



Sanfte Hilfe bei Schnupfen

Da jeder Schnupfen den Organismus Ihres Kindes stärkt, sollten die natürlichen Reaktionen des Körpers nicht sofort mit synthetischen Mitteln unterdrückt werden. Mutter Natur kennt viele Möglichkeiten, Symptome wie Schnupfen, Husten oder leichte Halsschmerzen sanft zu lindern.

Eukalyptusöl

Das ätherische Öl erleichtert die Atmung. Träufeln Sie drei bis fünf Tropfen davon auf ein feuchtes Tuch und legen Sie es auf die Heizung, oder verwenden Sie eine Duftlampe. Wichtig ist zudem frische, nicht zu trockene Luft im Krankenzimmer.

Holunder

Holunder ist ein altbewährtes Heilmittel aus «Grossmutter's Küche». Sein Saft wirkt schweisstreibend und löst Schnupfen und Husten. Holundertee eignet sich in Kombination mit Lindenblüten ebenfalls zur Behandlung von Erkältungskrankheiten.

Die Kraft der Zwiebel

Zwiebeln haben schleimlösende Eigenschaften und erleichtern in kurzer Zeit die Nasenatmung. Wickeln Sie eine zerkleinerte Zwiebel in ein dünnes Tuch. Hängen Sie dieses über das Bett Ihres Kindes, oder legen Sie eine aufgeschnittene Zwiebel auf das Nachttischchen. Fusszwiebelwickel helfen zudem gegen Schnupfen, Erkältung und erhöhte Temperatur. Anwendung: Klein geschnittene Zwiebel in dünne Tücher (Taschentuch) einwickeln, auf einem Sieb über dem Wasserdampf erwärmen, lauwarmer Wickel auf Fusssohlen legen und mit Wollsocken befestigen. Der Wickel kann über Nacht dranbleiben und darf bereits bei Kindern ab ca. sechs Monaten angewendet werden.

Physiologische Kochsalzlösung

Wasser mit einer Konzentration von 0,9 Prozent Kochsalz entspricht dem Salzgehalt von Körperflüssigkeiten. Die Lösung reinigt und befreit kleine Kindernasen. Und so funktioniert es: Einen halben Teelöffel Kochsalz in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen, danach abkühlen lassen. Mit einer Pipette mehrmals täglich einige Tropfen in die Nasenlöcher geben. Für Babys verwendet man vorzugsweise sterile Fertigpräparate. Sie sind in Drogerien in Portionenfläschchen oder als Nasenspray erhältlich.

Muttermilch

Vor dem Stillen einige Tropfen Muttermilch mit einer Pipette in jedes Nasenloch träufeln. Muttermilch wirkt entzündungswidrig und abschwellend. Pipetten sind in der Drogerie erhältlich.

Quelle: Dr. med. Heike Kovács: «Sanfte Behandlung von Kinderkrankheiten», www.medical-tribune.de, Gisela Sommer: «Kinderkrankheiten»