da sie dem Körper Wärme entziehen. Sie werden in Form von Wadenwickeln zur Fiebersenkung eingesetzt, wirken aber auch abwehrsteigernd.

Länger liegende Wickel mit einer Dauer von 30 Minuten bis mehreren Stunden, die nur leicht feucht angelegt werden, erzeugen hingegen Wärme. Sie lindern Schmerzen und Entzündungen, wirken beruhigend und entspannend. Außentuch: ein trockenes Woll- oder Flanelltuch zum Abdecken.

BEI KLEINKINDERN NUR SCHWACHE REIZE ANWENDEN

Die Reizstärke ist abhängig von der Temperatur des Wickels. Eine Anwendung ist umso stärker, je mehr ihre Temperatur von der normalen Körpertemperatur (37°C) abweicht.

Deshalb sollte die Wassertemperatur bei feuchten Wickeln nur 2 bis 5 °C unter der Körpertemperatur liegen (am besten mit dem Badethermometer überprüfen). Auch bei warmen Wickeln sollten Sie die Temperatur genau kontrollieren, denn der Wickel darf nie so heiß sein, dass er Ihrem Kind unangenehm ist.

Wichtig beim Wickeln: Legen Sie niemals einen kalten Wickel an, wenn Ihr Kind friert. Ein kalter Wickel gehört nicht auf kalte Haut. Aber auch nach einem Wickel sollte es Ihrem Kind nicht zu kalt sein.

WIE LANGE SOLLTE DER WICKEL AUFLIEGEN?

KÜHLENDE WICKEL werden abgenommen, bevor sich der Wickel erwärmt hat. Der Zeitpunkt ist gekommen, wenn Ihr Kind den Wickel nicht mehr als kalt empfindet. Bei Kleinkindern überprüfen Sie selbst die Temperatur.

WARME WICKEL bleiben mindestens 30 bis 45 Minuten liegen, so lange Ihr Kind die Anwendung als angenehm empfindet. Schläft es mit dem Wickel ein, kann er über Nacht liegen bleiben.



GUT ZU WISSEN

WICKEL & AUFLAGE: WAS IST DAS?

WICKEL: Der betroffene Körperteil wird vollständig umwickelt, etwa beim Wadenwickel. Jeder Wickel besteht aus mindestens zwei, meist jedoch drei Schichten. Auf die Haut kommt das feuchte, manchmal mit Zusätzen versehene Innentuch, das vom trockenen Außentuch umhüllt wird. Bei warmen und vor allem feuchten Wickeln ist ein zusätzliches Zwischentuch sinnvoll, das wärmt bzw. Feuchtigkeit aufsaugen kann und somit das Außentuch trocken hält. Es ist wichtig, dass das Außentuch trocken bleibt, denn dann kann es den Wickel längere Zeit warmhalten.

AUFLAGE/KOMPRESSE: Dabei liegt – wie der Begriff Auflage schon sagt – das Innentuch nur auf einem bestimmten Körperteil auf, ohne ihn ganz zu umwickeln. Als Komresse wird eine kleinere Auflage, etwa ein kalter Waschlappen auf der Stirn bei Fieber oder Kopfschmerzen, bezeichnet. Für Wickel und Auflagen sollten Sie immer Naturfasern wie Baumwolle, Leinen oder Wolle verwenden, da synthetische Stoffe zu wenig feuchtigkeits- und luftdurchlässig sind.

Kapitel 2

WICKEL & AUFLAGEN

WAS SIE UNBEDINGT
BEACHTEN SOLLTEN ...

- > Bei Kleinkindern niemals extreme Temperaturreize einsetzen.
 - > Kalte Wickel dürfen nur dort aufgelegt werden, wo der Körper auch warm ist.
 - > Kalte Wickel nicht anwenden, wenn Ihr Kind friert oder Schüttelfrost hat.
 - > Achten Sie darauf, dass feuchte Wickel immer gut an den entsprechenden Körperstellen anliegen, damit keine Verdunstungskälte entsteht.
 - > Decken Sie feuchte Wickel und Umschläge nie mit Folie oder anderen wasserundurchlässigen Materialien ab: dadurch könnte ein Hitzestau entstehen.
 - > Bei akuten Entzündungen dürfen keine warmen oder wärmestauenden Wickel angewendet werden.
 - > Damit Wickel oder Auflagen ihre Wirksamkeit entfalten können, sollten sie nur bei Bettruhe angelegt werden.
- > Wenn Ihr Kind nicht ohnehin wegen seiner Erkrankung im Bett liegt, sollte es nach der Anwendung auf jeden Fall noch etwa eine halbe Stunde im Bett bleiben und ruhen.
 - > Lassen Sie Ihr Kind während der Anwendung nicht alleine und entfernen Sie den Wickel, wenn Sie merken, dass er Ihrem Kind unangenehm wird.



FIEBER



Kinder haben im Vergleich zu Erwachsenen häufiger Fieber. Fieber kann unter anderem bei Erkältungen, Magen-Darm-Infekten, Mandel-, Mittelohr- oder Blasenentzündungen, nach Impfungen oder beim Zahnen auftreten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genug trinkt und nicht dehydriert. Auch bei Fieber gibt es wirksame Hausmittel, die das Wohlbefinden Ihres Kindes steigern können. Wenn die empfohlenen Hausmittel keine Wirkung zeigen, holen Sie aber bitte unbedingt ärztlichen Rat ein.

Kapitel 3

FIEBER

Fieber ist eine gesunde Schutzreaktion des Körpers auf Infektionen.

Durch Erhöhung der Körpertemperatur werden körpereigene Abwehrkräfte aktiviert und die dazu notwendigen Stoffwechselprozesse beschleunigt. Außerdem vermehren sich Viren und Bakterien bei erhöhter Körpertemperatur schlechter.

