

Häufig gestellte Fragen zum Thema Gesundheit ihres Kindes:

Mein Kind hat Schnupfen, was kann ich tun?

Die ätherischen Öle der Zwiebel haben eine entzündungshemmende, sowie schleimlösende Wirkung. Schneiden sie hierfür eine gelbe Zwiebel klein und stellen sie diese im Zimmer ihres Kindes auf. Die Wirkung erweist sich besser als der Geruch! =)

Koch- oder Meersalznasensprays sind ebenfalls ein beliebtes Hausmittelchen bei verstopfter Nase. Diese Produkte erhalten sie rezeptfrei in den Apotheken sowie in Drogeriemärkten und können Kinder jeden Alters verabreicht werden.

Für Neugeborene und Stillkinder sollte Muttermilch immer das erste Mittel der Wahl sein. Träufeln sie hierfür einfach einige Tropfen Muttermilch in beide Nasenlöcher ihres Kindes. Sollte ihr Neugeborenes aufgrund des Schnupfen beim Trinken beeinträchtigt sein und deutlich weniger trinken als zuvor suchen sie bitte einen Arzt auf.

Ebenso erweist es sich als sinnvoll die Raumluft zu befeuchten. Stellen sie hierfür die frischgewaschene Wäsche im Kinderzimmer auf oder hängen sie feuchte Laken über die Heizkörper.

Der banale Schnupfen dauert in der Regel 7-14 Tage.

Was kann ich bei Husten tun?

Husten kann im Rahmen eines banalen viralen Infektes entstehen der grundsätzlich dazu dient gebildeten Schleim auszuwerfen. Husten zeigt sich anfänglich zumeist trocken und geht dann in schleimigen Husten mit Auswurf über.

Pflanzliche Arznei wie Thymiantee (mit oder ohne Honig) sowie warme Brustwickel mit Thymian (siehe Anleitung) können bei Husten Abhilfe schaffen.

Ebenso kann ein „warmer Zwiebelfleck“ auf der Brust helfen die Symptome zu mildern .

Kommen zu dem Husten ihres Kindes Fieber oder Atemgeräusche wie röcheln, bellen, keuchen, stoßende Atemzüge oder gar Atemnot hinzu ist dies ein Grund einen Arzt aufzusuchen.

Auch wenn ihr Kind in der Nacht unaufhörlich oder gar bis zum Erbrechen hustet sollte dies von einem Arzt untersucht werden.

Mein Kind ist ständig verkühlt, wie kann ich das Immunsystem meines Kindes stärken?

Tägliche Spaziergänge an der frischen Luft, ausreichend Ruhe- und Schlafzeiten sowie eine gesunde und ausgewogenen Ernährung können helfen ihr Kind in seiner Abwehr zu stärken.

Mein Kind hat Fieber! Wann soll ich zum Arzt und wie kann ich das Fieber senken?

Kinder fiebern grundsätzlich schneller und höher als Erwachsene.

Das Fieber ist ein natürlicher Mechanismus vom Körper um Viren abzutöten. Dient also der körpereigenen Abwehr.

Neugeborene bis zum 3. Lebensmonat sollten ab einer Temperatur von 38,5°C vom Arzt untersucht werden.

Dauert das Fieber länger als 3 Tage an, kommen Schmerzen hinzu, zeigt sich ihr Kind im Allgemeinzustand deutlich gesenkt oder trinkt es nicht ausreichend sollten sie einen Arzt aufsuchen.

Essigwadenwickel können zum Fiebersenken angewendet werden. **WICHTIG:** wenden sie dieses Hausmittel nur bei warmen Extremitäten an!

Mischen sie hierfür etwas Essig mit lauwarmen Wasser und tränken sie Baumwolltücher in die Mischlösung. Umwickeln sie nun die Waden und Fußknöchel ihres Kindes mit diesen Tüchern und wickeln sie danach ausreichend trockenen Tücher darüber. Der Wickel sollte solange am Bein belassen werden bis er die Körpertemperatur übernommen hat.

Therapie bei Erbrechen und / oder Durchfall:

Am wichtigsten ist es den möglichen Flüssigkeits- u. Mineralstoffverlust auszugleichen.

Hierfür ist am wichtigsten ausreichend Flüssigkeit in Form von Suppen, Wasser oder Tee anzubieten.

Melissentee, sowie ein Tee aus getrockneten Schwarzbeeren können gut helfen.

Bei Erbrechen zeigt sich eine bessere Verträglichkeit wenn die Getränke eiskalt und schluckweise eingenommen werden.

Eine Nahrungspause ist oftmals sinnvoll. Viele Kinder haben auch keinen Appetit.

Auch Elektrolytlösungen können (vor allem bei länger andauerndem Durchfall) ergänzend gegeben werden um den Mineralstoffverlust auszugleichen.

Später sollte ein langsamer Kostaufbau mit fettarmen Mahlzeiten erfolgen.

Bei Durchfall stellt die **Karottensuppe nach Moro** ebenfalls eine wirksame Therapie dar.

Das Rezept und die Wirkweise dazu finden sie im Internet und liegen bei uns in der Ordination auf.

In der Regel ist eine Antibiotika-Behandlung bei Magen-Darm- Infektionen nicht notwendig. Es gibt aber Ausnahmefälle in denen Antibiotika verschrieben werden.