

Ursula Uhlemayr Wickel & Co. - Bärenstarke Hausmittel für Kinder - Mängelexemplar

Leseprobe

[Wickel & Co. - Bärenstarke Hausmittel für Kinder - Mängelexemplar](#)

von [Ursula Uhlemayr](#)

Herausgeber: Wickel & Co. GmbH



<http://www.narayana-verlag.de/b19561>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

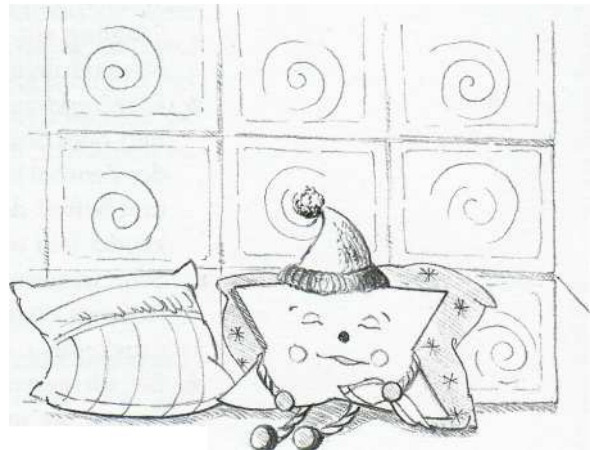


Befreiendes bei Schnupfen

Ein Zaubermittel, das den lästigen und unangenehmen Schnupfen sofort verjagt, gibt es nicht. Wohl aber viele bewährte Hausmittel, die gerade bei viralen Infekten die wichtigsten Begleiter zur Linderung und schnelleren Heilung sind.

Das hilft und tut gut:

- Einfach ein bisschen Ruhe und Verwöhnen
- Viel trinken, um den Schleim dünnflüssig zu halten
- Wärmende Tees wie Holunderblüten, Lindenblüten oder auch warmer Holundersaft mit Zitrone und Honig. Bei Kindern immer mit viel Wasser verdünnen
- Frische, vitaminhaltige Kost
- Eine frisch gepresste Orange deckt den Vitamin-C-Bedarf
- Verdünntes Zitronenwasser
- Für warme Füße sorgen durch ansteigende Fußbäder
- Frische Luft, angepasste Spaziergänge
- Raumluft befeuchten. Hilfreich: Ein feuchtes Tuch im Zimmer aufhängen, bei Bedarf mit 1 Tropfen ätherischen Öls benetzen oder das Tuch über die Heizung legen
- Eine Duftlampe ist sicherlich ein überaus angenehmes und linderndes Hilfsmittel bei Schnupfen. Geeignete ätherische Öle befreien die Nase, lassen den Erkälteten besser atmen und können auch die Keime in der Raumluft eindämmen. Es gibt bereits fertige Mischungen für Erkältungen. (Bezugsadresse)



Bis zum 4. Lebensjahr sind folgende Öle **kontraindiziert**: Campher-, Eukalyptus- und Pfefferminzöle

Abschwellende Hausmittel

- Eine freie Nase ist für Babys besonders wichtig, um trinken zu können. Ein bewährtes Hausmittel für stillende Mamas: Dem Säugling mit einer Pipette einige Tropfen Muttermilch in die Nase träufeln. Mehrmals täglich wiederholen.
- Eine zerkleinerte Zwiebel in einem dünnen Tuch über dem Bett oder Stubenwagen Ihres Kindes aufhängen. Der Geruch der Zwiebel ist zwar sehr heftig, löst aber den Schleim sehr gut und befreit die Nase. Unterstützend wäre auch 1 Tropfen Lavendel fein oder Engelwurz Balsam auf die Zwiebel zu geben. Sehr wirksam sind die Zwiebelfußsohlenwickel (s. Seite 77). Anfangs etwas gewöhnungsbedürftig, die Wirkung oft beeindruckend.
- Bei kleinen Kindern sollte der Schleim abgesaugt werden. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach einem Schleimabsauger, speziell für Säuglinge und Kleinkinder.
- Gut für kleine Kindernäschen ist Engelwurz Balsam. Bei Säuglingen reicht es schon aus, ein Stück Stoff oder Taschentuch zu bestreichen (erbsengroß) und in ein Duftsäckchen oder in die Ohrkomresse zu geben. Ansonsten tragen Sie den Balsam sparsam auf Stirn und Nasenrücken auf, oder nach dem Fußbad auf die Fußsohle. Wirkt oft Wunder!
- Sanft, aber sehr wirksam für Groß und Klein:
Isotone 0,9 %ige Kochsalzlösung (Apotheke) 3- bis 5mal täglich 1 bis 2 Tropfen in die Nase träufeln.

Gehen Sie behutsam im Gebrauch von chemischen Nasentropfen um, denn sie trocknen die Schleimhäute der Kleinen aus.

Kinder und Nase putzen

Richtig schnäuzen

Kinder sind selten fürs Nase putzen zu begeistern. So recht verstehen sie den Sinn dieses lästigen Schnäuzens nicht, zumal es anders doch viel besser geht. Einfach nur hochziehen, schon ist der Fall erledigt. So unrecht haben die Kinder nicht. Das Hochziehen des Sekrets ist zwar nicht sonderlich »appetitlich«, aber besser als Schnäuzen mit zu viel »Power«, denn dies begünstigt das Entstehen von Nebenhöhlenentzündungen.

Auch sollte die Mama dem Kleinen von Anfang an lernen, dass beim Schnäuzen ein Nasenloch zugehalten werden muss.

Ein Nasenloch beim
Schnäuzen zuhalten

Wie machen Sie es, wenn Sie Ihrem Kind das Taschentuch vor die Nase halten? Die Folge von kräftigem Schnäuzen durch beide Nasenlöcher - jeder kennt sie - die Ohren fallen zu. Durch diesen Druck wird das Sekret von der Nase in Richtung Mittelohr getrieben, was Entzündungen und Ohrenschmerzen begünstigt. Deshalb dem Kind ein Nasenloch beim Schnäuzen zuhalten.

Immer noch aktuell - Inhalieren

Nicht nur bei Schnupfen, sondern bei allen Erkältungskrankheiten ist Inhalieren eine Grundbehandlung. Durch das Einatmen warmer und feuchter Luft wird der Schleim besser gelöst und die Schleimhäute befeuchtet. Eine Vermehrung der Viren oder ein erneutes Eindringen wird durch die hohe Temperatur gebremst. Die Wirkstoffe der Zusätze gelangen über den Wasserdampf zu den geschwächten Schleimhäuten und unterstützen die abschwellende und heilsame Wirkung des »Dampfbades«.

Anwendungsbereich

Für Kinder ab 2 bis 3 Jahren und Erwachsene bei:

- Schnupfen
- Nebenhöhlenentzündung
- Husten, Bronchitis
- Festsitzendem Schleim
- Hals-/Rachenentzündungen
- Polypen

Das brauchen Sie:

- 2 Liter kochendes Wasser, Zusatz wie Meersalz, große Schüssel oder Topf, großes Woll- oder Handtuch

Zutaten

Zusätze zur Wahl:

- 2 Esslöffel Meersalz: bei Schnupfen, Husten und Nebenhöhlenentzündung (löst festsitzenden Schleim)
- 1 bis 2 Zwiebeln: bei Schnupfen, Husten (schleimlösend)



Ursula Uhlemayr

Wickel & Co. - Bärenstarke Hausmittel
für Kinder - Mängelexemplar

Sanft und natürlich heilen - die besten
Hausmittel für Kinder

176 Seiten, kart.
erschienen 2011



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de