



HUSTEN



SCHNUPFEN



HALSWEH

Naturmedizin für Kinder bei Erkältungskrankheiten

Meist beginnt es mit dem Besuch des Kindergartens. Ständig ist das Kind krank: Fieber, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen, auch Magen-Darm-Infekte sind häufig und führen Eltern zum Arzt oder Heilpraktiker. Doch was, wenn die Symptome nachts oder am Wochenende einsetzen? Am besten rüstet man sich mit einer Hausapotheke, die gut wirksame Naturarzneien für Kinder enthält. Welche Naturmittel sich bei klassischen Erkältungsbeschwerden in meiner Praxis bewährt haben, möchte ich hier kurz vorstellen.

Allgemeine Hinweise

Bei Kindern ist es nicht nur die Dosierung, die sich im Vergleich zu derjenigen für Erwachsene unterscheidet. Kinder sind eben Kinder. So werden z. B. Arzneimittel lieber eingenommen, wenn sie gut schmecken – hier haben Globuli meist den Vorrang. Die süßen Zuckerkügelchen werden sehr gerne gelutscht.

Eine besondere Eigenart zeigen Kinder bei der Anwendung von Wickeln. Manche haben sogar Angst davor. Auch wenn man das als Erwachsener nicht immer verstehen kann, so muss man es akzeptieren. In diesem Fall gibt es eben keinen, oder er wird nur kurz angelegt. Sobald es dem Kind unangenehm ist, wird der Wickel entfernt. Seine Gefühle haben Vorrang vor theoretisch gelernten Tatsachen. Auch das muss man erst einmal lernen: Das Kind sagt und zeigt uns genau, was es braucht und was ihm jetzt guttut.

Fieber

Fieber ist keine Erkrankung, sondern eine Abwehrreaktion des Körpers auf einen „Angriff“ von außen. Die erhöhte Körpertemperatur spielt bei der Infektionsbekämpfung eine wichtige Rolle. Pathologische Keime werden geschwächt, die Bildung von Abwehrzellen angeregt. Unterdrückt man das Fieber schnell (z. B. mit Fiebersäften), hemmt man einen natürlichen Prozess der körpereigenen Immunabwehr. Besser ist es, das Fieber zu „pflegen“, also regelmäßig zu kontrollieren, das Kind genau zu beobachten, immer wieder Flüssigkeit anzubieten und ggf. mit sanften Mitteln, die nicht unterdrückend wirken, zu arbeiten.

Ein Arztbesuch ist notwendig

- bei Säuglingen mit Fieber
- wenn das Kind schwer krank wirkt
- wenn das Fieber über 39 °C ansteigt und länger als 3 Tage anhält
- wenn das Kind das Bewusstsein verliert, sich überstreckt und mit Armen und Beinen zuckt
- wenn in der Vergangenheit bereits Fieberkrämpfe aufgetreten sind

Phytotherapie

Holunderblüten, Lindenblüten, Mädesüßkraut oder Weidenrinde sind einige Vertreter fiebersenkender Pflanzen. Für Kinder gut geeignet ist ein wohlschmeckender Fiebertee:

Rp.

Lindenblüten 20.0
Hagebuttenschalen 20.0

2 TL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10-15 Minuten ziehen lassen. 2-3 Mal täglich eine Tasse trinken.

Homöopathie

Homöopathika, die Fieber sanft regulieren können, sind:

- **Aconitum** Eignet sich bei akuten Erkältungszuständen in der ersten fieberhaften Phase, raschem Fieberanstieg mit trockener und heißer Haut, jedoch meist blassem Gesicht.
- **Belladonna** Kommt zum Einsatz bei plötzlichem Fieberbeginn, raschem Fieberanstieg, hochrotem Gesicht, weiten Pupillen, feuchter und heißer Haut.
- **Ferrum phosphoricum** Findet Anwendung bei sich langsam entwickelnden Infekten mit Katarrh, Fließschnupfen, häufigem Niesen, Reizhusten und mäßigem Fieber. Die Gesichtsfarbe ist dabei wechselnd blass und rot.

