

SILVIA
RABENSTEINER

FRIEDERIKE
SCHNABEL

NATÜRLICH DURCH DIE
ERKÄLTUNGSZEIT



AUSGABE 2016



NATÜRLICH KINDGERECHT & HERZENSKINDER

Hallo!

Wir sind Silvia von Natürlich kindgerecht und Rieke von Herzenskinder.

Als ehrenamtliche Mitarbeiterin im Eltern-Kind-Zentrum, Trage- und Stoffwindelberaterin und Mama von zwei Töchtern schreibt Silvia auf dem Blog "Natürlich kindgerecht" über Themen rund um Familie, das Tragen und Alles, was sie sonst im Familienalltag beschäftigt.

Friederike lebt mit Ehemann und Kind im Vinschgau und ist gelernte Kinderkrankenschwester. Dadurch hat sie Einiges an Erfahrungen in verschiedenen Kliniken sammeln können – bis sie sich schließlich 2015 selbstständig gemacht hat und ihre Firma "Herzenskinder" gründete.

Wir möchten Euch mit diesem E-Book einen Leitfaden an die Hand geben, wie Ihr die Erkältungszeit als Familie ganz natürlich, einfach und mit Hausmitteln aus Großmutter's Zeiten überstehen könnt und Euch neue Möglichkeiten zeigen, wie Ihr mit ursprünglichen Methoden und ganz viel Herz nicht nur eure Kinder gut durch die nächste Grippe- und Erkältungssaison begleiten könnt.

eure Silvia und Friederike

INHALTSVERZEICHNIS



01 WAS IST FIEBER
EIGENTLICH?



02 HALS- UND
OHRENSCHMERZEN



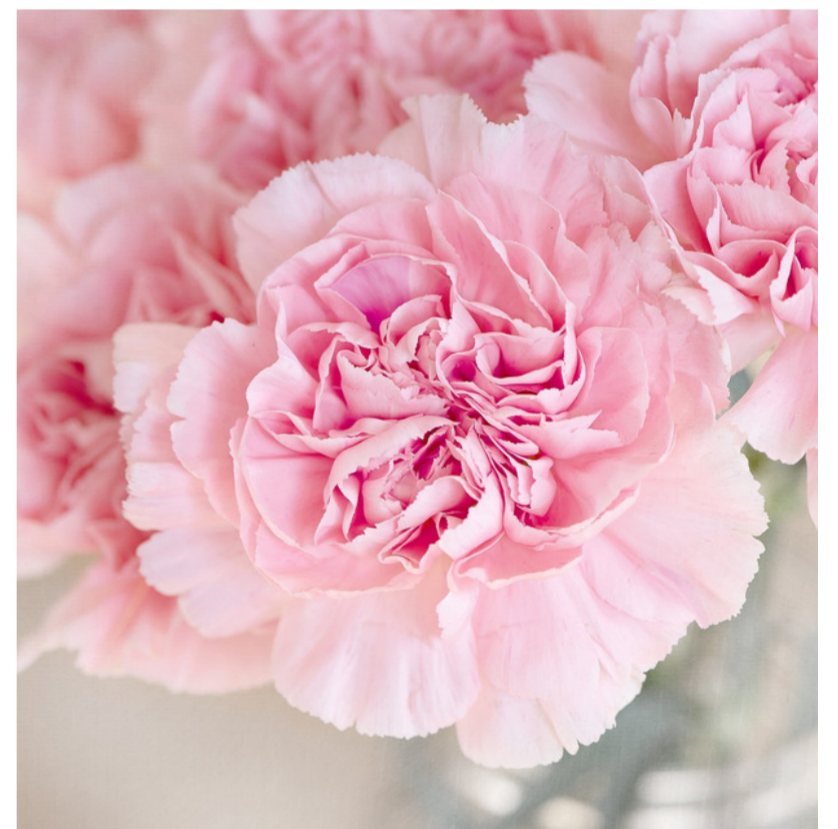
03 HUSTEN ZUHAUSE
BEHANDELN



04 WICKEL MACHEN



05 ÄHTERISCHE ÖLE



06 FAKTENCHECK

FOLLOW US

www.natuerlich-kindgerecht.it
www.herzenskinder.net

WORAN ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND KRANK IST?

Wir Eltern haben meist ein ganz gutes Gespür dafür, wenn unsere Kinder krank werden oder schon sind. Ältere Kinder können bereits artikulieren, wenn es ihnen nicht gut geht - aber auch Kleinkindern merkt man es oft an, wenn sich da etwas anbahnt.

Babys werden häufig ruhiger und haben kaum Appetit. Oder ganz im Gegenteil, sie weinen häufiger und laut bzw. schrill. Bald darauf zeigen sich dann oft schon erste typische Symptome wie Husten und Hals-, Kopf-, oder Gliederschmerzen. Die Nase läuft, die Augen sind gerötet oder die Lymphknoten schwellen an. Wenn diese Symptome besonders heftig ausfallen und hohes Fieber (über mehrere Tage) dazu kommt, sprechen wir nicht mehr von einer Erkältung, sondern bereits von einer Grippe.

