

WELOVEFAMILY BIBLIOTHEK

**Die besten Hausmittel
für die ganze Familie**



welovefamily
BIBLIOTHEK

WELOVEFAMILY BIBLIOTHEK

DIE BESTEN HAUSMITTEL FÜR DIE GANZE FAMILIE

Wickel & Co.:

Zur Heilung oder Linderung kleiner Beschwerden braucht es nicht immer die „chemische Keule“.

Wir haben die besten Hausmittel für dich zusammengestellt, damit du auch am Wochenende oder in der Nacht deinem Kind helfen kannst.

Mehr zum Thema „Kindergesundheit“ findest du auf

<http://www.welovefamily.at/>

WELOVEFAMILY BIBLIOTHEK

Impressum:

Sachen & Machen Marketing GmbH

A-2460 Bruck/Leitha

Industriegelände West Nr.11

T: +43(0)2162/64580

F: +43(0)2162/64580-15

E: office@sachen-machen.co.at

Firmenbuchnr.: 192548i

LG Korneuburg

UID: ATU 488 85 005

Website: www.welovefamily.at

Facebook: <https://www.facebook.com/welovefamily.at/>

Pinterest: <https://www.pinterest.com/welovefamilyat/>

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UC8DxQAn5CsGu8Ck71vzXFmA>

Google+: <https://plus.google.com/118059652084762137611>

Instagram: <https://www.instagram.com/welovefamily.at/>

Dieses eBook enthält affiliate links zu unserem Amazon Konto. Wenn du über diesen Link ein Produkt kaufst, erhalten wir vom Verkäufer eine Provision. Der Produktpreis bleibt dabei für dich immer derselbe, es entstehen für dich keine Mehrkosten. Wenn du eines der hier vorgestellten Produkte über den Link kaufst, unterstützt du unsere Arbeit. Wir empfehlen übrigens nur Artikel, die wir selber besitzen oder die wir gerne haben würden.

Die Themen in diesem eBook:

Magen-Darm-Beschwerden: Die besten Hausmittel für Kinder	5
Bindehautentzündung: Die besten Hausmittel für Kinder.....	7
Schnupfen: Die besten Hausmittel für Kinder.....	9
Ohrenschmerzen: Die besten Hausmittel für Kinder	11
Halsschmerzen: Die besten Hausmittel für Kinder	13
Husten: Die besten Hausmittel für Kinder	15
Achtung, Pseudokrupp!.....	17
Hausmittel: Schnelle Rezepte für dein Wohlbefinden aus der Aromatherapie	18
Top 10-Lebensmittel bei Erkältungen	20
Mit Zimt und Honig Erkältungen natürlich behandeln	22
Hausmittel für die Stillzeit	25
Baby, 5 Monate alt, hat Schnupfen – was hilft?	28
Kind ständig krank – was wirklich hilft	30

Jetzt zum Newsletter anmelden:

<http://www.welovefamily.at/newsletter-anmelden/>

Fotocredit: shutterstock.com, amazon.com

Hinweis: Unsere Tipps ersetzen keinen Arztbesuch!

Magen-Darm-Beschwerden: Die besten Hausmittel für Kinder

Magen-Darm-Beschwerden im Kindesalter sind keine Seltenheit, können aber schnell gefährlich werden. Die Gefahr der Austrocknung ist bei anhaltendem Durchfall oder Erbrechen nicht zu unterschätzen. Daher raten wir von welovefamily zu einer ärztlichen Abklärung, wenn sich die Symptome nicht verbessern oder verschlechtern.



Hausmittel bei Magen-Darm-Beschwerden für Kinder

Bauchschmerzen

Bei Bauchschmerzen unterstützen Hausmittel wie Kümmeltee (entweder das Kind trinkt den Kümmeltee selbst oder es bekommt den Tee über die Muttermilch), leichte Bauchmassagen mit Öl (und eventuell ätherischen Ölen) im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel, Schüssler Salze Nr.7 oder eine Behandlung mit Bachblüten, wenn das seelische Gleichgewicht in Schieflage geraten ist. Immer gut sind Behandlungen mit Wärme wie einem Kirschkernkissen, das auf den Bauch gelegt wird.

Magen-Darm-Beschwerden/Durchfall

Bei einer akuten Erkrankung wie einem Magen-Darm-Virus muss auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Am einfachsten ist kaltes Wasser, aber auch Kräutertees mit Kamille, Fenchel und

WELOVEFAMILY BIBLIOTHEK

Anis beruhigen den Bauch. Erkrankten Stillkinder an einem Magen-Darm-Virus, sollten sie unbedingt öfter angelegt werden, um für ausreichend Flüssigkeit zu sorgen. Älteren Kindern helfen folgende Hausmittel:

1. Karottensuppe (auch unter Morosuppe bekannt): 1 kg Karotten wird in 1 Liter Wasser 1 Stunde gekocht, dann leicht gesalzen und püriert. Es kann auch ein wenig Reis mitgekocht werden.

2. Schonkost: Zwieback, Soletti, geriebener Apfel – alles, was den Bauch nicht belastet, ist gut. Weitgehend auf Weizen verzichten, sondern lieber Dinkelzwieback oder getoasteten Dinkeltoast verwenden. Auch Kartoffelpüree kann gegessen werden.

3. Heidelbeertee: Eher unbekannt ist der Einsatz von Heidelbeertee, der bei Magen-Darm-Beschwerden gut hilft. Dazu einfach getrocknete Heidelbeeren in kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und weitere 10 Minuten köcheln lassen, abseihen und noch warm trinken.

Bindehautentzündung: Die besten Hausmittel für Kinder

Die Augen sind gerötet, sie rinnen, jucken, brennen und Eiter bildet sich. Dein Kind hat eine Bindehautentzündung. Die meisten Bindehautentzündungen haben eine bakterielle Entzündung zugrunde liegen und müssen mittels lokalem Antibiotika in Form von Augentropfen behandelt werden. Oft entstehen Bindehautentzündungen aber auch aufgrund von starkem Wind oder als Begleiterscheinung eines Schnupfens, wenn die Tränengänge sich verschließen. Hier können Hausmittel Linderung verschaffen.



Hausmittel gegen Bindehautentzündung bei Kindern

- 1. Topfenaufgaben:** Für Topfenaufgaben wird ein Baumwolltuch in kaltes Wasser getaucht. Der Topfen wird direkt auf das geschlossene Auge aufgetragen und das Tuch darüber gelegt. Etwa 30 Minuten oben lassen und anschließend mit lauwarmen Wasser abspülen.
- 2. Zwiebel-Milch-Waschungen:** Die Zwiebel wirkt entzündungshemmend und ist auch bei Bindehautentzündungen ein bewährtes Hausmittel. Dazu einfach die Zwiebel schälen, zerkleinern und in 250ml Milch kochen. Noch etwas Honig hinzugeben. Die Milch abkühlen lassen und damit mehrmals täglich das Auge auswaschen.
- 3. Umschlag mit Ringelblumentee:** Ringelblumen, auch als Calendula bekannt, haben antibakterielle Eigenschaften, die die Heilung fördern. Für den Tee einfach die Ringelblumen mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Ein Baumwolltuch im Tee

tränken und auf das entzündete Auge legen. Diese Anwendung mehrmals am Tag wiederholen.

4. Ebenso hilfreich sind **Auflagen mit Salbei**, die mehrmals täglich wiederholt werden können.

5. Ein altes Hausmittel, das heute eher in Vergessenheit geraten ist, ist eine **Kartoffelbreipackung**. Dazu Milch erwärmen, eine Kartoffel darin zerdrücken und zusammen mit einem Eigelb zu einem Brei vermischen. Etwas abkühlen lassen und auf ein Tuch legen. Dieses auf das entzündete Auge legen.

6. **Eichenrinde**: Gerade bei Entzündungen, die durch kalten Wind entstanden sind, eignet sich die Anwendung mit Eichenrinde. 1 TL mit Wasser vermischen und zum Kochen bringen. Die Flüssigkeit abseihen und mit kaltem, abgekochtem Wasser aufgießen. Ein Baumwolltuch damit tränken und auf das Auge legen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, jedoch immer mit frischem Absud.

7. **Kochsalz**: Ampullen mit Kochsalzlösung sind in der Apotheke erhältlich und ein gutes Hausmittel bei Bindehautentzündungen. Damit das Auge regelmäßig ausspülen.

8. **Augentropfen**: Ebenso in der Apotheke erhältlich sind Augentropfen auf homöopathischer Basis, die bei einer Augenentzündung verwendet werden können.

Schnupfen: Die besten Hausmittel für Kinder

12-14 Infekte im Jahr sind normal – da gehört eine rinnende Nase schon fast dazu. Dennoch sind die Begleiterscheinungen lästig. Da geht es unseren Babys und Kindern bei einem Schnupfen nicht anders. Handelt es sich bei dem Schnupfen um eine gewöhnliche Erkältung und steckt nach Abklärung mit dem Arzt nicht die „echte Grippe“ hinter der rinnenden Nase, dann gibt es eine Vielzahl an Hausmitteln, die Kindern Erleichterung verschaffen. Wir haben für dein Kind die besten Hausmittel gegen Schnupfen recherchiert.



Hausmittel gegen Schnupfen bei Kindern

- 1. Muttermilch in die Nase:** Gerade Babys leiden unter einer verstopften oder rinnenden Nase, denn sie sind ausschließlich Nasenatmer. Ein wenig Muttermilch mithilfe einer Pipette in die Nase getropft, unterstützt den Genesungsprozess.
- 2. Inhalationen** mit Salz oder Kamille über einem Topf oder mit einem Vernebler befeuchtet die Schleimhäute und erleichtert so das Durchatmen.
- 3. Nasse Handtücher** in der Wohnung für eine hohe Luftfeuchtigkeit oder ein Dampfbad im Badezimmer befeuchten die Atemwege. Regelmäßig lüften nicht vergessen, denn die Heizungsluft trocknet die Schleimhäute zusätzlich aus und man wird anfällig für Erkältungen.

4. Auch **Nasensprays** auf Meersalzbasis gibt es schon für die ganz Kleinen und können verwendet werden, um die Schleimhäute feucht zu halten und die Nase bei der Reinigung zu unterstützen.

5. Zwiebelsocken: Wie auch bei den anderen Beschwerden, kommt auch beim Schnupfen der Zwiebel zum Einsatz. Dieses Mal in Form von Zwiebelsocken. Dazu eine Zwiebel in Scheiben schneiden, mit Wasserdampf erwärmen und die Scheibe mithilfe von Socken auf der Ferse fixieren. Wollsocken helfen, dass die Zwiebel auch dort bleibt, wo sie hingehört.

6. Zwiebel aufstellen: Die ätherischen Öle der Zwiebel unterstützen das Atmen. Daher gehört eine aufgeschnittene Zwiebel auf jeden Fall in den Schlafraum des Babys.

7. Nasensauger: Die meisten Eltern sind skeptisch, wenn ihnen zu einem Nasensauger geraten wird. Dabei hilft dieser verlässlich und gut, den zähen Schleim zu entfernen. Nasensauger für den Staubsauger sind in der Apotheke erhältlich.

8. Jod ist ein altes Hausmittel gegen Schnupfen, das in Vergessenheit geraten ist. Eingenommen werden kann es in Form von Schüssler Salzen Nr. 14 (stündlich) oder auch in Form von Globuli.

9. Rolli mit ätherischen Ölen: Ein wenig Jojobaöl mit Kardamom, Eukalyptus, Zitrone und Pfefferminze mischen und mehrmals unter die Nase und die Nasenflügel auftragen. Achtung: Bei Kindern auf Eukalyptus verzichten und lieber Kiefer hinzufügen! Weniger intensiv ist die Möglichkeit der Raumbeduftung in einem Vernebler oder ein eigener Riechstift, der in jede Hosentasche passt.

Von einer Trockendurstkur raten wir bei Kindern ab, da die Gefahr der Austrocknung zu groß ist. Ratsam ist es allerdings, viele trockene Sachen zu essen, um das Durstgefühl zu verstärken.

Ohrenschmerzen: Die besten Hausmittel für Kinder

Es gibt wohl kaum Schmerzen, die für ein Kind noch schlimmer sind als Ohrenschmerzen. Die Kleinen sind weinerlich, haben oft noch Fieber dazu, sind launisch und greifen sich immer wieder zum Ohr. Eindeutig erkennbar sind Ohrenschmerzen an einer Druckempfindlichkeit beim Ohr. Mit Ohrenschmerzen ist nicht zu scherzen, sie sollten ärztlich abgeklärt werden. Für den ersten Schritt helfen aber auch einige Hausmittel, die Symptome zu lindern.



Hausmittel gegen Ohrenschmerzen

1. Zwiebelkissen: Der Alleskönner unter den Hausmitteln, die Zwiebel, darf auch bei den Ohrenschmerzen nicht fehlen. Einfach eine Zwiebel aufschneiden, in Öl erhitzen und auf ein Baumwolltuch legen. Abkühlen lassen. Anschließend auf das schmerzende Ohr legen und am besten mit einem Stirnband fixieren.

