

Hausmittel

Ó kinderpraxis_juelich (Jan-04)



Unser Kinder- und Jugendarzt Dr. Rudolf Weitz macht Ihnen hier Vorschläge zur Selbsthilfe bei der Behandlung häufiger und harmloser Beschwerden Ihres Kindes:

Kochsalz-Nasentropfen zum Selbermachen:

Der Gebrauch von abschwellenden Nasentropfen mit Xylometazolin® ist wegen der austrocknenden Wirkung im allgemeinen nur für wenige Tage erlaubt. Danach können selbst hergestellte Kochsalz-Nasentropfen zum Ausspülen der Nasengänge verwendet werden:

1 Teelöffel Kochsalz in 1/2 Liter abgekochtem Wasser auflösen.

10-20 ml dieser Lösung in ein vorhandenes Tropffläschchen abfüllen.

Täglich mehrmals in die Nasengänge tropfen (und evtl. wieder absaugen).

Die Lösung ist ungekühlt mindestens eine Woche haltbar.

Hustensaft „für Gourmets“Zutaten:

Leitungswasser 800 ml, 2 große Zwiebeln,

1 Tütchen Lakritzscheiben, 2 Eßlöffel Kandiszucker.

Die Zwiebeln klein schneiden, alles zusammen in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Danach auf kleiner Flamme ziehen lassen, bis sich der Lakritz aufgelöst hat und die Zwiebeln weich gekocht sind. Durch ein Haarsieb streichen, abkühlen und in eine Flasche abfüllen.

Dosierung: 2-3 mal täglich 1-2 Eßlöffel

Brustwickel

(hilft ganz ausgezeichnet gegen scheinbar unstillbaren Husten)

ein kalt(!)nasses Küchenhandtuch passend gefaltet und dem Kind um die Brust gelegt. Darüber muß zum Abdichten ein trockenes festes (Molton-)Tuch gewickelt werden. Die beruhigende Wirkung tritt nach 10-15 Minuten ein. Ihr Kind kann mit dem Wickel schlafen gelegt werden...

Dampfinhalation

mit „Eulaminz“

Eukalyptusöl 4,5 g

Latschenkieferöl 4,5 g

Pfefferminzöl 1,0 g

In einen vorhandenen Heißdampf-Inhalator ca. 1/2 Liter heißes Wasser (evtl. aus der Kaffeemaschine) einfüllen. 2-3 Tropfen der Mischung zugeben und möglichst heiß 5 bis 10 Minuten durch die Nase einatmen lassen.

Wadenwickel

(verhindern Unruhe und Fieberträume zuverlässig)

Beim Säugling und Kleinkind eine dicke Frottee-Strampelhose oder Strumphose anziehen und dicke Wollsocken darüber ziehen,

Beim älteren Kind je ein Gästehandtuch um die Unterschenkel wickeln,

dann alles mit lauwarmem Wasser (vom Pampersrand an abwärts) anfeuchten, ein Gummiband (oder eine aufgeschnittene Plastiktüte) darunter legen und nicht zudecken!

(Das Wasser soll an der warmen Zimmerluft verdunsten!)

Falls wirklich einmal nötig, erst nach dem Trockenwerden (also erst nach einigen Stunden!) neu anfeuchten...

Sauna

mit Kindern ab 4 Jahren

Temp.: 850 C rel. Luftfeuchte: < 10%

Zur Einführung (max.): zweimal 6 Minuten

in der 2. Woche: zweimal 8 Minuten

in der 3. Woche: zweimal 10 Minuten

ab der 4. Woche (max.): zweimal 12 Minuten

(Auch Kinder können beim ersten Saunabad noch nicht so wirksam schwitzen und bekommen deshalb leicht Angstgefühle durch Wärmestau. Deshalb ist eine langsame Gewöhnung unbedingt notwendig!)

Die Teilnahme am Aufguß (2 ml der Inhalations-Lösung „Eulaminz“ auf 100 ml Wasser) ist erst von der 4. Woche an erlaubt:

Abkühlung mit kaltem Leitungswasser aus dem Schlauch. (sogenannter „Kneipp.scher Vollguß“)

Insektenabwehrmittel

Mit einer verdünnten Teebaumöl-Lösung kann man seine Kinder, oder natürlich auch sich selbst, einreiben um Insekten und besonders Stechmücken abzuwehren. (Auch Flöhe und Läuse meiden, wenn irgend möglich, diesen Duft.)

Um den etwas herb-erdigen Geruch zu verbessern, können Sie andere ätherische Öle zufügen, z.B. Lavendelöl, das ebenfalls gegen Insekten wirken soll.

Selbst dann, wenn Sie bereits gestochen worden sind, kann Teebaumöl helfen, auch bei Bienen- oder Wespenstichen. Dann gibt man einen Tropfen pures Öl auf die Stelle, und der Juckreiz oder Schmerz läßt nach.

Verdünnte Lösung Teebaumöl:

1ml (ca. 30 Tr.) Teebaumöl

1 Msp. Lösungsvermittler LV 41

10 ml erhitztes und abgekühltes Leitungswasser

Zunächst das Teebaumöl mit dem Lösungsvermittler gründlich vermischen, dann erst das Wasser zugeben.

Für alle weiteren Fragen steht Ihnen unser PraxisTeam gerne zur Verfügung ...

 [zum Seitenanfang](#)

zuletzt aktualisiert am 03.01.2004 (RW)