



BabyCafé Online | 5.2.2021

Thema: Wickelaufgaben und Hausmittel bei Erkältungen

Experte: Gabriele Schärmer, Mama und Krankenschwester

## Wickelaufgaben und Hausmittel bei Erkältungen

Wenn das Baby eine Erkältung hat, kann es vorkommen, dass sie fiebern. Heiße Stirn, glasige Augen und rote Wangen können die Anzeichen dafür sein. Das Kind kann quengelig oder schläfrig sein.

Wenn es nötig ist, das Fieber zu senken, sind Hausmittel gute Hilfsmittel, das Fieber sanft und natürlich zu senken. Fieber ist keine Krankheit, sondern ein Schutzmechanismus des Körpers, um die Krankheitserreger durch das Hochfahren des Körpers selbst bekämpfen zu können. Daher sollte das Fieber auch nicht sofort gesenkt werden.

Ab 38 Grad spricht man von Fieber (wenn es rektal oder im Ohr gemessen wird). Bei Fieber von 39 Grad können Hausmittel und Wickel angewendet werden. Wenn das Kind stark beeinträchtigt ist oder das Fieber über 39.5 Grad beträgt, fiebersenkende Mittel anwenden. Temperatur in regelmäßigen Abständen kontrollieren.

Ausnahme: Bei Neugeborenen bis zum 3. Lebensmonat spricht man von einer Körpertemperatur von 38 Grad schon von Fieber. Die Fähigkeit mit Fieber zu reagieren ist in diesem Alter noch nicht voll ausgeprägt. Daher kann bei einer Messung von leicht erhöhter Temperatur (über 37.5 Grad) bereits eine schwere Infektion vorliegen. Daher sofort den Arzt kontaktieren.

### Ebenfalls den Arzt kontaktieren:

- grundsätzlich bei Fieber im ersten Lebensjahr
- bei Fieber über 39.5 Grad
- bei länger als 2 Tage anhaltendem Fieber
- wenn das Trinken verweigert wird
- bei jeder raschen Verschlechterung des Allgemeinzustandes
- bei weiteren Krankheitszeichen (Durchfall, Erbrechen etc.)
- wenn Fieber trotz Wickel und oder Fieberzäpfchen/Saft sich nicht senken lässt

→ Allgemein:

- **Zuwendung und Liebe sind die beste Medizin**
- Massage mit Lavendelöl (ab 6 Monate). Gestreichelt werden ist immer schön, wenn man krank ist, jedoch besonders. Das freigesetzte Oxytocin boostet das Immunsystem. Lavendel unterstützt die Genesung.  
Mazerat: 50ml Öl (Mandel-, Sonnenblumen- oder Olivenöl) und Lavendel (4-6 Wochen stehen lassen) abseihen. Oder Öl und 5 Tropfen Lavendel fein (ätherisches Öl aus der Apotheke). Vor der ersten Anwendung Hauttest durchführen, um Allergien erkennen zu können. Wenig Öl auf Unterarm auftragen 10 min. abwarten, ob eine Reaktion auftritt.
- Das Kind in die Handlungen miteinbeziehen, damit die Anwendung auch gut akzeptiert wird

→ bei verstopfter Nase:

- Spaziergang an der frischen Luft
- Luftbefeuchtung (feuchtes Handtuch auf die Heizung legen, feuchtes Muselintuch in der Nähe des Bettes aufhängen)
- Wenn man duschen geht, das Baby z.B. im Stubenwagen mitnehmen
- 1 Tropfen Muttermilch pro Nase, mit Pipette (Apotheke) verabreichen oder physiologische Kochsalzlösung 0,9% (Apotheke) verwenden
- Engelwurzelbalsam (von der Apotheke) auf Nasenflügel und Fußsohlen auftragen
- Lavendelöl (ab 6 Monaten) 2Tropfen auf einen Tupfer, im Zimmer aufhängen
- Zwiebelfußsohlenwickel ab 3 Monate. Zwiebel wirken unter andere antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend und stärkend auf das Immunsystem. In 1 cm dicke Scheiben schneiden auf Wärmekissen aufwärmen, anschließend direkt auf die Fußsohle legen. Mit den normalen Socken fixieren, Wollsocken darüber anziehen. Solange wie möglich anwenden.
- Warme Suppe kochen (Schleimhautbefeuchtung durch das Riechen)

→ Husten:

- Zwiebelwickel (ab 6 Monate)
- Topfenwickel (ab 1 Jahr)
- Heilwolle (ab 3 Monate, Apotheke)
- Baby Luuf - ätherische Öle Balsam (ab 6 Monate, Apotheke)
- Zwiebelsäckchen im Zimmer aufhängen (ab 6 Monate). Zwiebelduft in der Luft lässt Schleimhäute anschwellen und verflüssigt Sekrete, sodass sie abgehustet werden können. Es wirkt außerdem entzündungshemmend, ist einfach und geht schnell.
- Zwiebelhustensaft (ab 1 Jahr): feingehackte Zwiebel mit Honig in einen verschließbaren Glasbehälter geben. Über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen - abseihen, mehrmals täglich 1 TL.
- Tee für Babys (ab 6 Monate, Apotheke)

## Wickel

### Topfenwickel

- Hilft bei Halsschmerzen
- Wirken schmerzlindernd, kühlend, entzündungshemmend und abschwellend
- Kann ab dem ersten Lebensjahr angewendet werden
- Sollte nicht direkt aus dem Kühlschrank angewendet werden. Bei Zimmertemperatur stehen lassen nach dem Vorbereiten
- Bei der Anwendung immer beim Kind bleiben wegen Strangulationsgefahr
- Dauer der Anwendung ca.30 min
- Material: Topfen, Löffel, Muselintuch als Innenwickel, größeres Muselintuch als Zwischentuch, Schal als Außentuch
- Kann auch als warmer Wickel bei Halsschmerzen oder Husten angewendet werden. Dabei den Topfen im Wasserbad erwärmen

### Essigwickel

- Bei Fieber ab dem ersten Lebensjahr als Wadenwickel
- Nur bei warmen Füßen und Händen
- Wassertemperatur sollte max. 1 – 2 Grad unter Körpertemperatur sein (Fieber langsam senken - Kinder kühlen schnell aus)
- Innentuch, Zwischen- und Außentuch
- Nicht zusätzlich zudecken wegen Verdunstung
- Ca. alle 20 - 30 Min erneuern - sobald der Wickel warm wird, erneuern
- Zuvor Rücksprache mit Arzt halten

### Zwiebelwickel

- Bei Fieber ab dem 3. Lebensmonat als Zwiebel-Fußsohlenwickel
- 1 Zwiebel fein geschnitten über Wasserdampf erwärmen, Innentuch -Zwischen- und Außentuch
- so lange wie möglich belassen
- Kann als Brustwickel bei Husten ab dem 6. Lebensmonat angewendet werden

### Quellen:

Buch: Pflege Heute, 4.Auflage. S.396.

Web.: Eltern-wissen.com, kindergesundheit-info.de, baby-und-familie.de, kinderhausmittel.com