

Ingrid Kleindienst-John



SOS Hustenzwerg

Ätherische Öle und Kräuter
für Kinder von 0-12

freya

Einleitung..... 9
 Ein wenig Geschichte 12
 Wann können unsere ätherischen Öle, Hydrolate und Kräuter bei Kindern eingesetzt werden? 17

WARENKUNDE

Was sind ätherische Öle? 18
 Wasserdampfdestillation..... 19
 Kaltpressung..... 20
 Extraktion mit Lösungsmitteln..... 20
 Enflourage 21
 Was sind Hydrolate?..... 22
 Qualitätsmerkmale von ätherischen Ölen und Hydrolaten 22
 Fette Pflanzenöle..... 26
 Wichtig: Die richtige Aufbewahrung..... 27
 Kräuter selbst sammeln oder in der Apotheke kaufen? 28
 Zu den Inhaltsstoffen der Pflanzen..... 29
 Was sollten wir für Kinder überhaupt verwenden? 35

REZEPTE

MEIN BUNTGEMISCHTER

KRÄUTERSTRAUSS 40
 Lavendel 40
 Lavandin 40
 Lavendel fein 41
 Lavandin super 42
 Lavendel-Ölmazerat 43
 Lavendel und Lavandin als Lernhilfe 44
 Lavendeltee 45
 Vampirspray 45
 Beulenschreck 46
 Thymian 47
 Zitronenthymian 48

„Bleib gesund“-Ölmischung 49
 Brustwickel..... 49
 Thymiantee 50
 Erkältungstee 51
 Thymianhonig 51
Die kleine Schnupfenprinzessin 52
Römische Kamille 55
 Zahnungsöl 55
 Kräuterpolsterl 56
 Beruhigende Mischung 57
Kirschkerne, Hirse und Dinkelspelzen 57
Zitrone..... 57
 Halswickel bei Halsschmerzen 58
 Zitronenölmischung..... 59
Cajeput 60
 Ölmischung für die Duftlampe..... 61
 Ölmischung für einen klaren Kopf..... 61
Rosenholz..... 62
 Duftlampenmischung..... 62
Eukalyptus staigeriana 63
 Massageöl bei psychosomatischen Beschwerden 63
Eucalyptus citriodora 64
Niaouli..... 64
Manuka 65
 Schutz-Ölmischung..... 65
Hustenalarm! 66
Spitzwegerich..... 68
Rosmarin..... 70
 Lernhilfe-Ölmischung 70
 Ölmischung zur Stärkung des Immunsystems..... 71
Ysop, kriechender..... 71
 Hustenbalsam 72
ZIRBENDUFT, TANNENHARZ UND FICHTENBALSAM 73
Zirbelkiefer 73
 Raumluftdesinfektion 74
 Duftmischung gegen Insekten 74
Weißtanne..... 74
 Duftmischung Vorweihnachtszeit 75
 Heilsamer Balsam..... 75

Virginia-Zeder.....	76
Zypresse	76

MANDARINE, VANILLE UND CO..... 77

Mandarine	77
Duft fürs Kinderzimmer	78
Vanille	79
Vanille-Duftlampenmischung Nr. 1	79
Vanille-Duftlampenmischung Nr. 2.....	80
Orange süß.....	80
Schlaf-süß-Ölmischung.....	80
Zimt	80
Duftlampenmischung mit Zimt.....	81
Gewürznelke.....	82
Neroli (Orangenblüte).....	83
„Aromatische Notfallmischung“	83
Raumspray mit Neroli.....	84
<i>Martin mag nicht schlafen gehen</i>	<i>85</i>
Schlafgut-Tee.....	87

DIE MINZEN..... 88

Bergamotteminze.....	88
Lernmischung.....	89
Pfefferminze	89
Duftmischung zur Konzentrationsförderung	90
Apfelminze.....	90
Apfelminze-Sirup	91

DIE GUNDELREBE UND ALLERLEI

HILFREICHE KRÄUTER.....	92
Die Gundelrebe	93
Gründonnerstagsuppe	93
Gundelrebenöl	94
Brennnessel.....	95
Brennnessel-Chips.....	95
Brennnessel-Tee	96
Löwenzahn.....	96
Gänseblümchen.....	97
Gänseblümchen-Tinktur	98

Veilchen.....	98
Schlüsselblume	100
Schlüsselblumen-Gelee	101
Ackerstiefmütterchen	102
Komresse bei Ekzemen.....	103
Die Vogelmiere	103
Vogelmieren-Salbe.....	104
Eibisch.....	104
Eibisch-Tee	105
Eibischwurzel-Sirup	105

