

Kinder- und Jugendärzte
Neuperlach

DR. EIGNER DR. JANSMA

Naturheilkundliche Behandlung von Infekten bei Kindern

Infektneigung

- Tägliche Anwendung z.B. von Wassertreten, Taulaufen, Kneipp'sche Güsse
- Gesunde Ernährung: Ausgewogen, vollwertig, abwechslungsreich
- Bewegung im Freien
- Bäder mit Rosmarin o. Thymian

Beginnende Erkältung

- **Gesunde Lebensführung:** Körperliche Schonung, viel Schlaf, viel frische Luft (aber keine Unterkühlung), Rauchbelastung meiden, reichlich Flüssigkeit (am besten warm)
- **Kräftige Hühnerbrühe:** Kann bei beginnender Erkältung stärkend wirken
- **Vollwertkost:** Ausgewogen, frisch zubereitet, enthält alle wichtigen und notwendigen Nährstoffe, dabei auf ausreichend **Vitamin C** achten (Hinweise für positive Auswirkung auf eine Erkältung)
- **Erkältungsbad**
 - Achtung: Viele ätherische Öle sind für Kinder unter 2 Jahren nicht geeignet!
 - 4–8 Tropfen eines ätherischen Öls (z. B. Thymian-, Eukalyptus- od. Nadelholzöle) in 1 TL Emulgator (z. B. Honig oder Sahne) verrühren, dann in das warme Bad geben, alternativ fertigen, Erkältungsbadezusatz verwenden
- **Ansteigende Fuß- und Armbäder:** (Ab dem Kindergartenalter)
 - Eimer bis zu den Fußknöcheln mit warmem Wasser füllen
 - nach und nach heißes Wasser zugeben, solange es angenehm ist
 - ggf. Thymian-, Eukalyptus- od. Nadelholzöle zugeben

Schleimhautregime nach Vogler

Vorbeugend und akut bei Schnupfen, chronischer Nasennebenhöhlenentzündung, Rachen- und Mandelentzündung, Allergien

Nasendusche

- Achtung: Nicht bei Verletzungen am Nasendach o. Nebenhöhlen, nicht bei Neigung zu starkem Nasenbluten
- 2,25 g (ca. 1/4 TL) Natursalz auf 250 ml Wasser
- Nasendusche für Kinder im Handel erhältlich (zB. Emser), Anwendung siehe Packungsanleitung

Ölziehen

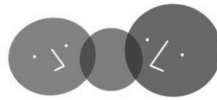
- 1 TL geschmacksneutrales Öl (z. B. Sesam- od. Sonnenblumenöl) für 5 Min. durch die Zähne ziehen, danach Zähneputzen
- Danach das Öl in ein Tuchspucken und im Hausmüll entsorgen

Zungenbürsten

- Erst gründliches Gurgeln des Halses, dann die Zunge mit der Zahnbürste reinigen

Kalter Gesichtsguss

- 16-17 Grad kalten Wasserstrahl (am besten mit einem Wasserschlauch) in kreisenden Bewegungen durch das Gesicht führen
- Ablauf: Von der rechten Schläfe über die Stirn zur linken Schläfe, dann 3x senkrecht nacheinander in beiden Gesichtshälften auf- und abfahren, dann Gesicht 3x mit dem Wasserstrahl umkreisen
- Dabei ruhig durch den Mund Ein- und Ausatmen, danach das Gesicht leicht abtupfen



Kinder- und Jugendärzte
Neuperlach

DR. EIGNER DR. JANSMA

Schnupfen

Allgemeine Maßnahmen:

- Luft anfeuchten, z. B. nasses Tuch aufhängen
- Zwiebel-Säckchen (kleingeschnittene Zwiebel) am Babybett
- Nasendusche mit physiologischer Kochsalzlösung (meist ab 4-5 J. möglich)
- Dampfbäder (frühestens bei Schulkindern, am besten über Dampfinhalator mit Maske) mit Kamillen- bzw. Salbeitee

Pflege der Nasenschleimhaut

- Oliven- o. Sesamöl mit Wattestäbchen in die Nasenlöcher
- Meersalznasenspray o. physiologische Kochsalzlösung (0,9 %-ig) mehrmals tgl.

