FOLGE 34: SANFTE PFLANZENMEDIZIN FÜR KINDER

Die Heilpflanzen-Schule

Schnupfen, Husten, Fieber, gelegentlich Bauchweh oder Ohrenschmerzen plagen Kinder, deren Immunsystem noch nicht voll ausgebildet ist, viel häufiger als Erwachsene. Glücklicherweise gibt es für die meisten Unpässlichkeiten wirksame Hausmittel und Heilkräuter. Sie lindern Krankheits-Symptome und stärken die Abwehrkräfte

Atemwegsinfekte

Bei manchen Kindern weiß man nie genau, ob sie noch an den letzten Ausläufern einer Erkältung leiden oder sich erneut angesteckt haben. Besonders in den Wintermonaten suchen leicht verzweifelte Mütter Rat und Hilfe in der Praxis von Helga Ell-Beiser. „Kinder sprechen oft sehr gut auf naturheilkundliche Anwendungen an“, weiß die Heilpraktikerin aus jahrzehntelanger Erfahrung. „Mitunter genügen leichte Reize, um die Selbstheilungskräfte anzuregen. Außerdem sind sanfte Einreibungen, Wickel und wohltuende Massagen stets mit liebevoller Zuwendung verbunden, was den Krankheitsverlauf grundsätzlich positiv beeinflusst.“

Wer auf die Kräfte der Natur vertraut, hat in der Regel auch pflanzliche Arzneimittel in der Hausapotheke, wie beispielsweise einen seit Generationen bewährten Husten-Balsam (Rezept rechts), den man ganz einfach selbst herstellen kann.

Fotos: MSL/Irene Lehmann

Bronchial-Salbe

Zutaten: 15 g „Brustkräuter“, zum Beispiel Anis, Fenchel, Kiefer, Lärche, Lavendel, Quendel, Salbei, Tanne und Thymian. 150 ml Sonnenblumen- oder Raps-Öl, 15 g Bienenwachs-Pastillen. Außerdem: 1 Mullkompresse oder Kaffeefilter und 3 Schraubgläschen à 50 ml.

Zubereitung: die Gewürze mörsern und die Kräuter zerkleinern. Mit dem Öl in einen Topf geben und bei 70 °C ca. 30 Minuten ausziehen lassen. Kräuter-Öl durch ein Sieb filtern, das mit der Mullkompresse ausgelegt ist. Nochmals kurz erhitzen und das Bienenwachs darin auflösen. Den heißen Balsam sofort in die Gläschen füllen. Offen stehen lassen, bis er erkaltet ist, dann verschließen, beschriften und dunkel lagern. Haltbarkeit: ca. 1 Jahr.

Anwendung: bei Husten oder Bronchitis die Salbe behutsam auf Brust und Rücken einmassieren. Die ätherischen Öle der Kräuter wirken über die Haut schleim- und krampflösend, entzündungshemmend sowie durchblutungsfördernd.

Helga Ell-Beiser unterrichtet an der Freiburger Heilpflanzenschule. Sie ist Autorin mehrerer Fachbücher und Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Schuttern im Ortenaukreis. Neben manuellen Therapien und Psychosomatik zählen Naturheilverfahren, insbesondere bei Kindern und Frauen, zu ihren Schwerpunkten

Badekonfekt zum Durchatmen

Zutaten: 200 g Natron, 100 g Zitronensäure, 50 g Speisestärke, je 1 EL Spinat- und Rosenblätter-Pulver zum Färben, 30 g Kakaobutter, 1-2 EL Mandel-Öl, ätherische Öle, z. B. Latschen-Kiefer, Douglasie oder Fichtennadel. Außerdem: Silikonformen.

