Kinderarztpraxis Dr. Clara Boxler

Bamberger Str. 10, 96215 Lichtenfels
Tel.: +49 (0)9571 75 86 75 1

DO IT YOURSELF:

Wadenwickel

Neben Medikamenten können auch Wadenwickel helfen, das Fieber zu senken.

Wichtig:

- nicht bei Kindern unter einem Jahr
- nur bei warmen Händen und Füßen
- kein kaltes Wasser, sondern nur handwarmes Wasser verwenden
- nicht bei Schüttelfrost anwenden

So gehts:

Zwei dünne Tücher – aus Baumwolle oder Leinen – in handwarmes Wasser tauchen, auswringen, links und rechts jeweils um die Wade wickeln und mit einem oder zwei trockenen Baumwolltüchern abdecken. Bei kleineren Kindern Wickel nach 10 Minuten abnehmen. Bei älteren Kindern, wenn die Tücher körperwarm sind oder nach maximal 30 Minuten. Während der Anwendung bei Ihren Kind bleiben und diese sofort abnehmen, wenn es unangenehm wird oder das Kind friert.

Zwiebelsäckchen:

Zutaten:

- 1-2 frische rohe Zwiebeln
- Stofftuch oder reißfestes Küchenpapier
- Stirnband oder leichte Mütze

Zwiebel in kleine Würfel schneiden oder hacken. Auf Körpertemperatur erwärmen. In ein kleines Baumwolltuch (z.B. Stofftaschentuch) oder Küchenpapier einschlagen. Die Auflage leicht zusammendrücken, damit der Zwiebelsaft austritt.

Geben Sie das fertige Zwiebelsäckchen auf das schmerzende Ohr und fixieren Sie es locker mit einem Stirnband oder einer leichten Mütze. Die Zwiebelauflage bleibt etwa 20 Minuten auf dem Ohr. Diese Anwendung kann mehrmals am Tag wiederholt werden. Alternativ kann man auch einfach eine Zwiebel auspressen und einen mit dem Zwiebelsaft beträufelten Wattepad auf das Ohr legen.

Schwarzteekompressen:

hilfreich bei bei nässenden / juckenden Ekzemen/ bei geröteten Augen/ gerötetem Windelbereich

Zutaten:

- 2 Btl. Bio-Schwarztee
- 200 ml Wasser

Die 2 Beutel Bio-Schwarztee mit 200 ml Wasser aufkochen lassen. 20 Minuten ziehen lassen. Danach Beutel herausnehmen und Sud abkühlen lassen.

Kompressen/Wattepads mit Schwarztee befeuchten und auf betroffene Stellen tupfen. Bei Bedarf mehrmals am Tag anwenden.