



Dr. med. Volker Toelstede

Facharzt für Kinder und Jugendmedizin  
Naturheilverfahren – Reisemedizin



## Hausapotheke für Kinder

Liebe Eltern,

diese Liste stellt eine kleine Auswahl von naturheilkundlichen Mitteln dar, die Ihnen helfen sollen, leichte Erkrankungen selbst zu behandeln.

*Ihr Dr. Toelstede*

## Blutwurz Pulver

### Durchfall

eine Messerspitze Pulver  
3x tgl. mit Apfelmus  
oder geriebenem Apfel  
einnehmen

## „Cool Packs“

zum Kühlen bei  
Prellungen

## Dinkelkissen

als „Wärmflasche“  
bei Bauchschmerzen

Temperatur vor  
Anwendung prüfen!

## Euphrasia Augentropfen

entzündete /  
gereizte Augen

3x tgl. 1 Tropfen in das  
entzündete Auge geben

## Fenchel/Lavendel-Öl

zum einreiben

Blähungen

## Johanniskrautöl

zum einreiben

Erkältungen  
Blähungen  
Wachstumsschmerzen  
Schürfwunden  
Prellungen

## Nurofen 60 mg supp

fiebersenkendes  
Mittel

erst bei Temperaturen über 39°C  
einsetzen! Ab dem 6. Lebensmonat.

Bei fiebernden Säuglingen immer  
Rücksprache mit dem Kinderarzt  
halten!

## Ringelblumensalbe

Calendula Salbe

Wundsein im  
Windelbereich

## Salbeitee



Halsentzündungen

2-3 x tgl.  
½ Minute gurgeln

## Fencheltee



Bindehaut-  
entzündung

Augen mit kaltem Tee  
auswaschen

## Vier-Winde-Tee



Kümmel-Fenchel-  
Pfefferminze-Kamille

Bauchschmerzen,  
Blähungen

## Lindenblütentee/ Holundertee



Erkältungen /  
Grippale Infekte

## Thermometer

Temperaturmessung

Bei fiebernden Säuglingen  
immer Rücksprache mit  
dem Kinderarzt halten!

## Thymiansalbe

Erkältungs-  
krankheiten

Auf die Brust auftragen.  
Bei Säuglingen auf  
Hautreizungen achten!

## Tropfpipettenfläschchen

zur Anwendung von  
Kochsalzlösung bei  
verstopfter Nase

Zubereitung:  
500ml abgekochtes Wasser  
mit 1 TL Salz

## Wickel-Zubehör

Wadenwickel und  
Brustwickel bei  
Fieber und Erkältung

## Beißring

Zahnungs-  
beschwerden

Beißring aus dem Kühl-  
schrank zum Beißen geben

## Zeckenzange

Zeckenbisse

Darauf achten dass  
der Körper vollständig  
entfernt wird!

## Zwiebeln

Schnupfen und Erkältung

Zwiebelsud: Zwiebeln klein hacken, mit Honig verrühren, nach 3 Stunden abseihen,  
teelöffelweise einnehmen. **Nicht vor dem 1. Lebensjahr!**

Ohrenscherzen

Zwiebelsäckchen: Zwiebel klein hacken und in einem Tuch auf das Ohr legen

Insektenstiche

durchgeschnittene Zwiebel auf Insektenstiche legen