Die Grippe macht unseren Kleinen oft sehr zu schaffen und viele Eltern greifen - aus der ersten Hilflosigkeit heraus - zu fiebersenkenden Medikamenten aus der Apotheke. Viele wissen gar nicht, dass diese eigentlich für den Verlauf kontraproduktiv sind! Das Fieber ist notwendig, damit unsere Kinder mit den Erregern im Körper fertig werden. Studien zeigen: Je stärker und öfter das Fieber im Krankheitsverlauf gesenkt wird, desto langwieriger ist dann der Heilungsprozess. In keiner einzigen Studie wurde eine verkürzte Krankheitsdauer durch Fiebersenkung beobachtet.

Da wir nun schon beim Thema Fieber sind, möchten wir euch einmal ganz genau erklären, was Fieber eigentlich ist, wodurch es ausgelöst wird und was wir Eltern unternehmen können, um das Fieber bei Bedarf zu senken. Los geht's mit Kapitel 1 zum Fieber.

NATÜRLICH DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT

01 | WAS IST FIEBER?

WARUM SIND KINDER KRANK?

Das Immunsystem der Kinder hat in den ersten Lebensjahren sehr viel zu tun, vor allem in den kalten Wintermonaten .

Wusstest du schon, dass es mehr als 200 verschiedene (bisher bekannte) Erkältungsviren gibt? Eine Erkältung wird vor allem durch diese unterschiedlichen Viren (Rhinoviren, Adenoviren, Myxoviren, Paramyxoviren, Influenzaviren uvm.) ausgelöst und den Umgang mit diesen Viren muss das Abwehrsystem unserer Kinder in den ersten Lebensjahren erst erlernen.

Eine gute Nachricht gibt es trotzdem: Je älter die Kinder werden, umso seltener sind sie krank, denn mit jeder Erkältung lernt die Körperabwehr dazu und unsere Kinder werden nach und nach gegen viele Viren und Bakterien immun.

Ein weiterer Grund dafür, warum Kinder sich häufiger anstecken ist ganz einfach der, dass sie oft in großen Gruppen beieinander sind - z.B. in Kita und Kindergarten. Und die Viren werden beim gemeinsamen Spiel, beim Sprechen, Niesen und auch Kuschneln übertragen und finden sich dann auch auf vielen Spielsachen, Taschentüchern und natürlich auch den Händen wieder.

So werden die Erkältungs- und Grippeviren munter von Kind zu Kind - und dann oft auch an Mama oder Papa - weitergereicht. Dazu kommt, dass wir vorbeugend kaum etwas unternehmen können. Wir Erwachsenen sollten in der Grippezeit vor allem auf einen geregelten Tagesablauf (Stress schwächt nachweislich das Immunsystem) und auf eine gesunde Ernährung achten. Dann haben wir - zusammen mit einer kuscheligen Mütze - eine solide Basis, um gestärkt in die nächste Krankheitssaison zu starten.

WANN SPRECHEN WIR VON FIEBER?

Kinder haben im Allgemeinen eine höhere Körpertemperatur als wir Erwachsene, deshalb sprechen wir erst ab einer Temperatur von 38,5° C. von Fieber. Bei einer Temperatur zwischen 38° und 38,5° Grad sprechen wir von erhöhter Temperatur und ab etwa 39,5° sprechen wir dann von hohem Fieber.

Fieber ist eigentlich gar keine (eigenständige) Krankheit, sondern ein Symptom - eine Schutzreaktion des Körpers sozusagen.

Sobald die weißen Blutkörperchen Erreger oder Bakterien und Viren im Körper aufspüren, senden sie ein Signal an das Gehirn, dass die Körpertemperatur erhöht werden soll. Das ist eine effektive Abwehrmaßnahme gegen jegliches Angreifen von Außen. Gerade Babys haben aber ein noch unzureichend ausgebildetes Immunsystem und sie haben den Krankheitserregern noch nicht viel (im Sinne von Abwehrkräften) entgegen zu setzen - außer diesem Mechanismus. Das ist ein wichtiger Punkt, der auch zeigt, warum man das Fieber nicht vorschnell senken sollte, denn so wird der Selbstheilungsprozess im Körper unterbrochen und die Erreger können sich munter weiter vermehren. Die hohe Temperatur aktiviert zudem die Leukozyten, wodurch die Vernichtung und der Abtransport der Erreger deutlich schneller erfolgt.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Temperatur genau so hoch ansteigt, wie es erforderlich ist, um die Erreger abzutöten. Daher sollte man - sofern nichts dagegen spricht - ein Kind fiebern lassen und fiebersenkende Maßnahmen nur ergreifen, wenn das Kind stark leidet oder das Fieber zu hoch ansteigt. Dann sollte auch ein Arzt aufgesucht werden. Doch wann sprechen wir eigentlich von zu hohem Fieber?

WAS IST ZU HOHEM FIEBER?

Was Fieber eigentlich ist, haben wir eingehend besprochen. Fieber tritt in verschiedenen Stufen und Phasen auf und zeigt damit einhergehend ganz unterschiedliche Symptome.

Wenn das Fieber bspw. rasch ansteigt ist Schüttelfrost möglich oder es kann zu einem Fieberkampf kommen! Dazu später mehr. Wenn unsere kleinen Mäuse frieren, ist Wärmezufuhr besonders wichtig, z.B. mit Hilfe von Wärmeauflagen (Körnerkissen) und Decken oder einem warmen Getränk wie Tee. Auch Kuschneln und ganz viel Nähe bringen Wärme und tun gleich zweisam gut.