KÜMMEL, FENCHEL,

ANIS UND CO.	106
Meine bewährte Bauchzwick-Mischung	107
Kümmel.....	107
Fenchel	108
Fencheltee.....	109
Fenchelöl.....	109
Gemüsefenchel	110
Anis	111
Kindertee-Zubereitung	111
Koriander.....	112
Koriandersamenöl (ätherisch)	112
Duftlampenmischung.....	112

REZEPTE SPEZIELL

FÜR IHR BABY	114
Willkommen, kleiner Liebling!.....	114
Das Wattewölkchen	115
Babyfeuchttücher, selbst gemacht	115
Babymassageöl.....	116
Hautpflegendes Kinderbad	116
Kindershampoo	116
Milde Waschlotion für Babys	116
Baby-Ölbad.....	117
Ölmischung bei Milchschorf.....	118
Warm einpacken.....	118
Warm Einpacken gegen Koliken	119
Winde-Öl bei Blähungen	119
Kälteschutz für Gesicht & Hände	120

Gesichtssalbe mit Kälteschutz	120
Baby-Creme.....	120
Neurodermitis-Ölmischung für Babys.....	121
Neurodermitis-Ölmischung für Kleinkinder	121
Windeldermatitis-Ölmischung.....	122
Babypuder	122
Bäckchen-Öl für zahnende Babys	123
Heidelbeertee gegen Durchfall	123
Beruhigungsmischung.....	124

KINDERGARTEN & GRUNDSCHULE 126

Ölmischung bei Halsschmerzen.....	127
Vorsorge-Fussbad	127
Massageöl	128
Windpocken-Ölmischung	128
Raumbeduftung bei Keuchhusten und Pseudokrupp	129

*Helena und Alex und
die weißen Tupfen..... 130*

Bergamotte.....	132
Harmonisierende Duftmischung.....	132
Gurgellösung bei Infektionen im Mund- und Rachenraum	133
Sitzbad bei Blasenentzündung.....	133

Lindenblüten und Holunder	134
„Fiebertee“.....	135
Lindenblütentee	135

*Das Hollermandl und
die Lindenblütenfee..... 136*

Wickel und Kompressen	139
-----------------------------	-----

Zwiebeln und Kartoffeln	139
Zwiebelwickel	140
Zwiebelsocken.....	140
Zwiebelsirup.....	141
Kartoffelwickel.....	142

Was ist eigentlich „ADHS“?	143
beruhigende Ölmischung zum Auftragen.....	144
Alternative Ölmischung	145
Bademischung zur Entspannung	145
Muntermacher-Öl.....	146

PUBERTÄT, ERWACHSENWERDEN

UND SCHULSTRESS.....	148
„Ich-mag-mich-Mischung“.....	148
„Harmony“-Bademischung	149
Patchouli	149
Muskatellersalbei	150
Rosengeranie	150
Benzoe Siam	151
„Stressless“-Mischung.....	151
Atlaszeder	152
Melisse.....	152
„Be cool, Baby“	153
Sandelholz.....	154
Rose	154
Duftlampenmischung gegen Angstzustände.....	155
Mimose.....	156
Vetiver	156
Entspannendes Bad	157
Konzentrationsfördernde Duftlampenmischung Nr.1.....	157
Konzentrationsfördernde Duftlampenmischung Nr.2	157
Gesichtsdampfbad.....	158
Gesichtswasser Für Mädchen	158
Gesichtswasser Für Jungen	158
Kamillen-Reinigungsmilch	159
Reinigungsgel.....	159
Gesichtsöl.....	160
Gesichtsmaske.....	160
Neurodermitis- und Psoriasis-Pflege.....	161
Ackerstiefmütterchen-Kompresse.....	161
Fußpflegesalbe.....	161
Lippenpflegbalsam für „Küsser-Lippen“.....	162
Deo Roll-On.....	162
Deo-Spray.....	163
Deo-Creme.....	163
Schafgarbe, Frauenmantel und Heublumen	164
Schafgarbe.....	164
Kompresse bei Monatsbeschwerden	165
Schafgarbentee	165
Schafgarben-Sitzbad.....	165

Frauenmantel.....	166
Heublumensäckchen und Beifußpolsterl.....	166
Mandelmilch-Gesichtslotion	167
Intimpflege-Lotion	167
Massagebalsam	167
Kompresse	168

ALLGEMEINE REZEPTUREN

SOMMER, SONNE, MÜCKEN	169
Raumspray gegen Stechmücken	169
Duftlampenmischung gegen Stechmücken.....	169
Sonnencreme.....	170
Lindernde Pflege bei Sonnenbrand oder sonnengeröteter Haut	170
Topfenaufgabe	171
Pflegeöl gegen Sonnenbrand.....	171

