

Claudia Schauflinger

ZWIEBEL IM GEPÄCK

Familien-Hausmittel für unterwegs



Welt, wir kommen!

Kleine und große Naturabenteuer als Familie genießen – was gibt es Schöneres? Unterwegs mit kleinem Gepäck, mit Leichtigkeit und Neugierde. Das klappt besonders gut, wenn wir wissen, wie wir uns mit einfachen Handgriffen und wenigen Zutaten selbst helfen können.

So kannst du unterwegs helfen

Dieses Buch zeigt dir Basics und einfache Zubereitungen, die in jedes Reisegepäck, in die Wickeltasche, den Baderucksack oder die Fahrradtasche passen. Dazu ein paar Helfer aus der Natur und Lebensmittel, die sich in jedem Supermarkt finden: Einige wenige Zutaten reichen aus, um alltägliche Wehwechen zu begleiten. Auch weit weg von zu Hause!

Claudia Schauflinger

ZWIEBEL IM GEPÄCK

Familien-Hausmittel für unterwegs

maudrich



INHALTSVERZEICHNIS

WELT, WIR KOMMEN	4
Nicht viel dabei? So kannst du unterwegs helfen	6
SOMMER, SONNE, SONNENSCHNEIN	10
Hitze und Erschöpfung	12
Sonnenstich	16
INSEKTENSTICHE	20
Bienen- und Wespenstiche	22
Mückenstiche	25
Zecken	27
HOPPALAS MIT HAUSMITTELN BEGLEITEN	32
Kratzer, Schrammen & Co.	31
Verbrennungen und Brandblasen	34
Ameisen, Quallen, Brennesseln	36
Sand, Staub, Brösel im Auge	38
Splitter, Dornen, Holzspäne unter der Haut	39
Hilfe bei Blasen an den Füßen	42
HAUTPFLEGE	44
Sonnenbrand	46
Hautpflege im Winter	48
FEINES FÜR DEN BEWEGUNGSAPPARAT	50
Prellung, Verstauchung, blauer Fleck, Quetschung	52
Hexenschuss, Verspannungen, Rückenschmerzen	57



BAUCH: NEUE NAHRUNG UND ERFAHRUNGEN VERDAUEN 60

Reiseübelkeit	62
Durchfall und Erbrechen	65
Verstopfung	69
Blähungen	73

ERKÄLTUNGEN MIT HAUSMITTELN BEGLEITEN 76

Husten und Schnupfen	78
Ohrenschmerzen	87
Halsschmerzen	92
Harnwegsinfekt	96

FIEBER UNTERWEGS UND IM URLAUB BEGLEITEN 100

Fieber und fiebrige Infekte	102
Dem Morgen entgegenfiebern	108

REISEAPOTHEKE 110

Small-Variante für jeden Tag	112
Extended-Version deiner Reiseapotheke	113
Easy-Allround-Hausmittel auf Reisen	115

WILDKRÄUTER 118

ANHANG

Register	122
----------	-----



WELT, WIR KOMMEN!

Kleine und große Naturabenteuer als Familie genießen, was gibt es Schöneres? Unterwegs, mit wenig Gepäck, mit Leichtigkeit und Neugierde. Das klappt besonders gut, wenn wir wissen, wie wir uns mit einfachen Handgriffen und wenigen Zutaten bei kleinen Wehwehchen selber helfen können. Denn kleine Unfälle und Schrammen – aber auch Infekte und Erkältungen – kommen leider auch im Urlaub vor.

In diesem Buch findest du eine Auswahl an minimalistischen Hausmittelrezepten, die sich in meiner Familie bewährt haben. Wir haben vielfältige Erfahrungen sammeln können und unterschiedlichste Situationen kennengelernt. Mit unseren beiden Jungs konnten wir sowohl mehrmonatige Rucksackreisen als auch Wanderungen und natürlich Ausflüge in den nächstgelegenen Wald, zum Bach oder auf den Spielplatz um die Ecke genießen. Dabei haben wir so allerhand erlebt!

