

# HAUSMITTEL FÜR KINDER

TIPPS UND TRICKS FÜR DIE GESUNDHEIT IHRES KINDES



**IMPRESSUM:** Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien, [www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum) • Gestaltung: Die fliegenden Fische Werbeagentur GmbH • Bilder/Fotos: Andreas Brandl, shutterstock, fotolia • Illustrationen: Andrea Bauernfeind • Hersteller: ... • Stand: ... • ... 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 Problemen wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihre Ärztin / Ihren Arzt. Diese Broschüre liefert Ihnen konkrete Hilfestellungen. Sie kann und soll aber nicht die Beratung durch medizinische Experten und Expertinnen ersetzen!

# INHALT

Kapitel 1 <b>Kindergesundheit</b> .....	5	Kapitel 6 <b>Haut(-verletzungen)</b> .....	37
Kapitel 2 <b>Fieber</b> .....	9	Kapitel 7 <b>Allergien</b> .....	41
Kapitel 3 <b>Wickel &amp; Auflagen</b> .....	15	Kapitel 8 <b>Immunsystem stärken</b> .....	43
Kapitel 4 <b>Erkältungen</b> .....	21		
Kapitel 5 <b>Bauchschmerzen</b> .....	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 bei kleineren Beschwerden braucht es nicht immer die „chemische Keule“. Vor allem Kinder reagieren auf sanfte Mittel meist sehr positiv.*

*Wir möchten das altbewährte Wissen um Hausmittel zur Verfügung stellen. Sie sind kein Ersatz für die moderne Medizin und ihre Möglichkeiten. Sie sind aber bei leichteren Beschwerden eine sanfte Alternative.*

*Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viel Gesundheit – und in Krankheitsfällen viel Erfolg beim Ausprobieren unserer Hausmittel!*

*Ihre Österreichische  
Gesundheitskasse*



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 & HAUSMITTEL

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/  
einen Arzt auf

- > wenn Sie sich unsicher oder überfordert fühlen,
- > wenn die Beschwerden sich innerhalb eines Tages nicht wesentlich bessern,
- > wenn 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 angestregter, anhaltend schneller Atmung)
- > in akuten Notfällen und
- > bei folgenden Symptomen: 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/Ihrem Arzt absprechen.
- > Diese Broschüre liefert Ihnen konkrete Hilfestellungen. Sie kann und soll aber nicht die Beratung durch medizinische ExpertInnen ersetzen!



## GUT ZU WISSEN

**Bitte bedenken Sie, dass Kinder keine „kleine 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 1. Lebensjahres bezeichnet man sie als Säuglinge. Ab dem Beginn des 2. Lebensjahres spricht man von Kleinkindern.





# 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 2

# 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 Messung der Körpertemperatur bei Kindern erfolgt mit Hilfe eines Fieberthermometers im Darmausgang. Diese ist die genaueste Messung – keine Angst vor Verletzungen, die Gefahr ist äußerst gering. Neue Infrarot Thermometer können die Temperatur sehr genau auf der Stirn messen. Andere Thermometer (z. B. im äußeren Gehörgang) zeigen die Temperatur nicht so exakt an. Digitale Thermometer 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 3 Lebensmonaten sollte immer ärztlich abgeklärt werden. Sie sollten weiters einen Arzt aufsuchen, wenn

- ein Säugling (unter 6 Monaten) über 38°C Fieber erreicht,
- ein Kleinkind (bis 4 Jahre) hohes Fieber hat, also über 38,5°C,
- das Fieber mehr als 3 Tage anhält oder trotz Maßnahmen nicht sinkt,
- weitere Symptome wie z. B. starke Schmerzen, Hautausschläge, steifer Nacken, Teilnahmslosigkeit, Erbrechen oder Zittern auftreten oder
- das Kind in einem schlechten Allgemeinzustand ist.

## AB WANN FIEBER SENKEN?

- > **Ab 38,5°C:** bei Babys oder Kindern, die bereits einen Fieberkrampf hatten
- > **Ab 39,0°C:** bei Kindern, die insgesamt einen erschöpften, kranken Eindruck machen und schlecht trinken
- > **Ab 39,5°C:** Fiebersenken ist ab dieser Temperatur generell angemessen



## 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. 1 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 2

## 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 aber nur einzelne Körperteile. Die Hautfarbe des Kindes kann sich verändern, die Atmung ist meist gepresst.

## WAS KÖNNEN SIE TUN?

Geben Sie Ihrem Kind fiebersenkende Zäpfchen oder machen Sie ihm kalte Wadenwickel. Bei Folgeinfekten sollten Sie bereits ab einer Temperatur von 38,5 °C fiebersenkende Maßnahmen durchführen. Krampfvermindernde Medikamente können in Absprache mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt bei Folgeinfekten eingesetzt werden.

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

## HAUSMITTEL BEI FIEBER

## TEE TRINKEN

**HOLUNDERBLÜTENTEE** oder **LINDENBLÜTENTEE** haben schweißtreibende und damit fiebersenkende Wirkung:

- > Verwenden Sie offene Teemischungen aus der Apotheke statt Teebeutel (achten Sie auf Qualität).
- > Geben Sie Ihrem Kind altersentsprechend ein bis drei Tassen Tee über den Tag verteilt zu trinken (ev. leicht gesüßt oder mit Zitrone verfeinert).

## Teerezept

## Zubereitung:

2 TL Holunderblüten oder  
2 TL Lindenblüten  
mit ¼ l kochendem Wasser  
übergießen, anschließend  
3 – 5 Minuten ziehen lassen  
und abseihen. Täglich  
1 – 3 Tassen  
trinken.





## FIEBERSENKENDE WICKEL

Diese Anwendung ist geeignet für Kinder ab 6 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 empfehlen, bei Kindern grundsätzlich 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 10–20 Minuten). Danach die Beine gut abtrocknen.

