

Maria L. Schasteen

DuftMEDIZIN FÜR KINDER

Ätherische Öle und ihre
therapeutische Anwendung bei
Babys, Kindern und Jugendlichen





A glass pipette with a blue cap and a pink rose petal on a white background.

Mit einem Extra-Teil
Schwangerschaft
und Geburt

Maria L. Schasteen

Duft MEDIZIN FÜR KINDER

Ätherische Öle und ihre
therapeutische Anwendung
bei Babys, Kindern und Jugendlichen

Was hier gesagt und geraten wird, soll keinesfalls den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen, sondern es will vielmehr das Allgemeinwissen und den Wert natürlicher Heilkräfte erweitern, damit man sich bei Bedarf mit einfachen, natürlichen Mitteln selbst helfen kann.

Es ist natürlich selbstverständlich, dass bei ernsthaften Erkrankungen ärztliche Hilfe unumgänglich ist. In einem solchen Fall kann eine Selbstbehandlung sogar lebensgefährlich werden.

Die Autorin und der Verlag können daher keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der hier dargestellten Methoden und Rezepte übernehmen.

Das Einnehmen von nicht als *Nahrungsergänzung* gekennzeichneten ätherischen Ölen ist in der EU verboten.



Impressum

Originalausgabe | 1. Auflage 2017

© Crotona Verlag GmbH & Co.KG

Kammer 11 | D-83123 Amerang

www.crotona.de

© der Fotos: shutterstock.com

Druck: Finidr

ISBN: 978-3-86191-085-5

Ich widme dieses Buch mit Liebe allen Kindern dieser Welt, ihren Müttern und Vätern, ihren Großmüttern und Großvätern sowie allen Menschen, die sich um das Wohl der Kinder sorgen und die Freude, Glück und das Allerbeste für ihre Liebsten in der Apotheke der Natur suchen.





Inhalt

Das wertvollste Geschenk von Mutter Erde für dein Kind 12

Ätherische Öle zum Wohl deiner Kinder 15

- Duftmedizin für Kinder – die Hausapotheke der Natur 15
 - Bettnässen: Wie du mit Zypressenöl das Bett deines Kindes für immer trocken bekommst 19
 - Bindehautentzündung: Wie du mit Zitronenöl eine Augenentzündung rasch beheben kannst! 21

2 Die kleine Hausapotheke 25

- Was sind ätherische Öle und wie wirken sie für dich und dein Kind? 25
 - Was sind ätherische Öle? 25
- Ätherische Öle – die Urmedizin der Menschheit 27
- Wie du dir eine duftende Hausapotheke zusammenstellst 27
 - Die zehn wichtigsten ätherischen Öle griffbereit 27
- Die sechs beliebtesten ätherischen Öle 29
- Die vier handlichen Ölmischungen 34
- Warum gibt es Ölmischungen? 36
- Die Hausapotheke auf einen Blick 37
- Wie du deine Hausapotheke einsetzt .. 37
- Richtlinien zur sicheren Anwendung der ätherischen Öle 38

3 Schwangerschaft 43

- Phytohormone in ätherischen Ölen, die dir dabei helfen, schwanger zu werden 43
- Die Entgiftung chemischer Schadstoffe im Körper 44

Ätherische Öle – wertvolle Wegbegleiter in der Schwangerschaft 46

Achtung: Diese ätherischen Öle sind in der Schwangerschaft zu meiden 47

Beliebte Schwangerschaftsöle 48

Besondere Pflege in der Schwangerschaft 49

- Wie man Schwangerschaftsübelkeit mit Pfefferminze in Schach hält 49
- Die gesunde Ernährung während der Schwangerschaft 49
- Schwangerschaftstreifen, nein danke! 50

