

# Die besten Hausmittel für Kinder

Ob Erkältung, Bauchschmerzen, Schürfwunden oder juckende Insektenstiche – altbewährte Hausmittel gibt es für jedes Wehwehchen. Sie kosten wenig, sind fast immer zu Hause vorrätig und helfen meist sogar besser als teure Medikamente. Wir haben für Sie die besten Hausmittel für Kinder zusammengestellt, damit Sie sich auch am Wochenende oder mitten in der Nacht zu helfen wissen, falls Ihrem Kind etwas fehlen sollte.

Autor: Gloria Alexandra Lichtenfels

Aktualisiert: 22. October 2019

Stand: 22. October 2019

## Sanfte Hausmittel helfen Kinder

Hausmittel sind beispielsweise Tees, Wickel, Sirup, Tinkturen oder auch Salben, die Sie einfach und schnell zu Hause zubereiten können.

Oft handelt es sich auch um Zutaten, die Sie höchstwahrscheinlich in Ihrem Kühlschrank oder Lebensmittelvorratsschrank finden oder um Dinge, die Sie aus alltäglichen Gebrauchsgegenständen schnell herstellen können.

Das macht die Hausmittel zum einen sehr günstig, da Sie kein teures Medikament aus der Apotheke besorgen müssen, und zum anderen sind die meisten Hausmittel so gut verträglich, dass Sie keine Nebenwirkungen befürchten müssen. Dennoch wirken Hausmittel oft schnell und gut.

Allerdings gibt es bei allen Hausmitteln auch Grenzen der Selbstbehandlung. Gerade bei kleinen Kindern sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen, wenn Sie sich unsicher sind, nach wenigen Stunden keine Besserung eingetreten ist, das Kind plötzlich hohes Fieber bekommt oder es über anhaltende Schmerzen klagt.

Manche Kinderärzte haben überdies die heilende und sanfte Wirkung der Hausmittel erkannt und unterstützen die Eltern darin, diese bei ihren kranken Kindern anzuwenden.

Wenn es sich beispielsweise um virale Infekte handelt, dann lindern Hausmittel die Beschwerden oft schneller und besser als so manches schulmedizinische Medikament.

Im Folgenden finden Sie die häufigsten gesundheitlichen Probleme aufgeführt, mit denen Kinder zu kämpfen haben und dazu die möglichen Hausmittel, wie sie hergestellt und richtig angewendet werden.

## Das Universal-Hausmittel für Kinder

Das wichtigste Hausmittel für kranke Kinder ist Berührung: Händchen halten, sanfte Massagen, Streicheln über den Kopf – egal, wie Sie Ihr Kind berühren, Hauptsache Sie geben Ihrem kranken Kind soviel Hautkontakt wie nur möglich.

Denn die Berührung löst im Körper, besonders von Babys und Kleinkindern ein Feuerwerk an biochemischen Reaktionen aus, die äusserst beruhigend und heilfördernd wirken.

Die Atmung wird tiefer, Stress reduziert sich, die Wachstums- und Gehirnentwicklung wird angeregt und Heilprozesse werden unterstützt oder in Gang gesetzt.

Beim Kuscheln schüttet der Körper das Neurohormon Oxytocin aus. Dieser Stoff trägt zur Schmerzlinderung bei, senkt den Blutdruck, nimmt Ängste und stärkt das Immunsystem.

Das Hausmittel der Berührung kostet nichts, ist jederzeit durchführbar und bei jeder Erkrankung nahezu grenzenlos einsetzbar.

## Hausmittel für Kinder bei Erkältungsbeschwerden

Am häufigsten sind kleine Kinder von Erkältungen geplagt – und die Eltern dann gleich mit, wenn auch nur indirekt, weil das Kind zum Beispiel die ganze Nacht hustet und keiner mehr schlafen kann.

Insgesamt können Sie die körpereigene Abwehrkraft Ihres Kindes stärken und die Erkältungsbeschwerden ganz allgemein mit den folgenden Hausmitteln lindern:

### 1. Viel Flüssigkeit für erkältete Kinder

Bei einer Erkältung ist für Ihr Kind vor allem Ruhe und viel Flüssigkeit (Brühe, Suppen, Tees, warmes Wasser) wichtig. (Kinder, die voll gestillt werden, erhalten natürlich auch jetzt nur Muttermilch und allenfalls ein wenig Wasser.)

Kräutertees wie Holunderblütentee oder Kamillentee wirken schleimlösend, schweisstreibend und entzündungshemmend. Dazu überbrühen Sie 1 TL Holunderblütentee oder Kamillentee mit 1 Tasse kochendem Wasser, lassen den Tee 5 Minuten ziehen und seihen ihn dann ab. 2 bis 3 Tassen pro Tag kann Ihr Kind gerne davon trinken.

## 2. Vitamin C für erkältete Kinder

Bei jeder Erkältung und auch bei Schnupfen ist eine vitamin-C-reiche Ernährung hilfreich. Geben Sie Ihrem Kind schon zum Frühstück frisch gepressten Orangensaft, in jedes Wasser- oder Teeglas kann ein Spritzer frisch gepresster Zitronensaft, viel frisches Obst und Gemüse sollten auf dem Speiseplan stehen. Gerade zu Beginn einer Erkältung tut vielen Kindern eine warme Suppe gut.

## 3. Rotlichtlampe für erkältete Kinder

Die Wärme einer Rotlichtlampe tut bei Erkältungsbeschwerden immer gut. Nehmen Sie dazu Ihr Kind auf den Schoß. Es soll die Augen geschlossen halten. Nun richten Sie die Rotlichtlampe auf das Gesicht Ihres Kindes in einem Abstand, dass die Wärme das Kind erreicht, es aber nicht zu heiss wird. 10 bis 15 Minuten Rotlicht genügen. Sie können ungeduldigen Kindern währenddessen eine Geschichte erzählen oder ein Hörspiel laufen lassen.

## 4. Frische Luft für erkältete Kinder

Gehen Sie bei fieberfreien Erkältungen mit Ihrem Kind ein wenig raus an die frische Luft. Ein Waldspaziergang oder kurz mal zum Spielplatz tut immer gut.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind immer warm eingepackt ist, auch mit einem Tuch oder Schal um den Hals. Die Zimmertemperatur sollte nicht zu warm und auch nicht zu trocken sein. Lüften Sie öfter am Tag.

## 5. Aromatherapie für erkältete Kinder

Stellen Sie eine Aromalampe ins Zimmer. Füllen Sie die Aromalampe mit Wasser und geben Sie 2 bis 3 Tropfen Rosmarinöl oder Thymianöl und eine Prise Salz dazu.

Stellen Sie die Lampe für etwa 1 Stunde ins Zimmer, damit sich die ätherischen Öle heilsam ausbreiten können. Lassen Sie die Lampe jedoch nicht unbeaufsichtigt im Zimmer stehen, wenn Ihre Kinder an die Lampe gelangen könnten.

Für Babys unter einem Jahr stellen Sie am besten nur eine Schale mit heissem Wasser auf die Heizung. In das Wasser geben sie das ätherische Öl. Auf diese Weise verdampft das Öl in nicht so hohen Dosen.

## 6. Fussbad für erkältete Kinder

Ein ansteigendes Fussbad wirkt durchblutungsfördernd und stärkt die Abwehr.

Stellen Sie dafür die Füße Ihres Kindes in 37,5°C warmes Wasser.

Nach einigen Minuten geben Sie langsam heisseres Wasser hinzu, bis das Fussbad maximal eine Temperatur von 40°C erreicht hat. Nach spätestens 10 Minuten sollte Ihr Kind ein angenehmes Wärmegefühl entwickelt haben. Dann trocknen Sie die Füsse gut ab, ziehen Ihrem Kind dicke und warme Socken an und packen es unter die warme Decke. Tut besonders gut direkt vorm Einschlafen.

## Hausmittel für Kinder bei Schnupfen

Bei verstopften Nasen, wenn der Schleim zu fest sitzt und Ihr Kind kaum durch die Nase atmen kann, helfen Dampfbäder sehr gut.

### 1. Inhalieren

Kochen Sie 2 Liter Wasser in einem Topf und füllen Sie das heisse Wasser in eine Schüssel um, geben Sie dann eine Handvoll Kamillenblüten oder Thymiantee hinzu.

Ist Ihr Kind schon älter, kann es sich direkt mit dem Kopf so über die Schüssel setzen, dass es den Dampf einatmet, der Dampf das Kind jedoch nicht verbrüht. Ein grosses Handtuch über dem Kopf intensiviert das Dampfbad. Bei kleineren Kindern (unter vier Jahren) ist das jedoch zu gefährlich.

Für die kleineren Kandidaten können Sie jedoch zum Beispiel grosse Decken über Ihren Tisch legen und so unter dem Tisch ein gemütliches Zelt mit Kissen und Decken bauen. In das Zelt stellen Sie die Schüssel mit dem heissen Wasser. Nun machen Sie es sich mit Ihrem Kind in der Dampfhöhle gemütlich, lesen vielleicht mit einer Taschenlampe aus dem Lieblingsbuch vor oder kuscheln ein bisschen.

Die Inhalation des Dampfes unterstützt die Schleimlösung, auch bei festsitzendem Husten.

Die echte Kamille ist wissenschaftlich sehr gründlich erforscht. Ihre Inhaltsstoffe wirken antibakteriell, entzündungs- und pilzhemmend, beruhigend, krampflösend und heilungsfördernd.

Somit können Kamillenblüten gegen Entzündungen der Luftwege, aber auch bei Beschwerden in Magen und Darm sowie bei Hauterkrankungen und -reizungen aller Art zum Einsatz kommen.

Einige Inhaltsstoffe der Kamille wirken im Gehirn sogar ähnlich wie synthetische Beruhigungsmittel, da sie an dieselben Rezeptoren andocken. Sie sollten daher immer Kamillenblüten vorrätig in Ihrem Teeschrank haben, denn einen Kamillente oder -aufguss können Sie bei fast allen Wehwehchen gebrauchen.

## 2. Dampfbad

Solange Ihr Kind kein Fieber hat, kann ein warmes Bad mit viel Dampf im Badezimmer Wunder wirken. Für den Dampf machen Sie alle Fenster und Türen im Badezimmer zu und lassen einige Minuten ganz heisses Wasser laufen.

Dann erst füllen Sie die Badewanne mit der richtigen Temperatur für Ihr Kind.

Der Dampf unterstützt das Lösen des Schleims in den Nasenpassagen, die Wärme des Wassers entspannt Ihr Kind und unterstützt das Wohlbefinden.

## 3. Nasenspray für Kinder

Mit Meerwassernasenspray (im Handel) können Sie die Nasenschleimhäute Ihres Kindes befeuchten - ohne Nebenwirkungen befürchten zu müssen.

## 4. Zwiebelsäckchen

Bei sehr kleinen Kindern können Sie ein Zwiebelsäckchen nachts neben das Kinderbettchen aufhängen. Die Zwiebeldüfte sorgen für eine freie Nase und das Kleine kann besser schlafen.

Dazu würfeln Sie eine Zwiebel klein, geben Sie in ein Stofftuch und binden dieses zusammen. Hängen Sie das Säckchen mindestens 1 Meter vom Bettchen entfernt auf.

## 5. Creme für die Kindernase

Cremen Sie die Nase Ihres Kindes bei Schnupfen häufig ein, um ein Wundwerden der Haut zu verhindern. Geeignet sind hierfür die Cremes, die Sie für Ihr Kind am liebsten verwenden. Das kann eine Wind- und Wettercreme sein, eine Wundschutzcreme oder auch eine selbst hergestellte Majoranbutter. Diese erleichtert zusätzlich das Atmen.

Erhitzen Sie dafür 100 g Butter und schöpfen Sie den Schaum so lange ab, bis sich keiner mehr bildet. Filtern Sie die Butter dann durch ein Tuch. In die flüssige Butter kommt eine Handvoll frischer zerpulverter Majoran (oberes Drittel der Stängel mit Blüten und Blättern).

Rühren Sie die Mischung eine halbe Stunde im heissen Wasserbad, die Butter darf jetzt nicht mehr sieden. Dann seihen Sie die Butter wieder durch ein Tuch ab. Sie können zusätzlich noch 5 Tropfen ätherisches Majoranöl hinzugeben. Dieses bekommen Sie in der Apotheke oder im Bioladen.

Geben Sie die fertige Majoranbutter in kleine Salbentöpfchen oder kleine Schraubverschlussgläser. Die Salbe hält sich im Kühlschrank 1 Jahr. Tragen Sie die Salbe bis zu fünf Mal täglich zwischen Oberlippe und Nase auf.

