



Endlich ist der Frühling da und lockt die Kids an die frische Luft. Wenn der Nachwuchs auf Spiel- und Entdeckungstour geht, ist ein kleines Malheur schnell passiert. Schürfwunden oder Prellungen gehören zum Alltag und auch das Erkältungsrisiko ist wegen der Temperaturschwankungen oft noch hoch. Mit ein paar einfachen Hausmitteln können Eltern diesen Beschwerden zu Leibe rücken.

Von URSULA BURGHERR

«Kinder sind heutzutage oft zu wenig an der frischen Luft und können so nicht genügend Abwehrkräfte entwickeln», sagt Homöopathin **Claudia Gehrig**. Sie plädiert dafür, die Sprösslinge nicht zu verweichlichen. **«Es ist der grösste Fehler, wenn Eltern aus Sorge um ihren Nachwuchs eine sterile Umwelt schaffen.** Bauernkinder, die täglich mit Dreck in Berührung kommen, sind immer noch die gesündesten», erläutert die Praxisinhaberin aus Zürich.

### NICHT UNTERDRÜCKEN

Laut WHO ist es normal, wenn ein Kind rund acht Mal im Jahr verschnupft ist. **«Erkältungen sind zwar nicht erwünscht, aber wichtig für den Aufbau eines gesunden Immunsystems.** Mit dem Schleim werden bei Schnupfen und Husten viele Bakterien aus dem Körper geschafft. Es wäre völlig falsch, diesen Prozess zu unterdrücken», meint Gehrig. Um die Symptome einer Früh-



**ANN-KATHRIN MURR,**  
Vizepräsidentin des Samaritervereins Baden

lingserkältung zu lindern, empfiehlt sie Zwiebeldämpfe oder -säckchen. Gegen einen allzu heftigen Ausbruch des Infekts helfen auch **Lutschtabletten mit Vitamin C** oder das immunstärkende Schüssler Salz Nr. 3 von Omida mit einem reichen Bestandteil an Eisen (ferum).

Bei einer fieberfreien Erkältung fördert die frische Luft den Heilungsprozess. Also das **Kind gut einpacken und täglich ca. eine halbe Stunde an die frische Luft gehen.** Zudem sollte die Zimmertemperatur nicht zu warm oder zu trocken sein.

### GUT GEWAPPNET UNTERWEGS

Laufen, Rennen, Spass haben – und dann ein Plumps – schon liegt der Knirps

Tipps von der Samariterin und der Homöopathin

## Schrammen und Schnupfen gehören zum Kindsein dazu

am Boden. Stürze mit Schürfwunden oder Prellungen sind beim Spielen draussen an der Tagesordnung, oft gefolgt von einem Tränenmeer.

**«Meist ist der Schreck grösser als die Verletzung.** Deshalb ist das Trösten und Beruhigen ganz wichtig», erklärt **Ann-Kathrin Murr**, Vizepräsidentin des Samaritervereins Baden. Sie rät Eltern, immer ein Desinfektionsmittel und Wundpflaster in der Tasche zu haben. Homöopathin Claudia Gehrig schwört bei Schürfwunden auf Calendula-Tinktur (gibt es in handlicher Sprayform), die 1:10 mit Wasser verdünnt wird. Eine Gaze damit tränken und mehrmals täglich auf die Schramme legen. Das fördert den Wundheilungsprozess enorm.

Bei Prellungen hat sich laut Claudia Gehrig Arnica C 30 sehr bewährt. Es wirkt blutstillend und beugt Hämatomen (blauen Flecken) vor. Was aber, wenn die Konsequenzen eines Sturzes schlimmer sind und eine Verstauchung oder gar ein Bruch drohen? Ann-Kathrin Murr: «In unseren Samariter-Kursen (Notfälle bei Kindern) raten wir den Eltern: Wenn das Kind nicht mehr auf die Beine stehen mag und eine starke Geschwulst aufweist, unverzüglich zum Arzt gehen. Ist die Schwellung nicht massiv und der Bewegungsapparat noch funktionstüchtig, **empfehlen wir das sogenannte «Pech-Schema.** Also

### WANN ZUM ARZT?

P für Pause, E für Eis, C für Compression (Verband) und H für Hochlagern.»



**CLAUDIA GEHRIG,**  
Homöopathin und Praxisinhaberin, Zürich

Röhrchen Apis C30 in der Handtasche mitführt, das sogar bei allergischen Reaktionen auf Bienenstiche sehr wirksam ist, sowie Vespa crabro gegen Wespen- und Hornissenstiche.

### ZUCKER GEGEN BIENENSTICHE

Bienen und Wespen können in der warmen Jahreszeit ganz schön nerven. Ein bewährtes Hausmittel gegen Bienenstiche ist Zucker. Streut man ihn nach dem Entfernen des Stachels über die betroffene Stelle, **zieht er das Gift raus und lindert den Schmerz.** Gut gewappnet ist gemäss Gehrig auch, wer ein kleines

Bei Zecken rät Ann-Kathrin Murr dringend, diese so rasch wie möglich zu entfernen. «Am besten geht das mit einer Zeckenkarte, die in jeder Apotheke erhältlich ist. Die Wundstelle muss in den nachfolgenden Wochen gründlich auf Rötungen und Schwellungen kontrolliert werden.»

Wird ein Kind im Sommer von Husten oder Schnupfen geplagt, hat es meist eine harmlose Erkältung. Die Viren der «echten» Grippe mögen es nämlich feucht und kühl. Verbreiteter sind Magen-Darm-Infekte mit Erbrechen und Durchfall. Sehr wirksam dagegen sind Phosphor-Globuli. Ein altes Hausmittel zur Behandlung von Durchfall ist Heilerde, da diese die Giftstoffe im Darm bindet. Zwei Teelöffel Heilerde in einem halben Liter Wasser oder Tee auflösen und in kleinen Schlucken trinken. Geriebene Muskatnuss hilft gegen Durchfall.



### Sommergrippe?

Wird ein Kind im Sommer von Husten oder Schnupfen geplagt, hat es meist eine harmlose Erkältung. Die Viren der «echten» Grippe mögen es nämlich feucht und kühl. Verbreiteter sind Magen-Darm-Infekte mit Erbrechen und Durchfall. Sehr wirksam dagegen sind Phosphor-Globuli. Ein altes Hausmittel zur Behandlung von Durchfall ist Heilerde, da diese die Giftstoffe im Darm bindet. Zwei Teelöffel Heilerde in einem halben Liter Wasser oder Tee auflösen und in kleinen Schlucken trinken. Geriebene Muskatnuss hilft gegen Durchfall.

Fotos: thinkstock

**Kinder**

**OMIDA®**  
Arzneimittel für Kinder

«s' Mami hett immer es **OMIDA®**-Mitteli, wänn mir öppis fählt.»

Homöopathie für Kinder  
Fabienne Gmür-Gigandet  
Ratgeber für die Selbstmedikation

Mit Arzneimitalvergleich für das schnelle Auffinden des richtigen Mittels

OMIDA AG, 6403 Küssnacht am Rigi  
[www.omida.ch](http://www.omida.ch)

OMIDA® Produkte, wie diese praktische Kinderapotheke, erhalten Sie in Drogerien und Apotheken.