Wenn das Fieber weiter steigt, dann sollten wir die Decken und Wärmeauflagen entfernen! Bei hohem Fieber können wir, wenn unsere Kinder leiden, die kleinen Körper etwas kühlen z.B. mit lauwarmen Bädern und Wickeln. Auch temperatursenkende Waschung sind möglich. Wenn das Fieber zu hoch ansteigt, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

ACHTUNG! Nie kalte Wickel machen, dann sinkt die kindliche Körpertemperatur zu schnell, was die Kinder stark belastet.

Wenn das Fieber langsam sinkt, können wir das Schwitzen fördern! Dabei sollte keine Zugluft im Zimmer herrschen, dass kann die Erkältung oder Grippe noch zusätzlich verschlimmern.

Wann sprechen wir aber nun von zu hohem Fieber, dass dieses gesenkt werden sollte? Wann das Fieber zu hoch ist hängt vom Alter unseres Kindes ab: Für Neugeborene ist Fieber bereits ab 37,8°C bedenklich, zwischen 3 und 6 Monaten sollte man ab 38,2°C ein Arzt aufsuchen. Nach dem 6. Lebensmonat bitte ab 39,2°C zum Arzt - auch schon vorher, wenn das nicht mehr trinkt.

Wenn das Kind apathisch ist, weint und wimmert, kaum reagiert und Flüssigkeiten verweigert, sollte das Fieber gesenkt werden. Bessert sich der Zustand nicht oder leidet das Kind zusätzlich an Erbrechen, Durchfall, Atemnot oder Kopf oder Bauchschmerzen, sollte auch umgehend ein Arzt aufgesucht werden.

Ab 41,5°C wird Fieber gefährlich! Aber keine Angst: Ein Anstieg der Temperatur über 41°C ist sehr selten, bedarf dann allerdings einer sofortigen ärztlichen Behandlung.

Zusammenfassend kann man also sagen: Bei Kleinkindern muss und sollte man Fieber bis 40°C nicht senken, wenn es dem Kind einigermaßen gut dabei geht und es keine der oben genannten Symptome (Erbrechen o.ä.) zeigt. Es ist auch nicht erforderlich, die Temperatur nachts zu überwachen oder gar ein schlafendes Kind zum Fiebermessen zu wecken. Schlaf heilt! Und wenn das Fieber steigt, wird sich das Kind wegen des Unwohlseins melden.

WAS IST EIN FIEBERKRAMPF?

Ein Fieberkrampf wird durch einen schnellen & heftigen Temperaturanstieg oder -abfall (z.B. durch das Verabreichen fiebersenkender Medikamente) ausgelöst und tritt nur bei Kindern auf. Ein solcher Krampf tritt immer in Kombination von einem fieberhaftem Infekt mit einem zerebralen Anfall auf, das heißt das Kind verliert plötzlich das Bewusstsein und zuckt einige Sekunden bis Minuten rhythmisch mit der Muskulatur bis es von alleine wieder aufhört. Das ist ein typischer Gelegenheitsanfall im Rahmen des fieberhaften Infektes.

Während des Krampfes das Kind nicht mit Gewalt festhalten! Es sollte nur darauf geachtet werden, dass das Kind sich nicht verletzt. Wenn möglich, sollten wir das Kleinkind in eine stabile Seitenlage bringen und auf die Uhr schauen, um danach sagen zu können, wie lange der Fieberkrampf genau gedauert hat.

Die Kleidung unseres kleinen Patienten können wir lockern und es sollte sich nichts im Mund befinden, mit dem man sich verletzen kann (z.B. ein Schnuller oder die Nuckelflasche). Ansonsten kann man leider weder vorbeugend noch während des Krampfes heilend etwas unternehmen. Weder Schütteln, das Auflegen von Waschlappen oder ähnliche Maßnahmen sind hilfreich! N.B.: Ein einmalig auftretender Fieberkrampf ist im Normalfall ungefährlich.

FIEBERSENKENDE WASCHUNGEN?

Fieber kann man - bitte immer mit Vorsicht - zu Hause gut selber behandeln. Friederike hat für euch eine Waschung zusammen gefasst. Sie gilt als milde und erfrischende Methode zur Senkung der Körpertemperatur. Achtet allerdings hier darauf, diese nur bei gut durchwärmten Körper und nur, wenn sie vom Kind als angenehm empfunden wird, durchzuführen. Und so geht's:

Zu allererst bereiten wir das Wasser vor, beginnend bei etwa 2° unter Körpertemperatur (bis höchstens 10° unter Körpertemperatur!!). Die beruhigende Waschung starten wir dann (in Haarwuchsrichtung), an Armen und Beinen und anschließend über den Rücken und Bauch. Idealerweise wird die Haut nur befeuchtet und das Wasser kann an der Haut trocknen. Wichtig ist, dass wir ein Auskühlen und Frösteln vermeiden, indem gerade nicht gewaschene Körperteile abgedeckt werden. Die Körpertemperatur unseres kleinen Patienten darf während der Waschung nur um maximal 2° sinken, sonst wird der kleine Kreislauf zu sehr belastet.

ERSTE HILFE BEI FIEBER



Zum Bad kann bei älteren Kindern auch noch Pfefferminze hinzu gegeben werden (Bitte NICHT bei der gleichzeitigen Anwendung homöopathischer Medikamente). Dazu geben wir etwa 30g getrocknete oder 75g frische Pfefferminzblätter in 1l kochendes Wasser, lassen dieses 10 Minuten ziehen und verdünnen den Sud mit 4l Wasser. Alternativ können wir auch drei Tropfen reines Pfefferminzöl auf 1l Wasser geben.

