

## Naturheilkunde für Kinder

Rezidivierende Infekte (bis zu 12 in einem Winter) sind noch normal, aber belastend für die Kinder und die Eltern. Aber Sie können Ihr Kind mit Hilfe der Naturheilverfahren stärken, damit es besser durch die infektreiche Zeit kommt. Und Spaß haben kann man dabei auch noch!

Lesetipps: Für alle, die sich mehr in diese Verfahren einlesen wollen: Flyer Hydrotherapie der Kinderklinik Gaissach auch auf dieser Seite.  
Oder das Buch : Wickel&Co von Ursula Uhlemayr (URS-Verlag)  
Dort sind neben den abwehrsteigernden Anwendungen auch so wichtige Hausmittel wie Zwiebelwickel bei Ohrenscherzen, Brustwickel bei Husten....beschrieben.

Grundsätzlich sind Kinder (und auch die Erwachsenen) am besten gestärkt gegen Infekte, wenn sie die 5 Grundsäulen des gesunden Lebens beachten:

- Gesunde Ernährung und ausreichend Trinken
- mind. 30 Minuten täglich an die frische Luft bei Wind und Wetter
- ein geregelter Tagesablauf mit Zeit zur Ruhe zu kommen
- Bewegung
- Wasseranwendungen

Ein paar Anwendungen und Hilfen werde ich hier exemplarisch vorstellen:

- Kinderkneipen zur Abwehrsteigerung:  
Dazu gehört die gesamte Hydrotherapie (siehe Flyer); meine „Lieblingsanwendung“ sind jedoch die Waschungen: Ein tägliches Ritual, welches den Kindern (und auch den Eltern!) körperlich und seelisch Wohlbefinden bringt.  
Zu einer festen Zeit, morgens oder abends beim Schlafanzug an- oder ausziehen: Waschen Sie Brust und Rücken und die Arme mit einem warmen nassen Waschlappen ab. Danach nicht abtrocknen, die Verdunstungskühle setzt den entscheidenden Reiz.
- Zwiebelwickel bei Ohrenscherzen:  
Einen Esslöffel klein gehackte Zwiebel in etwas Gaze (oder anderes gut durchlässiges Gewebe) wickeln und auf das schmerzhaftes Ohr legen. Mit einem Waschlappen abdecken (riecht dann weniger) und einem Stirnband fixieren. Ca. eine halbe Stunde drauf lassen, gerne auch länger (z.B. während des Mittagschlafs). Man kann die Zwiebeln auch anbraten oder mit Hilfe einer Wärmflasche anwärmen, wenn das Kind es so besser toleriert.

- Wadenwickel, Essigsocken und Waschungen bei Fieber:  
 Fieber ist ein Symptom, keine Erkrankung, daher muss man immer nach der Ursache suchen. Fieberwarntsymptome finden Sie auch auf meiner Seite.  
 Wenn es dem Kind eigentlich ganz gut geht, das Fieber aber über 39,5 steigt, kann man ihm Linderung schaffen durch Wasseranwendungen:  
 Mit einem warmen Waschlappen abwaschen: Stirn und Gesicht, Arme und Beine von der Körpermitte nach außen und evtl. auch Bauch und Rücken. Es darf dem Kind nie unangenehm sein!  
 Wadenwickel macht man auch mit lauwarmem Wasser und nur, wenn das Kind nicht friert und warme Füße hat:  
 2 kleine Handtücher anfeuchten und eng um die Waden wickeln, 2 etwas größere trockene Handtücher darüber wickeln und 15 Minuten warten. Dann die Innentücher neu befeuchten und evtl. den Vorgang wiederholen.  
 Essigsocken: die leichtere und auch effektive Variante zu den Wadenwickeln:  
 Wollsocken in 1 Liter lauwarmem Wasser mit 2 EL Essig tränken, auswringen, anziehen und ein trockenes Paar Wollsocken darüber ziehen, 15 Min belassen. Maximal einmal wiederholen.  
 Während der Wadenwickel oder Essigsockenbehandlung sollte das Kind mit einer dünnen Decke zugedeckt ruhen.
- Karottensuppe nach Moro und „Afrika-Tee“ bei Durchfall:  
 Flüssigkeits- und Elektrolytverlust müssen möglichst bald ausgeglichen werden, je akuter der Krankheitsverlauf, desto schonender und vorsichtiger sollte man die Flüssigkeiten verabreichen. Also am besten löffelweise mit Zeitabständen dazwischen (50 ml = 5 Esslöffel alle 10 Min.)  
 Karottensuppe nach Moro:  
 500g Karotten in 1 Liter Wasser 1,5 Std. (!) kochen lassen und pürieren. Dann wieder auf 1 Liter Gesamtmenge auffüllen und 1 Teelöffel Salz hinzufügen. Dem Kind löffelweise verabreichen.  
 „Afrika“-Tee  
 0,5 l Schwarztee 10 Min ziehen lassen, 0,5 l Orangensaft dazugeben und einen gestr. Teelöffel Salz. Evtl. mit etwas Traubenzucker oder Honig süßen.