



Natürlich helfen – Hausmittel für Babys und Kinder

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Hinweise
 2. Fieber
 3. Husten
 4. Schnupfen
 5. Ohrenschmerzen
 6. Halsschmerzen
 7. Durchfall und Erbrechen
 8. Weitere Beschwerden
 9. Kontakt
-

Allgemeine Hinweise

- „Liebe ist die beste Medizin.“ Also Zuwendung und Ruhe
- Dem eigenen Gefühl trauen
- Bei Unsicherheit oder Verschlechterung ärztlichen Rat einholen.

2. Fieber

Messen und Einordnen

Säuglinge: Rektal messen, Kleinkinder: Im Ohr, größere Kinder: In der Achsel

Temperatur	Einordnung
über 37,5 °C	Erhöhte Temperatur
über 38,5 °C	Leichtes Fieber
über 39,5 °C	Hohes Fieber
Babys bis 3 Monate	Fieber ab 38 °C

Grundsätzlich

Fieber hilft dem Körper, mit Viren und Bakterien fertig zu werden. Das Immunsystem arbeitet bei höherer Temperatur auf Hochtouren; Viren und Bakterien werden „gegrillt“. Bei Kindern werden nach Erkrankungen oft Entwicklungsschritte beobachtet.

Fieber senken nur bei schlechtem Allgemeinzustand des Kindes: z.B.: Es trinkt nicht genug, isst nicht, spielt nicht oder ist unruhig. Eine Fiebersenkung um 0,5–1 °C reicht meist aus.

Allgemeine Maßnahmen

- Kind dünner anziehen und eine dünnere Decke oder einen dünneren Schlafsack verwenden.
- Regelmäßig lüften beziehungsweise die Raumtemperatur senken.
- Häufig etwas zu trinken anbieten: Muttermilch, Pre-Milch, Wasser, Tee (Hagebutte, Holunder, Lindenblüten) oder verdünnten Fruchtsaft.

Wadenwickel

- Kalte Wadenwickel nur bei warmen Füßen anwenden.
- Material: Plastikunterlage mit Badetuch, zwei Innentücher aus Geschirrtüchern oder Mullwindeln, zwei Handtücher sowie kaltes oder lauwarmes Wasser; eventuell zwei Esslöffel Essig.

- Nach etwa 10 Minuten wechseln und bis zu viermal wiederholen.

Homöopathische Fiebermittel

- **Aconitum (Blauer Eisenhut)** bei plötzlichem Fieberanstieg; das Kind ist unruhig und ängstlich.
- **Belladonna (Tollkirsche)** wenn das Kind schwitzt, das Gesicht rot und heiß ist, Hände oder Füße aber kalt sind.
- **Pulsatilla (Küchenschelle)** Kind ist weinerlich bzw. die Stimmung ist wechselhaft, möchte getröstet werden, ist durstlos, möchte Wärme und frische Luft

Wann ärztlichen Rat einholen?

Bei Babys bis 3 Monate ab 38 °C immer; bei hohem Fieber über 39,5 °C; schlechtem Allgemeinzustand; Fieber länger als 3 Tage; Fieber mit Ausschlag oder Brechdurchfall; Nackensteifigkeit oder Lichtscheue; oder wenn man ein „ungutes Gefühl“ hat.

3. Husten

Hausmittel und unterstützende Maßnahmen

- Ruhe und Zuwendung.
- Frische Luft und regelmäßiges Lüften; kein Rauch.
- Luft befeuchten; die Luftfeuchte idealerweise 40–55 %
- Im Diffusor werden Lavendel, Thymian, Weihrauch oder Kiefernöl.
- Inhalation mit Kochsalzlösung.
- Viel trinken: Das beruhigt gereizte Schleimhäute und macht Schleim flüssiger.
- Tee mit Honig.
- Ernährung: Milchprodukte meiden.

Inhalieren mit Kochsalzlösung

- Über Vernebler, Kunststoffbehälter oder „Kopftuch“
- Einen gestrichenen Teelöffel Salz, etwa 5 g, auf einen halben Liter Wasser geben.
- Alternativ: 9 g Salz auf 1 Liter Wasser.
- Salz ohne Rieselhilfe verwenden

Pflanzliche Hilfe bei trockenem Husten

Tee mit Spitzwegerich, Isländisch Moos, Anis, Eibischwurzel, Malve, Wollblume und Königskerze

Pflanzliche Hilfe bei schleimigem Husten

Tee mit Thymian, Süßholzwurzel, Efeublätter, Primel und Brechwurzel

Wann ärztlichen Rat einholen?

