Helga Ell-Beiser

Naturheilkunde für Kinder

Leseprobe

Naturheilkunde für Kinder

von Helga Ell-Beiser

Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



EINFÜHRUNG

9 Vowort

10 **HEILPFLANZEN FÜR KINDER**

14 Wirkstoffe

25 Teezubereitungsarten

28 Sammeln und Trocknen

34 Zum Gebrauch des Buches

KRANKHEITEN

36 **BAUCHRAUM**

40 Übelkeit und Erbrechen

42 Reisekrankheit

45 Durchfall (Diarrhoe)

51 Verstopfung

55 Blähungen

63 Nabelkoliken

67 Appetitlosigkeit

72 Rund um die Menstruation

76 Harnwegsinfekte

80 Reizblase

81 Bettnässen

84 **ATEMWEGE**

87 Erkältung

94 Fieber

103 Husten

113 Bronchitis

114 Schnupfen

120 Halsschmerzen und Mandelentzündung

123 Mittelohrentzündung

125 Bindehautentzündung

127 Grippe

128 Infektanfälligkeit



132 DIE HAUT

135 Offene Wunden

138 Geschlossene Wunden

142 Verbrennungen

145 Insektenstiche

147 Windeldermatitis und Windelsoor

149 Akne

153 Ekzeme

158 Milchschorf

159 Neurodermitis

164 PSYCHE UND KOPF

167 Schlafstörungen

172 Ängste

177 Stress

182 Konzentrationsstörungen

187 Spannungskopfschmerz

193 Zahnungsbeschwerden



HEILPFLANZEN IM PORTRÄT

200 Apfel
202 Beinwell
204 Birke
206 Brennnessel
209 Efeu
210 Eibisch
212 Engelwurz
214 Fenchel
218 Gänseblümchen
220 Hagebutte
221 Heidelbeere
224 Holunder
226 Johanniskraut
228 Kamille
231 Kapuzinerkresse
233 Lavendel
235 Leinsamen
238 Linde
240 Mädesüß
242 Melisse





244 Pfefferminze
247 Pomeranze, Bitterorange
248 Ringelblume
251 Salbei
253 Schlüsselblume
255 Schwarz- und Grüntee
257 Spitzwegerich
259 Stiefmütterchen
261 Thymian
264 Zwiebel

266 SERVICE
268 Kinderkrankheiten
270 Die Hausapotheke
271 Die Reiseapotheke
273 Fachbegriffe kurz erklärt
275 Zum Weiterlesen
277 Bezugsquellen
278 Register
284 Die Autorinnen
285 Dank

INSEKTENSTICHE

Endlich ist der Sommer da! Und mit ihm zahlreiche Insekten, die nicht nur die Blumen bestäuben oder in Vogelschnäbeln landen, sondern die auch uns und unseren lieben Kleinen ganz schön zusetzen können. Barfüßler, wie es die meisten Kinder im Sommer sind, wissen davon ein Lied zu singen, denn wenn der Klee auf den Wiesen blüht, tummeln sich darauf auch viele Bienen. Und die teilen ihre Blüte nicht gerne mit nackten Füßen. Im Spätsommer dann sind es die Wespen, die sich an Fallobst stärken und sich erbost wehren gegen eine Störung durch Kinderhände. Auch nach Streifzügen durch Wiesen und Wälder kann sich der ein oder andere missliebige Bewohner auf uns niedergelassen habe: Zecken sind in manchen Gegenden sehr verbreitet – und können gefährliche Krankheiten übertragen.

URSACHEN

Stiche von Mücken oder Bremsen sowie die Bisse der Zecken dienen den Tieren zur Nahrungsaufnahme, sie brauchen das Blut zu ihrer Vermehrung und zum Überleben. Bienen, Wespen oder Hornissen hingegen stechen nur, wenn sie sich oder ihr Nest bedroht sehen, ebenso beißen Ameisen nur in diesen Situationen. Mit dem Stich oder Biss gelangt Insektengift in die Haut – mit unangenehmen Folgen.