Als Fieber wird bei Kindern eine Körpertemperatur ab 38,5°C bezeichnet, ab 37,5°C gilt die Körpertemperatur als erhöht und zeigt oftmals schon Infekte an. Die genaueste Messung der Körpertemperatur bei Kindern erfolgt mit Hilfe eines Fieberthermometers im Darmausgang. Infrarot-Thermometer können die Temperatur auf der Stirn oder im Ohr messen. Diese Messungen sind nicht so genau, haben jedoch den Vorteil, dass sie rasch reagieren. Fieber kann unter anderem bei Erkältungen, Magen-Darm-Infektionen, Mandel-, Mittelohr- oder Blasenentzündungen, nach Impfungen oder durch das Zahnen auftreten. Kinder haben im Vergleich zu Erwachsenen häufiger Fieber. Auch durch zu warme Kleidung oder große Aufregung kann die Körpertemperatur in geringem Maße ansteigen. Oftmals ist die Haut bei fiebernden Kindern heiß, die Wangen gerötet,

die Augen glänzen auffallend, das Allgemeinbefinden ist beeinträchtigt (bei Kindern oft erst bei höheren Temperaturen ab 39°C).



WANN ZUM ARZT?

Fieber in den ersten drei Lebensmonaten sollte immer ärztlich abgeklärt werden. Sie sollten weiters einen Arzt / eine Ärztin aufsuchen, wenn

- > ein Säugling (unter sechs Monaten) über 38°C Fieber erreicht,
- > ein Kleinkind (bis vier Jahre) Fieber hat, also über 38,5°C,
- > das Fieber mehr als drei Tage anhält oder trotz Maßnahmen nicht sinkt,
- > weitere Symptome wie z. B. starke Schmerzen, Hautausschläge, steifer Nacken, Teilnahmslosigkeit, Erbrechen oder Zittern auftreten, keine Flüssigkeit oder Nahrung mehr angenommen wird oder
- > das Kind in einem schlechten Allgemeinzustand ist.

AB WANN FIEBER SENKEN?

Eine absolute Grenze, ab der eine Fiebersenkung notwendig ist, gibt es nicht. Im Regelfall sollte Fieber aber ab 40 °C gesenkt werden. Aber auch bei niedrigeren Temperaturen, wenn das Kind in einem schlechten Allgemeinzustand ist, leidet, nicht mehr ausreichend trinkt oder die notwendigen Ruhezeiten gestört sind, ist es sinnvoll, das Fieber zu senken.



WIE OFT FIEBER MESSEN?

- > Grundsätzlich reicht es, wenn Sie alle paar Stunden Fieber messen.
- > Bei Fieber über 40 °C ist es sinnvoll, stündlich zu messen und eine Ärztin / einen Arzt zu konsultieren.
- > Nach fiebersenkenden Maßnahmen messen Sie nach ca. einer Stunde zur Kontrolle des Erfolgs.

Die Eltern kennen die Reaktionen ihres Kindes: bei Auffälligkeiten sind keine „Experimente“ angebracht – konsultieren Sie eine Ärztin / einen Arzt.

Bitte bedenken Sie: auch ein Kind ohne Fieber kann schwer krank sein und dabei eben sein Verhalten ändern. Erbrechen und Durchfälle oder Änderungen des Bewegungsverhaltens sind absolute Anzeichen, um ärztlichen Rat einzuholen.

Kapitel 3

FIEBER



GUT ZU WISSEN

WAS IST EIN FIEBERKRAMPF?

Am häufigsten treten Fieberkrämpfe auf, wenn die Körpertemperatur 39 °C überschreitet und / oder sehr rasch ansteigt. Meistens sind vom Krampf alle Körperteile betroffen, zum Teil auch nur einzelne Körperteile. Die Hautfarbe des Kindes kann sich verändern, die Atmung ist meist gepresst.

WAS KÖNNEN SIE TUN?

Bei einem erstmaligen Fieberkrampf: Ruhe bewahren, beim Kind bleiben und die Anfallsdauer notieren. Rasch einen Arzt / eine Ärztin verständigen. Das Fieber kann durch fiebersenkende Zäpfchen und kühle Wickel gesenkt werden. Die Vorgehensweise bei Folgeinfekten / Fieberkrämpfen wird mit dem Arzt / der Ärztin abgesprochen.

ACHTUNG: Achten Sie bei fiebernden Kindern darauf, dass sie nicht dehydrieren. Wenn Hausmittel keine Wirkung zeigen, kontaktieren Sie unbedingt eine Ärztin / einen Arzt.

HAUSMITTEL BEI FIEBER

TEE TRINKEN

LINDENBLÜTENTEE hat eine schweißtreibende und damit fiebersenkende Wirkung:

- > Verwenden Sie Tee in Arzneibuchqualität (in der Apotheke gibt es auch offenen Tee).
- > Geben Sie Ihrem Kind zwei bis vier Tassen Tee über den Tag verteilt zu trinken (eventuell leicht gesüßt oder mit Zitrone verfeinert).

Lindenblütentee

Zubereitung:

Für Kinder zwischen 4 und 12 Jahren: 1,5 TL Lindenblüten mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und nach 5–10 Minuten abseihen.

Für Kinder ab 12 Jahren: 2 TL Lindenblüten verwenden.
Zubereitung siehe oben.



FIEBERSENKENDE WICKEL

Diese Anwendung ist geeignet für Kinder ab sechs Monaten. Wenden Sie die Wickel nicht bei deutlich untergewichtigen Kindern an: es besteht die Gefahr einer Kreislaufbelastung. Lassen Sie Ihr Kind während der Anwendung nicht allein und beobachten Sie es genau. Wenn Sie merken, dass es sich unbehaglich fühlt (Angst Unruhe, Panikgefühl), sollten Sie die Prozedur abbrechen und gegebenenfalls später fortsetzen. Kinderärztinnen/Kinderärzte empfehlen bei Kindern erst ab hohem Fieber und wenn die Gliedmaßen warm sind Wadenwickel anzuwenden.

Als Faustregel gilt: die Anwendung passt, wenn das Kind so hohes Fieber hat, dass es krank wirkt.

KALTE WADENWICKEL sind ein bekanntes Hausmittel, um bei Fieber die Körpertemperatur zu senken:

- › Die Tücher sollten frisch und nicht zu kalt sein, d. h. sie sollten ca. 2 bis maximal 5 °C unter der Körpertemperatur liegen („handwarm“).
- › Geeignet sind zum Beispiel Küchentücher oder große Taschentücher, die Sie in handwarmem Wasser nass machen und leicht auswringen.

