



Naturheilkunde für Kinder – Teil 3

Kleine Notfälle



Beim Toben ist leicht mal ein Finger eingezwickelt, das Knie aufgeschürft oder der Ellbogen geprellt. Macht nichts – meist sind solche Wehwehchen bald wieder vergessen. Kleine Helfer aus der Natur lassen sie noch schneller verschwinden

Oberflächliche Verletzungen sind bei Kindern schnell vergessen – besonders, wenn man ihre Heilung mit Kräutern unterstützt. Ein frischer Sud ist einfach zubereitet, auch Blätter helfen.

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

Was wäre eine Kindheit ohne Neugier, ohne Entdeckungserreisen in immer größer werdenden Kreisen und ohne alle möglichen wagemutigen Abenteuer. Wann sonst wenn nicht in jungen Jahren sollten wir mit der Natur auf Tuchfühlung gehen, sie kennenlernen und für uns erobern; erfahren, wie wir uns sicher in ihr bewegen können – laufend, springend, kletternd und balancierend auf vielerlei verschiedene Weise. Wenn Kinder spielen, loten sie nicht zuletzt ihre Möglichkeiten und Grenzen aus: So funktioniert das Lernen.

DEN SCHMERZ WEGPUSTEN

Ernsthafte Unfälle sind bei diesen Eroberungszügen gottlob selten. Natürlich sollte jeder für den Notfall gerüstet sein und die lebensrettenden Maßnahmen der Ersten Hilfe sicher beherrschen – schon allein, um solche Kenntnisse an die Kinder weitergeben zu können. Stürze und kleine Blessuren sind jedoch an der Tagesordnung. Weil sie vor allem wehtun, ist es oft am wichtigsten, den Kindern Mut zuzusprechen, den Schmerz wegzupusten oder ihn mit einem „Heile, heile, Segen ...“ zu lindern. Es erfordert ein wenig Fingerspitzengefühl, für jedes Kind und jede Verletzung die jeweils

passende „Medizin“ zu finden. Weniger kann dabei manchmal mehr sein. Hat sich ein Kind eine größere stumpfe Verletzung, eine Quetschung oder Prellung zugezogen, können sich schmerzhafte Blutergüsse oder Ansammlungen von Gewebswasser (Ödeme) bilden. Sie zeigen sich sofort oder auch erst nach einigen Tagen. Um starke Schwellungen zu verhindern, ist als Sofortmaßnahme Kühlen das Mittel der Wahl. Denn je geringer die Schwellung ausfällt, desto geringer werden auch die Schmerzen sein. „Zum Kühlen eignet sich am besten kaltes Wasser, zum Beispiel als Kompresse. Eis muss, wenn es überhaupt zum Einsatz kommt, in mehrere Stoffschichten eingeschlagen werden, sonst ist es zu kalt“, betont Martha Greiner-Jetha, die uns als Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Gröbenzell zu unseren kinderheilkundlichen Themen berät. „Verstauchungen und Zerrungen neigen ebenfalls dazu, stark anzuschwellen.“

KINDERPFLANZE RINGELBLUME

Alternativ zum Kühlen oder wenn die Verletzung schon eine Zeit lang zurückliegt, kann eine abschwellende Salbe auf die geschädigte Körperstelle aufgetragen werden. „Die wichtigste Heilpflanze für diesen



Ringelblumen-Thymian-Salbe zur Wundheilung

Bei allen Arten von kleinen Verletzungen, Rissen und Prellungen

ZUTATEN: 10 g frische Ringelblumenblüten, 10 g Thymian (von getrockneten Kräutern nimmt man die Hälfte),

100 g Salbengrundlage aus der Apotheke, Verbandmull

ZUBEREITUNG: Kräuter klein schneiden. Salbengrundlage im Wasserbad erwärmen und Kräuter einrühren. Abkühlen und mehrere Tage ziehen lassen. Dann erneut schmelzen und Kräuter durch ein Sieb oder Verbandmull abfiltrieren. Abkühlen lassen. Die Salbe in saubere Salbendosen abfüllen, mit Angabe der Inhaltsstoffe und Datum der Herstellung beschriften.

