

## Dampfinhalation mit Kamillentee

- Zutaten**
- ▶ 1 große Schüssel oder 1 kleiner Eimer oder 1 großer Kochtopf (sollte standfest sein)
  - ▶ 1 Handvoll Kamillenblüten (*Matricariae flos*) **A**
  - ▶ kochendheißes Wasser (ca. 3 l)
  - ▶ 1 großes Badehandtuch oder 2 Betttücher oder ein Kinderspielzelt
  - ▶ für Kinder geeignete Hautcreme
- Varianten:* bei größeren Kindern (ab 3 Jahre): statt Kamillenblüten 3 Trpf. Thymianöl **A**, Eukalyptusöl **A** oder Pfefferminzöl **A** oder auch ein Schuss Apfelessig
- Wirkung**
- ▶ durchblutungsfördernd
  - ▶ schleimlösend
  - ▶ entzündungshemmend
- Nach dem Inhalieren fühlt sich Ihr Kind für längere Zeit befreit von Kopfdruck, verstopfter Nase, Hustenreiz und verschleimtem Hals.
- Anwendungsgebiete**
- alle Entzündungen der oberen Luftwege:
- ▶ Halsentzündung
  - ▶ Husten
  - ▶ Schnupfen
  - ▶ Nasennebenhöhlenentzündung
- Durchführung**
- Ein eher ruhiges Kind nimmt man am besten auf den Schoß und setzt sich mit ihm an einen geeigneten Tisch (richtige Höhe: das Kind muss sein Gesicht gut über das Gefäß halten können). Das Handtuch breitet man über das dampfende Gefäß, den Kopf des Kindes und den eigenen Kopf (Abb. 25a). 5–10 min muss man dann dem kleinen Patienten durch das Erzählen einer Geschichte oder dergleichen die Zeit vertreiben, dabei sollte man sicherheitshalber seine Hände festhalten. Ältere Kinder können natürlich allein inhalieren (s. Abb. 25c).
- Die beste Wirkung wird erzielt, wenn das Kind dabei gleichzeitig einen Becher heiße Brühe trinkt.

**Abb. 25**

Dampfinhalation **a** Ein eher ruhiges Kind wird auf den Schoß genommen **b** Unruhige Kleinkinder inhalieren im Zelt **c** Ältere Kinder können allein inhalieren

Sichere Hausmittel für mein Kind

Hoek, Th.; Suda, D.

2002, XIII, 167 S. 24 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-540-41979-2