Als gutes Kombipräparat mit Phosphorus D6, Drosera D3, Belladonna D6, Cinchona pub. Urt. und Echinacea Urt. kann ich Metaglobuli Globuli (Fa. Meta Fackler) empfehlen. Die Wirkstoffe ergänzen sich und helfen bei Fieber sowie beginnendem grippalem Infekt.

Wickel

Wadenwickel können bei Kindern ab 6 Monaten angewendet werden. Man sollte diese aber erst durchführen, wenn sich Waden und Füße warm anfühlen. Dann ist der Körper bereit, Wärme abzugeben. Hierfür eine Schüssel mit warmem Wasser bereitstellen (ca. 2 °C unter der momentanen Körpertemperatur). Man kann ein paar Tropfen ätherisches Zitronenöl oder den Saft einer Zitrone dazugeben oder nur mit Wasser arbeiten. Zwei Baumwolltücher in das Wasser tauchen und gut auswringen. Das feuchte Tuch wird vom Knöchel ausgehend um die Wade gewickelt, darüber kommt ein trockenes Handtuch. Der Wickel sollte ca. 10 Minuten wirken. Man kann die Anwendung noch 2 Mal wiederholen, dazwischen jeweils 30 Minuten abwarten.

Halsschmerzen

Begleiten fast jede Erkältung. Im Mund-Rachen-Raum sind die Mandeln die erste Abwehrstation des Immunsystems. Hier findet die hauptsächlichste Auseinandersetzung mit ankommenden Erregern statt. Wegen dieser erhöhten Aktivität sind die Gaumenmandeln bei vielen Kindern vergrößert.

Seminar-Tipp

Naturmedizin für Kinder
Dozentin: Michaela Peter
Start Ort
06.10. Passau

Alle Termine und Informationen auf www.paracelsus.de

Phytotherapie

Salbei, Kamille, Eichenrinde und Ringelblume sind gut wirksame Heilkräuter bei Halsschmerzen. Für Kinder empfiehlt sich v.a. Kamillentee. Die entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung der Kamille hilft dem schmerzenden Hals.

Für eine Teezubereitung 1-2 TL Kamillenblüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Kamillentee warm, nicht heiß trinken. Falls es die Kinder „nicht warm im Hals“ mögen, kann der Tee auch abgekühlt getrunken werden.

Homöopathie

Typische Halsschmerzmittel sind:

- **Belladonna** Kann bei heftigen Halsschmerzen, intensiver Rötung von Tonsillen und Rachen, trockenen Schleimhäuten und Engegefühl beim Schlucken eingesetzt werden.
- **Phytolacca** Hilft bei dunkelrotem Rachen und geschwollenen Mandeln, heftig brennenden Schmerzen, oft bis in die Ohren ausstrahlend, wenn die Symptome nachts schlimmer werden.
- **Apis mellifica** Wird angewendet bei ödematösem Gaumen und Tonsillen (blassrot geschwollen), heftig stechendem Schmerz, meist rechts beginnend, starken Schluckbeschwerden, Durstlosigkeit, trockenem Mund und Hals. Außerdem, wenn Besserung bei kalten Anwendungen Verschlimmerung bei Wärme auftritt.
- **Hepar sulfuris** Kann eingenommen werden bei häufigen Erkältungen und Mandelentzündungen, stechenden Halsschmerzen wie durch eine Gräte oder einen Splitter und bei beginnender Eiterung. Es ist angezeigt, wenn feuchtes Wetter bessert.

Bei akuten Beschwerden wirkt eine Kombination aus Apis und Belladonna lindernd bei Halsschmerzen und Schluckbeschwerden (z. B. Apis/Belladonna Globuli der Fa. WALA). Die geröteten, geschwollenen und schmerzenden Schleimhäute werden beruhigt und können gut heilen. Anfangs kann man alle 30 Minu-

ten 3-5 Globuli geben, mit Verbesserung der Symptome reduziert man die Häufigkeit der Gabe auf 3-5 Mal täglich.

Wickel

Nicht alle Kinder mögen ihn, aber er hilft ausgezeichnet: der Halswickel. Hierfür den Saft einer halben Zitrone in eine Schale mit lauwarmem Wasser geben. Ein Baumwolltuch darin tränken und gut auswringen. Das feuchte Tuch von vorne auf den Hals auflegen (die Wirbelsäule bleibt frei) und mit einem trockenen warmen Tuch (z. B. Wollschal) umwickeln. Der Wickel kann ca. 30 Minuten wirken und mehrmals täglich wiederholt werden.

