



Foto: © VGstockstudio - Shutterstock.com

Was hilft bei
Erkältung, Fieber,
Schnupfen
& Co?



Naturheilkunde und Homöopathie
in der Integrativen Pädiatrie



Foto: © Robert Kneschke - Fotolia.de

Liebe Leserin,
lieber Leser,

die Erkältung oder der grippale Infekt steht zweifellos an erster Stelle unter den Kinderkrankheiten. Und wenn es bei den Kleinen zu Schnupfen, Husten und Fieber kommt, dann sind vor allem auch die Eltern gefragt.

In unserer praktischen Tätigkeit als Ärztinnen stellen wir fest, dass das Interesse an Hausmitteln zur Selbstbehandlung zunehmend wächst. Viele Eltern möchten ihren Kindern nicht gleich konventionelle Medikamente geben – sondern es zuerst auf einem natürlichen Weg probieren. Die gute Nachricht ist, dass es durchaus viele gute Selbsthilfemöglichkeiten gibt, die meist schon unsere Großmütter kannten und seitdem nichts an ihrer Wirksamkeit verloren haben. Zum Beispiel das Zwiebelsäckchen oder den guten alten Wadenwickel.

Wir möchten Ihnen mit diesem Flyer einen Überblick über die Hausmittel und unterstützende Selbsthilfemaßnahmen geben, die sich bei leichten Erkältungskrankheiten und Magen-Darm-Infekten bewährt haben. So haben Sie schnell ein paar gute Tipps zur Hand, wenn Ihre Hilfe gefragt ist.

Ihre

Dr. Melanie Anheyer

Dr. Catharina Amarell

Inhalt

- 1) "Beginnende" Erkältung
- 2) Fieber
- 3) Schnupfen
- 4) Trockener Reizhusten
- 5) Produktiver Husten
- 6) Magen-Darm-Infekt



„Beginnende“ Erkältung

Eine Erkältung ist eine Infektion der oberen Atemwege, die meist durch Viren verursacht wird. Sie tritt gerade in der kalten Jahreszeit vermehrt auf, wenn die Kleinen und Großen durchfroren mit kalten Händen und Füßen nach Hause kommen. Durch Stärkung der eigenen Abwehr, bereits bei ersten Anzeichen einer Erkältung, kann man Erkältungssymptome oft abmildern.



Foto: © Rasstock - Shutterstock.com

Was kann man unterstützend bei ersten Anzeichen einer Erkältung tun?

> **Körperliche Schonung**, viel **Schlaf**, **frische Luft**, reichlich **Flüssigkeit** (am besten warm)

> eine **kräftige Hühnerbrühe** kann bei einer beginnenden Erkältung stärkend wirken

> **Vitamin C-reiche Nahrung**:

- eine ausgewogene, frisch zubereitete Vollwertkost enthält alle wichtigen und notwendigen Nährstoffe für Ihr Kind
- Nahrungsergänzungsmittel sind nicht nötig!
- es gibt aber Hinweise, dass sich Vitamin C positiv auf eine Erkältung auswirken kann
- Vitamin C-reiche Nahrungsmittel sind v.a.:
Acerola: z. B. als Saft (am besten Muttersaft)
Sanddorn: z. B. als Saft od. Sirup
Hagebutte: frisch od. als Tee

> **Schweißtreibender Tee**:

- Holunderblüten 50 g
- Lindenblüten 30 g
- Süßholzwurzel 20 g
- Kleinkinder ab 1 Jahr 1 TL, ab 6 Jahren 1 EL mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 10 Min. ziehen lassen und abgießen
- 1 Tasse pro Tag, ab 10 Jahren 2–3 Tassen täglich möglichst heiß trinken, anschließend in warme Decken hüllen

> **Zwiebelsirup**

- Zwiebel kleinschneiden, in ein sauberes Schraubglas

geben und mit Honig überdecken

- zugeschraubt mehrere Stunden (am besten über Nacht) stehen lassen
- 3 x tgl. ½ EL, ab 6 Jahren 1 EL

> **Ansteigende Fuß- und Armbäder** (ab dem Kindergartenalter)