Zubereitung: Natron, Zitronensäure und Speisestärke vermischen. Die Masse zweiteilen. In die eine Hälfe Spinat-, in die andere Rosenblätter-Pulver geben. Kakaobutter im Wasserbad schmelzen und je zur Hälfte in beide Mischungen geben. Die Massen mit den Händen gut durchkneten, falls sie zu trocken sind, etwas Mandel-Öl hinzufügen. Die beiden Mischungen mit je 10 Tropfen ätherischen Ölen aromatisieren und in die Silikonformen drücken. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, dann die einzelnen Figuren vorsichtig aus der Form drücken.

Anwendung: für ein Vollbad 1-2 Stück Badekonfekt in die Wanne geben. Im warmen Wasser löst es sich sprudelnd auf und gibt die ätherischen Öle mit ihrer heilsamen Wirkung für die Atemwege frei. Bitte für Kinder unzugänglich aufbewahren, denn die „appetitlichen" Figuren verleiten zum Naschen.

Erkältung & Grippe

Erwachsene sind durchschnittlich dreimal pro Jahr erkältet. Kinder, vor allem Kleinkinder, trifft es weitaus häufiger, nämlich sechs- bis zehnmal.
Ob es sich um eine Erkältung oder Grippe, auch Influenza genannt, handelt, zeigen die ersten Krankheitsanzeichen. Während eine Erkältung mit Schluckbeschwerden, Niesreiz, Frösteln und wässrigem Schnupfen beginnt, setzen die Beschwerden bei einer Grippe meist schlagartig ein: Heftige Kopf- und Gliederschmerzen verbunden mit hohem Fieber, Schüttelfrost und einem starken Krankheitsgefühl.
„Eine Grippe-Erkrankung kann bei Kindern heftig verlaufen. Wenn das Fieber steigt und sich die Symptome allgemein verschlimmern, sollten Eltern mit ihrem kranken Schützling möglichst rasch zum Arzt gehen", rät die Heilpraktikerin. „Auch wenn eine Erkältung länger als zwei Wochen andauert, ist fachkundiger Rat gefragt." Für harmlosere Krankheitsverläufe gibt es aber in der Apotheke der Natur viele bewährte Mittel. Wichtiger Ratschlag für Groß und Klein: viel trinken! Außer Wasser vor allem Kräutertee, dreimal täglich frisch zubereitet und in entsprechender Menge: Säuglinge 50 ml, Kinder ab 1 Jahr 75 ml, Kinder ab 4 Jahren 100 ml und Kinder ab 10 Jahren 150 ml.

Gurgeln mit Salbei zählt zu den klassischen Mitteln bei entzündeter Mund- und Rachenschleimhaut, Schluckbeschwerden und akuter Mandelentzündung. Für eine Anwendung 1 EL zerkleinerte Salbeiblätter mit 200 ml heißem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den Tee filtern und damit gurgeln. Nicht anwenden bei trockenem Hals oder Reizhusten, die Gerbstoffe der Heilpflanze würden die Schleimhäute sonst noch mehr austrocknen

Fotos: MSL/Irene Lehmann

Brustwickel aus Bienenwachs lindern den Hustenreiz und lösen festsitzenden Schleim. Am besten vor dem Schlafengehen die Wachsplatte (Bezugsadresse im Service ab Seite 141) auf ein Wolltuch legen und föhnen, bis sie warm und weich ist. Temperatur prüfen und die Platte direkt auf die Haut legen. Mit dem Wolltuch befestigen. Der Wickel kann die ganze Nacht aufliegen

Teemischung für trockenen Reizhusten

Zutaten: je 20 g Spitzwegerich, Malven- und Königskerzen-Blüten (Apotheke oder Fachhandel). Honig nach Belieben, allerdings nicht für Kinder unter 1 Jahr.
Zubereitung: für eine Tasse 1 EL der Kräutermischung mit 150 ml heißem Wasser übergießen. Den Tee abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen, anschließend filtern und mit Honig süßen.
Anwendung: mehrmals täglich eine Tasse Tee frisch zubereiten und schluckweise trinken. Empfehlenswert auch als Schlummertrunk, weil trockener Husten besonders nachts lästig und schmerzhaft ist. Die Schleimstoffe der Pflanzen legen sich wie ein Wundpflaster auf die gereizten Schleimhäute und dämpfen den Hustenreiz.

