

## Zwiebelringe statt Schmerztabletten

Sonja Tautermann, 26. September 2013, 10:04



foto: katharina scherer/[pixelio.de](http://pixelio.de)

Gemüse mit heilsamer Wirkung - die Zwiebel.

### ***Wenn Kinder husten oder fiebern, müssen es nicht immer Medikamente sein - Alternativen, wie Topfen-, Zwiebelwickel oder Essigpatscherl können Linderung bringen***

Topfen bei Entzündungen, Zwiebel bei Husten oder diverse Wickel zur Fiebersenkung – Mutter Natur hält einige Hilfsmittel bei grippalen Infekten bereit. Auch wenn es dazu keine evidenzbasierten Studien gibt, die eine Wirksamkeit hundertprozentig belegen, können sie eine medikamentöse Therapie unterstützen oder teilweise sogar ersetzen.

"Die Entscheidung, ob und wann Hausmittel zum Einsatz kommen, sollte immer vom Arzt getroffen werden", sagt Silvester Hutgrabner, Allgemeinmediziner und Referent für Land- und Gemeindeärzte der Ärztekammer Oberösterreich. Zwar könne ein banaler viraler Infekt mit leichtem Schnupfen, Husten und nur wenig Fieber grundsätzlich mit Hausmitteln behandelt werden. Doch nur ein Arzt sei imstande, den Gesamtzustand des Patienten richtig zu beurteilen. "Dauert das Fieber länger als einen Tag, sollte auf jeden Fall ein Arzt zurate gezogen werden."

#### **Rascher Einsatz**

"Wichtig ist, ein Hausmittel schon bei geringen Beschwerden anzuwenden und nicht darauf zu warten, bis eine Erkrankung chronisch wird", sagt die Wiener Allgemeinmedizinerin Petra Zizenbacher, die sich der Naturheilkunde verschrieben hat. "Erfahrungsgemäß tritt dann eine Wirkung prompt ein."

Bei Entzündungen und Husten haben sich Topfenwickel bewährt. "Das löst den Schleim und hilft, leichter abzuhusten", so die Ärztin. Dafür empfiehlt sie, handwarmen Topfen etwa messerrückendick in eine Socke oder einen kleinen Polster mit Zippverschluss zu füllen und auf Brust oder Hals aufzulegen.

Hutgrabner rät zum Einsatz von Magertopfen, da dieser eine festere Konsistenz aufweist. Die entzündungshemmende Wirkung des Topfens erklärt er so: "Topfen leitet auf der Haut einen Milchsäureprozess ein. Dieser wirkt anziehend auf Entzündungsstoffe, die durch die saure

Substanz abgeleitet werden. Der Topfen trocknet dann rasch ein und wirkt so abschwellend, schmerzlindernd und entzündungshemmend."

## **Zwiebel bei Ohrenschmerzen**

Bei Kindern darf es alternativ auch ein Zwiebelwickel sein, insbesondere bei Hals- und Ohrenschmerzen. Rohe oder zuvor geröstete Zwiebeln werden dafür in Ringe geschnitten und beispielsweise in einen Strumpf gefüllt. Auf den Hals oder das schmerzende Ohr gelegt, soll der Wickel dann seine Wirkung entfalten.

"Die ätherischen Öle der Zwiebel dringen durch die Haut ein und wirken entzündungshemmend und schleimlösend", so Zizenbacher. "Der hohe Schwefelgehalt der Zwiebel wirkt anregend auf Stoffwechselprozesse. Durch ihre reinigende und schmerzstillende Wirkung zieht die Zwiebel Krankheitsstoffe an", sagt Hutgrabner. Mindestens eine Stunde aufgelegt soll der Vorgang zwei- bis dreimal täglich wiederholt werden.

