

Mama, ich hab Aua!

Die besten Hausmittel für Kinder

Ob Schürfwunden, Nasenbluten oder blaue Flecken – Kinder plagen sich öfter mal mit kleinen Wehwehchen herum. Manchmal braucht es nur eine Umarmung von Mama oder Papa, damit alles wieder gut wird. In anderen Fällen sorgen bewährte Hausmittel dafür, dass die Kleinen ihre Sorgen schon bald vergessen haben.

Beim Toben auf dem Spielplatz lassen sich oberflächliche **Wunden und Schrammen** nicht immer vermeiden. Spülen Sie mit Leitungswasser grobe Verschmutzungen heraus und tragen Sie ein Wunddesinfektionsmittel auf. Ein Pflaster schützt die Wunde vor Schmutz und Reibung. Allerdings: Bei tieferen Verletzungen ist der Arzt gefragt.

Ein Kühlpad hilft bei stumpfen Verletzungen, etwa einem Stoß gegen das Schienbein. Legen Sie es so schnell wie möglich auf die betroffene Stelle. Die Kälte verhindert, dass das Gewebe stark anschwillt und sich ein schmerzhafter **blauer Fleck** bildet. **Nasenbluten** kommt bei Kindern öfter vor. Nur keine Panik! Der kleine Patient soll sich ruhig hinsetzen und den Kopf leicht nach vorn beugen, damit das Blut herauslaufen kann. Legen Sie ihm einen kalten Waschlappen in den Nacken. Aufgepasst: Leidet Ihr Kind häufiger unter starkem Nasenbluten, neigt es vermehrt zu blauen Flecken oder bluten auch kleine Wunden heftig, könnte eine Blutgerinnungsstörung wie das von-Willebrand-Syndrom dahinter stecken (www.netzwerk-von-willebrand.de). Bei

dieser Erkrankung ist im Blut von Betroffenen ein Protein, das für die Blutgerinnung zuständig ist, defekt, zu wenig oder gar nicht vorhanden. Sprechen Sie bei Auffälligkeiten mit einem Arzt.

Halsschmerz, Husten und Co

Halsschmerzen lassen sich durch das Gurgeln mit Salbeitee lindern. Einen Teelöffel Salbeiblätter mit 250 ml heißem Wasser aufbrühen, ziehen lassen und abseihen. Mit dem leicht abgekühlten Tee rund eine Minute gurgeln; mehrmals täglich wiederholen. Bei **Husten** helfen Zwiebeln, denn ihre Inhaltsstoffe wirken antibakteriell und schleimlösend. Für einen Sirup werden zwei Knollen zerkleinert und mit drei Esslöffeln Honig vermischt. Über Nacht ziehen lassen, abseihen. Geben Sie Ihrem Kind fünf Teelöffel pro Tag. Eine **verstopfte Nase** wird dank Salzwasser schneller wieder frei. Zwei Gramm Kochsalz in 200 ml warmem Wasser auflösen, in die Nase sprühen oder einträufeln. Gegen **Fieber** haben sich Wadenwickel bewährt. Baumwolltücher in kühles Wasser tauchen, leicht auswringen, fest um die Waden wickeln. Als zweite Schicht folgt ein trockenes Handtuch. Einwirken lassen, bis sich die Wickel erwärmt haben und bis zu dreimal wiederholen.