

Leseprobe aus:

**Petra Lange**

# Hausmittel für Kinder



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

# Einleitung

Nach meiner Ausbildung zur pharmazeutisch-technischen Assistentin, bei der ich einzelne Arzneistoffe in ihrer chemischen Struktur kennenlernte und wie man ihre Wirkungsweise durch Labor und Tierversuche nachweisen kann, war ich zunächst von den Möglichkeiten dieser vielen Medikamente fasziniert.

Dass ich einmal «Hausmittel» zur Behandlung meiner Kinder (und bei uns Erwachsenen) anwenden würde, konnte ich mir überhaupt nicht vorstellen. In meiner beruflichen Tätigkeit in der Apotheke begegneten mir dann die Patienten, die die Wirkungen der Medikamente an sich erlebten. Auch die Problematik der Nebenwirkungen bekam so einen konkreten und persönlichen Bezug. Die Eltern empfanden die Arzneien als notwendiges Übel, das momentan Hilfe bringt, aber an der Konstitution des Kindes, an seiner Empfänglichkeit für Infekte nichts ändert. Was die Eltern über Arztbesuche erzählten, war auch nicht gerade dazu angetan, mein Vertrauen in die Schulmedizin zu stärken: Sie wurden nicht als Partner behandelt, sondern bekamen nach der Untersuchung des Kindes ein Rezept und mussten nun dreimal täglich etwas zu Hause verabreichen. Ein Gespräch über die Gesamtsituation des Kindes, ein gemeinsam erarbeitetes Verständnis des Krankheitsverlaufs war in der Arztpraxis nicht möglich. Es wurde nur der betroffene Teil des Kindes behandelt – die laufende Nase, der Husten. Man traute den Kindern nur selten zu, die Erkrankung ohne Medikamente zu verarbeiten.

Bei einer einfachen Erkältung wurden schon Medikamente

für Schnupfen, Husten, Heiserkeit und «natürlich» gegen Fieber verordnet. Je häufiger die Eltern ein Rezept einlösen mussten, desto größer war ihr Unbehagen: «Hoffentlich kriegen wir es damit in den Griff, denn wir hatten doch erst vor ein paar Wochen, als er es mit den Ohrenscherzen zu tun hatte, ein Penizillin bekommen. Ich verstehe das gar nicht. So anfällig war ich als Kind nie.»

Ich begegnete aber auch Eltern, die von Arztbesuchen anders erzählten. Auf ihren Rezepten fanden sich Arzneien der anthroposophisch erweiterten Medizin, von denen ich in meiner Ausbildung nie etwas gehört hatte – die Kinder schienen aber auch damit gesund zu werden.

Über diese Medizin wollte ich mehr wissen: Die anthroposophisch erweiterte Medizin versteht sich als eine Weiterentwicklung der Schulmedizin, basierend auf der Anthroposophie. Sie wird in allen Bereichen der Medizin angewandt, von der Hausarztmedizin bis zur hochspezialisierten Akutversorgung, in Praxen, Therapiezentren, Ambulanzen und Krankenhäusern. Eingesetzt werden speziell hergestellte Arzneimittel, außerdem Kunsttherapien, Rhythmische Massage, Heileurythmie, auch eine erweiterte Krankenpflege, in der «Hausmittel» ihren festen Stellenwert haben.

Ich hatte auch schon vorher keinen Zweifel daran, dass der Körper des Menschen nicht alles ist, was ihn ausmacht; trotzdem war ich gewohnt, bei einer Krankheit zuerst den gestörten Lebensvorgang isoliert zu betrachten, nicht als einen Lebensprozess, der den Menschen in seiner Gesamtheit, in seiner Biographie betreffen, formen und prägen kann.

Mit dem ersten, zweiten, dritten und vierten Kind wuchsen unsere Erfahrungen mit dieser Medizin. Unser Kinderarzt Dr. Goebel verordnete auch Wickel und Kompressen, die wir dann zu Hause bei unseren Kindern anwendeten. Er bemühte sich um einen intensiven Austausch mit den Eltern seiner kleinen Patienten und rief eine Patienteninitiative ins Leben, zu

deren Mitbegründern mein Mann und ich gehörten. Neben Elternfortbildung und gesundheitspolitischen Themen arbeiteten wir auch mit Kinderkrankenschwestern zusammen an dem Projekt «Wickel und Auflagen». Nach vielen Treffen und Schulungen gab ich erste Elternseminare im Umfeld des Krankenhauses. Der große Bedarf wurde schnell deutlich – bald gab ich Seminare in Kindergärten, Arztpraxen und für Elterninitiativen in ganz Deutschland und im Ausland.