- › Wickeln Sie die Tücher so um die Waden, dass sie gut anliegen, und legen Sie jeweils ein trockenes Tuch und zum Schluss noch ein Wolltuch darüber. Decken Sie Ihr Kind nicht mit einer warmen Decke zu. Schützen Sie es stattdessen während der Zeit der Anwendung mit einem Lein- oder Handtuch.
- › Lassen Sie die Wickel aufliegen, bis sie körperwarm geworden sind (nach etwa zehn bis 20 Minuten). Danach die Beine gut abtrocknen.

Informationen zu Wickeln und ihrer Anwendung auf den Seiten 9 bis 14.



Kapitel 3

FIEBER

- > Wenn die Waden wieder warm geworden sind, können Sie die Prozedur nach einer Stunde und bis zu drei Mal pro Tag wiederholen. Die Körpertemperatur sollte bei Wadenwickeln nicht mehr als 1 °C gesenkt werden.
- > **Grundsätzlich und ganz wichtig:** Legen Sie kühle Wickel und Umschläge immer nur dort auf, wo die Haut tatsächlich warm ist. Wenn Ihr Kind kalte Beine und Füße hat, dürfen Wadenwickel nicht angewendet werden.
- > Wenn Ihrem Kind kalt ist und es Schüttelfrost hat (dies ist meist in der Phase des Fieberanstiegs der Fall), dürfen ebenfalls keine fiebersenkenden Wickel gemacht werden.
- > **Achtung:** Wickeln Sie niemals Folie oder andere wasserundurchlässige Materialien um die feuchten Umschläge und Wickel. Dadurch könnte ein Hitzestau verursacht werden.
- > Bei kleinen Kindern sollten Wadenwickel nicht länger als zehn Minuten angewendet werden, da sonst die Gefahr besteht, dass sie zu sehr auskühlen.



Kapitel 4 / Hausmittel

ERKÄLTUNGEN



Eine Erkältung bedeutet immer eine Belastung für den kindlichen Körper. Kranke Kinder brauchen viel Ruhe, Wärme, Schlaf und ausreichend Flüssigkeit.

Hausmittel bei Erkältungen sind zum Beispiel Inhalationen und Wasserbäder.

Kapitel 4

ERKÄLTUNGEN

Im Gegensatz zu Erwachsenen leiden vor allem kleinere Kinder wesentlich häufiger an einer Erkältung bzw. einem grippalen Infekt.



Diese entstehen durch Infektionen mit Viren, die die typischen Beschwerden an den Schleimhäuten von Nase, Rachen und oberen Atemwegen auslösen: Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Niesen. Manchmal kommen leichtes Fieber, Kopf-, Hals- oder Gliederschmerzen hinzu. Viele dieser Beschwerden können gut mit verschiedenen Hausmitteln gelindert werden.

WANN ZUM ARZT?

Sie sollten einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen bei

- > plötzlichem Krankheitsbeginn,
- > starkem Krankheitsgefühl,
- > hohem Fieber sowie
- > starken Schmerzen.

HAUSMITTEL BEI SCHNUPFEN

Zu einer Erkältung gehört meist der Schnupfen dazu. Rhinoviren haften an der Nasenschleimhaut an und lösen den Schnupfen aus. Gleichzeitig schwillt die Nasenschleimhaut an, es wird vermehrt Sekret (zähflüssiger Schleim) produziert und die Nase „läuft“.

Eine Erkältung bedeutet immer eine Belastung für den kindlichen Körper. Achten Sie daher bei Ihrem Kind auf genügend Ruhe, Wärme, Schlaf und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (nicht zu kaltes Wasser und möglichst wenig gesüßte Tees).

Kochsalzlösung für die Nase

Kochsalzlösung (aus der Apotheke) kann die Nase reinigen und vor dem Austrocknen schützen. Bis zu 3 x täglich 1 – 3 Tropfen in jedes Nasenloch einträufeln. Bei Säuglingen kann man anstatt der Kochsalzlösung einige Tropfen Muttermilch mit der Pipette in die Nase träufeln.



TIPP

VORBEUGEN & STÄRKEN

(siehe auch Kapitel „Gesund bleiben“)

- > regelmäßige Bewegung im Freien – auch bei Wind und Wetter, zu jeder Jahreszeit mit entsprechender Kleidung
- > vitaminreiche und ausgewogene Ernährung
- > ausreichend Schlaf
- > Wassertreten
- > Sauna (bis 60 °C): Eine Regel lautet: „Wer selbst in die Sauna gehen kann, kann in die Sauna gehen.“ Gemeint ist hier spielerisches Saunieren ohne Überforderung, d. h. kurze Aufenthaltszeiten bringen gute Immunantwort. Tabu ist die Sauna, wenn schon Fieber vorhanden ist – dies gilt auch für Erwachsene. Und wenn das Kind keinen Spaß hat oder es sich fürchtet: lassen Sie es.

Kapitel 4

ERKÄLTUNGEN



GUT ZU WISSEN

ACHTUNG: Bitte achten Sie darauf bei Kindern unter zwei Jahren keine ätherischen Öle mit Menthol zu verwenden – auch nicht in Form von Balsam als äußerliche Anwendung. Durch diese kann es schon bei kleinsten Mengen zu Verkrampfungen des Kehlkopfes kommen. Weiters kann sich Atemnot entwickeln und die Situation damit gefährlich werden. Auch schmerzhafte Reizungen der Haut sind durch unsachgemäße Anwendung möglich. Besondere Vorsicht ist bei Pfefferminzöl, Kampferöl, Eukalyptusöl oder Thymianöl angebracht. Bei Erwachsenen stellt sich durch diese Öle ein wohliges Gefühl ein, für Kleinkinder können sie allerdings eine Gefahr bedeuten.

DAS AUFSTIEGENDE FUSSBAD

Die folgenden beiden Hausmittel können Sie ca. ab dem zweiten Lebensjahr anwenden – also wenn Sie dem Kind die Aktion gut erklären können und es fähig ist, freudig mitzumachen. Sie benötigen dafür einen großen Kübel, eine Gießkanne, ein Wasserthermometer, ein Handtuch und dicke Socken.

Fußbad

Anfangs sollte der Kübel knöcheltief mit handwarmem Wasser gefüllt sein, dann immer wieder kleine Mengen heißes Wasser zugeben, bis die Temperatur 40 °C beträgt. Das Fußbad sollte nicht länger als 10 bis 15 Minuten dauern. Danach trocknen Sie die Füße ab und ziehen dem Kind dicke Socken an – die Füße müssen warm bleiben. Im Allgemeinen findet das Fußbad zweimal täglich Anwendung, am besten bereits bei den ersten Anzeichen eines Schnupfens / einer Erkältung.



DAS AUFSTIEGENDE ARMBAD

Sie benötigen dafür ein Behältnis, in dem die Ellbogen abgelegt werden können, ca. 30°C warmes Wasser, eine Gießkanne, ein Wasserthermometer und ein Handtuch.

Armbad

Füllen Sie den Behälter (oder das Waschbecken) so tief mit warmem Wasser, dass die Ellbogen knapp mit Wasser bedeckt sind. Geben Sie nun nach und nach so viel heißes Wasser dazu, bis 40°C Wassertemperatur erreicht sind. Die Dauer des Armbades sollte 10–15 Minuten nicht überschreiten. Danach sollten Sie die Arme des Kindes abtrocknen und diese warmhalten, vorzugsweise mit einem Pullover. Am besten wirkt die Anwendung zweimal täglich. Auch wenn sich ein Schnupfen erst ankündigt, erweist sich dieses Bad als sehr hilfreich.



INHALATION

Inhalationen sind auf Grund der Verbrennungsgefahr erst für größere Kinder geeignet. Bei der Anwendung müssen Sie deshalb immer mit dem Kind zusammen und achtsam sein.

Inhalation

(für Kinder ab 6 Jahren)

Eine stabile, große Schüssel
2–5 TL Kamillenblüten
1 l kochendes Wasser
ein Badetuch sowie ein Kopftuch

Alternative: „Solelösung“
1 gehäufte EL Salz / Meersalz
in 1 l Wasser auflösen

Kapitel 4

ERKÄLTUNGEN

Wählen Sie bitte für die Schüssel einen Ort, wo Sie ausreichend Platz und Ruhe finden. Am sichersten ist es, das Gefäß (Eimer) auf den Tisch zu stellen und ein „Inhalationszelt“ zu bauen (z. B. mit einem Regenschirm und Tüchern). Geben Sie die Kamillenblüten in die Schüssel und übergießen Sie diese mit 1 Liter kochendem Wasser. Achten Sie bitte darauf, dass die Schüssel gut und sicher steht. Ab diesem Moment lassen Sie das Kind bitte niemals alleine!

Falls die Nasenschleimhäute zu arg angeschwollen sind, können Sie vorher abschwellende Nasentropfen geben. Legen Sie das Badetuch über den Kopf des Kindes, der Dampf sollte für ca. 15 Minuten eingeatmet werden bzw. solange das Kind mitmacht. Sorgen Sie eventuell auch für Ablenkung im „Zelt“. Die Anwendung bis zu zwei Mal täglich wiederholen. Der Abstand des Kindes zum Wasser ist so zu wählen, dass die heiße Luft gut erträglich ist. Die Anwendung sollte nicht zu lange dauern, da der Kamillendampf austrocknend auf die Schleimhäute wirkt. Im Anschluss sollte das Kind für mindestens 20 Minuten im warmen Zimmer verbleiben und ein trockenes Hand- oder Kopftuch über den Haaren tragen.

Bei Erkältungen, verschleimten Atemwegen und vor allem bei Fieber sollte

auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Hühnerbrühe, Suppen, Tees und Wasser sind hier gut geeignet.

Apfelessig- Getränk

(für Kinder
ab 2 Jahren)



2 TL Apfelessig
1 TL Honig
1 Glas Wasser oder Apfelsaft

Zubereitung:

Den Apfelessig und den Honig im Wasser oder im Apfelsaft verrühren. 3 x täglich – am besten schon bei ersten Anzeichen von Schnupfen – verabreichen.

Holunder- blütentee

Zubereitung:

1 – 2 EL Holunderblüten mit 150 ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Im Tagesverlauf können bis zu 3 Tassen verabreicht werden.

HOLUNDERBLÜTENTEE eignet sich besonders gut bei Verkühlungen und Grippe, wenn das Kind fröstelt. Eine Anwendung ist bei Kindern ab zwölf Jahren möglich. Für Kinder ab dem ersten Jahr: ein Glas Holunderbeersaft mit einer Messerspitze Honig gesüßt.

VOLLBÄDER

Lassen Sie so viel Badewasser in die Badewanne einlaufen, dass der Körper des Kindes bedeckt ist. Vergewissern Sie sich, dass die Badewasser-Temperatur nicht mehr als 37°C beträgt. Die Badedauer sollte zwischen zehn und 20 Minuten betragen. Wenn Sie Badezusätze verwenden, sollten Sie keinesfalls zu viel davon ins Wasser geben und die Dauer des Bades auf fünf bis maximal zehn Minuten beschränken. Badezusätze besorgen Sie bitte in der Apotheke – diese sind perfekt

abgestimmt. Bitte beachten Sie auch die beigelegten Alters- und Dosierungsangaben. Lassen Sie das Kind nie unbeaufsichtigt und gönnen Sie dem Kind nach dem Bad eine Ruhepause. Fiebernde Kinder nicht baden, da dies den Körper zu sehr belastet.



TIPP

SCHNUPFEN

- › Bei Schnupfen wird empfohlen, feuchte Tücher im Zimmer aufzuhängen.
- › Die Temperatur im Zimmer sollte kühl sein (Heizung zurückdrehen). Beim Schlafen den Oberkörper etwas erhöht lagern.



Kapitel 4

ERKÄLTUNGEN

HAUSMITTEL BEI HUSTEN

Husten ist ein Schutzreflex. Durch Husten werden die Atemwege von Staub und anderen Fremdstoffen gereinigt. Wenn sich Erkältungsviren auf den Schleimhäuten der Atemwege angesiedelt haben, wird mehr Schleim als üblich gebildet. Auch deshalb ist im Erkältungsfall der Husten etwas Gutes. Die Atemwege werden gereinigt und man kann freier atmen.

Bei trockenem, krampfartigem Husten bringen **WICKEL** Linderung. Für einen Bienenwachswickel eine Bienenwachsplatte (z. B. aus der Apotheke) so lange föhnen, bis sie weich und warm ist. Den erwärmten (nicht heißen!) Wickel auf die Brust auflegen und mit einem engen Kleidungsstück oder Tuch fixieren.