Neben der Pfefferminze gibt es auch andere kühlende Zusätze, z.B. Zitronensaft oder Essig, die unters Wasser gemischt werden können. Auch diese Zusätze haben kühlende Effekte - wirken allerdings nicht so kalt wie Pfefferminze.

NATÜRLICH DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT

02 | HALS- & OHRENSCHMERZEN

HALSSCHMERZEN

Gegen Hals- und Ohrenschmerzen gibt es aus Oma's alter Hausapotheke eine Menge Heilmittelchen, die wir wahrscheinlich auch aus unserer Kindheit noch kennen. Dazu zählen unter anderem Zwiebelsäckchen, diverse Kräutertee's zum Trinken (und wenn das Kind schon etwas älter ist, auch zum gurgeln), Halwickel, Eibischtee oder Holunderblütensaft. Einige davon möchten wir euch heute näher vorstellen.

Bei Halsscherzen gibt es einige tolle und natürlich Heilmittel. Alles, was den Hals beruhigt, ist willkommen - vor allem Tee, da in der Erkältungszeit Trinken ganz besonders wichtig ist. Bei Halsschmerzen empfehle ich Lindenblütentee oder eine gute Mischung aus Lavendel und Kamille.

Ältere Kinder ab etwa 4 Jahren können z.B. mit Salzwasser oder Salbeitee gurgeln. Das hilft, den Hals von Schleim zu befreien, wirkt antibakteriell und lindert die Schmerzen. Dazu lösen wir ½ TL Salz in einem Glas warmen Wasser auf und gurgeln damit 3-4 Mal täglich. Manche Kinder ertragen die Salzlösung nicht, dann probieren wir den Salbeitee aus, welcher leider ein bisschen bitter schmeckt. Dazu übergießen wir 8 frische, zerzupfte Blätter Salbei mit einem Glas kochendem Wasser und lassen sie 15 min. ziehen. Abseihen, abkühlen lassen und dann alle 1 bis 2 Stunden damit gurgeln. Das verschafft Linderung!

Andere unterstützende Tee's sind der Eibischtee und Cistustee aus Griechenland. Schade, dass der Cistus-Tee bei uns noch wenig bekannt ist: Der Tee stärkt nämlich die Abwehrkräfte - kann also schon ab Herbst vorbeugend getrunken werden, wirkt außerdem entzündungshemmend, schleimlösend und positiv bei Husten und Atemwegserkrankungen.

OHRENSCHMERZEN

Ohrenschmerzen sind besonders unangenehm und sollten auf alle Fälle auch immer vom Kinderarzt untersucht werden. Damit können wir eine Sinusitis oder ähnliche Erkrankungen frühzeitig erkennen oder ausschließen.

Wenn es um die Linderung von Ohrenschmerzen geht, hatten unsere Großmütter einige Geheimrezepte, die wir heute mit euch teilen möchten. Grundsätzlich sollte immer eine ruhige und gedämpfte Atmosphäre um den Patienten herrschen.

Knoblauchzäpfchen für's Ohr

Für die Knoblauchzäpfchen benötigen wir:

- eine Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- Watte und ein Stirnband

Die Knoblauchzehe halbieren wir der Länge nach und wickeln sie in etwas Watte ein. Das ganze tränken wir in etwas Olivenöl und können nun das Zäpfchen in (nur) den äußeren Gehörgang stecken. Das ganze wird mit dem Stirnband fixiert.

Der Knoblauch wirkt antibakteriell, hemmt Entzündungen, lindert Schmerzen und fördert die Durchblutung.



Zwiebelsäckchen als Wundermittel

Zwiebelsäckchen sind wahre Wundermittel, egal ob bei Fieber, verschleimter Nase oder Ohrenscherzen. Um ein solches Zwiebelsäckchen zu machen, benötigen wir folgendes:

- Zwiebel
- ein Taschentuch oder ein Mulltuch
- etwas Bindfaden

Zuerst schneiden wir den Zwiebel klein (ohne ihn jedoch, wie beim Wickel, zu erwärmen) und geben ihn gleich in das Tuch. Mit dem Faden können wir das zu einem Säckchen binden und:

- ans Fußende des Kinderbettes hängen. Das hilft unter anderem dabei, die kindlichen Schleimhäuten abschwellen zu lassen.
- in die warmen, dicken Socken legen. Das soll bei Fieber helfen!
- Mit einem Stirnband oder einem Halstuch / Schal über die Ohren binden. Das wirkt entzündungshemmend.

Kartoffelwickel für's Ohr

Die altbewährten Kartoffelwickel sind für Ohren, Brust und Hals geeignet. Wir benötigen dafür:

- gekochte Kartoffeln
- ein Mulltuch und ein Band zum Fixieren

Die gekochten Kartoffeln lindern durch die abgegebene Wärme über einen langen Zeitraum den Ohrenscherz. Dazu wickeln wir gekochte und zerstampfte Kartoffeln in ein Mulltuch und binden dieses mit einem Band auf das betreffende Ohr.

NATÜRLICH DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT

03 | HUSTEN BEHANDELN

WAS TUN BEI HUSTEN UND ROTER NASE?

Husten ist sehr unangenehm, lästig und kann auch schmerzhaft sein. Aus diesem Grund sind wir Eltern oft dazu geneigt, zum schulmedizinischen Heilmittel, z.B. zum Hustenstiller, zu greifen. Dieser unterdrückt den Hustenreiz lediglich, was dem Körper bzw. der Lunge das Abhusten des Schleims im Umkehrschluss verwehrt. Die Erreger verbleiben in der Lunge und der Selbstheilungsprozess wird verhindert.

