



## Hausmittel

### Was tun bei...

#### Fieber

- Essigsocken bei Kindern ab 6 Monaten und NUR, wenn die Beine/ Füße warm sind
- Absteigende Bäder: Fussbad machen (Wassertemperatur sollte der aktuellen Körpertemperatur entsprechen) und während 10-15 Minuten laufend kaltes Wasser hinzufügen bis die Wassertemperatur ca. 10° tiefer ist. Füße gut trocknen, Socken anziehen und ruhen.

#### Schnupfen

- Wenn Sie noch stillen, können Sie Muttermilch in die Nase tröpfeln
- NaCl 0.9% in die Nase tröpfeln
- Schleim sanft mit Nasensaugergerät absaugen
- Oberkörper hochlagern/ Ordner unter Matratze
- Angelikawurzel (Engelwurzelsbalsam) auf die Nasenflügel streichen

#### Halsschmerzen

- Salbeitee mit Honig
- Gurgeln mit Salzwasser
- Umschläge mit Magerquark um den Hals

#### Husten

- Schleimlösend: Wickel aus Quark, Zitrone, Ingwer, Heublume oder Lavendel
- Reizhusten: Kartoffelwickel
- Salben mit Thymian oder Myrthe? VORSICHT bei Säuglingen bzgl. den ätherischen Ölen
- Tee wie Thymian, Spitzwegerich, Anis, Eibisch, Fenchel, Lindenblüte, Salbei oder Kamille. Jeweils einen Löffel Honig dazugeben.
- Sirup wie Efeu, Zwiebeln oder Rettich mit Honig

#### Ohrenschmerzen

- Zwiebelwickel

#### Kopfschmerzen

- Ingwer- und Pfefferminztee
- Minzöl verwenden in einem Fussbad, Wickel oder als Roll-Stick auf die Stirn

#### Bauchschmerzen

- Wärme auflegen mit Hilfe von Kirscheinsteinkissen, Wärmflaschen oder Wickel aus Kartoffeln, Fenchel, Kümmel, Lavendel oder Heublumen
- Warme Fussbäder und Fussmassagen
- Tee trinken wie z.B. Ingwer, Fenchel oder Kamille

#### Durchfall

- Genügend Trinken
- Gestillte Kinder weiterstillen, jedoch kleinere Mengen und häufiger.
- Schonkost und Salzstängeli