Durch die starke Resonanz kam es zu mehreren Rundfunksendungen und in Zusammenarbeit mit dem Büro für wissenschaftliche Publizistik Dr. Horst Speichert 1987 zur ersten Auflage dieses Buches. Wurden Eltern, die sich mit natürlichen Heilmethoden beschäftigten, damals noch belächelt, so liegen Hausmittel heute voll im Trend und werden auch in den Gesundheitsberufen verstärkt eingesetzt. Inzwischen sind viele Ärzte aufgeschlossener gegenüber Nasenspülung, Hals- und Hustenwickeln, selbst der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte rät auf seiner Homepage vielfach zur Anwendung dieser Hausmittel.

Interessierte Eltern finden auf der Suche nach dem «Wie» dann die unterschiedlichsten, z. T. widersprüchlichen Angaben zu ein und derselben Anwendung. Auch deshalb wurde es nach über 120 000 verkauften Exemplaren Zeit für eine gründliche Überarbeitung und Erweiterung des Buches. Die Seitenverweise (s. S.) führen zu Textpassagen, die ausführlicher eine Erkrankung oder Anwendung behandeln. Die Pfeile → führen Sie zum Register auf S. 281 – dort finden Sie sich schnell zurecht, wenn Sie gezielt nachschlagen wollen.

Die gute Beobachtung des Kindes an gesunden und kranken Tagen ist für den Arzt eine wichtige Grundlage für die Diagnose und Behandlung. Eine gute Hilfe für Eltern und Arzt ist hier ein «Krankentagebuch»: Man wird unmittelbar angehalten, das Kind etwas genauer anzuschauen, wenn man sich eine schriftliche Notiz darüber machen will. Notieren Sie möglichst

umfassend Ihre Beobachtungen: Körpertemperatur, Allgemeinzustand, Hautveränderung, Appetit, Stuhlgang.

Über die Krankheitsphasen hinweg behält man einen Überblick: Wann war das Kind krank, welche Kinderkrankheiten hatte es, welche Medikamente, welche Anwendungen wurden gemacht, waren Röntgenaufnahmen, Operationen erforderlich? Welcher Tee hat geschmeckt, was waren die Lieblingshausmittel usw.

Es dürfen übrigens auch «nette» Sachen notiert werden: der erste Zahn, Entwicklungsschritte oder z.B. die genialen Sachen, die ein Kindermund so hervorbringt.

Mein Buch will Eltern unterstützen, in der Beurteilung ihres kranken Kindes sicherer zu werden. Sie können so die Grenzen der häuslichen Behandlung erkennen und nach und nach verantwortungsvoll erweitern lernen.

In diesem Sinne wünsche ich mir, dass Ihnen mein Buch ein hilfreicher Begleiter ist. Im Anhang finden Sie meine Kontaktadresse. Ich freue mich auf Ihre Fragen, Ideen und Anregungen.

# Mein Kind ist krank – was nun?

## Medizinische Grundlagen

Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Ohrenschmerzen, Magen-Darm-Infekte – mit und ohne Fieber – gehen an keinem Kind vorbei. Manche machen Kinderkrankheiten wie Windpocken, Röteln, Keuchhusten, Mumps, Masern, Dreitagefieber und Scharlach durch.

Die Verläufe von Krankheiten können individuell sehr unterschiedlich sein. Ein Kind fühlt sich nicht ganz wohl, isst wenig, schläft viel, seine Nase läuft etwas, ein anderes fiebert, bekommt zur Triefnase eine Mittelohrentzündung und braucht zwei Wochen, bis es wieder in den Kindergarten gehen kann. Ein drittes kann seine Erkältung gar nicht überwinden und entwickelt schließlich noch eine Lungenentzündung.

Noch sind Krippen und Kindergärten nicht so ausgestattet, dass ein krankes Kind dort eine gute Betreuung erfahren kann. Einer alleinerziehenden Mutter fehlt es aber oft an einer Betreuungsalternative. Dann wird schon mal morgens ein Fieberzäpfchen gegeben in der Hoffnung, dass das Kind bis zum Nachmittag durchhält. Erzieherinnen klagen regelmäßig über «angeschlagene» Kinder in den Gruppen. Hier sind wir alle aufgefordert, soziale Netzwerke aufzubauen und uns gegenseitig zu unterstützen.

Nach den ersten zwei oder drei Schuljahren ist die Zeit der häufigen Infekte meist abgeschlossen. Dafür klagen die Kinder

jetzt eher über Kopf- und Bauchschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Herzklopfen, Schwindel und Schwäche. Die Eltern sorgen sich, weil das Kind nervös und blass ist und Schatten unter den Augen hat. Meist wird mit der Pubertät wieder ein stabilerer Gesundheitszustand erreicht. Die Kraft in den Auseinandersetzungen mit den Eltern zeigt das deutlich.

Gesundheit ist kein einmalig erworbener Zustand, den man bei einer Erkrankung verliert, sondern ein ständiges Ausgleichen zwischen auf- und abbauenden Kräften im Organismus. Erst ein Ungleichgewicht dieser Kräfte schafft die Voraussetzung für eine Erkrankung, in der gestörten Harmonie können Krankheitserreger die Oberhand gewinnen.

Heilung ist ein ebenso individueller Prozess wie eine Erkrankung. Je nach der Gesamtsituation ist es leichter oder schwerer, die nötigen Kräfte zu mobilisieren – sowohl für den Patienten als auch für sein Umfeld. Das Kind lernt, auf eine Erkrankung zu reagieren, sich damit auseinanderzusetzen, es erwirbt sein individuelles Immunsystem und mit dem Durchstehen der Kinderkrankheiten eine oft lebenslange Immunität.

Die Behandlung sollte darauf ausgerichtet sein, dem Kind wieder zu einem – nach der Krankheit neuen – Gleichgewicht zu verhelfen. Als Unterstützung in diesem Prozess sind mir die Anwendungen über die Haut (Wickel, Bäder und Einreibungen) besonders lieb geworden.

Die *Wärme* eines feuchtheißen Bauchwickels sinkt nicht einfach in den Bauchraum hinab, sondern verstärkt die Durchblutung der Stoffwechselorgane und wirkt so entspannend und krampflösend. Ein *Kältereiz* z. B. eines kühlen Zitronen-Halswickels ruft die gegenteilige Reaktion hervor. Die Blutgefäße der Haut werden in dem behandelten Bereich verengt, die Durchblutung verringert sich zunächst, verstärkt sich dann so intensiv, dass das Wickeltuch durchwärmt und bei entsprechender Liegezeit sogar getrocknet wird. Die gesteigerte Durchblutung wirkt sich positiv auf die Schleimhäute im Halsbereich aus.

Der Reiz eines feuchtkühlen Wickels bedeutet eine kräftige Reaktionsmöglichkeit für den Organismus.

Wickel wirken nicht nur auf körperlicher Ebene. Durch Zuwendung und Berührung vermitteln sie Geborgenheit und die zur Gesundung notwendige Ruhe.

Die Wirkung *duftender (ätherischer) Öle* erlebt man nicht nur auf der Haut, sondern auch (schon bei kleinsten Mengen) durch die Nase. Die verwendeten Wickelsubstanzen (Quark, → Heilpflanzentees, Essenzen, Öle usw.) unterstützen gezielt die durch den Wärme- oder Kältereiz angelegte Körperreaktion. Bei einem *Vollbad* steht die gesamte Hautoberfläche als Mittler zur Verfügung, das Bad wirkt umfassend auf den Körper, der Geruchssinn wird angesprochen, es durchwärmt, regt die Ausscheidungen an, kann Verkrampfungen lösen.

So kann man durch die Auswahl der äußeren Behandlung verschiedene Prozesse in Gang setzen – auf jede Behandlung wird der Gesamtorganismus individuell antworten. Über den Soforteffekt hinaus wirken regelmäßige Anwendungen auch auf die Konstitution. Bei den Kindern ist das noch viel leichter als bei den Erwachsenen, es lohnt sich, einen Versuch zu unternehmen!

Durch die äußeren Anwendungen intensiviert sich auch der Umgang mit dem kranken Kind. Es erlebt den Betreuer als aktiv Beteiligten, der ihm «hautnah» helfen kann.



## Rund um die Erkältung

Eine Erkältung bzw. ein grippaler Infekt dauert bei komplikationslosem Verlauf zwischen 7 und 10 Tage – mit oder ohne Behandlung! Sie hat aber Einfluss darauf, wie wir uns in diesen Tagen fühlen. Für die Unterstützung des Körpers stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung.

