

5

NATÜRLICHE HAUSMITTEL FÜR FIEBERNDE KINDER

**Dein schneller Helfer
für Krankentage**



EINLEITUNG

Manchmal kommt Krankheit plötzlich und wir wünschen uns nichts mehr, als unser Kind sicher und sanft zu begleiten.

Medikamente können helfen – aber oft reichen auch schon bewährte Hausmittel, um den kleinen Körper zu unterstützen.

Hier findest du **5 einfache, natürliche Helfer**, die du jederzeit zu Hause anwenden kannst.

Wichtig: Vertraue deinem Gefühl. Wenn du unsicher bist oder dein Kind ungewöhnlich schwach wirkt, hole dir ärztlichen Rat.



Warme Wadenwickel: Sanfte Fiebersenkung

Was du brauchst:

- 2 kleine Handtücher
- Warmes Wasser (ca. 38–40°C)

So geht's:

- Handtücher in warmem Wasser tränken und gut auswringen.
- Die Tücher um die Waden deines Kindes wickeln.
- Sobald die Tücher abkühlen, erneuern.
- Maximal 3–4 Wiederholungen.

Tipp:

Wickel wirken sanft – das Fieber soll nicht abrupt fallen, sondern langsam sinken.



Lindenblütentee: Natürliches Schwitzen anregen

Wirkung:

Lindenblüten fördern das Schwitzen und helfen dem Körper, Fieberprozesse auf natürliche Weise zu unterstützen.

Zubereitung:

- 1 Teelöffel Lindenblüten mit 250 ml heißem Wasser übergießen.
- 5–7 Minuten ziehen lassen.
- Warm in kleinen Schlucken trinken.

Hinweis:

Ideal ab dem ersten Fieberanstieg, nicht dauerhaft anwenden.



Holunderblüten-Sirup oder Tee: Immunsystem-Booster

Wirkung:

Holunderblüten stärken das Immunsystem und helfen bei Infekten der Atemwege.

Zubereitung (Tee):

- 1 Teelöffel Holunderblüten mit 250 ml heißem Wasser aufgießen.
- 5–10 Minuten ziehen lassen.
- Warm genießen.

Extra:

Holundersirup kann auch wunderbar vorbeugend im Herbst/Winter eingenommen werden.



Kamillendampfbad: Wohltat bei Erkältung

Wirkung:

Kamille beruhigt die Schleimhäute, wirkt entzündungshemmend und erleichtert das Atmen.

So geht's:

- 2 Esslöffel Kamillenblüten in eine Schüssel mit heißem Wasser geben.
- Kind über die Schüssel beugen lassen (mit sicherem Abstand, am besten gemeinsam).
- Handtuch über den Kopf legen und etwa 5 Minuten inhalieren.

Achtung:

Nur bei älteren Kindern sicher anwenden und auf ausreichend Abstand zum heißen Wasser achten!

Zwiebelwickel: Klassiker bei Ohrenschmerzen

Wirkung:

Zwiebel wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und antibakteriell.

Anleitung:

- Eine Zwiebel fein hacken und leicht anwärmen.
- In ein sauberes Tuch geben und wie ein kleines Päckchen formen.
- Das warme Zwiebelsäckchen vorsichtig auf das schmerzende Ohr legen.
- Mit einer Mütze oder Stirnband fixieren.

Hinweis:

Bei stärkeren Schmerzen oder Verdacht auf Mittelohrentzündung bitte zusätzlich ärztliche Abklärung!

Wann solltest du ärztliche Hilfe holen?

- Fieber über 40°C, das nicht sinkt
- Babys unter 6 Monaten mit Fieber
- Apathisches Verhalten, Atemnot, Krampfanfälle
- Starke Schmerzen, die nicht besser werden
- Deutliche Verschlechterung des Allgemeinzustandes

Dein Mama-Instinkt ist wertvoll – vertraue darauf!



Abschluss:

Dein Kind braucht in Krankheit nicht nur Tee oder Wickel – es braucht vor allem dich.

Deine ruhige Nähe, dein Wissen und dein liebevolles Handeln sind oft die beste Medizin.

Hausmittel stärken nicht nur den kleinen Körper – sie schenken auch Vertrauen und Geborgenheit. 🌿



www.hellohawa.de 🔍