

Wie reagiere ich, wenn mein Kind krank ist?

Die dipl. Kinderkrankenpflegerin Renate Duregger erklärt wie man den Kindern, aber auch sich selbst bei **Erkältungen, Husten und Fieber**, Erleichterung verschaffen kann. Sie zeigt praktisch vor, wie Wickel vorbereitet werden und wie diese bei den Kindern anzuwenden sind.



Auch wenn es kalt und nass ist, ist viel Bewegung an der frischen Luft das Beste für unser Immunsystem und beugt Erkältungen vor. Um gegen Wind und Wetter geschützt zu sein, sollen Gesicht und Hände der Kinder mit einer Kälteschutzcreme (möglichst fetthaltig, z.B. mit Weleda oder Bienenwachs) eingecremt werden. Bei Kälte ist es wichtig, den Kindern keine zu kleine Kleidung und Schuhe anzuziehen, da ihnen dann schneller kalt wird. Zudem sollte man darauf achten, dass Metall (z.B. Reißverschlüsse) nicht direkt auf der Haut aufliegt. Bei Babys, die in der Tragevorrichtung getragen werden, darauf achten, dass die Beinchen gut eingepackt sind.

Um Krankheiten vorzubeugen sollten folgende Tipps beachtet werden. Den Schlafraum bitte mehrmals täglich lüften. Die Raumtemperatur darf nicht mehr wie 19° Celsius betragen. Um die Kinder vor dem Auskühlen zu schützen, kann man ihnen Kleidung aus Wolle oder Seiden-Wollmischung und Wollsockchen anziehen. Diese kann auch etwas größer gekauft und über den Body angezogen werden. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn die Kinder sich oft abdecken oder nicht im Schlafsack schlafen möchten. In den Räumen sollte eine Luftfeuchtigkeit von 50 bis 60 Prozent herrschen. Dies kann man erreichen, in dem man die Wäsche in den Zimmern trocknet. Bei Luftbefeuchtern ist es wichtig diese regelmäßig zu reinigen, da sie ansonsten Keime verbreiten. Auch genügend Flüssigkeit trinken, beugt Krankheiten vor (z.B. Wasser oder Tee).

Bei Kleinkindern sind bis zu zehn Infekte im Jahr keine Besonderheit, weil das Abwehrsystem von den Kleinkindern noch geschult werden muss. Um das **Immunsystem** zu unterstützen, ist es wichtig den Kindern **viel Vitamin C** zuzuführen. Dies ist vor allem in **frischem Obst und Gemüse** enthalten, aber auch in Säften wie Sanddornsaft, Holunderbeerenextrakt oder Johannisbeerensaft. Vor dem ersten Lebensjahr des Kindes nicht zu viel Säfte verwenden, eher zu Wasser greifen, wegen den Zähnen.

Sollte es dennoch zu einem Infekt kommen, gibt es verschiedene **Wickel und Hausmittel** die man zur Linderung von Symptomen anwenden kann. Besonders die **Zwiebel** ist vielseitig anwendbar und kann bei Fieber, Schnupfen, beim Zahnen, Bienenstichen etc. heilsam wirken, da ihre ätherischen Öle **entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen** enthalten. Bei **Halsschmerzen** kann ein **Topfenwickel** schmerzlindern wirken, hierbei ist es allerdings wichtig, den Topfen vorab etwas anzuwärmen. Wenn das Kind die Behandlung mit dem Topfenwickel nicht mehr mag, muss man damit aufhören.

Die **Bienenwachskompresse** empfiehlt sich besonders bei **Husten** und ist in der Apotheke erhältlich. Diese können mehrmals verwendet werden, allerdings sollte niemals eine Kompresse für mehrere unterschiedliche Personen angewendet werden. Ab dem 2. Lebensjahr des Kindes kann statt der Bienenwachskompresse auch ein Kartoffelwickel angewendet werden. **Folgende Teemischung lindert den Husten:** 1TL Thymian, 1TL Anis und 1TL Lindenblüten mischen. Dann 1/4L Wasser mit 1TL Teemischung im Topf aufkochen und dann abseihen.

Nach jedem Wickel sollte sich das Kind oder der Erwachsene entspannen und sich **Ruhe gönnen**, denn das Nachruhen verstärkt die Heilwirkung. Mit Kindern kann ein Buch gelesen oder Lieder gesungen werden.

Beim Naseputzen im Wechsel das linke und rechte Nasenloch schnäuzen. Somit wird vermieden, dass Schleim in die Nasennebenhöhle gedrückt wird. Nasensprays wegschmeißen, wenn die Symptome abgeheilt sind.

Das Fieber ist ein nützliches Symptom, dass gegen die Viren ankämpft. Das Fieber soll nicht sofort gesenkt werden, erst ab 38,5 Grad. Wenn die Hände und Füße kalt sind, diese warm anziehen. Der Wadenwickel ist hilfreich um das Fieber zu senken. Dazu ein Tuch aus Naturmaterial mit Wasser nass machen (soll 1-3 Grad unter der Körpertemperatur liegen) und um die Waden wickeln, dann ein trockenes Tuch drüber.

Bei anhaltenden Schmerzen oder anderen Krankheitssymptomen sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden!