



## Naturheilkunde für Kinder – Teil 1

# Erkältungen

Der Herbst ist die Zeit der Infekte. Kinder sind besonders häufig von Schnupfen, Husten oder Halsweh betroffen, denn ihre Abwehr sammelt noch Kraft. Diese sanften Heilmittel helfen.

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: MONIKA NODERER.  
PRODUKTION: DOROTHEA CERPNJAK, DAGMAR BARTOSCH. TEXT: DOROTHEA CERPNJAK

Der letzte hartnäckige Husten ist soeben abgeklungen und schon wieder läuft dem Jüngsten die Nase. Manche Mutter möchte darüber verzweifeln, wie häufig ihr Kind unter Erkältungen leidet und darüber, dass diese jedes Mal die Runde unter den Geschwistern machen. Vor allem im Herbst scheint in mancher jungen Familie die Erkältungswelle nicht abreißen zu wollen.

### SORGFALT IST WICHTIG

Da hilft nur Geduld. Das Immunsystem von Kindern braucht Zeit, um sich zu einer starken Waffe gegen die Flut von Viren und Bakterien zu entwickeln, die es ein Leben lang zu bekämpfen haben wird. Diesen Prozess kann man nicht beschleunigen.

Jedes Kind hat dabei sein eigenes Tempo. Sanddorn- oder Holundersaft wirken unterstützend, schädlich dagegen wäre es, etwa mit einem Alkoholauszug aus dem beliebten Sonnenhut (Echinacea) auf den kindlichen Organismus einwirken zu wollen. Solche Mittel sind den Erwachsenen vorbehalten, die Naturheilkunde für Kinder folgt eigenen Regeln, die man kennen und beachten sollte. Dazu gehört auch genaue Beobachtung, denn nicht jede Heilpflanze ist für jedes Kind geeignet. Selbst gegen so häufig eingesetzte Kräuter wie die Kamille oder die Doldenblütler Anis und Fenchel sind bei Kindern Abwehrreaktionen möglich. Will man sanfte Medizin wirklich zum Wohlbefinden eines Kindes einsetzen, ist Sorgfalt unabdingbar. Kin-



der Zeit, die Eltern ihren kranken Kindern widmen, ist kostbar. Die Wirkung von Naturmedizin stellt sich langsam ein und muss genau beobachtet werden

der sprechen meist sehr gut auf naturheilkundliche Verfahren an und einige einfache Hausmittel haben sich für die Jüngsten seit Generationen bewährt. Martha Greiner-Jetha gibt die Erfahrungen, die sie mit ihnen gemacht hat, in ihrer Gröbenzeller Praxis für Naturheilkunde an Eltern weiter. „Der Einsatz von Naturmedizin erfordert Geduld“, ermutigt die Heilpraktikerin. „Man muss sie frühzeitig zum Einsatz bringen und meist wiederholt anwenden, dann zeigt sie gute Wirkung.“ Diese sollte man aber nicht unterschätzen: Ein warmer Kartoffelwickel etwa kann einen starken Impuls zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte setzen. Es erfordert etwas Erfahrung und Einfühlungsvermögen, um herauszufinden, wie häufig ein Kind einen solchen Impuls braucht. Ebenso wichtig ist

Martha Greiner-Jetha ist Heilpraktikerin in Gröbenzell. Sie weiß aus langjähriger Erfahrung, dass Kinder sehr gut auf naturheilkundliche Verfahren ansprechen und ein Leben lang davon profitieren können



### Fußbad mit Thymian

Wärmt bei Erkältungskrankheiten den gesamten Körper

ZUTATEN: 2 EL frischer oder getrockneter Thymian

ZUBEREITUNG: Den Thymian in eine Schüssel geben, mit etwa 2 l heißem Wasser überbrühen und abkühlen lassen, bis das Kind die Temperatur als angenehm empfindet.

