



# Tipps für die Erkältungszeit



# Husten

## **ZwiebelSirup bei Husten ab ca 1 Jahr**

Schneiden Sie eine Zwiebel und geben Sie 2 bis 3 EL

Zucker oder Honig darüber und lassen es bei

Zimmertemperatur ziehen bis ein Sirup entsteht

(einige Stunden)

Geben Sie Ihrem Kind immer wieder (3 bis 4 Tl) über

den Tag verteilt.

**VORSICHT, kein Honig unter 1 Jahr!!**

## **SÜßE GETRÄNKE**

Sirup oder süßer Tee schluckweise trinken nach Bedarf

wirkt **NACHGEWIESEN** wie Hustenstiller

# Husten

## INHALIEREN

Wir empfehlen frühzeitiges Inhalieren mit einem geeigneten Gerät mit Kochsalz, um den Schleim zu lösen.



## WARMER GETRÄNKE

Viel warmer Tee wie z. Bsp  
Fenchel, Kamille oder  
Lindenblüte löst Schleim.

# Husten

## HUSTENSTILLER

Wir raten Hustenstiller nicht selbstständig zu geben ohne Arztanordnung, da bei diesen das Abhusten häufig unterdrückt wird und der Schleim in der Lunge verbleibt.

## ÄTHERISCHE ÖLE/ EINREIBUNG

**-VORSICHT bei Kindern unter 1 Jahr!! Kann  
Atemstillstände auslösen!!!**

**-Spezielle Produkte eignen sich auch schon gut für  
kleinere Kinder z. Bsp Produkte der Bahnhofsapotheke  
Kempten.**

# Schnupfen

## FREIE NASE

- machen Sie öfter eine Nasenspülung, dies ist nicht schmerzhaft, nur etwas ungewohnt. Legen Sie dabei am Wickeltisch den Kopf des Kindes ganz zur Seite und halten Sie das untere Nasenloch mit dem Finger zu, in das obere Nasenloch spülen Sie etwas Kochsalz (10 ml Plastikampullen aus der Apotheke eignen sich gut) oder warmes Wasser hinein und lassen gleichzeitig das untere Nasenloch wieder frei. Dabei wird die Nase freigespült von Keimen und Sekret.
- anschließend mit Nasentropfen abschwellen .



## SCHNUPFNASE

Engelwurz balm pflegt empfindliche Nasen.

# Allgemeine Tipps

## **FRISCHE LUFT**

- mehrmals tgl. Stoßlüften, unbedingt vor dem Schlafen
- ggf nachts Fenster kippen (darauf achten, dass kein Zug entsteht)  
und warmen Schlafanzug anziehen
- Tgl kurzer Spaziergang, falls Kind fieberfrei.

## **HÄUFIG HÄNDEWASCHEN**

## **SCHRÄGE SCHLAFPOSITION**

unter die Matratze einen schmalen Ordner (ca. 30 Grad) oder Kissen legen, damit der Oberkörper höher liegt, um die Atmung zu erleichtern .

Kinder unter 3 Monate immer Kinderarzt vorstellen