



Schwarztee, Ringelblume und Kamille für den wunden Po

SCHWARTZTEE-SITZBAD

ZUTATEN:

- 4 EL Schwarztee-Blätter,
- 1 l Wasser.

Die Schwarzteeblätter im Wasser aufkochen, von der Kochstelle nehmen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Lauwarm abgekühlt in eine entsprechend große Schüssel geben, das Baby hineinsetzen und 10 Minuten darin baden.

RINGELBLUMEN-KAMILLEN-WASCHUNG ODER -KOMPRESSE

ZUTATEN:

- je 1 ½ EL frische oder getrocknete Kamillenblüten und Ringelblumen,
- 200 ml heißes Wasser.

Die Blüten in ein verschließbares Glas, z. B. ein WECK-Glas, geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Wenn die Haut im Windelbereich entzündet und gereizt ist, diese zuerst mit dem wundheilend wirkenden, lauwarmen Kamillen-Ringelblumen-Tee abwaschen oder für 10 Minuten eine Tee-Kompresse auf die entsprechenden Hautpartien in die Windel legen. Anschließend die Haut gut abtrocknen und noch mit Ringelblumensalbe einreiben.

In den Übergangszeiten Frühling und Herbst leiden nicht nur wir Erwachsene unter Schnupfen und Erkältung. Beson-

ders unsere Kleinsten quälen sich sehr am verstopften Näschen, denn sie können noch nicht schnäuzen. Ein altbewährter Klassiker ist da der Engelwurz-Nasenbalsam, den Sie auch bei festsitzendem, zähem Husten auf die Brust einreiben können. Die Dämpfe lösen den Schleim und entspannen die Bronchien.

ENGELWURZ-NASENBALSAM

ZUTATEN:

- 100 ml Sesamöl,
- 10 g Engelwurz-Wurzeln/-Samen,
- 10 g Bienenwachs,
- 1 Tropfen Engelwurz-Öl (ätherisch).

Stellen Sie ein Glas, in das Sie das Sesamöl und die angestoßenen Engelwurzsaamen und -wurzeln geben, in ein Wasserbad, erwärmen das Öl und lassen es darin etwa 30 Minuten simmern. Anschließend das Öl durch ein Sieb gießen. Im noch warmen Öl das Bienenwachs schmelzen, dann noch 1(!) Tropfen ätherisches Engelwurz-Öl unterrühren.

Das Öl-Wachs-Gemisch in kleine Salbengläser, z. B. WECK-Gläser von 35 ml Inhalt, geben und fest werden lassen. Erst dann legen Sie den Deckel auf und lagern es an einem konstant kühlen Ort.

Bei wunder, gereizter und trockener Nase oder verstopfter Nase tragen Sie die Nasensalbe in der Nase oder an der Nasenmuschel auf.

Zutaten für den Engelwurz-Nasenbalsam ▶



Unsere heimischen Heilpflanzen helfen Groß und Klein auch bei Erkältung und Schnupfen. Erwärmende Holunderblüten, schleimlösende und entzündungshemmende Schlüsselblumenblüten sowie der hustenreizlindernde Thymian und Engelwurz ergeben einen aromatischen Tee für Mutter und Kindern ab dem ersten Lebensjahr.

ERKÄLTUNGSMISCHUNG

ZUTATEN:

- je 2 EL getrocknete Holunder- und Schlüsselblumenblüten,
- 1 EL getrockneter Thymian mit Blüten,
- ½ EL Engelwurz-Samen.

In ein Glas 1 EL dieser Kräutermischung geben und mit 250 ml heißem Wasser übergießen. Dies lassen Sie zugedeckt für 4–6 Minuten ziehen und klopfen dann das Kondenswasser am Deckel sanft in den Tee zurück. Damit haben Sie die flüchtigen, wohltuenden ätherischen Öle wieder im Tee eingefangen.

Gern können Sie die Teemischung für sich und Kinder ab etwa einem Jahr mit etwas einheimischem Blütenhonig süßen. Dieser beschleunigt die Resorption der ätherischen Öle im Körper zusätzlich.