Zur Behandlung von Hustenbeschwerden eignen sich auch Salbenauflagen und Brustwickel mit verdünnten ätherischen Ölen. Ein für die jeweilige Altersgruppe geeigneter Balsam wird auf Brust und Rücken aufgetragen und mit einem vorgewärmten Baumwolltuch oder Leibchen abgedeckt. Bei Allergien, verletzter oder sehr empfindlicher Haut sind derartige Anwendungen jedoch nicht geeignet.

Wollen Sie den Schleim lösen, soll dieser flüssiger werden oder soll schmerzender

Eibischsirup

(bei trockenem Husten)

Wird 3–4 x täglich unverdünnt eingenommen.

Dosierung:

Kinder von 4–12 Jahren: 1 TL

Kinder ab 12 Jahren: 1 EL

Thymiantee

(für Kinder ab 12 Jahren)

Zubereitung:

1–2 TL mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen. 3–4 x täglich eine Tasse trinken.

Hustenreiz gestillt werden? Greifen Sie hier auf die Erfahrung oder die Hilfe von Apothekerinnen/Apothekern zurück, um Hausmittel in der Anwendung zu optimieren.

Achtung: Babys im ersten Lebensjahr sollten keinen Honig zu sich nehmen da er unter Umständen Sporen des Bakteriums *Clostridium botulinum* enthalten kann. Diese können im Darm des Säuglings schwere Gifte bilden, welche die Atem- und Schluckmuskulatur lähmen können.



WANN ZUM ARZT?

Sie sollten einen Arzt / eine Ärztin aufsuchen, wenn

- > im Brustraum starke Schmerzen auftreten,
- > sich der Husten innerhalb von drei Tagen nicht bessert,
- > das Kind beim Atmen Probleme hat Luft zu bekommen,
- > das Kind sehr heiser ist,
- > der Schleim gelblich oder rötlich durch Blutbeimengung ist oder
- > das Kind hohes Fieber hat.

Honigmilch

(für Kinder ab 2 Jahren)

Zubereitung:

Lösen Sie 1 TL Honig in 125 ml warmer Milch auf und geben Sie es Ihrem Kind bei beginnendem Husten vor dem Schlafengehen zu trinken.

Schleimlösender Hustentee

(für Kinder ab 12 Jahren)

15 g Primelwurzel
5 g Königskerzenblüten
10 g Anis (zerstoßen)
20 g Quendelkraut

Zubereitung:

1 TL der Teemischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und bedeckt ziehen lassen. Nach 10 Minuten abseihen und etwas abkühlen lassen. Der Tee soll warm schluckweise getrunken werden.

Hustensirup

20 g Eibischwurzelsirup
40 g Spitzwegerichsirup
40 g Thymiansirup

Dosierung:

Kinder ab 4 Jahren nehmen 3–4 x täglich 1 TL unverdünnt ein. Ab 12 Jahren kann 3–4 x täglich 1 EL eingenommen werden.

Kapitel 4

ERKÄLTUNGEN

HAUSMITTEL BEI HALSSCHMERZEN

Meistens lösen Erkältungsviren Halsschmerzen aus. Die Schleimhäute, die unseren Körper vor Infekten schützen, trocknen z. B. durch die Heizungsluft schneller aus. Die Folge ist, dass Erkältungsviren sich leichter ansiedeln können und sich die Schleimhäute von Rachen oder Kehlkopf entzünden und röten.

Manchmal können auch die Mandeln anschwellen. Halsschmerzen können auch eine Grippe oder Mandelentzündung ankündigen.

Gurgeln mit Salzlösung

Zubereitung:

3 g Speisesalz in ca. 200 ml warmem Wasser auflösen. Mehrmals täglich mit einer kleinen Menge der Lösung 1 Minute gurgeln und danach ausspucken. Geeignet für Kinder ab 4 Jahren, sofern sie gurgeln können. Gurgellösung täglich frisch zubereiten.

🕒 WANN ZUM ARZT?

Sie sollten einen Arzt / eine Ärztin aufsuchen, wenn

- > starke Halsschmerzen und Fieber oder starke Schluckbeschwerden auftreten,
- > die Beschwerden trotz Maßnahmen nicht besser werden,
- > das Kind Atembeschwerden bekommt,
- > die Halslymphknoten spürbar angeschwollen sind,
- > es Säuglinge und Kleinkinder unter zwei Jahren betrifft,
- > die Mandeln gerötet und / oder angeschwollen sind.





KALTER HALSWICKEL

Sie brauchen dazu ein großes Tuch und einen Schal. Tunken Sie das Tuch in kühles Wasser und wringen Sie es aus. Legen Sie es dem Kind um den Hals (unter Aussparung der Wirbelsäule) und geben Sie einen Wollschal darüber. Sie können den Wickel wieder abnehmen, sobald sich der Wickel erwärmt hat. Diese Anwendung kann mehrmals täglich zum Einsatz kommen. Manche Kinder mögen lieber warme Halswickel.

Bei Halsschmerzen helfen außerdem **AUFSTIEGENDE FUSSBÄDER** (siehe Seite 24).

Kartoffelwickel

Zubereitung:

3–5 Kartoffeln weich kochen und zerdrücken, in ein dünnes Tuch einschlagen, um den Hals legen und mit einem Wolltuch abdecken. So lange belassen bis das Wärmegefühl nachlässt.

Zitronenwickel

Zubereitung:

Für einen Zitronenwickel den Saft einer halben Zitrone mit 50 ml Wasser mischen. Ein Baumwolltuch damit tränken, ausdrücken und locker um den Hals legen. Mit einem Schal oder Tuch fixieren.

Kapitel 4

ERKÄLTUNGEN

HAUSMITTEL BEI
OHRENSCHMERZEN

Gerade Kinder leiden oft unter Ohrenschmerzen während einer Erkältung. Häufig handelt es sich um eine Mittelohrentzündung. Das Mittelohr entzündet sich, wenn Viren oder Bakterien vom Rachen aus über die Ohrtrompete in das Mittelohr gelangen. Die Ohrtrompete schwillt an und verstopft, das Ohrensekret kann nicht mehr abfließen. Auch andere Ursachen wie eine Mandelentzündung, Verletzungen, Fremdkörper oder Erkrankungen des Nasen-Rachen-Raumes oder der Zähne können Ohrenschmerzen bewirken.