ANWENDUNG: Füße in das warme Bad stellen. Für ein aufsteigendes Fußbad immer wieder etwas heißes Wasser aus einer Kanne nachgießen. Mehrmals täglich anwenden





es auszuprobieren, auf welches Heilmittel ein Kind am besten anspricht. Mit einigen machen Eltern in der Regel nichts falsch: Erkältungstees mit Malve, Salbei oder Lindenblüten etwa, gern für einen runderen Geschmack mit Brombeer- und Himbeerblättern gemischt, haben bei Husten, Halsweh oder Fieber fast immer eine wohltuende Wirkung. Wie der Zitronentrunk sind sie in der Kinderapotheke jeder Familie deshalb fest verankert. Auch die Wirkstoffe der Zwiebel, als Saft, Auszug oder im Säckchen gegen Ohrenschmerzen, helfen so gut wie immer und ohne Überraschungen.

#### WIRKUNG BEOBACHTEN

Lassen Sie bei der Anwendung von Hausmitteln für Kinder dennoch Vorsicht walten und bedenken Sie deren komplexe Wirkungsweise. Wickel etwa dürfen für Kinder auf keinen Fall zu heiß sein, am besten vorher an einer empfindlichen Hautpartie testen. Unterschätzen Sie nicht die Wärme, die etwa in einer Kartoffel gespeichert sein kann, oder den intensiven Reiz, den die Säure eines Zitronenwickels setzt. Wenden Sie Heilmittel, die Sie für Ihr Kind ausgewählt haben, regelmäßig an



#### Stärkt das Immunsystem

ZUTATEN: Saft von 1 Zitrone, ¼ l warmes Wasser, 1 TL Honig

ZUBEREITUNG: Den Zitronensaft in das warme Wasser geben und nach Belieben mit Honig süßen.

ANWENDUNG: 1 mal täglich trinken, auch zur Vorbeugung gegen Erkältungen

#### Hühnerbrühe mit Gemüse

##### Kräftigt den durch eine Krankheit geschwächten Organismus des Kindes

ZUTATEN: 3 Zwiebeln, 3 Pastinaken, 1 Kartoffel, 2 weiße Rüben, 10 Karotten, 1 ganzes Suppenhuhn, 5 kleine Stangen Staudensellerie, 1 Bund Petersilie, etwas Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Das Gemüse klein schneiden, ohne Sellerie und Petersilie mit dem Huhn in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und etwa 1 ½ Stunden köcheln lassen. Dann das Fett abschöpfen, Sellerie und gehackte Petersilie dazugeben. Nochmals 45 Minuten kochen. Das Huhn herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für kleine Kinder kann die Suppe püriert werden.

ANWENDUNG: Die Suppe warm zu sich nehmen, sooft es dem Kind angenehm ist



#### Majoransalbe

##### Bei von Schnupfen geröteter Nase

ZUTATEN: 3 EL frisches Majorankraut, 1 EL Butter

ZUBEREITUNG: Majorankraut klein schneiden. Butter in eine Schale geben und im Wasserbad vorsichtig erwärmen. Nicht schmelzen. Das Majorankraut einrühren, 15 Minuten rühren, dann durch ein feines Sieb passieren und in ein Salbenglas mit Deckel umfüllen.

ANWENDUNG: Mehrmals täglich nach Bedarf auf die gereizte Haut unter der Nase geben. Wirkt sehr schnell und kann auch schon bei Säuglingen angewendet werden



und beobachten Sie genau, ob und wie Ihr Kind darauf reagiert. Sollte sich nach wiederholter Anwendung keine Wirkung einstellen, ist der Gang zum Arzt unausweichlich. Es kann auch für einen einfachen Schnupfen tiefer liegende Ursachen geben, die sich nicht so leicht beheben lassen.

#### DEN KÖRPER STÄRKEN

Der Umgang mit Heilpflanzen, insbesondere die gemeinsame Zubereitung und Anwendung eines Mittels, haben auf das Wohlbefinden des Kindes über den eigentlichen Effekt hinaus Einfluss. „Allein schon die Dauer der Zuwendung, die mit sanfter Medizin behandelte Kinder erfahren, kann in unserer schnelllebigen Zeit heilend wirken“, ist Martha Greiner-Jetha überzeugt. „Zudem machen Kinder dabei die Erfahrung, dass man gegen eine Krankheit selbst etwas tun kann. Das ist







