

# EIN LÖFFELCHEN VOLL KINDERMEDIZIN

Mary Poppins hatte alles, was sie für ihre Schützlinge brauchte, in ihrer magischen Reisetasche. Ihnen genügt der Vorratsschrank, wo Sie Tee, Gewürze und Kräuter, Honig, Obst und Gemüse, Öle, Säfte, Haferflocken, Milchprodukte und Extras wie Backpulver, Eiweiß, Hefe, Natron oder sogar Zahnpasta finden. Meine Rezepte sind verträglich, unkompliziert und kosten so gut wie nichts.

Ein Hoppla-Wickel (Seite 68) lindert Schwellungen, zum Beispiel nach dem Zusammenstoß mit einer Tischkante. Der Nasendampf aus der Tüte (Seite 26) ist nicht nur ein kleines Abenteuer, er befreit auch die verstopfte Schnupfennase. Hibiskuseis am Stiel (Seite 52) schmeckt

lecker und zaubert Halsschmerzen im Nullkommanichts weg.

Klingt einfach, oder? Ist es auch! Sie wissen sofort, was Sie für Ihr Kind Gutes tun können und auch, ob Sie alles Nötige im Haus haben. Denn meine Rezepte sind genial gestaltet: Auf einen Blick sehen Sie, welche Zutaten verwendet werden. Und diese Zutaten sind clever ausgesucht, denn sie sind in jedem Haushalt zu finden und Sie brauchen nie mehr als sechs Stück davon für ein Rezept. Dazu kommt die supereinfache Umsetzung – Sie können sofort loslegen. Auf den folgenden Seiten stelle ich Ihnen meine Hauptzutaten vor und gebe ein paar wichtige Informationen dazu.

## WO FINDE ICH WAS?

Damit Sie die Rezepte im Bedarfsfall schnell finden, habe ich sie in die Kapitel »Kopf-Wehwehchen«, »Auas in Hals und Körper«, »Krankes Bäuchlein« und »Wenn's juckt und brennt« eingeteilt. Zusätzlich finden Sie die Beschwerden auch im Register.

## HEILPFLANZENTEE

Grüner Tee, Hibiskusblüten, Kamillentee, Pfefferminz- und Schwarztee sind die Tees, die ich zum Beispiel zur Linderung von Blasen oder von Halsschmerzen verwende.

**Grüner Tee** hat entzündungshemmende Eigenschaften, die die Heilung unterstützen.

**Hibiskusblüten** sind reich an Vitamin C und haben einen tollen säuerlichen Geschmack. Ihr zusätzlicher Vorteil: Sie färben den Tee rot.

**Kamille** ist ein erstaunliches Allzweckkraut. Sie kann ein verzagtes Kind beruhigen, aber auch Bauchbeschwerden lindern. Die meisten Kinder lieben den süßen und milden Kamillengeschmack.

**Pfefferminze** unterstützt die Verdauung und macht bei Schnupfen die Nase frei. Die Tagesdosis für Kinder von ein bis drei Jahren liegt bei maximal ein bis drei Gramm.

**Schwarzer Tee** ist die Geheimwaffe gegen einen wunden Po, denn die enthaltenen Gerbstoffe lindern Entzündungen und helfen beim Abheilen.

## GEWÜRZE & KRÄUTER

Basilikum, Cayennepfeffer, Ingwer, Kurkuma, Meersalz, Rosmarin, Petersilie und Zitronenmelisse sind meine Top-Zutaten, mit denen Sie die häufigsten Krankheits-symptome alternativ behandeln können.

**Basilikum** bietet viele Vorteile, die vom gesunden Darm bis zur Immunstärkung reichen. Seine starken entzündungshemmenden Eigenschaften kommen uns bei der Linderung von Erkältungen zugute.

