

Franziska Rubin

Meine sanfte Medizin für Kinder

Leseprobe

[Meine sanfte Medizin für Kinder](#)

von [Franziska Rubin](#)

Herausgeber: ZS Zabert-Sandmann Verlag



<https://www.unimedica.de/b24549>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<https://www.unimedica.de>



Schnelle Hilfe mit Küchenklassikern

Quark steht meistens im Kühlschrank, und Zwiebeln sowie Kartoffeln fehlen in keinem Haushalt. Diese und weitere Zutaten sind wunderbare »Verstärker«, um die Wirkung einer Auflage zu erhöhen. Ein Zwiebel- oder Quarkwickel ist auch nachts schnell gemacht. Für andere Auflagen braucht man etwas mehr Zeit. Allen gemeinsam: Sie sind ausgesprochen wirksam und vor allem preiswert.

Kohlaufage

Die äußeren Blätter des zimmerwarmen Kohlkopfs abtrennen, waschen und trocken tupfen. Die dicken Mittelrippen heraus-schneiden und jedes Blatt mit einer Flasche platt walzen. Bitte kein Nudelholz oder Holzbrett verwenden, da das Holz den austretenden Saft aufsaugt. Die im Kohlsaft enthaltenen Senfölglykoside und Flavonoide machen die schmerzstillende, stark entzündungshemmende und desinfizierende Wirkung aus. Die Kohlblätter dachziegelartig auf die kranke oder schmerzende Körperstelle legen, mit einem Baumwolltuch bedecken und mit einem Wolltuch fixieren.

Dauer: 1–2 Stunden und länger

Hilft bei: Entzündungen, Akne, Ekzemen, Bronchitis



Kartoffelaufage

Ein paar Kartoffeln waschen und mit der Schale in Wasser weich kochen. Dann zerstampfen, in ein Küchentuch oder auf Küchenpapier legen, flach drücken und so etwas abkühlen lassen. Bevor das Kartoffelpäckchen auf die betroffene Stelle gelegt wird, prüft man an der Innenseite des Handgelenks, ob die Wärme erträglich ist. Die Auflage zuerst mit einem Baumwoll-, dann mit einem Wolltuch abdecken. Bei einem Brustwickel das Kind zusätzlich mit einer Wolldecke bis zum Hals zudecken. Kartoffeln wirken schleimlösend.

Dauer: bis die Auflage abgekühlt ist

Hilft bei: Husten, Verspannungen, Magen- und Darmverstimmungen



Kalte Quarkauflage

Quark aus dem Kühlschrank fingerdick auf feuchte Gaze oder feuchtes Küchenpapier auftragen und daraus ein Päckchen formen, je nach Größe der zu behandelnden Stelle. Die nur einfach bedeckte Quarkseite auf die zu behandelnde Stelle auflegen. Die Auflage zuerst mit einem Baumwoll-, dann mit einem Wolltuch abdecken. Beim Halswickel sollte das Quarkpäckchen von Ohr zu Ohr reichen. Die kalte Quarkauflage eignet sich für kleinere Flächen. Sie entzieht Hitze, wirkt abschwellend, entzündungshemmend und leitet Giftstoffe aus.

Dauer: solange die Auflage angenehm kalt oder bis sie getrocknet ist (Haut, Auge)

Hilft bei: Angina, Halsentzündung, Gerstenkorn, Bindehautentzündung, Sonnenbrand, Akne



Zwiebelaufage

Zwiebeln wirken keim- und entzündungshemmend. Eine Auflage mit Zwiebeln ist wirksam bei Ohrenschmerzen (siehe Seite 101).

Lehmaufage

Nehmen Sie Lehm- oder Heilerde aus der Tube oder verrühren Sie Heilerde in Pulverform mit Wasser zu einem Brei. Die Erde fingerdick auf feuchte Gaze oder feuchtes Küchenpapier auftragen und daraus ein Päckchen formen, je nach Größe der zu behandelnden Stelle. Die nur einfach bedeckte Lehmsseite auf die zu behandelnde Stelle auflegen. Die Auflage zuerst mit einem Baumwoll-, dann mit einem Wolltuch abdecken. Danach mit lauwarmem Wasser abwaschen und eincremen. Die Lehmaufage leitet Hitze und Giftstoffe aus und wirkt deshalb schmerzstillend. **Dauer:** 30 Minuten bzw. bis zum Abtrocknen des Lehms; nach Bedarf mehrmals wiederholen **Hilft bei:** Mandelentzündung, Bronchialkatarrh, Insektenstichen, Akne, Ekzemen



Franziska Rubin

[Meine sanfte Medizin für Kinder](#)

Mit Hausmitteln natürlich behandeln und heilen

224 Seiten, geb.
erschienen 2019



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de