Bei Husten mit anhaltendem oder hohem Fieber, Husten mit Erbrechen, Atemnot oder sehr schneller Atmung, Schmerzen in der Brust oder lang anhaltendem Husten.

4. Schnupfen

Maßnahmen

- Inhalation mit Kochsalz oder 2 Esslöffeln Kamille.
- Nasenspülung mit Kochsalzlösung.
- Infrarotbestrahlung für 15 Minuten

Bei Babys

- Pro Nasenloch 1 Tropfen Muttermilch oder Kochsalzlösung; gegebenenfalls einen Nasensauger verwenden.
- Aufrechte Lagerung, zum Beispiel in der Trage oder Wippe; das Bett am Kopfende erhöhen.
- Frische Luft und Luft befeuchten.
- Viel trinken: Muttermilch, Pre-Milch, Wasser, Sanddornsaft, Zitronenwasser oder Ingwertee.

Majoran-Thymian-Salbe

Je 1 Esslöffel Majoran und Thymian mit 2 Esslöffeln Butter oder Ghee 5 Minuten köcheln. Anschließend abseihen.

Als Öl

1 Esslöffel Olivenöl mit je 2 Tropfen Majoranöl und Thymianöl mischen.

Zwiebel-Anwendungen

- Frisch aufgeschnitten neben das Bett legen.
- Als Zwiebelsäckchen, Brustwickel oder Zwiebelsocke anwenden.
- Angedünstet ist die Zwiebel milder.

Homöopathische Hilfe

- **Nux vomica:** Fließschnupfen im Wechsel mit verstopfter Nase, viel Niesen, Empfindlich auf Zugluft, ungeduldig und reizbar
- **Kalium bichromicum:** Schnupfen mit Nebenhöhlenentzündung; zähflüssiger, gelb-grüner Schnupfen, der die Nasenlöcher verstopft.
- **Sambucus (Hollunder):** Schnupfen bei Neugeborenen.

5. Ohrenschmerzen

Ohrenschmerzen entstehen meist durch eine Entzündung von Mittelohr oder Gehörgang und treten oft in Kombination mit Schnupfen auf. Das Hören kann noch länger beeinträchtigt sein.

Allgemeine Maßnahmen

- Für warme Füße sorgen und ansteigende Fußbäder anwenden.
- Vor Wind und Kälte schützen.
- Nach dem Haarewaschen den Gehörgang trocknen oder Ohrstöpsel verwenden.
- Erholung und Zuwendung.

Anwendungen

- Zwiebelwickel oder eine warme Kompresse zum Auflegen.
- Kamillenumschläge.
- Wattebällchen mit 1 Tropfen Cajeput- oder Lavendelöl (ab 1 Jahr)

Homöopathische Mittel

- **Belladonna (Tollkirsche):** plötzlicher Beginn, heißer Kopf mit kalten Händen, eher rechtes Ohr.
- **Aconitum (Blauer Eisenhut):** Ohrentzündung durch Erkältung, im ersten Stadium; das Ohr ist rot und heiß und schmerzempfindlich.
- **Chamomilla (Kamille):** Das Kind ist unruhig und reizbar, will getragen werden und hat eine rote Wange.

Wann ärztlichen Rat einholen?

Bei heftigen Schmerzen, Ohrenschmerzen mit Hörbeeinträchtigung oder Fieber, äußeren Verletzungen oder wenn Flüssigkeit aus dem Ohr rinnt.

6. Halsschmerzen

Maßnahmen und Gurgeln

- Ansteigende Fußbäder
- Luft befeuchten und rauchige Luft vermeiden.
- Gurgeln mit Salbeitee, Kochsalzlösung, Essigwasser oder Zitronenwasser.
- Kochsalzlösung: 1 Teelöffel Salz auf 0,5 Liter Wasser.
- Essigwasser: 1 Teelöffel Apfelessig auf 100 ml Wasser.
- Kräutertee: Salbei – nicht bei Stillenden; oder Kamille.
- Lutschtabletten mit Eibisch, Salbei, Isländisch Moos, Schlüsselblume und/oder Spitzwegerich.
- Honig lutschen.

Wickel

- Warme Wickel: Kartoffeln kochen und zerstampfen; Leinsamen mit 2 Esslöffeln Leinsamen und 6 Esslöffeln Wasser 10 Minuten kochen, zwei- oder dreimal zum Wechseln; Ölkompresse mit warmem Öl, zum Beispiel Johanniskrautöl, und 1–5 Tropfen Lavendel oder Thymian; Zwiebelwickel mit zerkleinerter Zwiebel.
- Kalte oder lauwarme Wickel: Topfenwickel.