**Cayennepfeffer**, minimal dosiert, erhöht die Körpertemperatur und löst Schleim bei Husten- und Grippebeschwerden.



**Ingwer** stärkt nicht nur den Magen und fördert die Verdauung. Dank seines ätherischen Ingweröls und des Scharfstoffs Gingerol hat er sich als Mittel gegen Übelkeit bzw. Reiseübelkeit bewährt.

**Kurkuma** kann man als natürliches Antibiotikum verwenden. Dank seines Hauptwirkstoffes Curcumin wirkt es stark entzündungshemmend.

**Meersalz** entsteht durch Verdunsten von salzhaltigem Meerwasser. Natürliches Meersalz ohne Rieselhilfe und Trennmittel enthält aufgrund des geringen Verarbeitungsgehalts noch verschiedene Spurenelemente wie Magnesium, Kalzium, Zink, Eisen und Kalium. Erhitztes Salz speichert wohlthuende Wärme, etwa als Auflage bei Ohrenschmerzen (Seite 28).

**Rosmarin** kann wie ein leichtes Antiseptikum zur Förderung der Wundheilung dienen und bei beginnenden Nagelbettentzündungen entzündungshemmend und schmerzstillend wirken.

**Petersilie** enthält eine einzigartige Zusammensetzung von Verbindungen und flüchtigen Ölen, zum Beispiel Eugenol, das in der Zahnheilkunde als Lokalanästhetikum eingesetzt wird. Bei blauen Flecken kommen ihre schmerzstillenden und blutgerinnungshemmenden Eigenschaften zum Tragen.

**Zitronenmelisse** ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Ihr ätherisches Öl mit den Hauptwirkstoffen Citral und Citronellal besitzt krampflösende beruhigende Eigenschaften, weswegen man die Zitronenmelisse zur Beruhigung nervöser Kinder nutzt.

## HONIG

Honig ist ein hochwertiger Naturstoff, der die Menschen seit Jahrtausenden begleitet, wie Höhlenmalereien aus der Steinzeit belegen. Reiner Bienenhonig setzt sich aus rund 200 Substanzen zusammen, wie Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen, hauptsächlich aber aus Zucker und Wasser. Er besitzt viele gute Eigenschaften, etwa eine starke antibakterielle Wirkung. Wegen seiner Süße sind Kinder gern dazu bereit, ihn als Geseundheitshelfer einzunehmen.

### ACHTUNG!

Honig enthält Sporen, die für Babys gefährlich sind, denn ihre Darmflora ist noch nicht stabil. Erst ab einem Jahr darf Ihr Kind Honig roh verzehren.

Als naturbelassene Rohkost ist Honig jedoch nicht für Kinder unter einem Jahr geeignet, da er Clostridium-botulinum-Sporen enthalten kann. Sie besiedeln den Darm und bilden ein muskellähmendes, lebensbedrohliches Gift. Babys sind im Alter zwischen sechs Wochen und sechs Monaten am anfälligsten. Bei älteren Kindern ist die Darmflora schon so stabil, dass sie nicht mehr infektionsgefährdet sind und Honig verzehren dürfen. Bei allen Hausmitteln, die Honig enthalten, finden Sie daher den Verweis »ab 1 Jahr«.

## OBST & GEMÜSE

Äpfel, Bananen, Möhren, Salatgurken, Weißkohl und Zwiebeln sorgen nicht nur als Eis oder leckerer Shake für die Linderung von Beschwerden. Kohl eignet sich auch ganz wunderbar als Wickel und Gurke ergibt eine herrlich kühlende Hautlotion.

**Äpfel** und Gesundheit gelten als perfektes Paar. So ist es nicht verwunderlich, dass in der Volksmedizin viele überlieferte Anwendungen zum Apfel zu finden sind. Dank seiner Vitamine, sekundären Pflanzenstoffe und Ballaststoffe ist er gut für uns – solange er frisch und aus biologischem Anbau ist. Doch auch äußerlich angewandt ist er sehr effektiv, etwa gegen Kopfläuse (Seite 42). Seine saure Natur hilft, sie abzutöten – im Apfel sind 80 bis 90 Prozent organische Säuren enthalten, wobei die Apfelsäure vorherrscht. Zu den säurereichsten Sorten zählt Boskop.