Wie du empfindliche Brustwarzen abhärtest 51

Die Pflege der Beine und Füße 51

Wenn der Rücken schmerzt und man nicht einschlafen kann 53

Wie Hämorrhoiden während der Schwangerschaft erträglich werden 54

Der bakterielle Fingerabdruck und das gesunde

Verdauungssystem der Mutter 54

Weihrauch und Myrrhe – eine 5.000-Jahre-alte Geburtstradition... 55

Unterstützende Öle für die Gefühlswelt 55

Rezepte: Pflegende Hautcremen und Massageöle 57

Ein Massageöl-Rezept für die gesamte Schwangerschaft 57

Das nährende Massageöl 57

Die schützende Hautcreme 57

Massageöl bei Hautjucken während der Schwangerschaft 58

Die Venen-Ölmischung 58

10 ätherische Öle für die Füße 58

Ätherische Öle zur Geburtsvorbereitung	59	Baby- und Säuglingsakne	78
4 Wehen und Geburt.....	61	Blähungen	79
Der Blasensprung	61	Gelbsucht, Neugeborenen- gelbsucht	79
Ätherische Öle während der Wehen.....	63	Kopfgneis.....	81
Ätherische Öle während der Geburt.....	63	Milchschorf	81
Ätherische Öle für werdende Väter.....	66	Soor.....	82
Weihrauch – das heilige Salböl für das neugeborene Kind.....	66	Windelausschlag	82
In der Stunde der Geburt allein gelassen.....	68	Wie mit Lavendel und Kamille ein wunder Baby in nur vierundzwanzig Stunden wieder glatt und strahlend schön wird	83
5 Die Pflege der Mutter , nach der Geburt	71	Vom Zahnen	83
Ätherische Öle für die Mutter nach der Geburt.....	71	Was beim Zahnen von Kleinkindern besonders gut hilft.....	83
Zehn Tipps zur Pflege nach der Geburt	73	Rezepte für Babyöl, Babypuder und Babyshampoo zum Selbermachen	84
Die Wochenbett-Depression.....	73	Was Mütter oft nicht wissen: Giftstoffe im Babyshampoo!	85
Hämorrhoiden: Straffung der Venen im Enddarm	74	Das gesunde Babyshampoo und Schaumbad.....	86
Gebärmutterstärkung	75	Das Gute-Nacht Babybad.....	86
Milchproduktion	75	Das gesunde Babypuder	87
Empfindliche Brustwarzen	75	Das duftende Babyöl	87
Für straffes Gewebe und schnelle Rückbildung der Gebärmutter	75	Das Lavendel-Babyöl	87
Zur Stärkung der Bauchmuskulatur 75		Erfahrungen mit Babys von Müttern für Mütter	88
Milde Sitzbäder nach der Geburt....	75	Schreikinder: Wenn das Baby schreit.....	88
Brustmassageöl zur Festigung der Brust nach dem Abstillen	75	Das Schreibaby, das nach seinem Öl verlangte	88
Bei trägem Darm der Mutter	75	Vom Stillen entzündete Mutterbrust...89	
6 Die Babypflege	77	Die Erfahrung einer Mutter und ihrem Neugeborenen beim Stillen: Wie du mit Lavendel Brustentzündung begegnest.....	89
Die Pflege der Nabelschnur	77	Wie Fenchel Muttermilch sprudeln lässt.....	90
Ätherische Öle für das Baby.....	77	Wie man ein schreiendes Kind mit Pfefferminzöl beruhigt.....	90
Babypflege von Augenentzündung bis Zahnen	78	Wie Lavendel ein quengeliges Baby beruhigt.....	90
Augenentzündung	78		

Unser fiebriges Baby fiel vom Küchentisch	92
Wenn Babys ihr Köpfchen anstoßen und wie Immortelle gegen Prellung und Schwellung hilft.....	93

7 Ein Aroma-Diffuser und seine Anwendungsgebiete 95

Wenn Wunder unsichtbar im Raum schweben: Der Aroma-Diffuser..... 95

Die Vorteile eines duftenden Aroma-Diffusers.....	96
Ein Tipp für Kindergärten und Schulen.....	97
Wie Kindergärten und Schulen von einem Aroma-Diffuser profitieren ...	97

Welche ätherischen Öle unseren Schulkindern helfen können 98

Ein Aroma-Diffuser und ätherische Öle zur Vorbeugung von Erkältungen	99
Eine bewährte Hustenmischung ...	100

Grippe und Erkältungen – Ein Strategieplan101

Grippe gestern und heute.....	102
Eine unerwartete Lösung stoppt den „Schwarzen Tod“	104

Die antibakterielle Wirkung ätherischer Öle..... 105

8 Klein- und Schulkinder107

Erfahrungen mit Kindern von Müttern für Mütter107

Fieber im Kind mit Pfefferminzöl gebannt	107
Wie ich das Fieber meines Kleinkinds mit Pfefferminze behandelte	107
Katrin durfte mit Fieber nicht draußen spielen, aber das Pfefferminzöl kam ihr zu Hilfe.....	108
Das Ingweröl, der ideale Begleiter auf Autofahrten	108

Lavendel – ein Universalöl für Kinder ...110

Das Lavendelöl, das keines war	110
Mein Kleinkind weiß intuitiv, wie Öle ihm helfen können	112
Das Lavendelöl ist aus meiner Hausapotheke nicht mehr wegzudenken	112
Wie ein unkontrollierbares Kind sich über Nacht in ein süßes und ruhiges Kind verwandelte	113
Angst vor dem Zahnarzt?	114
Ätherische Öle, die beruhigen und mutig machen	114

Stress und Überforderung116

Der irre Erfolgsstress unserer Kinder: Wie Lavendel, Mandarine und andere Öle deinen Kindern den Stress von den Schultern nehmen	116
Das Geheimnis gestresster Mütter und ihr Alltag: Wie Balsamtanne und Mandarine dir mehr Gelassenheit und Lebenskraft schenken	120

Aus der Schule geplaudert121

Können ätherische Öle dein Kind wirklich klüger machen?	121
Sechs ätherische Öle, die dein Kind zum Überflieger machen	124

Vier ätherische Öle zum Schulbeginn, die dein Kind klüger, glücklicher machen!126

Wie das Schlafengehen für Kinder richtig Spaß machen kann.....	127
Wie Schulkinder morgens munter und energiegeladen aus dem Bett kommen	128

Überaktive Kinder 128

Angst vor der Schule 129

Das Öl für Mut: Wie dein Kind sich nicht unterkriegen lässt	129
----------------------------------------------------------------------	-----

Unsere Scheidungskinder	130
Ein traumatisiertes Kind, ein wimmernder Hund und ein beruhigendes Öl	130
Wenn sich Eltern scheiden lassen ...	132
Essenzielle Ernährung – Unsere Kinder werden dicker und dicker	135
Übergewicht – eine Epidemie	136
Die beste Gehirnnahrung für dein Kind	137
Was trinkt dein Kind?	137
Die erschreckende Tatsache: Unsere Kinder sterben jünger	139
Geschichten, die das Herz berühren	139
Seid ihr meine Eltern oder bin ich adoptiert?	139
Mama, wacht die Omi Mia nicht mehr auf?	142

9 BESCHWERDEBILDER VON

A BIS Z.....145

ADS, ADHS.....	145
ADS – Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ...	145
ADS – Mit Zitrone, Orange und Zypresse die Konzentration der Kinder fördern	147

ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit- Hyperaktivitätssyndrom 150 |

Wie Mandarine, Kamille und Orange den nimmermüden Klassenclown zur Ruhe bringen	150
Ritalin-Kinder! Erschreckende Nachricht: „Immer mehr Pillen für unsere Kinder“	152

ALBTRÄUME 153 |

Ölmischungen bei Angstzuständen: Wie ätherische Öle bei Albträumen in der Nacht helfen und deinem Kind sogar Mut machen	155
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

ALLERGIEN..... 156 |

Wie eine Mutter den Heuschnupfen ihres Sohnes mit Lavendel behandelte	157
-----------------------------------------------------------------------------------	-----

EIN TIPP zum sanften Umgang mit Allergien im Kinderzimmer 157 |

ASTHMA	158
Asthma und Lavendel: Wie Lavendel Husten und Keuchen beruhigt	159
Husten muss Oregano und Thymian weichen	160

AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNG 161 |

Ich bin die Mama eines autistischen Kindes im jugendlichen Alter	162
Ein Therapie-Protokoll für autistische Kinder	163
Autismus-Protokoll für Verdauung und Gehirngesundheit	164
Eine beruhigende Ölmischung für autistische Kinder	165
Mandarinenwasser für unseren autistischen Sohn	166

Für Kinder mit besonderen Lernschwierigkeiten: Wie du mit Fichte, Rainfarn und Weihrauch schulische Leistungen verbessern kannst.....	166
Diagnostizierte Impulsstörung: Wie eine Ölmischung aus Fichte, Rose und Weihrauch Wutausbrüche besänftigt	167

EMOTIONEN 169 |

Wie ätherische Öle bei Stimmungsschwankungen helfen ..	170
-----------------------------------------------------------	-----

INFEKTIONSKRANKHEITEN..... 171 |

Keuchhusten	172
Wie die antibakterielle Wirkung von Thymianöl Keuchhusten löst, entkrampft und beruhigt	173
Bindehautentzündung	174
Wenn Kinder aus Kindergarten oder Schule eine Bindehautent- zündung mit nach Hause bringen ..	175

Wie man juckende, rote Augen mit einer reinigenden Ölmischung stoppen kann	176	11 Jugendliche und ihre Probleme...195
Ätherischen Öle, die bei Grippe geholfen haben	177	Geschichten, die unsere Jugend bewegen.....
Ätherische Öle:		195
Unsere natürlichen Antibiotika	179	Akne und das Teebaumöl.....
Die Ohrinfektion.....	180	Wie du offene Wunden mit Lavendelöl reinigen kannst
Natürliche Antibiotika und die Ohrinfektion.....	180	196
Mandelentzündung, Angina.....	181	Die ersten Regelschmerzen: Wie das Salbeiöl hilft.....
Die Mandeloperation.....	182	197
Wie Zypresse, Lavendel und Majoran nach einer Mandeloperation entkrampfend wirken und Schmerzen lindern	182	Gruppenzwang: Dein Kind will auch „dazugehören“
Harnwegsinfektion	184	199
HAUT – WUNDEN.....	184	Diese ätherischen Öle unterstützen die Willenskraft und die Stärkung der Persönlichkeit
Wunden, Schnittwunden und Abschürfungen	184	202
Wie Lavendel und Pfefferminze bei Schnittwunden und Abschürfungen helfen	185	Ein Rezept für Mut, Willenskraft und Stärke
Lavendel für Prellungen und Schwellungen	185	203
Bluterguss: Das Knie des Kindes wurde zwischen Metallstäben eingeklemmt	186	Diese sechs ätherischen Öle unterstützen die Reinigung der Leber.....
MAGEN-DARM	186	203
Blähungen	186	Ätherische Öle zur Alkoholentwöhnung.....
Verstopfung	187	204
10 KINDERKRANKHEITEN.....	189	Ein Rezept gegen Sucht
Diphtherie	189	204
Masern	190	Das Handy-Syndrom.....
Mumps	190	204
Röteln.....	191	Ätherische Öle, die unsere Kinder aus ihrer Handy-Scheinwelt wieder in die Gegenwart bringen....
Scharlach.....	191	205
Windpocken, Feuchtblattern	192	Wenn die erste Liebe zerbricht.....
Windpocken-Epidemie unter geimpften Schulkindern	192	206
Wie Lavendelöl bei Windpocken hilft.....	194	Ätherische Öle, die uns bei seelischem Schmerz und tiefer Traurigkeit die Hand reichen.....
		207
		Ätherische Öle in der größten seelischen Not.....
		208
		12 TABELLEN.....
		209
		Tabelle der fünfzig beliebtesten Kinderöle.....
		209
		Ätherische Öle zur Unterstützung unserer Emotionen
		212
		Tabelle der häufigsten Kinderprobleme von A bis Z.....
		214
		Bezugsquellen
		218
		Über die Autorin
		218
		Literaturhinweis
		219

Das wertvollste Geschenk von Mutter Erde für dein Kind

Dieses Buch *Duftmedizin für Kinder* stellt dir das wertvollste Geschenk von Mutter Erde für deine Kinder vor: **Ätherische Öle, die Essenz der lebenden Pflanzen.** Sie sind die mächtigen Helfer der Natur, die für die körperliche, emotionale und geistige Entwicklung deiner Kinder sorgen wie kein anderes Mittel! Sie geben ihnen den besten Start ins Leben. Ihre Aufgabe ist es, deine Kinder „**gesund und glücklich**“ zu machen und zu erhalten.

