



Merkblatt: Diät bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Liebe Eltern,

Ihr Kind ist erkältet; Husten, Schnupfen, Fieber...

Was tun?

- Für reichlich FLÜSSIGKEITSZUFUHR sorgen, am besten Tee oder Wasser (evtl. mit etwas Apfel- oder Birnensaft). Als RICHTWERT für die Trinkmenge gilt:
1 Liter für 3-6 jährige,
1,5 Liter für 7-10 jährige,
2 Liter für ältere Kinder.
Manchmal ist es hilfreich einen TRINKPLAN zu erstellen:
- z.B. 5 oder 8 Becher auf ein Blatt malen. Die Kinder dürfen dann die jeweils leergetrunkenen Becher ausstreichen
- Erkältete Kinder haben meist **WENIG APPETIT**, sie wollen ihren Körper dann nicht mit den Nahrungsmitteln belasten. Bieten Sie nur ganz leichte Kost an und zwingen Sie Ihre Kinder keinesfalls zum Essen. Wenn sie wieder gesund sind, holen sie das Versäumte schon wieder nach!
- Bei sehr **HOHEN TEMPERATUREN** (über 40 Grad Celsius) oder wenn die Kinder sehr unter Fieber leiden ist der Einsatz von Fieberzäpfchen oder -säften sinnvoll. Bedenken Sie aber, dass Fieber eine ABWEHRREAKTION des Körpers ist, die dazu beiträgt Viren schneller abzutöten. Also: Fieber nur dann senken, wenn es absolut nötig ist. Eine NATÜRLICHERE ART der Fieberbekämpfung ist die Anwendung von Wickeln. Bei trotz hohem Fieber kalten Armen und Beinen sind lauwarme Brustwickel oder bei größeren Kindern auch ableitende warme Fußbäder empfehlenswert. Wadenwickel helfen da nicht.
- Wenn Sie mehr für Ihr Kind tun möchten, können Sie bei Husten den MÜLLERSCHEN BRUSTWICKEL anwenden. Dazu nimmt man ein Hand- oder Molltontuch. Mit handwarmem Wasser anwärmen, von hinten um die Brust des Kindes nach vorn wickeln, das ganze Kind in ein Badetuch einschlagen. Dreimal hintereinander 5 min. lang. Danach unbedingt ins Bett legen. Dabei mit Fläschchen füttern, singen, vorlesen. Nicht bei Fieber über 39 Grad.
- Bei Schnupfen sollten ABSCHWELLENDEN NASENTROPFEN (Olynth, Otriven Nasivin usw.) nur kurzzeitig, z.B. vor dem Schlafen, eingesetzt werden, da sie bei längerem Gebrauch die Nasenschleimhaut noch stärker austrocknen. Zum Freihalten der Nase sind Koch- oder Meersalzlösungen bzw. bei Säuglingen auch Anisbutter geeignet. Von Hebammen wird auch die Muttermilch als Nasentropfen empfohlen.

Ihr Praxisteam