

10 SOFORT UMSETZBARE TIPPS FÜR KLEINE SCHNUPFNASEN



*Erfahre, wie du dein Kind bei
akutem Schnupfen mit Hausmitteln und
Homöopathie sanft begleiten kannst.*



Heike Kreutz
BIOLOGIN, HEILPRAKIKERIN & JOURNALISTIN



Läuft deinem Kind ständig die Nase, und es ist gefühlt den ganzen Winter bis ins Frühjahr hinein erkältet? Bist du unsicher, wie du dein Kind bei Schnupfen gut unterstützen kannst? Ist der Alltag oft anstrengend, da dein Kind nicht fit ist und nachts schlecht schläft?

Wenn dir das bekannt vorkommt, habe ich 10 naturheilkundliche Tipps für kleine Schnupfnasen für dich! Du kannst sie kombinieren oder dir einzelne Mittel raussuchen, die für dich und dein Kind am besten passen.

Mein Ziel ist nicht, dir den einen richtigen Weg vorzugeben. Ich möchte dir Wissen und praktische Anregungen an die Hand geben, damit du dein Kind informiert und mit Vertrauen begleiten kannst.

„*Es geht nicht darum, alles richtig zu machen. Es geht darum, den eigenen Weg zu finden.*“

Schnupfen – Das erste Anzeichen einer Erkältung

Ein Schnupfen kündigt häufig eine Erkältung an. Es ist eine harmlose Entzündung der Nasenschleimhäute, die für das Kind aber sehr unangenehm sein kann. Ob daraus eine starke Erkältung wird und sich der Infekt auf die Nebenhöhlen, Bronchien oder Ohren ausbreitet, hängt von der Abwehrstärke ab.



Daher ist es so wichtig, schon beim ersten Schnupfen sanft und natürlich der Erkältung entgegenzusteuern. Mit naturheilkundlichen Mitteln lassen sich keine Wunder vollbringen. Sie können aber helfen, Beschwerden zu lindern, die Selbstheilungskräfte anzukurbeln und dadurch die Heilung zu beschleunigen.

Was läuft im Körper ab?

Wenn die Nase läuft, ist das tatsächlich ein gutes Zeichen. Das Immunsystem ist aktiv und bekämpft Erreger – meist Viren, die sich in den Nasenschleimhäuten niedergelassen haben.

Die Nase ist stärker durchblutet, um Abwehrzellen dorthin zu befördern. Mit einem kräftigen Niesen werden die Keime nach draußen befördert. Die Schleimhäute schwellen an und sondern mehr Sekret ab, um die Viren wegzuspülen. Das Sekret ist zuerst wässrig-klar und kann schleimig-gelb bis grünlich werden. Aus der laufenden Nase wird eine verstopfte Nase. Das ist ein natürlicher Prozess, aber erschwert den Kleinen das Atmen und Schlafen.

1. ABWEHR STÄRKEN MIT EINEM AUFSTEIGENDEN FUSSBAD

Das aufsteigende Fußbad ist ein bewährtes Hausmittel, um zu Beginn einer Erkältung die körpereigene Abwehr zu stärken. Denn man sagt nicht umsonst:

Eine Erkältung beginnt mit kalten Füßen.

Wenn der Körper auch nur leicht auskühlt, ist die Durchblutung der Schleimhäute verringert, und das Immunsystem kann nicht mehr optimal arbeiten.



So einfach geht's:

Einen Eimer oder eine Wanne, in der die Füße genug Platz haben, mit warmem Wasser (36 bis 37 Grad Celsius) füllen. Als Zusatz kann man den Saft einer halben Zitrone, Thymiantee oder einen Esslöffel Meersalz nehmen. Das Kind stellt die Füße hinein, wobei eine Leggings die Beine warmhält.

Mit der Duschbrause oder einer Gießkanne langsam und vorsichtig heißes Wasser nachfüllen, bis eine Temperatur von maximal 39 bis 41 Grad Celsius erreicht ist. Nutze dafür ein Badethermometer und lasse dein Kind niemals unbeaufsichtigt. Die Temperatur sollte sich für das Kind immer angenehm anfühlen. Nach 5 bis 20 Minuten die Füße abtrocknen, in warme Wollsocken packen und mindestens eine Viertelstunde ruhen.