Unsere Oma's haben aber ein paar tolle Tipps für ihre Enkelchen parat, wie wir ihnen durch diese unschöne Zeit helfen können, darunter u.a. eine hausgemachte und milde befreiende Salbe für die Nase mit Angelikawurzel, Majoran oder Thymian. Mit dieser Salbe befreien wir die Nase und pflegen gleichzeitig die Haut.

Majoranbutter für die Nase

Für die Majoranbutter erhitzen wir 100 g Butter und schöpfen den Schaum so lange ab, bis sich keiner mehr bildet. Dann filtern wir die Butter durch ein Tuch. In die flüssige Butter kommt nun eine Hand voll frischer, zerzupfter Majoran (oberes Drittel der Stängel mit Blüten und Blättern). Die flüssige Butter rühren wir nun etwa eine halbe Stunde über dem heißen Wasserbad. Dabei achten wir darauf, dass die Butter jetzt nicht mehr siedet. Dann seihen wir die Butter wieder durch ein Tuch ab. Wer mag kann zusätzlich 5 Tropfen ätherisches Majoranöl hinzugeben. Dieses gibt es in der Apotheke oder im Bioladen. Diese Salbe tragen wir nun bis zu 5x täglich zwischen Oberlippe und Nase auf.

Die fertige Majoranbutter können wir in kleinen Salbentöpfchen oder kleinen Schraubverschlussgläser aufbewahren. Die Salbe hält sich im Kühlschrank etwa 1 Jahr.

WARUM HUSTEN WIR DENN?

So lästig Husten auch ist, auch der Husten hat eine Funktion und hilft dem Körper, die Erkältung wieder loszuwerden. Mit dem Husten schützt unser Körper die Atemwege und hält Luft- und Speiseröhre - ebenso wie die Nase und Schleimhäute - frei von Sekreten wie Schleim. Natürlich kann man trotzdem mit ein paar kleinen und einfachen Hausmitteln gegen den lästigen Hustenreiz vorgehen, z.B. mit Zwiebelsaft oder Fenchelhonig. Dieser wirkt er besonders gut, weil er die Sekretbildung erhöht, was den Schleim verflüssigt. Unsere Kinder können diesen dann abhusten, was die Heilung der Erkältung fördert.

Wusstest du schon, dass auch leckerer Holunderbeerensaft und Holunderblütensirup bei Husten helfen können? Außerdem hilfreich sind: Luftbefeuchtung, höher Lagern beim Schlafen, körperwarme Quarkauflagen, Zwiebelwickel oder eine kleine Duftlampe mit milden Kräutern z.B. Rosmarin oder Thymian, Salbei oder Lavendel. Bei Säuglingen im 1. Lebensjahr bitte nicht mehr als 2 Tropfen Aromaöl in eine Schale heisses Wasser auf die Heizung geben (entfernt vom Kind und seinem Bettchen).

Wenn das noch nicht ausreicht, dann helfen Brustwickel und natürlich regelmäßiges Inhalieren! Zitronentee (gern mit Honig) schmeckt nicht nur uns Erwachsenen und ein Thymian-Brustwickel wirkt wärmend und schleimlösend.

Zu guter Letzt sollten unsere kleinen Patienten auch regelmäßig an die frische Luft - wer fit ist darf raus, ansonsten ist es wichtig, mehrmals täglich zu Lüften!

Nun kommen wir zu den Rezepten aus der Hausapotheke.



Zitronentee mit Honig

Wir pressen den Saft einer Bio-Zitrone in ein Glas mit warmen Wasser und geben zum Süßen etwas Honig hinzu. Diesen Tee können wir oder unsere Kinder mehrmals pro Tag trinken. Der Tee hilft nicht nur gegen Husten, sondern auch gegen Halsweh. Das Vitamin C stärkt die Immunabwehr und die Flüssigkeit hilft beim Schleimlösen und Abhusten, während warme Getränke generell die Schleimhäute beruhigen und den Hustenreiz lindern.

Lindenblüten - Kamillentee

Lindenblüten-Kamillentee hilft gegen die Entzündung. Wir mischen dafür etwa 20 g Lindenblüten mit 20 g Kamillenblüten. Von dieser Mischung geben wir 1 TL in ein Glas mit kochendem Wasser und lassen den Tee 5 Minuten ziehen.

Nach dem Abseihen wird unser Tee mit ein wenig Honig (oder Agavendicksaft bei Babys unter 12 Monaten) gesüßt und dem Kind in kleinen Schlucken zu trinken gegeben.

Fenchelhonig selber machen

Fenchelhonig ist ein beliebtestes Mittel um den Hustenreiz zu lindern. Wer ihn nicht in der Apotheke kaufen möchte, kann ihn auch ganz einfach selber machen. Dazu benötigen wir:

- 10g frisch geschrotete Fenchelsamen
- 100g Bienenhonig

Für den Honig rühren wir die geschroteten Fenchelfrüchte in den Bienenhonig ein und geben alles in ein Glas. Das lassen wir dann etwa 10 Tage lang stehen und gießen den Honig durch ein feines Sieb ab. Dazu kann man ihn auch leicht im Wasserbad aufwärmen, was das Abgießen erleichtert. Der Honig kann im Tee oder pur eingenommen werden.