2. Alternativ können auch **heiße, zerdrückte Kartoffeln** anstatt der Zwiebel verwendet werden.

3. **Kamillensäckchen** funktionieren nach einem ähnlichen Prinzip: Dazu einfach getrocknete Kamillenblüten über Wasserdampf erhitzen, in ein Tuch packen und auf das schmerzende Ohr legen.

4. Auch in Stücke **gehackte Petersilie** in einem Tuch auf dem schmerzenden Ohr soll die Ohrenschmerzen abklingen lassen und ist ein bewährtes Hausmittel.

5. **Ohrenkerzen** sind eine gute Alternative, gerade dann, wenn feststehendes Ohrenschmalz als Ursache der Ohrenschmerzen erkennbar ist. Aber auch bei Entzündungen können sie Abhilfe schaffen.

6. Auflagen mit **ätherischen Ölen** wie Basilikum, Kamille, Lavendel, Minze und Zypresse unterstützen bei Ohrenschmerzen. In Absprache mit einem Aromatherapeuten, können die Öle auch ins Ohr getropft werden.

7. **Bestrahlung mit Rotlicht:** Behandlungen mit Rotlicht und Wärme tun gut und können auch schon von Kindern angewandt werden. Dazu einfach eine Rotlichtlampe in ausreichend Abstand auf das schmerzende Ohr richten und für einige Minuten bestrahlen.

8. Ein Trick aus Großmutter's Zeiten: Ein wenig **Senfmehl** mit Wasser zu einer Paste anrühren und diese mit einem Tuch auf das Ohr legen.

9. Aus Zwiebel lassen sich auch **Ohrentropfen** herstellen: Dazu einfach die rohen Stücke durch eine Knoblauchpresse drücken, den Saft einer Flasche mit Pipette abfüllen und in das Ohr träufeln. Am besten mit einem Wattebausch abdichten, dann läuft es nicht so schnell heraus.

Halsschmerzen: Die besten Hausmittel für Kinder

Halsschmerzen sind oft eines der ersten Anzeichen einer Erkältung, die sich im Laufe der nächsten Stunden oder Tage entwickelt. Für Kinder sind Halsschmerzen besonders lästig, weil damit auch das Trinken verweigert wird – es tut einfach weh und ist unangenehm. Nichts spricht gegen ein schmerzstillendes Mittel wenn die Schmerzen zu stark werden, es gibt aber auch ein paar Hausmittel, die zuerst probiert werden können.



Hausmittel gegen Halsschmerzen für Kinder:

1. Topfenwickel: Kühlung von außen tut bei Halsschmerzen gut, im Gegenteil zur Wärmeeinwirkung, die die Entzündung noch verschlimmern kann. Topfen dazu auf einem Spucktuch verteilen, um den Hals wickeln und mit einem Schal oder einer Halssocke fixieren. Der Topfen kann ruhig 2-3 Stunden einwirken.

2. Wickel mit ätherischen Ölen wie etwa Nadeldüfte (Benzoe, Bergamotte, Niaouli, Sandelholz, Zitrone, Thymian), können unterstützen. Bitte immer einen Trägerstoff wie Öl oder Milch verwenden und die ätherischen Öle nicht einfach so auf das Tuch träufeln. Alternativ kann auch ein Halswickel mit Zitrone hergestellt werden: Dazu den Saft einer halben Zitrone mit Wasser mischen, ein Spucktuch darin tränken und um den Hals legen.

3. Viel trinken: Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht und spült mögliche vorhandene Erreger weg. Kinder sind nicht gerade dafür bekannt, dann gerne viel zu trinken, wenn sie es sollten. Daher: ruhig einen verdünnten Saft oder Tee anbieten, damit es ein bisschen leichter geht. Wer krank ist, darf auch verwöhnt werden.

4. Tee: Mischungen aus Eibisch, Malve und Salbei sind bei Halsschmerzen besonders bewährt. 1-2 Tassen wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd.

5. Gurgeln: Ältere Kinder können mit lauwarmen Salzwasser oder Salbeitee gurgeln. Bitte keinen Kamillentee verwenden, da dieser die Schleimhäute austrocknen kann. Empfohlen wird dies ab etwa 6 Jahren.

6. Inhalieren: Thymian und Teebaumöl als Zusatz im Salzwasser zum Inhalieren sind am besten geeignet. Wem die Verbrühungsgefahr zu groß ist, der kann die ätherischen Öle als Raumduft nehmen oder dem Wickel beimischen und beim Inhalieren auf einen Vernebler umsteigen.

7. Bonbons und Hustenzuckerl tun gut, weil sie die Speichelproduktion anregen und so die Schleimhäute feucht halten. Selbstgemachte Hustenbonbons lösen sich schneller auf und eignen sich auch schon für jüngere Kinder.

8. Schwitzkur: Ein heißes Bad in Form einer Schwitzkur wird unterstützend.

9. Birnenkompott: Ein Trick aus der TCM ist ein Birnenkompott, das zur Befeuchtung gegessen wird und so den Schmerz lindert. Lecker schmeckt es noch dazu.

Husten: Die besten Hausmittel für Kinder

Jede Mama kennt es: Kaum liegt das Kind im Bett, hört und hört der Husten einfach nicht auf. Die Folge: schlaflose Nächte. Aber es gibt Möglichkeiten, deinem Kind ein wenig Erleichterung und Abhilfe zu schaffen. Dazu musst du nicht immer zu starken Medikamenten greifen, denn es gibt eine Vielzahl an Hausmitteln, die du probieren kannst.



Hausmittel gegen Husten für Kinder:

- 1. Tee trinken:** Eine Teemischung aus Thymian, Fenchel und Anis wirkt schleimlösend und unterstützt das Abhusten. Über den Tag verteilt immer wieder ein paar Schlucke anbieten. Wenn dein Kind schon über 1 Jahr alt ist, ein wenig Honig beimischen, denn Honig ist ein natürlicher Hustenstiller. So werden die Bronchien beruhigt.
- 2. Topfenwickel:** Topfenwickel stillen den Hustenreiz und helfen bei verschleimten Bronchien. Dazu einfach den Topfen auf ein Spucktuch auftragen, einwickeln und am besten mit einer Wärmeflasche erwärmen. Nun auf die Brust legen und mit einem engen T-Shirt fixieren. So kann der Wickel bis zu 10 Stunden oben bleiben. Kann auch nachts eingesetzt werden.
- 3. Inhalationen:** Salzwasser befeuchtet die Schleimhäute und hilft so, festsitzenden Schleim zu lösen. Gleichzeitig werden die Bronchien beruhigt und der Hustenreiz gelindert. Entweder das Meersalz in kochendem Wasser auflösen und anschließend inhalieren oder einen Vernebler dazu verwenden.