2. KOCHSALZLÖSUNG IN DIE NASE TROPFEN

Mit Kochsalzlösung kann man das Abschwellen der Nasenschleimhäute gut unterstützen. Dazu nimmt man fertige isotone Kochsalzlösung (0,9 %) in Pipetten aus der Apotheke. Drei- bis fünfmal täglich 1 bis 2 Tropfen in die Nase träufeln oder von der Hand aufschnupfen.

3. EINE GUTE TASSE TEE WÄRMT VON INNEN

Bei Schnupfen braucht der Körper auch von innen Wärme. Wohltuend ist ein Heilpflanzentee aus Lindenblüten, Holunderblüten oder Kamille und gut warmes Wasser mit Zitronensaft und etwas Honig.

4. ZWIEBELSÖCKCHEN

Zwiebelsöckchen können helfen, die Abwehrkräfte zu mobilisieren. Dafür eine mittelgroße Zwiebel schälen und fein hacken. In einen Kinderstrumpf füllen und mit einem Haushaltsgummi zubinden. Wenn man den Strumpf in der Hand etwas quetscht, treten noch mehr ätherische Öle aus.

Der Strumpf wird in der Nacht neben das Kopfkissen oder ans Bett gelegt. Der Geruch der Zwiebel wirkt schleimlösend und befreit die Nase.



5. INHALIEREN MIT MEERSALZ

Inhalieren fördert die Durchblutung, löst Schleim und Sekrete. Allerdings sollte man das Kind wegen der Verbrühungsgefahr niemals alleine inhalieren lassen.

So einfach geht's:

Einen Esslöffel reines Meersalz in einen Topf oder eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Nun ein großes Badetuch über den Kopf des Kindes und die Schüssel ausbreiten, sodass der Dampf nicht entweicht. Kleine Kinder nimmt man am besten auf den Schoß. Durch die Nase einatmen und den Mund ausatmen. Eine gute Alternative ist ein Dampfinhalator aus der Apotheke.

Nach zehn Minuten Inhalieren folgt eine Ruhephase, wobei der Kopf mit einer dünnen Mütze warmgehalten wird.

6. HOMÖOPATHIE BEI SCHNUPFEN

Ein Schnupfen lässt sich auch sehr gut mit Homöopathie begleiten. Für das richtige Mittel brauchen Eltern einen aufmerksamen Blick auf die Beschwerden ihres Kindes. Dabei können folgende Fragen helfen: Gab es einen Auslöser? Wie sind die Beschwerden im Detail? Wann geht es besser, wann schlechter? Wie fühlt sich dein Kind?



Andrea aus unserem Team hat als klassische Homöopathin in eigener Praxis (www.a-muessener.de) drei homöopathische Mittel für dich, die neben vielen weiteren Mitteln bei Schnupfen in Frage kommen:

3 HOMÖOPATHISCHE MITTEL BEI SCHNUPFEN



PULSATILLA PRATENSIS

- Auslöser oft Wetterwechsel, Durchnässung oder kalt gegessen
- mildes und dickes Sekret, erst weiß, dann gelb bis grün
- Kind weinerlich und anhänglich
- besser in frischer Luft und im Freien, schlechter in geheizten Räumen und im warmen Bett

NUX VOMICA

- Auslöser oft Zugluft, im Durchzug gegessen
- verstopfte Nase und Fließschnupfen, viel Niesen
- fröstelig, will zugedeckt werden, eiskalte Füße
- Kind quengelig und gereizt
- besser durch Einkuscheln und warme Getränke, schlechter bei Kälte

ACONITUM NAPELLUS

- Auslöser oft kalter trockener Wind oder Klimaanlage
- plötzlicher Beginn, trockenes und heißes Gefühl in der Nase, Kribbeln
- Kind ängstlich und unruhig
- besser bei Ruhe, schlechter abends und nachts, schlechter nach Schreck, Streit und bei Zahnung

Wichtig ist: Es müssen nicht alle Merkmale in der Tabelle zutreffen, sondern sie sollten in ihrer Kombination das Gesamtbild der Beschwerden deines Kindes am ehesten widerspiegeln.