# Hausmittel für Kinder bei Husten

Bei Husten können bzw. sollten natürlich auch jene Hausmittel angewendet werden, die unter Erkältungsbeschwerden beschrieben sind.

Husten, der noch festsitzt, ist vor allem für kleine Kinder sehr schmerzhaft und unangenehm, da der aufgebaute Druck, der durch den Husten entsteht, oft auch zum Erbrechen führt.

Daher ist es wichtig, den Schleim schnell zu lösen, damit er leichter abgehustet werden kann.

## 1. Kartoffel-Brustwickel gegen Husten

Ein Kartoffel-Brustwickel kann hier helfen: Kochen Sie 2-3 Pellkartoffeln und zerdrücken Sie diese in einem Küchenpapier. Dann wickeln Sie ein Baumwolltuch (Geschirrhandtuch) darum und drücken den Wickel platt.

Lassen Sie den Wickel 10 Minuten abkühlen und testen Sie dann mindestens 30 Sekunden am eigenen Handgelenk, ob der Wickel nicht mehr zu heiss ist. Achtung: Verbrennungsgefahr! Denken Sie daran: Die Haut Ihres Kindes ist noch viel dünner und empfindlicher als die Erwachsenenhaut.

Legen Sie den Wickel dann auf die Brust Ihres Kindes. Ein Unterhemdchen hält den Wickel am richtigen Platz. Lassen Sie den Wickel auf der Brust liegen, solange der Wickel warm ist.

## 2. Zwiebelsirup gegen Husten

Zwiebelsirup wirkt antibakteriell und schleimlösend. Würfeln Sie eine grosse Zwiebel klein und geben Sie sie mit 3 EL Honig in ein Schraubglas.

Lassen Sie den Zwiebelsirup 6-8 Stunden oder über Nacht im geschlossenen Glas stehen und seihen Sie dann den Sirup ab.

Geben Sie Ihrem Kind dreimal täglich 2-3 TL Zwiebelsirup, zum Beispiel nach jeder Mahlzeit. Geben Sie Ihrem Kind den Sirup, bis der Husten oder die Erkältung abgeklungen ist.

Erneuern Sie den Sirup alle zwei bis drei Tage und verwahren Sie ihn im Kühlschrank.

Für Babys unter 12 Monaten stellen Sie den Sirup nicht mit Honig, sondern mit Agavendicksaft her, da Honig erst für Kinder ab 12 Monaten geeignet ist.

## 3. Zitronentee mit Honig gegen Husten

Zitronentee mit Honig tut ebenfalls gut bei Husten.

Pressen Sie den Saft einer Bio Zitrone in ein Glas mit warmen Wasser aus und geben Sie zum Süßen etwas Honig hinzu. Lassen Sie Ihr Kind diesen Tee mehrmals pro Tag trinken. Der Tee hilft nicht nur gegen Husten, sondern auch gegen Halsweh.

Das Vitamin C stärkt die Immunabwehr, die viele Flüssigkeit hilft beim Schleimlösen und Abhusten, während warme Getränke generell die Schleimhäute beruhigen und den Hustenreiz lindern.

## 4. Thymian-Brustwickel gegen Husten

Ein Thymian-Brustwickel wirkt schleimlösend:

Übergießen Sie dazu 1 EL Thymian mit heissem Wasser, lassen Sie es 10 Minuten ziehen und seihen Sie dann ab.

Tränken Sie ein dünnes Baumwolltuch (Geschirrhandtuch) in dem Sud, wringen Sie das Tuch aus und legen Sie es auf die Brust des Kindes. Decken Sie das feuchte Tuch mit einem trockenen Tuch ab und lassen Sie den Brustwickel 30 Minuten einwirken.

## 5. Quarkwickel gegen Husten

Bei unstillbarem nächtlichem Reizhusten können Sie einen Quarkwickel ausprobieren:

Streichen Sie Quark in die Mitte eines Baumwolltuchs und schlagen Sie die leeren Enden des Tuchs in die Mitte über den Quark.

Erwärmen Sie den Wickel mit Hilfe einer Wärmflasche auf Zimmertemperatur und legen Sie ihn dann auf die Brust Ihres Kindes. Darüber kommt ein Woll- oder Seidenschal.

Wenn vorhanden, sollte der Schal blau sein. Die blaue Farbe wirkt kühlend, entzündungshemmend und heilend.

Diesen Wickel können Sie solange auf der Brust liegen lassen, wie Ihr Kind sich nicht davon gestört fühlt. Gerne auch die ganze restliche Nacht.

## Hausmittel für Kinder bei Halsschmerzen

Halsschmerzen können für Kinder sehr schmerzhaft sein. Sie wollen dann nichts mehr essen und trinken.

Für Kinder ab 12 Monaten kann zur sofortigen Beruhigung ein halber TL Honig in den Mund gegeben werden.

## 1. Kalter Halswickel gegen Halsschmerzen

Ein Halswickel mit Zitronensaft oder Zwiebelsaft hilft auch gut. Den Saft einer Zwiebel können Sie mithilfe einer Knoblauchpresse gewinnen. Tränken Sie ein feuchtes, kaltes Tuch mit dem Zwiebelsaft oder dem Saft einer ausgepressten Zitrone und legen Sie das feuchte Tuch vorne um den Hals. Dieses wird mit einem trockenen Tuch umwickelt.

Der Kältereiz löst eine Mehrdurchblutung aus. Wenige Sekunden nach der Anlage des Wickels entsteht schon ein Wohlgefühl. Der Wickel wird warm und bewirkt ein zunehmendes Wärmegefühl.

Spätestens, wenn die Tücher wieder trocken sind, wird der Wickel abgenommen. Bei einer starken Entzündung können Sie sofort einen neuen Wickel anlegen. Es sollte jedoch eine Wickeldauer von einer halben Stunde nicht überschritten werden.

## 2. Quark- oder Kartoffelwickel gegen Halsschmerzen

Auch bei Halsschmerzen können Sie den beim Husten beschriebenen Quarkwickel anlegen. Nur legen Sie diesen dann an den Hals und nicht auf die Brust. Wenn der Quark getrocknet ist, können Sie den Wickel wieder abnehmen.

Wenn Ihre Kinder sich gegen einen kalten Halswickel wehren, probieren Sie den warmen Kartoffelwickel wie unter 1. bei Husten beschrieben aus.

## 3. Lindenblütentee gegen Halsschmerzen

Lindenblüten-Kamillentee hilft gegen die Entzündung. Mischen Sie 20 g Lindenblüten mit 20 g Kamillenblüten. Übergießen Sie 1 TL von dieser Mischung mit einem Glas kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 5 Minuten ziehen.

Dann abseihen und mit ein wenig Honig (oder Agavendicksaft bei Babys unter 12 Monaten) süßen und Ihrem Kind in kleinen Schlucken zu trinken geben.

## 4. Gurgeln mit Salzwasser oder Salbeitee

Kinder ab 4 Jahre können mit Salzwasser oder Salbeitee gurgeln. Das hilft, den Hals von Schleim zu befreien, wirkt antibakteriell und lindert die Schmerzen.

Lösen Sie ½ TL Salz in einem Glas mit warmem Wasser auf. Lassen Sie Ihr Kind 3 bis 4 Mal täglich damit gurgeln.

Manche Kinder ertragen die Salzlösung nicht gut. Dann probieren Sie den Salbeitee aus, wobei dieser ein bisschen bitter schmeckt.



Übergiessen Sie 8 frische, zerzupfte Blätter mit einem Glas kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 15 Minuten ziehen. Abseihen, abkühlen lassen und dann alle 1 bis 2 Stunden damit gurgeln.

Wenn Ihr Kind noch nicht gurgeln kann, lassen Sie es zuerst mit Wasser üben: Es soll den Kopf nach hinten halten und das Wasser in der Kehle halten, ohne es zu trinken. Dann kann es dazu Gurgelgeräusche machen. Führen Sie Ihrem Kind das Gurgeln und die typischen Geräusche einmal vor. Zum Schluss soll es das Wasser ausspucken, nicht herunterschlucken. Erst, wenn Ihr Kind das Gurgeln beherrscht, kommt dieses Hausmittel in Frage.

## Hausmittel für Kinder bei Fieber

Fieber ist ein natürlicher Abwehrprozess. Das Fieber hilft Ihrem Kind, schneller gesund zu werden. Daher ist das Fieber an sich zunächst keine Bedrohung, die es zu behandeln gilt.

Das Fieber kann jedoch, wenn es zu lange dauert oder zu hoch wird, Kopf- und Gliederschmerzen bei Ihrem Kind verursachen und es kann sich matt fühlen.

Lassen Sie Ihr Kind bis 39°C fiebern. Ab 39°C können Sie fiebersenkende Hausmittel anwenden.

Bleiben Sie bei Ihrem Kind und beobachten Sie es aufmerksam. Wenn das Fieber weiter steigt und auch trotz Massnahmen über Stunden hoch bleibt, dann gehen Sie mit Ihrem Kind bitte zum Arzt.

### 1. Tees die bei Fieber das Schwitzen fördern

Lindenblütentee und Holunderblütentee unterstützen das Schwitzen und helfen so beim Fiebern. Übergiessen Sie dazu 1 EL Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Warten Sie, bis der Tee ein wenig abgekühlt ist und lassen Sie Ihr Kind den Tee kurz vor dem Zubettgehen trinken.

### 2. Waschungen bei Fieber

Durch Waschungen lässt sich das Fieber bis zu einem Grad senken. Die Verdunstungskälte leitet die Wärme aus dem Körper ab, das Fieber sinkt.

Hierzu nehmen Sie 25°C warmes Wasser und mischen es mit dem Saft einer Zitrone oder 1 EL Essig.

Tauchen Sie einen Waschlappen in das Wasser, wringen Sie ihn gut aus und reiben Sie den Körper Ihres Kindes schnell damit ab.

Die Hände und Arme, die Füße und Beine, den Bauch und den Rücken immer in Richtung Herz. Ziehen Sie Ihrem Kind ohne es abzutrocknen den Schlafanzug an und legen es sofort ins warme Bett. Das Bett können Sie vorher mit einer Wärmflasche vorwärmen.

### 3. Wadenwickel bei Fieber

Auch Wadenwickel haben sich bei hohem Fieber bewährt.

Tauchen Sie Baumwolltücher in kühles Wasser, wringen Sie diese leicht aus und umwickeln Sie beide Waden mit je einem Tuch. Darüber kommt ein trockenes Handtuch.

Wenn sich die Tücher erwärmt haben, entfernen Sie die Wickel.

Das können Sie bis zu viermal nacheinander wiederholen, wobei die Tücher insgesamt nicht länger als eine halbe Stunde aufliegen sollten.

Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht kälter als 5°C unter der aktuellen Körpertemperatur Ihres Kindes ist.

## Hausmittel für Kinder bei Ohrenschmerzen

Wenn Ihr Kind sich die Hand schützend ans Ohr hält, hat es sicher Ohrenschmerzen. Ohrenschmerzen können schnell sehr schmerzhaft werden. Gehen Sie bei Ohrenschmerzen mit Ihrem Kind immer sofort zum Arzt. Denn es muss geklärt werden, ob es sich bereits um eine Mittelohrentzündung handelt.

Hausmittel bei Ohrenschmerzen kommen daher immer nur zusätzlich zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung in Frage.

### 1. Kartoffelsäckchen bei Ohrenschmerzen

Kinder verlangen bei Ohrenschmerzen nach Wärme am Ohr.

Hier helfen Kartoffel- und Zwiebelsäckchen.

Wie das Kartoffelsäckchen zubereitet wird, haben wir weiter oben im Kapitel "Husten" beschrieben. Denken Sie daran, die Temperatur vor dem Auflegen am Ohr an Ihrem Handgelenk zu prüfen. Die Wärme tut gut und lindert die Schmerzen.

### 2. Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen

Das Zwiebelsäckchen haben wir unter "Schnupfen" schon empfohlen. Sie können es auf das Ohr oder hinter das Ohr legen. Eine Mütze darüber angezogen hilft, dass das Säckchen nicht wegrutscht.

Das Päckchen kann 30 Minuten auf dem Ohr bleiben. Die ätherischen Senföle der Zwiebel haben eine desinfizierende und entzündungshemmende Wirkung. Sie können das Säckchen vorher noch mit einer Wärmflasche erwärmen. Das ist für Ihr Kind noch angenehmer und verstärkt die Wirkung.

## Hausmittel für Kinder bei Kopfschmerzen

Kinder, die krank werden, haben zuvor des Öfteren Kopfschmerzen.