Ätherische Öle duften nicht nur gut, sondern sie wirken auch!

Sie wirken mit ihren innewohnenden Kräften gesundheitsfördernd und stärken unser Wohlbefinden im Alltag. Ätherische Öle sind intelligent, denn sie besitzen den Geist des Lebens. Diese unsichtbare Lebensessenz der Blumen, Kräuter, Sträucher und Bäume ist in unsere Welt gewoben und untrennbar mit unserem Wohlbefinden verbunden.

Oft lassen sie bittere Tränchen und Enttäuschungen rasch vergessen. Eine Nase voll Duft kann die Kreativität und Geis-

teskraft deines Kindes beflügeln. Sie können für die kleinen Wehwehchen im Alltag das richtige Mittel sein und im Notfall rasch Erste-Hilfe leisten.

Ätherische Öle sind die uralte **Hausapotheke der Natur**, rein, kräftig und hochwirksam.

Wie du mit diesem Buch vorgehen kannst

Dieses Buch ist nach Alter und Lebensstadien deines Kindes aufgebaut. Dementsprechend kannst du aus dem jeweiligen Kapitel anfangen zu lesen, das deinen Bedürfnissen entspricht. Wenn du ein Kind hast, das jetzt sechs Jahre alt ist, beginne mit dem Kapitel *Schulkinder*. Bist du schwanger oder hast ein Neugeborenes zu Hause, wirst du sicher mit dem Kapitel *Schwangerschaft* und *Baby* beginnen wollen. Wenn du Kinder hast, die an gewissen Beschwerdebildern leiden, findest du Anregungen unter *Beschwerdebilder von A bis Z*. Aber bitte überspringe das **Kapitel 2** nicht, denn es enthält wichti-

ge **Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle** für dein Kind!

Achtung: Verwende ausschließlich ätherische Öle höchster Qualität!

Ätherische Öle sind kein Ersatz für Medizin. Sie werden als begleitende und unterstützende Maßnahme angewandt. Bei Krankheiten und dringenden Fällen bitte unbedingt immer ärztliche Hilfe suchen.

Du kannst unbesorgt **reine ätherische Öle** – in **geringen Mengen** und **stark verdünnt** – an deinen Kindern anwenden. Je jünger das Kind, desto milder sollte der Duft sein!

Die verwendeten ätherischen Öle müssen aber unbedingt **nach therapeutischem Standard hergestellt** und ein **100%**

reines ätherisches Öl sein, **ganz ohne jegliches synthetische oder minderwertige Material!** Solche hochwirksamen Öle sind nicht toxisch wie synthetische Öle – wie etwa Maiglöckchenduft aus der Putzflasche oder der beliebte Tannenbaum-Bedufter im Auto. Vor solchen synthetischen Aromastoffen wollen wir unsere Kinder unter allen Umständen bewahren, denn sie interagieren mit dem kindlichen Organismus und können die natürliche Arbeit der Körperfunktionen wie Atmung, Hormonausschüttung, und vieles mehr massiv stören.

Leider sind heute nur **2%** der weltweit hergestellten ätherischen Öle nach therapeutischem Standard hergestellt; 98% sind unsachgemäß destillierte, verfälschte oder 100% synthetische Öle!





Ätherische Öle zum Wohl deiner Kinder

1

In diesem Kapitel melden sich ätherische Öle – die Hausapotheke der Natur – zu Wort. An drei beispielhaften Geschichten aus der Kinderstube führen sie dir ihre wundersamen Kräfte bei Halsschmerzen, Bettnässen und Bindehautentzündung vor Augen.

Duftmedizin für Kinder – die Hausapotheke der Natur

Was ist die Voraussetzung für ein glückliches und erfolgreiches Leben? Wie entwickelt sich ein Kind zu einem Menschen, der mit Mut und Optimismus die Herausforderungen des Lebens meistert?

Ich behaupte, es ist eine glückliche Kindheit.

Erinnerst du dich noch an die frohen Momente deiner eigenen Kindheit? Wie die gute Stube nach Orangen und Weihnachtssternen duftete und beim Trinken der heißen Schokolade ein würziger Zimtgeschmack deinen Gaumen erfreute? Oder wie der Duft von frischem Heu oder die salzige Meeresbrise die Lebensfreude in dir weckte?

Allen deinen Erinnerungen liegen Düfte zugrunde, die unauslöschlich mit deinem Leben und Denken verbunden sind. Sie haben eine direkte Verbindung zum Gehirn und begleiten dich ein Leben lang.

In den Adern der Pflanzen fließt die Lebensessenz, die Lebenskraft der Pflanze, die für die Erhaltung ihres Lebens und für Tiere und Menschen geschaffen

ist. Diese lebendige Essenz ist das ätherische Öl, das uns in höchster Konzentration in einem Ölfäschchen zur Verfügung steht.

Die Kräfte und Wirkungen des Pfefferminzöls, zum Beispiel, die wir für uns nutzen können, sind vielfältig: Das Pfefferminzöl wirkt kühlend, es regt den Geist an und beflügelt die Sinne, lässt uns frei durchatmen und fördert unsere Verdauung. Das sind nur einige Wirkungen dieser wunderbaren Pflanze.

So wie in der Pfefferminze liegt in jeder anderen Pflanze – in all den Blumen, Kräutern, Sträuchern, Bäumen, Wurzeln, Harzen und Samen – eine bestimmte Wirkung, die du für die Gesundheit und das Wohlbefinden deines Kindes nutzen kannst.

Mit diesem Buch zeige ich dir, welche ätherischen Öle dir bei bestimmten Herausforderungen am besten helfen können.

Ich lade dich ein, mit mir auf eine abenteuerliche Reise zu gehen, wo du lernst, wie ätherische Öle in Zeiten der Not das aufgewühlte Herz deines Kindes beruhigen, die fiebrige Stirn kühlen, so manche Schürfwunde reinigen und dein Kind in der Schule zu Höchstleistungen anspornen. Sie stellen selbstlos ihre Lebenskraft zur Verfügung, um deinem Kind Ausdauer, Mut, Lebensfreude und eine gute Gesundheit zu schenken.

Wenn ich das „Rezeptbuch“ von Mutter Natur aufschlagen und dir daraus vorlesen könnte, dann wäre es voller abenteuerlicher Geschichten. Lasse mich dir einige daraus zu Gehör bringen:

Halsschmerzen und die gerettete Chorprobe

Michael war ein Junge, der leidenschaftlich gerne sang. Man fand ihn nie ohne ein Liedchen auf den Lippen, ob er nun Hausaufgaben schrieb oder auf seinem Fahrrad dahin radelte. Zweimal pro Woche ging er zum Chor, weil er das Singen liebte. Eigentlich war er wie ein Radio, und die Familie brauchte gar kein Gerät, weil sie den Jungen hatten.

Eines Tages stellte die Mama fest: „Gestern habe ich meinen Jungen ja gar nicht singen gehört.“ Sie dachte, dass er vielleicht traurig wäre. „Alles in Ordnung mit dir?“, fragte sie Michael. „Ja, ja“, antwortete dieser. „Du singst nicht mehr“, erkundigte sie sich. „Ja, alles gut, Mama. Ich hab nur ein bisschen Halskratzen. Mir ist nicht wohl. Ich habe keine Lust zu singen.“

Die Mama wunderte sich, dass ihr „Radio-Junge“ keine Lust zum Singen hatte. Am nächsten Morgen stellte sie fest, dass aus dem Halskratzen eine dicke Erkältung mit entzündeten Mandeln und Halsschmerzen geworden war. Gleich machte sie heiße Milch mit Honig für die Erkältung. Ihr Junge konnte kaum sprechen. Sie beobachtete ihn sorgenvoll. „Es ist nicht die Halsentzündung, die ihm

zu schaffen macht. Er wirkt eher sehr traurig“, dachte sie bei sich. Sie beruhigte ihn: „Schatz, das sind nur Halsschmerzen. Das geht vorüber.“ Da nahm Michael einen Zettel und Stift und schrieb etwas für die Mama auf, denn er konnte kaum sprechen. „Ja, aber in drei Tagen ist wieder Chorprobe, und ich will da hin. Ist es bis dahin vorbei?“ Die Mama schüttelte den Kopf und sagte: „Nein, bis dahin ist es bestimmt nicht vorbei.“ Daraufhin schrieb er auf den Zettel: „Schade.“

Da setzte sich die Mutter hin und suchte nach natürlichen Mitteln gegen Halsschmerzen im Internet. Sie stieß auf die Wirkung von **Eukalyptus, Zitrone, Pfefferminze** und **Rosmarin**, allesamt ätherische Öle, die eine besondere Wirkung bei Halsschmerzen haben sollten. Anwender berichteten sogar, diese Öle hätten eine raschere Wirkung als herkömmliche Medizin, und sie wären nach zwei, drei Tagen wie durch ein Wunder ihre Halsentzündungen losgeworden.

Schnell schrieb die Mutter eine Ölmischung aus **Zitrone, Eucalyptus radiata, Rosmarin, Pfefferminze** und **Zypresse** auf und notierte sich die Anwendungsmöglichkeiten. Diese Ölmischung sollte man 50:50 mit reinem Pflanzenöl verdünnen und 1 Tropfen davon auf Stirn, Hals und Brust und den oberen Rückenbereich einreiben sowie auf die Fußsohlen auftragen. Auch ein Badesalz mit dieser Ölmischung wurde empfohlen. Außerdem sollte man diese Ölmischung einatmen und als Nahrungsergänzung täglich mit etwas Honig einnehmen.

Sie erfuhr auch, dass man unbedingt ätherische Öle höchster Qualität besorgen sollte und notierte sich die Firma. „Können Sie mir die Sachen auch per Eilpost senden?“, fragte sie den Kundendienst am Telefon. Ein paar Euro mehr für eine rasche Lieferung war es der Mutter auf jeden Fall wert. Als der DHL-Fahrer am nächsten Tag das Paket abgelieferte, hielt die Frau ihm voll Freude einen Obstkorb entgegen und sagte: „Nehmen Sie davon! Sie haben meinem Sohn das Leben gerettet!“

Die Mutter öffnete das Paket, packte die ätherischen Öle aus und machte sich gleich in der Küche zu schaffen. Während Sie die Ölmischung genau nach Rezept aus den fünf Ölen **Zitrone, Eukalyptus, Rosmarin, Pfefferminze** und **Zypresse** zusammenstellte, mit Sonnenblumenöl verdünnte und 1 Tropfen davon in Honig einrührte, sagte sie bestimmt zu ihrem Sohn: „Lass uns mal schauen, ob du es mit dieser Medizin aus der Natur schaffst, in drei Tagen vollkommen schmerzfrei und wieder gesund zur Chorprobe zu gehen!“

Dann erzählte sie ihm: „Ich habe herausgefunden, dass **Eukalyptusöl** besonders schleimlösend wirkt, **Zitronenöl** die Keime abtötet und **Pfefferminzöl** entzündungshemmend ist. Als Mischung sollen sie wohl Wunder bewirken.“

Nach zwei Tragen der wiederholten Anwendung – einatmen, einreiben und einnehmen – stand Michael am nächsten Morgen glücklich auf und sang vergnügt eine Melodie, als er, von seinem Zimmer die Treppe herunterkam.

