



# BABYS SCHNUPFEN SANFT BEGLEITEN

Schnupfennasen sind leider ein unausweichlicher Bestandteil der Kindheit, Komplikationen sind glücklicherweise äußerst selten, sehr lästig ist eine verstopfte Nase allemal und das Lindern der Symptome nötig, wenn die ganz Kleinen nicht gut atmen und trinken können! Eine Erkältung kann eine wahre Geduldsprobe sein, schlechte Nächte zehren zusätzlich an den Nerven. Es gibt ein paar ganz einfache Tipps wie du deinem Schnupfenkind und dir, diese Zeit erleichtern kannst! Die fürsorgliche Begleitung der Schnupfen-nase ist sichtbarer Beweis, dass da jemand ist der sich sorgt, der sich kümmert und der liebevoll hilft. Daher sind Hausmittel gerade bei den lästigen Erkältungen wertvolle Helfer.

## MUTTERMILCH IN DIE NASE

Dazu streifst du etwas Milch aus und versuchst sie abwechselnd in die Nasenlöcher deines Babys einzutropfen, ein Tropfen genügt meist um das feste Sekret etwas aufzuweichen und Muttermilch enthält dutzende Stoffe, die bestens dazu geeignet sind, die Schleimhäute zu pflegen.



### Was du außerdem machen kannst... Aufrechte Haltung und frische Luft

Im Liegen fällt es meist noch schwerer gut Luft zu bekommen, versuch daher in diesen Tagen dein Baby oft zu tragen und viel Zeit an der frischen Luft zu verbringen. Die kühle Luft lässt die Schleimhäute abschwellen und erleichtert das Durchatmen. Außerdem hebt ein Herbstspaziergang die Stimmung und verhilft auch Dir zu neuer Energie!

Majoranöl und Engelwurz balm sind weitere bewährte Helfer, um kleine Schnupfennasen zu pflegen. Sie sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

## ZWIEBELSÄCKCHEN

### So einfach geht's – Schritt für Schritt

1. Geschnittene, rohe Zwiebel in ein Baumwolltuch oder einfach in einen Waschhandschuh/Waschlappen füllen.
2. Den gefüllten Waschhandschuh oder das Baumwollsäckchen mit einem Gummiband verschließen, nach Bedarf leicht drücken und eventuell ein bisschen wärmen, sodass mehr Zwiebelduft in die Raumluft entweicht.
3. Hänge das Säckchen in sicherer Entfernung zum Kopf des Kindes am Bett auf. So erfüllen die ätherischen Öle der Zwiebel die Raumluft und helfen dabei, das Sekret zu verflüssigen.



### Kinder mögen Hausmittel-Tipp

Um die Luft in euren Wohnräumen zu befeuchten, könntest du auch einen Topf mit Salzwasser köcheln lassen. Halte dich mit deinem Baby in der Küche auf und trag es im Tragetuch. So könnt ihr den heilsamen Salzwasserdampf im Vorbeigehen einatmen.



### Warum hilft Zwiebel bei Schnupfen?

Zwiebeln wurden bereits in der Antike und in mittelalterlichen Klöstern für ihre entzündungshemmende und keimtötende Wirkung geschätzt. Die Inhaltsstoffe durchdringen die Raumluft und helfen dabei die Sekrete zu verflüssigen. So kann der feste Schnupfen abfließen und dein Baby kann wieder besser durchatmen und trinken.

Claudia Schauflinger veranstaltet regelmäßig Workshops & Vorträge in Wien und Wien Umgebung. Ihr Buch *Bäuchlein-Öl und Zwiebelsocken* ist vor Kurzem im Verlag Facultas/Maudrich erschienen. Es ist überall im Buchhandel erhältlich.

Alle Workshop-Termine und Informationen zu Claudias Kinderhausmittel-Projekt findest du unter [WWW.KINDERHAUSMITTEL.COM](http://WWW.KINDERHAUSMITTEL.COM).