Hier hilft ein Zitronenumschlag: Träufeln Sie den Saft einer Zitrone auf ein Mulltuch und legen Sie dieses auf die Stirn. Darüber wickeln Sie ein dünnes Handtuch. Lassen Sie den Zitronenumschlag 30 Minuten auf dem Kopf.

Bei Kopfschmerzen sollten Sie sofort mit Ihrem Kind zum Arzt gehen, wenn die Kopfschmerzen immer wieder auftreten, Ihr Kind eine Verletzung am Kopf hat oder zu den Kopfschmerzen noch Übelkeit, Erbrechen, ein steifer Nacken und anders lokalisierte Kopf- und Zahnschmerzen hinzukommen.

## Hausmittel für Kinder bei roten Augen

Bei geröteten, geschwollenen oder schmerzenden Augen ist eine Augentrost-Kompresse eine gute Erste-Hilfe-Massnahme.

Überbrühen Sie 1 EL Augentrosttee (gibt es in der Apotheke) mit Wasser, lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen und seihen ihn dann ab. Tauchen Sie eine Wattekomresse oder ein Wattepad in den Tee, drücken Sie die Kompresse leicht aus und legen Sie diese auf das geschlossene Auge.

Wenn die Kompresse ausgekühlt ist, ersetzen Sie sie durch eine neue. Das können Sie mehrmals hintereinander wiederholen, solange Ihr Kind das mitmacht.

Kinder können sich im Kindergarten leicht bei anderen Kindern mit der hoch ansteckenden Bindehautentzündung anstecken. Wenn bei den Augen Ihres Kindes nach spätestens zwei Tagen keine Besserung eingetreten ist, gehen Sie unbedingt zum Arzt.

## Hausmittel für Kinder bei Nasenbluten

Bei leichtem Nasenbluten halbieren Sie eine Zwiebel und halten eine Hälfte unter die Nase Ihres Kindes.

Sie können zusätzlich kalte Waschlappen für ein paar Minuten in den Nacken legen, das mindert die Durchblutung der Nasenschleimhaut.

Gehen Sie sofort zum Arzt, wenn die Blutung sehr stark ist, die Nase verletzt ist oder ein Fremdkörper in der Nase steckt. Lassen Sie die Ursache auch vom Arzt abklären, wenn Ihr Kind sehr häufig Nasenbluten bekommt.

## Hausmittel für Kinder bei Bauchweh

Bei Bauchweh können Sie Ihrem Kind Pfefferminztee zu trinken geben.

Auch ein Kamillenblüten-Bauchwickel tut dann gut: Übergießen Sie dazu 2 TL Kamillenblüten mit ½ l kochendem Wasser, lassen Sie den Tee 5-10 Minuten ziehen und seihen Sie ihn dann ab.

Tränken Sie nun ein Tuch (idealerweise aus Leinen) mit dem Kamillentee und wringen Sie das Tuch kräftig aus. Falten Sie das Tuch längs und legen Sie es auf den Bauch (Temperatur vorher testen!).

Wickeln Sie ein Aussentuch aus Wolle oder Frottee aussen um den Bauch und lassen Sie Ihr Kind 15 Minuten mit dem Wickel ruhen.

Gehen Sie sofort zum Arzt, wenn Ihr Kind über starke Schmerzen in der Unterbauchgegend klagt. Es könnte eine Blinddarmentzündung sein. Auch, wenn zu den Bauchschmerzen Fieber, Brechreiz und Übelkeit hinzukommen, sollten Sie umgehend einen Arzt konsultieren.

## Hausmittel für Kinder bei Übelkeit und Erbrechen

Ihr Kind verliert durch häufiges Erbrechen viel Flüssigkeit. Daher ist es ganz wichtig, dass Ihr Kind jetzt viel trinkt.

Es eignen sich Kräutertees wie Pfefferminze, Kamille und Melisse. Wenn Ihr Kind nichts essen möchte, zwingen Sie es keinesfalls dazu. Es ist richtig, hier zunächst zu fasten.

Bieten Sie ihm jedoch immer wieder einmal Vollkornzwieback, geriebene Äpfel oder zerdrückte Bananen an.

## Hausmittel für Kinder bei Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall

Auch bei Durchfall gilt, dass Ihr Kind besonders viel trinken muss, um den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen.

### 1. Anis-Fenchel-Tee gegen Magen-Darm-Beschwerden

Geben Sie Ihrem Kind Anis- Fenchel-Tee, der sich heilsam und beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt auswirkt.

Mischen Sie dazu 1 EL Anis mit 1 EL Fenchel, zerkleinern Sie die Samen im Mörser oder in der Küchenmaschine/dem Mixer, gessen Sie dann 450 ml kochendes Wasser darüber und lassen Sie das Ganze 10 Minuten ziehen. Danach abseihen und abkühlen lassen. Geben Sie Ihrem Kind (ab drei/vier Jahre) dreimal täglich eine kleine Tasse (150 ml). Kleinere Kinder erhalten entsprechend weniger.

## 2. Apfelsud gegen Magen-Darm-Beschwerden

Lassen Sie Ihr Kind über den Tag verteilt Apfelsud trinken. Dieser ist besonders reich an Pektin, das im Darm überschüssiges Wasser und Toxine aufsaugt und so Durchfall lindern kann.

Dafür schälen Sie 4 ungespritzte Bio-Äpfel und kochen die Schalen in  $\frac{1}{4}$  l Wasser für 5 Minuten auf. Seihen Sie den Sud ab und geben Sie Ihrem Kind von dem abgekühlten Sud den ganzen Tag über immer wieder zu trinken.

## 3. Getrocknete Heidelbeeren gegen Durchfall bei Kindern

Heidelbeertee hilft bei Durchfall. Es müssen getrocknete Heidelbeeren sein, aus denen der Tee zubereitet wird, da frische Heidelbeeren abführen wirken.

Bringen Sie  $\frac{1}{2}$  l Wasser zum Kochen und geben Sie 3 EL getrocknete Heidelbeeren hinein. Lassen Sie das Ganze 10 Minuten köcheln, seihen Sie den Sud ab und geben Sie Ihrem Kind den abgekühlten Tee über den Tag verteilt zu trinken.

## 4. Keine Milchprodukte bei Durchfall

Bei Durchfall lassen Sie Milchprodukte aller Art weg.