Auswurffördernder Hustentee

Zutaten: 30 g Thymian, je 20 g Schlüsselblumen- und Gänseblümchen-Blüten, 25 g zerkleinerte Süßholzwurzeln, je 10 g Fenchel und Anis, frisch gemörsert.
Zubereitung: alle Zutaten gut miteinander vermischen. Pro Tasse 1 EL des Hustentees mit 150 ml heißem Wasser übergießen. 7 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Eventuell mit Honig süßen.

Anwendung: Im Verlauf einer Erkältung verwandelt sich der ursprüngliche Reizhusten in einen akuten Husten mit zähem Schleim. Kräuter, die Saponine (pflanzliche Seifenstoffe) und ätherische Öle enthalten, lösen und verflüssigen den Schleim und helfen beim Abhusten. Geben Sie Ihrem Kind mehrmals täglich eine Tasse Tee in der auf das Alter abgestimmten Menge (die Angaben finden Sie auf Seite 100, in der linken Spalte unten).

...natürlich gegen Cholesterin

- ✔ bindet Cholesterin und Fette aus der Nahrung
- ✔ reines Naturprodukt ohne Nebenwirkungen
- ✔ wertvolle Mineralien, Spurenelemente – vegan

Luvos® HEILERDE

Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG
www.luvos.de

Ohrenschmerzen & Fieber

Wie gut, dass in der Küchenapotheke stets eines der wirksamsten Heilmittel verfügbar ist, wenn sich unversehens am Wochenende eine Mittelohrentzündung ankündigt: Die Speisezwiebel mit ihren keim- und entzündungshemmenden Eigenschaften macht nicht nur Bakterien und Viren das Leben schwer, ihre ätherischen Schwefelöle lindern Schmerzen und lösen festsitzenden Schleim. Als Tee, Sirup, Wickel oder Auflage beweist das heilkräftige Multitalent seine erstaunliche Wirksamkeit. Begleitet hohes Fieber den Infekt, zählen Wadenwickel zum Mittel der Wahl. Richtig angewandt, können sie die Körpertemperatur um 0,5 bis 1 Grad senken. Empfehlenswert sind solche Wickel aber nur, wenn Hände und Füße des Kindes warm sind.

Zwiebel-Auflage

Zutaten: 1 rohe Zwiebel, 1 Mullkompresse oder Papiertaschentuch, 1 Stirnband.

Zubereitung: Zwiebel klein hacken und etwa 1 EL davon in die Mitte des Tuchs legen. Die Kompresse bzw. das Taschentuch zu einem Päckchen falten und über Wasserdampf erhitzen. Das geht am besten, wenn man es auf einen Deckel legt, der umgedreht auf einem Topf mit kochendem Wasser liegt.

Anwendung: die Temperatur prüfen, dann das Päckchen so auf das Ohr legen, dass der Mastoidknochen (er liegt direkt hinter dem Ohr) bedeckt ist. Die Auflage mit einem Stirnband fixieren und so lange drauflassen, wie das Kind es toleriert. Empfohlen werden Zwiebelwickel für Kinder ab 6 Monaten.

Wadenwickel können bei hohem Fieber (ab 39 Grad) die Körpertemperatur senken sowie Benommenheit, Unruhe und Kopfschmerzen lindern. Verwenden Sie als Innentuch eine Stoffwindel oder ein Küchentuch aus Baumwolle. In handwarmes Wasser tauchen, auswringen und beide Beine vom Fußgelenk bis zum Knie damit umwickeln. Darüber kommt ein trockenes Woll- oder Frottiertuch, das überschüssige Feuchtigkeit aufnimmt. Die Wickel bleiben 5–10 Minuten liegen. Mit einer jeweils viertelstündigen Pause können Sie die Prozedur dreimal wiederholen. Geeignet für Kinder ab 6 Monaten. Nicht anwenden bei kalten Füßen