Ohrenschmerzen treten vor allem dann häufig auf, wenn die Druckverhältnisse im Ohr nicht mehr im Lot sind. In Kombination mit Schnupfen kommen sie besonders oft vor. Daher helfen in diesem Fall Nasentropfen oder Nasensprays auf Meersalzbasis oder – in hartnäckigen Fällen – abschwellende Mittel sehr gut.

Selbstgemachte **ZWIEBELPACKUNGEN** können ebenfalls Abhilfe schaffen.

Auch **HEILWOLLE**, die mit **LAVENDELÖL** beträufelt und auf das betroffene Ohr gelegt wird, kann helfen.

 **WANN ZUM ARZT?**

Ohrenschmerzen sollten immer ärztlich abgeklärt werden, damit eine Mittelohrentzündung ausgeschlossen werden kann.

Zwiebelpackung

Zubereitung:

1 Zwiebel klein schneiden, in ein Tuch geben und zu einem Quadrat falten. Leicht andrücken (es kann, muss aber nicht erwärmt werden), auf das Ohr legen und einen Schal oder ein warmes Tuch darübergeben. Die Anwendung kann mehrmals täglich für ca. 1 Stunde gemacht werden.



Weiters helfen **INHALATIONEN** mit Kamille (siehe Seite 25) und eine **KOCHSALZLÖSUNG FÜR DIE NASE** (siehe Seite 23).

Kapitel 5 / Hausmittel

BAUCHSCHMERZEN



Kinder klagen häufig über Bauchschmerzen. Die Ursachen dafür können sehr unterschiedlich sein. Neben Verdauungsproblemen können auch Gefühlslagen wie Freude, Angst oder Aufregung gerade bei Kindern Bauchschmerzen auslösen. Das wichtigste Hausmittel bei Bauchschmerzen ist Wärme.

Kapitel 5

BAUCHSCHMERZEN

Kinder klagen häufig über Bauchschmerzen. Die Ursachen können Verdauungsbeschwerden, aber auch Gefühlslagen wie Angst, Anspannung oder Aufregung sein.

Im Bauch befinden sich wichtige Zentren der Nahrungsverwertung, des Abwehrsystems und des vegetativen Nervensystems. Der Bauch reagiert deshalb manchmal auf Freude, Angst oder Aufregung auch mit Schmerzen. Bauchschmerzen sind also oftmals harmlos und nach wenigen Stunden oder Tagen auch wieder weg.

WANN ZUM ARZT?

Sie sollten einen Arzt / eine Ärztin aufsuchen, wenn

- > die Bauchschmerzen stark sind oder akut auftreten,
- > die Bauchdecke sehr angespannt ist,
- > der Allgemeinzustand sehr schlecht ist,
- > das Kind zusätzliche Symptome wie Fieber, Schüttelfrost, Durchfall oder Erbrechen aufweist oder
- > die Bauchschmerzen schon längere Zeit ohne erkennbare Ursachen auftreten.



HAUSMITTEL BEI BAUCHSCHMERZEN

Das wichtigste Hausmittel bei Bauchschmerzen ist Wärme und daher die gute alte Wärmflasche. Aber Vorsicht: das Wasser nie kochend einfüllen, damit es zu keinen Verbrennungen kommen kann. Zur Sicherheit in ein Tuch hüllen.

KAMILLENBLÜTEN helfen gut bei leichten Bauchkrämpfen und Blähungen.

Kamillenblütentee

Zubereitung:

Die angegebene Menge Kamillenblüten mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen. 2–4 x täglich eine Tasse trinken.

Dosierung:

Kinder zwischen 6 Monaten und 2 Jahren: 0,5–1 TL
 Kinder von 2 bis 6 Jahren: 1–1,5 TL
 Kinder von 6 bis 12 Jahren: 1,5–3 TL
 Kinder ab 12 Jahren: 1,5–4 TL;
 3–4 x täglich

BAUCHKOMPRESSE MIT KÜMMELOL

Die Anwendung ist gut geeignet bei Blähungen oder Verdauungsproblemen. Sie brauchen dazu zwei Tücher, Kümmelöl, ein Handtuch, einen Schal und etwas Watte. Geben Sie die Watte in ein Tuch und falten Sie daraus eine Komresse, die den Bauch Ihres Kindes abdecken kann. Träufeln Sie etwas mit Pflanzenöl verdünntes Kümmelöl in die Mitte des Bauches und massieren Sie es sanft ein.

Tauchen Sie ein Tuch in heißes Wasser, wringen Sie es gut aus und legen Sie es auf den Bauch des Kindes. Legen Sie das Wattepäckchen darauf und fixieren Sie alles mit einem Handtuch. Decken Sie einen Schal zum Warmhalten darüber (Sie können auch eine Wärmflasche darauflegen). Die Komresse kann mehrmals täglich angewendet werden.

Bauchweh-Komresse

2 EL Kamillenblüten mit 1 l kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen.

Ein Tuch 4-lagig auf die entsprechende Größe falten, in den heißen Tee tunken und gut auswringen. Auf den Bauch legen, mit einem Außentuch abdecken und einem Woll- oder Handtuch fixieren. Die zusätzliche Auflage einer Wärmflasche ist möglich. Nach 20–30 Minuten den Wickel abnehmen und nachruhen.

Kapitel 5

BAUCHSCHMERZEN

Bei kurzfristigen, akuten Durchfallerkrankungen können Karotten, Äpfel oder zerdrückte Bananen helfen. Diese haben eine stopfende und schleimhautberuhigende Wirkung. Apfel möglichst fein reiben, braun werden lassen und löffelweise einnehmen. Ein altbekanntes Hausmittel ist die Karottensuppe nach Moro. Durchfall bei Säuglingen und Kindern unter zwei Jahren sollte sofort ärztlich abgeklärt werden. Da Kinder schnell austrocknen können, unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

Karottensuppe nach Moro

500 g geschälte Karotten
1 l Wasser
3 g Salz

Zubereitung:

Karotten grob zerkleinern und 60 bis 90 Minuten lang kochen. Danach zu einem Brei pürieren und mit Wasser auf 1 l auffüllen. Das Salz hinzufügen. Durch die Zugabe von je 1 EL Butter und Zucker kann der Geschmack verbessert werden und Kinder essen die Suppe lieber. Mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt essen.

