

# Wickel, Tees und heisse Dampf-Zelte

Ob Zwiebeln, Holunder oder Kartoffeln – Nahrungsmittel können auch heilen! Nutzen Sie das Wissen der Volksheilkunde, um mit natürlichen Mitteln die Gesundheit der ganzen Familie zu erhalten. Wir haben bewährte Rezepte gesammelt und sagen, wie diese wirken und wo sie angewendet werden.

Text: Christina Bösiger.

Was mache ich, wenn mein Kind Husten oder Bauchweh hat? Oder wenn es über Ohren- oder Halsschmerzen klagt? Gebe ich ihm Medikamente oder soll ich es zuerst mit einer sanften Methode behandeln? Solche Fragen müssen sich alle Eltern früher oder später stellen, denn diese Beschwerden gehören zu jedem Kinderalltag – genauso wie bei Erwachsenen auch. In früheren Zeiten, als es noch üblich war, dass mehrere Generationen in Grossfamilien zusammenlebten, gaben die Grossmütter und Mütter ihre Erfahrungen und das Wissen, das sie selbst von ihrer Mutter bekommen hatten, an die Töchter und Söhne weiter. So konnten die Älteren den Jüngeren wichtige Tipps geben und sich in Krisenzeiten liebevoll, routiniert, beruhigend und ermutigend zur Seite stehen. Denn damals war bei vielen Familien noch ein grosses Wissen an natürlichen Hausmitteln vorhanden, das an die nächste Generation weitergegeben wurde und so unzähligen

## 6 bewährte Tipps von Ruth Jahn

1. Nehmen Sie sich viel Zeit für Ihr krankes Kind, verschieben Sie andere Verpflichtungen.
2. Schalten Sie einen Gang zurück und achten Sie darauf, das sich das Kind schonen kann. Das fördert die Heilung.
3. Achten Sie auf eine sanfte Therapie und beziehen Sie die Wünsche Ihres Kindes mit ein, respektieren Sie auch seinen allfälligen Widerwillen.
4. Hausmittel sollen Spass machen: Wenn beispielsweise auch der Lieblingst Teddy einen Zwiebelwickel verpasst bekommt, ist das geteilte Leid gleich nur noch halb so gross.
5. Trinken ist wichtig! Gesunde Kinder zwischen einem und vier Jahren benötigen einen Liter Flüssigkeit am Tag. Kranke Kinder, die fiebern, erbrechen oder Durchfall haben, entsprechend mehr. Am besten eignet sich ungesüsster Tee.
6. Vorsicht: Bei Babys und Kleinkindern keine ätherischen Öle verwenden!

Quelle: «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln» (siehe Buchtipp)



Menschen und auch Tieren beim Gesundwerden geholfen haben. Heute hingegen ist durch die meist übliche Lebensweise in Kleinfamilien nicht nur der wichtige familiäre Rückhalt verloren gegangen, sondern auch das damit verbundene alte Wissen. Das ist schade, denn oft ist eine Selbstmedikation mit bewährten Hausmitteln gut möglich. Mittel aus der Natur haben viele Vorteile: Sie können eine Vielzahl von Krankheiten lindern und haben ein breites Wirkungsspektrum – und dabei wenig Nebenwirkungen. Zudem sind sie günstig und einfach anzuwenden. Kein Wunder, besinnen sich heute wieder mehr und mehr Menschen darauf.

### **Kinder sind keine kleinen Erwachsenen**

«Viele Krankheiten im Kindesalter sind anders zu bewerten als Erkrankungen von Erwachsenen», schreiben die Naturheilpraktiker Friedemann Garvelmann und Susanne Alber-Jansohn in ihrem Praxisbuch «Naturheilkunde für Kinder» (siehe Buchtipps). «Denn gemäss der Lehre der Naturheilkunde ist es ein folgenschwerer Fehler, die typischen fieberhaften Erkrankungen, die fast jedes Kind im Laufe seiner Entwicklung durchmachen muss, als lästige oder gar überflüssige Ereignisse anzusehen, deren Symptome so schnell wie möglich wieder zum Verschwinden gebracht werden müssen. Auch die klassischen Kinderkrankheiten sind nicht isoliert voneinander ablaufende Einzelereignisse – sie haben einen Bezug zueinander bzw. zur jeweiligen Entwicklungsphase. Gemäss dieser Philosophie gibt es in einem lebenden Organismus grundsätzlich keine Elemente oder Geschehen, die nichts miteinander zu tun haben. Es stellt sich nur immer wieder die Frage, wie diese Zusammenhänge sind – und ob wir sie erkennen bzw. erklären können. Auch wenn der rote Faden, der sich durch die Gesundheits- und Krankheitsgeschichte eines Kindes zieht, manchmal nicht offensichtlich und leicht erkennbar ist: Sie können davon ausgehen, dass es ihn gibt! So unterliegt die Entwicklung eines Kindes mit den dazugehörigen Krankheiten grundsätzlichen, systematischen Naturgesetzen, die aber bei jedem Kind auf individuelle Art in Erscheinung treten. Diese biologischen Gesetzmässigkeiten sind seit über 2000 Jahren in allen Kulturkreisen der Erde bekannt und dokumentiert. Und es ist auch bekannt, welche gravierenden Folgen sich daraus ergeben, wenn in diese Dynamik auf eine Weise eingegriffen wird, die die Gesetze der Natur missachtet oder sogar korrigieren will.» Dies ist für Sie als Eltern sehr wichtig zu wissen, denn viele Dinge und Ereignisse, die Sie bei