ANWENDUNG: Nach Bedarf anwenden, auch bei Insektenstichen. Die Salbe ist im Kühlschrank etwa 1 Jahr haltbar





Kühlen und Kräuter bei Insektenstichen

Bei von Verbrennungen oder Stichen geröteter Haut

ZUTATEN: Frauenmantelblätter und Gänseblümchenblätter

ZUBEREITUNG: Blätter aufbrechen oder einschneiden, sodass Saft und ätherische Öle austreten können.

ANWENDUNG: Die Kräuter direkt auf den Stich geben, evtl. eine in kühlem Wasser getränkte Kompresse darüberlegen



Nur keine Angst: Wenn Kinder sich spielerisch draußen in der Natur bewegen, ist das der beste Schutz vor Unfällen. So sammeln sie Erfahrung, erproben ihre Kräfte und trainieren Körpergefühl und Koordination. Aus diesem Schatz der Kindheit schöpfen sie ihr ganzes Leben

Zweck – und in der Kinder-Notfall-Apotheke ein Klassiker – ist die Ringelblume“, weiß Martha Greiner-Jetha. Eine Salbe aus der beliebten Blüte darf in keinem Haushalt mit Kindern fehlen. Sehr gut wirkt sie in Kombination mit Thymian und ist als solche leicht selbst herzustellen (siehe Seite 57). Martha Greiner-Jetha rät nach dem Anmischen: „Wenn Sie eine Salbe hergestellt haben, beschriften Sie diese gleich mit den Inhaltsstoffen und dem Datum der Herstellung. So behalten Sie und Ihre Kinder in der Hausapotheke den Überblick.“ Die Ringelblumen-Thymian-Salbe ist im Kühlschrank etwa ein Jahr haltbar und kann auch bei oberflächlichen Hautverletzungen, Rissen, Stichen und Rötungen zum Einsatz kommen.

STICHE UND RÖTUNGEN

Wunden werden von Kindern oft dramatischer empfunden, als sie sind: Wenn Blut fließt, tut das nun einmal seine Wirkung. Ebenso ist bei einem Insektenstich der Schreck groß. Wirklich gefährlich werden diese meist nur bei Allergikern. In ande-

ren Fällen ist es gut, schnell ein tröstendes Heilkraut zur Hand zu haben. Blätter vom Frauenmantel oder Gänseblümchenkraut sind gut zur Behandlung geeignet. Da Insektenstiche immer dazu neigen anzuschwellen, sollten sie wie stumpfe Verletzungen vorsorglich gekühlt werden. Am einfachsten bricht man dazu die gesammelten Blätter ein wenig auf, damit Feuchtigkeit und heilende Substanzen austreten können, und legt sie direkt auf die Haut. „Gut geeignet ist bei Stichen und kleinen Wunden das dicke Blatt vom Dachwurz“, verrät uns Martha Greiner-Jetha. „Es kann

Kräutersud bei Hautverletzungen

Bei oberflächlichen Verletzungen

ZUTATEN: 1 TL Gänseblümchen,

1 TL Stiefmütterchenkraut

ZUBEREITUNG: Gänseblümchen und Stiefmütterchenkraut mischen, mit ½ l Wasser übergießen und zum Kochen bringen.

15 Minuten ziehen lassen, danach abseihen.
ANWENDUNG: Wunde mehrmals tägl. betupfen





Kräuterkompressen mit Hirtentäschel oder Stiefmütterchenkraut



Zur Unterstützung der Wundheilung und bei Ekzemen

ZUTATEN: 1 TL Hirtentäschelkraut oder 1 TL Stiefmütterchenkraut (bei Ekzemen)

ZUBEREITUNG: Das Hirtentäschelkraut oder alternativ dazu Stiefmütterchenkraut (hilft auch bei Ekzemen) mit ¼ l Wasser übergießen und zum Kochen bringen. 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Abkühlen lassen. ANWENDUNG: Eine Komresse mit dem Sud tränken und auf die Wunde legen. Mit Mullbinde fixieren und liegen lassen, solange es angenehm ist

wie Spitzwegerich verwendet werden.“ Die Heilpraktikerin kennt weitere Kräuterzubereitungen zur Unterstützung der Wundheilung. Aus Gänseblümchen und Stiefmütterchenkraut etwa bereitet sie einen Kräutersud zum Betupfen der betroffenen Stellen zu, Hirtentäschel oder Stiefmütterchenkraut empfiehlt sie auch als Komresse. „Diese verstärkt die Wirkung der Heilkräuter und kann so lange liegen bleiben, wie sie dem Kind angenehm ist.“