Angefangen bei kleinen Verbrennungen über Schrammen bis hin zu Erkältungen und Brechdurchfall – Familienleben eben. Nur dass man unterwegs nicht auf alle vertrauten Zutaten aus dem Küchenschrank zurückgreifen kann. So haben wir besonders schätzen gelernt, dass wir uns selbst helfen können. Immer wieder war es notwendig, mit dem Wenigen, das zur Verfügung stand, Unterstützung zu geben.

Wissen über Hausmittelrezepte, ein paar Kräuter vom Wegesrand und Kreativität beim Umfunktionieren von Alltagsgegenständen zu Hausmittel Helfern haben mir ermöglicht, meine Kinder bei kleinen „Auas“ unterwegs zu versorgen. Ein Erste-Hilfe-Kurs für Kinder sei hier auch empfohlen. Fachgerechte Hilfe und die Fähigkeit, ernste von banalen Verletzungen zu unterscheiden, ist Grundlage jeder guten Entscheidung.

Leichtes Gepäck und möglichst wenig Ressourcenverbrauch durch das prophylaktische Mittragen von Medikamenten war und ist mir ein Anliegen. Daher haben wir unsere Reiseapotheke stets schlank gehalten.

Ob das auch euch gelingen kann? Ganz sicher!

NICHT VIEL DABEI? SO KANNST DU UNTERWEGS HELFEN



MIT HAUSMITTELN, NATÜRLICH

Wir fragen uns: Was ist mit dabei? Im Reisegepäck? Was in der Wickeltasche, im Baderucksack oder in der Fahrradtasche? Was gibt die Natur her? Was kann jeder Supermarkt uns bereitstellen, um alltägliche Wehwehchen zu begleiten? Möglicherweise seid ihr im Moment weit weg von zu Hause. Hausmittel könnt ihr trotzdem jederzeit anwenden.

Zu Hause ist kein Ort, sondern ein Gefühl.

MIT LEICHTIGKEIT!

Hausmittel helfen Symptome zu lindern, sie können den Krankheitsverlauf verkürzen und das Wohlbefinden während Krankheiten verbessern. Ganz sicher können sie auch ein Symbol für unsere Anteilnahme und Zuwendung sein.

Dabei kommt es nicht immer darauf an, ob wir perfekt vorbereitet sind und die Reisapotheke tipptopp gefüllt ist. Vielmehr zählt, dass wir etwas tun. Und sei es „nur“ pusten, mit Wasser kühlen, ein Tuch umlegen, massieren oder halten.

Die einfachsten Hausmittel sind die besten, wir dürfen es uns leicht machen!

WORTE WIRKEN

Worte sind wohl das älteste Werkzeug, mit dem Menschen geheilt haben. Bis heute vertrauen viele Kulturen und Religionen darauf, dass Worte uns wieder heil machen können. Die moderne Psychologie und selbstverständlich auch unsere privaten Erfahrungen bezeugen, dass Worte oft mehr bewirken als allerlei Hilfsmittel und Behandlungen.

Mit unseren Worten formulieren wir Gedanken, erschaffen Bilder und haben damit großen Einfluss auf Wohlbefinden, Gesundheit und Selbstwahrnehmung.

UNSERE HÄNDE – „UNIVERSALHEILMITTEL“, DIE IMMER MIT DABEI SIND

Neben den Worten sind unsere Hände wertvolle „Heiler“. Auch sie wurden vermutlich schon von den allerersten Menschen als „Heilbehelfe“ genutzt. Auch aus eigener Erfahrung wissen wir: Die Berührung anderer Menschen, mit heilender Absicht, aus Liebe oder aus Freundschaft, ist tief in unseren Instinkten verankert und führt sofort zu einer Verbesserung des Befindens.

Heute gibt es vielfältige Therapieformen, die sich die erwiesene Wirkung von Berührung, Streicheln und Massieren zunutze machen. Ganz ohne Ausbildung und Zertifikat können wir als Eltern, ganz instinktiv zugewandt, das Wohlbefinden unserer Kinder verbessern, indem wir sie berühren.

Mein Kind halten, wiegen, streicheln und umarmen – Trost spenden wirkt.

