



Bewährte Hausmittel für Kinder

Von **A**bwaschung bis **Z**wiebelsoft

- Hilfsmittel im Akutfall
aus Küche und Haushalt

Ein Plädoyer für Hausmittel:

- Gute Verfügbarkeit. Hausmittel hat man meistens griffbereit. Auch am Wochenende und am Abend, wenn keine Apotheke mehr offen hat.
- Gibt den Kindern Sicherheit, weil Mama/Papa oder Oma/Opa aus allen möglichen Sachen „Arznei“ zusammen brauen können
→ „Meine Mama/Papa kennt sich aus!“
- Kinder lieben die Zuwendung, können mithelfen
- Unkonventionell, manchmal spielerisch (Teddy/Puppe mitbehandeln!)
- Günstig
- Bei richtiger Anwendung frei von Nebenwirkungen
- Fördern die Aktivität des eigenen Immunsystems
- Wirkungsvoll

Wichtig:

- **Sicherheit ausstrahlen!**
(vorher die Methoden üben)
- **Zuwendung und Zeit sind die halbe Heilung**
(Patient=„der Geduldige“)

Mittel aus Küche und Haushalt:

Wasser
Salz
Kartoffeln
Topfen
Essig
Zitronen

Mittel aus der „Hausapotheke“

Tees
Balsam
Ätherische Öle – Vorsicht mit der Dosierung! Kleine Kinder reagieren stark!
Bachblüten
Schüßlersalze
Homöopathische Mittel
Fertige Wickel, Öle und Aromen

Bedenkenlose Anwendung ab ca. 6 Monate.
Viele Sachen kann man auch schon viel früher anwenden!

(Baby: 0-1 Jahr, Kleinkind: 1-3 Jahre, Kindergartenkind: 3-6 Jahre
Volksschulkind 6-10, Pubertierende/Teenager ab 12/13 Jahre)

Wasser

„Wasser ist das allererste, vorzüglichste und allgemeinste Heilmittel für den Körper“

Anwendung:

- Trinken
- Waschungen, Bäder, Güsse, Dämpfe
- Kneippanwendungen
- Wickel, Umschläge

Wirkung von Anwendungen

...mit kaltem Wasser

- regt an
- Gefäße verengen sich, Herzaktivität erhöht
- Hirntätigkeit gesteigert
- Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigen
- Vegetatives Nervensystem wird angeregt
- Zentrales Nervensystem beruhigt, Schmerzen gelindert
- Schilddrüsenfunktion wird angeregt (vermehrte Ausschüttung von Schilddrüsenhormonen, die den Zellstoffwechsel ankurbeln)
- Magen- und Darmaktivität verringert, Verdauung gehemmt

...mit warmem/heißen Wasser

- Gefäßerweiterung, Herzaktivität herabgesenkt, Blutdruck gesenkt
- Produktion Schilddrüsenhormone vermindert
- Hirntätigkeit gedrosselt
- Entspannung, Beruhigung, Müdigkeit → besseres Einschlafen
- Durchblutung angeregt → Nährstoffversorgung verbessert
- Magen- und Darmaktivität, also Verdauung, kommen in Gang

10 – 15°C	sehr kalt	sehr starker Reiz
16 – 18°C	kalt	starker Reiz
19 – 22°C	temperiert	starker Reiz
23 – 27°C	kühl	mäßiger Reiz
28 – 31°C	lauwarm	geringer Reiz
32 – 35°C	indifferent	am Rumpf kein Reiz – entspricht Hauttemperatur
36 – 38°C	warm	schwächerer Reiz
39 – 41°C	heiß	starker Reiz

Unbedingt bei Kindern beachten

- ☉ Körperoberfläche eines Säuglings ist im Verhältnis zum Gewicht 2,5 mal so groß wie bei Erwachsenen, deshalb bei Säuglingen keine großflächigen Anwendungen
→ besser sanfte und kleinflächige Reize setzen
- ☉ Haut ist wesentlich dünner und fettärmer als bei Erwachsenen
Aufnahmefähigkeit der Haut ist erhöht
→ alle Wirkstoffe sparsam und angepasst dosieren!
- ☉ ausgeprägter Geruchssinn → Vorsicht mit ätherischen Ölen!
- ☉ je jünger das Kind, desto rascher und intensiver die Reaktionen auf Reize;
generell persönliche Konstitution beachten!
- ☉ Temperaturunterschied des Wickels oder Kompresse zur Haut darf nicht zu groß sein
- ☉ bei Fieber mit kalten Füßen generell keine Wadenwickel!!!
- ☉ bei unangenehmem Körpergefühl Anwendung beenden
- ☉ nicht direkt vor oder nach den Mahlzeiten
(Ausnahme verdauungsfördernde Maßnahmen)
- ☉ bei Kindern bis 6 Monaten keine Wadenwickel!