Vorbereitung für Wickel

- Wickelzusatz, durchlässiges Innentuch, zum Beispiel Küchenrolle, saugfähiges Zwischentuch, zum Beispiel Mullwindel, und wärmende Außenschicht, zum Beispiel Schal, vorbereiten.
- Kinder helfen gerne mit; eventuell das Wickelpaket anwärmen.
- Ein Buch zum Vorlesen oder ein Hörspiel kann die Anwendung begleiten.

Ernährung

- Apfelmus, Birnenmus oder -kompott und Kartoffelpüree.
- Suppen.
- Keine scharfen oder sauren Sachen wie Salat.
- Kühle oder warme Speisen nach Belieben.

Homöopathische Mittel

- **Phytolacca (Kermesbeere):** Mandeln dunkelrot; Schmerzen beim Schlucken bis in die Ohren.
- **Mercurius solubilis (Quecksilber):** Schmerzen vor allem nachts; der Atem riecht schlecht; die Zunge ist belegt und geschwollen.
- **Lachesis (Buschmeister):** Das Kind verträgt keinen Druck oder Schal um den Hals; starke Schluckbeschwerden besonders nach dem Schlafen und auf der linken Seite; Kloßgefühl im Hals.

Wann ärztlichen Rat einholen?

Bei eitrig belegten Mandeln, Halsschmerzen mit Hautausschlag, wiederholter Halsentzündung oder schlechtem Allgemeinzustand.

7. Durchfall und Erbrechen

Hausmittel

- Viel trinken, häufig und in kleinen Mengen: zum Beispiel Muttermilch, Pre-Milch, Wasser, Tee oder verdünnten Fruchtsaft.
- Karottensuppe nach Moro ab dem Beikostalter: 500 g saubere Karotten mit 1 Liter Wasser 1 Stunde köcheln lassen, pürieren und 3 g, einen kleinen gestrichenen Teelöffel, Kochsalz hinzufügen.

- Karotten-Gläschen 1:1 mit Wasser verdünnen.
- Haferschleim: 4 Esslöffel Haferflocken, 500 ml Wasser, 1 Messerspitze Salz und 1 Messerspitze Zucker 15 Minuten köcheln.
- Ruhe, Schonung und Zuwendung.
- Auf Hygiene achten, um Ansteckungen zu reduzieren.
- Wärmflasche bei Bauchschmerzen.
- „Material“ bereitstellen: Kübel und Tücher.
- Bett doppelt beziehen: Matratzenschoner, Bettlaken, Matratzenschoner, Bettlaken.

Wann ärztlichen Rat einholen?

Bei schlechtem Allgemeinzustand, insbesondere wenn das Kind schlapp ist; bei Zeichen der Austrocknung wie trockenem Mund, eingesunkenen Fontanellen, stehender Hautfalte oder deutlich weniger Urin; bei anhaltenden Beschwerden über 2 Tage sowie bei Blut im Stuhl oder beim Erbrechen.

8. Weitere Beschwerden

- **Mundfäule, Aphthen und Zahnfleischprobleme:** Zitronenmelissen-Tee und verdünntes Salbeiöl.
- **Sonnenbrand oder Hämatome:** verdünntes Lavendelöl.
- **3-Monats-Koliken:** Bauchmassage, Tragen und lockeres Wickeln.

9. Auf jeden Fall zum Arzt wenn:

- ☐ Babys bis 3 Monate mit einer Temperatur ab 38 °C.
- ☐ Hohes Fieber über 39,5 °C, Fieber länger als 3 Tage, Fieber mit Ausschlag, Nackensteifigkeit oder Lichtscheue.
- ☐ Schlechtem Allgemeinzustand, Verschlechterung, Unsicherheit oder einem „unguten Gefühl“.
- ☐ Husten mit anhaltendem oder hohem Fieber, Erbrechen, Atemnot, sehr schneller Atmung, Brustschmerzen oder langer Dauer.
- ☐ Ohrenschmerzen mit heftigen Schmerzen, Hörbeeinträchtigung, Fieber, äußeren Verletzungen oder Flüssigkeit aus dem Ohr.

- ☐ Halsschmerzen mit eitrig belegten Mandeln, Hautausschlag, wiederholter Halsentzündung oder schlechtem Allgemeinzustand.
 - ☐ Durchfall oder Erbrechen mit schlechtem Allgemeinzustand, Austrocknungszeichen, Beschwerden über 2 Tage oder Blut im Stuhl beziehungsweise beim Erbrechen.
-

10. Kontakt

DI Dr. Monika Triska

Ärztin für Allgemeinmedizin

Schwerpunkt Komplementärmedizin

info@praxis-triska.at www.praxis-triska.at

Marktplatz 18 4810 Gmunden

0664 5244451