Anleitung für die Hausapotheke

Was tun bei Erkältung?

* Viel trinken: am besten Tee oder warmer Holundersaft mit Honig und Zitrone
* Warme Füße: wärmende Fußcreme & Wollsocken
* Frische Luft: Zimmer gut durchlüften
* Duftlampe mit Erkältungsöl für Kinder (Stadelmann) aufstellen
* Engelwurzbalsam unter die Nase reiben
* Zwiebelfußsohlenwickel: Zwiebel in 1 cm dicke Scheiben über Wasserdampf erwärmen, dann mit Heilwolle auf Fußsohle und mit Mullwindel umwickeln und warme Socken drüber
* Kochsalzlösung in die Nase
* Inhalieren
* Halswickel (Engelwurzbalsam auf Hals auftragen und mit Mullwindel umwickeln)
* Hühnersuppe auftauen und essen

Was tun bei Ohrenschmerzen?

* Ohrenwickel: Zwiebelscheibe mit Engelwurz /Lavendel mit Heilwolle in Ohrkompresse
* Abschwellende Nasentropfen

Was tun bei Halsschmerzen?

* Halswickel m. warmem Öl/Halströster: Innentuch mit warmem Öl beträufeln, anwärmen und mit Heilwolle und Außentuch auflegen
* Viel Trinken: Tee mit Honig
* Halsbonbons lutschen

Was tun bei Husten?

* Hustentee aus Thymian, Lindenblüten und Fenchel verabreichen
* Raumluft feucht halten: nasse Wäsche im Kinderzimmer aufhängen
* Duftlampe: Lavendel fein, Thymian
* Inhalieren
* Zwiebeltee: Zwiebel klein schneiden und in ¼ Liter Wasser kochen, 5 Minuten ziehen lassen, mit Honig süßen
* Brustwickel machen (Bienenwachs, warme Kartoffeln, Quark siehe Buch)
* Hustensaft aus einer Zwiebel in Stücken und 2 EL Honig machen, davon immer wieder einen EL nehmen

Was tun bei Magen-Darm?

* Viel trinken (Kamille, Fenchel, Pfefferminztee, stilles Wasser, Elektrolytlösung)
* Zäpfchen oder Saft gegen Erbrechen
* Wenn Kind Appetit hat: Karottensuppe kochen, Kartoffeln, Banane, Brühe, Zwieback, trockene Nudeln, geriebener Apfel