**Das Zarte ist oft das Starke, das Milde ist oft das Wirkungsvollste, das Sanfte ist oft das Erfolgreichste.
(Sebastian Kneipp)**

Praxistipp

Kneipptipps für Kinder:

im kalten Morgentau bloßfüßig laufen lassen. Nicht zu lange Strecken, evtl kleine Inseln in Form von Teppichfließen einbauen. Danach unbedingt warmes Fußbad und/oder warme Socken

Für Babies schon anregend: zum Abschluss beim baden einen Becher kühles Wasser die Wirbelsäule entlang rinnen lassen – stärkt das Immunsystem

Für einen guten Schlaf:

Wechselbäder (max. 4°C unter Körpertemperatur)

Lavendelöl: einige Tropfen auf ein Tuch geben und im Zimmer aufhängen

Inhalieren

Für Kinder ab 2-3- Jahren und Erwachsene bei:

- Schnupfen
- Stirn- und Nebenhöhlenentzündungen
- Husten, Bronchitis
- Festsitzender Schnupfen, Husten
- Hals- und Rachenentzündungen
- wirkt entzündungshemmend und schleimlösend



Zusätze: (auf 1-2l Wasser)

Getrocknete Kamille wirkt beruhigend, entzündungshemmend. Bei Schnupfen und Nebenhöhlenentzündungen

Achtung: Kamille reizt. Vorsicht bei Wundsein, kann brennen!

Meersalz (2 EL) löst festsitzenden Schleim bei Husten und Schnupfen und Nebenhöhlenentzündungen

Zwiebeln (1-2 Stück grob geschnitten) wirkt desinfizierend bei Schnupfen und Husten

Thymian (1-2 Esslöffel oder frischen Zweig) wirkt krampflösend, stillend bei Husten und Bronchitis

Salbei (1-2 EL getrocknet oder einige frische Blätter) wirkt entzündungshemmend bei Mund-, Rachen-, Nebenhöhlenentzündungen. Antibakteriell, schleimlösend, beruhigt

Engelwurz Balsam, Myrte oder ein ganz klein **wenig Eukalyptus** wirken sehr befreiend

Dauer: 10-15 Minuten, solange es noch als angenehm empfunden wird. Danach ruhen und Kopf in einer Mütze oder Tuch wärmen. Nicht gleich wieder an die frische Luft gehen.

Anwendung:

Kochend heißes Wasser in einer Schüssel mit Zusätzen. Handtuch drüber und den Dampf so warm wie möglich inhalieren. Augen schließen.

Manche Zusätze wirken reizend.

Vorsicht! Verbrühungsgefahr bei kleinen Kindern.

Alternativ: „Schwitzhütte“ unterm Tisch oder Fliegennetz mit Tüchern/Zelt.

Oder einfach nur (speziell bei Babys und sehr kleinen Kindern) ein Schälchen im Zimmer aufstellen.

Tipp: eine handvoll Kieselsteine im Backofen 10 Minuten bei 250°C erwärmen und mit einer Kelle in heißes Wasser legen.

Dampfaufguss wie in der Sauna!

Tipp!

Propolis ist ein natürliches Antibiotikum! Einige Tropfen in Wasser verdünnt einnehmen!
Kann auch äußerlich als Salbe angewendet werden!

Güsse:

- * Gleichmäßig gebündelter, weicher Wasserstrahl an Armen und/oder Beinen
- * Für Kinder am besten anfänglich 19 bis 28°C. Nach Gewöhnung kann das Wasser auch kühler sein
- * Bei warmen Güssen gilt eine Temperatur von 36°C. Wirkt vor allem auf die Gefäße (Venen und Lymphe)
- * Reflexzonen reagieren (Armgüsse auf Atmungsorgane und Herz-Kreislauf, Beingüsse eher auf die Bauchorgane)
- * Für Kinder zunächst mal mit einem kleinen Becher beginnen oder einer kleinen Gießkanne!

Einlauf

Zur Entgiftung des Körpers und Entlastung des Verdauungstraktes

Bei Fieber, wenn der Allgemeinzustand stabil ist

Bei hohem Fieber bis zu 3 Einläufe

Allgemeinzustand beachten! Unbedingt darauf achten, dass genug getrunken wird!!!

Besondere Vorsicht bei Darmerkrankungen und/oder großer Schwäche!



