

## Top 10 Erkältung und Infekte bei Kindern

Was hilft bei Erkältung, Fieber, Schnupfen & Co?

Sie hat uns wieder fest im Griff - die Erkältungszeit. Insbesondere an den Schulen und Kindertagesstätten können sich die Betroffenen kaum retten. Wenn es bei den Kleinen zu Schnupfen, Husten und Fieber kommt, dann sind auch die Eltern gefragt. Dabei muss nicht immer gleich auf konventionelle Medikamente zurückgegriffen werden. Je nach Erkrankung, kann zunächst auf natürlichem Wege geholfen werden - das Zwiebelsäckchen oder der gute alte Wadenwickel gehören beispielsweise zu den traditionellen Hausmitteln, die sich bisher bestens bewährt haben.

### 1. Vitamin C bei einer „beginnenden“ Erkältung

Eine ausgewogene, frisch zubereitete Vollwertkost enthält alle wichtigen und notwendigen Nährstoffe. Zu den Nahrungsmitteln mit einem hohen Vitamin C-Gehalt gehören vor allem Acerola (z. B. als Saft oder Sirup), Hagebutte (frisch oder als Tee) und Sanddorn (z. B. als Saft oder Sirup).

### 2. Schweißtreibender Erkältungstee

Rezeptur:

Holunderblüten 50 g  
Lindenblüten 30 g  
Süßholzwurzel 20 g

Zubereitung:

Kleinkinder nehmen ab 1 Jahr 1 TL und ab 6 Jahren 1 EL Tee. Den Tee mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Pro Tag kann 1 Tasse des Tees getrunken werden. Ab 10 Jahren sind täglich 2–3 Tassen möglich. Die Tasse sollte möglichst heiß getrunken werden und anschließend das Kind in eine warme Decke hüllen.

Tipp:

Dem Badewasser kann ebenfalls Holunderblütentee beigefügt werden. Wenn der Kreislauf nicht stabil ist, sollte stattdessen besser ein Fußbad mit Holunderblütentee genommen werden.<sup>[1]</sup>

### 3. Ansteigendes Fußbad (ab dem Kindergartenalter)

- Den Eimer bis zu den Fußknöcheln mit warmem Wasser füllen.
- Nach und nach heißes Wasser zugeben, solange es sich für Ihr Kind angenehm anfühlt.
- Gegebenenfalls Thymian-, Eukalyptus- oder Nadelholzöle hinzugeben.



© Shutterstock | Rasstock

### 4. Verstopfte Nase

Abschwellende Nasensprays können gerade zur Nacht sinnvoll sein, fördern aber nicht den Heilungsprozess und können die Schleimhäute zusätzlich austrocknen. Daher ist es wichtig, viel zu trinken, damit die Schleimhäute feucht bleiben. Auch frische Luft oder zum Beispiel ein nasses Tuch, das über der Heizung aufgehängt wird, beugen trockenen Schleimhäuten vor. Meersalznasenspray bzw. physiologische Kochsalzlösung (0,9 %-ig) befeuchten und reinigen die Nase. Ab 1 Jahr können zudem 5 Tropfen Calendula-Tinktur in 5 ml des Meersalznasensprays oder der Kochsalzlösung gemischt werden. Am Babybett können Sie auch ein Zwiebel-Säckchen mit kleingeschnittener Zwiebel anbringen. Säuglingen können Sie ein paar Tropfen Muttermilch in die Nase geben.

### 5. Zwiebelsirup bei Husten (ab 1 Jahr)

Die Zwiebel dazu kleinschneiden und in ein sauberes Schraubglas geben. Die Zwiebelstückchen mit Honig überdecken. Das Glas zugeschraubt am besten über Nacht stehen lassen. 3 Mal täglich können Kinder einen halben EL zu sich nehmen. Ab 6 Jahren kann auch 1 EL pro Tag geschluckt werden.

### 6. Bienenwachsauflage gegen Husten

- Die Bienenwachsplatte (am besten mit Thymian, z. B. Wachswerk®) mit einem Fön erwärmen.
- Auf der Brust oder dem Rücken platzieren und darüber ein Wolltuch legen, welches Sie gegebenenfalls mit einem Wickel fixieren. Anstelle eines Wolltuches kann das Kind auch ein enges Hemdchen über der Wachsauflage tragen.

- Solange belassen, wie es angenehm ist.