Empfohlene Dosierung:

Fenchelhonig ist aufgrund des ätherischen Öls des Fenchels erst ab etwa 6 Jahren geeignet und kann mehrmals täglich mit dem Teelöffel (etwa 5 ml) eingenommen werden. Die Dosierung sollte 30ml pro Tag nicht überschreiten!

Zwiebelsaft für ältere Kinder

Dieser Zwiebelsaft wird mit Honig gemacht und ist somit erst für Kinder ab frühestens 12 Monaten geeignet. Wir benötigen dafür:

- 1 Zwiebel, klein gehackt
- 1-2 Esslöffel Honig (circa 1:1)

Wir vermischen den Honig und den Zwiebel in einem Schraubglas und stellen das Glas ein paar Stunden an einen warmen Ort, z.B. in der Nähe der Heizung oder dem Kachelofen. Den Saft, der sich bildet, kann teelöffelweise verabreicht werden.

Zwiebel - Hustensaft

Für den selbst gemachten Hustensaft benötigen wir:

- 250ml Wasser
- 100g gehackten Zwiebel
- 100g braunem Kandiszucker

Wir vermischen alle Zutaten und lassen sie auf kleiner Flamme köcheln und das solange, bis der ganze Zucker sich aufgelöst hat. Für ältere Kinder - und um die Wirkung noch zu verbessern - können wir Kräuter wie Salbei, Thymian oder Spitzwegerich (ITI) mit dem Sud kochen. Am Ende den Sud abseihen und im Glas abkühlen lassen. Der Saft kann im Kühlschrank etwa eine Woche aufbewahrt werden.

Empfohlene Dosierung:

- 0-3 Jahre: 3x1 Teelöffel
- 3-6 Jahre: 3x1 Esslöffel
- ab 6 Jahren: 3x2 Esslöffel

Physiologische Kochsalzlösung

Wer erkältet ist, sollte unbedingt inhalieren oder eine Nasendusche, oder Nasenspülung machen. Kleine Kinder können auch einfach Nasentropfen aus Kochsalzlösung verwenden. Damit werden die Bakterien ausgespült und das Sekret kann sich lockern.

Die Physiologische Kochsalzlösung, die es in Apotheken zu kaufen gibt, kann man auch ganz einfach zu Hause selber machen. Dazu gibt man 0,9 Gramm Salz (Kochsalz = Natriumchlorid > bitte kein jodiertes Salz) auf 100 Milliliter abgekochtes Wasser. Wer größere Mengen benötigt, z.B. für die Nasendusche gibt 4,5g auf 500ml.

RUND UM DAS INHALIEREN

Wenn wir mit unseren Kindern über einem Topf oder einer Schüssel inhalieren möchten (Dampfinhalation) kochen wir 2l Wasser in einem Topf auf und füllen dann das heiße Wasser in eine Schüssel um. Achtung vor Verbrennungen! Dann geben wir dann eine Handvoll Kamillenblüten oder Thymiantee hinzu.

Ist das Kind schon älter (auf keinen Fall unter 5 Jahren!), kann es nun direkt mit dem Kopf über der Schüssel den Dampf einatmen. Hier müssen wir Eltern gut aufpassen, dass der Dampf das Kind nicht verbrüht. Ein großes Handtuch über dem Kopf intensiviert das Dampfbad.

Für die kleineren Kandidaten können wir zum Beispiel große Decken über unseren Tisch legen und so unter dem Tisch ein gemütliches Zelt mit Kissen und Decken bauen. In das Zelt stellen wir die Schüssel mit dem heißen Wasser. Nun machen wir es uns mit unserem Kind in der Dampfhöhle gemütlich, lesen vielleicht mit einer Taschenlampe aus dem Lieblingsbuch vor oder kuscheln ein bisschen.

Die Inhalation des Dampfes unterstützt die Schleimlösung, auch bei feststehendem Husten. Die echte Kamille unterstützt diesen Effekt und ist wissenschaftlich sehr gründlich erforscht. Ihre Inhaltsstoffe wirken antibakteriell, entzündungs-/pilzhemmend, beruhigend, krampflösend und heilungsfördernd.

Einige Inhaltsstoffe der Kamille wirken im Gehirn sogar ähnlich wie synthetische Beruhigungsmittel, da sie an dieselben Rezeptoren andocken. Wir sollten daher immer Kamillenblüten in unserem Teeschrank vorrätig haben, denn ein Kamillentee oder -aufguss kann bei fast allen Wehwehchen nützlich sein.

NATÜRLICH DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT



04 | WICKEL MACHEN

RUND UM DAS THEMA WICKEL

Wickel & Kompressen waren und sind immer noch ein beliebtes Heilmittel gegen Krankheiten jeglicher Art. Sie wurden nicht nur bei Erkältungen eingesetzt, sondern leisten auch bei Sonnenbrand oder Neurodermitis gute Dienste. Wenn wir die Wickel bei Fieber und kranken Kindern einsetzen, ist besondere Vorsicht geboten. Wir dürfen die Wickel nur anwenden, wenn:

- der Kreislauf stabil ist
- der kleine Körper komplett durchwärmt ist
- wenn es als angenehm empfunden bzw. akzeptiert wird

Auch unter diesen Voraussetzungen ist nach 4 Wiederholungen Schluss! Dann muss vor der nächsten Serie pausiert werden.