WARZEN, BLUTERGUSS UND

ALLERLEI UNANGENEHMES	172
Warzen-Tipp Nr. 1	172
Warzen-Tipp Nr. 2	172
„Erste-Hilfe-Stick“	173
Topfenaufgabe bei blauen Flecken.....	173
Lausfrei-Spray	174
„Laus-lauf-weg“-Shampoo.....	175
Fußbad	176
Mundwasser bei Zahnfleischentzündung. 176	
Gurgellösung.....	177
„Ich-weiß-nicht-was-mir-eigentlich- weh-tut-aber-es-tut-weh“-Öl.....	177
Roll-On.....	178

SCHMUTZIG BIN ICH AUCH

RECHT FROH!	179
Sprudelnde Badepralinen.....	179
Mild-schmeichelnde Bademilch.....	180
Buntes Duschgel.....	180
Natürliche Zahncreme	181

ÄNGSTE UND

SCHLAFPROBLEME	182
Duftlampenmischung zum besseren Einschlafen	182
„Schlaf-gut“-Ölmischung für die Fußmassage	182
Apfelschalentee	182

SCHULPROBLEME	183
Lerndose	183

GRUNDREZEPTE	184
Grundrezept Raumspray.....	184
Grundrezept Mazerate	184
Grundrezept Tinkturen	185
Grundrezepte Salben.....	185
Salbe mit Bienenwachs.....	185
Rezept mit Sheabutter	186
Pflegecreme-Rezept mit Lanolin	186
Rezept mit Kokosöl.....	187
Grundrezept Schüttelmixtur.....	187
Schüttelmixtur bei entzündeten Bläschen.....	187

HUSTEN, SCHNUPFEN,

HEISERKEIT	188
Bindehautentzündung, Fieber	188
Hustenbalsam mit Lavendel- und/ oder Thymian-Mazerat	188
Ölwickel bei Erkältungen.....	188
Brustbalsam	189
Halswickel	189
Halswickel mit Zitrone.....	189
Wickel bei Mumps und Scharlach.....	190
Schnupfensalbe	190
„Bleib gesund“-Ölmischung.....	191
Erkältungstees.....	191
Erkältungstees mit Hagebutte.....	191
Erkältungstees mit Mädesüß.....	192
Tee gegen Reizhusten mit Thymian	192
Erkältungstees mit Thymian für die Kleinsten	193
Erkältungstees-Mischung mit Schlüsselblumen	193

Rosenblütentee	193
Beruhigungstee bei Husten und Keuchhusten	193
Grundrezepte für Sirup	194
Geschichteter Sirup	194
Erdkammersirup	194
Auszugs-Sirup	194
Hustensiruprezepte im Einzelnen	195
Thymiansirup	195
Fichtenwipferlsirup	195
Spitzwegerichsirup	195
Veilchensirup	196
Hustensirup mit Frühlingkräutern	196
Zwiebelsaft mit Honig	196
Hustenzuckerl Grundrezept	197
Selbstgemachte Hustenzuckerl	197
Ohrenschmerzen-Ölmischung 1	198
Ohrenschmerzen-Ölmischung 2	198
Ohrentropfen	198
Wickel gegen Ohrenschmerzen	198
WEITERE REZEPTUREN	199
Waschung bei Bindehautentzündung	199
Sitzbad bei Harnwegsinfektionen	199
Bauchmassageöl	199
Brombeerblätter-Tee gegen Durchfall	200
Kälteschutz-Salbe	200
Ringelblumen-Kälteschutzsalbe	200
Hautberuhigende Waschung	201
Hautberuhigende Salbe	201
Mischung gegen Nagelpilz	201
Mischung gegen Hautpilz	202
Erste Hilfe bei Verbrennungen	202
Mischung für schwer heilende kleine Wunden	203
Roll-On	203
„Tut-gar-nicht-mehr-weh“-Öl	203
Bergamottenminze-Shampoo	204
Kamillen-Haarshampoo	204
Grundrezept für Badeöl	205
Honigbad	205
Badeherzchen	205
Duftlampenmischung für bessere Konzentration	206

Roll-on bei Prüfungsangst	206
Stirnkompresse	206
Roll-On	207
Massageölmischung	207

HILFREICHES ZUR ANWENDUNG

Allgemein geltende Regeln	209
Wo ist die Haut am aufnahmefähigsten?..	210
Ätherische Öle	210
Welches Hydrolat wann und wofür?	211
Fette Pflanzenöle	212
Welcher Tee wann und wogegen?	212
Was bekomme ich wo?	212
Duftlampe, Vernebler und Co.	213
Was muss ich bei der Anwendung beachten?	213
Weiterbildungen	226

TABELLE ÄTHERISCHE ÖLE	216
---	------------

TABELLE HYDROLATE	228
--	------------

TABELLE FETTE & ÖLE	230
--	------------

TABELLE KRÄUTERANWENDUNGEN	234
--	------------

Index	238
Quellenangaben und weiterführende Literatur	240