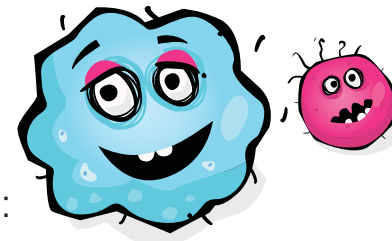


Homöopath Adrian Schneider hat viel Erfahrung mit kleinen Patienten:



«Erkältungen sind bei Kindern ganz normal»

Für Kinder ist Kranksein besonders mühsam. Welche von Omas Hausmitteln bei Husten und Erkältungen den kleinen Patienten wirklich helfen, und ab wann ein Besuch bei einer Fachperson notwendig wird, erklärt Homöopath Adrian Schneider.

Von URSULA BURGHER

In der gesamten kalten Jahreszeit und bis in den Frühling hinein gilt: Achtung, Viren und Bakterien im Anmarsch! Kältestress, trockene Luft und der Wechsel von warmen Innen- und kalten Aussentemperaturen machen dem Immunsystem zu schaffen. Krankheitserreger haben jetzt ein leichtes Spiel. Vor allem bei Kindern, die in der Krippe, Schule oder im Kindergarten engen Kontakt mit ihren Gspänli haben. **Erkältungen werden in der Regel durch Tröpfchen- und Kontaktinfektion übertragen.** Doch auch psychischer Stress macht kleinen Patienten zu schaffen und kann ihre Abwehrkräfte schwächen,

weiss **Adrian Schneider**, klassischer Homöopath HVS mit eigenen Praxen in Zürich und Bülach, aus seiner langjährigen Erfahrung. **«Oft sind Probleme in der Schule, ein Ortswechsel oder auch eine freudige Aufregung Auslöser für eine Erkältung.»**

Weil das Immunsystem bei Kindern noch Antikörper gegen die verschiedenen Keime aufbauen muss, leidet der Nachwuchs häufiger unter Atemwegsinfekten als Erwachsene. **«Es besteht kein Grund zur Sorge, wenn ein Kind ab und zu erkältet ist,»** beruhigt Schneider und fügt hinzu: «Dabei werden die Schleimhäute von Erregern befreit. Auch Fieber ist eine gesunde Abwehrreaktion des Körpers – natürlich nur in Grenzen.»

Gerade bei kleinen Patienten wirken die alt bewährten Hausmittel besonders gut. Inhalationen mit Kräutern oder Salz lösen hartnäckigen Schleim. Wärrende Kartoffel- und Zwiebelwickel sowie Fussbäder bringen Linderung, wenn Husten, Halsweh und Schnupfen plagen. Schneider rät zudem, schleimfördernde

Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Bananen oder Zucker während der Krankheitsphase vom Speiseplan zu streichen. «Die natürliche Süsse von Datteln und Feigen hingegen hilft, dass die oft zähen Sekrete besser über den Darm ausgeschieden werden», berichtet er. Vorsicht geboten ist bei Inhalationen oder Einreibungen mit Eukalyptus, Menthol und Pfefferminze, da sie auf Kinder zu starke Reize ausüben können. Ein klassisches naturheilkundliches Akut-Mittel gegen Erkältung aus der Apotheke ist z.B. Echinacea, bei Schnupfen helfen oft Kochsalzlösung-Nasensprays oder Nasenspülungen.

GEBORGENHEIT UND LIEBE GENAUSO WICHTIG WIE MEDIZIN

Wenn sich beim erkälteten Kind Atemnot, Schmerzen beim Husten oder massiv hohes Fieber einstellen, es bereits unter einer Vorerkrankung litt oder wochenlang hustet, wenn der Auswurf eine gelb-grüne Farbe annimmt oder Hals-

und Ohrenschmerzen dazukommen, rät Schneider den Eltern, sich medizinische Hilfe bei einem Experten zu holen. Während sich die einen Familien am besten in der Schulmedizin aufgehoben fühlen, bevorzugen andere die Homöopathie. Der Praxisinhaber: «Viele Eltern machen die Erfahrung, dass ihre Sprösslinge besonders gut auf homöopathische Arzneien reagieren. Trotzdem soll eines das andere nicht ausschliessen. **Auch ich überweise Kinder manchmal zum Schulmediziner, sobald ich das Gefühl habe, dass sie dort besser aufgehoben sind.»** Schneider macht immer eine **ausführliche Anamnese** des Erkrankten. Er erklärt: «Ich behandle die Beschwerden

meines Patienten – und die gehen oft weit über Symptome wie Husten und Schnupfen hinaus. **Deshalb muss ich wissen, wie das Umfeld und das seelische Befinden des Kindes ist** und in welchen Situationen der Husten auftritt.» Erst nach Abklärung des Gesamtzustandes kann der Homöopath ein passendes Arzneimittel verabreichen. «Ist es gut gewählt, verspürt der Patient nach kurzer Zeit einen positiven Effekt. Gemütssymptome und Energie müssen immer als erstes besser werden, danach soll der Körper nachziehen», betont er. **Wichtig: Kinder, die erkältet sind und husten, brauchen genügend Schlaf,** leicht verdauliche Kost – und vor allem:

«GERADE BEI DEN KLEINEN PATIENTEN HELFEN HAUSMITTEL OFT SEHR GUT»



ADRIAN SCHNEIDER,
Praxis für klassische Homöopathie
in Zürich.
www.zuerich-homoeopathie.ch Foto: zVg

Geborgenheit und Liebe. Die Zuwendung von Mama oder Papa ist jetzt besonders wichtig. Wobei das Bedauern und Mitleid nicht überborden sollte, damit sie sich nicht zu sehr auf die negativen Seiten ihres Zustandes konzentrieren. Sätze, wie «Das wird schon wieder!» und «Du machst das prima!» vermitteln den kleinen Patienten ein gutes Gefühl und stärken sie. ■



So können Sie der Erkältung zuhause zu Leibe rücken

- Gutes Raumklima schaffen (öfters lüften)
- Trockene Luft vermeiden (allenfalls Luftbefeuchter aufstellen)
- Genügend Trinken (Wasser und Kräutertee sind ideal)
- Fussbäder, Kartoffel- und Zwiebelwickel, Inhalationen mit Kräutern und Salz
- Bei Kleinkindern bewähren sich Bienenwachs-Auflagen auf der Brust
- Leicht verdauliche Speisen (Hühnersuppe, Milchreis, Apfelmus etc.)
- Heisse Bäder sind bei Fieber nicht geeignet!
- Vor allem, wenn das Kind Fieber hat, ist Bettruhe angezeigt
- Echinacea- und Sanddorn-Produkte aus der Apotheke helfen



Fotos: thinkstock



Medical Tribune public ■ 1/2016

Erkältung

OMIDA
Arzneimittel für Kinder

Fieber, Husten oder eine Erkältung können Ihrem Kind ganz schön zusetzen. Homöopathische Arzneimittel für Kinder von OMIDA® sind speziell auf die Bedürfnisse der Kleinen und Kleinsten abgestimmt.

Erhältlich in Drogerien und Apotheken. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

OMIDA AG, 6403 Küssnacht am Rigi
www.omida.ch