SYMPTOME

- Schwellung
- Rötung
- Quaddelbildung
- Juckreiz
- Manche Stiche brennen und schmerzen zusätzlich.

WANN ZUM ARZT?

- Wenn es durch Verschlucken der Insekten zu Stichen im Mund oder Rachenraum kommt, sofort den Notarzt rufen! Bis zu dessen Eintreffen kühlen: Lassen Sie das Kind Eiswürfel lutschen oder mit kaltem Wasser gurgeln und legen Sie ihm von außen kalte Umschläge auf. Aber nichts trinken lassen, denn durch die zunehmende Schwellung besteht Erstickungsgefahr.
- Bei bekannten Allergien auf bestimmte Insektengifte Notarzt alarmieren!
- wenn nach Zeckenbissen folgende Symptome auftauchen:
  - deutliche und anhaltende Rötung der Bissstelle
  - sich ringförmig ausbreitende Rötung innerhalb der nächsten Tage um die Bissstelle herum
  - grippeähnliche Symptome mit Fieber innerhalb 1 Woche nach dem Biss (Risiko einer Borreliose)
  - rasende Kopfschmerzen und steifer Nacken – Risiko einer FSME-(Frühsommer-Meningoenzephalitis-)Infektion

THERAPIE

- **Vorbeugung:** Repellents dienen der Abwehr von Insekten. Wir empfehlen nur solche mit natürlichen Bestandteilen, die für Kinder unbedenklich sind, zum Beispiel Anti Brumm naturel, Mosquito free (Apotheke), Zedan.
- **Kühlen** Sie nach einem Stich die Stelle mit Eis oder kalten Umschlägen. Falls es eine Biene war, entfernen Sie vor dem Kühlen mit einer Pinzette den Stachel, sofern er noch in der Haut steckt.
- **Heilerdeumschläge** (zum Beispiel Luvos) lindern ebenfalls: 1 EL Heilerde mit wenig Wasser zu einem Brei rühren, und diesen auf ein Papiertaschentuch streichen. Auflegen, und wenn es anfängt zu trocknen, Umschlag erneuern. Statt Heilerde können Sie auch Quark verwenden.
- **Erste Hilfe bei Zeckenbissen:** Zecken sollten sofort aus der Haut entfernt werden, nach Möglichkeit mit einer Zeckenzange (aus der Apotheke). Verwenden Sie dafür kein Öl oder Klebstoff und desinfizieren Sie die Bissstelle gleich mit Ringelblumen- oder Kamillentinktur oder ätherischem Lavendelöl. Damit hemmen Sie das Ausbreiten möglicher Erreger.

ZECKE IN SICHT?

Nach einem Sommerpicknick oder Streifzug durch die Natur suchen Sie Ihr Kind bitte immer nach Zecken ab. Vor ihrer Blutmahlzeit sind diese noch sehr klein und leicht zu übersehen. Sie bevorzugen warme, dünne Hautstellen. Schauen Sie daher besonders gründlich an Kniekehlen, Armbeugen, am Hals und Kopf sowie im Schritt nach. Je früher die Zecke entfernt wird, desto geringer ist die Infektionsgefahr.

Heilpflanzen

- Spitzwegerich und Zwiebel wirken schmerzlindernd, juckreizlindernd und entzündungshemmend.
- Arnika wirkt ebenso zuverlässig, entweder allein oder in der Kombination mit Brennnessel.

Spitzwegerich-Knoten

Er liebt Wegränder und Wiesen und ist entsprechend weit verbreitet. Insofern ist der Spitzwegerich sehr praktisch, denn bei einem Insektenstich muss es möglichst schnell gehen. Wenn es beim Spazierengehen passiert ist und jetzt brennt und juckt es, sammeln Sie einfach ein paar Blätter – und es wird rasch wieder gut.