## **Essigpatscherln bei Fieber**

Bei hohem Fieber ist die Anwendung von Essigpatscherln eine Option, allerdings sei es wichtig, davor zu kontrollieren, ob die Füße des Kindes warm sind. "Manchmal sind die Füße kalt, obwohl das Kind fiebert. Dann empfehle ich erst einmal ein Fußbad oder angewärmte Socken. Auf kalte Füße kühlende Essigpatscherln zu legen, ist sinnlos, " sagt Zizenbacher.

Für die Vorbereitung der Essigpatscherln wird Wasser und Apfelessig im Verhältnis 1:1 verdünnt und damit getränkte Socken oder Leinentücher werden dann über die Füße gezogen beziehungsweise gewickelt. Ein trockenes Tuch darüber – fertig sind die Patscherln.

"Die Bakterien im Essig wirken entzündungshemmend, zudem wird der Körper durch die feuchte Masse auch thermisch abgekühlt", sagt Zizenbacher. Hutgrabner erwähnt auch noch die fiebersenkende Wirkung, die auch Begleitsymptome wie Desorientierung und Unruhe reduziert.

## **Krenketterl gegen Verschleimungen**

Noch einen Tipp hat die Naturheilkundeexpertin parat: das Krenketterl, ein altes Hausmittel bei Husten und Verschleimungen. Kren in Scheiben schneiden, auffädeln und um den Hals herum legen. „Wenn der Kren geschnitten wird, ist er weniger scharf als der gerissene Kren. Legt man gerissenen Kren auf, kann das auf der Haut zu Blasenbildung führen." Das Krenketterl sollte auf der Brust bzw. dem Brustbein zu liegen kommen, da hier viele Lymphknoten und die Thymusdrüse sitzen. "Dabei atmen die Kinder die ätherischen Öle ein, die auch direkt durch die Haut in den Körper eindringen." Gegen Kopfweh soll übrigens ein Krenblatt helfen, das im Nacken aufgelegt wird.

## **Im Bett bleiben oder nicht?**

Kinder „halbkrank" in den Kindergarten oder in die Schule zu schicken, davon hält Zizenbacher nichts. „Kleinere Kinder wird man zwar kaum im Bett halten können, aber man kann zumindest darauf achten, die Füße warm zu halten und ausreichend Flüssigkeit zuzuführen." Lindenblütentee mit Honig oder Wasser mit einem Spritzer Essig oder Zitronensaft eignen sich hier beispielsweise als Getränk.

"Wenn Kinder Fieber haben, sollten sie zu Hause bleiben", sagt auch Hutgrabner. Nach dem Abklingen des Fiebers seien die Kleinsten aber rasch wieder schulfähig und könnten auch wieder an die frische Luft. Wichtig sei dabei aber eine ordentliche Kleidung mit Kopfbedeckung und Ohrschutz. Denn: "Bei Schnupfen ist die Belüftung über die eustachische Röhre, die das Mittelohr mit dem Hals-Nasen-Rachen-Raum verbindet, nicht mehr gegeben. Das kann weitere Entzündungen wie eine Mittelohrentzündung nach sich ziehen."

### **Vorbildwirkung der Eltern**

In ihrer Praxis bemerkt Zizenbacher immer wieder den Stellenwert der Vorbildwirkung der Eltern. "Kinder müssen von Klein an an Handlungen wie Inhalieren, Teetrinken oder einen Thermophor gewöhnt werden. Die Eltern müssen es vormachen. Ein Kind, das immer nur Cola oder Kakao trinkt, wird, wenn es krank wird, keinen Tee trinken."

Sie rät zu vernünftiger, vitaminreicher Ernährung zur Stärkung der Abwehrkräfte : "Wenn Kinder viel naschen, viele Milchprodukte essen und wenig rausgehen und kaum Bewegung machen, werden sie tendenziell Probleme mit den Atemwegen bekommen. Kinder, die viel Gemüse essen und bei jedem Wetter rausgehen, fangen sich bei einer Krankheit schneller wieder. Viel frische Luft, rausgehen bei jedem Wetter, ob Regen, Schnee oder Sonne, ist die beste Vorbeugung." (Sonja Tautermann, derStandard.at, 2013)