

UNTERDORFPRAXIS

HAUSMITTEL FÜR DICH

Hier findest du eine kleine Sammlung unserer beliebtesten Hausmittel für eure Familienapotheke. Zusammengetragen aus bewährten Rezepten von Familien, ergänzt durch die geschätzten Empfehlungen der Drogerie Schnellmann in Thalwil.

Die Aufzählung ist nicht abschliessend. Bei Unsicherheiten sollte in jedem Fall ärztlicher Rat eingeholt werden. Nicht alle Mittel sind für Säuglinge und Kleinkinder geeignet. Fragt bei Unsicherheiten eure Drogist:in des Vertrauens.

:: Ab Geburt

:: Ab Kleinkindalter

AUGENTZÜNDUNGEN/-REIZUNGEN

:: Euphrasia Augentropfen (z.B. von Weleda oder Wala)

:: Auswaschen mit Kochsalzlösung

:: Reizstoffarm essen (Zwieback, Toast, Salzstangen, Reis-Karottenbrei, Bouillon, Reisschleim)

:: Tee (z.B. Kamille, Pfefferminze, Fenchel)

BAUCHSCHMERZEN/VERDAUUNGSPROBLEME

:: Probiotica z.B. Bigaia Tropfen, Omni Biotic Pulver, Lactibiane Kinder-Tropfen

:: Kümmelzäpfchen (z.B. Carum carvi comp. von Wala)

:: Bauchmassage mit Öl (z.B. Kümmel/Fenchel/Kamille/Melisse, Bäuchlein-Öl, Tönchenöl)

:: Auflegen von Wärme (Bettflasche, feuchter Wickel, Kirschkernkissen)

:: Cuprum oxydulatum rubrum 0.4% Salbe von Wala (= Kupfer Salbe rot) auf Fussohlen

:: Schüsslersalz Crème Nr. 7

:: Tee (z.B. Kamille, Melisse, Pfefferminze)

:: Similasan Magen/Darm Globuli

:: Perenterol Beutel (ab 6 Monate)

ERBRECHEN

(bei Säuglingen immer Rücksprache mit Arzt halten)

:: Leicht gesüsster Tee (z.B. Kamille, Pfefferminze) + 1 Prise Salz

FIEBER

(bei Säuglingen immer Rücksprache mit Arzt halten)

:: Viel und vor allem oft trinken

:: Viburcol Zäpfchen oder Tropfen

:: Wenn das Fieber stark beeinträchtigt, dann Fiebersenken mit Zäpfchen/Sirup (Paracetamol oder Ibuprofen), immer nach ärztlicher Rücksprache

:: Bei Fieber über 38.5 °C Zitronen- oder Essigwickel um die Waden, sofern Hände und Füsse heiss sind

:: Spagyrik Fieberspray

DURCHFALL

:: Babybiane Imedia

:: Elektrolytlösung (z.B. Normolytoral, ab 4 Wochen)

HALSSCHMERZEN

- :: Virus influenzae comp. Spray
- :: Burgerstein Biotics O Lutschtabletten (ab 6 Monaten gemörstert in den Mund streichen, ab 3 Jahren zum Lutschen)
- :: Gemmo Ribes Nigrum (schwarze Johannisbeere) Knospenextrakt Spray
- :: Quark- oder Kohlwickel um den Hals

HAUTPROBLEME

- :: Cardiospermum Salbe/Lotion/Globuli (z.B. von Omida) (trockene, juckende Haut)
- :: Calendula Creme (z.B. von Weleda, homedi-Kind, Phytopharma) (feuchte, offene, wunde Stellen; auch am Po)
- :: Rosatum Heilsalbe von Wala (= Wala Rosae Aeth/silicea Collo Salbe comp.) (entzündete Haut, Ekzeme)

HUSTEN

- :: Omida Hustensirup, auch für Säuglinge geeignet
- :: Thymian Balsam auf Brust und Rücken sowie auf die Fusssohlen (z.B. von homedi-Kind, Phytopharma, Naturathek)
- :: Holle Holunder Hustensirup (von Morga) als Heissgetränk (ab 1 Jahr, enthält Honig)
- :: Plantago Bienenwachsauflage
- :: Plantago Balsam (Wala) auf Fusssohlen
- :: Thymian- oder Malventee (z.B. von Sidroga) mit Honig süssen

JUCKREIZ / INSEKTENSTICHE

- :: Cardiospermum Salbe/Lotion/Globuli (z.B. von Omida) (trockene, juckende Haut)
- :: Roll-on (z.B. Insektenstich Neutralisator von Naturathek oder Similasan Insektenstich-Spray)