IST DAS GLAS HALB VOLL? MINDSET UND OPTIMISMUS

Eine optimistische Herangehensweise half dir in der Vergangenheit vielleicht schon bei dem einen oder anderen Projekt im Beruf oder in deiner Ausbildung. Du hast die Erfahrung gemacht, dass ein gedachtes „Das schaffe ich“ vor einer Prüfung zu besseren Ergebnissen führt als: „Mist, ich kann das nicht“.

Das klingt vielleicht überraschend, aber: Im Umgang mit Krankheit und Gesundheit ist das ganz ähnlich!

Es bringt uns nicht weiter, wenn wir vom Schlimmsten ausgehen. Du kannst beruhigt auf die Statistik blicken und weißt: **Kinder durchleben sehr häufig banale Infekte**, sie schnappen jeden Virus auf; **weil ihre Abwehrkraft sich entwickelt, lernt und wächst**. Schwere Krankheiten sind glücklicherweise die Ausnahme!

Vertrauen in die Gesundheit und den starken, gesunden Körper deines Kindes kannst du üben und jeden Tag wachsen lassen.

HILFREICHE GEDANKEN

Es ist völlig normal, dass Kinder häufiger banale Infekte durchleben als Erwachsene. Mit jeder Erkrankung werdet ihr kompetenter, lernt ihr euch besser kennen. **Gelassenheit ist Trainingssache**, und ab dem ersten Tag mit deinem Kind wird es dir viele Lektionen erteilen. **Mach dir bewusst, dass dein Kind stark ist**, gesund, dass es ein Ausdruck des Lebens ist. Der lebende Beweis, dass wir Menschen unbändige Energie in uns tragen und von Liebe und Kraft erfüllte Wesen sind.

Neueste Forschung zeigt, dass mit jedem positiven, optimistischen Gedanken ein Feuerwerk an körperlichen Reaktionen ausgelöst wird. Hormone, Blutdruck, Atmung, Immunsystem – wir profitieren auf vielen Ebenen, wenn wir uns für die guten, gesunden und schönen Gedanken entscheiden. Das lässt sich üben, und ihr habt viele gemeinsame Jahre, um darin zum Meister und zur Meisterin zu werden.

Think positive!

ATMEN

Wenn unsere Kinder stürzen, wenn sie erkranken, noch dazu in ungewohnter (Urlaubs-)Umgebung, wenn sie leiden und Schmerzen haben, dann schrillen alle Alarmglocken in unseren Mama- und Papa-Gehirnen. Am liebsten würden wir ihr Leid übernehmen. Manche Eltern berichten, dass sie nicht klar denken können, ihnen die Ideen und Werkzeuge, die sie sonst rasch bei der Hand haben, in solchen Stresssituationen fehlen.

Kennst du das? Dann ist es klug, dir ein Werkzeug zu suchen, um dich in solchen (und anderen) Stresssituationen rasch und ohne Hilfsmittel zu beruhigen. Um zu dir und deiner Handlungsfähigkeit zurückzufinden. **Der Atem ist dafür ein mächtiges Werkzeug**. Spielend leichte Atemübungen, für die man weder in Meditation geschult noch in Entspannungstechniken ausgebildet sein muss,

stehen dir und euch zur Verfügung, um das Nervensystem zu beruhigen. Im Buch findest du immer wieder Anregungen, die für dich und dein Kind einfach umzusetzen sind. Denn auch unsere Kinder können – etwa ab Kindergartenalter, jedenfalls aber ab dem Zeitpunkt, ab dem sie den Atem bewusst lenken können – mithilfe von ganz einfachen Atemübungen zu mehr Ruhe in Ausnahmesituationen finden.

Wenn wir unter Stress stehen, dann fließt unser Atem oberflächlich. Ziehen wir den Atem bewusst tief in den Bauch, halten ihn bewusst fest und lenken ihn, senden wir ein Signal an unseren Körper:

Alles ist gut.

TÄTIGE LIEBE

Liebe und Zuneigung kann man auf viele Arten zeigen. Wir können freundliche Worte finden, Umarmungen schenken, streicheln oder kleine Geschenke machen. Diese kleinen Gesten schenken uns Menschen Zufriedenheit, Wohlbefinden und Vertrauen. Genau das ist es auch, was kranke Kinder am meisten brauchen. Immer. Aber besonders, wenn sie in fremder Umgebung erkranken oder sich verletzen.