Zwiebel in den Socken? Klingt seltsam, hilft aber bei Erkältung, Schnupfen und Husten. Das wussten schon unsere Großmütter und füllten dicke Wollsocken mit Zwiebelwürfeln. Beim Laufen werden die Fußsohlen gut durchblutet und die schwefelhaltigen ätherischen Öle gelangen über die Haut in den ganzen Körper. Bei einer beginnenden Erkältung abends Zwiebelscheiben mit einer Mullbinde an den Fußsohlen fixieren und Socken darüberstülpen. Am nächsten Morgen geht es Ihrem Kind meist schon viel besser. Geeignet ab 6 Monaten

Fotos: MSL/Irene Lehmann

Karottensuppe nach Moro: Zu Beginn des letzten Jahrhunderts erzielte der Arzt Prof. Dr. Ernst Moro an der Heidelberger Kinderklinik mit einer einfachen Karottensuppe beachtliche Erfolge bei der Behandlung von Durchfallerkrankungen. Rezept: 500 g Karotten waschen, schälen und klein schneiden. Mit 1 l Wasser 1–1,5 Stunden kochen – je länger die Kochzeit, desto mehr Zuckermoleküle bilden sich. Diese ähneln den Darmrezeptoren, an denen die Krankheitskeime andocken und ausgeschieden werden. Die gekochten Karotten pürieren mit Wasser bis auf 1 l auffüllen und 3 g Salz (1 gestrichener TL) hinzufügen. Für Kinder jeden Alters geeignet

Magen-Darm-Probleme

Bauchweh-Öl

Zutaten: 2 EL Fenchel-Früchte, 1 EL Lavendel-Blüten, 100 ml Raps- oder Sonnenblumen-Öl. Außerdem: eine helles Schraubglas, 1 Flasche.
Zubereitung: Fenchel und Lavendel mörsern. Zusammen mit dem Öl in das Schraubglas geben und drei Wochen an einem warmen Ort stehen lassen. Täglich schütteln, damit sich die Wirkstoffe lösen. Dann das Kräuter-Öl filtern und in die Flasche füllen. Haltbarkeit: 1 Jahr.
Anwendung: etwas Öl in der Handfläche erwärmen, auf dem Bäuchlein verteilen und im Uhrzeigersinn behutsam einmassieren. Das entspannende, beruhigende Öl und die sanfte Berührung lösen schmerzhafte Blähungen.

Machen Sie das Leben bunter

Was tun Sie an grauen Tagen? Michaela S. malt. Im Betheler Künstlerhaus blüht die geistig behinderte Frau auf. Sie gestaltet farbenfrohe Bilder und setzt ihre Motive den grauen Momenten des Alltags entgegen. Bitte verschenken auch Sie einen Lichtblick für Menschen mit Behinderungen.

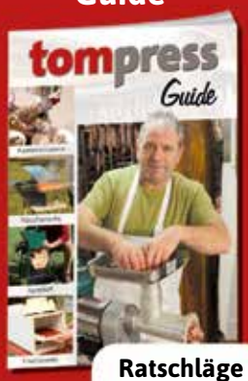
Spendenkonto
IBAN: DE48 4805 0161 0000 0040 77
BIC: SPBIDE3BXXX, Stichwort »Zukunft«