**Bananen** sind Gesundheitsförderer, die voller wertvoller Mikronährstoffe stecken. Sie wirken sowohl beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt als auch auf das Nervensystem. Ihre Kohlenhydrate machen schläfrig, das enthaltene Magnesium und Kalium lindern Muskelkater, weil sie Muskeln natürlichen entspannen.

**Möhren, Karotten, Gelbe Rüben** – egal, unter welchem Namen wir sie genießen: Mit ihren Inhaltsstoffen Folsäure, Kalium, Eisen, Magnesium, Mangan, Kupfer, Schwefel und Pektin gehören diese süßlich-aromatischen Wurzeln zu den wertvollsten Gemüsearten. Das in der Möhre enthaltene Beta-Carotin ist die Vorstufe von Vitamin A. Dieses Vitamin schützt die Augenhornhaut und ist wichtig für gutes Sehen. Es unterstützt außerdem das Immunsystem und hält u. a. die Zellen im Verdauungstrakt gesund.

**Salatgurken** bestehen zwar hauptsächlich aus Wasser, enthalten aber auch Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine, darunter fast alle B-Vitamine und Folsäure. Insbesondere Vitamin B<sub>5</sub> soll Wundheilungsprozesse verstärken, zum Beispiel bei Sonnenbrand.

**Weißkohl** galt schon im Altertum als Universalheilpflanze. Da er kühlend und beruhigend auf entzündliche Prozesse wirkt, wird er in der heutigen Naturheilkunde äußerlich zum Beispiel bei Schwellungen angewendet. Weißkohl enthält neben Wasser auch Mineralstoffe und Vitamine. Seine typischen schwefel- und stickstoffhaltigen sekundären Pflanzenstoffe wirken



antibakteriell. Kaufen Sie ihn idealerweise aus biologisch-dynamischem Anbau.

**Zwiebeln** zählen zu den ältesten Kulturpflanzen und sind so heilkräftig wie eine ganze Hausapotheke. Proteine, Mineralstoffe wie Kalium und Vitamine, zum Beispiel Vitamin C, gehören zu ihren Inhaltsstoffen, aber auch ihre schwefelhaltigen Aminosäuren, die beißend riechen oder tränenauslösend wirken. Ihr ätherisches Öl soll Blutungen stillen, etwa bei Nasenbluten.

## SAFT & ESSIG

Frucht- oder Direktsaft aus frischen Früchten ist leicht verdaulich und wirkt ganz spezifisch auf den Körper. Ungefiltert und nicht pasteurisiert, aus ganzen (Bio-)Äpfeln gilt Apfelessig als unübertroffen gesund.



**Birnen- und Pflaumensaft** bekämpfen Verdauungsstörungen und regen den Darm an. Grund dafür ist Sorbit, ein Stoff, den beide Obstsorten enthalten. Birnen sind reich an Vitamin C und Lieferant vieler wichtiger Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Kupfer, Jod, Magnesium, Phosphat und Zink. Pflaumen enthalten Provitamin A, Vitamin C, Vitamin E und fast alle B-Vitamine. Verwenden Sie Saft mit der Bezeichnung »Fruchtsaft« auf dem Etikett, damit ist Ihnen ein Fruchtgehalt von 100 Prozent garantiert.

**Orangensaft** regt die Verdauung an. Mitverantwortlich dafür ist der in Orangen enthaltene Bitterstoff Naringenin. Er ist Teil einer speziellen Trinklösung (Seite 88), die nach dem berühmten Leiter des Zürcher Kinderspitals, Guido Fanconi, benannt ist. Mit ihrer Hilfe wird bei Durchfall der Flüssigkeits- und Elektrolytverlust ausgeglichen.