KOPFSCHMERZEN

- :: Pfefferminzöl auf die Schläfen (ab 6 Jahren) (z.B. Roll-on «bleib gesund Kopfklar Minze» von Farfalla)
- :: Viel trinken
- :: Viel Ruhe/Schlaf
- :: Bewegung an der frischen Luft
- :: Regelmässiger Tagesrhythmus (Essen, Bewegung, Schlaf)
- :: Schüsslersalz Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6

OHRENSCHMERZEN

- :: Hypertonisches Nasenspray wirkt abschwellend auf den Gehörgang
- :: Rohwolle/Heilwolle mit Engelwurz Balsam bestreichen, auf die Ohrmuschel legen und mit Stirnband fixieren
- :: Entzündungshemmendes Schmerzmittel (z.B. Algifor Sirup)

SCHÜRFWUNDEN

- :: Mit sauberen Gazen reinigen/auswischen oder mit Kochsalzlösung die Wunde ausspülen
- :: Desinfizieren mit Spray (z.B. WUNDE Spray von Kerecis, Octenisept Spray): zuerst mit Octenisept desinfizieren, anschliessend WUNDE Spray aufsprühen, damit die Wunde feucht bleibt. Täglich 2x anwenden.
- :: Abdecken mit nicht verklebender Gaze (z.B. DermaPlast Compress Gel, DermaPlast Telfa)
- :: Beinwellsalbe von Stadelmann

SCHLAFPROBLEME

- :: Cuprum oxydulatum rubrum 0.4% Salbe von Wala (= Kupfer Salbe rot) auf Fusssohlen (bei kalten Füssen)
- :: Schlaf schön Raumspray (z.B. von Farfalla) (nicht für Kinder unter 1 Jahr geeignet)
- :: Massageöl mit Lavendel
- :: Lavendelkissen
- :: Arvenkissen
- :: Tee (z.B. Lavendel, Hopfen, Orangenblüten, Hanf)

SCHNUPFEN

- :: Kochsalzlösung in Ampullen (NaCl) (z.B. Naaprep) zum Spülen der Nase
- :: Hypertonisches Nasenspray, wirkt abschwellend
- :: Nasensekret-Absauger (z.B. Naaprep Baby Nasenreiniger)
- :: Engelwurz Balsam auf den Nasenrücken (z.B. von Stadelmann oder homedi-Kind)
- :: Rohe, aufgeschnittene Zwiebel neben das Bett stellen
- :: Cuprum oxydulatum rubrum 0.4% Salbe von Wala (=Kupfer Salbe rot) auf Fusssohlen

UNRUHEZUSTÄNDE

- :: Viburcol Zäpfchen/Tropfen
- :: Aurum Lavendula Salbe auf Fusssohlen oder Brustbein

VERSTOPFUNG

- :: Schüsslersalz Nr. 7 (Magnesium phosphoricum)
- :: Similasan Globuli bei Verstopfung
- :: Glycerin Zäpfchen oder Miniklistier
- :: Saft mit Feigen und Apfel, mit Wasser verdünnt

FÜR BABIES

MILCHSCHORF

- :: Virus influenzae Spray in Kombination mit Lactibiane Kinder-Tropfen

SOOR, HAND-MUND- UND FUSSKRANKHEIT

- :: Virus influenzae Spray
- :: Rosatum Salbe von Wala

WINDELDERMATITIS

- :: Stadelmann Rosen-Teebaum Hydrolat-Spray
- :: Stadelmann Rosen-Teebaum Balsam
- :: Rosatum Salbe von Wala

VERSTAUCHUNGEN

- :: Arnica Globuli
- :: Sehr rasch kühlen mit Gel-Pads (Hot-/Coldpack) aus dem Kühlschrank oder kaltem Salzwasser
- :: Traubenkernkissen aus dem Gefrierfach (in Form eines Teddybären o.ä. ist ein wundervoller Tröster)
- :: Arnika Salbe oder Gel (z.B. von Weleda)

VERBRENNUNGEN (KLEINE)

- :: Sofort kühlen mit lauwarmem Wasser (mind. 15 Min.), WUNDE Spray aufsprühen, alle 5–10 Min. bis Schmerzen gelindert werden
- :: Oder sofort Burnfree-Wundauflagen bzw. -Gel auftragen
- :: Combudoron Gel (von Weleda) für leichte Verbrennungen und Sonnenbrand

ZAHNUNGSBESCHWERDEN/AFTEN

- :: Zahnungsöl (z.B. von homedi-Kind, Stadelmann)
- :: Osa Zahnungsgel oder Globuli
- :: Camilia Trinkampullen 1 ml
- :: Viburcol Zäpfchen/Tropfen