4. Rettich-Honig-Saft: In Rettich sind viele Öle und Schwefelöle enthalten, die desinfizierend und beruhigend wirken. Für den Saft einfach den Rettich aushöhlen, etwas Honig (Alternativ Zucker) hineingeben und 3 Stunden stehen lassen. Den Saft anschließend abtropfen lassen und zwei Mal täglich ein kleines Glas trinken.

5. Wirsing-Wickel: Klingt ungewöhnlich, hilft aber. Den Wirsing so lange auswalzen, bis der Saft austritt. Dann die Blätter auf die Brust legen und für eine Stunde mit einer Mullbinde oder einem engen T-Shirt fixieren.

6. Zwiebel-Honig-Saft: Der Klassiker unter den Hausmitteln für Husten ist der Zwiebel-Honig-Saft. Er hat eine schleimlösende und desinfizierende Wirkung. Dazu einfach eine Zwiebel fein hacken, in ein Glas geben, Honig dazu mischen, gut verrühren und stehen lassen. Je länger, desto besser. Anschließend den Saft abseihen, kühl aufbewahren und mehrmals täglich 1 TL nehmen. Für kleinere Kinder kann der Saft auch mit Zucker angesetzt werden.

7. Gänseblümchensirup gegen Reizhusten: Dazu einfach 50g Gänseblümchen und -blätter mit 500ml Wasser aufkochen und über Nacht stehen lassen. Danach abseihen, Zucker hinzugeben, langsam erhitzen und in Flaschen abgefüllt kühl aufbewahren. Täglich 1-2 TL davon nehmen.

8. Ätherische Öle: Der [Hust-Hust-Balsam](#) ist einfach hergestellt und groß in der Wirkung. Aber auch als Raumbeduftung eignen sich Basilikum, Lavendel und Thymian bei Husten. Eukalyptus nicht bei Asthmatikern und kleinen Babys verwenden! Wohltuend kann auch ein Erkältungsbad mit ätherischen Ölen sein – einfach ausprobieren! Mit ätherischen Ölen kannst du auch Hustenbonbons selber machen, die sich schnell im Mund auflösen, aber dennoch den Hustenreiz stillen.

9. Akupressur und Fußreflexzonenmassagen sind weitere Möglichkeiten, den Husten zu lindern.

Besonders nachts ist es ratsam, ätherische Öle zu verwenden, eine aufgeschnittene Zwiebel im Zimmer aufzustellen, den Kopfpolster ein wenig höher zu lagern und Leintücher mit Salzwasser aufzuhängen, denn die trockene Heizungsluft trocknet die Schleimhäute noch mehr aus. Gut durchlüften bevor dein Kind schlafen geht unterstützt den Luftaustausch und lässt die Luftfeuchtigkeit steigen. Das alles hilft, den Husten zu beruhigen.

Achtung, Pseudokrupp!

Achtung bei **Pseudokrupp**, da ist Vorsicht geboten: Hat dein Kind einen bellenden Husten, Atemprobleme oder ist blau im Gesicht, dann bring dein Kind schnellstmöglich an ein offenes Fenster und lass es die kalte Luft einatmen. So können die verengten Bronchien wieder abschwellen. Ist gerade kein offenes Fenster in der Nähe oder ist es nicht kalt genug, dann tut es auch ein Tiefkühler. Wichtig ist, dass du ruhig bleibst und deinem Kind ruhig voratmest. Stress und Angst lassen die Atemwege weiter verengen. Hat sich dein Kind erholt, ruf die Rettung, um die Sauerstoffsättigung prüfen zu lassen. Für den Notfall wirst du vom Spital passende Medikamente mit nach Hause bekommen.



Mehr zur Ersten Hilfe findest du in dem Buch:
[Erste Hilfe für mein Kind](#)

Hausmittel: Schnelle Rezepte für dein Wohlbefinden aus der Aromatherapie

„Eignen sich ätherische Öle eigentlich für Kinder?“ fragen sich viele Eltern. Die Antwort ist: Ja. Für Babys sind Hydrolate besser geeignet, da sie ein wenig schwächer sind. Ab dem Kindergartenalter sind ätherische Öle allerdings gute Begleiter durch Erkältungen, psychische Herausforderungen und Veränderungen im Alltag (etwa [bei der Eingewöhnung](#) oder durch die [Geburt eines Geschwisterchens](#)). Kinder haben noch einen ganz besonderen Draht zur Natur und sind für die Welt der Düfte offen. [Katharina und Olga](#), ärztliche geprüfte Aromatherapeutinnen, verraten dir einfache Rezepte für dein Immunsystem und dein Wohlbefinden.



Wichtig zu wissen ist, dass bei Babys und Kindern nicht alle ätherischen Öle geeignet sind. Manche Öle könnten zu einer Verengung der Atemwege führen oder Krämpfe auslösen, daher ist zur Vorsicht geraten.

Mehr darüber erfährst du in [diesem Video](#).

Aromatherapie in der Erkältungszeit

Es gibt einige bewährte Mischungen, die in der Erkältungszeit vorbeugen, aber auch bei einem akuten Ausbruch von Husten oder Schnupfen unterstützen. Gerade in der Grippezeit geht es um Desinfektion – da sind Eukalyptus und Zitrone als Raumduft unschlagbar (Achtung, nicht bei Kleinkindern!) Auch zum Senken von Fieber können diese in Form von Wadenwickel eingesetzt werden und den Körper unterstützen, die überschüssige Temperatur loszuwerden. Gegen eine verstopfte Nase hilft Myrthe, aber auch römische Kamille, Lavendel und Lemongras. Bei einer Infektion der Atemwege ist Thymian das Öl

WELOVEFAMILY BIBLIOTHEK

erster Wahl – gerade Thymian enthält viele ätherische Öle und wirkt antiseptisch (stärker als viele Desinfektionsmittel).

