

Ätherische Öle und Aromatherapie für Kinder

120
REZEPTE

Wie Sie mit ätherischen Ölen
ihrem Kind bei
Konzentrationschwierigkeiten,
Schlafstörungen und
vielmehr
helfen können



AVA SAGE

ÄTHERISCHE ÖLE UND AROMATHERAPIE FÜR KINDER

Wie Sie mit ätherischen Ölen ihrem Kind
bei Konzentrationsschwierigkeiten,
Schlafstörungen und vielem mehr helfen
können. Inkl. über 120 Rezepte

AVA SAGE

Copyright © 2022 Ava Sage

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 9783754658598

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

Was sind ätherische Öle?

Wie wichtig ist die Marke bei ätherischen Ölen?

Welche Möglichkeiten der Anwendung gibt es?

Raumbeduftung

Duftlampen

Diffuser

Raumspray

Duftschale

Duftsteine

Duftspender, Duftstäbchen und Potpourris

Massage

Aromabad

Mundspülung

Kompressen und Wickel

Hydrolate, Blütenessenzen und infundierte Öle - Die sanften Geschwister der ätherischen Öle

Hydrolate

Lavendelhydrolat

Rosenhydrolat

Melissenhydrolat

Orangenblütenhydrolat

Immortellenhydrolat

Pfefferminzhydrolat

Blütenessenzen

Infundierte Öle

Die wichtigsten ätherischen Öle für Kinder

Basilikum

Orange

Zitrone

Thymian mild

Melisse

Lavendel

Immortelle

Kamille deutsch

Kamille römisch

Cistrose

Zypresse

Weihrauch

Vetiver

Sandelholz

Mandarine rot

Fenchel süß

Bergamottminze

Manuka

Benzoe Siam

Zedernholz

Karottensamen

Cajeput

Angelikawurzel

Ho-Blätter

Teebaum

KardamoM

Grapefruit

Geranium

Majoran

Rose

Trägeröle

Kokosöl

Mandelöl

Jojobaöl
Nachtkerzenöl
Kakaobutter
Johanniskautöl

Wie Sie ätherische Öle richtig lagern

Sicherheit mit ätherischen Ölen

DIE Richtige Verdünnung nach Alter

Faustregel für die Dosierung

Dosierungsempfehlung für Kinder

Rezepte für Mischungen bei alltäglichen Beschwerden

Die wichtigsten Regeln beim Mischen ätherischer Öle
Mischungen für Babys und Kleinkinder bis 3 Jahre

Windeldermatitis

Milchschorf

Neugeborenen-Akne

Zahnungsbeschwerden

Schlafstörungen und Unruhe

Mischungen für Kinder ab 3 Jahren

Konzentrationsstörungen

Angst

Wachstumsschmerzen

Bauchschmerzen

Schnupfen

Husten

Hilfe bei Reizhusten

Hilfe bei Bronchitis

Hilfe bei anhaltendem Husten mit Schmerzen in der Brust

Halsschmerzen

Hilfe bei Schluckbeschwerden

Hilfe bei entzündlichen Beschwerden

Fieber

Masern und Mumps

Windpocken

Soforthilfe bei Juckreiz

Ölmischung gegen Juckreiz

Keuchhusten

Brustöl

FuSSmassageöl

Ohrenschmerzen

Ohrkompressen mit Zwiebeln

Balsam für die Ohren

Ohr-Watte

Bindehautentzündung

Stärkung des Immunsystems

Sonnenbrand

Insektenstiche

Zeckenabwehr (für Kinder ab 3 Jahren)

Zeckenabwehr (für Kinder ab 6 Jahren)