### **Buchtipps – direkt bestellen über [www.swissfamily.ch](http://www.swissfamily.ch)**



**«Kinder sanft und natürlich heilen mit Schweizer Hausmitteln»**, von Ruth Jahn, Beobachter Ratgeber, ISBN 978-3-85569-661-1, Fr. 47.90  
Dieses Nachschlagewerk ist ein Fundus: mehr als 500 sanfte Heilmethoden und ihre sichere Anwendung werden systematisch dargestellt.



**«Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln»**, von Ruth Jahn, Beobachter Ratgeber, ISBN 978-3-85569-545-4, Fr. 49.90  
In diesem Handbuch finden Sie für über 100 Beschwerden schnell die passenden Hausmittel, seien dies pflanzliche Therapien, Wickel, Tees, Tinkturen, ätherische Öle, Homöopathie, spagyrische Essenzen, Schüssler Salze und vieles mehr.



**«Naturheilkunde für Kinder»**, von Friedemann Garvelmann und Susanne Alber-Jansohn, AT-Verlag, ISBN 978-3-03800-479-0, Fr. 38.90.

Ihrem Kind erleben und wahrnehmen (z.B. auch gewisse Krankheiten oder Beschwerden) haben einen tieferen Sinn. Gehen Sie diesen auf den Grund! Machen Sie sich schlau mit entsprechender Lektüre und lernen Sie Schritt für Schritt diese zu verstehen, darauf zu achten, darauf einzugehen und schliesslich entsprechend zu behandeln.

### **Beobachten und entscheiden**

«Diagnosen bei Kindern sind für Eltern nicht immer einfach», weiss auch Ruth Jahn, Autorin des bewährten Beobachter-Ratgebers «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln». Sie ist selbst Mutter einer Tochter und verfügt über eine grosse Erfahrung in Gesundheitsfragen. Hat das Kind «nur» eine Erkältung oder weist das Halsweh oder der Husten auf eine schwerwiegendere Krankheit hin? Auch sie empfiehlt: «Beobachten Sie Ihr Kind und vertrauen Sie Ihrem Gefühl. Wichtig zu wissen: Die Selbstmedikation kann bei manchen Krankheiten an ihre Grenzen stossen. Die Entscheidung, wann Sie Ihr krankes Kind dem Arzt oder der Ärztin zeigen oder ob Sie gar den Notarzt (Tel. 144) rufen sollen, müssen Sie selber treffen, denn Sie kennen Ihr Kind am besten. Im Zweifelsfall gilt: Lieber einmal mehr zum Arzt als einmal zu wenig!»

1/1 ganzseitig

Als Spezialistin verfügt Ruth Jahn über zahlreiche Rezepte bei Kinderbeschwerden. Einige davon hat Sie uns verraten – weitere für Krankheiten von A bis Z finden Eltern in ihrem Ratgeber:

## Durchfall, Brechdurchfall

Durchfall (eventuell zusammen mit Erbrechen) ist oft Zeichen einer Infektion mit Viren oder Bakterien, die der Körper des Kindes rasch loszuwerden versucht. Bei Säuglingen und kleinen Kindern gehört jedes wiederholte Erbrechen und jeder Durchfall in ärztliche Behandlung, weil Kinder relativ schnell lebensbedrohlich austrocknen können. Hintergrund: Verdorbenes Essen, verschiedene Magen-Darm-Erkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder –allergien, aber auch eine Infektion mit Noroviren kann dahinter stecken.



### Äusserlich:

Wärme! Eine Wärmflasche oder die wärmende Hand eines Erwachsenen auf dem Bauch entkrampft den Darm und entschärft die Schmerzen.