Für die Mama klang dieses Erlebnis und das Trällern ihres Kindes immer noch wie ein Wunder. Sie setzte ihren Jungen ins Auto und fuhr ihn glücklich zur Chorprobe.

Anwendung ätherischer Öle bei Halsschmerzen:

Ein Rezept bei Halsentzündung:

- 2 Tr. Zitrone
- 4 Tr. *Eucalyptus radiata*
- 5 Tr. Rosmarin
- 4 Tr. Pfefferminze
- 3 Tr. Zypresse



- 1 Tropfen dieser **Ölmischung** wird mit 15-30 ml reinem Pflanzenöl je nach Alter des Kindes verdünnt auf Stirn, Hals und Brust und den oberen Rückenbereich eingerieben sowie auf die Fußsohlen aufgetragen. (Siehe *Kapitel 2* für die *Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle* und das Mischungsverhältnis für Kinder.)
- Als **Badezusatz** füllt man Meersalz in einen Glasbehälter mit Schraubverschluss, gibt einige Tropfen dieser Ölmischung für Halsschmerzen bei und schüttelt vor Gebrauch gut. Man kann auch Kaiser Natron, Sahne, Honig oder neutrales Badegel verwenden, um ätherische Öle zu emulgieren, bevor man sie dem Badewasser zufügt.
- Als **Nahrungsergänzung** nimmt man täglich 1 Tropfen eines der oben angeführten ätherischen Öle oder 1 Tropfen der Ölmischung für Halsentzündung mit etwas Honig oder Tee zu sich. (Es werden nur Öle verwendet, die als Nahrungsergänzung gekennzeichnet sind.)
- Mittels eines **Aroma-Diffusers** vernebelt man je 1 Tropfen der ätherischen Öle (unverdünnt) mehrmals über den Tag verteilt im Raum oder man riecht an dem Fläschchen. (Siehe *Kapitel 7* für Information zum *Aroma-Diffuser*.)

Bettnässen: Wie du mit Zypressenöl das Bett deines Kindes für immer trocken bekommst

Sarah hatte ein Problem mit ihrem siebenjährigen Sohn. Obwohl sie abends an alles dachte – wenig trinken, vor dem Schlafengehen noch einmal auf die Toilette – war das Bett des Jungen jedes Mal nass, wenn er morgens aufwachte. Oft wachte der Junge sogar mitten in der Nacht in einem nassen, kalten Bett auf. Er wollte die Mutter aber nicht rufen, weil er sich schämte. Am liebsten hätte er sich versteckt. Seine verweinten Augen verrieten seine Not.

Die Mutter hatte schon alles versucht, um ihrem Sohn zu helfen, aber nichts brachte Besserung. Sie wurde immer wieder mitten aus dem Schlaf gerissen und musste aufstehen, um die Bettwäsche zu wechseln und dem Jungen frische Wäsche zu geben. Sarah war total übermüdet. Diese kurzen Nächte wirkten sich auf ihren Arbeitstag negativ aus. Ihr Kopf war wie in einer dumpfen Wolke. Sie konnte nicht klar denken oder sich konzentrieren. Manchmal fielen ihr bei der Arbeit die Augen zu, und sie nickte für eine Sekunde ein, nur um verwirrt wieder hochzufahren und sich zu fragen, wo sie eigentlich war. Sie war weder wach noch schlief sie.

Sarah war verzweifelt und begann im Internet zu recherchieren. „Es muss doch eine natürliche Hilfe geben!“, schrie sie innerlich. „Ich kann schon nicht mehr!“ Da las sie, dass **Zypressenöl** die Eigenschaft besitzt, Sicherheit und Erdung zu vermitteln. Mit ihrem Hauptkerzengerade himmelwärts gerichtet, steht

sie mit den Füßen im Boden fest verwurzelt da. „Die Zypresse ist ein Symbol für Stabilität und Sicherheit. Ihr Duft schenkt das Gefühl, behütet, beschützt und geborgen zu sein“, stand da zu lesen.

Plötzlich erinnerte sich Sarah an eine Episode vor zwei Wochen, als ihr Sohn ganz verwirrt und mit hochrotem Kopf nach Hause kam. Erst dachte sie, er hätte Fieber, und fasste an seine Stirn, doch er riss sich los und rannte in sein Zimmer. Besorgt fragte Sarah nach: „Was ist denn passiert? Was war in der Schule?“ Aber er schwieg und wollte allein sein. Überlastet wie die Mutter war, schob sie diesen Gedanken damals beiseite. Jetzt erinnerte sie sich daran.

„Kann es sein, dass mein Junge verunsichert ist?“, überlegte sie. „Hat er schulische Probleme? Hat er Stress?“ Da fiel es ihr wie Schuppen von den Augen: „Die Lehrerin geht in die Babypause.“ Sie wusste, wie sehr er an seiner Lehrerin hing. Sie war wie eine Freundin für ihn. „Kann es sein, dass das der Grund für sein Problem ist, das ihn unbewusst beschäftigt?“ Sie fasste neuen Mut.

