

Winterzeit - Grippezeit

Ist es normal, dass mein Kind so oft krank ist???

Diese alltägliche Frage in der Winterzeit beantworten wir Kinderärzte - zum Leidwesen der Eltern - meistens mit JA.

NORMAL ist im Winterhalbjahr bei Kindern im Kindergartenalter::

- ein neuer Virusinfekt ("Erkältung" mit Husten, Schnupfen und Fieber in den ersten zwei bis drei Tagen oder auch Magen-Darm-Infekt mit Erbrechen und Durchfall) alle 2 - 3 Wochen

NICHT "normal" - d.h. Sie sollten auf jeden Fall Ihren Kinderarzt um Rat fragen - :

- häufige Komplikationen wie Mandel-, Mittelohr- oder Lungenentzündung
- wenn nicht wenigstens einige Tage völlige Gesundheit zwischen den Infekten sind
- wenn Fieber über 39°C länger als 3 Tage dauert
- wenn Ihr Kind nicht genügend trinkt

Bei den meisten Infekten helfen oft **allgemeine Maßnahmen und Hausmittel:**

- bei Babies: leicht schräg lagern; Kochsalz-Nasentropfen (1 Teel. Salz auf 1/2 Liter Wasser)
- Räume nicht überhitzen (16 Grad im Schlaf,- 20-21 Grad im Wohnzimmer reichen!)
- oft lüften
- viel trinken und viel Obst und Gemüse essen!
- dem Körper Ruhe gönnen

Hier noch einige **Tee-Rezepte** (von manchen Eltern als wahre Wundermittel gepriesen!):

Jeweils 1 Teelöffel der Teemischung mit 100 ml heißem Wasser aufbrühen, 10-15 Minuten ziehen lassen, durch ein Teesieb geben und mehrmals täglich eine Tasse trinken.

Tee bei Erkältung:

Lindenblüten 10.0 g
Salbeiblüten 10.0 g
Pfefferminzblätter 15.0 g
Pomeranzenschale 15.0 g

Tee bei Halsschmerzen:

Kamillenblüten 20.0 g
Salbeiblätter 20.0 g
Thymiankraut 20.0 g

Tee bei Husten:

Anisfrüchte 10.0 g
Eibischwurzel 30.0 g
Primelwurzel 10.0 g
Süßholzwurzel 50.0 g

Tee für Säuglinge/Kleinkinder mit Husten

Anisfrüchte 10.0 g
Fenchel Früchte 10.0 g
Malvenblüten 15.0 g
Spitzwegerichkraut 15.0 g
Wollblumenblüten 10.0 g

Und hier noch ein Rezept für den bewährten **Zwiebelsaft:**

250 ml Wasser mit je einem Teelöffel getrocknetem Salbei und Thymian, 100 g gehackten Zwiebeln und 100 g braunem Kandiszucker mischen und so lange köcheln lassen, bis der Zucker aufgelöst ist. Es kann noch ein Teelöffel getrockneter Spitzwegerich dazu gegeben werden, was den Hustenreiz stillt, den Saft aber bitterer macht. Die Mischung noch warm in ein Schraubglas absieben und abkühlen lassen. Eine Woche im Kühlschrank haltbar.

Gute Besserung!!