- Eimer bis zu den Fußknöcheln mit warmem Wasser füllen
- nach und nach heißes Wasser zugeben, solange es angenehm ist
- ggf. Thymian-, Eukalyptus- od. Nadelholzöle zugeben

> **Erkältungsbad**

- 4–8 Tropfen eines ätherischen Öls (z. B. Thymian-, Eukalyptus- od. Nadelholzöle; Achtung: viele ätherische Öle sind für Kinder unter 2 Jahren nicht geeignet!) in 5 ml bzw. 1 TL Emulgator (z. B. Honig od. Sahne) verrühren, dann in das warme Bad geben
- Fichtenbad aus frischen Fichtenspitzen: 250 g Fichtenspitzen in 1 l Wasser aufkochen, 5 Min. ziehen lassen und abseihen, Aufguss zum Vollbad geben
- alternativ fertigen Erkältungsbadezusatz verwenden

> **Umckaloabo®**

- ab 1 Jahr, 1–6 Jahre 3 × 10 Tropfen, 6–12 Jahre 3 × 20 Tropfen, 12–18 Jahre 3 × 30 Tropfen
- kann Schwere der Symptome und Dauer der Erkältung reduzieren

> Homöopathie: **Aconitum C30**

- 1 x 3 Globuli bei ersten Anzeichen eines Infektes
- dann Wiederholung der Gabe nach ca. 12 h

Fieber

Eine Erhöhung der Körpertemperatur auf 38,5 °C oder mehr wird als Fieber bezeichnet. Ursache sind in der Regel Infektionen mit Krankheitserregern, in den meisten Fällen Viren. Dabei sorgt das Fieber dafür, dass bestimmte Stoffwechselprozesse und Abwehrvorgänge im Körper schneller ablaufen können. Fieber ist also eine sinnvolle Reaktion des Körpers. Es gibt Hinweise darauf, dass fiebersenkende Maßnahmen den Krankheitsverlauf sogar verlängern und komplikationsreicher machen können.



Foto: © tomertu - Shutterstock.com

Ob Sie fiebersenkende Maßnahmen bei Ihrem Kind ergreifen, sollten Sie deshalb vom Allgemeinzustand Ihres Kindes abhängig machen und nicht von der Höhe der gemessenen Temperatur. Wichtig ist, dass fiebersenkende Maßnahmen nur die Beschwerden lindern und nicht die Ursache des Fiebers bekämpfen. Säuglinge unter drei Monaten, Kinder in beeinträchtigtem Allgemeinzustand und Kinder mit über mehrere Tage anhaltendem Fieber sollten daher einem Arzt vorgestellt werden. Nur in wenigen Fällen ist eine antibiotische Therapie nötig.

Was können Sie sonst bei Fieber tun?

- > Bei Fieber besteht ein erhöhter Flüssigkeitsbedarf, daher sollte Ihr Kind **ausreichend trinken**.
- > Keine Sorgen brauchen Sie sich hingegen zu machen, wenn Ihr Kind in der Phase des Infektes **weniger isst** – das holen die Kleinen in der Regel nach dem Infekt nach!
- > **Wadenwickel**: nur dann anwenden, wenn der ganze Körper warm ist!

Material:

- 2 Innentücher aus Leinen, die vom Fußgelenk bis zur Kniekehle und ca. 1,5 x um den Unterschenkel reichen
- 1 Außentuch (aus Frottier od. Molton)
- handwarmes Wasser (ca. 2–5 °C unterhalb der Körpertemperatur)

Durchführung:

- Innentücher in das handwarme Wasser tauchen und auswringen, dass sie gerade nicht mehr tropfen
- straff um die Unterschenkel wickeln
- mit dem Außentuch bedecken
- Tücher abnehmen, bevor sie warm sind, meist 10–20 Min.
- meist erfolgen 3 Durchgänge, dazwischen sollte ca. 20–30 Min. Pause liegen