Ohrenschmerzen

Können verschiedene Ursachen haben, z. B.

- Entzündung des äußeren Gehörgangs durch Schwimmen oder Wind
- Tubenkatarrh mit Verschluss der Ohrtrompete durch akuten Schnupfen oder vergrößerte Rachenmandeln
- Mittelohrentzündung, bei der Viren oder Bakterien über die Ohrtrompete ins Mittelohr wandern und eine Entzündung verursachen

Phytotherapie

Bei Ohrenschmerzen hilft Lavendel. Dieser wird nicht als Tee getrunken, sondern es kommt das ätherische Öl zum Einsatz, und zwar in Form von Ohrentropfen (z. B. Aconit Ohrentropfen der Fa. WALA) oder als DIY-Mischung: 1 Tropfen Kamille blau + 1 Tropfen Lavendel + 1 Tropfen Olivenöl. Diese Mischung wird auf eine Kompresse aufgetragen und auf das Ohr gelegt. Beide Öle wirken antiviral, entzündungshemmend, schmerzlindernd und abschwellend. Da eine freie Nasenatmung bei Ohrenschmerzen sehr wichtig ist, können alle Schnupfenkräuter (s. u.) begleitend verwendet werden.

Homöopathie

Bei Ohrenschmerzen helfen häufig folgende Homöopathika:

- **Belladonna** Unterstützt bei plötzlichem Fieber, berührungsempfindlichen/heißten/geröteten Ohren, rotem Kopf, kalten Extremitäten, wenn das Kind erregt und empfindlich ist. Eine Anwendung ist auch angezeigt, wenn Sinnesreize verschlimmernd wirken.
- **Ferrum phosphoricum** Ist im Anfangsstadium bei blassen Kindern mit geringer Widerstandskraft sinnvoll.
- **Pulsatilla** Kann eingesetzt werden bei roten, geschwollenen Ohren, stechenden Schmerzen, langsamem Krankheitsverlauf, wenn das

Kind anlehnungsbedürftig und weinerlich ist. Das Mittel kommt auch bei Verlangen nach frischer Luft sowie Verschlimmerung bei Wärme in Frage.

- **Chamomilla** Hilft bei heftigen, stechenden Schmerzen, wenn das Kind ärgerlich, gereizt, sehr schmerzempfindlich ist, getragen werden will, eine Wange rot und die andere blass ist.

Wickel

Ein Ohrwickel wirkt stark schmerzstillend und ist für Kinder ab 1 Jahr gut geeignet. Hierfür wird eine Zwiebel in kleine Stücke geschnitten und über dem Wasserbad erwärmt. In ein Baumwolltuch oder eine Mullbinde schlägt man die angewärmten Zwiebelstücke ein. Das so entstandene Zwiebelsäckchen wird aufs Ohr gelegt und festgehalten oder mit einem Stirnband fixiert. Der Wickel darf bis zu 1 Stunde auf dem Ohr belassen und 2-3 Mal wiederholt werden.

Schnupfen

Wird in der Regel von Viren ausgelöst. Eine Reaktion der Schleimhäute auf die Eindringlinge ist die Schnupfensymptomatik. Sie schwellen

an und produzieren vermehrt Sekret, der Niesreiz schließlich tut sein Übriges, um die Viren wieder loszuwerden.

Phytotherapie

Gänseblümchen, Kamillenblüten, Gundelrebe und Holunderblüten sind einige von vielen Schnupfenkräutern. Bei zähem Sekret ist es wichtig, viel zu trinken. Das verflüssigt den Schleim. Für Kinder am besten geeignet ist folgender Schnupfentee:

Rp.
Gänseblümchen 50.0
Kamillenblüten 50.0

2 TL der Mischung auf 250 ml kochendes Wasser geben, 5-10 Minuten ziehen lassen und 2-3 Tassen über den Tag verteilt trinken.

Homöopathie

Bei Schnupfen denkt man an:

- **Allium cepa** Hilft bei scharfem, wässrigem Nasensekret, mildem Tränenfluss und Fließschnupfen. Anwendung bei Besserung im Freien und Verschlimmerung morgens sowie in warmen Räumen.