412

Bethel

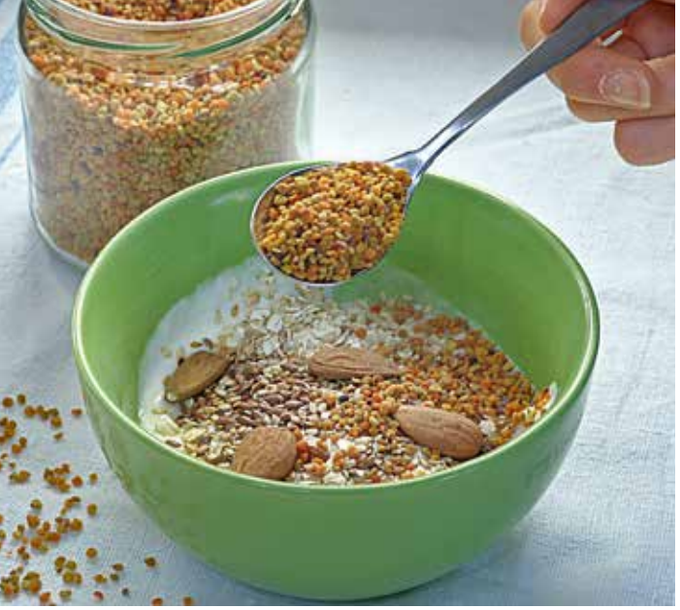
tompress seit 1921
Aus dem Garten auf die Gabel

auf Anfrage
KOSTENLOSER
Guide



Ratschläge & Rezepte, Tipps & Tricks

tompress.de
069 95 79 59 21



Blütenpollen sind kleine Kraftpakete und eine der reichsten Quellen für Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Aminosäuren, Enzyme und hochwertige Fettsäuren. Außerdem besitzen sie antibiotische Wirkstoffe. Das Körnergranulat wird ins Müsli, in Joghurt oder Brei eingerührt. Für eine Stärkungskur von 4–6 Wochen beträgt die tägliche Dosis 15–20 g. Bei Kindern, die unter Heuschnupfen oder Allergien leiden, sollte man allerdings Vorsicht walten lassen und mit wenigen Körnern beginnen oder ganz darauf verzichten

Heidelbeer-Holunder-Dessert: Der etwas herb schmeckende Holunderbeeren-Saft lässt sich im Handumdrehen in eine fruchtige Soße für Joghurt- und Quarkspeisen verwandeln: 100 ml Holunderbeeren-Direktsaft mit je ¼–½ TL Zimt, Ingwer, Kardamom und dem Saft einer halben Bio-Zitrone vermischen und in einem Topf zum Kochen bringen. 1 TL Speisestärke mit 1 EL Saft verrühren und damit die Soße eindicken. Mit Honig süßen und abkühlen lassen. Holunderbeeren wirken immunstärkend, fiebersenkend und verhindern die weitere Ausbreitung von Grippeviren im Körper. Verstärkt wird der Effekt durch die hochwirksamen Inhaltsstoffe der Heidelbeeren. Unter die Quarkspeise gemischt, wird daraus eine leckere Medizin

Abwehrkräfte stärken

Sanddorn-Trunk

Zutaten: 1 Banane, 200 ml Kokosmilch, 4 EL Sanddorn-Direktsaft (Reformhaus, Bio-Laden), 1 Spritzer Zitronensaft, 1–2 TL Honig.
Zubereitung: Banane, Kokosmilch und Sanddorn-Saft in den Mixer geben und ganz fein pürieren. Mit Zitronensaft und Honig abschmecken.
Anwendung: Sanddornbeeren sind wahre Vitaminbomben. Sie enthalten zehnmal mehr Vitamin C als Zitronen, außerdem die Vitamine B1, B2, B6, B9 und B12 sowie einen hohen Anteil an wertvollen Fettsäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen. Nicht nur in der Erkältungszeit ist der Sanddorn-Trunk eine abwehrstärkende Erfrischung.

