



# UNSERE LIEBLINGS- HAUSMITTEL BEI ERKÄLTUNG

Claudia Schauflinger  
[www.kinderhausmittel.com](http://www.kinderhausmittel.com)

# INHALT

01

---

Erkältungen

03

---

Schnupfennäschen

05

---

Husten

02

---

Begleitung zu Hause

04

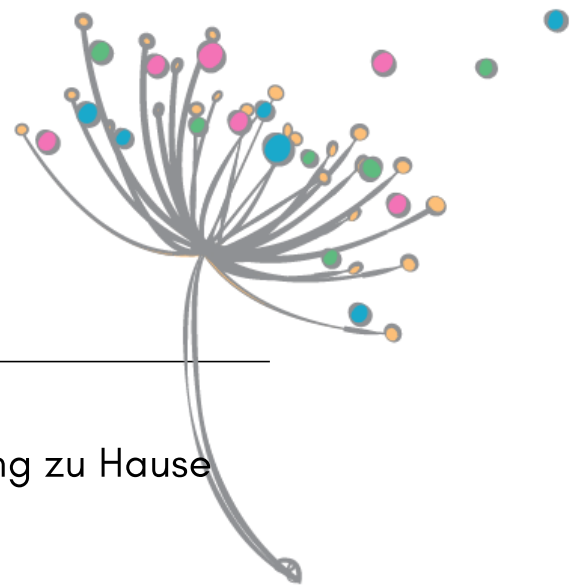
---

Fieber

06

---

About me



# ERKÄLTUNGEN

Erkältungen bei Kindern verlaufen meist komplikationslos, die Symptome sind jedoch immer lästig und es ist schön, wenn Mama und Papa ihre Fürsorge zeigen und dem Thema Zeit widmen. Eine Erkältung braucht einfach ein paar Tage um wieder abzuklingen, es gibt viele wunderbare Hilfsmittel um die lästigen Begleiterscheinungen zu lindern.

Was wir Eltern in dieser Zeit beitragen können, ist die Linderung von Krankheitssymptomen und Unterstützung beim Durch- und Aushalten. Respektiere die Bedürfnisse deines Kindes, vertrau darauf, dass es intuitiv weiß was es braucht um wieder gesund zu werden.

Achte auf die Grenzen die dein Kind kommuniziert, manchmal werden einzelne Hausmittel strikt abgelehnt. Ich halte Selbstbestimmung – gerade bei körperlichen Bedürfnissen – für besonders wichtig.

Aus den unzähligen Hausmittel rund um das Thema Erkältungen gilt es jene auszuwählen, die von Kindern akzeptiert oder sogar geschätzt werden. Ich verzichte gänzlich auf Anwendungen mit Kren, Ingwer und großflächige Zwiebelwickel. Sie können Erwachsene gut unterstützen, die Akzeptanz bei Kindern ist verständlicherweise sehr gering.

Kündigt sich eine Erkältung an, fühlt sich das Kind oft frostig, niest häufig und ist müder als sonst. Wenn du diese ersten Anzeichen entdeckst und deinem Kind viel Wärme und Ruhe gönnst, kann eine Erkrankung manchmal noch abgewendet werden.

Tritt trotz sorgsamer Begleitung zu Hause keine Besserung ein, verschlimmern sich die Symptome, ist dein Kind abgeschlagen und kommt hohes Fieber hinzu, zögere nicht, eure Kinderärztin um Rat zu fragen.



# ERKÄLTUNG BEGLEITEN

Husten, Schnupfen & Co. haben im Winter ihre Hochsaison, aber selbst im Sommerurlaub sind wir davor nicht gefeit. Klimaanlage, Wind und nasse Badesachen, ewiges Planschen oder in schweißnasser Kleidung dem Wind ausgesetzt sein ... der Volksmund kennt viele Ursachen für Erkältungen, die leider auch zu Unzeiten auftauchen. Für die Auswahl an lindernden Hausmitteln ist es einerlei, woher der fiese Schnupfen kommt. Glücklicherweise verlaufen Erkältungen bei Kindern meist unkompliziert. Die Krankheitszeichen sind jedoch immer lästig, und dann es ist schön, wenn Mama und Papa ihre Fürsorge zeigen und dem Thema Zeit widmen.