Nicht nur das angewendete Hausmittel spielt eine zentrale Rolle. Auch die Art und Weise, wie es angeboten wird, bestimmt, wie wirkungsvoll es ist. Es ist nicht nur die Wirkung des Öls, der Zwiebel, des Topfens/Quarks ... Die Zeit und Zuwendung, die du deinem Kind schenkst, ist ebenso wichtig und wirkungsvoll. Eine besondere Geste, eine Lieblingsspeise, das ersehnte Eis ... als Eltern kennen wir die Wünsche unserer Kinder und können sie unter diesen besonderen Umständen gerne erfüllen.

Die wichtigste Gesundheitszutat für unsere Kinder ist Zuneigung, die sie bedingungslos spüren und erleben. In alltäglichen kleinen Taten, in Nebensätzen, in Handlungen und natürlich auch in der Begleitung kleiner Wehwehchen.

Es gibt kein erfülltes Leben ohne Liebe.

PLACEBO UND NOCEBO – DER GLAUBE VERSETZT BERGE

Aus der Placeboforschung wissen wir, dass Medikamente beim Patienten besser wirken, wenn die Ärztin sie als hilfreich anpreist.

Diese Erkenntnis können wir nutzen! Begleite jede Anwendung mit optimistischen Worten, denn auch für Hausmittel gilt: In Erwartung besonders wertvoller, wirksamer Medizin tritt die Linderung verlässlicher ein, als wenn man dem Behandler (der Mama, dem Papa) nicht zutraut, dass er oder sie die richtigen Heilbehelfe ausgewählt hat. Unsere inneren Bilder sind mächtig, das zeigt die Placebo- bzw. Nocebo-Forschung deutlich.

Deine Überzeugung, dass du fachkundig bist, dass du dein Kind optimal unterstützen kannst, dass du den richtigen Wickel anlegen, Tee kochen und ein Fußbad zubereiten kannst, diese Überzeugung ist Teil des Heilerfolges! Selbstvertrauen **hat Strahlkraft**. Und dein Kind spürt ganz instinktiv, ob du

ihm unsicher und zweifelnd oder selbstbewusst und kompetent als Krankenpfleger:in zur Seite steht.

Wähle deine Worte mit Bedacht!

VERTRAUEN IN TRADITIONEN

Über Generationen wurden Rezepte erprobt, verbessert und weitergegeben. Die Vorteile dieses Erfahrungsschatzes können wir nutzen! Vertrauen in die Oma, die Uroma und viele Generationen davor begründen auch in deinem Kind einen soliden Grundstock, eine gewisse Verwurzelung, die es braucht, um im Leben so manchem Sturm standhalten zu können. Lass dein Kind an Geschichten und Familientraditionen teilhaben.

Immer kannst du Anwendungen erklären: „Jetzt nehme ich ...“, „Nun machen wir ...“

Bezieh dein Kind in dein Tun mit ein. Es wird Anwendungen mehr schätzen, wenn es sie nachvollziehen kann. Und wer weiß, irgendwann wird es sie vielleicht selbst machen oder sogar an deine Enkelkinder weitergeben?

Besonders wertvoll: **dein Vertrauen in die Tradition an deine Familie weiterzugeben**. „Ich habe großes Vertrauen in die Rezepte dieses Buches, ich würde das daher gerne mit dir ausprobieren ...“, oder vielleicht noch besser: „Diese Anwendung hat schon die Oma immer bei mir gemacht und sie hat immer verlässlich geholfen, darum will ich sie auch dir zeigen ...“

Ich bin sicher, ihr findet einen gemeinsamen Weg, um Kinderhausmittel für euch zu entdecken.