Informationen zu Wickeln und ihrer Anwendung auf den Seiten 17–22.



## Kapitel 2

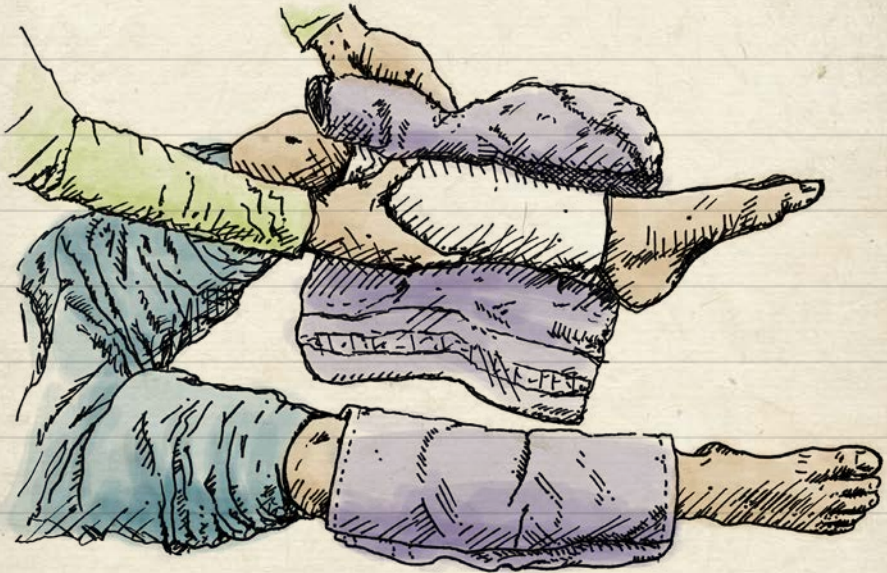
## FIEBER

- > 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 zum Beispiel 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 3 / Hausmittel

# 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 3

# 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. Oder 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

**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.

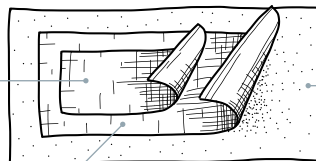
**Außentuch:** ein trockenes Woll- oder Flanelltuch zum Abdecken.

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  
Baum- oder Heilwolle

## Kapitel 3

## WICKEL &amp; AUFLAGEN

## BEFESTIGUNG DES WICKELS

Das können Klammern für Verbände (auch als „Schwiegermütter“ bekannt) 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 darüber ziehen. 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, häufig 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 warm halten.

**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 3

## WICKEL &amp; 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.





Kapitel 4 / Hausmittel

# ERKÄLTUNGEN

---



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

*Ein effektives Hausmittel bei Erkältungen sind Inhalationen und Wasserbäder.*

## Kapitel 4

# ERKÄLTUNGEN

Im Gegensatz zu Erwachsenen leiden vor allem kleinere Kinder wesentlich häufiger (bis zu 10 mal pro Jahr) 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 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 damit die Nasenschleimhaut an, es wird vermehrt Sekret (zähflüssiger Schleim) produziert und die Nase „läuft“.

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

## Kochsalzlösung für die Nase

Eine Pipette mit Kochsalzlösung (aus der Apotheke) füllen und 3 bis 4 mal täglich 1 – 2 Tropfen in die Nase träufeln. Bei Säuglingen kann man anstatt der Kochsalzlösung einige Tropfen Muttermilch mit der Pipette in die Nase träufeln.



## TIPP

### VORBEUGEN & STÄRKEN

(siehe auch Kapitel „Immunsystem stärken“)

- > Regelmäßige Bewegung im Freien – auch bei Wind und Wetter, zu jeder Jahreszeit mit entsprechender Kleidung
- > Vitaminreiche und ausgewogene Ernährung
- > Vitamin C (z. B. in Sanddornsaft, Zitrusfrüchten, Kiwis)
- > 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 Reize an der Haut sind durch unsachgemäße Anwendung unerwünschte Reaktionen. Daher ist besondere Vorsicht mit Pfefferminzöl, Kampferöl, Eukalyptusöl oder Thymianöl – vor allem in falscher Dosierung – 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 2. Lebensjahr anwenden – also wenn Sie dem Kind die Aktion gut erklären können und es fähig ist, freudig mit zu machen. Sie benötigen dafür einen großen Kübel, eine Gießkanne mit handwarmen Wasser (ca. 30°C), ein Wasserthermometer, ein Handtuch und dicke Socken.

## Fußbad

Anfangs sollte der Kübel knöcheltief mit Wasser gefüllt sein, dann mit wenig Wasserzugabe die Temperatur auf 40°C gesteigert werden. 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.

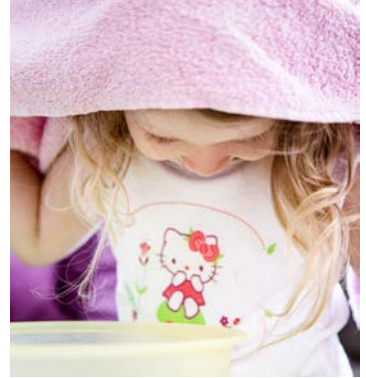


## DAS AUFSTIEGENDE ARMBAD

Sie benötigen dafür ein Behältnis, in dem die Ellbogen abgelegt werden können, handwarmes, 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 Ellenbogen 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 bis 15 Minuten nicht überschreiten. Danach sollten Sie die Arme des Kindes abtrocknen und diese warm halten, am besten 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

Eine stabile, große Schüssel  
1 EL Kamillenblüten  
2 Liter kochendes Wasser  
ein Badetuch sowie ein Kopftuch

**Alternative: „Solelösung“**  
2 gehäufte EL Salz / Meersalz  
in 2 Liter Wasser auflösen

## INHALATION

Diese Anwendung können Sie bereits nach dem 6. Lebensmonat durchführen (außer bei spezieller ärztlicher Anordnung), grundsätzlich ist sie aber auf Grund der Verbrennungsfahrer eher

für größere Kinder geeignet. Bei der Anwendung müssen Sie deshalb immer mit dem Kind zusammen und achtsam sein!