### 7. Kalter Brustwickel bei feststehendem Husten (ab 4 Jahren)

Bitte nicht bei Fieber anwenden. Ihr Kind darf vor und während der Anwendung nicht frieren.

- Ein Außentuch (aus Molton, Plüsch, gegebenenfalls ein großes Handtuch) in Höhe der Brust im Bett auslegen, danach ein 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.
- Ihr 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 wird das Außentuch eng um den Brustkorb gewickelt. Danach schön in der Decke einkuscheln und etwas vorlesen. Dabei wird es im Wickel warm.
- Die Dauer beträgt 20-30 Minuten. Daraufhin sollte das Kind 15 Minuten nachruhen.
- Gegebenenfalls können Sie ätherische Öle wie Thymian oder Lavendel in das Wasser geben.

### 8. Wadenwickel bei Fieber

Von Fieber spricht man ab einer erhöhten Körpertemperatur von 38,5 °C. Wadenwickel sollten nur dann angewendet werden, wenn der ganze Körper warm ist!

**Material:**

- Verwenden Sie 2 Innentücher aus Leinen, die vom Fußgelenk bis zur Kniekehle und ca. 1,5 Mal um den Unterschenkel reichen.
- 1 Außentuch (aus Frottier oder Molton)
- sowie handwarmes Wasser (ca. 2–5 °C unterhalb der Körpertemperatur)

**Durchführung:**

- Die Innentücher in das handwarme Wasser tauchen und auswringen, so dass sie gerade nicht mehr tropfen.
- Die Tücher straff um die Unterschenkel wickeln und mit dem Außentuch bedecken.
- Daraufhin die Tücher abnehmen, bevor sie warm sind.
- Meist 10–20 Minuten liegen lassen.
- Es erfolgen 3 Durchgänge.
- Dazwischen sollten ca. 20–30 Minuten Pause liegen.

### 9. Apfelsaft bei einem Magen-Darm-Infekt

Wie eine Studie zeigt, ist verdünnter Apfelsaft eine gute Möglichkeit, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Apfelsaft ist bei Kindern beliebt, reich an Mineralien und kann gut gegen leichte Dehydratation bei Kleinkindern mit Magen-Darm-Infekt

eingesetzt werden. [\[Link zur Studie\]](#) Der geriebene Apfel zählt außerdem zu den pektinreichen Lebensmitteln, er enthält ebenso wie Bananen (püriert) und Karotten (gekocht) wichtige Mineralstoffe und kann den Stuhl andicken.

### 10. Heidelbeeren zur Flüssigkeitszufuhr

Getrocknete Heidelbeeren sind als fein gemahlenes, gesiebt Pulver erhältlich. Für einen Tee mit Heidelbeeren einen gehäuften EL getrocknete Heidelbeeren mit 250 ml Wasser übergießen und 10 Minuten lang kochen. Ab dem Säuglingsalter dürfen 5-10 g des aufgelösten Pulvers täglich eingenommen werden. In diesem Alter wird jedoch zu einer vorherigen Absprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt geraten.

#### Hinweis zur Verwendung ätherischer Öle

Vorsicht bei Kindern unter 2 Jahren, da einige Öle nicht geeignet sind! Darunter insbesondere Kampfer-, Eukalyptus-, Thymian- (außer Thymian ct. linalool) und Pfefferminzöl. Verwenden Sie nur 100 % naturreine Öle und beachten Sie die Dosierung. „Weniger ist mehr.“

#### Achtung

Diese Tipps ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch eine Ärztin oder einen Arzt. Bei fehlender Besserung Ihres Kindes bitten wir Sie daher umgehend diese/ diesen aufzusuchen.

Literatur

1) Elies M, Kerckhoff A: Tee zum Heilen und Genießen. Essen: KVC; 2015, S. 100.

#### Autorinnen

##### Dr. Melanie Anheyer

Funktionsoberärztin für Kinder- und Jugendmedizin sowie Naturheilverfahren am Elisabeth-Krankenhaus Essen  
E-Mail: [m.anheyer@contilia.de](mailto:m.anheyer@contilia.de)

##### Dr. Catharina Amarell

Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur am Kinderkrankenhaus St. Marien in Landshut  
E-Mail: [catharina.amarell@st-marien-la.de](mailto:catharina.amarell@st-marien-la.de)