**Zitronensaft** in seiner reinen Form ist eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin C, Pflanzenstoffe mit antioxidativer Aktivität, Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium. Zitronensaft ist dank seiner neutralisierenden Säuren ein gutes Mittel gegen Übelkeit. Er löst außerdem Speichelfluss im Mund aus, was zusätzlich hilft, Übelkeit zu lindern.

**Essig** wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und wundheilend, deshalb wird er seit Langem in der traditionellen Medizin eingesetzt. Apfelessig, der durch die Fermentation von Äpfeln hergestellt wird, ist im Gegensatz zu anderen Essigen basisch. Für Hausmittel zum Einnehmen, etwa bei Husten, ist er geschmacklich angenehmer. Grundsätzlich sollte kein Essig unverdünnt eingenommen werden.

## MILCH & MILCHPRODUKTE

Von Geburt an sind wir voll und ganz auf das »weiße Gold« eingestellt: die Milch. Sie ist nicht nur nährstoffreiche Essenz für den Menschen, sondern Rohstoff für die unterschiedlichsten Hausmittel.

**Milch** ist chemisch gesehen eine Öl-in-Wasser-Emulsion, die durch Proteine stabilisiert wird. Sie enthält u. a. Proteine, Fette, Vitamine, zum Beispiel die Vitamine B<sub>2</sub> und B<sub>12</sub>, sowie Mineralstoffe, zum Beispiel Kalium, Kalzium, Zink und Jod. Milch und daraus hergestellte Produkte enthalten außerdem ein besonderes Hormon (Insulin-like Growth Factor-1/IGF-1), das für Wachstum und Entwicklung wichtig ist. Einer der Eiweißbaustoffe in der Milch

ist die Aminosäure Tryptophan. Sie wirkt Stress entgegen und sorgt für friedlichen Schlummer.

**Ghee** ist ein Butterreinfett und wird oft auch Butterschmalz genannt. In der ayurvedischen Küche gilt es als Lebenselixier und Verjüngungsmittel. Traditionell verwendet man es zum Beispiel zur Wundheilung. Im Kühlschrank gelagert, ist es mindestens ein Jahr haltbar.

**Joghurt und Quark** können etliche Beschwerden lindern. Die darin enthaltene Milchsäure soll den natürlichen Säureschutzmantel der Haut stabilisieren und zur Stärkung der hauteigenen Abwehr gegen Keime und Bakterien beitragen. Naturjoghurt als Umschlag wirkt kühlend und schmerzlindernd. Wird Quark (auch Topfen oder Weißkäse genannt) als Wirksubstanz verwendet, nutzt man den Effekt der Milchsäurebakterien, die Schleim verflüssigen und Entzündungsstoffe hemmen können. Quark wirkt abschwellend und schmerzlindernd, zum Beispiel bei Heiserkeit, und wird auch von empfindlicher Haut gut vertragen.

## HOCHWERTIGE SPEISEÖLE

Gesättigte, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren machen kaltgepresste Speiseöle zur besten Wahl beim Kochen oder für den Einsatz als wirksames Hausmittel.

**Kokosöl** wird aus zerkleinertem Fruchtfleisch der Kokosnuss hergestellt. Trägt es den Zusatz »nativ«, ist es naturbelassen



und kalt gepresst, alle natürlichen Inhaltsstoffe sind noch enthalten. Bei Temperaturen unter 25 Grad ist Kokosöl fest und weiß, darüber wird es klar und flüssig. Kokosöl weist eine Vielzahl positiver Eigenschaften auf, wirkt antiseptisch und antibakteriell. Äußerlich angewandt ist es dank pflegender Inhaltsstoffe wie



Laurinsäure oder Vitamin E zur Feuchtigkeitspflege der Haut und bei der Behandlung von Hautinfektionen gut geeignet.