- **Euphrasia** Kann bei mildem Nasensekret, brennendem Tränenfluss und Fließschnupfen eingesetzt werden.

- **Kalium bichromicum** Bei Stockschnupfen, zähem Sekret, Druck und Schmerz an der Nasenwurzel sowie chronischer Stirnhöhlenentzündung.

- **Luffa operculata** Unterstützt bei trockenen Schleimhäuten und zähem Nasensekret mit Borkenbildung.

In meiner Praxis hat sich auch das Präparat Agropyron Globuli (Fa. WALA) bewährt. Die Kombination aus Agropyron repens, Kalium carbonicum, Taraxacum off. und Zinnober normalisiert übermäßige Sekretbildung, lindert Entzündungen der oberen Atemwege und löst festsitzenden Schnupfen.

Wickel

Bei beginnender Erkältung oder Schnupfen können Zwiebelsocken hilfreich sein (für Kinder ab 6 Monaten und Erwachsene geeignet). Hierfür 1-2 Zwiebeln in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und erwärmen. Die warmen Zwiebelscheiben auf die Füße legen (diese

ONLINE: ARZNEIMITTELVERZEICHNIS UND SHOP

LM-Potenzen direkt bestellen

ARCANA verfügt über ein außergewöhnlich breit gefächertes Angebot an LM-Potenzen, die eine individuelle homöopathische Behandlung gewährleisten. Unser Arzneimittelverzeichnis bietet umfassende Informationen über alle Arzneien von ARCANA.

Unsere Mittel erhalten Sie von der 1. bis zur 120., einige bis zur 500. LM-Potenz in der praktischen 10-ml-Tropfflasche. Sie können die gewünschten Arzneimittel direkt bei uns bestellen und in eine Apotheke Ihrer Wahl liefern lassen.

QR-Code zu unserem Arzneimittelverzeichnis und Shop:



ARCANA.DE

Seit 1957

ARCANA[®]

arcana.de



© photophoniel adobe.stock.com

dürfen nicht eiskalt sein), die Zehen freilassen. Heilwolle darüber geben und mit einer Mullbinde fixieren. Dicke Wollsocken darüberziehen und mit einer Wärmflasche ins Bett legen. Der Wickel darf locker 2-4 Stunden einwirken.

Husten

Husten dient dazu, die Lunge von Fremdkörpern und Schleim zu befreien. Gelangen Krankheitserreger in die Bronchien, führt das bei geschwächtem Milieu zu einer Entzündung der Bronchialschleimhaut. Um diese loszuwerden, produziert der Körper viel zähflüssigen Schleim und lässt uns vermehrt husten. Doch auch jener, der von Nase und Nasennebenhöhlen in den Rachenraum gelangt, verursacht Husten.

Phytotherapie

Thymian-, Spitzwegerich-, Lungenkraut, Huf-lattich und Fenchel kennt man als gut wirksame Hustenkräuter. Genau wie beim Schnupfen gilt: Viel trinken. Für Kinder eignet sich besonders gut folgender Hustentee:

Rp.

Spitzwegerichkraut	20.0
Fenchel Früchte	15.0
Thymiankraut	10.0
Hagebuttenschalen	5.0

2 TL der Mischung auf 250 ml kochendes Wasser geben, 5-10 Minuten ziehen lassen und 2-3 Tassen über den Tag verteilt trinken.

Homöopathie

Bei Husten benötigt man:

- **Bryonia** Hilft bei trockenem Husten, stechenden Schmerzen im Brustkorb, großem Durst und Verlangen nach Ruhe. Eine Anwendung ist angezeigt, wenn eine Verschlimmerung bei Betreten eines warmen Zimmers, durch Bewegung, Sprechen oder Essen eintritt.
- **Drosera** Kann eingesetzt werden bei erstickenden Hustenanfällen (krampfartig bis zum

Brechwürgen), rotem Kopf und Keuchhusten. Auch wenn die Symptome um Mitternacht, beim Sprechen oder im warmen Zimmer schlimmer werden und Besserung im Freien oder tagsüber auftritt.