Schnitt- und Schürfwunden

Soforthilfe bei kleinen Wunden und Vorbeugung von

Wundinfektion

Pflege verkrusteter Wundränder zur raschen Regeneration

der Haut

Narbenpflege

Prellungen und blaue Flecken

Soforthilfe bei Schwellungen und Schmerzen

Hohe Wirksamkeit bei blauen Flecken und Prellungen

Übelkeit und Erbrechen

Riechzucker

FuSSöl

Kopfläuse

Anti-Läuse-Haarkur

Läuseshampoo

Verbrennungen

Schnelle Hilfe im Notfall

Eiswürfel mit Lavendelhydrolat

Pflegeöl bei leichten Verbrennungen

Fremdkörper im Auge

Harnwegsinfekte

Wasser mit ätherischen Ölen

Verstopfung

Nasenbluten

Soor

Hilfe bei Soor im Mund- und Zungenbereich

Hilfe bei Soor im Windelbereich

Vorhautverengung

Sitzbad

Pflegeöl

Dellwarzen

Ekzeme und Neurodermitis

Badesalz

Pflegeöl für den Sommer

Pflegeöl für den Winter

Aloe-Vera-Gel

Kühlendes Spray

Bettläsionen

Fußsöl

Bei organischer Ursache

Bei seelischen Ursachen

Mischungen für Teenager

Liebeskummer und Stimmungstiefs

Stimmungsaufheller bei schlechter Laune

Seelentröster bei Traurigkeit

Belebt und hebt die Stimmung

Duftmischung für entspannte Stimmung und Gespräche

Akne

Allgemeine Hautpflege für Teenager

Soforthilfe bei „schlechter“ Haut

Bodylotion nach dem Duschen

Körpergerüche

Achseldeos

Fußdeos

[Deocreme für die Achseln](#)
[Fettige Haare](#)
[Shampoo](#)
[Haarwasser](#)
[Menstruationsschmerzen](#)
[Entspannungsöl](#)
[Entspannungsbad](#)
[Migräne und Spannungskopfschmerzen](#)
[Soforthilfe für unterwegs](#)
[Schläfenbalsam](#)
[ADS und ADHS](#)
[Raumduft für die Konzentration](#)
[Raumduft für einen besseren Schlaf](#)
[Entspannungsbad für Kinder ab 3 Jahren](#)
[Entspannungsdusche](#)
[Beruhigendes Körperöl](#)
[Auf einen Blick: Die besten ätherischen Öle für ein entspanntes und konzentriertes Lernen](#)

[Erste-Hilfe-Öle für Ihre Hausapotheke](#)

[Passende Duftmischungen für Ihre Räume](#)

[Kinderzimmer](#)

[Arbeitszimmer \(in dem Ihr Kind eventuell auch die Hausaufgaben macht und lernt\)](#)

[Schlafzimmer](#)

[Wohnzimmer](#)

[Schlusswort](#)

[Glossar zu den wichtigsten Inhaltsstoffen ätherischer Öle](#)



EINLEITUNG

Das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen ist keine neue Errungenschaft der Menschheit. Schon in früheren Zeiten wurden Duftstoffe und Aromen zur Genesung und Gesunderhaltung genutzt. Es gab noch kein breites Spektrum an Medikamenten wie wir es heute kennen. Eltern pflegten ihre Kinder vorwiegend mit der Heilkraft der Natur gesund. Leider ist dieses Wissen, das die Menschen in ihrem Alltag stets begleitete, in Vergessenheit geraten. Wer kein Aromatherapeut oder Heilpflanzenkundiger ist, kann meist nur auf die Mittel zurückgreifen, die der breite Markt bietet oder einen Arzt aufsuchen. Bei schweren Krankheitsverläufen empfehle ich natürlich dringend den Rat eines Kinderarztes einzuholen. Doch es gibt zahlreiche Beschwerden, denen Sie hervorragend mit ätherischen Ölen entgegenwirken können. Darüber hinaus tun Sie mit der Anwendung ätherischer Öle auch langfristig etwas für die Gesundheit Ihres Kindes,

vorausgesetzt, die Öle sind zu 100 Prozent naturrein und nicht synthetisch.

Da ätherische Öle die ganze Kraft der Pflanze in konzentrierter Form enthalten, müssen Sie diese in Tropfen verabreichen. In vielen Fällen reicht bereits ein Tropfen aus, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Gerade Kinder reagieren noch sehr empfindlich auf ätherische Öle und benötigen nur einen Bruchteil der Menge, die Erwachsene brauchen. Beachten Sie auch, dass manche Öle wie Eukalyptus oder Pfefferminze sogar die Atemwege von Babys reizen können. In diesem Buch stelle ich Ihnen daher nur die milden Öle vor, die Sie bedenkenlos bei Ihrem Kind anwenden können. Sie finden auch die sanften Verwandten der eukalyptol- und mentholhaltigen Öle, die Sie genauso effektiv einsetzen können. Doch nicht nur das Wissen um die passenden Öle, sondern auch um die richtige Verdünnung ist wesentlich bei der „Aromatherapie“ zu Hause. Tragen Sie ätherische Öle niemals nach eigenem Ermessen pur auf die Haut Ihres Kindes auf. Dies ist die wichtigste Regel, die ich Ihnen vor der Lektüre dieses Ratgebers ans Herz legen möchte.

Aber keine Sorge: In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie richtig verdünnen, erhalten wesentliche Sicherheitstipps und lernen die 30 wichtigsten ätherischen Öle sowie zahlreiche Rezepturen für Kinder kennen. Ich vermittele Ihnen wie Sie mit ätherischen Ölen und Aromatherapie, Ihre Kinder physisch und emotional unterstützen können, während sie zu unabhängigen jungen Erwachsenen heranwachsen.



WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?

