



Verdauungsstörungen bei Säuglingen und Kleinkindern

Die Natur kennt viele Möglichkeiten, Verdauungsstörungen bei Kleinkindern und Säuglingen zu behandeln. Achten Sie vor allem darauf, dass Ihr Kind genügend Flüssigkeit zu sich nimmt, um ein Austrocknen zu verhindern. Im Zweifelsfall raten wir Ihnen einen Kinderarzt aufzusuchen.

Hausmittel für die Erste Hilfe bei Durchfall

Fenchel- und Kamillentee

Wirken entkrampfend und beruhigend.

Heidelbeeren

Frisch, getrocknet oder als Tee haben sie eine beruhigende Wirkung auf den Darm und wirken Durchfall entgegen. So bereiten Sie den Tee zu: Fünf Teelöffel getrocknete Heidelbeeren werden mit einem halben Liter Wasser übergossen und vorsichtig zum Sieden gebracht. Lassen Sie den Beerensud zehn Minuten köcheln, seihen Sie ihn ab und geben Sie Ihrem Kind täglich ein bis zwei Tassen davon zu trinken.

Schwarze Johannisbeere

Bewährtes Mittel gegen Durchfall. Beruhigt die gereizte Darmschleimhaut. Zudem unterstützt der hohe Vitamin-C-Gehalt der Beeren das Immunsystem Ihres Kindes.

Karotten

Im Rüebli stecken nicht nur viel Vitamin A, sondern auch Pektine und Ballaststoffe. Eine Karottendiät sollte mindestens zwei Tage dauern. Während dieser Zeit sollte das Kind kein anderes Nahrungsmittel essen. Geben Sie ihm alle zwei Stunden etwas Rüeblibrei oder eine Mischung aus Kartoffeln und Karotten.

Reissuppe

Rühren Sie fünfzig Gramm Reismehl mit einer Prise Salz in einen Liter kochendes Wasser ein. Lassen Sie das Ganze zehn Minuten kochen. Geben Sie Ihrem Baby davon teelöffelweise zu essen.

Zwieback-Brei

Weichen Sie einen Zwieback in etwas Kamillentee auf und vermischen Sie ihn mit einer zerdrückten Banane.



Hausmittel für die Erste Hilfe bei Übelkeit und Erbrechen

- Magentee / Teemischungen* Bei gereizter Magenschleimhaut wirkt Magentee beruhigend. Eine Teemischung aus Kamille, Melisse und Pfefferminz vermindert Übelkeit und Brechreiz. Zubereitung: Je zwanzig Gramm Kamillenblüten, Melisse- und Pfefferminzblätter mischen. Einen gehäuften Teelöffel der Mischung mit 150 ml siedendem Wasser übergiessen, zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Geben Sie Ihrem Kind den Tee am besten löffelweise zu trinken.
- Fenchelsamen* Gemäss der traditionellen chinesischen Medizin ist eine Abkochung von Fenchelsamen wirksam gegen Erbrechen. Das ätherische Öl aus den Samenkörnern beruhigt die Magennerven. Zubereitung: Ein Teelöffel zerdrückte Fenchelfrüchte mit 250 ml kochendem Wasser übergiessen und zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Lassen Sie Ihr Kind schluckweise davon trinken.
- Ingwer-Scheiben* Im asiatischen Raum ist Ingwer der Klassiker in der Behandlung von Magen-Darm-Störungen. Sie können Ihrem Kind die Ingwer-Scheiben mit etwas Honig schmackhaft machen oder ihm einen Ingwertee zubereiten.
- Warmer Kamillenwickel* Ein solcher Wickel spendet wohlige Wärme im Bauch und beruhigt den Magen. Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen werden gemildert. Zubereitung: Ein in Längsrichtung zwei- oder dreifach gefaltetes, grösseres Handtuch in warmen Kamillentee tauchen und es auf den Bauch des Kindes legen. Ein Leinentuch drüberlegen und mit einem Wollschal befestigen. Zur Wirkungssteigerung kann noch eine Wärmflasche aufgelegt werden. Den Wickel ungefähr eine Viertelstunde liegen lassen und wenn nötig erneuern.
- Leinsamen* Bei Verstopfung sind Leinsamen das ideale Hausmittel für die Erste Hilfe. Sie können Ihrem Kind einfach einen Teelöffel Kleie und Leinsamen ins Müsli geben oder in Joghurt einrühren.
- Heublumensäckchen* Ein warmes Heublumensäckchen auf dem Oberbauch aktiviert die Durchblutung im Darm und fördert auf diese Weise die Verdauungstätigkeit.
- Chinesische Massage* Ein ganz einfacher Tipp, der in Asien vielfach angewandt wird: Bei Verstopfung die linke über die rechte Hand legen und die Bauchdecke mit sanftem Druck durch kreisförmige Bewegungen massieren.



Ernährung von Kindern, die noch keine feste Nahrung zu sich nehmen

1. Tag

Zwei Mahlzeiten aus Fencheltee mit Traubenzucker und Salz. Auf 100 ml Fencheltee etwa ein Teelöffel Traubenzucker und eine kleine Prise Salz. Als dritte Mahlzeit bekommt das Kind etwas Reisschleim mit Traubenzucker. Lösen Sie dazu etwa vier Gramm Reisschleimpulver aus der Drogerie mit 100 ml Wasser und geben Sie einen Teelöffel Traubenzucker dazu.

2. Tag

Erneut Reisschleim geben. Bei über drei Monate alten Säuglingen den Schleim mit Rüebli brei mischen.

3. Tag

Wenn es dem Säugling besser geht und er kein Fieber hat, darf ihm wieder etwas Säuglingsmilch verabreicht werden.

*Quellen: Dr. med. Heike Kovács: «Sanfte Behandlung von Kinderkrankheiten», www.medical-tribune.de,
Gisela Sommer «Kinderkrankheiten»*