Zusätzlich zur inneren Einnahme der Heilpflanzen in Form von Tee hilft gerade bei verstopfter Nase die altbewährte Inhalation. Die feucht-warme Luft und die ätherischen Öle der Kräuter lindern und beruhigen die gereizten Schleimhäute, lassen diese abschwellen und wir atmen wieder frei. Besonders mit Babys ist das ein einfaches Hausrezept und kann mit dem Nachwuchs auf den Arm und genügend Abstand zum Teeaufguss (Verbren-

nungsgefahr) gut durchgeführt werden. Dosierung und Zubereitung siehe oben.

Und dann kommen die durchwachten Nächte, in denen wir mit dem weinenden Baby durch die nächtliche Wohnung wandern, das Bäuchlein massieren und immer neue Haltungen einnehmen, um die Dreimonatskoliken unserer Kleinen zu lindern. Versuchen Sie es mit einem Kräutertee, den die Mutter trinken kann, damit das Kind durch das anschließende Stillen die krampfplösende Wirkung spürt. Oder Sie geben Ihrem Kleinen ein Fläschchen mit Tee aus den entblähenden und krampfplösenden Klassikern Anis, Fenchel und Kümmel und der wohltuenden Kamille bzw. Schafgarbe.

BÄUCHLEIN-TEE

ZUTATEN:

- je 2 EL Fenchel, Anis, Kümmel (vor dem Aufguss im Mörser anstoßen),
- 1 EL Kamille,
- 250 ml Wasser.

AUSSERDEM (Zugabe bei Tee für Mütter bzw. feucht-heiße Auflage):

- 1 EL Schafgarbe.

Übergießen Sie 1 EL der Mischung mit dem heißen Wasser und lassen es 6 Minuten zugedeckt ziehen. Klopfen Sie die Kondensstropfen zurück in den abgekühlten Tee und geben ihn dem Baby zu trinken. Vorbeugend kann die Mutter nachmittags oder abends regelmäßig diesen Tee trinken, um durch das Stillen den quälenden Koliken vorzubeugen.



Erkältungsmischung

Fotos: WLJ



Bäuchlein-Tee gegen Koliken

Auch diesen Tee können Sie als feucht-warme Auflage auf den geblähten kleinen Bauch auflegen. Dabei müssen Sie darauf achten, dass Sie das Tee-getränkte Tuch sehr gut auswringen und nur warm, keinesfalls zu heiß, auf den Babybauch legen (Verbrennungsgefahr).

Das Baby entspannt schon, wenn das warme Lappchen kurz auf den Bauch gelegt wird. So lange, wie es warm ist, drauf liegen lassen, anschließend den Bauch mit einem wollenen Tuch warmhalten. Kleine massierende Kreise im Uhrzeigersinn wirken zusätzlich krampfplösend auf den angespannten Bauch. Einfach anzuwenden bei Blähungen ist eine Ölaufgabe. Da sie dicht auf der Haut aufliegt, kühlt das Öl nicht so stark aus wie die feucht-warme Auflage und behält

eher Hauttemperatur bei. Es wird in der Regel als sehr angenehm empfunden.

ÖLAUFLAGE

ZUTATEN:

- 2 EL Engelwurz-Samen/-Wurzeln,
- 100 ml Olivenöl.

Geben Sie die Engelwurz-Samen und -Wurzeln mit dem Olivenöl in ein hohes Glas, z. B. ein WECK-Delikatessenglas von 200 ml Inhalt und erwärmen dies in einem Wasserbad für 45 Minuten.

Nach dem Abseihen der Samen können Sie 1 TL des lauwarmen Öls (Vorsicht Verbrennungsgefahr!) auf ein kleines Baumwolllappchen verteilen und es vorsichtig auf den Babybauch legen. Fixieren Sie das ölige Tuch nach Temperatur- und Hautkontrolle mit der Kleidung und belassen es dort etwa 30 Minuten. Bitte kontrollieren Sie bei der ersten Anwendung zwischendurch, ob es nicht doch zu warm ist oder das Baby darauf allergisch reagiert.

Viel Erfolg beim Anwenden und bleiben Sie und Ihre Familie gesund!

Ihre Andrea Tellmann

Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat eines Fachmannes. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.