DAS HILFT BEI NASENBLUTEN

Manchmal muss gar keine Verletzung vorliegen, um eine Blutung zu erzeugen. Körperliche Entwicklungsphasen und Wachstumsschübe können von heftigem Nasenbluten begleitet sein. Oft wird dieses auch durch einen Schlag oder Sturz ausgelöst. Kinder mit Nasenbluten sollten sich aufrecht hinsetzen und sich etwas nach vorn beugen. Zum Stillen der Blutung können die Nasenflügel zusammengedrückt werden. Ein mit kaltem Wasser getränktes Tuch im Nacken bewirkt, dass die Blutgefäße in der Nase sich einem Reflex folgend zusammenziehen. „Den Kopf besser nicht in den Nacken legen, damit



Maßnahmen bei Vergiftungen
Bei Vergiftungen mit Pflanzen nie ohne ärztlichen Rat ein Erbrechen erzwingen. Halten Sie die Nummer des Giftnotrufs bereit



Kühlen bei Nasenbluten

Bei Nasenbluten hilft es, den Nacken zu kühlen. Dazu ein Tuch mit Wasser tränken, auswringen und auflegen. Solange es blutet, nach vorn beugen

Dachwurzplaster als Alternative zum Spitzwegerichplaster

Bei Schürfwunden und kleinen Verletzungen der Haut

ZUTATEN: ein sauberes Stück vom Dachwurz
ZUBEREITUNG: Den Dachwurz so zusammendrücken, dass Pflanzensaft austritt, Diesen vorsichtig auf die verletzte Haut tupfen.
ANWENDUNG: fördert bei kleineren Schürfwunden die Wundheilung und beugt Entzündungen vor. Auch bei juckenden Mückenstichen lindernd



das Blut nicht in die Atemwege gelangt“, empfiehlt Martha Greiner-Jetha. „Nasenbluten hört meist schnell ganz von selbst wieder auf. Im vorderen Bereich der Nase ist es fast immer harmlos.“

MIT PFLANZEN UND PFLASTERN

Ob bei Nasenbluten, beim Trösten oder Aufkleben eines Pflasters: Kinder sind gern füreinander da. Die Grundzüge der Ersten Hilfe und die Versorgung von einfachen Verletzungen können sie schon im Vorschulalter verstehen. Meist wenden sie ihr Wissen mit großer Begeisterung an. Es ist ein Gewinn für sie, früh zu üben, mit Heilpflanzen und Verbandsmaterial umzugehen. Dabei können sie ganz nebenbei auch füreinander Verantwortung übernehmen und es lernen, sich gegenseitig vor Gefahren zu schützen. Unterstützen Sie Kinder auch dabei, ihre Fähigkeiten richtig einschätzen zu lernen. So lassen sich Unfälle am besten vermeiden – und der abenteuerliche Weg in die Welt bleibt unbeschwert.



Die Ringelblume ist ein Klassiker der Kinderheilkunde zur Behandlung von kleineren Wunden, Verbrennungen und Stichen. Martha Greiner-Jetha erntet die Blüten in ihrem Garten

KONTAKT

Martha Greiner-Jetha, Praxis für Klassische Homöopathie und Naturheilkunde
Lindenweg 7 d, 82194 Gröbenzell
Tel. +49(0)81 42/4 42 24 33
www.praxis-greiner-jetha.de

WANN ZUM ARZT

- Unfälle mit unklaren Verletzungen
- Stromunfälle
- Bewusstlosigkeit, selbst kurzzeitige
- Hitzschlag und Sonnenstich
- Vergiftung (Giftnotruf bereithalten!)
- Verbrennungen zweiten Grades (mit Blasenbildung)
- Bisswunden (da immer infektiös)
- großflächige Verletzungen oder klaffende Wunden
- geschwollene oder schlecht heilende Wunden
- Wunden mit roten Rändern

