

Besser Schlafen bei Erkältung - Tipps

Engelwurz Balsam Pflegend bei empfindlicher Schnupfnase - einfach die Nasenflügel außen einreiben.

ACHTUNG: für Säuglinge bis 6 Monate äußerst sparsam anwenden oder verdünnen.

Was ist das genau? Wollwachs; Johanniskraut in Olivenöl, Bienenwachs, Angelikawurzel, Majoran, Thymian

Tip: Auch die Fußsohlen damit einreiben!

Meersalztropfen/Spray in die Nase geben Wenn das nicht hilft (nur zur Not und auf keinen Fall länger als 5 Tage am Stück): klassische Nasentropfen oder Nasenspray für Babys und Kleinkinder aus der Apotheke.

Tip: Kochsalz oder Meersalztropfen/Spray in den Kühlschrank stellen, gut gekühlt wirkt es abschwellend.

Omas Tipp: Muttermilch in die Nase tröpfeln, denn Muttermilch hat Superkräfte. Hilft auch bei entzündeten Augen, bei wundem Popo oder auch bei Mamas wunden Brustwarzen.

Nähe, Liebe, ganz viel Kuseln♥

Die gute alte Zwiebel mit ins Schlafzimmer nehmen. Das Fenster öffnen und eine Zwiebel heiß aufgedünstet ins Zimmer stellen. Riecht wie beim Döner, wirkt aber wunderbar. Oder als **Zwiebel geschnitten**: Kleinschneiden, in eine Schüssel oder in ein kleines Stoffsäckchen geben und in die Nähe des Kopfes stellen oder hängen. **Zwiebelsöckchen**: Zwiebeln zerkleinern und in die Socken geben, so dass die Zwiebeln Kontakt mit der Fußsohle haben. **Selfmade Zwiebel-Hustensaft**: Eine Zwiebel klein schneiden und in ein Twist Off Glas geben, mit Honig oder Kandis auffüllen, fest verschließen und über Nacht ziehen lassen. Nächsten Tag durch ein Sieb geben und den Saft wie Hustensaft geben.

Inflorodon Streukügelchen oder Tropfen, hilft nach der anthroposophischen Medizin bei grippalen Infekten und Erkältungen und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.

Luft befeuchten: Feuchte Tücher im Zimmer aufhängen, erleichtert das Atmen und lindert Hustenreiz.

Thymian Myrte Balsam: Auf Brust oder Rücken einmassieren

ACHTUNG: für Säuglinge bis 6 Monate äußerst sparsam anwenden oder verdünnen

Was ist das? Johanniskraut in Olivenöl; Sheabutter, Wollwachs, Mandelöl; Jojobawachs, Bienenwachs, Baobaböl, Myrte, Zirbelkiefer, Ysop, Salbei, Thymian, Niaouli

Tip: Etwas Balsam in heißes Wasser geben. Wenn es auf „wohltuend-wärmend“ abgekühlt ist, das Kind damit abreiben.

Baby Luuf / Kinder Luuf: Noch ein toller Balsam ohne viel Schnick-Schnack bei Atemwegserkrankungen. Zum Einreiben von Brust, Rücken, Fußsohlen oder zum Inhalieren.

Was ist das? Baby Luuf: 1 g Balsam enthält: 40 mg gereinigtes ätherisches Terpentinöl, 15 mg ätherisches Eukalyptusöl und 10 mg ätherisches Thymianöl. Kinder Luuf: 1 g Balsam enthält: 50 mg Kampfer, 27,5 mg Menthol, 15 mg ätherisches Eukalyptusöl, 50 mg rektif. ätherisches Terpentinöl, 2,5 mg Thymol.

Erhöht liegen unterstützt das Abfließen von Schleim und Sekret. Einfach das Kopfteil erhöhen, v.B. mit einem Ordner unter der Matratze.

Inhalation: Eine Schüssel mit heißem Wasser und mit Erkältungsbad für Kinder ins Zimmer stellen.

Vor dem Schlaf das Zimmer lange und gut lüften.

Warmes trinken: Am besten Kräutertee. Keine (Kuh)Milch, da die das Schleimen noch verstärkt.

Nase absaugen: Einfach mal nach „Nasensauger für Babys“ in der Apotheke fragen.

Babix auf ein feuchtes kleines Handtuch tropfen und ans Bett legen.

ACHTUNG: nicht bei Bronchialasthma oder anderen Überempfindlichkeiten der Atemwege anwenden.

Was ist Babix? Babix-Inhalat N sind Tropfen zum Inhalieren durch Verdunstung. Babix-Inhalat N ist eine Kombination aus zwei ätherischen Ölen: Eukalyptusöl und Fichtennadelöl.

Viel Obst und Gemüse essen mit Vitamin C.

Meersalz mit gekochtem Wasser aufgießen und ins Zimmer stellen.

Inhalieren für Babys: heißes Wasser in die Badewanne lassen, Erkältungs-Badezusatz für Babys dazu geben und einige Minuten im Badezimmer bleiben.

Bei Husten sanft auf den Rücken klopfen oder streichen und so beim Abhusten helfen.

3 Tropfen Lavendel Öl mit Öl (z. B. Mandelöl) in den Händen leicht wärmen und Hals-/Brustbereich damit einreiben.

Auch einen Versuch wert: Warmes, gekochtes Frühstück (Grießbrei, Porridge, frisches Apfelmus), Verzicht auf Zucker und Verschleimendes, z.B. Milch und Käse weg lassen. Viel Obst und Gemüse essen, möglichst roh.