Ätherische Öle sind Pflanzenessenzen, die durch Destillation gewonnen werden. Sie sind die Duftstoffe der Pflanzen, die sie in ihren Öldrüsen bilden. Die Destillation mit Wasserdampf ist die häufigste Form der Extraktion ätherischer Öle. Einige Düfte wie Vanilleextrakt, Tonkaextrakt, Bienenwachs oder Harze werden durch einen alkoholischen Auszug gewonnen. Die ätherischen Öle beinhalten meist mehr als 100 sekundäre Pflanzenstoffe, mit denen die Pflanzen Fraßfeinde abwehren, Insekten anlocken, sich vor Krankheiten schützen, extreme Umweltbedingungen ausgleichen und mit anderen Pflanzen und Insekten kommunizieren.

Für uns Menschen haben diese sekundären Pflanzenstoffe in konzentrierter Form einen hohen gesundheitsfördernden Nutzen. Wir können mit ihnen Krankheiten vorbeugen und

behandeln und sie auch bei Stimmungsschwankungen einsetzen. Die ätherischen Öle werden aus den unterschiedlichen Pflanzenorganen wie Blüten, Blättern, Rinden, Zweigen, Nadeln und Wurzeln extrahiert. Die Essenzen sind viel konzentrierter als etwa homöopathische Mittel oder Bachblüten. So haben wir zum Beispiel mit einem Tropfen Pfefferminzöl die Heilwirkung von vielen Tassen Pfefferminztee. Daher sollten wir die ätherischen Öle immer sparsam verwenden. Ein bis zwei Tropfen eines Öls oder einer Ölmischung reichen vollkommen aus, um Beschwerden zu lindern, die Stimmung zu heben oder das Einschlafen zu fördern.

Natürlich haben hochwertige ätherische Öle ihren Preis, da die Hersteller für eine Flasche Öl riesige Mengen an Pflanzenmaterial benötigen. Was hochwertige Öle von billigen Duftölen unterscheidet, werde ich Ihnen im nächsten Kapitel erklären.

WIE WICHTIG IST DIE MARKE BEI ÄTHERISCHEN ÖLEN?

Sie müssen auf jeden Fall darauf achten, dass sie ein 100 Prozent reines ätherisches Öl bei einem Anbieter Ihres Vertrauens kaufen. Ein synthetisches Aromaöl wie Sie es in vielen Drogerien und Supermärkten finden, besitzt keine Heilwirkungen und kann sogar die Atemwege von Babys und Kleinkinder reizen. Das führt in den schlimmsten Fällen zu Hautproblemen und asthmatischen Beschwerden. Wenn auf dem Etikett „100 % naturreines ätherisches Öl“ steht, sind Sie auf der sicheren Seite. Ideal ist, wenn zusätzlich ein Biosiegel wie das von Demeter aufgedruckt ist. Anbieter hochwertiger Produkte nennen auf dem Etikett in der Regel auch den wissenschaftlichen Namen der Pflanzen sowie den verwendeten Pflanzenteil, da für eine gezielte

gesundheitsfördernde Anwendung entscheidend ist, aus welchem Teil der Pflanze das ätherische Öl destilliert wurde. Hüten Sie sich vor Ölen, die mit Namen wie „Lebkuchenduft“ oder „Fliederzauber“ locken, da es sich dabei um synthetische Produkte handelt.

Wenn Sie also sichergehen wollen, dass Sie ein hochwertiges Öl erhalten, sollten Sie am besten bewährte Biomarken wie Demeter, das Europäische Biosiegel oder Natrue wählen. Oft befinden sich auf den Flaschen sogar gezielte therapeutische Hinweise. Die weltweit höchste Bioqualität besitzt die Marke Demeter. Bei ätherischen Ölen lohnt es sich also auf jeden Fall, mehr Geld auszugeben, um tatsächlich die gewünschte Heilwirkung zu erzielen.

WELCHE MÖGLICHKEITEN DER ANWENDUNG GIBT ES?

Für 100 Prozent naturreine ätherische Öle bieten sich zahlreiche Varianten der Anwendung. Auf die orale Verwendung sollten Sie jedoch bei Kindern mit einem Gewicht von unter 20 Kilogramm verzichten. Nur in Ausnahmefällen darf ein ausgebildeter Aromatherapeut oder Arzt ein zertifiziertes Bio-Öl, das für die orale Anwendung geeignet ist, verabreichen. Ansonsten sind für Kinder ausschließlich Hydrolate für die orale Einnahme verwendbar. Was genau Hydrolate sind und welche Hydrolate sich am besten für Kinder eignen, erfahren Sie im Kapitel „Hydrolate, Blütenessenzen und infundierte Öle - Die sanften Geschwister der ätherischen Öle“.

Für Kinder jeden Alters können Sie die ätherischen Öle verwenden als:

- Aromatherapie im Diffuser
- Sprays