



WARMER ÖLWICKEL FÜR KLEINE HUSTENZWERGE

Warme Einreibungen und Wickel an der Brust haben sich bewährt um lästigen Husten zu lindern. Sie sind auch eine Alternative zu Hustensäften, falls euch eine äußerliche Anwendung sympathischer erscheint. Reibst du warmes Öl mit deinen warmen Händen auf die Brust deines hustenden Kindes, schenkst du nicht nur die lindernde Wirkung des Öles, das in den Körper eindringt und den festsitzenden Schleim verflüssigt, sondern gibst deinem Kind noch zusätzlich eine Extraportion Wärme, Zuwendung und Aufmerksamkeit. So werden kranke Kinder schnell wieder gesund!

Vorbereitung

- * Bereite ein Baumwolltuch vor, das Ölflecken bekommen und behalten darf. Es sollte ungefähr so groß sein wie der Brustkorb deines Kindes. Alte Schmuswindeln oder Stoffreste aus Leinen oder Baumwolle können auch auf die passende Größe zurechtgeschnitten werden.
- * Leg das Tuch auf eine Wärmequelle wie z. B. eine Wärmeflasche oder den Heizkörper, um es schon mal vorzuwärmen.
- * Zieh deinem Kind ein enges Unterhemd an und schieb es vorerst mal zum Hals hoch.
- * Bereite ein möglichst zusatzfreies, biologisches Pflanzenöl vor. Nimm einfach das Salatöl, das du zu Hause vorrätig hast.

So einfach geht's – Schritt für Schritt

1. Erwärme das Baumwolltuch auf einer heißen Wärmeflasche und verteile das Öl auf dem Stoff. Es verläuft und verteilt sich durch die Wärme von selbst.
2. Das mit Öl getränkte, warme Baumwolltuch wird dann auf Brust und/oder Rücken aufgelegt.
3. Anschließend den engen Body/das Unterhemd darüber ziehen, um den Ölfleck zu fixieren.
4. Zusätzlich könntest du über das Unterhemd etwas Heilwolle, ein Wolltuch oder ein warmes Kirschkerneisen als weitere Wickelschicht dazulegen. Oft lehnen Kinder allzu dicke *Wickelpakete* aber ab. Das warme Tuch und das Öl allein sind dann genug. Respektiere unbedingt den Wunsch deines Kindes.
5. Während der Anwendung solltet ihr für weitere Wärme sorgen: Ein warmer Pulli oder ein wollenes Hustenleibchen drüberziehen, im Bett bleiben, mit dem Ölfleck schlafen legen.

Für wen ist diese Anwendung geeignet?

Eine Streicheleinheit mit warmem Öl schätzen schon Babys, warme Wickel an Brust und am Rücken solltest du aber erst ab dem 2. Geburtstag anwenden. Und: für eine warme Streichelmassage ist man nie zu alt!

Kinder mögen Hausmittel-Tipp

Falls du ätherisches Thymianöl zur Hand hast, könntest du es für diese Husten-Anwendung benutzen.

Aber Achtung: ätherische Öle immer stark verdünnen! 1 Tropfen auf eine Hand Massageöl, ist bei kleinen Kindern ein gutes Maß.

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.

