



Kindern hilft bei Bauchweh eine warme Tasse Tee aus Kamille, Kümmel, Anis u. a.

MIT DER NATUR

KINDERN NATÜRLICH HELFEN

Heile, heile Segen ...

... sieben Tage Regen, sieben Tage Sonnenschein, wird alles wieder heile sein. Einige von uns kennen diesen Reim aus Kindertagen noch und geben ihn nun an Kinder und Enkelkinder weiter. Aber was tun bei Angst und Konzentrationschwierigkeiten? In unserer Hausapotheke für Kinder hilft Andrea Tellmann

Wer von uns hat nicht als Kind in der Wiese gesessen mit Gänseblümchenkettchen auf dem Kopf, hat zur Walpurgisnacht Gundermann-Girlanden gebunden, Pusteblumen über die Wiese fliegen lassen, lila Veilchensträuße gebunden oder im duftenden frischen Heu gelegen, in den Himmel geschaut und vielleicht geträumt... Was für schöne Erinnerungen! Kinder haben oft intuitiv ein Gespür dafür, welche Pflanzen ihnen guttun. Die Kräfte der Pflanzen können wir als Erwachsene jedoch auch gezielt einsetzen, wenn unsere Kinder Wehwehchen, kleine Ängste, Erkältungen oder einfach nur Durst haben. Eine der häufigsten Beschwerden bei Kindern ist das Bauchweh. Ob durch Naschen, Infekt oder Angst vor „bedrohlichen“ Situationen (z. B. Streit, Schulstress) ausgelöst, gibt es hier viele sanfte, aber potente Heilpflanzen, die helfen können. Die „größte“ davon ist die allseits bekannte Kamille (lat. *Matricaria chamomilla L.*) – geliebt oder verschmäht. In seinen Gedichtzeilen an eine befreundete Dame seiner Zeit fasst der Lyriker Heinrich von Kleist (1777 – 1811) die Heilkräfte der Kamille wie folgt zusammen:

Kamille

*Das Blümchen, das, dem Tal entblüht,
Dir Ruhe gibt und Stille,
Wenn Krampf dir durch die Nerve glüht,
Das nennst du die Kamille.*

*Du, die, wenn Krampf das Herz umstrickt,
O Freundin, aus der Fülle
Der Brust, mir so viel Stärkung schickt,
Du bist mir die Kamille.*

Klagt Ihr Kind über „klassisches“ Bauchweh oder ein geblähtes Bäuchlein, so können Sie ihm einen Tee mit folgender Teemischung kochen:

Kinder-Bauchweh-Teemischung

FÜR EIN BISSCHEN RUHE

ZUTATEN FÜR DIE TEEMISCHUNG:

- 30 g Kümmel, 30 g Fenchelsamen,
- 30 g Anis, 30 g getrocknete Kamillenblüten,
- 30 g getrocknete Ringelblumenblüten.

1 TL der Teemischung mit 150 ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Anschließend das Kondenswasser am Deckel in den Tee zurückklopfen. Lassen Sie Ihr Kind über den Tag verteilt 1 – 3 Tassen Tee schluckweise trinken. Bei krampfartigem Bauchweh helfen zusätzlich ein warmes Kirschkerensäckchen auf dem Bauch, Vorlesezeit und Zuwendung, um abzulenken und die Beschwerden zu lindern.

Ist Ihr Kind ein kleines Schleckerkmäulchen? Kreieren Sie mit ihm selbst gemachte leckere Schokoladen-Minz-Blättchen. Das Rezept dazu finden Sie auf der nächsten Seite. ▶





Erfrischende Minz-Blättchen

Echte Schokoladen-Minz-Blättchen

FÜR DEN KLEINEN ENERGIEKICK

ZUTATEN:
2 Handvoll Pfefferminzblätter,
weiße oder Vollmilch-Schokolade.

Ernten Sie hierfür frische Pfefferminze und achten Sie dabei darauf, dass Sie nur saubere, intakte Blätter sammeln. Dies ist wichtig, da Sie die Blätter nicht waschen sollten. Somit bleiben die wichtigen mentholhaltigen ätherischen Öle im Blatt enthalten und entfalten ihre große „Frischewirkung“.

Die Schokolade in einem Gefäß, z. B. WECK-Saftflasche von 290 ml Inhalt, in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen. Einzelne Minzblättchen vom Zweig abtrennen.

Breiten Sie die Blätter auf Backpapier aus. Bestreichen Sie mit einem Küchenpinsel die Blättchen mit der flüssigen Schokolade und lassen Sie sie im Kühlschrank erkalten.

Einzelne als kühler Genuss oder als Zugabe zu Eis oder Quarkspeisen ein guter Snack. Der kleine Energiekick an heißen Tagen und die anregende Frische der Minze sind eine Wohltat, auch für Sie!

Kräuter schmecken frisch, lecker und sind viel gesünder, als Säfte und Limonaden. Versuchen Sie mal den Kinder-Sommergenuss als warmen Tee oder kühlendes Getränk gegen den Durst - an heißen Tagen! TIPP: Zitronenscheiben dazugeben!

Kinder-Sommergenuss (Tagestee)

JEDEN TAG BEKÖMMLICH

ZUTATEN FÜR DIE TEEMISCHUNG:
30 g getrocknete Melisse,
30 g Fenchel- oder Anissamen,
30 g getr. Gänseblümchen, 30 g Schlüsselblumen,
40 g getr. Verbene.

Etwa 1 EL der Kräutermischung mit 400 ml heißem Wasser übergießen und zugedeckt 6 - 8 Minuten ziehen lassen. Das Kondenswasser anschließend in den Tee zurückklopfen und nach Belieben mit etwas Honig süßen. Ihr Kind wird den Genuss für Körper und Seele merken.

Besonders die Melisse schmeckt köstlich, wirkt wie ein „Ruhkissen“ für Herz, Kopf und Magen, beruhigt und lässt unsere Kinder zudem gut schlafen.

TIPP: Sollten Sie frische Zutaten verwenden, dann nehmen Sie die doppelte Menge des Tee, also 2 EL.



Tee aus Gänseblümchen, Verbene und Schlüsselblume schenken uns einen kömmlich leichten Genuss



Wachmacher Rosmarin

„Geistesblitz“ Rosmarin

FÜR DIE KONZENTRATION

Ging es Ihnen als Kind auch so, dass manche Schulfächer Ihnen schwerfielen? Wem besonders Mathematik Mühe bereitet und wer sich Namen und Zahlen schlecht merken kann, der sei unbesorgt. Dagegen ist ein Kraut gewachsen und das heißt Rosmarin. Es hilft dem Gedächtnis auf wunderbare Weise auf die Sprünge.

Ein Zweig Rosmarin aus dem Garten - auf den Schreibtisch gelegt - hilft bei Matheaufgaben. Durch das Reiben des Zweiges wird der würzige Duft des Rosmarins freigesetzt, bleibt an den Händen haften und hilft Kindern, sich besser zu konzentrieren. Das Beste: Das erneute Riechen des aromatischen Rosmarins hilft später, das gespeicherte Wissen zu aktivieren. Steht eine Mathearbeit an, hilft ein duftender Zweig Rosmarin im Federmäppchen, das Gelernte zu reproduzieren. Probieren Sie es aus!

Wenn einen der Mut verlässt und man nicht weiter weiß, vertreibt Thymian nicht nur die Grippe, sondern auch Kummer und Sorgen. Thymian ist ein „Powerkraut“. Wenn man früher etwas geplant hatte, was Mut erforderte, hat man vorab in Thymian gebadet. Bei den Ritterspielen schenkten die Damen ihrem Auserwählten einen Strauß Thymian, der ihm Mut und Tapferkeit verleihen sollte. Daher galt er häufig als „Männerkraut“. Auch heute noch nutzen wir die Kraft des stärkenden Thymians, um mit den Kindern Duftsäckchen, Tee oder ein Badesalz herzustellen.

Unsere Autorin
ANDREA TELLMANN
ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und Dozentin für Heilpflanzenkunde. Eigene Erfahrungen aus ihren Indien-Aufenthalten finden sich auch in ihren Rezepten wieder.



MIT DER NATUR

Mutiges Badesalz

VERTREIBT ÄNGSTE, STÄRKT DEN MUT

ZUTATEN:
3 - 6 EL frisch gerebelte oder getrocknete Thymianblättchen,
6 EL Meersalz,
evtl. einige Lavendelblüten.

Die frischen oder getrockneten Thymianblättchen zwischen den Fingern zerreiben und mit Meersalz mischen. Beides in ein Glas, z. B. WECK-Gourmetglas von 300 ml Inhalt, geben und zugedeckt 3 - 4 Tage ziehen lassen. Dann 1 - 2 EL in das bereits eingelassene Vollbad geben, einsteigen und das Aroma und die Kraft des Thymians genießen. Heute weiß man zum Glück, dass der Thymian ebenfalls auch Mädchen und Frauen Mut und Tapferkeit verleiht, wenn sie ihn innerlich oder äußerlich anwenden.



Thymian verleiht Mut

In diesem Sinne: genießen Sie die Kräfte der Natur mit allen Sinnen und nutzen Sie für Ihre Kinder und sich deren immer wieder beeindruckende Heilwirkung!

Ihre Andrea Tellmann

Zu Risiken und Nebenwirkungen ...
Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch in einer ärztlichen Praxis. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat von Fachleuten. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.