- 3–5 frische, möglichst lange und vor allem saubere Spitzwegerichblätter

Legen Sie die Blätter aufeinander und schlingen Sie einen Knoten hinein. Dann reiben Sie den Knoten zwischen beiden Handflächen kräftig und so lange, bis reichlich Pflanzensaft austritt. Diesen Saft tragen Sie nun direkt auf den Stich auf. Der Effekt ist verblüffend und begeistert Kinder sehr: Schmerz und Juckreiz sind wie weggeblasen. Beim nächsten Stich wissen die Kinder sich dann oft schon selber zu helfen.

Spitzwegerich gegen Allergien

Der Saft, der sich aus frischen Spitzwegerichblättern pressen lässt, hilft nicht nur bei Insektenstichen, sondern auch bei allergischen Reaktionen, zum Beispiel bei einer Kontaktallergie auf Kosmetikprodukte, bei Sonnenallergie oder Ähnlichem. Die Inhaltsstoffe des Spitzwegerichs hemmen die Freisetzung von Histamin, das für die Entstehung der Entzündung und Anschwellung des Gewebes verantwortlich ist.

Zwiebelauflage

Als fester Bestandteil der „Küchenapotheke“ ist eine Zwiebel immer griffbereit, wenn Ihr Kind im Garten eine Kollision mit einer Biene oder Wespe hatte und deutlich den Kürzeren gezogen hat. Zusammen mit tröstenden Worten lindert die einfache Zwiebelauflage schnell den Juckreiz und die Schwellung.

- 1 Zwiebel

Schneiden Sie die Zwiebel in der Mitte durch, und drücken Sie eine Hälfte mit der Schnittfläche für einige Minuten auf den Stich. Wenn es dann immer noch wehtut, können Sie auch eine dickere Zwiebelscheibe mithilfe eines Pflasterstreifens für etwa 30 Minuten auf dem Stich fixieren.

Aus der Apotheke

- **Arnika:** Dreluso Arnika Gel, Weleda Arnika-Gelee
- **Arnika und Brennnessel:** Combudoron Gel



Für den Knoten aus Spitzwegerich pflücken Sie einfach ein paar Blätter von der Wiese. Das ist ganz schnelle Hilfe, wenn man bei einem Ausflug von einer Biene gestochen wird.

REGISTER

A

Abendtee 239
Abkochung 26
Abstillen 252
Abszesse 229, 235, 249
Ackerschachtelhalm-Sitzbad 79
Akne 149, 206, 219 f., 229, 249, 251, 256, 259, 262
Aloe 143
Ameisenbisse 145
Angina 120, 251
Ängste 172, 233, 242
- Achtmonatsangst 172
- Albträume 174
- Angst-Frei-Öl 176
- Fremdeln 172
- Lampenfieber 181
- Prüfungsangst 181
- Tee bei Ängstlichkeit 176
- Trennungsangst 172

Anistee 110
Anthocyane 17
Antibiotika 130, 231
Apfel 200
- Apfelallergie 201
- Apfelbowle 201
- Apfelkost (Roh-Apfelmus) 47
- Apfelschalentee 201
- Apfelschön 201
- für Diabetiker 201

Appetitlosigkeit 67, 173, 247, 262
- Bitterstoffe 69
- Teemischung I 70
- Teemischung II 70

Armguss, kalter 184
Arnika 139
- Arnika-Eiswasser 140
- Arnika-Quark-Auflage 140
- Spray zum Kühlen 140

Aromatherapie 119
Aromatika 14
Asthma 209, 257, 261, 265
Ätherische Öle 14
- Aromatherapie 119
- Fußbad 118
- Lavendelöl 144
- Verdünnungen 79
- zur Inhalation 115
- zur Raumluftdesinfektion 88

Aufbewahren von Heilpflanzen 33
Augen 125, 223
Augentrost 126
- Auflage 126
- Waschung 126

Austrocknung 46
Autofahren 42

B

Ballonrebe 157
Bananen 47
Bauchmassage 53, 58
Bauchschmerzen 38 f., 173, 228, 233, 244, 261, 265
- Bauchweh-Öl 61
- Bauchweh-Tee 66
- bei Verstopfung 51
- mit Durchfall 46
- mit Krämpfen 46, 216, 242, 244
- Nabelkoliken 63