Geben Sie Ihrem Kind ausserdem nur fettarmes Essen.

Gehen Sie zum Arzt, wenn zum Durchfall Fieber und Erbrechen hinzukommen, Blut oder Schleim im Stuhl zu sehen sind oder nach 6 Stunden keine Besserung eingetreten ist.

## Hausmittel für Kinder bei kleinen Wunden (Schürfwunden)

Kleine Wunden gehören zum Spielalltag bei kleinen Kindern.

### 1. Reinigen und trösten

Reinigen Sie als erstes die Wunde vom groben Dreck. Bei manchen Kindern helfen dann schon ein Pflaster und ein kleiner Heile-Spruch, schon laufen Sie wieder zurück zu ihrem Spiel.

## 2. Kräuterumschlag für Wunden

Wenn die Wunde doch etwas grossflächiger ist oder das Kind sich nicht so schnell beruhigen lässt, dann könnte ein Kräuterumschlag helfen.

Mischen Sie dazu 20 g Frauenmantel mit 20 g Gänseblümchen und 20 g Wundklee oder lassen Sie sich das schon in der Apotheke fertig mischen. Übergiessen Sie von dieser Mischung 2 TL mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser, seihen Sie es ab und lassen Sie es abkühlen. Tauchen Sie ein Baumwolltuch in den lauwarmen Aufguss, wringen Sie das Tuch leicht aus und legen Sie es auf die betroffene Hautstelle.

Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals hintereinander. Der Umschlag wirkt entzündungshemmend.

## 3. Aloe Vera für Wunden

Besorgen Sie sich im Gartenfachhandel eine kleine Aloe Vera Pflanze im Topf. Stellen Sie die Pflanze bei sich zu Hause an ein helles Fenster und giessen Sie die Pflanze einmal pro Woche.

Eine Aloe Vera Pflanze hilft bei allen möglichen Hautproblemen. So auch bei kleinen Wunden und Schürfwunden.

Daher ist es ratsam, eine solche Pflanze immer griffbereit zu haben, wenn kleine Kinder im Haus sind.

Schneiden Sie einfach ein kleines Blatt möglichst weit unten am Stamm der Pflanze ab und verteilen Sie den austretenden Saft oder das durchsichtige Gel auf der verletzten oder wunden Haut.

Die Inhaltsstoffe des Pflanzensaftes haben entzündungshemmende und heilungsbeschleunigende Eigenschaften.

Wickeln Sie das Blatt anschliessend in Klarsichtfolie und legen Sie es in den Kühlschrank.

Später oder am nächsten Tag schneiden Sie die Schnittkante des Blattes neu an, indem Sie grosszügig etwa 1 cm vom Blatt weiter abschneiden. Nun tritt wieder frischer Saft aus und Sie können das Aloe Vera Gel so oft wie möglich auf die betroffene Hautstelle streichen. Je öfter, desto besser.

Die Blätter halten sich im Kühlschrank bis zu drei Monaten.

## Hausmittel für Kinder bei Prellungen und Verstauchungen

Bei Prellungen, Verstauchungen und anderen stumpfen Verletzungen (blauen Flecken) sind Umschläge aus Beinwell eine gute Wahl:

Sie lindern den Schmerz, wirken abschwellend und hemmen durch ihren hohen Gehalt an Schleim- und Gerbstoffen Entzündungen.

Der Inhaltsstoff Allantoin beschleunigt zusätzlich den Heilungsprozess.

Tränken Sie dazu ein Tuch in einem Beinwellaufguss. Diesen Aufguss stellen Sie folgendermassen her:

Übergiessen Sie 1 TL Beinwell mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser, lassen Sie 10 Minuten ziehen, seihen Sie den Tee ab und lassen Sie ihn abkühlen.

Wringen Sie das Tuch aus und legen Sie es auf die verletzte oder schmerzende Stelle.

Wenn der Umschlag warm wird, durch ein frisches Tuch erneuern.

Lesen Sie auch: [Arnika-Salbe selbst gemacht](#)

## Hausmittel für Kinder bei Verbrennung/Verbrühung

Wenn Ihr Kind sich verbrannt oder verbrüht hat, hängen die weiteren Massnahmen vom Schweregrad der Verbrennung ab.

### 1. Aloe Vera bei leichten Verbrennungen

Bei ganz leichten Verbrennungen können Sie frisches Aloe Vera Gel auf die Haut streichen, das kühlt und regeneriert die Haut schnell.

### 2. Kühles Wasser oder Eis bei Verbrennungen

Kühlen Sie nach einer Verbrennung/Verbrühung die betroffene Hautstelle sofort und langanhaltend mit kaltem Wasser. Die Kälte zieht die Hitze aus der Haut nach oben an die Oberfläche.

So kann sich die Hitze nicht tiefer ausbreiten und nicht auch noch die tiefen Hautschichten zerstören.

Auch das Kühlen ist für Ihr Kind schmerzhaft, aber Sie retten Ihrem Kind damit die Haut.

Auch auf dem Weg zum Krankenhaus sollten Sie Eispacks - in Tücher gepackt - auf die betroffene Stelle legen oder schnell an der nächsten Tankstelle noch ein Wassereis oder Eiswürfel kaufen und darauflegen.

Achten Sie jedoch darauf, dass es nicht zur Unterkühlung oder womöglich Erfrierungen kommt.

Wenn Sie im Krankenhaus warten müssen, gehen Sie auf die Toilette und kühlen dort weiter mit kaltem Wasser. Das Wasser muss nicht eiskalt sein, aber auf jeden Fall so kalt, dass es kühlt und die Hitze herauszieht.

### 3. Eier bei Verbrennungen

Wenn Ihr Kind das gar nicht mitmacht, dann schlagen Sie ein paar Eier auf und trennen Eigelb und Eiweiss.

Streichen Sie ganz vorsichtig das Eiweiss auf die verbrannte Hautstelle und machen Sie das so oft es geht. Das Eiweiss versorgt die Haut mit Collagen und anderen wichtigen Nährstoffen, die die Haut zum Heilen benötigt.

Das verhindert ebenfalls eine Narbenbildung. Tun Sie das, bis Sie beim Arzt sind. Der Arzt kann dann die nötige Behandlung einleiten.

## Hausmittel für Kinder bei Sonnenbrand/Sonnenstich

Wenn Ihr Kind einen Sonnenbrand bekommen hat, dann müssen Sie sofort mit dem Kind aus der Sonne. Das heisst, entweder sofort in einen kühlen Raum oder zumindest sofort in den Schatten.

