

Bewährte Hausmittel

Schwarzteeumschläge

- bei geröteter/nässender Haut, Neurodermitis, Windelausschlag:

2 Beutel Bio-Schwarztee auf 200 ml heißes Wasser, 20 min ziehen lassen. Abkühlen lassen, wenn angenehm auch auf Kühlschranktemperatur. Mit Tee getränkte Stofftücher, Kompressen oder Kosmetikpads auf die Haut legen, immer wieder nachfeuchten, für ca. 10-15 Minuten. Danach Haut ggf. eincremen, um ein zu starkes Austrocknen zu verhindern.

Zitronenhalswickel

- bei Halsschmerzen:

½ Zitrone in eine Schüssel mit heißem Wasser auspressen, kurze Zeit abkühlen lassen, ein Tuch damit tränken und so warm wie gerade noch angenehm als Halswickel auflegen, darüber ein trockenes Tuch zum Fixieren. Dauer: max. 5 Minuten, im Anschluss den Hals warm einwickeln (z.B. mit einem Schal)

Calendula-Lösung

- bei juckenden Hautausschlägen (z.B. Windpocken):

In eine Tasse Wasser
½ TL Obstessig
1 Messerspitze Meersalz
½ TL Calendula-Essenz (20% - Weleda)

Mehrfach pro Tag damit abtupfen.

Bienenwachswickel

- bei Säuglingen mit hartnäckigem Husten/begleitend bei Bronchitis:

„Bienenwachswickel-Set“ in der gut sortierten Apotheke oder in Drogerien sowie im Internet erhältlich, Anwendung nach Anleitung: Wachsplatte mit einem Föhn angenehm körperwarm anwärmen, auf Brusthöhe auf die Körpervorderseite auflegen, trockenes Tuch darüber schlagen, Kleidung darüber ziehen. Kann zum Schlafen anbehalten werden.

- bitte wenden

Wadenwickel

- bei Fieber ab 39,5°
- einsetzbar ab dem 1. Geburtstag
- eine Alternative zu Fiebermedikamenten, aber nicht beide Maßnahmen gleichzeitig einsetzen
- nur bei warmen Füßen anwenden, nicht im Fieberanstieg, nicht bei Frösteln oder wenn das Kind mit dem Fieber gut zurechtkommt

Wassertemperatur: ca. 2-5° unter der Fiebertemperatur, angenehm lauwarm, nie kalt.

Material: Lein- oder Baumwolltücher, Hitzestau durch dichte Wolle vermeiden.

Innentücher in Wasser tränken, leicht auswringen; um beide Waden dicht anliegend je ein gut nasses Tuch legen. Dem folgt auf beiden Seiten ein trockenes Zwischentuch und als äußere Schicht ein locker gewickeltes weiteres trockenes Tuch. Das Bett mit einem Handtuch schützen. Dauer ca. 10 Minuten, die Tücher abnehmen bevor sie warm und trocken werden. Eine wiederholte Anwendung ist sinnvoll, z.B. 3 Durchgänge nacheinander. Die Innentücher zwischendurch gut auswaschen. Ziel ist eine langsame, schonende Absenkung des Fiebers, daher ist evtl. manchmal auch ein einzelner Durchgang ausreichend.

Leibwickel mit Lavendelöl

- bei kolikartigen Bauchschmerzen, nach (oder bis zur) ärztl. Abklärung von organischen Ursachen

1-2l körperwarmes Wasser mit 5 Tropfen Lavendelöl mischen, Tuch anfeuchten, auswringen, bauchhoch zusammenfalten und auf ein etwas größeres trockenes Tuch legen. Das Kind mit dem Rücken darauflegen, beide Tücher faltenfrei um den Körper schlagen, Oberteil darüber ziehen, Dauer 15 Min.

Literaturempfehlung für weitere Anwendungen: U. Uhlemayr, Wickel und Co, Urs-Verlag