

Ursel Bühring  
Helga Ell-Beiser  
Michaela Girsch

# Heilpflanzen für Kinder

*Gesundheit aus der Natur*

Ulmer

Ursel Bühring  
Helga Ell-Beiser  
Michaela Girsch

# Heilpflanzen für Kinder

*Gesundheit aus der Natur*





Ursel Bühring  
Helga Ell-Beiser  
Michaela Girsch

# Heilpflanzen für Kinder

*Gesundheit aus der Natur*



# Einführung

## 10 Heilpflanzen für Kinder

- 14 Inhaltsstoffe
- 25 Tee-Zubereitungsarten
- 29 Sammeln und Trocknen
- 35 Zum Gebrauch des Buches



# Krankheiten

## 36 **Bauchraum**

- 40 Übelkeit, Erbrechen
- 42 Reisekrankheit
- 45 Durchfall
- 51 Verstopfung
- 55 Blähungen
- 62 Nabelkoliken
- 67 Appetitlosigkeit
- 72 Rund um die Menstruation
- 76 Harnwegsinfekte
- 80 Reizblase
- 81 Bettnässen

## 84 **Atemwege**

- 87 Erkältung
- 94 Fieber
- 103 Husten
- 113 Bronchitis
- 114 Schnupfen
- 120 Halsschmerzen und Mandelentzündung
- 123 Mittelohrentzündung
- 125 Bindehautentzündung
- 127 Grippe
- 128 Infektanfälligkeit



## 132 **Die Haut**

- 135 Offene Wunden
- 138 Geschlossene Wunden
- 142 Verbrennungen
- 145 Insektenstiche
- 147 Windeldermatitis und Windelsoor
- 149 Akne
- 153 Ekzeme
- 158 Milchschorf
- 159 Neurodermitis

## 164 **Psyche und Kopf**

- 167 Schlafstörungen
- 172 Ängste
- 177 Stress
- 182 Konzentrationsstörungen
- 186 Spannungskopfschmerz
- 192 Zahnungsbeschwerden





## 198 Heilpflanzen im Porträt

200 Apfel

201 Beinwell

203 Birke

206 Brennnessel

209 Efeu

210 Eibisch

212 Engelwurz

214 Fenchel

217 Gänseblümchen

219 Hagebutte

221 Heidelbeere

223 Holunder

226 Johanniskraut

228 Kamille

231 Kapuzinerkresse

233 Lavendel

235 Leinsamen

238 Linde

240 Mädesüß

242 Melisse





244 Pfefferminze

247 Pomeranze, Bitterorange

248 Ringelblume

251 Salbei

253 Schlüsselblume

255 Schwarz- und Grüntee

257 Spitzwegerich

259 Stiefmütterchen

261 Thymian

264 Zwiebel

267 **Service** 

268 Kinderkrankheiten

270 Die Hausapotheke

271 Die Reiseapotheke

273 Fachbegriffe kurz erklärt

275 Zum Weiterlesen

277 Bezugsquellen

278 Register

284 Die Autorinnen

285 Dank





## Vorwort

Mit Ihrem Kind ist ein Wunder in Ihr Leben getreten. So kleine Hände ... Dieses Leben möchten Sie aufs Beste behüten. Sie pflegen es, Sie stillen oder füttern es, Sie küssen und Herzen es, singen ihm vor – lauter Momente des Glücks. Ein Menschenkind ist eine neue Welt, so viel Anfang und so viel Zukunft sind darin. Sie als Eltern können Ihrem Kind Wurzeln und Flügel mit auf die Welt geben.

Doch irgendwann wird jedes Kind einmal krank. Es muss gar nichts Schlimmes sein, nur die ersten Blähungen vielleicht oder ein roter Windelpopo. Am liebsten wäre es Ihnen, Sie könnten das Bauchweh einfach wegzaubern.

Es gehört zum Menschen, ab und zu krank zu sein. Manchmal sind Krankheiten sogar wichtig, denn an ihnen reift das Immunsystem der Kinder und auch ihre Persönlichkeit. Es hat also seine guten Seiten, dass Ihr Kind nicht verschont bleiben wird von Husten, Schnupfen und Halsweh. So kann sich in der Auseinandersetzung mit verschiedenen Bakterien und Viren seine körpereigene Abwehr ausbilden, es kann Selbstheilungskräfte entwickeln. Und später, wenn es heranwächst, wird sein eigener Körper vielen „Eindringlingen“ Paroli bieten können.

Das und viele andere Gründe sind es, weshalb Sie mit Heilpflanzen auf der richtigen Spur sind. Denn heilende Kräuter unterdrücken beispielsweise die Erkältung nicht, sondern sie unterstützen den kindlichen Organismus, die Krankheit auszukurieren. Sanft und nebenwirkungsarm können Sie Ihre Kinder mit Heilpflanzen durch die gesundheitliche Berg- und Talfahrt ihrer Baby-, Kleinkind-, Kindergarten- und Schulzeit begleiten.