**Olivenöl** ist reich an sogenannten einfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Hauptbestandteil ist mit rund drei Vierteln die Ölsäure, oder auch Oleinsäure genannt. Olivenöl ist in verschiedenen Güteklassen erhältlich, wobei das native Olivenöl extra einen besonders hohen Gehalt an Polyphenolen aufweist. Diese Verbindungen wirken als Antioxidationsmittel und schützen Zellen vor unerwünschten Entzündungen und Krankheiten. Ein weiterer Bestandteil ist Oleocanthal, eine Substanz mit entzündungshemmender, durchblutungsfördernder und schmerzlindernder Wirkung. Bei irritierter Haut können Sie Olivenöl durch das leichtere Sonnenblumenöl ersetzen, das recht schnell einzieht.

## ÄTHERISCHE ÖLE

Ätherische Öle werden aus Blüten, Blättern, Früchten, Rinde oder Wurzeln von Pflanzen gewonnen. Lavendel gehört zu den wichtigsten Heilpflanzen in der Aromatherapie: Im Lavendelöl wurden bislang 200 verschiedene Inhaltsstoffe nachgewiesen. Es kann Körper und Geist harmonisieren und die Wundheilung beschleunigen. Wenn Sie reines ätherisches Lavendelöl kaufen, überprüfen Sie das Etikett, das die botanische Bezeichnung *Lavandula angustifolia* enthalten muss. Ätherische Öle sollten in einer Braunglasflasche verpackt und vor Sonnenlicht geschützt auf-

## NIEMALS UNVERDÜNNT!

Ätherische Öle können zu Haut- und Schleimhautreizungen, Erbrechen und Bewegungsstörungen führen. Grundsätzlich sind Kampfer-, Eukalyptus-, Thymian- oder Pfefferminzöl für kleine Kinder nicht geeignet.

bewahrt werden. Drei meiner Hausmittelrezepte enthalten geringste Mengen ätherisches Lavendelöl. Das ausgleichende Lavendelöl wird häufig verwendet, um Schlaf und Entspannung zu fördern, Kopfschmerzen oder Schmerzen allgemein zu lindern und bei Angst die Stimmung zu heben.

Ab einem Alter von zwei Jahren ist die 1-Prozent-Mischung die Faustregel, das bedeutet 25 Tropfen Öl auf 100 Milliliter Trägersubstanz. Meine Rezepte bleiben deutlich unter dieser Menge. Das Aroma dient der Steigerung des Wohlbefindens, Sie können es aber genauso gut weglassen.



# HELFER FÜR DIE HAUSMITTEL-KÜCHE



**GEFRIERBEUTEL**



**KÜCHENPAPIER**



**BAUMWOLLTUCH**



**HANDTUCH**



**WATTEBAUSCH**



**KOCHTOPF**



**BECHER**



**MIXER**



**MÖRSER**



# ARMES HÄSCHEN, BIST DU KRANK ...

... dass du nicht mehr hüpfen kannst? Bis zu zwölf Infekte im Jahr sind in der Kleinkindzeit normal. Beziehen Sie Ihr Häschen, pardon, Ihr Kind, in jede Behandlung ein: Erklären Sie ihm, was Sie mit ihm machen werden und wie sich das anfühlen wird, zum Beispiel ein Quarkwickel um seinen Hals. Beobachten Sie Ihr Kind während der Anwendung und prüfen Sie, ob es sich damit wohlfühlt. Es sollte währenddessen ruhen oder es sich zumindest bequem machen. Bei einigen Hausmitteln habe ich Ideen für eine unterhaltsamere Anwendungszeit beigefügt – lassen Sie sich davon inspirieren.

Beziehen Sie auch Ihr Zuhause in die Behandlung ein. Ihr krankes Kind braucht ein regelmäßig gelüftetes, kühler temperiertes Zimmer als sonst (tagsüber ca. 18 °C, nachts 15 °C). Packen Sie es gut in einen langärmeligen Schlafanzug und eine extra Wolldecke ein. Sie können feuchte Tücher aufhängen, um das Raumklima zu verbessern. Zum Gesundwerden gehört ausreichend Ruhe. Und auch danach, wenn Ihr Kleines wieder in den Kindergarten gehen darf, achten Sie auf ein paar ruhige Nachmittage und Abende.