Zur Einnahme:

- ✓ Für die eigene Hausapotheke sind Mittel mit den Potenzen D6 oder D12 gut geeignet.
- ✓ Pro Einnahme sollten Kleinkinder je 3 Globulis und größere Kinder ab dem Schulalter je 5 Globulis lutschen, wobei man 15 Minuten davor und danach nichts essen oder trinken (außer Wasser) und keine Zähne putzen sollte.
- ✓ Im akuten Zustand erfolgt die Einnahme alle zwei Stunden, bis eine Besserung eintritt. Nun die Einnahme erst auf 3-mal täglich, dann 2-mal täglich reduzieren und beenden, sobald es deinem Kind wieder gut geht. Falls du am zweiten Tag keine Besserung bemerkst, solltest du die Mittelwahl überdenken.

7. RICHTIG NASEPUTZEN IST WICHTIG!

Kleine Kinder können noch nicht richtig Naseputzen. Häufig lernen sie es erst in einem Alter von fünf bis sechs Jahren. Bis dahin ist es total in Ordnung, wenn sie den Schleim hochziehen oder das, was herausläuft, mit einem weichen Taschentuch abwischen.



Wichtig ist:

Beim Schnäuzen immer ein Nasenloch zuzuhalten! Wenn zu stark geschnäuzt wird, kann das Sekret in die Nasennebenhöhlen, aber auch ins Mittelohr gelangen und Ohrenschmerzen begünstigen. Und danach: Händewaschen nicht vergessen, um andere nicht anzustecken.



8. FEUCHTE LUFT ERLEICHTERT DAS ATMEN

In der kalten Jahreszeit halten wir uns mehr in beheizten Räumen auf. Die trockene Heizungsluft führt zu trockenen Schleimhäuten, was Erkältungsviren leichteres Spiel macht. Daher ist regelmäßiges Lüften wichtig. Ein feuchtes Handtuch oder eine kleine Schüssel mit Wasser auf der Heizung erhöht zusätzlich die Luftfeuchtigkeit.

9. GESUNDE ERNÄHRUNG UND VIEL TRINKEN

Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Ballaststoffen und Vitamin C unterstützt Darm und Immunsystem. Viel trinken ist wichtig, damit der Schleim dünnflüssig bleibt und die Schleimhäute gut befeuchtet sind. Und eine warme Suppe wärmt von innen, wenn es draußen kalt und ungemütlich ist.

10. WAS SONST NOCH HILFT

Stress belastet das Immunsystem. Daher sind Ruhephasen im Alltag und ausreichend Schlaf nun besonders wichtig, damit sich dein kränkendes Kind schnell erholen kann. Auch Trost und Aufmerksamkeit helfen beim Gesundwerden. Etwas Bewegung an der frischen Luft tut dem Körper gut. Zuhause sorgen Wollsocken für warme Füße.



Wann zum Kinderarzt oder Heilpraktiker?

- ✓ Wenn der Schnupfen auch nach 7 bis 10 Tage nicht besser wird.
- ✓ Wenn das Kind wegen der verstopften Nase sehr belastet ist und z.B. schlecht schläft, nicht trinkt oder nicht spielt
- ✓ Wenn zusätzliche Symptome wie Kopf- oder Zahnschmerzen, Hautausschläge oder hohes Fieber hinzukommen

Wichtiger Hinweis

Die bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich Informations- und Bildungszwecken und ersetzen keine medizinisch fachkundige Beratung oder Behandlung von gesundheitlichen Beschwerden. Wende dich bei Beschwerden bitte an deinen Arzt oder Heilpraktiker.

66
Die Natur ist die beste Apotheke.

SEBASTIAN ANTON KNEIPP



Der Familienkompass – Wissen, das Familien stärkt.

Auf meinem Blog findest du fundiertes Wissen rund um Hausmittel, Heilpflanzen, Bachblüten und Homöopathie – verständlich erklärt und alltagstauglich. Ich möchte dir Orientierung geben und dich dabei unterstützen, selbst herauszufinden, was für dich und deine Familie passt.



Dabei geht es nicht nur um Naturmedizin: Du findest hier auch Impulse für mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge, Gedanken rund um ein selbstbestimmtes Familienleben und praktische Tipps fürs Reisen mit Kindern.

Mein Wunsch ist, dass du gut informiert bist, deiner Intuition wieder mehr vertraust und deinen Familienalltag mit mehr Ruhe, Gelassenheit und Leichtigkeit gestalten kannst.

Mehr Inspiration:

www.heikekreutz.de

Instagram: @heike.kreutz