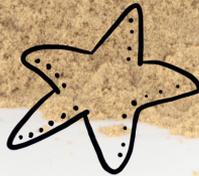
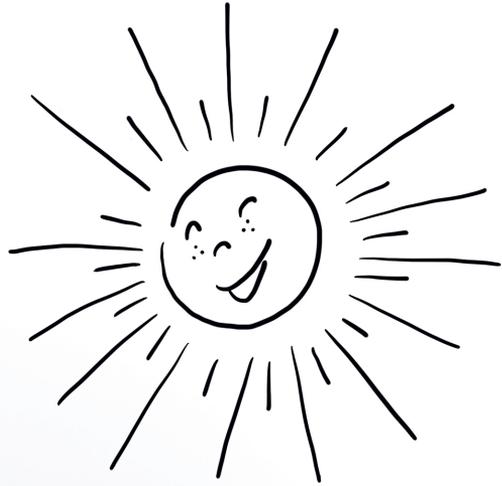
LOVE ... LOVE ... LOVE

Das **Schenken von Zeit und Liebe** ist für Menschen unbezahlbar wichtig. Besonders wenn man krank ist, verletzt wurde und sich schlecht fühlt, sind Liebe und Zuwendung eine wichtige **Stütze**. **Hautkontakt** fördert durch biochemische Reaktionen den **Heilungsprozess**. Streicheln und Kuscheln aktivieren **Hormone, die schmerzlindernd wirken** und das **Immunsystem stärken**.

Es macht uns stärker, jeden Tag in der Gewissheit zu leben: Ich bin gut, so wie ich bin. Ich werde dafür geliebt, wer ich bin, egal was passiert. Nicht dafür, was ich kann, mache oder zeige. Ich werde geliebt, weil ich bin.

Die Liebe stärkt unser Herz und trägt uns wie die Beine den Körper.





SOMMER, SONNE, SONNENSCHEN !

Die Sonne ist ein wichtiger Energiespender für uns Menschen. Kaum jemand, der nicht aufblüht, wenn die warme Jahreszeit anbricht! Doch Sonnen-genuss birgt immer die Gefahr des Sonnenbrandes, und für die Kleinen ist die Sommerhitze anstrengend. Als Eltern gilt es, eine Gratwanderung zu bewältigen: Irgendwo zwischen „Vitamin D und Sonnenenergie tanken“ und „ausreichend Sonnenschutz für die zarte Kinderhaut“ muss unser individuell richtiger Weg liegen.

Gut informiert, mit Entspannung und Optimismus sowie der nötigen Portion Vor-sicht – aber vor allem mit viel Vertrauen in deine Einschätzung und dein Bauch-gefühl – tust du, was du zu diesem Zeitpunkt für gesund und richtig hältst.

HITZE UND ERSCHÖPFUNG



Um gut durch heiße Sommertage zu kommen, kannst du für dich und dein Kind mit ein paar kleinen Hausmitteltricks die Umgebung angenehmer gestalten und so für Wohlbefinden und guten Schlaf sorgen.

WAS IMMER KLAPPT

TRINKEN: NICHT OHNE MEINE WASSERFLASCHE!

- ♥ Wasserbecher oder -flasche sollten immer griffbereit mit dabei sein! Zu Hause ist es hilfreich, dein Wasserglas gut sichtbar hinzustellen – es erinnert daran, immer wieder hinzugreifen. Vergiss nicht, dich um deine eigene Wasserversorgung zu kümmern! Denn nur wenn es dir gut geht, kannst du dich auch gut um dein Kind kümmern.
- ♥ **Kinder** müssen manchmal ein bisschen animiert werden, um immer wieder zum Trinkglas zu greifen. Ein **Cocktailschirm**, ein besonderer Strohhalm oder ein hübsches Glas sind simple Tricks, um Interesse am Trinken zu wecken! Kleine Obststücke oder Beeren im Trinkwasser finden größere Kinder einladend!
- ♥ Dein **Baby** ist durch die **Muttermilch oder PRE** bestens versorgt, bei großer Hitze trinkt es gerne häufiger als sonst. Achte besonders darauf, dass du als Stillmama genug trinkst! Ab dem Start der Beikost können die Kleinsten zusätzlich etwas Wasser trinken.
- ♥ Hat mein Kind genug getrunken? Wenn du die Windel ebenso oft wechseln musst wie an anderen Tagen, kannst du sicher sein, dass alles gut ist!