Warmer Bauchwickel: Bereiten Sie einen warmen Wickel zu. Als Zusätze eignen sich Ringelblumen-, Schafgarben-, Lavendel- oder Kamillentee (jeweils 1 TL mit 2,5 dl kochendem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen lassen). Der Wickel sollte gut sitzen, aber nicht einengen. Prüfen Sie unbedingt die Temperatur: Das Kind darf entscheiden, wie warm der Wickel sein darf. Liegedauer (im warmen Bett): etwa 20 Minuten. Oder nehmen Sie das Kind während der Wickelzeit auf den Schoß, wickeln Sie sich gemeinsam in eine Decke, schauen Sie zusammen ein Bilderbuch an oder erzählen Sie währenddessen ein Märchen.

### Innerlich:

**Erdbeer-, Brombeer-, Himberblätter** Übergossen Sie 1 TL Pflanzenteile mit 2,5 dl kochendem Wasser, lassen Sie den Tee etwa 5 bis 10 Minuten ziehen.

### Oolong-, Schwarz- oder Grüntee

Übergossen Sie 1 TL Teeblätter mit 2,5 dl kochendem Wasser, lassen Sie den Tee 10 bis 15 Minuten ziehen (so lösen sich die Gerbstoffe und der Tee verliert seine anregende Wirkung). Verdünnen Sie ihn anschliessend mit der gleichen Menge abgekochten Wassers.

### Heidelbeertee

1 knapper EL getrocknete Heidelbeeren (Apotheke) in 1,5 dl kaltem Wasser ansetzen und 10 Minuten kochen lassen, absieben und abkühlen lassen. Täglich maximal eine Tasse davon zu trinken geben. Der Tee wirkt antibakteriell, schleimzusammenziehend und stopfend.

## Halsschmerzen



das Kind nicht stark plagen – zwei bis drei Tage mit Hausmitteln behandeln. Banales Halsweh ist meist viral bedingt. Bei einer Mandelentzündung (Angina) hingegen sind oft Bakterien mit im Spiel: Ein Fall für den Kinderarzt!

### Symptome:

Die Kinder haben Halsschmerzen, Schluckschmerzen und eventuell auch geschwollene Lymphknoten am Hals

### Äusserlich:

#### Heilerde-Halswickel

Das Kind darf selbst entscheiden, ob ein wärmerer oder kühlender Wickel angenehmer ist. Wichtig beim Halswickel: Die Wirbelsäule aussparen, nur das Aussentuch geht rund um den Hals herum. Weitere mögliche Wickelzusätze: Kartoffeln, Zwiebeln

für den heissen Wickel, Quark für einen kühlenden Wickel (ab 3 Jahren).

### Innerlich:

#### Kamillen-, Källikraut (Malve)-, Salbei- oder Thymiantee

Für diese Heiltees jeweils 1 TL Pflanzenteile mit 2,5 dl kochendem Wasser übergossen, 5 Minuten ziehen und abkühlen lassen.

## Husten

Ein banaler Husten, der meist in der kalten Jahreszeit auftaucht, kann gut mit Hausmitteln behandelt werden. Sypptome: Kommen hohes Fieber, eine allgemeine Schwäche oder Schwierigkeiten beim Atmen hinzu oder dauert ein Husten



länger als eine Woche, sollten Sie mit Ihrem Kind die Kinderärztin oder den Kinderarzt aufsuchen. Auch Asthma, Bronchitis oder Pseudokrupp sind ein klarer Fall für die ärztliche Praxis.

### Äusserlich

#### Warmer Brustwickel

Sofern es dem Kind angenehm ist, können Sie seine Brust warm umwickeln, am besten von den Achselhöhlen bis knapp zum Bauchnabel. Ein warmer Brustwickel entkrampft die Bronchien und fördert den Auswurf. Als Zusätze eignen sich zum Beispiel Thymiantee oder heisse Kartoffeln.

#### Dampf-Zelt

Lassen Sie Ihr Kind rund dreimal täglich mit Salzwasser, Thymian- oder Kamillentee inhalieren. Das befeuchtet die Atemwege, löst den Schleim und wirkt abschwellend. Wichtig: Ein Erwachsener muss das Inhalieren überwachen, damit sich das Kind nicht verbrennt. Setzen Sie sich neben Ihr Kind oder nehmen Sie es auf den



Schoss. Stecken Sie Ihren Kopf mit unter das Tuch und zeigen Sie wie das geht: durch die Nase ein-, durch den Mut ausatmen. Vorsichtsmassnahmen: Lassen Sie das Gesicht des Kindes nicht zu nahe an die Flüssigkeit und den heissen Dampf heran, wählen Sie ein standsicheres Gefäss mit Griff, das Sie während des Inhalierens festhalten können. Und achten Sie darauf, dass das Kind möglichst keine abrupten Bewegungen macht. Nachher soll es sich für einige Minuten ins vorge-wärmte Bett kuscheln, damit es sich nicht verkühlt (ab drei bis vier Jahren).