Katharina und Olga zeigen dir noch ein paar einfache Rezepte, die dich und dein Kind fit durch die Grippezeit bringen:

Hust Hust – Balsam

45g Öl

5g Bienenwachs

1 TL Sheabutter

10 Tropfen ätherisches Öl

Zubereitung: [Klicke auf das Video](#)

Tagescreme

5g Lame

2,5g Kakaobutter

15 Öl

25g Wasser

10-15 Tropfen ätherisches Öl

Vitamin E

Zubereitung: [Klicke auf das Video](#)

Top 10-Lebensmittel bei Erkältungen

Es müssen nicht immer Medikamente sein: Auch Lebensmittel können bei einer Erkältung helfen. Läuft die Nase, schmerzt der Kopf und machen Husten und Halsschmerzen einem das Leben schwer, dann hilft nur eines: Ruhe und einen Gang runter schalten. Nasensprays, Hustensäfte & Co. tun zwar gut, sie versorgen den Körper aber nicht mit wichtigen Vitaminen und Nährstoffen, die er gerade braucht.



Unsere Top-10-Lebensmittel helfen bei Erkältungsbeschwerden

- **Hühnersuppe:** Vitamine, Eisen und Zink stärken das Immunsystem, versorgen den Körper mit Flüssigkeit und wärmt. Die Hühnersuppe ist das A und O bei Erkältungen.
- **Honig:** Eine Kombination aus Honig und Zimt stärkt das Immunsystem langfristig – das haben Studien ergeben. Durch die antibakterielle Wirkung ist er ein Universalbegleiter in der Erkältungszeit und schmeckt auch noch gut.
- **Chilis** regen nicht nur die Ausschüttung von Glückshormonen an, sondern helfen auch, den Schleim in den Nasennebenhöhlen schnell loszuwerden. Auch bei Fieber ist scharfes Essen gut, denn es unterstützt den Körper beim Ausschwitzen.
- **Pfefferminz-Tee:** Der Hugo des Winters lindert Erkältungen, aber auch Magen-Darm-Beschwerden. Keime im Mund- und Rachenraum werden so abgetötet und seine entzündungshemmende Wirkung wirkt bei Husten und Halsschmerzen. Bitte nur nicht in der Stillzeit anwenden, weil er sich auch auf die Milchproduktion auswirkt.

WELOVEFAMILY BIBLIOTHEK

- **Joghurt** sagt Erkältungsbakterien und Darmbakterien den Kampf an und hilft, diese aus dem Körper schnell wieder auszuscheiden. In Kombination mit frischen Früchten sorgt er für ausreichend Vitamin C.
- **Orangen** sind ähnlich wie Paprika richtige Vitamin-C-Bomben – täglich ein Glas frisch gepressten Orangensaft hilft dem Körper bei Erkältungen.
- **Champignons** enthalten Polysaccharide, die natürliche Kampfkraft gegen Grippe- und Erkältungsviren aktivieren und durch die vielen Proteine das Immunsystem stärken. Wer keine Champignons mag, kann auch Mais essen.
- **Knoblauch** ist das natürliche Antibiotikum unter den Lebensmitteln aufgrund seiner keimtötenden Eigenschaften.
- **60g Mandeln** pro Tag unterstützen den Körper in vielerlei Hinsicht: Vor einem hohen Cholesterinspiegel, vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vor Diabetes und unterstützt die Knochendichte.
- **Weintrauben** wirken entzündungshemmend durch das in ihnen enthaltene Flavonoid und Quercetin.

Mit Zimt und Honig Erkältungen natürlich behandeln

Ohne Zweifel zählen Zimt und Honig zu den ältesten und bewährtesten Zutaten der Hausmittelchen. Aber wusstest du, dass Honig und Zimt auch bei Erkältungen und grippalen Infekten helfen?



Zimt wird als Gewürz in China schon seit 4000 Jahren verwendet – auch im alten Griechenland und Römischen Reich wird die Zimtrinde als Bestandteil von Ölen und Salben geschätzt. Das Wissen um die Einsatzmöglichkeiten ist in Anbetracht des großen Fortschritts der Schulmedizin immer mehr und mehr zurückgegangen. Dabei haben neue Studien gezeigt, dass die aus der Zimtrinde gewonnenen ätherischen Öle sogar den Blutzuckerspiegel senken und bei Diabetes Typ-2 unterstützen.

Wer nun bei der nächsten Erkältung die Wirkung von Zimt und Honig selbst ausprobieren möchte, sollte als ätherisches Öl unbedingt das hochwertige Ceylon-Zimt verwenden und kein Billigprodukt aus dem Drogeriemarkt, das mit synthetischen Stoffen versetzt ist. Studien haben gezeigt: 1g pro Tag Zimt sollte jeder Mensch zu sich nehmen – etwa einen Teelöffel voll. Da der Geschmack nicht jedermanns Sache ist, kann Zimt auch in Kapselform eingenommen werden.

WELOVEFAMILY BIBLIOTHEK

Da Zimt Cumarin enthält, das zu Leberschäden führen kann, ist beim Kauf von Zimt auf eine gute Qualität zu achten: Cassiazimt (China) enthält immer mehr Cumarin als Kaneel (Ceylon) Zimt.

Zimt als Hausmittel bei Erkältungen

Ceylon-Zimt als ätherisches Öl wirkt kreislaufanregend und verdauungsfördernd – Blähungen und Spannungen im Darm werden gemindert, Infektionen wird vorgebeugt durch seine antibakterielle und pilztödende Wirkung. Auch bei Husten und Heiserkeit kann Zimt Linderung verschaffen.

Äußerlich kann Zimt als Wickel angewendet werden und so bei Rheuma, Kreuzschmerzen oder kalten Füßen helfen. Dafür einfach das Zimtöl mit ein wenig Milch oder Schlagobers vermischen, dem warmen Wasser zufügen und mit Baumwolltüchern einen Wickel machen. Wer gerade kein ätherisches Öl zur Hand hat, kann einen Zimttee zubereiten: Dazu die Zimtstange stoßen, mit heißem Wasser übergießen und für 5 Minuten ziehen lassen. Danach ein Baumwolltuch darin tränken und auf die schmerzende Stelle legen. Der Wickel kann gut 20 Minuten oben bleiben.

Zimt als Tee: Wer seinen Kreislauf in der Früh in Schwung bringen will, sollte 1/4 Zimtstange mit 1TL Schwarztee gemischt mit 250ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und genießen. Nach Belieben mit Honig süßen.

Ätherisches Ceylon-Zimt-Öl gegen Erkältungen: 4-5 Tropfen des Öls vermischt mit 10ml Oliven- oder Sesamöl auf die Fußsohle oder den Ellenbogen auftragen und einwirken lassen. Bitte nicht das ätherische Öl alleine verwenden, denn es könnte zu Hautreizungen führen. Wer möchte, kann auch ein Vollbad mit Zimt nehmen: Dazu einfach 4-5 Tropfen ätherisches Öl mit Schlagobers oder Milch vermischen und ins warme Badewasser geben. Etwa 20 Minuten in die Wanne legen und genießen.