Näheres finden Sie bei → Schnupfen, → Husten, → Halsschmerzen und → Heiserkeit.

Jährlich 6 bis 10 Erkältungen sind bei Kleinkindern ganz normal. In Krippe oder Kindergarten stecken sich die Kinder immer wieder gegenseitig an, das Angebot an Erkältungsviren dort ist vielfältig. Mit 10 Jahren nimmt die Infektneigung ab, Erwachsene erliegen Erkältungsviren normalerweise nur noch 2- bis 3-mal pro Jahr. Nicht nur das Keimangebot entscheidet darüber, ob man eine Erkältung bekommt. Übermüdung, Stress und Kummer schwächen unser Immunsystem, frisch verliebt zu sein oder den Vertrag für den Traumjob in der Tasche zu haben stärken das Immunsystem messbar.

Zum Trost für die, die es «erwischt» hat: Eine einfache Erkältung ist harmlos. Bei Fieber gehören Kinder aber genauso wie Erwachsene (!) ins Bett.

Eine *einfache Erkältung* verläuft in drei Phasen, die jeweils etwa 3 Tage dauern: Es beginnt mit Frösteln, vielleicht Niesen, Kratzen im Hals. Nach 3 Tagen läuft das Immunsystem auf Hochtouren, das bringt eine verstopfte oder laufende Nase mit sich, Halsschmerzen und Schluckbeschwerden, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen, meist ist die Körpertemperatur erhöht. Fieber hilft, die Lebensbedingungen der Viren zu verschlechtern, das Immunsystem bildet Abwehrstoffe, Lymphozyten und Leukozyten docken an den Viren an und machen sie unschädlich. Sie werden dann über den Urin oder den Stuhlgang ausgeschieden. Wenn das Immunsystem schon mit der Reaktion auf die Viren beschäftigt ist, ist die Gefahr der bakteriellen

Zusatzinfektion am größten. Der Körper kann die zusätzliche Abwehrleistung evtl. nicht mehr erbringen. Deshalb ist in dieser Zeit Bettruhe und sorgfältige Pflege besonders wichtig.

Mehr zu den einzelnen bei einer Erkältung betroffenen Körperbereichen → Rund um die Nase, → Rund um das Ohr, → Rund um den Hals, → Rund um die Atemwege, → Rund um das Fieber. Nach 3 Tagen gehen die Symptome zurück, mit jedem Tag fühlt man sich besser, vielleicht noch ein wenig schlapp. Die Kinder brauchen dann noch Ruhe, um sich zu stabilisieren. Das muss keine Bettruhe sein, aber ein wirklich ruhiger Tagesablauf.

Den Arzt sollten Sie dann *aufsuchen*, wenn die Erkältung länger als zehn Tage dauert, ein Symptom (Schnupfen, Halsschmerzen, Husten) sich im Verlauf verschlechtert, der Allgemeinzustand Ihnen Sorge bereitet oder Sie in der Beurteilung der Situation unsicher sind. Ein *erkälteter Säugling* gehört spätestens dann in ärztliche Behandlung, wenn die Windel trocken bleibt! Das ist ein Zeichen für Flüssigkeitsmangel, der bei Säuglingen und Kleinkindern schnell zur Austrocknung führen kann.

#### DAS KÖNNEN SIE TUN

- Häufiges Händewaschen, um Ansteckung zu vermeiden
- Säuglinge isolieren
- Für Ruhe und Zuwendung sorgen
- Das Kind gut beobachten, damit Sie Komplikationen rechtzeitig bemerken
- → Nasenspülungen, auch zur Vorbeugung
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt! Auch → Heilpflanzentees
- Gurgeln mit Salbeitee → Heilpflanzentees
- Für warme Füße sorgen → Fußbäder
- → Vollbäder
- → Honig

- → Inhalieren
- Für feuchte Luft im Raum sorgen (s. S. 20)
- Pause in Kindergarten, Schule, sportliche Aktivitäten absagen; der Körper soll sich auf die Abwehr und Überwindung des Infekts konzentrieren
- In der Erholungszeit nach dem Infekt (Rekonvaleszenz) den Wärmeorganismus pflegen, → Bäder mit duftenden Ölen, → Fußbäder, → Einreibungen der Füße

Eltern, die ihr krankes Kind liebevoll durch die Erkältung begleitet haben, brauchen auch ein wenig Pflege ihres Immunsystems: Gönnen Sie sich etwas Schönes!