VERSTOPFUNG

Wie oft Kinder Stuhlgang haben, ist sehr unterschiedlich. Manche Kinder haben mehrmals am Tag, andere nur alle paar Tage Stuhlgang. Bei einem seltenen oder schwierigen Stuhlgang, liegt eine Verstopfung vor. Kinder mit Verstopfung gehen oft sehr ungerne auf die Toilette, klagen über Bauchweh und haben Schmerzen beim Stuhlgang. Die Situation kann sich leicht hochschaukeln und zu einem echten Problem werden.

Kinder sollten sich viel bewegen und viel trinken. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten beugt einer Verstopfung vor. Gut bewährt haben sich als Hausmittel **EINGEWEICHTES TROCKENOBST**, **LEINSAMEN**, **WEIZENKLEIE** und der regelmäßige Verzehr von **NATURJOGHURT**. Eine träge Verdauung kann mit einer **BAUCHMASSAGE** in Schwung gebracht werden. **WÄRME** (Wärmflasche, Kirschkernkissen) fördert die Durchblutung und führt zu einer Entspannung.



HAUT(-VERLETZUNGEN)



Abschürfungen, Insektenstiche und Warzen sind Wehwehchen unter denen Kinder immer wieder leiden. Auch die direkte Sonnenbestrahlung ist gerade für kleinere Kinder nicht ungefährlich, weil Kinderhaut noch sehr empfindlich ist. Zum Glück gibt es auch hier einfache, hilfreiche Hausmittel zur Linderung der Beschwerden.

Kapitel 6

HAUT(-VERLETZUNGEN)

Dieses Kapitel liefert Tipps zur (ersten) Hilfe bei Abschürfungen, Insektenstichen, Sonnenbrand und Warzen.

ABSCHÜRFUNGEN

Kinder schürfen sich häufig auf. Diese Wunden sollten nur oberflächlich mit einer sterilen Kompresse und Kochsalzlösung aus der Apotheke gereinigt werden.

Bei stumpfen Verletzungen, oberflächlichen Schürfwunden oder leichten Entzündungen/Verbrennungen kann Johanniskrautöl aus der Apotheke verwendet werden. Träufeln Sie dazu Öl auf ein Tuch, legen Sie es auf die betroffene Stelle und fixieren Sie es; zehn bis 20 Minuten einwirken lassen. Nach der Anwendung Sonneneinstrahlung meiden. Auf verkrustete Wunden kann **RINGELBLUMENSALBE** zur rascheren Abheilung aufgetragen werden.

SONNENBRAND

Gerade bei kleineren Kindern ist die direkte Sonnenbestrahlung gefährlich. Ihre Haut ist noch empfindlicher – die Haut „merkt“ sich jeden Sonnenbrand. Kinder sollten daher geschützt in die Sonne: vor allem eine gute Sonnencreme und eine Kopfbedeckung sind wichtig.

In der Zeit von 11.00 bis 15.00 Uhr sollten Kinder nicht in der Sonne sein. Kindgerechte, am besten wasserfeste Sonnenschutzprodukte mit einem hohen Lichtschutzfaktor für unbedeckte Körperstellen verwenden. Vor dem Aufenthalt im Freien ausreichend Sonnenschutzmittel auftragen und auf regelmäßiges Nachcremen nicht vergessen. Viele Hersteller bieten schon Kleidung mit einem bestimmten

Topfen-Auflage

Magertopfen, Löffel, Tücher

Anwendung: Mit dem Löffel den Topfen direkt auf die Haut auftragen. Bei Sonnenbrand am Rücken kann das Kind auf dem Bauch liegen. Mit einem sauberen Leintuch abdecken und die Kompresse nach 20 Minuten abnehmen, Topfenreste abwaschen. Bei Bedarf kann die Anwendung bis zu 5 x täglich durchgeführt werden.

Alternative: Den Topfen mit gleicher Menge Buttermilch verrühren und auftragen.



Lichtschutz an. Unbedingt auch an den Schutz der Augen denken und eine Sonnenbrille benutzen.

Bei Sonnenbrand hilft Kühlung mit **GURKEN-** oder **TOMATENSCHNITZEN**. **ALOE** ist ein sehr gutes, befeuchtendes und entzündungshemmendes Hausmittel. Wer die Pflanze zu Hause hat, kann ein Blatt abschneiden und das Blattgrün großzügig abschälen. Das reine, klare Mark auf die betroffenen Stellen auflegen. Ansonsten sind Umschläge mit **SAUERRAHM**, **TOPFEN** oder **JOGHURT** möglich. Besonders gut helfen diese, wenn man einige Tropfen **LAVENDELÖL** zufügt.

Hilfreich ist ein **WICKEL MIT KALTEM, GRÜNEM TEE**. Dieser eignet sich hervorragend, um Rötungen zu lindern und die Haut zu regenerieren, da grüner Tee reich an hautberuhigenden Gerbstoffen und Polyphenolen ist. Dafür einfach ein Handtuch in den Tee tunken und auflegen, bis der Wickel warm wird.

WARZEN

Warzen bilden sich durch Viren. Sie lassen sich oft gut mit einer **APFELESSIGTINKTUR** behandeln. Eine weitere Anwendungsmöglichkeit – besonders zur Vegetationszeit – ist das **SCHÖLL- ODER WARZENKRAUT**. Bringen Sie den gelben Saft der Pflanze

Apfelessigtinktur

(für Kinder ab 2 Jahren)

Anwendung: Mengen Sie 1 TL Apfelessig etwas Kochsalz bei, danach einige Tropfen Lavendelöl. Die Lösung träufeln Sie 2 x täglich direkt auf die Warzen.

Tipp: Versuchen Sie es auch einmal mit dem Saft einer aufgeschnittenen Zitrone.

mehrmals täglich direkt auf die Warzen auf. Das umliegende gesunde Hautareal schützen und keinesfalls im Bereich der Augen, auf Schleimhäuten oder im Genitalbereich verwenden.

Auch eine **ZWIEBEL** kann dabei helfen, dass Warzen den Rückzug antreten. Dafür ein kleines Stück Zwiebel mit etwas Honig bestreichen und auf die Warze legen. Dieser Vorgang sollte etwa zwei Wochen lang einmal täglich wiederholt werden, dann wird die Warze weich und kann einfach abgezogen werden.