Zimt-Honig-Milch gegen Erkältung: 1TL Zimtpulver mit 250ml Milch erwärmen, mit Honig süßen und vor dem Schlafengehen trinken.

Zimt-Honig-Löffel gegen Erkältung: Chronischer Husten, Erkältungen und Entzündungen der Stirn- und Nebenhöhlen werden auskuriert, wenn 1 EL warmer Honig mit 1/4EL Zimtpulver täglich eingenommen wird.

Wer täglich Zimt und Honig zu sich nimmt, stärkt sein Immunsystem und schützt den Körper vor Bakterien und Viren.

Zimt und Honig können noch mehr

Zimt und Honig können aber noch mehr: Etwa kann chronische Arthritis mit einer Honig-Zimt-Kur gelindert werden wie eine Studie der Universität Kopenhagen gezeigt hat. Aber auch Hautunreinheiten wie Ekzeme und Ringelflechte, Blasenentzündungen,

WELOVEFAMILY BIBLIOTHEK

Magenübersäuerung, bei Erschöpfung, frischem Atem, Gewichtsabnahme, Zahnschmerzen und Herz-Krankheiten können mit Zimt und Honig behandelt werden.

Herz-Krankheiten: Das Brot morgens mit einer Mischung aus Honig und Zimtpuder bestreichen und so das Cholesterin senken.

Arthritis: 3 Mal täglich eine Tasse heißes Wasser mit 2EL Honig und 1TL Zimtpuder zu sich nehmen.

Blasenentzündung: Dafür 2EL Zimtpuder mit 1TL Honig vermischen, mit lauwarmen Wasser aufgießen und trinken.

Zahnschmerzen: 1TL Zimtpuder und 5TL Honig zu einer Paste verrühren und auf den schmerzenden Zahn auftragen. 3 Mal täglich wiederholen, bis der Zahn nicht mehr schmerzt.

Hautprobleme: Eine Mischung aus Zimt und Honig zu gleichen Teilen anmischen, durch Erwärmen leicht flüssig machen und auftragen.

Frischer Atem: Morgens mit 1TL Honig und etwas Zimt mit Wasser mischen und damit gurgeln.

Erschöpfung: Gegen das Nachmittagstief hilft 1/2TL Honig mit etwas Zimt und Wasser gemischt morgens und nachmittags trinken.

Diabetes: Forschungen haben gezeigt, dass Zimt auch den Blutzuckerspiegel senken kann und ähnlich wie Insulin wirkt.

Zimt für Verliebte: Zimt kann auch als Aphrodisiakum eingesetzt werden: 15cm Zimtstange, 1TL Macis, 1TL Koriandersamen, 1EL getrockneter Thymian, Zitronenschale, 1/4 Vanille aus einer Vanilleschote in 600ml Alkohol (etwa Wodka) für 15 Tage ziehen lassen. Diese Mischung anschließend mit 225g Blütenhonig, der in 300ml warmen Wasser aufgelöst wird, vermischen und in saubere Glasflaschen füllen. Vor dem Schlafengehen 30-50 ml davon trinken.

Hinweis:

Kinder unter 5 Jahren sollten nicht zu viel Zimt zu sich nehmen. Zimt enthält Cumarin, das in zu großen Mengen zu Leberschäden führen kann. Daher immer auf eine gute Zimtqualität achten: Cassiazimt (China) enthält immer mehr Cumarin als Kaneel (Ceylon) Zimt. Auch Hildegard von Bingen rät bei einigen Rezepten mit Zimt dazu, dass diese nicht für Kleinkinder und Schwangere geeignet sind.

Zimt kann auch Wehen anregen. Daher wird auch in der Schwangerschaft von zu hohem Zimtkonsum abgeraten. In der Stillzeit wurde davon berichtet, dass der Zimtkonsum Blähungen beim Baby verursachen kann.

Hausmittel für die Stillzeit

Hausmittel für die Stillzeit – Wer [stillt](#), muss auf verschiedene Medikamente zum Wohle seines Babys verzichten. Welche Medikamente du verwenden darfst und welche in der Stillzeit nicht geeignet sind, kannst du [hier](#) überprüfen. Aber auch Hausmittel für die Stillzeit stellen eine Alternative zu herkömmlichen Behandlungsmöglichkeiten dar. Viele der [Hausmittel, die auch Kinder verwenden können, dürfen auch in der Stillzeit verwendet](#) werden. Die besten Tipps haben wir hier für dich gesammelt.



1. Hausmittel für die Stillzeit: Zwiebel

Zwiebel sind ein echter Alleskönner und sollten gerade in der Erkältungszeit nicht fehlen. Ob als Zwiebelsirup bei Husten, als Zwiebelstrumpf bei Ohrenschmerzen oder als Duft in Form von aufgeschnittenem Zwiebel im Raum: Die ätherischen Öle des Zwiebels helfen verlässlich.

2. Hausmittel für die Stillzeit: Dampfbäder

Dampfbäder oder Behandlungen mit Dampf zum Inhalieren eignen sich auf für die Stillzeit. Entweder können die frischen Zweige (Thymian oder Basilikum) verwendet und aufgekocht werden, oder ein ätherisches Öl wird (beim Baden im Kombination mit Milch oder Schlagobers) untergemischt.

3. Hausmittel für die Stillzeit: Aromatherapie

Aromatherapie eignet sich besonders in der Stillzeit für die Behandlung spezifischer Krankheitsbilder. Lavendel als natürliches Antibiotikum oder Thymian dürfen in niedriger Dosierung auch im Beisein eines Babys verwendet werden. Wir möchten unbedingt darauf hinweisen, dass eine Aromafachberatung die besten Ergebnisse erzielt.

4. Hausmittel für die Stillzeit: Selbstgemachte Tees

Wer sich ein wenig mit Kräutern auskennt, kann sich schnell seine eigenen Tees zusammenmischen. Die schmecken nicht nur lecker, sondern können auch auf die einzelnen Beschwerden abgestimmt werden. [Holunderblüte](#) wirkt schweißtreibend und ist gut bei Fieber, Hagebutte hat einen hohen Vitamin C-Anteil, Zistrose wirkt antiviral, die Umckaloabowurzel ist antiviral und antibakteriell. Auch aus Kastanienblüten kann ein leckerer Tee gegen Husten gezaubert werden.

Salbei und Pfefferminze dürfen in der Stillzeit nicht verwendet werden, da sie die Milchmenge drosseln und beim Abstillen verwendet werden.

