



Genügend trinken ist wichtig.  
Ein heisser Erkältungstee tut bei  
Schnupfen besonders gut.

## Sanft gegen Schnupfennase & Co.

Husten, Schnupfen und Halsweh? Wenn Ihr Kind erkältet ist, können die Symptome mit natürlichen Mitteln aus der Drogerie gelindert werden.

### Anna-Maria Martins

Die 29-jährige Drogistin HF Anna-Maria Martins ist seit März 2019 Geschäftsführerin der Spisergass Drogerie & Reformhaus in St. Gallen.

Ihre Spezialgebiete sind Naturheilmittel, Trifloris-Essenzen und Augengesundheit.  
[www.spisergassdrogerie.ch](http://www.spisergassdrogerie.ch)



Anna-Maria Martins aus der Spisergass Drogerie & Reformhaus in St. Gallen. Sicherheit bringt der Gang zum Kinderarzt.

### Sprays

Handelt es sich «nur» um eine Erkältung, bietet die Drogerie viele gute Präparate für Kinder. «Was anfänglich immer hilft und den Kindern gut schmeckt, ist ein Gemmo-Spray mit einem Mazerat der Schwarzen Johannisbeere. Er ist fruchtig-süsslich und ein gutes Erstmittel, weil er entzündungshemmend wirkt.» Einen solchen Spray in der Hausapotheke zu haben, ist also eine gute Sache. Eltern könnten ihn bei einer beginnenden Erkältung oder Symptomen wie Halsweh unmittelbar anwenden und dann falls notwendig am nächsten Tag in der Dro-

gerie weitere Präparate für ihr Kind besorgen. «Wir erfragen immer auch den Zustand und den Charakter des Kindes und können mit diesen Informationen für die Erkältungsbeschwerden einen individuellen Spagyrik-Spray mischen.» Bei Halsweh und Husten kommen etwa Thymian und Salbei infrage, antibakteriell wirken auch Kapuzinerkresse und Propolis. «In der akuten Phase am besten stündlich einen Sprühstoss direkt in den Mund zu sprühen. Haben die Kinder Mühe mit dem Geschmack, könnte man ihn alternativ in die Ellenbogenbeuge sprühen, da dort die Haut sehr dünn ist und die Essenzen über die Haut aufgenommen werden», erklärt Martins. Wenn eine Erkältung langsam ausheilt, kann man die Dosierung auf drei Mal täglich einen Sprühstoss reduzieren.





### Salze und Globuli

Eine weitere Behandlungsmethode sind Schüssler-Salze: Die Erkältungs-Nummern 3, 4, 6, 8 und 21 lassen sich gut kombinieren beziehungsweise ergänzen. «Wir machen die Erfahrung, dass Kinder die Tabletten gerne auf der Zunge zergehen lassen. Wir bieten auch Pulvermischungen an, die man im Wasser auflösen und anschliessend trinken kann.» Für Kinder mit Laktoseunverträglichkeit gibt es Schüssler-Salze in Tropfenform.

Eine weitere sanfte und beliebte Therapiemassnahme für Kinder sind homöopathische Globuli. Wichtig ist, dass die Eltern gut über die Handhabung Bescheid wissen. «Die Globuli sollten nicht mit der Hand in Berührung kommen, da dort der Wirkstoff haften bleibt. Also besser auf einem Löffel oder in einem Deckel abzäh-

len, bevor sie direkt in den Mund des Kindes kommen.» Lassen Sie sich auch hier in Ihrer Drogerie beraten, welcher Wirkstoff am besten zu den Symptomen Ihres Kindes passt.

Ferner gilt es bei Erkältungen grundsätzlich darauf zu achten, dass das Kind genügend trinkt. Spezielle Erkältungs- und Bronchialtees für Kinder finden Sie in Ihrer Drogerie ebenso wie Erkältungsbäder respektive ätherische Öle für Duftlampen. Diese wirken antibakteriell – sofern sie richtig angewendet werden, denn nicht alle sind für Kinder geeignet, erklärt Anna-Maria Martins: «Gerade bei Eukalyptus gibt es verschiedene Sorten. In der Drogerie bieten wir auch milde Öle an, die für Kinder geeignet sind.»

Denise Muchenberger