## MAMA MACHT DIE MEDIZIN ...

... und Papa hilft mit. Schon unsere Vorfahren wussten, welche Heilwirkungen in Kartoffeln, Zwiebeln oder Honig stecken. Noch bis zum 18. Jahrhundert war es ganz normal, dass die gute Hausfrau die Arzneien für ihre Familie selbst herstellen konnte.

Hausmittel gehören nach Hause, denn es sind Medikamente, die mit zu Hause verfügbaren Zutaten hergestellt werden. In der medizinischen Definition ist das Hausmittel ein einfach zubereitetes Medikament oder Tonikum, das oft nicht nachweislich wirksam ist und ohne ärztliche Verschreibung oder ärztliche Aufsicht verabreicht wird. Hausmittel, das sind schlichte Maßnahmen wie warmer Tee, Inhalation, Eis, feuchte Packungen, Hautanwendungen, Wickel und Bäder für die Behandlung kleinerer Gesundheitsprobleme.

Nahrungsergänzungsmittel, alle nicht verschreibungspflichtigen Over-the-Counter-Arzneimittel, chinesische Tees, homöopathische Globuli, Schüßler-Salze oder Bach-Blüten gehören nicht in die Kategorie Hausmittel.

## GRUNDREGELN FÜR EINIGE HAUSMITTEL

Wickel, Auflagen, Einreibungen oder Bäder gehören zu den äußeren Anwendungen, die seit jeher ihren Platz in der traditionellen Volksmedizin haben. Sie lindern Symptome, da sie über die Haut Wärme- oder Kälteimpulse vermitteln.

### Auflagen und Wickel

Für alle äußeren Anwendungen, wie Wickel oder Auflagen, müssen die Hände und Füße Ihres Kindes warm sein.

**Auflagen** sind völlig unkompliziert. Dazu zählt alles, was aufgelegt und fixiert wird, wie zum Beispiel die Auflage mit Kamille (Seite 30) oder die warme Meersalzsocke (Seite 28). Ein Baumwoll- oder Leinentuch wird auf die gewünschte Größe gefaltet, aufgelegt und dann mithilfe einer Binde oder Ähnlichem festgehalten. Auflagen setzen Sie zur Behandlung einer bestimmten Körperregion ein und legen sie nur auf die betroffene Stelle. Kleine Auflagen heißen auch Kompressen.

Kälteauflagen, zum Beispiel die eisigen Erbsen (Seite 66), dürfen Sie nie direkt auf die Haut auflegen (es kann zu Erfrierungen kommen) und auch nicht länger als 5 bis 10 Minuten am Stück anwenden.

**Wickel** unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers. Sie werden um einen ganzen Körperteil wie den Hals oder die Wade geführt und können die Durchblutung beeinflussen. Damit werden Ent-



zündungen oder Schmerzen gelindert, indem Wirkstoffe aus Kohl (Seite 68) oder Quark (Seite 54) durch die Haut gelangen.

Kühle Wickel wechseln Sie, wenn sie körperwarm geworden sind, was meist nach 10 bis 15 Minuten der Fall sein wird. Warme Wickel dürfen so lange verbleiben, bis sie zu kühl oder unangenehm werden. Verwenden Sie bei Wickeln und Auflagen immer Naturmaterialien, die angenehm auf der Haut sind, wie Baumwolle, Leinen oder Schafschurwolle.

### Einreibungen

Einreibungen an Armen, Beinen, Rücken, Brust oder Bauch können Sie gezielt anwenden, um eine anregende oder eine beruhigende Wirkung zu erzeugen. Einreiben der Beine in Richtung Herz sorgt für Schwung. Einreiben vom Herzen weg, zum Beispiel am Rücken, hilft beim abendlichen Abschalten.