Hier finden Sie bewährte Rezepturen aus unserer jahrelangen Erfahrung als Heilpraktikerinnen, Phytotherapeutinnen und Dozentinnen. Dieses Buch soll Ihnen ein zuverlässiger Ratgeber sein, der Sie und Ihre Kinder gut durch die diversen Krankheiten begleitet. Vielleicht werden Sie genau diese als besondere Zeiten der Innigkeit und Nähe in Erinnerung behalten.

Viel Freude mit diesem Buch und gesunde Kinder wünschen Ihnen

Wael Böhmig

Jelga Weis

Michaela Kirsch





# Heilpflanzen für Kinder





Heilpflanzen wirken nachhaltig: Sie helfen Kindern durch Zeiten der Krankheit und stärken sie.

Wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen, dann wissen oder vermuten oder hoffen Sie, dass Sie hier einen sanften, natürlichen Weg finden, der Ihr Kind nicht nur schnell gesund macht, sondern es gesund erhält und vielleicht sogar stärkt.

Vielleicht haben Sie sich in Ihrem bisherigen Leben um Ihre eigene Gesundheit wenig Gedanken gemacht, und wenn Sie selbst erkrankt waren, eher nach einer schnellen Medizin gegriffen, um bald wieder arbeitsfähig zu sein. Vielleicht hat Ihr Kind Ihren Blick in Richtung Naturheilkunde geöffnet, weil Sie nach nachhaltigeren Mitteln für seine Gesundheit suchen? Oder Sie beschäftigen sich selbst schon länger mit Naturheilkunde und suchen nun kompetenten Rat für Ihre Kinder?

Was auch immer Ihre Motivation ist, Sie sind nicht allein: Einer aktuellen Untersuchung der Universitäts-Kinderkliniken in Leipzig und München zufolge

bevorzugen viele Eltern für ihre kranken Kinder pflanzliche Medizin. Besonders bei Erkältungskrankheiten und Bauchweh behandeln gut 85 Prozent der Eltern in Deutschland ihre Kinder nach Möglichkeit mit einem pflanzlichen Arzneimittel. Die wichtigste Motivation ist der Wunsch nach einer natürlichen, sicheren und nebenwirkungsarmen Behandlung.

Die wenigsten Eltern allerdings holen sich die Pflanzenmedizin für ihre Kinder aus dem Garten oder von der Wiese. Man verwendet heute vielmehr pflanzliche Wirkstoffe in Form von Fertigarzneimitteln aus der Apotheke. Doch immer mehr besinnen sich darauf, dass ihre Großeltern sehr häufig noch wussten, welche Hausmittel hilfreich sind. Sie möchten mehr über die Heilpflanzen wissen und Tees oder Wickel selber machen, wie die oben genannte Umfrage bestätigt. Man sieht es auch in den Medien – immer mehr Zeitschriften und Ratgeber beschäftigen sich mit dem Thema.

## SCHULMEDIZIN VERSUS NATURHEILKUNDE?

Die sogenannte Schulmedizin und die Naturheilkunde müssen keinesfalls unvereinbare Gegensätze sein. Sie können sich im besten Fall wunderbar ergänzen. So wie in bestimmten Fällen ein Antibiotikum oder eine Operation das Mittel der Wahl ist, so sind mit der gleichen Selbstverständlichkeit bei vielen Beschwerden Heilpflanzentees, Wickel oder andere Therapien aus der Fülle der Naturheilkunde die wirksamste Medizin.

Es gilt immer, genau hinzuschauen, und darum geht es auch in diesem Buch. Es ist uns ein Anliegen, Ihnen zu helfen, auf die Selbstheilungskräfte Ihres Kindes zu vertrauen – und dabei die Grenzen zu kennen.

Bei leichteren Beschwerden und Krankheiten oder kleineren Verletzungen können Sie als Eltern die Verantwortung für Gesundheit und Wohlergehen Ihrer Kinder selbst übernehmen. Gerade bei den normalen Alltagsbeschwerden sind Sie mit der natürlichen, meist nebenwirkungsärmeren Pflanzenmedizin bestens beraten.

### FREI VON NEBENWIRKUNGEN?

Verklären allerdings darf man die Heilpflanzentherapie nicht. Was wirkt, kann auch „neben-wirken“, sprich: auch Heilpflanzen haben Nebenwirkungen. Die kommen manchmal nur deshalb zustande, weil die Anwendung nicht korrekt durchgeführt wurde, die Dosis zu hoch war oder die Anwendungsdauer überschritten wurde. Darum ist eine fachkundige Anleitung gerade in der Kinderheilkunde enorm wichtig.