5. Hausmittel für die Stillzeit: Suppen

Nichts ist bei Halsschmerzen besser als eine frische Suppe, am besten Hühnersuppe oder eine 5-Elemente-Kraftsuppe. Wer es lieber fleischlos mag, kocht sich eine Suppe aus Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und weißem Pfeffer. Das bringt das Immunsystem in Schwung!

6. Hausmittel für die Stillzeit: Wickel

Wickel helfen nicht nur bei Kindern, sondern auch als Hausmittel für die Stillzeit eignen sie sich hervorragend: Als Ölwickel oder Kartoffelwickel für die Brust bei Husten oder gegen Fieber. Wickel sind eine sanfte Möglichkeit, Erkältungen in den Griff zu bekommen.

Im Allgemeinen gilt: Kalte Wickel entziehen dem Körper Temperatur oder eine Entzündung. So eignen sich kalte Wickel bei Fieber, aber auch bei Halsschmerzen. Wenn sie nicht mehr kühl sind, einfach erneuern. Warme Wickel fördern die Durchblutung und wirken krampflösend.

Wickel sind kinderleicht zu machen und man braucht gar nicht viel dazu: Für den **Ölwickel** das Öl leicht erwärmen, auf ein Baumwolltuch geben und dann auf die Brust. Am besten fixieren mit einem engen Shirt und warm halten. Also ab unter die Decke! Oben lassen, solange der Wickel warm ist. Dann wieder erneuern. Ähnlich funktioniert ein **Kartoffelwickel**: Die Kartoffel in Scheiben schneiden, in Öl erwärmen und auflegen. Über Nacht ist ein warmer **Topfenwickel** bei Husten gut: Dazu ebenso den Topfen in einem Baumwolltuch über Dampf erwärmen, auf die Brust geben, gut fixieren und damit schlafen gehen. Ist am nächsten Morgen zwar bröcklig, hilft aber gut.

Wer bei Fieber einen Wickel machen möchte, macht am besten **Wadenwickel**. Aber nur dann, wenn das Kind nicht friert oder Schüttelfrost hat. Keinesfalls dürfen die Wickel zu kalt

WELOVEFAMILY BIBLIOTHEK

sein, eher lauwarm. Das reicht. Dazu Essig mit Wasser mischen, ein Baumwolltuch darin tränken, auswringen und um die Wadeln geben. Zusätzlich ein Handtuch herumwickeln, damit der Wickel nicht verrutscht oder alles durchnässt. Keine Plastiksäcke herum, weil dadurch ein Hitzestau entstehen könnte. Etwa 15-20 Minuten oben lassen, bis der Wickel warm ist. Dann wechseln.

Kalte Wickel können mit Zitrone oder Topfen gemacht werden und wirken gut bei Halsschmerzen: Einfach ein in kaltem Wasser ausgewringtes Tuch um den Hals gegen, einen Wollschal herum und so lange oben lassen, bis das Tuch warm ist. Alternativ kann auch kalter Topfen verwendet werden. Warme Wickel bei Halsschmerzen sind nur dann interessant, wenn dir selbst kalt ist. Sonst ist ein kühler Wickel besser, weil er die Entzündung aus dem Körper zieht.

Zuletzt noch ein [Wickeltipp für Ohrenschmerzen](#): Einfach eine Zwiebel aufschneiden, in Öl andünsten, auskühlen lassen und aus einem Baumwolltuch ein kleines Täschchen formen. Den Zwiebeln hineingeben und auf das Ohr legen. Wem das zu heiß ist, kann auch den kalten Zwiebel verwenden. Nur aufgeschnitten muss er sein, damit sich die ätherischen Öle entfalten.

Bewegung an der frischen Luft, ein schöner Spaziergang, regelmäßiges Lüften und genügend Luftfeuchtigkeit in der Wohnung unterstützen den Genesungsprozess.

Baby, 5 Monate alt, hat Schnupfen – was hilft?

Hallo, meine kleine Prinzessin ist jetzt 5 Monate alt und hat seit gestern Abend starken Schnupfen ... ihren ersten Schnupfen. Die Nase läuft ständig und es stört sie auch sehr. Ich mach ihr immer etwas Kochsalzlösung für Babys in die Nase und zum Schlafen gebe ich ihr Nasentropfen für Babys. Und ich verwende eine Salbe mit Eukalyptus für die Brust, damit sie besser atmen kann.

Habt ihr einen Tipp, wie sie den Schnupfen schnell wieder los wird?

Liebe Grüße, Iris



Liebe Iris,

vielen Dank für deine Frage. Ich kann deine Sorgen gut verstehen. Der erste Schnupfen, der erste Husten, das erste Mal Fieber sind nicht nur für Babys ein großes Ereignis, sondern auch für die Eltern, die ihrem Kind gerne helfen würden und erfahren, dass sie ihrem Baby nicht jede Last abnehmen können. Sind dann die Atemwege des Babys verstopft, wird das Trinken zur Qual, denn Babys sind Nasenatmer.

Wichtig ist, dass dein Baby viel trinkt. Vor allem Muttermilch wirkt nicht nur innerlich, sondern kann auch äußerlich eingesetzt werden – ein paar Tropfen Muttermilch in die Nase

unterstützen den Heilungsprozess. Wenn du nicht mehr stillst, dann achte darauf, dass dein Baby genug Flüssigkeit zu sich nimmt und geht an die frische Luft, damit das Immunsystem gut unterstützt wird. Auch Salzwasserlösungen, die du mit einer Pipette in die Nase träufeln kannst, sind gut, denn sie befeuchten die Nasenschleimhaut und helfen so dem Selbstreinigungsprozess der Nase.

Weitere Tipps, die deinem Baby helfen:

- Ein [Nasensauger](#), um die Nase vom dem überschüssigen Sekret zu befreien
- Feuchte Wäsche bzw. Leintücher mit Meersalz aufhängen um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen
- Häufig lüften
- Zwiebel aufschneiden und neben dem Bett aufstellen – die ätherischen Öle befreien die Atemwege
- Erhöhte Lage: Das Baby erhöht schlafen lassen. Dafür kannst du einen [Liegekeil](#) verwenden

Vorsicht bei Menthol, Kampfer und Eukalyptus: Diese ätherischen Öle haben zwar eine angenehme Wirkung, doch sie sind für Babys und Kleinkinder nicht geeignet! Immer wieder reagieren Kinder auf Präparate mit diesen Inhaltsstoffen mit schwerer Atemnot. Menthol, Kampfer und Eukalyptus können die Atemwege reizen, sodass diese mehr Schleim bilden und dann verengen.