„Wenn Zypresse also Eigenschaften wie Stabilität, Sicherheit und Geborgenheit vermittelt, dann könnte sie doch auch die Lösung für diese Phase der Trennung und des Umbruchs für meinen Jungen sein?“, fragte sich Sarah.

Sie recherchierte weiter, wie man Zypressenöl für diesen Zweck einsetzen kann, und fand eine Webseite, auf der sie reine ätherische Öle bekam. So bestellte Sarah das ätherische Öl der Zypresse und erwartete voll Spannung die Postsendung.

Als das Päckchen ankam, riss sie es auf und hielt das kleine, unscheinbare Fläschchen mit Zypressenöl in der Hand. „So ein kleines Ding soll beim Bettnässen helfen?“, zweifelte sie plötzlich. Aber sie öffnete das Fläschchen. Ein wunderbarer Duft entströmte ihm.

Sie mischte 3 Tropfen Zypressenöl mit 1 Esslöffel Sonnenblumenöl, genau wie auf der Webseite beschrieben, und rieb ihrem Sohn vor dem Schlafengehen diese Ölmischung auf die Fußsohlen und auf das Herz. Dann legten sie sich schlafen. Das Zimmer duftete wunderbar nach Wald und frischem Holz.

Am nächsten Morgen lachte die Sonne bereits zum Fenster herein, als Sarah erwachte. Entsetzt sprang sie aus dem Bett. Sie dachte, sie hätte in ihrer Müdigkeit den Jungen diese Nacht überhört. Sie selbst hatte wie ein Murmeltier geschlafen. „Endlich eine Nacht durchgeschlafen. Mein Kopf ist wieder hellwach“, dachte sie, als sie sich den Morgenmantel überwarf und in das Kinderzimmer eilte. Zu ihrer Verwunderung schlief das Kind noch und reckte sich schließlich genüsslich, als es den Lärm an der Tür hörte.

„Mama, mein Bett ist trocken“, sagte der junge Mann stolz und sprang aus den Federn. Sarah konnte es nicht glauben. Sie fühlte das

Leintuch ... Es war tatsächlich trocken! „Na, das war vielleicht Zufall“, dachte sie bei sich, um sich nicht zu früh zu freuen. Doch auch am nächsten Tag und am Tag danach blieb das Bett trocken.

Anwendung ätherischer Öle bei Bettnässen:

- Man mischt 3 Tropfen **Zypressenöl** mit 1 Esslöffel reinem Pflanzenöl (z.B. Olivenöl). Von dieser Ölmischung nimmt man 1 Tropfen und reibt einige Zeit lang jeden Abend die **Fußsohlen** damit ein.
- **Bei organischen Beschwerden**, wie einer schwachen Blase, wird 1 Tropfen der **Zypressen-Ölmischung** auch auf den Unterbauch gerieben. Das Einreiben hilft dabei, die Blase zu erwärmen, damit der Muskel das Wasser besser halten kann. Auch **Salbeiöl** ist für diesen Zweck sehr hilfreich.
- **Für seelische Probleme** wie Verlustängste, Unsicherheit, Stress und Trennungsängste ist das Einreiben von Zypressenöl und anderen erdenden Ölen wie **Weihrauch** und **Sandelholz** – immer verdünnt in reinem Pflanzenöl – auf die Herzgegend ein wirksamer Seelentröster.
- Andere ätherische Öle, die bei Blasenproblemen helfen, sind **Salbei**, **Lavendel**, **Zitronengras**, **Kamille** oder **Thymian**, die eingerieben oder in Wasser getrunken werden können. Ein einziger Tropfen eines dieser als Nahrungsergänzung gekennzeichneten Öle pro Wasserglas – gut verrührt – genügt.

Bindehautentzündung: Wie du mit Zitronenöl eine Augenentzündung rasch beheben kannst!

Ella stieg aus ihrem Kinderbett und nahm den großen Teddybären mit, den sie hinter sich herzog, während sie ins Schlafzimmer der Eltern stapfte. Sie rieb das rechte Auge mit ihrem Handrücken immer wieder kräftig. „Hast du geweint?“, fragte die Mutter besorgt, als ihre kleine Tochter ins große Bett der Eltern stieg. Ellas Auge war rot und geschwollen.

Während sie ihr Kind fest an sich drückte, um es zu beruhigen, schwirrten wilde Gedanken durch ihren Kopf: „Heute kann das Kind nicht in den Kindergarten gehen. Ich muss den Termin verschieben. Der Chef wird erneut missmutig dreinschauen, wenn ich heute schon wieder nicht zur Arbeit kommen kann.“

Die Mutter brachte Ella zum Kinderarzt. „Konjunktivitis, eine Entzündung der Bindehaut“, erklärte er ihr und verschrieb Augentropfen. „Eine Woche kein Kindergarten“, sagte er noch, „denn eine Bindehautentzündung ist ansteckend.“

In ihrem Kinderratgeber las die Mutter später: „Konjunktivitis ist eine hochansteckende Krankheit, die oft bei Babys und Kleinkindern vorkommt und durch einen verstopften Tränenkanal oder durch Bakterien verursacht werden kann. Die Krankheitsdauer beträgt meist eine Woche, und Bindehautentzündung wird mit antibiotischen Tropfen behandelt. Durch das ständige Reiben der juckenden Augen sind diese rot und oft schmerzhaft.“

„Ich kann also eine Woche nicht zur Arbeit“, überlegte die Mutter, und ein flaeses Gefühl breitete sich in ihrer Magengrube aus. „Wieder krankheitsbedingter Ausfall – wie lange spielt der Chef da noch mit?“ Das Klingeln des Telefons riss die Mutter aus ihren Gedanken.

