



# Altbewährte Helferlein

## Von Fencheltee bis Zwiebelsäckchen

Husten, Blähungen, Kratzen im Hals – nicht jede Krankheit, nicht jeder Schmerz ist direkt ein Fall für den Arzt. Im Gegenteil: Bewährte Hausmittelchen können vor allem Kindern sogar besser helfen als manche Medikamente.

**HAUSMITTEL FÜR DIE KLEINEN**  
Diese Tipps aus Omas Notizbuch unterstützen Ihr Kind sanft beim Gesundwerden. Die meisten Zutaten finden Sie im eigenen Vorratsschrank oder Reformhaus und lassen sich im Handumdrehen in clevere Gesundheitsmacher verwandeln.

### ■ Bei Blähungen

Die Beschwerden können Sie von außen und innen lindern, z. B. mit einem leicht erwärmten Kirsch kern- oder Körnerkissen auf dem Bauch oder einem Fenchel-Anis-Kümmel-Tee. Für den Tee je 30 Gramm Fenchel, Anis und Kümmel mischen, 1 TL davon im Mörser zerstoßen und mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. Den Tee 10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Beide Hilfsmittel sind für Säuglinge unbedenklich.

### ■ Bei Durchfall und Erbrechen

Tees sind ideale Helferlein bei Magen-Darm-Beschwerden Ihres Schatzes. Während Kinder ab sechs Monaten bis zu dreimal täglich eine Tasse Kamillentee trinken sollten, hilft Säuglingen ein Fencheltee: Geben Sie zu 100 ml Tee 1 TL Traubenzucker und eine Messerspitze Salz hinzu. Wenn sich Ihr Kind erbrechen muss, füttern Sie es löffelweise mit dem Tee.

### ■ Bei Fieber

Ist Ihr Kind noch im Säuglingsalter senkt, ein Söckchen mit Zitronenscheiben das Fieber. Wichtig: Die Füße müssen warm sein und die Söckchen nach 30 Minuten wieder entfernt werden. Ab einem Alter von 6 Monaten helfen auch Wadenwickel: Legen Sie einen kühlen Wickel (2 bis 3 Grad unter Körpertemperatur) um die Wade, wickeln Sie darüber ein Zwischentuch und ein trockenes Tuch. Erneuern Sie den Wickel nach 15 Minuten.

### ■ Bei Husten und Halsweh

Schon im Säuglingsalter können Bienenwachswickel (z. B. aus der Apotheke) kleine Wunder bewirken. Erwärmen Sie den Wickel auf Körpertemperatur und legen Sie ihn dann mit der Wachsseite nach unten auf die Brust. Zum Fixieren des Wickels können Sie ein Tuch oder zusätzlich ein eng anliegendes Unterhemd verwenden. Den Wickel ein bis drei Stunden oder über Nacht einwirken lassen.

### ■ Bei Ohrenschmerzen

Nichts hilft bei Ohrenschmerzen besser als Zwiebelpäckchen – das wussten schon unsere Großeltern. So geht's: Geben Sie eine gehackte Zwiebel in einen Stoffbeutel, legen Sie diesen für ein bis zwei Stunden auf das Ohr und befestigen Sie ihn mit einem Stirnband oder einer Mütze. **Tipp:** Ist die Zwiebel roh, entfalten sich die ätherischen Öle, die schleimlösend wirken, am besten. Das Hausmittelchen darf auch im Säuglingsalter schon bis zu dreimal am Tag angewendet werden.