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



## Kapitel 4

## ERKÄLTUNGEN

„Inhalationszelt“ zu bauen (z.B. mit einem Regenschirm und Tüchern). Geben Sie die Kamillenblüten in die Schüssel und übergießen Sie diese mit 2 Litern 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 einträufeln. 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 2 x 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.

**Eine Variante, die es für Kinder lustiger macht:** gemeinsam ins „Schwitzzelt“. Setzen Sie sich gemeinsam mit dem Kind unter eine Decke, kuscheln sie sich zusammen und nehmen Sie dazu die dampfende Schüssel mit.

## Erkältungstee

10 g Lindenblüten  
10 g Melissenblätter  
10 g Hagebutten  
5 g Erdbeerblätter  
5 g Brombeerblätter  
5 g Holunderblüten  
5 g Hibiskusblüten  
5 g angequetschte Fenchel Früchte

**Zubereitung:**

2 TL dieser Mischung mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Dreimal täglich eine Tasse von diesem aromatischen Erkältungstee wird Ihrem Kind gut tun.

**HÖLUNDERBLÜTENTEE** eignet sich besonders gut bei Verkühlungen und Grippe, wenn das Kind fröstelt. **Für Kinder ab dem 1. Jahr:** ein Glas Holunderbeersaft mit einer Messerspitze Honig gesüßt.

## Holunderblütentee

**Zubereitung:**

2 TL Holunderblüten mit ¼ l heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Im Tagesverlauf können 3–5 Tassen verabreicht werden.

## 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. 3mal täglich – am besten schon bei ersten Anzeichen von Schnupfen – verabreichen.

## VOLLBÄDER MIT ZUTATEN

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 10 und 20 Minuten betragen. Wenn Sie Zutaten wie z.B. Heublumen oder Fichtennadelzusatz verwenden, sollten Sie keinesfalls zu viel davon ins Wasser geben und die Dauer des Bades auf fünf bis maximal 10 Minuten beschränken. Badezusätze besorgen Sie bitte in der Apotheke – diese sind perfekt abgestimmt. Bitte beachten Sie auch die beigelegten Dosierungsangaben. Lassen Sie das Kind nie unbeaufsichtigt und gönnen Sie dem Kind nach dem Bad eine Ruhepause.



## TIPP

### SCHNUPFEN

- > Was bei Schnupfen immer hilft, sind feuchte Tücher, die im Zimmer aufgehängt werden!
- > Bei Schnupfen helfen außerdem Salben mit Engelwurz oder Majoran, die lokal auf die Nasenflügel und Nebenhöhlen aufgetragen werden.

### HILFE BEI ENTZÜNDUNGEN DER NASENNEBENHÖHLEN:

- > Wenn sich Bakterien oder Viren im Nasensekret ansiedeln, können Symptome wie Schnupfen, Fieber und Schmerzen seitlich der Nasenwurzel bis zu den Wangenknochen auftreten. Hier helfen die gleichen Hausmittel wie bei Schnupfen und Fieber.
- > Helfen Sie Ihrem Kind das Nasensekret abzusondern. Streichen Sie dazu mit sanftem Druck der Nase seitlich entlang nach unten.



## 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.

## Muskatnusswickel

## Zubereitung:

Butterschmalz dünn auf ein Leinentuch streichen und mit ½ TL Muskatpulver bestreuen. Vermischen, auf die Brust legen und mit einem Wolltuch über Nacht abdecken. Alternativ Zwiebel in Butterschmalz anrösten, auf ein Leinentuch streichen und über Nacht mit einem Wolltuch bedecken.

## Brustöl

(für Kinder ab 6 Jahren)

30 ml Mandelöl  
8 Tropfen Thymian  
3 Tropfen Salbei  
1 Tropfen  
Kamille blau

> **Achtung:** Das Brustöl ist für Schwangere und Kleinkinder nicht geeignet!

TEEMISCHUNGEN SOLLTEN SIE  
ENTSPRECHEND MISCHEN ...

Wollen Sie den Schleim lösen, soll dieser flüssiger werden oder soll schmerzender Hustenreiz gestillt werden? Greifen Sie hier auf die Erfahrung oder die Hilfe von ApothekerInnen zurück, um Hausmittel in der Anwendung zu optimieren.

## Fencheltee

## Zubereitung:

2 TL Fenchel Früchte zerstoßen, mit ¼ l heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen, danach mit einem Teesieb abseihen. Babys bekommen davon 2 Teelöffel zu trinken, bei Flaschenkindern können Sie 5 TL ins Fläschchen geben. Auch der Fencheltee ist sehr gut auswurffördernd.





## WANN ZUM ARZT?

Sie sollten einen Arzt aufsuchen, wenn

- > der Hals brennt und schmerzt,
- > im Brustraum starke Schmerzen auftreten,
- > sich der Husten innerhalb von 3 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.



### *Hustentee*

10 g Fenchel Früchte (gequetscht)  
 10 g Anisfrüchte (gequetscht)  
 10 g Wollblumenblüten  
 15 g Malvenblüten  
 15 g Spitzwegerichkraut

#### **Zubereitung:**

2 TL dieser Mischung mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, danach abseihen. Geben Sie Ihrem Kind 3 mal täglich eine Tasse davon.