Warme Wickel

- Kreislaufsituation beachten
- entspannend, krampflösend
- bleibt solange er sich warm anfühlt (ca. 15-20 Minuten)
- Entfernung vor d. Abkühlen
- ein zu nass oder zu locker angelegter Wickel kühlt sehr rasch ab. Bitte beachten.
- Ruhestätte vorwärmen
- Kind zudecken

Kalte Wickel

- können Wärme entziehen
- können Wärme erzeugen!



Kalter Wickel zur Wärmeentziehung

Dazu wird ein Innentuch in kühlem Wasser getränkt. Danach wird es ausgewrungen bis es nicht mehr tropft und auf das Kind aufgelegt. Dieser Wickel entzieht durch Verdunstungskälte und Wärmeleitung Wärme. Der Wickel wird vor der Erwärmung gewechselt. Eingesetzt wird er z.B. zur Fiebersenkung.

Kalter Wickel zur Wärmeerzeugung

Dazu wird der kalte Wickel länger auf dem Körper belassen, bis er sich durch die Körpertemperatur wieder erwärmt hat, z.B. bei Schüttelfrost hilfreich. Vorsicht vor einem Wärmestau!

Praxistipp: Welches Wickeltuch?

Baumwolle und Leinen eignen sich wegen ihrer Wärmeableitung besonders als Innentuch, vor allem für temperatursenkende Wickel. Innentücher sollten aus saugfähigen Materialien bestehen.

Wolle ist ideal als Außentuch: Wolle bindet Düfte/Gerüche und hat ein gutes Wärmekonservierungsvermögen. Außerdem nimmt Wolle den Wasserdampf auf ohne von außen nass zu wirken.

Für die Zweitüchermethode nutzt ihr am Besten ein feuchtes Innentuch und ein trockenes Außentuch. Das Außentuch sollte an allen Seiten mindestens 3 cm größer sein als das Innentuch um keine Verdunstungskälte entstehen zu lassen.

Wer die Dreitüchermethode anwendet, geht ebenso vor wie bei der Zweitüchermethode - nutzt aber noch ein Zwischentuch als zusätzlichen Nässechutz nach außen und für den zusätzlichen Wärmeerhalt nach innen.

Der Quarkwickel

Frischen naturbelassenen Speisequark entweder Kühlschrankskalt oder zimmerwarm (je nach Anwendungsgebiet) auf eine Kompresse, Küchenrolle o.ä. auftragen und mit dem Wickel auf den Körper (Hals bei Halsschmerzen, Brust bei Husten) bringen.

Der Quark darf auf dem Körper verbleiben bis er getrocknet ist. Er wirkt schleimlösend, krampflösend und hustenlindernd sowie schmerzlindernd.

Der Zwiebelwickel

Frisch aufgeschnittene Zwiebel wird in Zimmertemperatur auf eine Kompresse gelegt. Bei Husten erfolgt die Auflage auf Brust oder Rücken. Darüber wird zur Geruchs- & Wärmespeicherung eine Wollwickelaufgabe gelegt. Bei Ohrenschmerzen erfolgt die Auflage der Zwiebelkompresse auf oder hinter dem Ohr.

Der Wadenwickel

Der Wadenwickel hat eine fiebersenkende Wirkung, u.a. durch die Erhöhung der Wärmeableitung und über die Verdunstungskälte.

Dazu wird ein feuchtes Innentuch (max. 2° unter Körpertemperatur) mit einem trockenen Aussentuch leicht umhüllt und an der Wade des Kindes angebracht. Die Wassertemperatur wird in 3-4 Wdh. bis höchstens 10° unter die Körpertemperatur gesenkt wobei diese während der gesamten Anwendung um höchstens 1° gesenkt wird.

Kartoffel-Brustwickel gegen Husten

Für den Kartoffelwickel 2-3 Pellkartoffeln kochen und in einem Küchenpapier zerdrücken. Nun wird ein (Baum-) Wolltuch um das Küchenpapier gewickelt und alles noch einmal zerdrückt.

Den Wickel dann 10 Minuten abkühlen lassen und anschließend auf die Brust des Kindes legen. Ein Unterhemdchen hält den Wickel am richtigen Platz. Den Wickel lassen wir auf der Brust liegen, solange der Wickel noch warm ist.

Der Halswickel mit Zitrone

Den Saft einer Zwiebel können wir mit Zuhilfenahme einer Knoblauchpresse gewinnen. Dann tränken wir ein feuchtes, kaltes Tuch mit dem Zwiebelsaft oder dem Saft einer ausgepressten Zitrone und legen das feuchte Tuch dann vorne um den Hals. Dieses Tuch wird dann mit einem trockenen Tuch umwickelt. Der Wickel bleibt bis er trocken oder warm ist.

Der Thymian-Brustwickel

Für den Brustwickel übergießen wir 1 EL frischen Thymian mit heissem Wasser und lassen alles 10 Minuten ziehen. Dann seihen wir das Wasser an und tränken darin ein dünnes Baumwolltuch, z.B. ein Geschirrhandtuch. Dieses wird ausgewrungen bis es nicht mehr tropft und auf die Brust des Kindes gelegt. Wir decken das feuchte Tuch mit einem trockenen Tuch ab und lassen so den Brustwickel etwa 30 Minuten einwirken. Keine Wiederholung.