### 1. Kühlen bei Sonnenbrand

Kühlen Sie die Haut, je schneller Sie damit anfangen, desto besser ist das für die Haut Ihres Kindes.

Kühlen bedeutet in dem Fall 15°C bis 20°C. Das können Sie unter der Dusche mit entsprechend kühl eingestelltem Wasser tun oder durch Auflegen von nassen Tüchern.

Erneuern Sie die Tücher, sobald sich diese erwärmt haben. Geben Sie etwas Essigwasser auf die Tücher, das kühlt ebenfalls gut und unterstützt die Heilung.

### 2. Quark-Auflage bei Sonnenbrand

Bei stärkeren Sonnenbrand hilft eine Quark-Auflage: Bestreichen Sie dazu ein Geschirrtuch mit Quark und legen Sie es auf den Sonnenbrand. Die Auflage kühlt und wirkt gegen die Entzündung. Der Quark muss erneuert werden, sobald er warm geworden ist. Wenn kein Quark im Kühlschrank ist, geht auch Joghurt.



### 3. Tee-Auflagen bei Sonnenbrand

Sie können ebenso Tücher in starkem, gekühlten schwarzen Tee oder Kamillentee tränken und auflegen. Auch hier gilt: erneuern Sie die Tücher, sobald sie warm geworden sind.

### 4. Aloe Vera bei Sonnenbrand

Auch bei Sonnenbrand ist Aloe Vera Gel eine gute Wahl, denn es kühlt ebenfalls, unterstützt den Heilungsprozess und wirkt entzündungshemmend. Bestreichen Sie immer wieder die Haut mit frischem Gel. Wenn das Blatt aus dem Kühlschrank kommt, ist der kühlende Effekt noch grösser.

### 5. Keine Cremes bei Sonnenbrand

Cremen Sie die Haut nicht mit Fetten, Ölen oder Salben ein, da die Fettschicht die Wärmeabgabe über die Haut beeinträchtigt.

### 6. Keine Sonne mehr bis zur Heilung des Sonnenbrands

Geben Sie auch bei Sonnenbrand Ihrem Kind viel zu trinken. Bis der Sonnenbrand verheilt ist, darf das Kind nicht mehr ungeschützt in die Sonne. Das heisst, über dem Sonnenbrand muss gut schützende Kleidung sein. Das Kind sollte die nächsten Tage besser nur im Schatten spielen.

### 7. Bei Sonnenstich zum Arzt

Gehen Sie sofort zum Arzt, wenn Ihr Kind Kopfschmerzen bekommt, Fieber hat oder ihm übel wird. Dann hat es wahrscheinlich einen Sonnenstich bekommen. Geben Sie Ihrem Kind Wasser zu trinken, legen Sie es hin, Beine erhöht ablegen, Oberkörper leicht erhöhen durch ein Kissen im Rücken, um den Kreislauf zu stabilisieren.

## Hausmittel für Kinder bei Insektenstichen

Besonders im Spätsommer sind die Wespen aktiv und es kann sein, dass sie sich von tobenden Kindern gelegentlich bedroht fühlen - besonders wenn diese in die Nähe ihres Nestes gelangen. Ein Stich kann daher immer mal wieder vorkommen.

Bienen hingegen stechen sehr selten, eigentlich nur, wenn man sie direkt anfasst oder direkt auf ihren Stock zusteuert.

Bitte erklären Sie Ihrem Kind, dass weder Bienen noch Wespen böse sind. Erklären Sie ihm, dass diese Insekten nicht aus reiner Lust und Laune stechen und auch nicht, weil sie - wie eine Stechmücke oder Bremse - Blut saugen wollen, sondern dies wirklich nur dann tun, wenn sie sich bedroht fühlen.

Vermitteln Sie Ihrem Kind Ruhe, wenn sich ein Insekt nähert. Zeigen Sie ihm, dass man ganz still sitzen bleibt, auch dann, wenn sich die Wespe auf der Hand niederlässt. Sie wird sich dort umsehen, ein wenig umherkrabbeln und schliesslich wieder davon fliegen.

Bringen Sie Ihrem Kind überdies bei, dass es – falls es bei Ihnen im Garten viele Wespen geben sollte – bei Mahlzeiten im Garten sich jeden Bissen noch einmal ansehen soll, bevor es diesen in den Mund schiebt. Denn schnell setzt sich mal eine Wespe aufs Honig- oder Wurstbrot

Nutzen Sie die Gelegenheit und erklären Sie Ihrem Kind auch den Unterschied zwischen Wespen und Bienen, den übrigens selbst immer weniger Erwachsene kennen

Wenn jedoch bereits Sie selbst hysterisch um sich schlagen, nur weil eine Wespe Ihren Obstsalat entdeckt hat, kann Ihr Kind niemals lernen, dass die Tierchen ihm nichts Böses wollen.

## 1. Spitzwegerich bei Insektenstichen

Da man sich bei Insektenstichen meist in der Natur befindet, wächst dort vielleicht auch gleich Spitzwegerich.

Nehmen Sie davon ein Blatt, zerreiben Sie es ein wenig oder zerkauen Sie es und legen den Brei auf den Stich.

In der Apotheke gibt es auch Spitzwegerich-Tinktur, die Sie für alle Fälle in Ihre Hausapotheke stellen können. Das ist ein alkoholischer Auszug aus frischen Spitzwegerichblättern.

Geben Sie ein Tropfen dieser Tinktur auf einen juckenden Insektenstich.

Der Juckreiz hört sofort auf und Sie und Ihr Kind können den Stich vergessen und hören auf, den Stich aufzukratzen.

## 2. Bentonit bei Insektenstichen

Wenn sich in Ihrer Hausapotheke Bentonit oder eine andere Heilerde befinden sollte (was sehr wichtig wäre!), dann mischen Sie davon eine kleine Menge mit Wasser (oder Sie nehmen flüssiges Bentonit) und tragen dieses auf den Stich auf.

Das Bentonit zieht die Insektengifte aus der Haut, beruhigt, kühlt ausserdem und lindert den Juckreiz sehr schnell.

## 3. Zwiebel bei Insektenstichen

Halbieren Sie eine Zwiebel und legen Sie eine Hälfte auf den Stich. Das hilft gegen die Schwellung und lindert den Schmerz. Der Zwiebelsaft wirkt ausserdem antiseptisch und desinfizierend.