Das Einreiben der Warze mit **RIZINUSÖL** gilt ebenfalls als altes Hausmittel, das noch heute eingesetzt wird. Dabei wird die Warze über mehrere Wochen mehrmals täglich mit Rizinusöl behandelt.

Kapitel 6

HAUT(-VERLETZUNGEN)

INSEKTENSTICHE

Meist ist der Schreck größer als der Schmerz. Dennoch können Hausmittel dem Kind die unangenehmen Folgen des Insektenstiches erträglicher machen.

SOFORTHILFE BEI INSEKTENSTICHEN

- > Legen Sie eine halbe **ZWIEBEL** auf die betroffene Stelle.
- > Alternativ dazu: **GEFRORENER ZWIEBELSAFT**. Würfeln Sie dafür zwei kleine Zwiebeln, geben Sie einen Teelöffel Salz dazu und lassen Sie die Mischung ein paar Stunden stehen. Den entstandenen Saft gefrieren Sie im Tiefkühlfach zu Eiswürfeln. Bei Bedarf legen Sie einen Zwiebel-Eiswürfel auf die Stelle mit dem Insektenstich.
- > Ein sehr gutes Hausmittel ist das **SPITZWEGERICHLATT**. Einfach zerquetschen bis der Saft austritt und dann den Stich damit belegen.

Achtung: Arnikatinktur enthält Alkohol, daher nie unverdünnt und auf offenen Wunden verwenden. Nur äußerlich anwenden.

Arnika-Kompresse

Anwendung:

1 TL Arnika-Tinktur mit 9 TL kaltem Wasser verdünnen und die Mischung auf ein Tuch geben. Ausdrücken und auf die Stelle des Insektenstiches legen. Kompresse dort halten, bis sie trocken ist oder mit einem Pflaster befestigen.



Wichtig: Reagiert Ihr Kind allergisch auf einen Insektenstich – z. B. mit Unruhe, Blässe, Atemnot, kaltem Schweiß – oder handelt es sich um einen Insektenstich im Mund- oder Rachenraum – rufen Sie sofort einen (Not-)Arzt / eine (Not-)Ärztin zu Hilfe! Bei Verspüren von Atemnot oder dem Gefühl, dass der Hals zuschwillt, sollte, bis professionelle Hilfe eintrifft, ein Eiswürfel zum Lutschen gegeben werden.



TIPP

Falls der Stachel steckt, entfernen Sie ihn vorsichtig mit einer Pinzette.

Kapitel 7 / Hausmittel

GESUND BLEIBEN

*Gesund zu leben ist eigentlich ganz
einfach und erfordert meist nur
halb so viel Zeit und Aufwand
wie die Pflege von Krankheiten.*

Kapitel 7

GESUND BLEIBEN

Vorbeugen ist besser als heilen
Gesund leben – das Hausmittel der ersten Wahl

BEWEGUNG

BEWEG DICH

Bewegung für zumindest eine Stunde täglich ist ein wichtiger Baustein für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen. Ideal dafür ist ein bunter Mix aus verschiedensten Bewegungsformen, wie zum Beispiel Herumtollen im Freien, gemeinsames Ballspielen, Klettern, Schwimmen und noch vieles mehr.

Und das Wichtigste dabei:
Bewegung soll Spaß machen.



TIPP

Spielerische Aktivitäten erhöhen den Spaßfaktor und damit die Bewegungs-Motivation bei Kindern und Jugendlichen.

ERNÄHRUNG

GUT ESSEN UND GESUND BLEIBEN

Für Kinder ist die richtige Wahl beim Essen und Trinken ausschlaggebend für eine gesunde Entwicklung und für die Stärkung des Immunsystems.

Ein bunter Speiseplan mit täglich Gemüse und Obst, naturbelassenen Milchprodukten, Getreideprodukten – auch in Vollkornvariante, häufig Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Linsen) und hochwertigen Ölen ist eine gute Basis. Ergänzen Sie den Speiseplan zwei- bis dreimal mit Fleisch, ein- bis zweimal mit Fisch und zwei Eiern pro Woche.

Auf stark Gesalzenes, zu viele Süßigkeiten, gesüßte Getränke und Fertigprodukte sollte verzichtet werden.

Vergessen Sie nicht auf ausreichend zuckerfreie Getränke und planen Sie für Ihre Kinder drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten. So ist eine regelmäßige Versorgung mit Energie und Nährstoffen gewährleistet.



TIPP

Eistee selbst gemacht

1 Beutel Früchtetee und 1 Beutel Kräutertee (z. B. Pfefferminz) mit ca. 400 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Den warmen Tee in einen Krug gießen, mit 250 ml kaltem Wasser auffüllen, Zitronensaft dazugeben und im Kühlschrank kühlen. Mit Eiswürfeln, Zitronenscheibe und Pfefferminzblättern servieren.



RICHTIG ESSEN VON ANFANG AN!

Die Österreichische Gesundheitskasse unterstützt mit dem Programm „Richtig essen von Anfang an!“ werdende Eltern, Eltern von Babys und Kleinkindern sowie deren Angehörige in allen Fragen rund um das Thema „Ernährung“.

Jetzt zu einem der kostenlosen Ernährungsworkshops/-webinare der ÖGK anmelden:

- > Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- > Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr
- > Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern



www.gesundheitskasse.at/revan

ENTSPANNUNG

Mentales Wohlbefinden gehört zu den Grundpfeilern einer gesunden kindlichen Entwicklung. Für Kinder ist die emotionale Bindung und positive Beziehung zumindest zu einem Elternteil oder zu einer zuverlässigen erwachsenen Bezugsperson von entscheidender Bedeutung. Durch Wertschätzung, Liebe, Zuwendung, Aufmerksamkeit und Zuverlässigkeit wird die Widerstandskraft gestärkt. Durch sinnvolle Regeln und nachvollziehbare Grenzen werden Halt und Orientierung vermittelt.



TIPP

Geschichten vorlesen, beruhigende Musik hören, gemeinsam singen.

INFORMIEREN SIE SICH

HAUSMITTEL FÜR MICH & FRAUEN

Tipps für die Gesundheit



Die Broschüren können Sie
gerne kostenlos unter
[www.gesundheitskasse.at/
hausmittel](http://www.gesundheitskasse.at/hausmittel) herunterladen.