Warmes Leitungswasser
Baby 1/4l
Volksschulkind 0,5 l
Erwachsene 1,5 - 2 l

Zum Entspannen des Anus hilft
Bachblütenspray „Rescue“

Essig (Weißwein- oder Apfelessig)



- kühlt
- mildert Juckreiz
- fördert Durchblutung
- entstaut

Insektenstiche
Krampfadern
Schwere, dicke Beine
Essigsocken bei Fieber
Hals- und Wadenwickeln
Prellungen, Quetschungen
Blutergüsse
Kopfschmerzen

Kartoffeln



- erwärmend
- schmerzlindernd
- entgiftend
- entwässernd,
- wassertreibend
- Wärmeträger
- halten besonders lange warm

äußerlich:
Rückschmerzen
Kopfschmerzen
Nackenverspannungen
Halsschmerzen
Husten, Bronchitis
innerlich:
Sodbrennen
Darmbeschwerden

Meersalz



- abschwellend
- entzündungshemmend
- fördert Wundheilung
- regt Durchblutung an
- allergikergeeignet

Hauterkrankungen
Schnupfen
Nebenhöhlenentzündung
Verstauchung
Entzündung
Krampfadern
Bluterguss

Topfen



- abschwellend
- kühlend
- schmerzlindernd
- entgiftend
- entzündungshemmend
- schleim- und krampflösend
- Adstringierend
- Sonnenbrand

warm:

Husten, Bronchitis,
Halsschmerzen
Heiserkeit
Lymphdrüsenanschwellung
chron. Gelenkschmerzen

kalt:

akute Entzündung,
Schwellung
Tennisarm, Krampfadern
Sonnenbrand
Insektenstich
Kopfschmerzen

Zitrone



- natürliches Antibiotikum
- zusammenziehend
- entzündungshemmend
- abschwellend
- kühlend
- Entgiftend
- „Zitronenlimonade“ mit Traubenzucker trinken

äußerlich:

Halsschmerzen
Fieber, Husten

innerlich:

Erkältungskrankheiten
depressive Verstimmung

Zwiebeln



- desinfizierend
- antibiotisch
- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- entgiftend
- schleimlösend
- regt Stoffwechsel an

Erkältung
Husten, Schnupfen,
Ohrenentzündung
Wespenstich
Blasenentzündung
Zahnfieber
Gelenkentzündung, Rheuma
Halsentzündung

Zwiebelsocken:

Für Kinder ab 6 Monaten und Erwachsene bei:
Fieber, Erkältungen

Blasenentzündungen

Schnupfen, Nebenhöhlenentzündungen

Ohrenschmerzen

Zahnungsbeschwerden, „Zahnfieber“

Wirkt auch aufgrund der Reflexzonen an den Füßen.

Anwendung nur bei warmen Füßen!! Man kann auch vorher ein ansteigendes Fußbad machen!

Anwendung:

1-2 Zwiebeln in dicke Scheiben schneiden. Erwärmen (Topfdeckel über Wasserbad) und auf die Fußsohlen legen und mit Mullbinde fest wickeln.

Darüber evtl. Heilwolle und Wollsocken/Wärmflasche

Dauer: 1-4 Stunden. Man darf auch damit herumlaufen, damit der Zwiebelsaft ausgedrückt wird.

Zwiebelsaft:

Warm:

Zwei große Zwiebeln fein hacken und mit 6 Esslöffel Zucker oder Honig vermischen.

Einen halben Liter Wasser dazugeben, aufkochen und ¼ Std behutsam weiter köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb oder durch ein sauberes Tuch abseihen und den so gewonnene Flüssigkeit in verschließbare Gläser füllen. Im Kühlschrank ist dieser Sirup eine Woche haltbar. Mehrmals täglich einen Esslöffel voll einnehmen.

Kalt:

1 Zwiebel, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Kandiszucker (oder brauner Zucker)

Zwiebeln fein reiben und mit Kandiszucker und Zitronensaft in einem Glas zugedeckt Saft ziehen lassen. Dauert ca. 3 Std.

Der Saft ist im Kühlschrank ein paar Tage haltbar.

Dosierung: Erwachsene tägl. 3x1 EL, Kleinkinder 2-3x 1TL, Babys je nach Alter
Nur neben das Bett stellen oder ein paar Tröpfchen in die Flasche oder mit Muttermilch vermischt.

Tip!

Offene Zwiebel im Raum:

Eine halbe Zwiebel offen mit einem Tropfen Thymianöl oder Lavendel wirkt antibakteriell und duftet nicht so streng.