## **Oberkörper erhöhen**

Trag dein Kind im Tragetuch oder erhöhe das Betthaupt um wenige Zentimeter, etwa indem ein dünner Ordner oder ein Kissen unter die Matratze gelegt wird. Zwei Holzklötzchen unter dem Kopfteil des Kinderbettchens schaffen eine schiefe Ebene und sorgen für leichteres Durchatmen im Schlaf.

## **Ernährung und Getränke**

Zu Beginn einer Erkältung ist Husten meist trocken. Um ihn zu lindern hilft es, viel zu trinken; auch unterschiedlichste Hausmittel und Tees verfolgen dieses Ziel. Zusätzlich kann die Nahrung unterstützen. Biete Suppen und Kompotte an.

## **Zuwendung und Beruhigung**

Die Nasenatmung wird durch Schnupfen stark behindert – das ist vor allem für die ganz Kleinen schwer auszuhalten. Einfühlsame Worte tun auch gut, wenn der Husten von deinem Kind als krampfartig, lästig und schmerzhaft empfunden wird. Das Anerkennen des misslichen Zustandes und die sanfte Linderung durch Hausmittel sind eine gute Kombination, um für Ruhe und Entspannung zu sorgen.

## **Schleimhäute der Atemwege feucht halten**

Hustenreiz wird oft durch trockene Schleimhäute verursacht. Klimaanlage, Heizungsluft oder Luftzug durch Ventilatoren können den Husten verstärken. Jedes Husten und Räuspern verstärken die Reizung der Schleimhaut – ein Teufelskreis. Abhilfe schafft: wiederholt die Schleimhäute befeuchten, und zwar mit kleinen Schlückchen Wasser, Tee oder auch durch das Lutschen von Bonbons, Honig oder einem Stück Schokolade.

### **Beachte!**

Bessert sich der Zustand  
deines Kindes nicht, kommen  
Schmerzen, hohes Fieber oder  
Apathie dazu – zögere nicht  
deine Ärztin zu kontaktieren.

# SCHNUPFENNÄSCHEN

## **Suppe**

Wenn man sich über den Suppenteller beugt und Brühe löffelt steigt warmer Dampf auf, der sorgt für gut durchblutete Schleimhäute in unserer Nase und die Wärme weicht festes Sekret auf. Dabei ist es egal ob du Gemüse- oder Hühnerbrühe isst. Ganz besonders toll schmeckt die Suppe, wenn sie extra und mit gaaaanz viel Liebe zubereitet wurde. So ganz speziell für das Lieblingskind, den Lieblingsmann oder die Lieblingsmama - das Wärmt Nase und Herz!

## **Ansteigendes Fußbad**

Durch das gründliche erwärmen der Füße können wir auf die Schleimhäute Einfluss nehmen: Harnwege, Darm, Nasen- & Rachenraum werden nachweislich besser durchblutet und befeuchtet. Das macht es Erkältungsviren schwer uns anzugreifen!

So geht's Schritt für Schritt:

- Stelle einen Eimer oder, wenn ihr gemeinsam ein Fußbad genießen wollt, eine größere Wanne, in eure Duschtasse oder Badewanne. Achte darauf, dass die Füße wirklich gut Platz finden. Setzt euch einfach auf den Badewannenrand oder einen geeigneten Hocker und
- befüllt die Wanne ungefähr knöchelhoch mit lauwarmem, beziehungsweise circa 35 Grad warmem Wasser,
- dann könnt ihr schon mal eure Füße reinstellen.
- Nach und nach kannst du nun wärmeres/heißes Wasser zugießen, so dass die Temperatur und der Wasserspiegel in der Wanne langsam ansteigen. Wenn du das Fußbad mit deinem Kind genießt, spürst du ob das Wasser auch nicht zu heiß wird. Ansonsten verwende zur Sicherheit ein Badethermometer.
- Badet für ungefähr 8-10 Minuten, in dieser Zeit lässt du Wasserpegel und Temperatur langsam ansteigen, zum Schluss sind die Waden dann ganz vom Wasser bedeckt.
- Auch wenn dein Kind gar nicht aus der Wanne raus will, nach 10 Minuten wird das Fußbad beendet, die Füße werden abgetrocknet und warme Socken übergezogen, damit die Wärme gut erhalten bleibt.
- Wenn ihr Lust habt, dann könnt ihr auch noch warm eingekuschelt auf dem Sofa nachruhen oder gleich ab ins Bett!



# ZWIEBELSÄCKCHEN

Zwiebelpäckchen oder -säckchen haben auch deshalb so viele Fans, weil sie schon bei ganz kleinen **Baby-Schnupfennasen** eingesetzt werden können. Viele Wickel & Anwendungen werden erst nach dem ersten Geburtstag empfohlen, aber das Zwiebelsäckchen kann schon **im Schlafraum deines Babys hängen**. Die ganze Familie profitiert von der **virenhemmenden Wirkung** der Zwiebel!

So geht's Step by Step:

- Schäle eine Zwiebel und schneide sie in kleine Stücke.
- Die Zwiebelstücke füllst du dann in einen Waschhandschuh oder eine Socke.
- Dein Säckchen mit einem Gummiband verschließen, so wird der/die kleine EntdeckerIn daran gehindert, beim Aufwachen Zwiebel zu naschen – oder sie im Schlafzimmer zu verstreuen.
- Hänge oder lege das Zwiebelsäckchen in die Nähe des Bettchens vom kleinen Schnupfenzwerg.
- Ganz wichtig: Du kannst das Säckchen immer wieder drücken um noch mehr Zwiebelsaft aus den Stücken rauszupressen und die ätherischen Öle in die Luft zu entlassen.
- Hat die Zwiebel ihren Saft und ihren Geruch verloren, wird das Säckchen einfach in den Mülleimer ausgeschüttet und neu befüllt.

## Hier riecht's...

Einzig der Geruch ist etwas gewöhnungsbedürftig, hat man aber eine Nacht neben einem röchelnden Schnupfenbaby verbracht, zieht man den Zwiebelgeruch im Schlafzimmer meist vor. Und keine Sorge: Wenn du das Schlafzimmer am nächsten Morgen durchlüftest ist der ‚Dönerbuden-Flair‘ schnell verfliegen!

## Darum mögen wir Zwiebelsäckchen so gerne:

Die scharfen Öle wirken wunderbar – doch werden sie von den Kindern meist nicht besonders geschätzt. Ich vermeide daher Anwendungen bei denen Zwiebel zu nah an die Augen oder die Nase geraten. Wenn ich das Zwiebelsäckchen aber an das Bett meines schlafenden Kindes hänge, riskieren wir keine Tränen und die Zwiebel kann nachts die fiesen Schnupfen-Vampire fern halten.

## Die einfachsten Helfer sind die Besten!

Mein Credo ist ja bekanntlich: Hausmittel MÜSSEN einfach herzustellen sein, sonst wird kaum eine Mama sie ausprobieren und folglich niemals lieben lernen. Und die Kinder? Bei denen muss es sowieso schnell gehen! Und nicht zu viel „herumtun“ und schon gar nicht darf eine Hausmittel-Anwendung wertvolle Spielzeit auffressen...



# FIEBER

Bei Fieber erhöht sich die Körpertemperatur um wenige Grad. Die erhöhte Temperatur sorgt für eine Aktivierung des Immunsystems, die Selbstheilung läuft auf Hochtouren.

