

Tipps bei Erkältung

Nasentropfen:

- bei Schnupfen mit verstopfter Nase: Kochsalzlösung (1/2 l Wasser abkochen, 1 gestrichener TL Salz einrühren, alle 3 Tage frisch herstellen)
- bei eitrigem, grünem Schnupfen: starken Kamillentee kochen (1 Beutel auf ½ Tasse) und 4 TL Zucker darin lösen.
- bei stillenden Müttern: Muttermilch (mit Pipette tropfenweise in jedes Nasenloch)
- evtl. zum Schlafen: abschwellende Nasentropfen, bei kleinen Säuglingen am besten 1:1 mit Kochsalznasentropfen

Nasensalben:

- Nasenbalsam mild/sanft von Wala für Kinder < 1 Jahr
- Schnupfencreme von Weleda ab 1 Jahr
- Engelwurz Balsam von der Bahnhofsapotheke (Vorsicht bei Kinder 6 Monaten)

Raumklima:

- kühle, frische Raumluft (18-20°C), regelmäßig gut lüften.
- Luft vor allem nachts befeuchten, z.B.:
 - Topf mit Kamille-Pfefferminztee außerhalb Reichweite (z.B. auf Schrank)
 - feuchtes Frotteetuch über Gitterbett/Heizung
 - Wäsche zum Trocknen ins Kinderzimmer
 - Teller mit gehackter Zwiebel neben Bett stellen
- Kopfhöhe leicht erhöhen (z.B. Büro-Ordner unter Matratze)

Schleimlöser:

- bester Schleimlöser ist Wasser → viel trinken (Tee, Mineralwasser), als Zusatz eignen sich:
 - Holunderblüten, Thymian, Lindenblüten, Salbei, Primel, Schlüsselblume...
 - evtl. wird Ihnen der Kinderarzt auch einen Hustensaft verschreiben.

Achtung! Ätherische Öle dürfen im Gesicht von Säuglingen nicht verwendet werden, in Salbenform (Transpulmin, Pinimenthol) bewirken sie häufig eine Hautreaktion.

Daher empfehlen wir stattdessen:

- **Brustwickel (feucht-warm):**
 - Innere Lage: Leinen/Baumwolltuch mit Pfefferminztee tränken
 - Mittlere Lage: Trockenes Baumwolltuch
 - Äußere Lage: Frotteehandtuch
 - Dauer: 2 Std.
 - Bei trockenem Husten: Lavendelölwickel
 - Bei älteren Kindern eignen sich außerdem: Erkältungsbad: z.B. Thymian, Kopf-Dampfbad: Kamille
- Bei Kindern > 6 Monaten Thymian-Myrte-Balsam von der Bahnhofsapotheke auf Brust und Rücken cremen

Achtung! Bei Fieber, schlechtem Allgemeinzustand oder längerdauernder Erkrankung sollten Sie den Arzt aufsuchen.