> Tee bei Fieber

Lindenblüten	20 g
Mädesüß	20 g
Holunderblüten	20 g

- ab 1 Jahr 1 TL, ab 6 Jahren 1 EL mit ca. 150 ml heißem Wasser übergießen, abgedeckt 10 Min. ziehen lassen und abgießen
- 1–2 x täglich eine Tasse trinken
- > Homöopathie: **Belladonna C30**
- bei hohem Fieber, das rasch gestiegen ist, das Kind "glüht" quasi, hat einen roten, heißen Kopf und oft kalte Hände und Füße
- 1 x 3 Globuli, nach 2 und 4 Stunden kann die Gabe wiederholt werden

- > Zur Linderung weiterer Begleitsymptome (Husten, Schnupfen, Durchfall usw.) finden Sie Informationen auf den folgenden Seiten.

Schnupfen

Schnupfen ist oft Zeichen einer beginnenden Erkältung. Diese ist meist durch Viren ausgelöst und kann von weiteren Symptomen wie Husten, Halsschmerzen oder Fieber begleitet sein. Häufig ist die Nase zunächst verstopft, später kommt es dann eher zu einer laufenden Nase. Abschwellende Nasensprays können gerade zur Nacht sinnvoll sein, fördern aber nicht den Heilungsprozess und können die Schleimhäute zusätzlich austrocknen.



Foto: © detailblick-foto - Fotolia.de

Was kann man tun, um die Beschwerden zu lindern?

- > *viel trinken*, denn die Schleimhäute sollten feucht sein
- > *viel frische Luft* (aber keine Unterkühlung) und *Rauchbelastung meiden*
- > *Luft anfeuchten*, z. B. nasses Tuch aufhängen
- > *Meersalznasenspray* bzw. physiologische Kochsalzlösung (0,9 %-ig), ab einem Jahr evtl. mit 5 Tropfen Calendula-Tinktur in 5 ml
- > *Nasensprays mit pflanzlichen Zusätzen*:
Kamillosan Ocean® Nasenspray (ab Säuglingsalter),
Nasendusche (ab 2 Jahren) mit Kamille,
Rhinodoron® Nasenspray (ab Säuglingsalter) mit Aloe vera
- > *Nasendusche* mit physiologischer Kochsalzlösung (meist ab 4–5 Jahren möglich)
- > *Dampfbäder* (frühestens bei Schulkindern, am besten über Dampfinhalator mit Maske) mit Kamillen- bzw. Salbeitee oder 2–5 Tropfen ätherischen Öls wie Eukalyptus-, Pfefferminz- oder Cajeputöl
- > *Zwiebel-Säckchen* (kleingeschnittene Zwiebel) am Babybett
- > ein paar Tropfen *Muttermilch* in die Nase geben
- > *Pflege der Nasenschleimhaut*:
 - Oliven- od. Sesamöl mit einem Wattestäbchen in die Nasenlöcher geben
 - Majoranbutter od. Engelwurz Balsam (Säuglinge außen auf die Nasenflügel, sonst in der Nase auftragen)
 - Nasenbalsam für Kinder Wala® (ab Säuglingsalter) mit Berberitze und Schlehe

Trockener Reizhusten

Husten ist eine Schutzfunktion des Körpers. Ein Hustenreflex wird ausgelöst, um die Atemwege von eingedrungenen Fremdkörpern, Krankheitserregern oder Schleim zu befreien. Hat Ihr Kind einen so genannten trockenen Reizhusten, so versteht man darunter einen lauten, trockenen Husten ohne Auswurf, das heißt ohne Absonderung von Schleim. Nicht selten kommt es zu regelrechten Hustenanfällen.



Foto: © Tomsickova Tatyana - Shutterstock.com

Was kann man tun, um den Hustenreiz zu lindern?

- > **viel trinken**, denn die Schleimhäute sollten feucht sein
- > **viel frische Luft** (aber keine Unterkühlung) und Rauchbelastung meiden
- > **Honig**
 - ab 1 Jahr ½–1 TL Honig vor dem Schlafengehen
 - Kinder < 1 Jahr ggf. ½ TL Agavensirup
- > Die Schleimhäute schützende **Pflanzen** wie: Eibisch, Huflattich, Malve, Isländisches Moos, Spitzwegerich, ...