### *Bronchial-Tee mit Süßholzwurzel*

60 g Süßholzwurzel  
 45 g Schlüsselblumenwurzel  
 35 g Anisfrüchte  
 5 g Wollblumenblüten  
 5 g Malvenblüten

#### **Zubereitung:**

2 TL dieser Mischung mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Verabreichen Sie davon 3 mal täglich eine Tasse, dies jedoch nicht länger als 3 Wochen. Diese Teemischung ist hervorragend geeignet, um zähen Schleim zu lösen

## Kapitel 4

## ERKÄLTUNGEN

Bei trockenem Reizhusten hilft eine **TEEMISCHUNG** mit beruhigender 20 g Eibischwurzel, 20 g Spitzwegerich und 10 g isländischem Moos.

### Honigmilch

(für Kinder ab 2 Jahren)

#### Zubereitung:

Lösen Sie 1 TL Honig in einem 1/8 Liter Milch auf und geben Sie es Ihrem Kind bei beginnendem Husten vor dem Schlafengehen zu trinken.



**Achtung:** Babys im ersten Lebensjahr sollten keinen Honig zu sich nehmen!

## HAUSMITTEL BEI HALSSCHMERZEN

Meistens lösen harmlose Erkältungen 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 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 Salbeitee

#### Zubereitung:

2 EL Salbeiblätter mit ¼ l heißem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit dem warmen Tee 3–4mal täglich gurgeln lindert die Halsschmerzen. Eine Kombination mit Kamille und getrockneten Heidelbeeren verstärkt die Wirkung noch.







## WANN ZUM ARZT?

Sie sollten einen Arzt 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,
- > zusätzlich Bauchschmerzen und Übelkeit auftreten oder
- > 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 Ausparung 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 angewendet werden. Für einen kühlenden Halswickel können auch Zitronenscheiben oder eine Mischung aus Topfen mit Zitronensaft verwendet werden. Manche Kinder mögen lieber warme Halswickel.

## Kartoffelwickel

### Zubereitung:

3–5 Kartoffeln weich kochen und zerdrücken, in ein dünnes Tuch einschlagen, um den Hals legen und mit einem Wolltuch abdecken. Wenn der Wickel nicht mehr warm ist, erneuern. Für den Halswickel kann auch Topfen mit einigen Tropfen Zitrone vermischt werden oder alternativ ein Zitronenwickel gemacht werden.



Bei Halsschmerzen helfen außerdem **ERKÄLTUNGSTEE** (siehe Seite 28) sowie **AUFSTIEGENDE FUSSBÄDER** (siehe Seite 26).

## Kapitel 4

## ERKÄLTUNGEN

HAUSMITTEL BEI  
OHRENSCHMERZEN

Gerade Kinder leiden oft unter Ohrenschmerzen während einer Erkältung. Häufig handelt es sich um eine Mittelohr-Entzündung. 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.

Selbst gemachte **ZWIEBELSACKERL** können ebenfalls schnell Abhilfe schaffen.

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

 **WANN ZUM ARZT?**

Ohrenschmerzen sollten immer vom Arzt abgeklärt werden, damit eine Mittelohr-Entzündung 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 darüber geben. Die Anwendung kann mehrmals täglich für ca. 1 Stunde gemacht werden.



Weiters helfen **INHALATIONEN** mit Kamille (siehe Seite 27) und eine **KOCHSALZLÖSUNG FÜR DIE NASE** (siehe Seite 25).

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 Ursache kann in Verdauungsbeschwerden genauso liegen wie in Gefühlslagen von Angst, Anspannung oder einfach Unwohlsein.

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 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 Wärmeflasche. Aber Vorsicht: das Wasser nie kochend einfüllen, damit es zu keinen Verbrühungen kommen kann.

**DURCHFALLTEE** mit getrockneten Heidelbeeren oder Brombeerblättern hilft bei Durchfall und Übelkeit.

## Durchfalltee

2 TL getrocknete Heidelbeeren oder  
2 TL Brombeerblätter

### Zubereitung:

Kochen Sie die Heidelbeeren ca. 10 Minuten in  $\frac{1}{4}$  l Wasser ab und seihen Sie sie danach ab. Die Brombeerblätter können Sie normal übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Geben Sie dem Kind den Tee löffelweise und langsam!

## BAUCKOMPRESSE MIT KÜMMELOL

Die Anwendung ist gut geeignet bei Blähungen oder „Verdauungsproblemen“. Sie brauchen dazu 2 Tücher, Kümmelöl, ein Handtuch, einen Schal und etwas Watte. Geben Sie die Watte in ein Tuch und falten Sie daraus eine Kompresse, die den Bauch Ihres Kindes abdecken kann. Träufeln Sie etwas 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 Wattlepäckchen

darauf und fixieren Sie alles mit einem Handtuch. Decken Sie einen Schal zum Warmhalten darüber (Sie können auch eine Wärmflasche darauf legen). Die Kompresse kann mehrmals täglich angewendet werden.

Sowohl bei Kindern wie bei Erwachsenen kann eine **WINDSALBE** helfen.

## Windsalbe

### Zubereitung:

2 EL einer fetten Salbengrundlage aus der Apotheke im Wasserbad schmelzen, dann je  $\frac{1}{2}$  TL Kümmel, Anis und Fenchel fein zerstoßen, untermengen und die Mischung 10 Minuten weiter erwärmen. Durch ein Mulltuch abseihen und abkühlen lassen. Mit der Salbe die Gegend um den Nabel einreiben und mit einem warmen Tuch abdecken. Ähnlich lässt sich eine Majoransalbe zubereiten, allerdings wird der Majoran vorher 3 Stunden mit Weingeist angesetzt.





## Kapitel 5

## BAUCHSCHMERZEN

**Bauchweh-  
Komresse**

2 Tücher, Kamillentee, Handtuch,  
Schal, etwas Watte

**Trick:** durch einen Filter können aus dem Tee auch feinste Härchen entfernt werden. Geben Sie die Watte in ein Tuch und falten Sie daraus eine Komresse, die den Bauch Ihres Kindes abdecken kann. Tauchen Sie ein Tuch in heißen Kamillentee, wringen Sie es gut aus und legen Sie es auf den Bauch des Kindes. Legen Sie das Wattedeckchen darauf und fixieren Sie alles mit einem Handtuch. Decken Sie einen Schal zum Warmhalten darüber (auch hier können Sie wieder eine Wärmflasche verwenden). Die Komresse kann mehrmals täglich angewendet werden.

Bei einem gespannten Bauch ist besondere Vorsicht geboten: messen Sie vor der Anwendung im After die Temperatur. Fieber könnte ein möglicher Hinweis auf ein akutes Entzündungsgeschehen sein. Bei akuter Entzündung wird die Wärme nicht vertragen – das ist spätestens auf Grund der Zunahme der Beschwerden erkennbar.

## VERSTOPFUNG

Wie oft Kinder Stuhlgang haben, ist sehr unterschiedlich. Manche Kinder haben mehrmals am Tag, andere nur alle paar Tage Stuhlgang. Wenn ein Kind nur einmal die Woche zur Toilette muss und der Stuhl sehr fest ist, liegt eine Verstopfung vor. Kinder mit Verstopfung gehen oft sehr ungern 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**. Entspannende Bäder und Bauchmassagen helfen ebenfalls. Ein altes Hausmittel ist das **GÄNSEFINGERKRAUT** oder auch Bauchwehkraut genannt. Man kocht es kurz in Milch auf und gibt Kindern mit leichten Bauchschmerzen eine Tasse zu trinken.



# 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.

## KOMPRESSE ZUR SCHMERZLINDERUNG

Sie brauchen dazu Johanniskrautöl aus der Apotheke und Tücher. Träufeln Sie dazu Öl auf ein Tuch, legen Sie es auf die betroffene Stelle und fixieren Sie es; 10–20 Minuten einwirken lassen. Auf verkrustete Wunden kann RINGELBLUMENSALBE aufgetragen werden zur rascheren Abheilung.

## SONNENBRAND

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

Bei Sonnenbrand hilft Kühlung mit ZITRONEN-, GURKEN- oder TOMATENSCHNITZELN.

ALOE ist ein sehr gutes befeuchtendes und entzündungshemmendes Hausmittel. Wer die Pflanze zu Hause hat, kann ein Blatt abschneiden und die Stellen mit dem gelartigen Saft beträufeln. Ansonsten sind Umschläge mit SAUERRAHM, TOPFEN oder JOGHURT möglich. Besonders gut helfen diese, wenn man einige Tropfen LAVENDELÖL zufügt.

### Erste-Hilfe-Kompresse

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 diese Kompresse bis zu 5 mal täglich angewendet werden.

**Alternative:** Den Topfen mit gleicher Menge Buttermilch abrühren und auftragen.



Gerade in der Zeit von 11.00 bis 15.00 Uhr sollten Kleinkinder nicht in der Sonne sein. Bei Sonnenschutzprodukten unbedingt darauf achten, dass sie wasserfest sind. Trotzdem ist ein regelmäßiges Nachschmieren sehr wichtig.

### TIPP

- › Säuglinge und Kleinkinder: **LSF min. 30**
- › Kinder mit rötlichen Haaren und heller Haut: **LSF min. 50**

Viele Hersteller bieten schon Kleidung mit einem bestimmten Lichtschutz an. Unbedingt auch an den Schutz der Augen denken und eine Sonnenbrille benutzen. Auch eine Kopfbedeckung ist sehr wichtig.

Bei Sonnebrand hilft außerdem 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.

### Apfelessigtinktur

(für Kinder ab 2 Jahren)

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

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

Eine weitere Anwendungsmöglichkeit – besonders zur Vegetationszeit – ist das **SCHÖLL- ODER WARZENKRAUT**. Bringen Sie den gelben Saft der Pflanze mehrmals täglich auf die Warzen auf.

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 2 Wochen lang 1 x 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

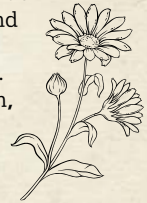
- > Legen Sie eine halbe **ZWIEBEL** auf die betroffene Stelle.
- > Alternativ dazu: **GEFRORENER ZWIEBELSAFT**. Würfeln Sie dafür 2 kleine Zwiebeln, geben Sie 1 TL Salz dazu und lassen Sie die Mischung ein paar Stunden stehen. Den entstandenen Saft gefrieren Sie im Tiefkühlfach zu Eiswürfeln. Bei Bedarf legen Sie einen Zwiebel-Eiswürfel auf die Stelle mit dem Insektenstich.
- > ein sehr gutes Hausmittel, das jederzeit und überall verfügbar ist, ist das **SPITZWEGERICHBLATT**. Einfach zerquetschen bis der Saft austritt und dann den Stich damit belegen.



### Arnika-Kompresse

#### Anwendung:

1 TL Arnika-Essenz 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.



**Achtung:** Arnikatinktur enthält hochprozentigen Alkohol, daher nie auf offene Wunden und nur zur äußerlichen Anwendung!

**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 zu Hilfe! Bis professionelle Hilfe eintrifft sollte das Kind – sofern möglich – Eis lutschen.



#### TIPP

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



Kapitel 7 / Hausmittel

# ALLERGIEN

---

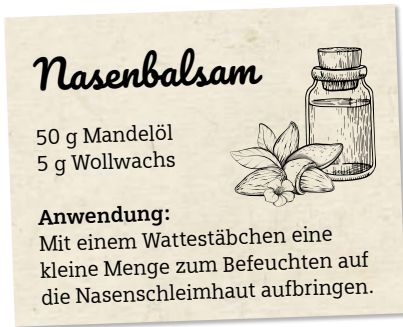


*Viele Menschen leiden unter Allergien, darunter auch immer mehr Kinder. Besonders bei der Pollenallergie ist die Nase von Kindern oft gereizt. Hausmittel wie ein selbstgemachter Nasenbalsam helfen Ihrem Kind besser durch die Allergiezeit zu kommen.*

## Kapitel 7

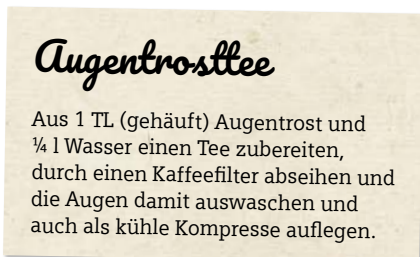
# ALLERGIEN

Bei Allergien, besonders der Pollenallergie ist die Nase oft sehr gereizt. Abhilfe bringt hier ein selbstgemachter **NASENBALSAM**. Nasenspülungen mit isotonischer Kochsalzlösung beruhigen und befeuchten die gereizte Schleimhaut.



Ein hoher Vitamin C und Zinkspiegel ist sehr günstig für Allergiker. Daher zum Beispiel viele **SCHWARZE JOHANNISBEEREN** und **SANDDORNBEEREN** essen.

Wenn die Augen sehr stark tränen hilft eine Spülung mit dem **AUGENTROSTTEE**.



**GEBIRGSLUFT** ist besonders gut für Allergiker und nach wissenschaftlichen Untersuchungen ist besonders die Luft um die Krimmler Wasserfälle heilsam. Dort fällt das Wasser aus großer Höhe herab und bildet ein fein zerstäubtes Aerosol, das tief in die Lungenbläschen gelangen kann und dort einen sehr heilsamen Einfluss hat.

Ein Hausmittel ist auch die Einnahme von **SCHWARZKÜMMELÖL**. Man muss nur rechtzeitig vor der Allergiesaison damit beginnen, um einen guten Effekt zu erzielen. Bei den Pflanzen wirkt der Tragant stabilisierend auf die Zellen und lindert dadurch die Allergiesymptome.

# IMMUNSYSTEM STÄRKEN



*Kinder bewegen sich heutzutage oft viel zu wenig. Ihr Alltag ist häufig geprägt von langem Sitzen in der Schule, Fernsehen und Computerspielen. Dabei wäre es so wichtig, möglichst viel Zeit in der frischen Luft zu verbringen. Eine sehr gute Möglichkeit, die Abwehrkräfte Ihres Kindes zu stärken sind Kneipp-Anwendungen. Kinder können so eigenverantwortlich auf lust- und spaßbetonte Weise an die Gesunderhaltung ihres Körpers herangeführt werden.*



## Kapitel 8

# IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Die Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp basiert auf dem Einsatz von bewährten Hausmitteln, gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung.

Ziel dieser Lehre ist die ganzheitliche, körperliche und seelische Gesundheit. Die Wirksamkeit dieses einzigartigen Naturheilverfahrens ist wissenschaftlich fundiert. Es beruht auf 5 Säulen, die eine faszinierende und doch simple Einheit bilden:

- > **DIE WASSERANWENDUNGEN** regen auf natürliche Art und Weise den Kreislauf an, steigern die Abwehrkräfte und die Leistungsfähigkeit.
- > **DIE BEWEGUNG** stärkt Ausdauer und Koordination, sie verbessert das Körpergefühl.

- > **DIE HEILPFLANZEN** lindern Beschwerden und schützen, unter Einhaltung ihrer Grenzen hinsichtlich der Anwendbarkeit, auf sanftem Weg.
- > **DIE ERNÄHRUNG** nutzt frische, vollwertige und naturbelassene Kost als Basis eines gesunden Lebens.
- > **DIE LEBENSORDNUNG** steht für eine ausgewogene Lebensgestaltung. Sebastian Kneipp hielt die Harmonie von Körper, Geist und Seele sogar für den wichtigsten Pfeiler der Gesundheit.



## NATÜRLICHE REIZE FÜR DIE GESUNDERHALTUNG DER KINDER

Der Alltag vieler Kinder ist heute von jüngsten Jahren an geprägt von Bewegungsarmut, bedingt durch langes Sitzen in der Schule, vorm Fernseher und am Computer. Kurze Aufenthaltszeiten im Freien, klimatisierte Räume und falsche Ernährung kommen oft als weitere Stressfaktoren hinzu. So fehlen die natürlichen Reize, die für einen gesunden Aufbau der körpereigenen Abwehrkräfte von großer Bedeutung sind. Hier sind die wissenschaftlich anerkannten Naturheilverfahren nach Kneipp geeignet, das Immunsystem zu stärken. Nicht nur unsere Muskeln lassen sich trainieren, sondern auch unsere Abwehrkräfte.

Wasserreize in Form von Kneippanwendungen trainieren die überaus wichtigen Regulationsmechanismen optimal, so dass der Organismus sich wechselnden Situationen anpassen kann und dadurch weniger infektanfällig wird. Mit Kneippanwendungen lassen sich aber auch die Fähigkeiten trainieren, mit Stress und Belastungen der unterschiedlichsten Art besser fertig zu werden. Dies wird gerade in einer reizüberfrachteten Zeit für Kinder immer wichtiger. Dazu kommt: Kinder lieben das Wasser.

Mit den Kneippanwendungen können Kinder, eigenverantwortlich auf lust- und spaßbetonte Weise, an die Gesunderhaltung ihres Körpers herangeführt werden.

**Achtung:** Die hier angeführten Maßnahmen und Tipps verstehen sich ausschließlich zur Förderung der Gesundheit Ihres Kindes und nicht als therapeutische Maßnahme. Die Anwendungen sollten nur bei vollständiger Gesundheit ihres Kindes und mit der entsprechenden Sorgfalt hinsichtlich der Rückmeldung Ihres Kindes durchgeführt werden. Beachten Sie immer die Reaktionen Ihres Kindes auf die verschiedenen Anwendungen und entscheiden Sie sich im Zweifelsfall immer für die reizärmere Anwendung.

## WIRKUNG DER WASSERANWENDUNGEN

Äußere „Signale“ in Form von Wärme oder Kälte werden über die Haut aufgenommen und über Nervenbahnen zum Rückenmark von dort weiter zum Gehirn geleitet. In unserem „Steuerungszentrum“ werden diese Informationen dann gespeichert. Kommt nun ein krankmachender Temperaturreiz an unseren Körper, so reagiert unser Steuerungssystem unbewusst darauf und hilft durch entsprechende Gegenreaktion(en), die Abwehr zu aktivieren.



## Kapitel 8

## IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Die Wasseranwendungen von Kneipp bringen dadurch, bei regelmäßiger Anwendung, Hilfe zur Vorsorge von Erkältungskrankheiten. Andere Regelmechanismen werden ebenso gesteuert, z. B. die Beeinflussung des Blutdruckes, die Gefäßreaktionen oder unser hormonelles Geschehen. Das unbewusste Nervensystem, das Vegetativum, kann durch regelmäßiges Kneippen besonders beeinflusst werden. So kann ein wertvoller – gesundmachender oder gesunderhaltender – ausgleichender (Vorsorge-)Reiz an unser anspornendes oder Ruhe bringendes Nervensystem gebracht werden.

Kneipp-Reize veranlassen also Reaktion und Gegenreaktion und trainieren so die Abwehrmechanismen. Kneipp ist eine thermische Reiztherapie, die unspezifische Abwehrmechanismen im Körper nachweislich stimuliert:

- > Reflektorische Wirkung über den behandelten Hautbereich hinaus,
- > Verbesserung der Durchblutung der Haut und der Schleimhäute,
- > optimales Gefäßtraining sowie
- > Stärkung und Festigung des vegetativen Nervensystems mit all seiner vielschichtigen Ausdrucksweise.



## TIPP

## UMSETZUNG DER KNEIPP-METHODE

Lieber sanfte Reize mit Freude getan als zu starke Reize, die nur schaden und unangenehm sind.

Bedenken Sie stets, dass Kinder einen Wärmeverlust schlechter ausgleichen können als Erwachsene. Ist der Reiz zu stark, bedeutet dies für den Organismus „Stress“, der die Selbstregulation eher hemmt als fördert.

Auch sollte der Warmanteil bei den Wechselanwendungen ausreichend lang angeboten werden.

Kinder verlieren schnell die Freude an Kneipp, wenn sie zähneklappernd aus der Dusche steigen.





## GUT ZU WISSEN

- › Kneipp-Anwendungen mit großflächigen Kaltreizen sind für Säuglinge bis zu 6 Monaten nicht geeignet. Generell gilt der Grundsatz: Wärme ist ein lebenswichtiges Gut für unsere Kleinen und sollte wirklich nur als sanfter Reiz angeboten werden.
- › Abhärtungsmaßnahmen generell in der warmen Jahreszeit beginnen. Der Einstieg fällt leichter und bis zu Beginn der kalten Jahreszeit ist der Körper des Kindes bereits auf Temperaturunterschiede besser trainiert.
- › Wasseranwendungen nur bei vollständiger Gesundheit durchführen
- › Wer leicht friert, wendet keine Kaltreize an, sondern sorgt erst für richtige Erwärmung. Die Wechselanwendungen sind hierzu geeignet.
- › Niemals kaltes Wasser auf kalte Körperteile.
- › Anwendungen müssen angenehm und richtig dosiert sein.
- › Umso jünger ein Kind, desto behutsamer muss mit Kaltreizen



gearbeitet werden – Dauer der Anwendung, Größe der behandelten Hautoberfläche

- › Mit den Kleinsten (ab 6 Monaten) können Sie mit Waschungen beginnen oder einem Zahnputzbecher mit kühlerem Wasser beispielsweise nach einem Vollbad.
- › Ab 2 Jahren können Sie bereits mit Güssen arbeiten, eine gewisse Regelmäßigkeit ist jedoch erforderlich für einen langfristigen Erfolg.

## Kapitel 8

## IMMUNSYSTEM STÄRKEN

## UND SO FANGEN SIE AN

Den Kleinsten sollte Kneipp so sanft wie möglich angeboten werden. Geeignet dafür sind Luftbäder, Waschungen, Teilbäder (Fuß, Arm) sowie sanftes Trockenbürsten.

Ab ein bis zwei Jahren bieten sich Trockenbürsten, Barfuß laufen, Tautreten und Schneetreten an. Wechselteilkbäder (Arm, Fuß) sind ebenfalls möglich. Der Warmanteil sollte 36°C haben und 3 bis 5 Minuten dauern. Der Kaltanteil sollte maximal 18°C haben und etwa 10 Sekunden dauern (am besten zählen Sie bis 10), die Folge warm / kalt können Sie bereits einmal wiederholen. Ab zwei Jahren bieten sich kleine Güsse als Wechselguss oder als Kaltguss an.

Beginnen Sie immer spielerisch mit Kneipp zu arbeiten. Bei den Kleinsten werden Sie sicherlich mit Luftbädern, Waschungen oder ansteigenden Fußbädern gute Begleiter finden. Mit Spüren, Spielen, Riechen und Fühlen werden Sie mit Kneipp viele Sinnesorgane ansprechen und viel Begeisterung bei den Kleinen wecken können.