Da Kinder bei erhöhter Körpertemperatur meist abgeschlagen, matt und müde sind, geraten viele Eltern in Panik. Unsere quirligen, aufgeweckten Kinder in diesem außergewöhnlichen Zustand zu erleben, verunsichert uns.

In der Kindheit kommt Fieber häufiger vor als im Erwachsenenleben. Kinder tolerieren es auch viel besser, verhalten sich oft instinktiv ruhiger, treten leiser und ruhen sich aus.

## Was immer klappt

·**Anfängliches Wärmeverlangen unterstützen!** Eine Decke und Körperkontakt erfüllen den Zweck. Der Wunsch nach Wärme wird irgendwann durch den Wunsch, sich zu kühlen, abgelöst. Dazu weiter unten.

·**Ruhe und Reizabschirmung** sind in jeder Phase zu empfehlen, also: Geräusche reduzieren, Fernseher und Radio sollten ausgeschaltet bleiben. Skifahren, Strandbesuch oder Kinderparty müssen abgesagt werden. Wenn dein Kind weiterhin aktiv ist, dränge sanft auf mehr Ruhe und bremsen seine Spiellaune.

·Viele Kinder verhalten sich instinktiv ruhiger, wenn sie fiebern: Sie schlafen, ruhen und leiden wenig (was für Erwachsene oft nur schwer vorstellbar ist). Dann reicht es, **das Kind aufmerksam und geduldig zu begleiten**.

·Fiebernde fühlen sich schwach, müde und schlapp. Dass die **Bedürfnisse des kleinen Patienten bestmöglich erfüllt werden**, ist Pflicht für jene, die sie begleiten.

·Selbstbestimmte **Nahrungskarenz** ist zu akzeptieren – wichtig ist vor allem, ausreichendes **Trinken** zu gewährleisten. Dann kann man ein Kind beruhigt fiebern lassen.

·**Vollbäder oder Spaziergänge** solltest ihr an Fiebertagen **unterlassen**: Die Anpassung an stark veränderte Außentemperaturen verlangt dem Körper große Anstrengung ab.

·**Trinken schmackhaft machen**: Ein besonders geliebter Saft oder ein selbstgemachtes Eis aus Wasser und Früchten – vielleicht servierst du den Saft mit einem Cocktailschirmchen, in einem Weinglas oder mit einem schönen Strohhalm? Hauptsache, dein Kind nimmt Flüssigkeit zu sich.

Beachte!  
Verschlechtert sich der  
Allgemeinzustand deines  
Kindes, halte Rücksprache mit  
eurer Ärztin.



# HUSTEN

Husten ist ein ständiger Begleiter vieler Kinder denn meist reihen sich in der frühen Kindheit viele Erkältungen aneinander. Die Ursache sind meist Virusinfekte, mit denen der Körper ganz alleine fertig werden kann, das kann allerdings auch länger dauern. Kommt kurz darauf die nächste Erkältung, entsteht der Eindruck das Kind würde fast andauernd husten.

## **Erste Maßnahmen um dein Kind bei Husten zu unterstützen:**

Bei aufrechtem Oberkörper ist der Hustenreiz meist geringer und dein Kind kann Schleim besser bewältigen beziehungsweise schlucken, das Abfließen über den Rachen wird erleichtert. Das kann, je nach Alter, durch Tragen oder aber, vor allem nachts, bei älteren Kindern, durch das Erhöhen der Matratze beziehungsweise des Kopfkissens erreicht werden.

Ältere Kinder können Bonbons oder Honig lutschen um den Rachen zu befeuchten und den Hustenreiz zu lindern.

Hustensäfte, auch selbst gemachte, wie zum Beispiel Zwiebelhustensaft oder Rettichhustensaft erfüllen ebenfalls diesen Zweck. Sie lindern den Hustenreiz. Zusätzlich nehmen die Kinder die Inhaltsstoffe der Pflanze auf. Sie haben antivirale und keimhemmende sowie schleimlösende und aufweichende Wirkung.