„Wie geht es Euch?“, fragte Claudia, eine Freundin. „Ach, hör mir auf, wir waren gerade beim Kinderarzt. Ella muss eine ganze Woche vom Kindergarten zu Hause bleiben, weil sie ein entzündetes Auge hat.“ „Du, da gibt es ein gutes Hilfsmittel, das die Entzündung schnell abklingen lässt. Unser Jonas hatte letztes Jahr dasselbe Problem und war nach zwei Tagen bereits wieder fit“, erzählte die Freundin.

„Was waren das für Augentropfen“, wollte die Mutter gleich wissen. „Es waren keine Augentropfen. Ich verwendete unseren Aroma-Diffuser mit ein paar Tropfen **Zitronenöl** im Kinderzimmer. Der Duft des Zitronenöls ist sehr reinigend, auch für bakterielle Infektionen.“ Bei dieser Nachricht ließ die Mutter die Schultern mutlos sinken. „Bis ich einen Diffuser und ein Öl bestellt habe und es geliefert wird, ist die Woche um“, dachte sie bei sich. Claudia lachte, denn sie musste die Gedanken ihrer Freundin erraten haben: „Ich komme heute Nachmittag vorbei und bringe dir alles, was du brauchst, mit!“

Als Claudia kam, hatte sie den versprochenen Aroma-Diffuser und das Zitronenöl dabei. Ein Aroma-Diffuser ist ein elektrisches Gerät, das

ätherische Öle in den Raum verteilt, ohne sie dabei zu erhitzen. (Siehe *Kapitel 7, Aroma-Diffuser*.)

Als Mama ihre Ella am dritten Tag zum Kindergarten brachte, rief sie ihre Freundin aus dem Auto an und sagte: „Ich danke dir so sehr. Du hast mein Leben gerettet. Ich war statt einer ganzen Woche nur zwei Tage von der Arbeit abwesend. Mein Chef war überhaupt nicht

sauer und meinte sogar: ‘Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie für Ihr Kind brauchen.’ Aber ich habe nur zwei Tage gebraucht. Dieser Diffuser ist ja so ein tolles Gerät.”

Sie fügte dankbar hinzu: „Ich bringe dir dein Gerät zurück, aber sei so lieb, bestelle mir einen Aroma-Diffuser und ein paar wunderschöne Öle dazu, die du mir empfehlen kannst.”

Der Aroma-Diffuser – flüchtig und hilfreich wie der Geist aus der Flasche

Der Aroma-Diffuser wird mit Wasser und ein paar Tropfen eines ätherischen Öls befüllt. Für kleine Kinder nimmt man je nach Alter 2-5 Tropfen (für Erwachsene 10-15 Tropfen) und vernebelt mehrmals am Tag jeweils etwa 15 Minuten lang.

- Der Aroma-Diffuser bläst mikrofeine Duftpartikel in den Raum und reinigt die Luft von Bakterien, Viren und anderen Krankheitskeimen.
- Er filtert Chemikalien und Schwermetalle aus der Luft.
- Er bringt negative Ionen in den Lebensraum herein, so rein und klar, als würde der Wind die frische Meeresgischt ins Gesicht sprühen. Oder man fühlt sich wie in lichten Bergeshöhen, wo die reine Atemluft fast greifbar ist.
- Unangenehme Gerüche von angebrannten Töpfen aus der Küche, lästigen Windeleimern oder Zigarettengeruch sind für einen Aroma-Diffuser ein Kinderspiel.

Die Anwendung des Aroma-Diffusers im Kinderzimmer:

Der Aroma-Diffuser kann für Kinder morgens und abends verwendet werden. Bei bestimmten Herausforderungen kann er mehrmals am Tag, jeweils 15 Minuten lang, eingeschaltet werden. Man beginnt mit dem Vernebeln zur Eingewöhnung langsam.

Anwendung ätherischer Öle bei Bindehautentzündung:

- **Lavendel, Rosmarin, Teebaum, Zitrone** und eine **Antimikrobielle Ölmischung** (siehe *Kapitel 2*) sind wirksame Helfer bei geschwollenen und entzündeten Augen.
- Man vernebelt eines der Öle in einem Aroma-Diffuser, um Viren und Bakterien aus dem Kinderzimmer zu verbannen.
- Häufiges Händewaschen und Sauberkeit ist notwendig, um diese ansteckende Krankheit in den Griff zu bekommen.
- Man reibt 1 Tropfen eines der Öle oder einer Mischung daraus verdünnt in weitem Bogen um das Auge (Nicht ins Auge bringen!) oder entlang des Nasenrückens. Bei kleinen Kindern werden die Öle aus Sicherheitsgründen gerne statt um die Augen auf die Fußsohlen gerieben.
- Man reibt das Öl auf die Fußsohlen, besonders auf die Fußreflexzonen der Augen, die sich auf der Unterseite der 3. und 4. Zehe befinden. Kleinkinder tragen zum Schutz Söckchen oder Schuhe.

Im Verlauf dieses Buches wirst du noch viele weitere Geschichten und Erfahrungsberichte wie diese lesen. Du fragst dich vielleicht: „Kann das sein? Das ist ja zu schön, um wahr zu sein.“ Im folgenden Abschnitt erzähle ich dir, was hinter dem Geheimnis der Wunderkräfte der ätherischen Öle steckt und warum sie deinem Kind auf oft unglaublich rasche Weise Erleichterung bringen können.