Wickel

Wichtig: bei Babys und Kleinkindern sollte der Temperaturunterschied nie mehr als 2 °C zur Körpertemperatur betragen! (Bei Erwachsenen können es schon 10°C sein)

Aufbau eines Wickels:

Ein Wickel besteht aus mindestens 2 Tüchern. Die Original Kneipp-Wickel haben noch ein Zwischentuch.

Innentuch – Zwischentuch – Außentuch

Innentuch:

- aus Leinen, Baumwolle, Bouretteseide, Verbandmull oder Mullkompressen
- dient als Trägertuch von Zusätzen/Substanzen wie Topfen, Wasser, Kartoffeln etc.
- sollte nur so groß sein, wie die Körperfläche, die behandelt wird (Vorsicht bei Babys! Keine großflächigen Behandlungen!)
- sollte straff angelegt werden, damit sich keine Kältepolster bilden
- falls man einige Substanzen nicht direkt auf die Haut streichen möchte, empfiehlt es sich, diese in eine Mullbinde zu „verpacken“. Eignet sich für Topfenwickel etc.

Zwischentuch:

nicht zwingend notwendig, aber als zusätzlichen Schutz zu empfehlen aus Baumwolle oder Heilwolle (hält den Wickel besonders warm)
etwas größer als das Innentuch

Außentuch:

Wolle, Seide, Baumwoll-Molton oder Plüsch
hält zusätzlich warm
fixiert den gesamten Wickel
schützt vor Durchweichen

Was hilft bei Schnupfen?

- viel trinken hält den Schleim flüssig
- Schlaflage beachten. in Rückenlage ohne Polster kann der Schleim nach hinten rinnen und zusätzlich noch Ohrenentzündungen begünstigen
- für warme Füße sorgen (Heilwollsocken)
- Raumluft befeuchten
- „Duftsäckchen“ mit zerkleinerter Zwiebel (evtl mit Lavendelöl)
- Engelwurz balm entweder direkt auf Stirn und Nasenrücken oder Fußsohlen auftragen oder als Duftsäckchen (erbsengroß in ein Stofftaschentuch geben)
- Tees (verdünnen oder als Dampfbad): Lindenblüten, Salbei, Holunderblüten, Thymian
- Zwiebelsocken

Was hilft bei Husten?

- Brustwickel mit Zwiebeln, Topfen oder v.a. für Babys mit Balsam aus Thymian und Myrte
- Brustwickel mit Kartoffeln halten besonders lange war. Vorsicht! Innen oft heißer als außen!
- Bienenwachs-Wickel
- Zwiebelsaft
- viel trinken, um den Schleim flüssig zu halten
- Beachte: Zusätze, die Kampher enthalten sind für Babys zu stark und setzen außerdem homöopathische Mittel außer Kraft!

Was hilft bei Fieber?

- Wadenwickel
- Vorsicht! Nicht bei kalten Füßen anwenden! Temperaturunterschied zu Körpertemperatur bei Säuglingen nicht zu groß!
- Essig zieht zusätzlich die Hitze aus dem Körper (Essigsocken!)
- Vorsicht! Temperatursturz darf nicht zu groß sein!
- Einlauf: entlastet die Verdauung, entgiftet und senkt rasch die Körpertemperatur
- Lauwarme Ganzkörperwaschungen
- Lindenblütentee
- leichte Decke, gut gelüfteter Raum, viel trinken!
- Schüßlersalze: Nr.3 Ferr. phos., Nr.7 (Magn.Phos.), „Heiße Sieben“, Nr.5 Kalium phos. bei sehr hohem Fieber
- Homöopathische Mittel (Arnica, Belladonna, Pulsatilla, Ferr.phos., etc.)

Literaturtipps und Adressen

Wickel & Co - Bärenstarke Hausmittel für Kinder
Ursula Uhlemayr, Urs-Verlag ISBN 973-3-9807815-0-3

„Therapeutische Wickel und Kompressen“, Handbuch aus der Ita Wegman Klinik
Monika Fingado, Natura Verlag ISBN 3-7235-1127-9

„Sanfte Medizin für ihr Kind“ von Walter Glück

Produkte von Sonnenmoor oder Wickel&Co gibt es auch in der
Naturpraxis Schlossgasse, Hauptstraße 40
2344 Maria Enzersdorf

Bahnhofsapotheke Kempten www.bahnhof-apotheke.de

WICHTIG:

Die in diesem Skript empfohlenen Anwendungen
ersetzen in keinem Falle den Gang zum Arzt!
Achten Sie bitte die Grenzen der Selbstanwendung!