



## Hausmittel bei Luftwegsinfekt

Obere Luftwegsinfekte mit Schnupfen und Husten sind sehr häufige Symptome im jungen Kindesalter. Insbesondere nach Start in der Kindertageseinrichtung oder im „ersten Kindergartenwinter“ können Infekte wirken, als dass sie fast nahtlos ineinander übergehen. Schnupfen wie auch Husten können dann über einen langen Zeitraum mit recht kurzen Pausen zwischen den Infekten auftreten.

Bei unkomplizierten Infekten der oberen Luftwege können die unten genannten einfachen Hausmittel Linderung bringen.

Bei u.a. folgenden Symptomen kann es sich um einen mehr als unkomplizierten Luftwegsinfekt handeln - daher sollten Sie Ihr Kind unbedingt in der Praxis vorstellen:

- Es besteht Luftnot, Ihr Kind hat eine gepresste Atmung oder Sie hören pfeifende Geräusche.
- Es besteht hohes Fieber über 40°C und Sie können es nicht senken.
- Das Fieber besteht seit 3 oder mehr Tagen.
- Ihr Kind wirkt sehr matt und/oder ist blass.
- Ihr Kind trinkt nicht ausreichend, die Windeln sind zunehmend weniger nass als sonst.
- Ihr Kind ist ein Neugeborenes oder junger Säugling bis zum 3. Lebensmonat.
- Ihre Intuition sagt Ihnen, dass etwas nicht stimmt.

Wenden Sie sich im Zweifel jedoch bitte telefonisch an die Praxis, wir beraten Sie gern!

## Zwiebelsaft mit Honig

Verwendung: bei beginnendem Infekt oder als Hustensaft

Wirkung: antibakteriell, schleimlösend und entzündungshemmend

Herstellung:

Schälen Sie eine mittelgroße Zwiebel und schneiden Sie sie in kleine Würfel.

Geben Sie die Würfel ein Glas und gießen Sie 2 EL Honig darüber (nutzen Sie Honig bitte erst ab dem ersten Geburtstag Ihres Kindes). Lassen Sie die Zutaten abgedeckt über Nacht ziehen. Gießen Sie dann alles durch ein feines Sieb, um den Saft aufzufangen. Füllen Sie den Saft in ein kleines, ausgekochtes Glas um. Der Saft ist bis zu einer Woche im Kühlschrank haltbar. 3 Löffel des Zwiebelsaftes können mehrmals täglich eingenommen werden. Um die antibakterielle Wirkung auch im Mund zur Entfaltung zu bringen, animieren Sie Ihr Kind, den Saft einige Sekunden lang im Mund zu behalten, bevor es ihn hinunterschluckt.

Generell kann jeder Honig verwendet werden, einige Honigarten sind jedoch besonders geeignet: Lindenhonig (antiseptisch, Vitamin B1, wichtige Aminosäuren), Fenchelhonig (schleimlösende und

auswurfördernde ätherische Öle, aber auch krampflösend und beruhigend), Manukahonig (aus Neuseelands Manukastrauchpollen, antibakteriell).

Je nachdem, ob Ihr Kind dies mag, könnten auch folgende Zutaten noch hinzugefügt werden: Knoblauch (ebenso fein hacken wie die Zwiebel; antibakteriell), Kurkuma (frisch oder als Pulver, entzündungshemmend, ggf. auch leicht fiebersenkend), Ingwer (besonders klein hacken/reiben; befreit die Atemwege, antiviral, antibakteriell), Zitronensaft (Vitamin C).

### **Honigmilch**

Verwendung: bei Husten, erst ab dem 1. Geburtstag (wegen sehr seltener, aber möglicher Keimbesiedlung)

Herstellung: Erhitzen Sie eine Tasse Milch auf eine angenehme Temperatur, geben Sie einen Teelöffel Honig hinzu und rühren Sie gut um. Je nach gewünschter Wirkung können unterschiedliche Honigarten verwendet werden (siehe Zwiebelsaft). Die warme Milch mit Honig kann besonders vor dem Schlafen gehen helfen, dass Ihr Kind in der ersten Nachthälfte nicht so viel husten muss.

### **Hühnersuppe**

Verwendung: bei Luftwegsinfekten

Sie benötigen: 1 Suppenhuhn (oder 1 kg Hühnerkeulen), 1 Zwiebel, 3 Pimentkörner, 1 Lorbeerblatt, 3 Nelken, 300 g Möhren, 150 g Sellerie, 250 g Suppennudeln (z.B. Sternchen- oder Buchstabennudeln), 1 EL Salz; nach Belieben: Kohlrabi, Erbsen, Rosenkohl, Lauch

Herstellung: Schälen Sie zuerst die Zwiebel und geben Sie sie mit dem Huhn und den Gewürzen in einen großen Topf. Bedecken Sie das Huhn mit reichlich Wasser, geben Sie einen Esslöffel Salz dazu und lassen Sie das Huhn für eine gute Stunde köcheln. In der Zwischenzeit können Sie das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wenn das Huhn weichgekocht ist, nehmen Sie es mit der Zwiebel und den Gewürzen mit einer Schaumkelle aus dem Topf und legen es auf einen großen Teller. Lassen Sie das Huhn etwas auskühlen, nehmen Sie es dann auseinander und schneiden Sie das Fleisch in kleine Stücke. Geben Sie dann das Hühnerfleisch mit den Buchstabennudeln und dem Gemüse zurück in die Brühe und lassen Sie die Hühnersuppe für weitere ca. 10 Minuten kochen. Schmecken Sie die Suppe zum Schluss noch mit Salz und Kräutern nach Belieben ab.

### **Quarkbrustwickel**

Verwendung:  
für Kinder ab 2 Jahren geeignet, bei produktiver Bronchitis oder festsitzendem, feuchten Husten

Herstellung:  
Tragen Sie Quark auf das mittlere Drittel eines Leinentuches oder einer Stoffwindel auf (für kleine Kinder bitte maximal 5mm dick). Die Ränder des Tuches schlagen Sie über dem Quark zusammen, so dass auf einer Tuchseite nur eine Lage Stoff liegt. Erwärmen Sie den Wickel auf Zimmertemperatur (20°C bis 22°C). Legen Sie den Wickel mit der einlagigen Stoffseite faltenfrei auf die Brust, danach können Sie den Wickel mit um den Oberkörper gewickelten Baumwoll-/Leinentüchern oder einem breiteren Schal befestigen. Nach Belieben tragen Sie darüber gern eine Lage Heilwolle auf (Quark verfilzt die Wolle, achten Sie auf ausreichend Zwischenlagen). Die äußere Umhüllung bildet ein Woll- oder Frotteetuch.

Gute Besserung wünscht Ihr Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein!