

Hustensaft selber gemacht

Nehmen Sie 100 Gramm gehackte Zwiebel, 100 Gramm brauner Kandiszucker, 1 Teelöffel Thymian und 1 Teelöffel Salbei.
Diese Zutaten geben Sie in einen Topf und lassen sie leicht köcheln, bis sich der Kandis aufgelöst hat.
Danach lassen Sie die Mischung durch ein Sieb laufen und füllen sie in eine sauberes Glasgefäß mit Deckel.
Dieser selbstgemachte Hustensaft lässt sich im Kühlschrank aufbewahren und ist so etwa eine Woche haltbar.
Kinder zwischen 10 Monaten und 2 Jahren bekommen täglich 1-2 Teelöffel davon, größere Kinder ab 2 Jahren 1-2 Esslöffel.



Lassen Sie Ihrem erkälteten Kind Zeit, gesund zu werden.
Machen Sie es sich zuhause Gemütlich.
Gucken Sie zusammen ein Bilderbuch an, lesen Sie etwas vor.
Kochen Sie was Gutes.
Probieren Sie die alten Hausmittel aus.

Haben Sie noch Fragen? Dann sprechen Sie uns gerne an!

Sie finden auf unserer Homepage (www.kinderarzt-thiel.de)

u.a. auch:

Merkblatt „Fieber“

Merkblatt „Hausmittel“

Merkblatt „Durchfall“

Gerne erhalten Sie i.d. Praxis Rezepte für Husten-oder Fiebertee



Dr. med. Christian Thiel

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

Kardiologie

Rathausplatz 25

22926 Ahrensburg

04102 / 52095



Winter-Krankheiten



Fieber

Husten

Halsschmerzen

Schnupfen

Wie Ihr Kind gut durch die kalte Jahreszeit kommt



In den Herbst- und Wintermonaten sind Infekte ganz normal. Wenn Ihr Kind schwer atmet und schlecht Luft bekommt, dann stellen Sie es in der Kinderarztpraxis vor. Ebenso, wenn es 3 Tage hohes Fieber (ab 39 Grad) hat. Bei Säuglingen bis ca. 3 Monate sollten Sie bei einer Temperatur ab 38° C den Arzt aufsuchen. Ebenso, wenn Ihnen Ihr Baby krank vorkommt, z.B. wenn es schlecht trinkt. Viele Infekte sind aber auch gut zuhause behandelbar. Und da braucht Ihr Kind vor allem eines: Ruhe. Wir haben Ihnen ein paar alte Hausmittel zusammengestellt, die Sie gerne einmal ausprobieren können.

Leichter Infekt

Läuft die Nase, wird immer wieder gehustet, dann hat sich ihr Kind eine Erkältung eingefangen. Hat es dabei kein Fieber, spricht nichts dagegen, an die frische Luft zu gehen—ein Spaziergang oder ein kurzer Ausflug zum Spielplatz sind auf jeden Fall gut.

Allerdings mit Schal und Mütze.

Bieten Sie viel Vitamin C an—Obst und frisches Gemüse sind jetzt besonders wichtig.

Angenehm ist auch ein warmes Bad am Abend—der Wasserdampf löst Schleim. Viele Kinder mögen auch ein warmes Fußbad und danach dicke Socken.

Ist die Nase verstopft, dann zögern Sie nicht, Nasentropfen zu geben. Nach Bedarf 3-4 mal am Tag über einen kürzeren Zeitraum. Lüften Sie das Kinderzimmer gut, aber lassen Sie es nicht zu kalt werden. Stellen Sie einen Wäscheständer mit feuchten Handtüchern ins Zimmer—so ist die Luft nicht zu trocken.



Fieber

Wenn ein Kind fiebert, braucht es viel Flüssigkeit.

Bieten Sie ihm immer wieder etwas zu trinken an: Tee, warmes Wasser, Hühnerbrühe.

Wenn es noch gestillt wird oder die Flasche bekommt, dann geben Sie ihm häufiger etwas.

Wecken Sie es auch nachts, um ein paar Schlückchen zu trinken.

Pressen Sie den Saft einer Zitrone in das lauwarme Waschwasser (ca. 25°C) und waschen Sie das Kind am ganzen Körper rasch ab. Ohne abzutrocknen den Schlafanzug anziehen und schnell ins warme Bett. Jeweils eine Zitronenscheibe unter die Fußsohlen in die Söckchen soll ebenfalls das Fieber leicht senken.

Husten

Probieren Sie doch mal einen warmen Brustwickel.

Dazu 1 EL Thymian mit heißem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen. Ein dünnes Baumwolltuch in den Sud legen, auswringen, über die Brust legen, mit einem trockenen Tuch abdecken und 30 Minuten einwirken lassen. Gut tut auch eine zusätzliche Wärmflasche auf die Brust. Sie können den Wickel auch mit zerdrückten Pellkartoffeln machen. Aber wichtig: Auf die Temperatur achten, der Wickel darf nicht zu heiß sein!

Wenn Ihr Kind mit dem Oberkörper höher liegt, hilft ihm das auch beim besseren Atmen. Rollen Sie ein Badehandtuch zusammen und legen Sie es unter die Matratze.