1. als Tee, z. B.:

- | | |
|--------------------|------|
| Eibischwurzel | 50 g |
| Spitzwegerichkraut | 20 g |
| Thymiankraut | 20 g |
| Süßholzwurzel | 10 g |
- Säuglinge: ½ EL, sonst 1 EL mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergießen
 - 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, abseihen
 - 1 Tasse/Tag, ab 6 Jahren 2–3 Tassen/Tag

2. als Hustensaft, z. B.:

- Schoenenberger® naturreiner Heilpflanzensaft: ab 4 J.
- Bronchostop® sine ab 2 Jahren
- Phytohustil®-Sirup: ab 1 Jahr

> **Bienenwachsauflagen**

- die Bienenwachsplatte (am besten mit Lavendel, z. B. Wachswerk®) mit einem Föhn erwärmen
- auf Brust oder Rücken legen, darüber ein Wolltuch (ggf. mit einem Wickel fixieren)
- solange belassen, wie es angenehm ist

> **Brustwickel mit Quark**

- ab 2 Jahren, lindert Reizhusten
- Ihr Kind darf vor und während der Anwendung nicht frieren
- 50–100 g zimmerwarmen Quark 0,5–1 cm dick auf ein Innentuch (brustgroß, aus Leinen od. Baumwolle, z. B. ein Geschirrtuch) streichen
- das "Quarkpaket" auf einer Wärmflasche warmhalten
- das Wickelaußentuch ins Bett legen (aus Baumwoll-Molton oder Plüsch, ggf. ein größeres Handtuch), auf das sich das Kind legt
- dann das "Quarkpaket" auf die Brust legen und das Außentuch um das Kind wickeln
- Dauer: 30 Min. bis 2 Stunden (solange es angenehm ist und bis der Wickel eingetrocknet ist)
- danach die Haut gut abwaschen und etwas einölen

Produktiver Husten

Husten ist eine Schutzfunktion des Körpers. Ein Hustenreflex wird ausgelöst, um die Atemwege von eingedrungenen Fremdkörpern, Krankheitserregern oder Schleim zu befreien. Hat Ihr Kind einen so genannten produktiven Husten, so hat sich Schleim in den Atemwegen gebildet und der Hustenreiz befördert den Schleim aus den Bronchien. Wichtig ist es, den Schleim zu verflüssigen, damit er besser abgehustet werden kann. Hustenstiller oder -blocker sollten unbedingt gemieden werden.



Foto: © Amelia Fox- Shutterstock.com

Was kann man tun, um den Schleim besser abzuhusten?

- > **viel trinken**, denn die Schleimhäute sollten feucht sein
- > **viel frische Luft** (aber keine Unterkühlung) und Rauchbelastung meiden
- > Luft anfeuchten, z. B. nasses Tuch aufhängen
- > **Honig**
 - ab 1 Jahr ½- 1 TL Honig vor dem Schlafengehen
 - Kinder < 1 Jahr ggf. ½ TL Agavensirup
- > bei Bronchitis hat sich auch **Umckaloabo®** bewährt (ab 1 Jahr)
- > Pflanzen, die den Bronchialschleim verflüssigen und den zähen Schleim verstärkt abtransportieren, wie:
Efeu, Primel, Süßholzwurzel, Thymian, Eukalyptus,
- 1. als **Tee**, z. B.:

Süßholzwurzel	50 g
Eibischwurzel	30 g
Primelwurzel	10 g
Anisfrüchte	10 g

 - 1 TL mit ca. 100 ml kochendem Wasser übergießen
 - 15 Min. zugedeckt ziehen lassen, abseihen
 - 1 Tasse/Tag, ab 6 Jahren 2–3 Tassen/Tag
- 2. als **Hustensaft**, z. B.:
 - Prospan®/Bronchoforton®/Bronchostad®/Bronchipret® ab 1 Jahr
 - Bronchicum® Elixier Saft ab 6 Monaten
 - Hedelix® Hustensaft ab 0 Jahren
- 3. als **Inhalation**, z. B. in Form ätherisch-öhlhaltiger Salben (meist ab 2 Jahren)
 - Thymian-Myrte-Balsam ab 1 Monat
 - Transpulmin® Baby Balsam mild oder Babix® Babybalsam ab 3 Monate