- **Ipecacuanha** Findet Anwendung bei rasseldem Krampfhusten mit Atemnot und Übelkeit bis zum Erbrechen, Erschöpfung und Blässe, Bronchien voll zähem Schleim, der sich nicht abhusten lässt, sowie bei Verschlimmerung nachts oder bei Bewegung.
- **Sticta** Unterstützt bei in die Bronchien absteigender Erkältung, trockenem, bellendem Husten, nervösem Reizhusten mit wunder Kehle sowie bei Verschlimmerung nachts, im Liegen und beim Einatmen.
- **Bronchi Plantago Globuli (Fa. WALA)** Enthalten eine Komposition aus Bronchi bovis, Bryonia, Eupatorium cannabinum, Larynx bovis, Plantago lanceolata, Pyrit und Tunica mucosa nasi bovis. Ich setze das Mittel gerne zur Schleimlösung und bei anhaltendem Hustenreiz ein. 3-5 Mal täglich 3-5 Globuli haben sich bewährt.

Wickel

Ein Brustwickel wirkt schleimlösend und hustenlindernd, darf jedoch nicht bei Fieber angewendet werden. Hierfür wird die Brust mit einer Aromamischung (z.B. Bronchialbalsam der Fa. WALA) eingerieben. Heilwolle in ein Baumwolltuch einschlagen und auf die Brust auflegen, alles mit einem engen Unterhemd fixieren. Der Wickel kann so lange wie gewünscht, auch die ganze Nacht, draufbleiben.

Wenn Kinder keine „klebrigen“ Erkältungssalben möchten, kann ich folgendes Mittel zur äußerlichen Anwendung empfehlen: Solunat Nr. 29, Ätherische Essenz II (Fa. Soluna). Brust und Rücken werden damit eingerieben. Es weitet die Bronchien, wirkt lösend und durchwärmend.

Fallstudie

Da ich selbst Mutter zweier Kinder bin, habe auch ich das vielen bekannte Geschehen erlebt. Es ist Samstagabend, 19 Uhr, und mein Sohn klagt über Ohrenscherzen. Er ist seit einigen Tagen leicht erkältet, der Hals schmerzt nicht mehr, dafür ist jetzt die Nase zu. Ich denke an eine beginnende Mittelohrentzündung, da diese meist durch Verschleppung von Krankheitserregern aus dem Nasopharynx entsteht. Ich gebe folgende Globuli: Belladonna C30 und Ferrum phosphoricum C30. Diese beiden helfen in den meisten Fällen von beginnender Mittelohrentzündung sehr zuverlässig. Ich gebe die Mittel im Wechsel, alle 5-10 Minuten, beginnend mit Belladonna. Außerdem mache ich einen Zwiebelwickel für das schmerzende Ohr. Mein kleiner Patient lehnt diesen jedoch ab, die Wärme ist ihm unangenehm. Ich gebe ihm daraufhin eine Gelkompressen aus dem Kühlschrank. Als ich die nächste Dosis Globuli verabreichen möchte, liegt er mit dem schmerzenden Ohr auf dem Kühlpack: „Mama, das tut so gut!“ Kälte verbessert also, dann könnte Pulsatilla hilfreich sein. Ich erweitere das o.g. Rezept um Pulsatilla C30 und gebe die 3 Mittel im Wechsel. Um 21:45 Uhr sind die Ohrenscherzen komplett verschwunden und auch nicht wieder gekommen.

Fazit

Es lohnt sich, Erkältungskrankheiten und auch viele andere gesundheitliche Störungen naturheilkundlich zu behandeln. Die Wirkung ist groß, die Nebenwirkungen sind klein, und häufig ist die Anwendung konventioneller medizinischer Präparate nicht mehr notwendig. Die hier aufgezeigten Mittel, je nach Fall auch in Kombination mit spagyrischen Arzneien und Schüßler-Salzen, sind für Kinder wunderbar geeignet und bestens bewährt, genauso gut helfen sie auch erkälteten Erwachsenen.



Michaela Peter

Heilpraktikerin mit Schwerpunkten Urin-Funktions-Diagnostik, Phytotherapie und Spagyrik, PTA, Ernährungsberaterin IFE, Dozentin an den Paracelsus Gesundheitsakademien
Praxis.Peter@web.de