Husten

Honig

- ab 1 J. 1/2 – 1 TL Honig vor dem Schlafengehen
- Achtung: Honig nicht < 1 J. wegen Botulismusgefahr

Trockener Husten

Bienenwachsauflagen

- Bienenwachsplatte (am besten mit Lavendel, z. B. Wachswerk®) mit einem Föhn erwärmen, auf Brust oder Rücken legen, darüber ein Wolltuch (ggf. mit einem Wickel fixieren) solange belassen, wie es angenehm ist

Brustwickel mit Quark

- ab 2 J., lindert Reizhusten, Kind darf vor und während der Anwendung nicht frieren, 50 - 100 g zimmerwarmen Quark 0,5 - 1 cm dick auf ein Innentuch (Brustgroß, aus Leinen od. Baumwolle, z. B. ein Geschirrtuch) streichen
- „Quarkpaket“ auf einer Wärmflasche warmhalten, Wickelaußentuch ins Bett legen (Baumwoll-, Molton- oder Plüsch-, ggf. ein größeres Handtuch), auf das sich das Kind legt, dann das „Quarkpaket“ auf die Brust legen, Außentuch um das Kind wickeln
- Dauer: 30 Minuten bis 2 Stunden (solange es angenehm ist und bis der Wickel eingetrocknet ist), danach die Haut gut abwischen und etwas einölen

Schleimiger Husten

Zwiebelsirup

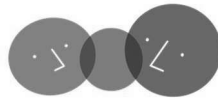
- Ab 1 J., Zwiebel kleinschneiden, in ein sauberes Schraubglas geben und mit Honig überdecken, zugeschraubt mehrere Stunden (am besten über Nacht) stehen lassen, Zwiebel abseihen, 3 x tgl. 1/2 EL, ab 6 J. 1 EL

Bienenwachsauflagen

- Bienenwachsplatte (am besten mit Thymian, z. B. Wachswerk®)

Kalter Brustwickel

- ab 4 J., bei feststehendem Husten, Kind darf vor und während der Anwendung nicht frieren, nicht bei Fieber, 1 Außentuch (aus Molton, Plüsch, ggf. ein großes Handtuch) in Höhe der Brust im Bett auslegen
- dann 1 Innentuch (aus Leinen, Baumwolle, z. B. ein Laken) komplett mit kühlem Wasser (je jünger das Kind, desto wärmer) durchtränken, gut auswringen und auf das Außentuch legen, Kind soll tief einatmen und sich dann beim Ausatmen schnell auf das nasse Tuch legen, das eng um den Brustkorb des Kindes gewickelt wird, ebenso das Außentuch, danach schön mit der Decke einkuscheln und etwas Vorlesen ... dabei wird es im Wickel warm! Dauer: 20–30 Min., danach noch 15 Min. Nachruhen



Kinder- und Jugendärzte
Neuperlach

DR. EIGNER DR. JANSMA

Mittelohrentzündung

Zwiebelwickel (ab 1 J.)

- Zwiebel kleinschneiden, über Dampfbad erwärmen
- In Taschentuch geben, auf schmerzhaftem Ohr locker mit Tuch o. Stirnband fixieren für 2-3 h, ggf. Lavendelöl o. Engelwurz-balsam zugeben

Kamillenkompresse o. Kamillensäckchen (ab 0 J.):

- Handvoll Kamillenblüten in einem Baumwolltuch zwischen 2 Wärmflaschen erwärmen und auf Ohr legen
- Kann über Nacht verbleiben

Fieber

- Temperatur > 38,5 °C, sinnvolle Reaktion des Körpers zur Infektbekämpfung
- Entscheidend ist der Zustand d. Kindes! Achtung bei Säuglingen, v. a. < 3 M.
- Erhöhter Flüssigkeitsbedarf, daher ausreichend trinken! Keine Sorgen, wenn das Kind in der Phase des Infektes weniger isst - das holen die Kleinen in der Regel nach dem Infekt nach!

Wickel

Der ganze Körper muss warm sein

- Pulswickel, ggf. mit Zitrone, Salz o. Essig, ab 0 J.
- Waschungen, ggf. mit Pfefferminztee, ab 1 Mon.
- Wadenwickel, ggf. mit Pfefferminztee o. Essig ab 6 Mon.

Wadenwickel

- nur dann anwenden, wenn der ganze Körper warm ist!

Material

- 2 Innentücher aus Leinen, die vom Fußgelenk bis zur Kniekehle u. ca. 1,5 x um den Unterschenkel reichen
- 1 Außentuch (aus Frottier od. Molton)
- handwarmes Wasser (ca. 2–5 °C unterhalb der Körpertemperatur)

Durchführung

- Innentücher in das handwarme Wasser tauchen und auswringen, dass sie gerade nicht mehr tropfen, straff um die Unterschenkel wickeln, mit dem Außentuch bedecken, Tücher abnehmen, bevor sie warm sind, meist 10–20 Min., meist erfolgen 3 Durchgänge, dazwischen ca. 20–30 Min. Pause

Halsschmerzen

Gurgeln mit

- Salbei- oder Kamilletee
- Warmer Kochsalzlösung (0,9 %)

Gurgeltee (ab 1 J.)

Ringelblumenblüten 50g

Kamillenblüten 30g

Salbeiblätter 20g

- 1 EL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und ziehen lassen, mehrmals täglich gurgeln/trinken

Honig pur oder im Tee ab 1 J.

✉ praxis@kja-neuperlach.de

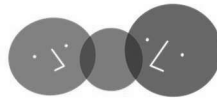
☎ Tel: 089-676197 Fax: 089 6732739

➔ www.kja-neuperlach.de

Dr. med. Sabine Eigner,
Dr. med. Corinna Jansma
Albert-Schweitzer-Str. 62
81735 München

Gemeinschaftspraxis für Kinder-
und Jugendmedizin
Schwerpunktpraxis für Neuropädiatrie
und Epileptologie

IBAN: DE14 7002 0270 5800 6352 94
BIC: HYVEDEMMXXX



Kinder- und Jugendärzte
Neuperlach

DR. EIGNER DR. JANSMA

Wickel: meist ab 2 J. möglich

- ob ein warmer oder kalter Wickel hängt von Vorlieben des Kindes ab

Quarkwickel

- Bei Halsschmerzen und Heiserkeit; nie bei frierenden Kindern
- Innentuch mit frischem Quark (etwa Raumtemperatur) bestreichen, direkt mit der Quarkseite um den Hals wickeln, Außentuch darum legen

Kalter Halswickel

- Bei Halsschmerzen und Heiserkeit; nie bei frierenden Kindern
- Leinentuch in kaltes bis handwarmes (je kleiner das Kind desto wärmer) Wasser geben, auswringen, um den Hals legen, Außentuch (aus Frottier) darüber, Dauer: 30 – 45 min, der Wickel sollte warm werden, kann auch über Nacht belassen werden
- Mögliche Zusätze:
 - Meersalz (1 TL auf 250 ml)
 - Essig (1 Teil Essig auf 3 Teile Wasser)
 - Zitrone (Saft 1/2 Zitrone auf 250 ml)
 - Retterspitz® äußerlich

Nasennebenhöhlenentzündung

Leinsamenaufgabe (ab 3 J.)

- Geschroteten Leinsamen mit doppelter Menge

Wasser zum Kochen bringen

- 1 TL in Einmal-Teebeutel geben, auf Kieferhöhlen

legen, bis zum Abkühlen (4 – 5 min), dann neu