Eine *echte Grippe (Influenza)* wird durch andere Viren hervorgerufen als die einfache Erkältung. Die Patienten erkranken innerhalb weniger Stunden schwer, haben hohes Fieber und gehören in ärztliche Behandlung. Die Viren verändern sich von Jahr zu Jahr.

## Rund um die Nase

Auch bei der kleinsten Stupsnase ist die Nasenhöhle durch die Nasenscheidewand in zwei Nasenflügel getrennt. Die Nase versorgt die eingeatmete Luft mit Feuchtigkeit und wärmt sie an. Feuchtigkeit bekommt die Luft durch das Vorbeiströmen an der feuchten Schleimhaut, Wärme, indem sie an vielen kleinen Blutgefäßen, die in die Nasenschleimhaut eingebettet sind, vorbeiströmt. Innen ist die Nase ganz mit Schleimhaut ausgekleidet, in der ständig Schleim gebildet wird. Die auf ihr sitzenden Flimmerhärchen transportieren die oberste Schleimschicht mit den daran haftenden eingeatmeten Fremdstoffen – Staub, aber auch Viren und Bakterien – mit ihren rhythmischen Bewegungen wieder Richtung Nasenloch. Eine trockene Raumluft macht es der Nase schwer, ihre Aufgaben zu erfüllen, und die körpereigene Abwehr hat es dann schwer, sich zu behaupten. Am Geruch erkennt ein wenige Tage alter Säugling seine Mutter (verzichten Sie deshalb in den ersten Wochen auf wechselnde Deos und Parfüms), legen Sie bei unruhigen Kindern eines Ihrer getragenen T-Shirts mit in das Bettchen. Ist der Geruchssinn durch eine verstopfte Nase gestört, schmecken wir wenig. Ein Aroma wahrzunehmen beruht auf dem engen Miteinander von Geruchs- und Geschmackssinn.

### Schnupfen (Rhinitis)

Bis heute wurden über 100 Arten von Rhinoviren identifiziert, diese sind speziell an die Bedingungen der Atemwegschleimhäute angepasst und lösen dort Infekte aus. Sie brauchen Temperaturen von 3 bis 33 Grad, um sich vermehren zu können. Das erklärt auch die höhere Infektionsrate bei nasskaltem Wetter: Der Körper drosselt die Durchblutung der Gliedmaßen, wenn er fröstelt, und das wirkt sich auf die Blutgefäße in der Nasen-

schleimhaut aus. Wird sie wenig durchblutet, sinkt die Temperatur der Nasenschleimhaut – genau in dem Bereich, in dem diese Viren sich wohl fühlen! Bei einer Körpertemperatur von 38 Grad und darüber ist ihr Wachstum hingegen gehemmt. Mit einer Erhöhung der Körpertemperatur wehrt sich der Körper gegen die Rhinoviren. Das größte Risiko zu erkranken besteht bei länger andauerndem Kontakt – mit dem erkälteten Kollegen, den Geschwistern oder anderen Kindern. Bei einem Infekt dringen die Viren in die Zellen der Atemwegsschleimhäute ein, nur so können sie sich vermehren. Nun werden die Nasenschleimhäute verstärkt durchblutet, die Schleimhaut schwillt an und produziert vermehrt Sekret, das Kind ist «verschnupft».

Das Immunsystem der Kinder ist noch nicht fertig ausgebildet, deshalb erkranken sie häufiger als Erwachsene. Sie üben an diesen Infekten, mit Krankheitserregern umzugehen, das Immunsystem geht gestärkt aus dem Infekt hervor. Beim nächsten Kontakt erkennt es diesen Virus so schnell, dass er keine Chance hat, sich erneut auszubreiten. Weil es aber so viele verschiedene Virenarten gibt, kann (und muss) man die Immunabwehr immer wieder neu trainieren. Manche Eltern haben den Eindruck, ihr Kind sei «dauernd» erkältet. Leere Seiten im → Krankentagebuch machen deutlich, dass es Pausen gab.

Ein *Schnupfen bei Säuglingen* ist besonders unangenehm. Der Kehlkopf steht noch sehr weit oben, daher können sie gleichzeitig trinken und atmen, haben aber noch nicht die Möglichkeit, durch den Mund zu atmen – es sei denn, sie schreien. So macht ihnen ein Schnupfen beim Trinken zu schaffen, sie atmen röchelnd und schlafen schlecht.