# HUSTENSAFT

Du brauchst:

- Zwiebel & Messer,
- Kandiszucker, Honig oder jeden anderen Zucker, den du zu Hause hast,
- wenn gewünscht: ein bisschen Thymian
- ein leeres, sauberes Glas

So wird's gemacht:

- Dazu schneidest du die Zwiebel fein,
- gibst die Stücke in ein leeres, sauberes Marmeladenglas und
- bedeckst die Zwiebelstücke mit Zucker oder Honig.
- Wenn du Thymian zu Hause hast, kannst du auch trockene Thymianblätter dazu geben.
- Schon nach wenigen Stunden entsteht ein erstaunlich leckerer Hustensaft!

Der Zucker zieht recht rasch den Zwiebelsaft aus. Der Saft, er entsteht nach etwa 2-3 Stunden, enthält die wunderbar **entzündungshemmenden, schleimlösenden Öle der Zwiebel**. Zusätzlich beruhigt der enthaltene Zucker die **Hustenrezeptoren**. Und das lästige **Kitzeln im Hals**, das uns nicht einschlafen lässt, ist bald verschwunden!

Dieses ruck-zuck Rezept mache ich **täglich frisch**, sonst wird der Geschmack sehr intensiv!

## **Zwiebeltee - die Zuckerfreie Alternative!**

Zwiebeltee lässt sich sehr schnell und einfach zubereiten:

- Eine Zwiebel klein schneiden und einige Minuten in etwa einem halben Liter Wasser kochen.
- abseihen und auskühlen
- nach Bedarf (und Alter des Kindes) mit etwas Holundersirup, Kandiszucker oder Honig süßen.
- Kleinkinder können mehrmals täglich löffelweise von dem Tee bekommen. Größere Kinder und Erwachsene dürfen 2 bis 3 Tassen am Tag trinken.



# ÖLAUFLAGE BEI HUSTEN

Warme Ölwickel an Brust und Rücken sind eine Wohltat bei Husten. Bestens bewährt hat sich Leinöl, hast du ausgezogenes Thymianöl, ist es großartig für diese Anwendung geeignet. Es wird wie Ringelblumenöl nach diesem Rezept hergestellt. Aber spontan kann jedes leicht angewärmte Salatöl euch helfen, den Husten aufzuweichen und der Brust zu schmeicheln

## Gute Vorbereitung ist die halbe Miete:

- Bereite ein **Baumwolltuch** vor das ungefähr die Größe der Brust deines Kindes hat und das Ölflecken bekommen und behalten darf. Es sollte ungefähr die **Größe des Brustkorbes** deines Kindes haben. Alte Schmusewindeln oder Stoffreste aus Leinen oder Baumwolle können auch auf die passende Größe zurecht geschnitten werden.
- Lege es auf eine **Wärmequelle** wie zum Beispiel eine Wärmeflasche oder den Heizkörper.
- Zieh deinem Kind ein **enges Unterhemd** an und schieb es vorerst nochmal hoch
- Öl: Im Idealfall verwende ein **Thymian-Auszugsöl** oder aber einfach ein **Massage oder Speiseöl** das du zu Hause hast.
- Du kannst auch etwas fettes Öl in deiner Hand wärmen und mit **1 Tropfen äth. Thymianöl** (Thymus vulgaris ct. linalool) oder Lavendelöl vermischen. Diese Mischung wird dann für den Ölwickel verwendet oder einfach nur sanft auf Brust und Rücken einmassiert, **wenn dein Kind einen Wickel ablehnt oder jünger als 1 Jahr ist.**