**Innerlich**

**Hustensirup**

Geeignet ist zum Beispiel Thymian-, Spitzwegerich-, Efeu- oder Tannenspitzensirup aus der Drogerie oder Apotheke.

**Heisse Honigmilch**

Das Hausmittel hilft schon seit Generationen (ab 12 Monaten).

**Holunderbeerensaft**

Verdünnen Sie den Saft mit Wasser. Löst den Husten und enthält viel Vitamin C (ab 6 Monaten).

**Malve (Käslkraut), Isländisch Moos**

Diese Tees helfen bei Reizhusten. 1 TL Pflanzenteile mit 2,5 dl kochendem Wasser übergiessen, 5 Minuten ziehen lassen. Auch Lutschbonbons mit Isländisch Moos gibt es zu kaufen.

**Schlüsselblume**

Einen Tee aus getrockneten Blüten bereiten Sie so zu: 1 TL Pflanzenteile mit 2,5 dl kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen, absieben. Bei produktivem, schleimigem Husten.

**Ohrenschmerzen**



Ohrenentzündungen, speziell Mittelohrentzündungen, sind häufig bei Babys und Kleinkindern. Symptome: Einseitiger Ohrenschmerz, das Kind fasst sich immer wieder ans Ohr. Falls Sie eine Mittelohrentzündung vermuten, sollten Sie mit Ihrem Kind zum Arzt, denn diese kann schwerwiegende Komplikationen verursachen.

**Äusserlich**

Wärme heilt auch hier. Probieren Sie aus, was dem Kind am meisten zusagt: Bettwärme, Kopftuch, Stirnband oder ein warmer Wickel am Ohr.

**Warmer Zwiebelwickel**

Dies ist das bewährte Hausmittel bei Mittelohrentzündungen für Gross

1/2 quer

und Klein – schon unsere Grossmütter kannten und nutzten es. Die Zwiebel besitzt entzündungshemmende und antiseptisch wirksame Inhaltsstoffe (ab sechs Monaten).

#### **Warmer Kamillenwickel**

Anstelle der Zwiebeln können Sie auch mit kochendem Wasser übergossene Kamillenblüten als Einlage in den Wickel verwenden (ab sechs Monaten).

.....

## Schnupfen

Kinder machen in ihren ersten Jahren unzählige Schnupfen durch. Die an sich harmlose Infektionskrankheit kann allerdings zuweilen eine Ohrenentzündung oder eine Bronchitis nach sich ziehen.



**Symptome:** Bei viralen Erregern läuft aus der Nase wässriges Sekret, später – wenn Bakterien mit im Spiel sind – nimmt das Sekret eine schleimige Konsistenz und manchmal eine weisse bis gelbgrüne Färbung an. Das Kind hat wegen der verstopften Nase meist Mühe zu atmen und es mag meist auch nicht recht trinken oder essen. Kleine Kinder wachen nachts vermehrt auf.

#### **Äusserlich:**

##### **Der Zwiebel-Trick**

Legen Sie ein Schälchen gehackte Zwiebeln unters Kinderbett oder hängen Sie ein Zwiebelsäckchen in den Betthimmel. Beachten Sie bei Babys einen Abstand von einem Meter.

#### **Nasenspray**

**Physiologische** Kochsalzlösung eignet sich vorzüglich, um die Nase ab-schwellen zu lassen und das Sekret flüssig zu halten. Praktisch sind

fixfertige Salzwasser-Nasensprays aus der Drogerie oder der Apotheke.

#### **Olivenöl**

Benetzen Sie ein Wattestäbchen mit wenig Öl und tragen Sie dieses rund um den Naseneingang auf – hilft bei trockenen Schleimhäuten.

#### **Dampfbad im Zelt**

Lassen Sie Ihr Kind maximal dreimal täglich unter einem Tuch inhalieren. Zum Beispiel mit Kamillentee, Majorantee, heisser physiologischer Salzlösung (1 TL Salz auf 5 dl Wasser) oder etwas gehackter Zwiebel, die Sie kurz aufkochen. Das befeuchtet die Nase, wirkt abschwellend und erleichtert das Atmen (ab drei bis vier Jahren).



1/2 quer