In der kalten Jahreszeit ist das Immunsystem in ständiger Alarmbereitschaft, um Viren und Bakterien abzuwehren. Säuglinge und Kinder, die unter einer Infekt-Anfälligkeit leiden, sind dann besonders gefährdet. Mitunter auch die ganze Familie, wenn Erkältungs- und Grippeviren die Runde machen. Die Naturheilkunde kennt zahlreiche Möglichkeiten, die Abwehrkräfte zu stärken. Dabei ist allerdings zu bedenken, dass Kinder einen viel feineren Geschmackssinn und doppelt so viele Geschmacksknospen wie Erwachsene haben. Ihre Abwehrhaltung gegenüber bitteren, scharfen oder sauren Mitteln ist daher ganz natürlich. Doch mit etwas Fantasie kann man aus so manchen herb schmeckenden Kräutern, Säften und Früchten leckere Gerichte oder köstliche Getränke zaubern. Bestes Beispiel sind Sanddorn und Holunderbeeren. Als Direktsaft sind sie alles andere als eine Gaumenfreude. Kombiniert man sie mit verschiedenen Zutaten, Kräutern und Gewürzen, wird daraus ein echter Genuss. Die Einbindung der schmackhaften Medizin in den täglichen Speiseplan ist dabei besonders wichtig. Kommt es trotz aller Vorkehrungen dennoch zu einem grippalen Infekt, trösten Sie sich mit dem Gedanken, dass jede Erkältung das Immunsystem Ihres Kindes stärkt.

Irene Lehmann

Fotos: MSL/Irene Lehmann

Kuscheltiere, die innig geliebten Begleiter der ersten Lebensjahre, sind vor allem nachts unentbehrlich. Sie erweisen sich als wertvolle Hilfe bei Schlafstörungen und Angstzuständen, wenn gut getrocknete Kräuter wie Lavendel, Hopfen, Melisse oder Passionsblumen in einen Stoffbeutel gesteckt und eingenäht werden. Nicht anwenden bei Asthma und bekannten Allergien gegen die verwendeten Kräuter

Ängste & Konzentrationsstörungen

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

Kälte und trockene Heizungsluft haben Haut und Haaren in den Wintermonaten ganz schön zu schaffen gemacht. Eine belebende Frühjahrskur mit natürlicher **„Kosmetik aus dem Kräutergarten“** bringt frischen Schwung und ein gepflegtes Aussehen.

Rosmarin ist nicht nur ein köstliches Würzkraut, sondern auch eine hervorragende Heilpflanze, deren vielfältige Wirkungen durch zahlreiche Studien belegt sind. Sie regt den Blutkreislauf an, fördert die Hirndurchblutung, stärkt das Gedächtnis und die geistige Leistungsfähigkeit. Um den wertvollen Beistand stets zur Hand zu haben, mischt man 10 ml Alkohol (40%ig) mit 20 Tropfen ätherischem Rosmarin-Öl und füllt die Mischung in ein Roll-on-Fläschchen. Kräftig schütteln und bei Bedarf auf Stirn, Nacken und Schläfen auftragen

Heilkräuter für Kinder

Der Purpur-Sonnenhut (Echinacea purpurea) unterstützt das Immunsystem sowohl bei akuten Infekten als auch bei chronischer Infektanfälligkeit. Echinacea-Präparate (aus der Apotheke) sollten allerdings nicht länger als 4–6 Wochen am Stück genommen werden. Auch bei einer bestehenden Autoimmunkrankheit verzichtet man besser darauf. **Gänseblümchen** (Bellis perennis) helfen als Schleimlöser in einem Hustentee, als Gesichtswasser bei jugendlicher Akne-Haut sowie bei Insektenstichen – ein Blatt zwischen den Fingern zerreiben und auf die Stichstelle tupfen. **Malven** (Malva sylvestris) lindern mit ihren pflanzlichen Schleimstoffen Entzündungen des Mund- und Rachenraums, auch bei trockenem Reizhusten schätzt man ihre wohltuende Wirkung. **Schlüsselblumen** (Primula veris) erleichtern das Abhusten bei Bronchitis, sie lösen und verflüssigen den Schleim, auch aus den Nasennebenhöhlen. **Lavendel** (Lavandula angustifolia) hat beruhigende, entspannende Eigenschaften und sorgt für erholsamen Schlaf