NATÜRLICH DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT

05 | ÄTHERISCHE ÖLE FÜR KINDER

UNTERSCHÄTZTE GEFAHR

Die Aromatherapie gewinnt in den letzten Jahren - wie ich finde ganz zurecht - immer mehr Anhänger. Was jedoch viele Eltern nicht wissen, nicht alle ätherischen Öle sind für den Nachwuchs geeignet, einige davon können für Babys und Kleinkinder sogar sehr gefährlich sein! Dazu gehören u.a. die bei Erwachsenen sehr beliebten Öle vom Kampfer, Thymian, Eukalyptus, Teebaum, Rosmarin, Salbei und jegliche Art von Menthol und Minze.

Welche Gefahren bestehen?

Wenn wir ungeeignete und/oder unverdünnte ätherische Öle bei unseren Kindern unter 2-4 Jahren verwenden (auch darüber hinaus ist Vorsicht geboten - bis hinein ins Erwachsenenalter) bestehen unterschiedliche Gefahren, dazu zählen:

- Krämpfe bis hin zu lebensbedrohlichen Verkrampfungen
- Erbrechen und Bewegungsstörungen
- Hautreizungen (auch der Schleimhäute)
- Schwellung der Kehlkopfschleimhaut
- Bronchospasmen
- Asthma-ähnliche Zustände
- Vergiftungen bei der Einnahme
- Atemstillstand

Diese Symptome können immer auftreten, wenn Kindern mit ätherischen Ölen in Kontakt kommen, egal ob als Erkältungsbad oder in der Duftlampe - aber vor allem, wenn sie zum Inhalieren verwendet oder im Gesicht angewendet werden! Auch nicht in den sog. Inhalationssaugern für Kinder, die ich persönlich bedenklich finde.

KONTAKT, IMPRESSUM & HAFTUNGSAUSSCHLUSS

© Copyright: 2016 Rabensteiner Silvia, Friederike Schnabel

Erstauflage

Verantwortliche für den Inhalt:

Silvia Rabensteiner - Unterstadt 12, 39043 Klausen

Friederike Schnabel - Staben 84, 39025 Naturns

E-Mail: info@natuerlich-kindgerecht.it

Umschlaggestaltung: Pixabay dagoon: pixabay.com/de/baby-mädchen-schlafen-kinder-1151351/

Lektorat, Korrekturen: Rabensteiner Silvia

Weitere Mitwirkende: Friederike Schnabel

Verlag: im Selbstverlag erschienen

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bildverzeichnis:

Olichel, Pixabay: <https://pixabay.com/de/tasse-tee-tee-trinken-weiß-heiß-912677/>

Zinz25, Pixabay: <https://pixabay.com/de/neugeborene-mädchen-baby-schlafen-1362148>

Jill111, Pixabay: <https://pixabay.com/de/tee-mit-zitrone-stillleben-teekanne-783352/>

Hans, Pixabay: <https://pixabay.com/de/lavendel-blumen-blüten-lila-1117275/>

Flickr creative commons - Donnie Ray Jones, Rise 'N Shine -

<https://www.flickr.com/photos/donnieray/25367043456>

Flickr creative commons - Kourtlyn Lott, sick baby girl - <https://www.flickr.com/photos/kourtlynlott/6218761464>

PublicDomainPictures, Pixabay: <https://pixabay.com/de/knoblauch-gewürze-duft-geschmack-1808/>

Pezibear, Pixabay: <https://pixabay.com/de/blumen-rosa-nelken-blüten-1325012/>

§ MEDIZINISCHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Die Anwendung homöopathischer und ähnlicher Anwendungen kann Risiken in sich bergen. Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen verfasst, spiegeln jedoch lediglich meine persönliche Meinung wider. Sämtliche Inhalte dieser Seiten sind keine Heilaussagen und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Die Diagnose und Therapie von Erkrankungen erfordert die fachliche Behandlung durch Ärzte/Ärztinnen und Apotheker und die hier dargebotenen Informationen, die lediglich der allgemeinen Informationen dienen, sind nicht dazu gedacht, den Rat eines Arztes oder von Mitgliedern anderer Berufsgruppen im Gesundheitswesen zu ersetzen. Die Informationen sind ausschließlich informativ. Das mit einer falschen Diagnose oder Behandlung verbundene Risiko kann nur durch die Einbeziehung eines Arztes oder einer Ärztin verringert werden. Soweit auf den Seiten von www.natuerlich-kindgerecht.it eine Anwendung, Dosierung oder ein bestimmtes medizinisches oder homöopathisches Vorgehen erwähnt wird, kann keine Gewähr übernommen werden. Dasselbe gilt für alle Informationen im dargebotenen E-Book. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung und gegebenenfalls nach Konsultation eines Arztes festzustellen, ob die gegebenen Empfehlungen und Richtwerte im konkreten Fall zutreffend sind. Jede Dosierung, Anwendung oder Therapie erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers und Sie sollten unbedingt jede einzelne Maßnahme die Sie ergreifen, mit Ihrem Arzt absprechen. Außerdem stellen die hier festgehaltenen Informationen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens! Natürlich kindgerecht und Herzenskinder übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben. Wenn Sie Kritik an einer bestimmten Aussage oder Textpassage äußern möchten, kontaktieren Sie uns einfach über unser Kontaktformular. Sollten einzelne Regelungen oder Formulierungen dieses Haftungsausschlusses unwirksam sein oder werden, bleiben die übrigen Regelungen in ihrem Inhalt und ihrer Gültigkeit hiervon unberührt. Klausen, am 30.09.2016



natürlich kindgerecht

Stoffwindeln - Tragen - Blog