Du kennst sicher den Spruch, dass eine Erkältung mit Medikamenten 7 Tage dauert und ohne eine Woche. Ein Baby macht im ersten Jahr etwa 6-8 Infekte durch – manche davon bekommen wir gar nicht mit, andere schon. Das Immunsystem deines Kindes muss noch trainieren und Infekte begleiten die meisten Kinder und Eltern in den ersten Lebensjahren. Dass du es für dein Kind so angenehm wie möglich machen möchtest, das kann ich verstehen – was dein Kind aber genauso braucht ist viel Kuscheln, Liebe, Nähe und das Gefühl, dass du da bist und du dein Kind durch diese Erkältung begleitest.

Alles Liebe und gute Besserung!

Kind ständig krank – was wirklich hilft

Dein Kind ist ständig krank? Das Immunsystem von Babys und Kleinkindern ist sehr anfällig: Bis zu 12 Infekte pro Jahr sind möglich, wobei der erste Infekt meist zwischen dem 3. und 6. Lebensmonat auftritt. Atemwege, Nebenhöhlen, Ohren und Lunge sind besonders betroffen – und genau das bringt viele unangenehme Begleiterscheinungen mit sich: Kleine Schwellungen im Rachen erschweren die Atmung. So atmen die Kinder vorwiegend durch den Mund, das zu einer Austrocknung der Schleimhaut führt. Rhinoviren, die das feucht-warme Klima der oberen Atemwege lieben, breiten sich auf der trockenen Schleimhaut aus. Die Folgen: Die Nase tut weh, man bekommt keine Luft und an richtig schlafen ist auch nicht zu denken. Der Grund: Die Dauerschnupfnase. Sind davon die lieben Kleinen betroffen, leidet die ganze Familie mit. Doch was hilft gegen den lästigen Schnupfen?



Hochsaison für Schnupfen-Viren: Kind ständig krank

Im Winter haben es die Schnupfen-Viren viel einfacher: Warme, überheizte Räume und trockene Luft sind der Idealboden für Viren, sich schnell von Mensch zu Mensch zu verbreiten. Es genügt ein Händedruck und die Viren haften an einem selbst. Wer sich dann mit den Fingern ins Gesicht fährt, ermöglicht den Weg zu den Schleimhäuten und der Schnupfen beginnt. Daher ist es immer wichtig: Gründlich und oft Hände waschen.

Gerade Kleinkinder sind im Kontakt mit anderen Kindern in der Krippe oder im Kindergarten den Viren intensiv ausgesetzt. Jeder Infekt trainiert das Immunsystem und schafft die Basis für ein gesundes Leben. Kaum eine Gruppe ist schnupfenfrei. Die kranken Kinder stecken

aber im Spiel die gesunden Kinder an – es wird eingeheizt, die Luft ist trocken und die meiste Zeit sitzen die Kleinen drinnen. So geht schnell in der Herbst- und Wintersaison ein Infekt in den nächsten über. Kindern fehlt noch der wirksame Eigenschutz gegen viele Erkältungsviren. Das Immunsystem muss erst üben, um mit den häufigsten Krankheitserregern umgehen zu können – davon gibt es immerhin fast 200 verschiedene Erkältungsviren. Erst wenn diese „Übungsphase“ abgeschlossen ist, ist auch die Dauerschnupfnase vorbei. Bis zu 12 Mal im Jahr können Kinder einen Infekt aufschnappen. Der einzige Trost für viele Eltern: Bis zum Schulalter wird es deutlich besser. Kinder, die in der Kindergartenzeit viele Infekte durchmachten, sind nachher weniger krank.

Kind ständig krank – was hilft gegen die Schnupfnase?

Besonders Babys, die Nasenatmer sind, macht eine Erkältung besonders zu schaffen. Hier helfen Nasensprays oder Nasentropfen auf Basis von Kochsalzlösung am besten, aber auch Nasenspülungen sorgen für Feuchtigkeit. Zum Abtransport des Schleims eignet sich ein Nasensauger. Muttermilch in die Nase träufeln wird immer wieder heftig diskutiert: Zwar enthält die Muttermilch wichtige Antikörper, die bei der Genesung unterstützen können, doch die Muttermilch enthält auch einen hohen Anteil an Lactose, der die Flimmerhärchen der Nase verkleben könnte und so den Abtransport des Schleims erschwert. Diese Produkte können helfen, wenn dein Kind ständig krank ist:

Schleims erschwert. Diese Produkte können helfen, wenn dein Kind ständig krank ist:

Ein Nasensauger



Tut gut bei einer Schnupfnase:



Für ältere Kinder stehen neben Nasentropfen und Nasensprays auf Basis einer isotonischen Kochsalzlösung zur Befeuchtung der Nasenschleimhäute noch andere Möglichkeiten zur Verfügung. So unterstützt du die Genesung, wenn dein Kind ständig krank ist:

- **Feuchtigkeit beim Schlafen:** Vor dem Schlafen gut durchlüften (Stoßlüften), die Heizung abdrehen.
- **Abschwellende Nasensprays**, wenn die Nase ganz zu ist. Diese Präparate dürfen aber nur 2-3 Tage verwendet werden und bestenfalls nur vor dem Schlafen gehen.
- **Wundschutzcreme** gegen die entzündete Nase vom vielen Schnäuzen
- Ein **Nasenkännchen**
- Beim Schlafen den **Kopf höher lagern**
- **Viel Ruhe**, nicht zu viel Bewegung. Ein Spaziergang an der frischen Luft schadet trotzdem nicht.
- **Viel Flüssigkeit**
- **Dampf-Inhalationen** und Raumbeduftung mit [ätherischen Ölen](#)
- **Viel Liebe und Zuwendung**
- [Das Immunsystem stärken](#)

Ein Keilkissen zum höher lagern



WELOVEFAMILY BIBLIOTHEK

Der Spezialist unter den Inhalationsgeräten – speziell, wenn dein Kind ständig krank ist



Olaf, der elektrische Nasensekretsauger



Kommt Fieber dazu oder wirkt das Kind apathisch, dann lohnt sich der Gang zum Arzt. Schnell entwickelt sich aus einem harmlosen Schnupfen eine Mittelohrentzündung oder eine Bronchitis!

Hinweis: Unsere Tipps ersetzen keinen Arztbesuch!

Jetzt zum Newsletter anmelden:

<http://www.welovefamily.at/newsletter-anmelden/>

WELOVEFAMILY BIBLIOTHEK