- Baby Luuf® Balsam ab 6 Monate
Kinder < 2 Jahren entweder auf Brust oder Rücken einreiben
- > **Zwiebelsirup**
 - Zwiebel kleinschneiden, in ein sauberes Schraubglas geben und mit Honig überdecken
 - zugeschraubt mehrere Stunden (am besten über Nacht) stehen lassen
 - 3 x tgl. ½ EL, ab 6 Jahren 1 EL
- > **Bienenwachsauflagen**
 - die Bienenwachsplatte (am besten mit Thymian, z. B. Wachswerk®) mit einem Fön erwärmen
 - auf Brust oder Rücken legen, darüber ein Wolltuch (ggf. mit einem Wickel fixieren)
 - solange belassen, wie es angenehm ist
- > **kalter Brustwickel**
 - ab 4 Jahren, bei festsitzendem Husten
 - Ihr Kind darf vor und während der Anwendung nicht frieren, nicht bei Fieber
 - Außentuch (aus Molton, Plüsch, ggf. ein großes Handtuch) in Höhe der Brust im Bett auslegen
 - dann ein Innentuch (aus Leinen, Baumwolle, z. B. ein Laken) komplett mit kühlem Wasser (je jünger das Kind, desto wärmer) durchtränken, gut auswringen und auf das Außentuch legen
 - Ihr Kind soll tief einatmen und sich dann beim Ausatmen schnell auf das nasse Tuch legen, das eng um den Brustkorb des Kindes gewickelt wird, ebenso das Außentuch
 - danach schön mit der Decke einkuscheln und etwas vorlesen ... dabei wird es im Wickel warm!
 - Dauer: 20–30 Min., danach noch 15 Min. nachruhen
 - ggf. ätherische Öle wie Thymian oder Lavendel ins Wasser geben

Magen-Darm-Infekt

Ein Magen-Darm-Infekt ist eine Entzündung des Magen-Darm-Trakts. Er kann vielfältige Ursachen haben, wird aber am häufigsten durch Viren hervorgerufen. Typische Symptome sind Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen und Fieber. Die Gefahr besteht gerade für kleine Kinder in einem Austrocknen des Körpers durch den hohen Flüssigkeitsverlust. Daher ist die wichtigste Maßnahme eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.



Foto: © EvgeniiAnd- Shutterstock.com

Welche Lösungen sind zur Flüssigkeitszufuhr geeignet und was kann man sonst noch tun?

> Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

- stilles Wasser oder Tee (s.u.)
- am besten etwas Salz (¼ TL pro 250 ml) und Zucker (2 TL pro 250 ml) zugeben
- verdünnter Apfelsaft
- ggf. mit Löffel oder Spritze verabreichen

> Tee

- Fertigmischung aus der Apotheke oder eigene Mischung
- z. B. aus Eichenrinde (ab Säuglingsalter), Blutwurz (ab 1 Jahr), Tormentillwurzelstock (ab 1 Jahr), Kamillenblüten
- unfermentierter grüner Tee (15 Min. kochen) oder Oolong-Tee (halb-fermentiert, für Kinder oft besserer Geschmack!)
- Durchfalltee (ab 1 Jahr):

Blutwurz	30 g
Fenchel Früchte	30 g
Kamillenblüten	20 g
Brombeerblätter	20 g

1 TL, ab 6 Jahren 1 EL mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, mehrmals täglich 1 Tasse

- > **Pektinreiche Lebensmittel** wie Äpfel (gerieben), Bananen (püriert), Karotten (gekocht) enthalten wichtige Mineralstoffe und dicken den Stuhl an

Morosuppe (ab 6 Monaten)