## So geht's Step-by-Step:

- **Erwärme das Baumwolltuch** auf einer gefüllten Wärmeflasche und verteile das Öl auf dem Stoff. Es verläuft und verteilt sich durch die Wärme von selbst.
- Das mit Öl getränkte, warme Baumwolltuch wird dann **auf Brust und/oder Rücken aufgelegt**.
- Alternativ kannst du dein Kind direkt auf der Haut mit Öl einreiben und das gewärmte Tuch darüber legen.
- Anschließend das enge Hemdchen drüber ziehen um den Ölfleck zu **fixieren**.
- Zusätzlich könntest du etwas Heilwolle oder ein Kirschkernkissen außen als weitere Wickelschicht dazu legen. Oft lehnen Kinder aber allzu dicke „Wickelpakete“ ab. Das warme Tuch und das Öl allein sind dann genug. Respektiere den Wunsch deines Kindes.
- Während der Anwendung für weitere Wärme sorgen, warmer Pulli oder Hustenleibchen drüber ziehen, im Bett bleiben, damit schlafen legen.

## Wie hält das Wickelpaket am Oberkörper meines Kindes?

- Am einfachsten: du ziehst deinem Kind ein wirklich enges Unterhemd oder einen Body an, aus dem es bereits herauswächst.
- Auch der abgeschnittene Bund einer Strumpfhose kann wertvolle Dienste leisten: Schneide einfach die Beine ab, der dehnbare „Schlauch“ kann gut über einen Brustwickel gezogen werden und ihn fixieren.



# MEIN KINDERHAUSMITTEL- PROJEKT

Über Generationen wurden Rezepte erprobt, verbessert und weitergegeben. Die Vorteile dieses Erfahrungsschatzes können wir nutzen! Vertrauen in die Oma, die Uroma und viele Generationen davor begründen auch in deinem Kind einen soliden Grundstock, eine gewisse Verwurzelung, die es braucht, um im Leben so manchem Sturm standhalten zu können.

**Lass dein Kind an Rezepten, Geschichten und Familientraditionen teilhaben.**

Hast du erstmal begonnen Hausmittel anzuwenden, tauchen im Laufe der Zeit vielleicht immer wieder neue Fragen auf. Wenn du Lust hast mit mir gemeinsam in einem Kurs die Anwendungen zu üben oder neue Rezepte auszuprobieren, dann freue ich mich, wenn du mich auf [www.kinderhausmittel.com](http://www.kinderhausmittel.com) besuchst. Dort findest du meine aktuellen Kursangebote, Rezepte und Videos.

Das Schenken von Zeit und Liebe ist für Menschen unbezahlbar wichtig. Besonders wenn man krank ist, verletzt wurde und sich schlecht fühlt, sind Liebe und Zuwendung eine wichtige Stütze. Es macht uns stärker, jeden Tag in der Gewissheit zu leben: Ich bin gut, so wie ich bin. Wenn ich krank bin, wird mir geholfen. Meine Eltern sind für mich da.

**Dein Kind halten, wiegen, streicheln und umarmen – Trost spenden wirkt. Love rules.**

## GET IN TOUCH

[claudia@kinderhausmittel.com](mailto:claudia@kinderhausmittel.com)

Instagram: [claudia\\_kinderhausmittel](https://www.instagram.com/claudia_kinderhausmittel)

Facebook: [kinderhausmittel](https://www.facebook.com/kinderhausmittel)

Credits:

Rezeptfotos: [www.iris-kagerer.at](http://www.iris-kagerer.at)

Illustration: Andrea Haselmayr

Portrait: [www.wirlphoto.at](http://www.wirlphoto.at)

Maudrich Verlag [www.facultas.at](http://www.facultas.at)

All Rights reserved.



Meine Bücher gibt es überall, wo es Bücher gibt!

### **Bäuchlein-Öl und Zwiebelsocken**

Das Kinderhausmittel-Buch  
ISBN 9783990021187

Verlag: facultas / maudrich

### **Zwiebel im Gepäck**

Die Hausmittel-Reiseapotheke  
ISBN 3990021362

Verlag: facultas / maudrich