#### Lieber einmal mehr zum Arzt

Unklare Symptome gehören immer in fachkundige Hand. Vor übereifriger Selbstdiagnose warnen wir dringend! Wann immer Sie unsicher oder ängstlich sind oder wenn die Beschwerden nicht innerhalb weniger Tagen besser werden, und bei schwerwiegenden Erkrankungen oder Komplikationen sowieso: Suchen Sie ärztliche Abklärung und therapeutischen Rat, lieber einmal zu oft als einmal zu wenig. Die Sicherheit Ihres Kindes ist immer vorrangig.

Wir wollen Ihnen Mut machen, sich mit den Heilpflanzen zu beschäftigen, ihre Wirkungsweise kennen zu lernen, die richtige Anwendung sowie die unterschiedlichen Behandlungsmethoden zu lernen. Nicht zuletzt, um auch die Grenzen einer Selbstbehandlung erkennen zu können.

### MEHR ALS TEE UND WICKEL

Heilpflanzen wirken nicht so schnell wie eine Kopfschmerztablette. Geben Sie den pflanzlichen Wirkstoffen wie auch dem Organismus Ihres Kindes etwas Zeit. Diese Zeit ist ebenso wertvoll für die Genesung wie die Wirkstoffe: Wenn Sie am Kinderbett sitzen, Ihrem Kind einen Heiltee zu trinken geben, vielleicht einen Wickel anlegen, eine Geschichte erzählen oder sich mit ihm unterhalten, dann macht Ihr Kind in seiner Entwicklung einen großen Sprung nach vorn. Es hat intensive Zuwendung erfahren, während sein Körper sich mit der Erkrankung auseinandersetzen musste. Solche Kindheitserfahrungen machen sicher und stark. Heilen mit Pflanzen geschieht, richtig angewendet, behutsam und nachhaltig. So kann „die Seele mitkommen und mitwachsen“, wie die Indianer sagen.

Aber klar, ganz wichtig sind auch die Inhaltsstoffe. Das Gute ist, dass diese nicht wie bei synthetischen Medikamenten isoliert sind, sondern als Gesamtpaket in pflanzlicher Verpackung angeboten werden. Pflanzen sind Vielstoffgemische, deren unterschiedliche Wirkstoffe sich gegenseitig ergänzen oder oft sogar unterstützen können – gerade darum sind die Nebenwirkungen in der Regel geringer. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über die verschiedenen Stoffe.



## Inhaltsstoffe

Hier geben wir Ihnen einen kleinen Einblick in die Schatzkiste der Pflanzen, damit Sie wissen, was in ihnen steckt, was wie wirkt und was Sie eventuell beachten müssen.

### ÄTHERISCHE ÖLE

Fast alle Pflanzen, die fein duften, enthalten ätherische Öle. Wir kennen sie: den Duft der Rose, der Kamille, der Pfefferminze oder Melisse. Das sind lauter ätherische Öle. Solche Inhaltsstoffe haben die Angewohnheit, im wahrsten Sinne des Wortes zu „verduften“. Dann liegt eine Weile Duft in der Luft, und bald ist alles wieder verflogen. Deshalb werden ätherische Öle schon in der Pflanze selbst gut verschlossen und geschützt in speziellen „Ölbehältern“ aufbewahrt, aus denen sie erst bei Verletzung der Pflanzenzellen freigesetzt werden. Also beispielsweise wenn man an den Blättern reibt oder etwa Fenchelsamen im Mörser zerdrückt.

Eines sei gleich vorneweg deutlich gesagt: Die Anwendung **reiner und unverdünnter ätherischer Öle in der Kinderheilkunde** gehört (mit wenigen Ausnahmen) in die Hände erfahrener, in Aromatherapie ausgebildeter Fachleute. In diesem Buch beschäftigen wir uns daher fast ausschließlich mit Pflanzen, die solch heilkräftige Duftstoffe beinhalten. Man nennt sie **Aromatika**. Wenn wir im Buch die Anwendung ätherischer Öle empfehlen, dann immer gering dosiert als Teil einer Mischung. Bitte halten Sie sich an unsere Dosierungsempfehlungen. Mehr ist hier keinesfalls besser.

Ätherische Öle gelangen über verschiedene Wege in den Körper: über den Mund (beim Teetrinken oder Pizza-mit-Thymian-Essen), über die Nase (beim Inhalieren) und über die Haut (beim Waschen oder Einreiben mit Salben oder Ölen). Das gelingt, weil



Das ätherische Öl aus Lavendel wirkt beruhigend und ausgleichend auf die Kinderseele.