- 500 g Karotten zerkleinern und 90 Min. kochen, pürieren u. sieben, auf 1 L Wasser od. Rinderbrühe

auffüllen, Zusatz von 4–5 g Salz

> Fertiglösungen

- Kamille und Apfelpektin (z.B. Diarrhoesan®, ab 6 Monaten)
- Heidelbeer-Elektrolytlösung (z. B. Lytomed® ab 2 Jahren)
- Infectodiarrstop® LGG (Elektrolytlösung mit Laktobacillen)
- oder andere Elektrolytlösungen

> Heidelbeeren

- getrocknete Früchte, ab dem Säuglingsalter 5–10 g täglich
- fein gemahlenes, gesiebttes Heidelbeerpulver
- Tee: 1 gehäufter EL getrocknete Heidelbeeren mit 250 ml Wasser übergießen u. 10 Min. lang kochen

- > **Uzarawurzel** (ab 2 Jahren), nur als Fertigpräparat, hilft auch bei Übelkeit

> Probiotika

- können Schwere und Dauer des Magen-Darm-Infektes reduzieren
- Saccharomyces boulardii (z. B. Santax® S od. Perenterol®, ab 2 Jahren)
- Lactobacillus GG (z. B. LGG® ab Säuglingsalter)

> Homöopathie: Phosphor C30

- in der Akutphase, wenn das Kind vor allem erbricht, noch viel Durst hat, aber selbst Wasser wieder erbricht, sobald es im Magen warm geworden ist
- 1 x 3 Globuli, kann nach 2 Stunden wiederholt werden



Über das Projekt

Dieser Flyer ist im Rahmen des Projektes "Naturheilkunde und Homöopathie in der Integrativen Pädiatrie" entstanden, das von der Karl und Veronica Carstens-Stiftung über drei Jahre gefördert wird.

Dabei sollen wirksame und sichere Therapien aus der Naturheilkunde und Homöopathie in die Versorgung von Kindern und Jugendlichen aufgenommen und die kleinen Patienten gleichzeitig vor unnötigen Maßnahmen und Wechselwirkungen geschützt werden.

Diese Verfahren werden zunächst an drei Kinderkliniken in Essen, Landshut und München eingesetzt. Begleitet wird die Entwicklung des ganzheitlichen Behandlungskonzeptes dabei von der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte unter Leitung von Prof. Dr. Gustav Dobos.



Elisabeth-Krankenhaus
Essen



KLINIKEN ESSEN-MITTE

Evng. Huyssens-Stiftung/
Knappschaft GmbH

Weitere Informationen zu unserem Projekt finden Sie unter:

www.carstens-stiftung.de/paediatrie

Oder schauen Sie doch auch mal auf unserem Youtube-Kanal vorbei:

www.youtube.com/c/CarstensStiftungNuM

Natur und Medizin e.V.

Als bedeutende Wissenschaftsorganisation auf dem Gebiet der Komplementärmedizin wird die Carstens-Stiftung : Natur und Medizin durch eine starke Gemeinschaft von fast 25.000 Fördermitgliedern getragen. Ziel ist es, die Bevölkerung fundiert über Nutzen und Anwendung von Naturheilkunde und Homöopathie zu informieren, so dass mehr Menschen davon profitieren können.

Dies geschieht zum einen mit der Mitgliederzeitschrift Natur und Medizin, die neben aktuellen Berichten zur Komplementärmedizin auch eine Vielzahl praktischer Selbsthilfe-Tipps bietet. Zum anderen geben die Ratgeber aus dem KVC Verlag ausführliche Informationen zu bestimmten Krankheiten und deren Therapien.

www.naturundmedizin.de



Karl und Veronica Carstens-Stiftung

Am Deimelsberg 36
45276 Essen

Telefon: 0201 56305-0
Telefax: 0201 56305-60
info@carstens-stiftung.de
www.carstens-stiftung.de

Klinik für Kinder und Jugendmedizin

Elisabeth-Krankenhaus Essen GmbH
Klara-Kopp-Weg 1
45138 Essen

Telefon: 0201 897-0

Kinderkrankenhaus St. Marien gGmbH

Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin
Grillparzerstraße 9
84036 Landshut

Telefon: 0871 852-0