Seien Sie ihrem Kind ein Vorbild und gehen Sie in Sachen Gesundheitsvorsorge mit gutem Beispiel voran. Gemeinsames Kneippen ist nicht nur gesund und macht viel Spaß, es fördert auch die Kommunikation untereinander.



## DIE ANWENDUNGEN IM EINZELNEN

Kleine Kinder lieben Spiele mit dem Wasser besonders. Nutzen wir diese Spielfreude und führen sie sanft – ohne Zwang und Belehrung – ins Kneipen. So erfährt das Kind von klein an, wie hilfreich einfache, natürliche Anwendungen zur Gesunderhaltung und bei kleineren Störungen sind, wie es damit morgens schnell munter wird oder abends gut einschlafen kann. Oder z. B. wie angenehm es ist, überschüssige Körperwärme abzuführen.

### SANFTE WASCHUNGEN

Waschungen können Sie schon mit den Kleinsten durchführen, beispielsweise beim Wechseln der Windel vor dem Schlafengehen. Einfach die Füße und Beine zügig abwaschen, so dass ein Wasserfilm auf der Haut entsteht. Die Temperatur anfänglich zimmerwarm, später das Wasser etwas kühler anbieten. Über mehrere Wochen (beispielsweise 6 Wochen) regelmäßig durchführen.

Waschungen sind ein „sanftes Immuntraining“ und führen zur Harmonisierung des vegetativen Nervensystems, weiters sind sie gut als Einschlafhilfe geeignet.



Sie können das Wasser in „Teeform“ anbieten, z. B. mit Stiefmütterchen (zur Hautstärkung oder bei Hautproblemen), Melisse oder Lavendel zur Beruhigung.

### TROCKENBÜRSTEN

Mit einer weichen Bürste kann durch sanftes abreiben eine Information an die Haut gesetzt werden, welche einen Gefäßreiz bringt. Dieser vermag über unsere körperlichen Reaktionen (Regulationsgeschehen) ein Signal zur Verbesserung der Abwehr bringen, das heißt, der Körper reagiert auf eventuelle krankmachende Ereignisse viel rascher. Schon für die Kleinsten kann dadurch bei regelmäßiger Anwendung ein „Immuntraining“ gefördert werden.

## Kapitel 8

## IMMUNSYSTEM STÄRKEN

## FUSSBÄDER

Für die Kleinsten sind außerdem Fußbäder ideale Helfer zur Beruhigung, bei Blähungen, Schnupfen, Husten, aber auch zur Verbesserung des Wohlbefindens bestens geeignet. Geeignete Zusätze verbessern die Wirkung. Mit ätherischen Ölen aus kontrolliert biologischem Anbau können Sie ganz einfach selbst einen hochwertigen Badezusatz herstellen.

Für Kleinkinder ist u.a. Vanille, Rose oder Lavendel fein oder extra zu empfehlen. Liebevoller Öleinreibungen im Anschluss an ein Teilbad sind Balsam für Körper und Seele und werden von den Kleinen geliebt. Vielleicht gestalten Sie mit den Kindern ein eigenes Fläschchen mit Massageöl.



## TAUTRETEN UND SCHNEELAUFEN

Langsam können Sie mit den Kleinen auch kurze temperierte bis kalte Reize wie das Tautreten oder im Winter das Schneelaufen einbauen. Wichtig ist die klare Vorgabe an die Kinder und die Einhaltung des Warm-Kalt-Warm Prinzips (warme Füße – Kaltanwendung – Wiedererwärmung durch Bewegung)!

## WASSERTRETEN

Stärkerer Kältereiz. Mit warmen Füßen ins Wasser steigen und im Storchenschritt auf der Stelle marschieren. Nach kurzer Zeit raus aus dem Wasser und Füße durch warme Socken, Gymnastik oder Bewegung wieder erwärmen.

## GÜSSE

Spielerisch mit einer Gießkanne Kniegüsse einzubauen, gehört einfach dazu. Diese Anwendung kann sehr gut vor den Schlafenszeiten eingebaut werden. Güsse sind auch im Sommer einfach und schnell im Freien mittels eines Gartenschlauchs durchführbar.





## TIPP

### SCHNELLE HILFE BEI KLEINEN GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN

- › **Gute Einschlafhilfen:**  
Warmes Fußbad, Wassertreten oder Unterkörperwaschung
- › **Herrliche Muntermacher für Ihren kleinen Morgenmuffel:**  
Oberkörperwaschung, Trockenbürsten oder Wassertreten
- › **Warmes Fußbad** bei Frösteln oder Erkältung der Atemwege
- › **Warme Brustauflage,** Dämpfe bei Erkältung der Atemwege, nachts eine aufgeschnittene Zwiebel ins Zimmer stellen, hält die Atemwege frei.

## ALLGEMEINER LEBENSSTIL

Abschließend sollte nicht unerwähnt bleiben, dass Kneippsche Wasseranwendungen nur eine Möglichkeit bedeuten, die Gesundheit der Kinder zu stärken. Neben den Wasseranwendungen ist es vor allem auch wichtig, auf einen gesunden, ausgewogenen Lebensstil der Kinder zu achten. Das Kneipp-Gesundheitsprogramm mit seinen 5 Säulen – Bewegung, Ernährung, Heilkräuter, Lebensordnung, Wasser – bietet dafür (bei regelmäßiger Umsetzung) die besten Grundlagen, um eigenverantwortlich und mit wenig Zeit- und Kosteneinsatz gesund zu bleiben bzw. zu werden!



# INFORMIEREN SIE SICH

## HAUSMITTEL FÜR ERWACHSENE & FRAUEN

Tipps und Tricks für die Gesundheit



Die Broschüren können  
Sie gerne kostenlos unter  
[www.gesundheitskasse.at/shop](http://www.gesundheitskasse.at/shop)  
bestellen!