*Ältere Kinder* stört ein Schnupfen üblicherweise nicht. Sie ziehen den Schleim genüsslich hoch und verhalten sich damit sehr gesund: Der Schleim wird nach dem Hochziehen heruntergeschluckt und so im Magen keimfrei entsorgt. Beim kräftigen Schnäuzen hingegen kann Sekret in die Nebenhöhlen und

auch in den Verbindungsgang zum Ohr gepresst werden. Sozial verträglich ist das Hochziehen meist nicht – viele Erwachsene gruselt es bei der Vorstellung; wildfremde Menschen werden Ihnen Papiertaschentücher anbieten, wenn sich Ihr Kind so gesund verhält.

Schauen Sie sich die Schnupfennase genauer an: Ist das Sekret klar und fließt leicht aus der Nase heraus, ist es zäh geworden, oder hat es sich gelblich verfärbt? Dann ist es Zeit für eine → Nasenspülung, sie hilft z.B., dass der Schleim über Nacht nicht eindickt. Sehen Sie noch einmal nach Ihrem schlafenden Kind: Atmet es durch den offenen Mund? Das verschlechtert die Abwehr, weil die Schleimhaut austrocknet und der Körper kalte, trockene Atemluft verarbeiten muss. So kann sich der Infekt weiter ausbreiten, → Halsschmerzen und → Husten sind die Folge. Durch den Verbindungsgang zum Ohr kann der Infekt auch zu → Ohrenschmerzen oder einer → Mittelohrentzündung führen.

Naturgemäß heilen heißt für mich, die körpereigenen Prozesse der Immunabwehr zu stärken – in diesem Fall: den Schleim zu verflüssigen und so den Abtransport zu erleichtern, dadurch die Reinigungsfunktion der Flimmerhärchen wieder zu ermöglichen; die Schleimhaut kann anschwellen, und das Atmen wird wieder leichter.

#### DAS KÖNNEN SIE TUN

- → Nasenspülungen (bei Säuglingen mit Muttermilch)
- Kindern, die schon eine Mittelohrentzündung hatten, spülen Sie bei den ersten Anzeichen von Schnupfen *immer* mehrmals tgl. die Nase, um einem Ausbreiten des Infekts zuvorzukommen
- → Inhalieren
- Für ausreichende Luftfeuchtigkeit sorgen (s. S. 20)
- Bei Säuglingen (nur wenn sie schlafen) ½ Zwiebel auffädeln oder grob zerkleinerte Zwiebel in ein Söckchen füllen und

über die Wiege hängen (außer Reichweite des Kindes); es darf kein Zwiebelsaft heraustropfen

Bei älteren Kindern die zerkleinerte Zwiebel in einem breiten Gefäß in der Nähe des Bettes aufstellen

- → Vollbäder
- → Fußbäder
- → Einreibungen der Füße
- Kopf und Füße warm halten, damit die Nase nicht so schnell auskühlt
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt! Zum Beispiel → Erkältungswettertee
- Vorbeugend gurgeln mit → Salbeitee
- Nasenspray aus 0,9%iger Salzlösung, vorbeugend 2- bis 3-mal tgl., wenn die Heizungsperiode beginnt
- Nasse Tücher (regelmäßig waschen!) auf den Heizkörpern erhöhen die Luftfeuchtigkeit kaum, fangen aber Staub und scharfkantige Schmutzpartikel auf

Bei laufender Heizung sinkt die Luftfeuchtigkeit unter den empfohlenen Wert von 45 bis 55%, die Schleimhäute haben es schwer, feucht genug zu bleiben. *Luftbefeuchter* können Abhilfe schaffen. Gefäße, die an die Heizkörper gehängt werden, bergen (wie auch Zimmerbrunnen) die Gefahr der Verkeimung und müssen daher häufig gereinigt werden. Hygienischer ist ein Verdampfer, der das Wasser zum Sieden bringt und den Dampf an die Luft abgibt. Suchen Sie einen kindersicheren Platz, damit der austretende Dampf nicht zu Verbrühungen führt.

Regen Sie auch in Kindergarten oder Schule an, dass auf ausreichend hohe Luftfeuchtigkeit geachtet wird. Achtung: Eine zu intensive Befeuchtung kann zur Schimmelbildung führen.

Zum Absaugen von Schnupfensekret gibt es einen Staubsaugeraufsatz aus Kunststoff.