*Erkältungstees  
aus Malve, Linden-  
blüten oder Salbei  
schmecken Kindern*



#### Erkältungstees

**ZUTATEN:** je 1 TL Malvenblüten (Husten), Salbei (Halsschmerzen) oder Lindenblüten (fiebersenkend), Himbeer-/Brombeerblätter für den Geschmack, etwas Honig  
**ZUBEREITUNG:** Aus der Malve einen Kaltauszug herstellen und vor dem Trinken anwärmen. Salbei oder Lindenblüten mit ¼ l Wasser aufgießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.  
**ANWENDUNG:** Mehrmals täglich eine Tasse Tee trinken, so lange, bis sich die Wirkung einstellt



#### Karotten-Zwiebel-Sirup

**Hilft gegen Husten und Schnupfen**

**ZUTATEN:** 250 g Karotten, 250 g rote Zwiebeln, 250 g Honig

**ZUBEREITUNG:** Karotten in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Die Stücke in ein Glas geben und mit Honig auffüllen. Den nach 24 Stunden gewonnenen Sirup abseihen.

**ANWENDUNG:** Alle 2 Stunden 1 TL einnehmen. Lindert Husten, tut den Schleimhäuten gut

eine gute Grundlage für den zukünftigen Umgang mit der Gesundheit.“ In diesem Sinn kann man auch schon, lange bevor die herbstliche Erkältungswelle anrollt, für die Gesundheit des Kindes einiges tun.

#### VORBEUGEN UND HEILEN

„Kinder gehören so oft wie möglich an die frische Luft, auch wenn es draußen kalt ist. Das schützt sie tatsächlich. Warme Füße sind dabei zwar wichtig, rote Nasen schaden aber nicht. Kinder sind meist warmblütiger als Erwachsene“, betont Martha Greiner-Jetha. Eine gesunde Ernährung mit vielen Vitalstoffen aus Obst, Gemüse und Vollkorn hilft dem Kind ebenfalls bei der Abwehr von Erregern und stärkt es, wenn die Erkältung sich nicht mehr abwenden ließ. Eine Hühnerbrühe mit Gemüse etwa gibt vorbeugend und im Krankheitsfall gleichermaßen Kraft. Ebenso hilfreich ist es, frühzeitig dafür zu sorgen,

das die empfindlichen Schleimhäute des Kindes während der Heizperiode gut mit Feuchtigkeit versorgt werden. „Am besten geht das mit Pflanzen, die viel Wasser verdunsten“, rät Martha Greiner-Jetha. Doch auch nasse Tücher oder mit Wasser gefüllte Gefäße über der Heizung können die Luftfeuchtigkeit erhöhen. Bei Inhalationen, etwa mit Fenchel, kommt der ergänzenden Luftbefeuchtung große Bedeutung zu. Ein Zwiebelsirup und Majoransalbe sollten im Herbst in keinem Haushalt fehlen. Mit beiden Mitteln hat die Heilpraktikerin nur die allerbesten Erfahrungen gemacht. Zusammen mit den Wickeln sind sie so etwas wie der Grundstock der Kinderapotheke, auf dem sich bestens aufbauen lässt.

#### KONTAKT

Martha Greiner-Jetha, Praxis für Klassische Homöopathie und Naturheilkunde  
Lindenweg 7 d, 82194 Gröbenzell  
Tel. +49(0)8142/442 24 33  
[www.praxis-greiner-jetha.de](http://www.praxis-greiner-jetha.de)

#### WANN ZUM ARZT

- heftige Schmerzen
- akute Atemnot
- plötzlicher Hörverlust
- die Erkältung hält länger als zehn Tage an
- Blut im Auswurf
- große Abgeschlagenheit
- Fieber über 39 Grad
- Schmerzen am Knochen hinter dem Ohr (Mastoiditis)

#### Fenchel-Inhalation

**Ätherische Öle gegen Schnupfen**

**ZUTATEN:** etwa 100 g Fenchelsamen

**ZUBEREITUNG:** Die Samen auf einem Backblech verteilen. Bei 250 Grad so lange anrösten, bis die Kräuter beginnen, dunkel zu werden.

**ANWENDUNG:** Die heißen Samen in eine Schale geben und die Dämpfe einatmen. Die ätherischen Öle verteilen sich auch in der Raumluft. Die Schale deshalb über Nacht im Kinderzimmer stehen lassen. Auf hohe Luftfeuchtigkeit achten (40–65 Prozent), eventuell Luft mit nassen Tüchern befeuchten



➤ Weitere Rezepturen finden Sie auf der LandApotheke App, siehe auch Seite 2