## 4. Kühles Wasser, Kamille oder Obstessig-Umschläge bei Insektenstichen

Ist keine Zwiebel griffbereit, kühlen Sie die Stelle unter kaltem Wasser. Das verhindert auch das Anschwellen und lindert den Schmerz.

Auch ein kalter Umschlag mit Kamillentee hilft.

Oder Sie machen eine kalte Kompresse mit Obstessig. Mischen Sie den Essig und das Wasser zu gleichen Teilen und tränken Sie die Kompresse darin, leicht auswringen und auflegen.

## 5. Bei Insektenstichen in den Mund sofort zum Arzt!

Gehen Sie bei Insektenstichen zum Arzt, wenn die Einstichstelle übermässig anschwillt, der Stich im Mundraum ist, bei einer bestehenden Insektengift-Allergie, bei ersten Anzeichen von Atemnot oder nach einem Zeckenstich, wenn kreisförmige Rötungen um die Stichstelle entstehen oder natürlich auch wenn das Kind matt, krank und unleidig erscheint.

## Hausmittel für Kinder bei Kopfläusen

Fast jedes Kind kommt während der Kindergarten- oder Schulzeit einmal mit Läusen in Berührung.

Wenn Sie nicht sofort ein chemisches Präparat aus der Apotheke anwenden möchten, können Sie es mit den folgenden Hausmitteln versuchen:

### 1. Pflegespülung und Läusekamm bei Kopfläusen

Waschen Sie zuerst die Haare und geben Sie anschliessend eine Pflegespülung ins Haar. Durch die Pflegespülung werden die Läuse deutlich langsamer in ihrer Bewegung und können besser entfernt werden.

Dann kommt ein sehr engmaschiger Läusekamm zum Einsatz. Nehmen Sie sich Strähne für Strähne mit dem Läusekamm vor und streichen Sie den Kamm nach jeder Strähne auf einem Taschentuch sauber ab. Auf dem Taschentuch sehen Sie jetzt Läuse und Eier oder Nissen (ausgeschlüpfte, leere Eier).

Machen Sie diese Prozedur mehrmals täglich bis keine Läuse, Eier und Nissen mehr zu finden sind. Die Eier kleben übrigens ganz dicht am Haaransatz. Jedes Ei, was mehr als 1 cm von der Kopfhaut entfernt am Haar klebt, ist schon eine leere Nisse.

Daher müssen Sie unbedingt sämtliche Haare besonders am Haaransatz überprüfen und mit dem Läusekamm die Eier abkämmen.

## 2. Essigwasser gegen Kopfläuse

Essigwasser ist eine weitere Methode gegen Läuse. Geben Sie 1 Teil Essig in 2 Teile warmes Wasser. Lassen Sie diese Mischung mindestens 10 Minuten auf dem Haar einwirken, danach kommt wieder der Läusekamm zum Einsatz.

Den Kamm müssen Sie nach jedem Durchkämmen der gesamten Haare in heissem Essigwasser reinigen.

## 3. Kokosöl gegen Kopfläuse

Mischen Sie Kokosöl (100 ml im Wasserbad erwärmen und so flüssig machen) mit 2 Tropfen folgender ätherischer Öle: Citronella, Lavendel, Rosmarin oder Rosengeranie.

Tränken Sie die Haare Ihres Kindes in dieser Mischung, vor allem die Haare im Nacken, hinter den Ohren und an den Schläfen und lassen Sie die Ölmischung mindestens eine Stunde auf dem Kopf einwirken – mit einem dicken Handtuch darüber gewickelt.

Danach die Haare mit viel Shampoo abwaschen und wieder den Läusekamm schwingen. Ins Shampoo können Sie noch ein paar Tropfen Teebaumöl geben.

## 4. Olivenöl gegen Kopfläuse

Auch Olivenöl leistet gute Dienste gegen Läuse. Wärmen Sie Olivenöl an, verteilen Sie es grosszügig auf dem gesamten Haar und der Kopfhaut und lassen Sie es eingehüllt in ein Handtuch über Nacht einwirken.

Anschliessend mit dem Läusekamm die Haare durchkämmen, Eier und Nissen entfernen und erst danach die Haare waschen.

Jetzt erneut mit dem gereinigten Läusekamm noch einmal auf Läusesuche gehen.

## Hausmittel für Kinder bei Masern und Windpocken

Masern und Windpocken sind hoch ansteckende Krankheiten, bei denen Sie in jedem Fall zum Arzt gehen sollten, wählen Sie jedoch einen ganzheitlich orientierten Arzt.

Die folgenden Hausmittel helfen lediglich gegen den Juckreiz der Hautausschläge.

### 1. Salzwasser bei Masern-Ausschlag

Bei Masern hilft eine Salzwasser-Wäsche: Lösen Sie 1 TL Salz in  $\frac{1}{4}$  l lauwarmem Wasser auf und waschen Sie Ihr Kind damit von oben bis unten ab. Trocknen Sie es anschliessend gut ab.

## 2. Holunderblüten bei Windpocken-Ausschlag

Bei Windpocken hilft ein Holunderblüten-Aufguss gegen den Juckreiz: Übergießen Sie 4 EL Holunderblüten mit 1 l kochendem Wasser. Lassen Sie den Aufguss kurz ziehen, seihen Sie ihn dann ab und lassen Sie ihn abkühlen.

Mit einem sauberen Tuch oder Schwamm tupfen Sie vorsichtig die betroffenen Hautstellen mit dem Aufguss ab.

Malventee können Sie ebenso äusserlich gegen den Juckreiz anwenden. Sie verfahren genauso wie beim Holunderblüten-Aufguss.

Nun hoffen wir, dass Sie möglichst selten Gebrauch von unseren vorgestellten Hausmitteln machen müssen und Ihr Kind gesund und munter bleibt :-)

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

### Quellen

- Lange, Petra: Hausmittel für Kinder – Natürlich vorbeugen und heilen; rororo 1. November 2012; ISBN: 978-3499623431
- Dr. med. Rubin, Franziska: Meine sanfte Medizin für Kinder – mit Hausmitteln natürlich behandeln und heilen; ZS Verlag Zabert Sandmann GmbH, 1. Auflage 2012; ISBN: 978-3898833424

### Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/hausmittel-fuer-kinder-ia.html>