Bäuerchen 216
Beinwell 202
- Beinwellsalbe 203
- Erste-Hilfe-Packung 203
- Umschlag 141

Beruhigung 228, 247
Bettnässen 81
Bienenwachswickel 106
Bindehautentzündung 125
Bircher-Müsli 54
Birke 204
- Waldblättersalat 205

Bitterstoffe 15, 53, 242
- bei Appetitlosigkeit 69

Blähungen 55, 213 f., 242, 247
- Bauchmassage 58
- bei Babys 55, 57

Blasenentzündung 76, 204, 206, 231
Blutarmut 72, 207
- Tee 186

Blüten, essbare 260
Blütenpollen 180
Bluterguss 138, 202, 226
Blutvergiftung 135
Borreliose 145
Borretschsamenöl 163
Breitwegerich-Fußblattauflage 258
Brennnessel 206, 258
- Brennnesselbutter 208
- Brennnessel-Sanddorn-Trunk 93
- Gomasio 208
- Leckereien 208
- Pesto 208
- Versteckte Blätter 208

Bronchitis 87, 103, 113, 213, 234, 253, 257, 261





C

Cranberry 78
– Smoothie 78

D

Darmhirn 63
Depressionen 226
Dreimonatskoliken 56 f.
Drei-Winde-Tee 59
Duftkissen 43, 170, 180
Durchfall 45, 173, 200, 221, 229, 235, 251, 256
– Brechdurchfall 222
– durch Antibiotika 45
– Durchfalltee 50
– Durchfalltee bei Krämpfen 50
– durch Nahrungsmittel-unverträglichkeit / -allergie 45
– durch verdorbene Lebensmittel 45
– psychisch bedingt 45
– Schonkost 46

E

Echinacea 121, 129
Efeu 112, 209
– Wäsche 210
Eibisch 210
– Eibischtee 108
– Hustenbonbon 212
Eichenrinde 154
– Eichenrindentee 154
– Waschung 154
Einlauf 47, 52, 100
Eisenmangel 186
Ekzeme 153, 204, 206, 219, 227, 229, 248, 256
– Säuglingsekzeme 158, 259
Elektrolytlösungen 46, 200
Energiekekse nach Hildegard von Bingen 185
Energiekugeln 185
Engelwurz 212
– kandierte Engelwurzstängel 214
– Salbe 116
Erbrechen 40, 242, 244
– in der Schwangerschaft 244
Erdkammersirup 108
Erkältung 87, 114, 209, 213, 220, 224, 229, 231, 233, 238, 240, 251, 254, 264, 270
– Erkältungsschreck 263
– Erkältungsvertreibertee 265
– mit Bindehautentzündung 125
– Teemischung 240
– Erkältungsbad 88
Erschöpfung 177, 181
Eukalyptusöl-Kompresse 79

F

Färben mit Tee 256
Farbstoffe 17
Feigen 53
Fenchel 214
– Fenchelhonig 110
– Fenchelmilch 62
– Fencheltee 110
– Indische Fenchelbonbons 217
– Salbe für erste Hilfe 217
Fieber 94, 120, 240, 245
– Einteilung 94
– Fieberkrampf 95
– Fiebertee 102
– messen 98
– Schüttelfrost 94
Flavonoide 17
Fliederbeersuppe mit Grießklößchen 90
Flohsamen 53, 55
Fotosensibilisierung 214, 227
Frühlingsblütensalat 260
FSME-Infektion 145
Fünf-Winde-Tee 59
Fußbad
– ansteigendes 88, 168
– bei Schnupfen 116
– Lavendel- 180
– Lindenblüten- 238
– mit ätherischen Ölen 118
– Wechselfußbad 190
Fußblattauflage 258

G

Gänseblümchen 218
– Wunderelixier 219
Gänsefingerkrauttinktur 74
Gartenpflaster 246
Gerbstoffe 18, 47
Gewürznelken-Bällchen 196
Giftnotruf 271
Ginseng 178, 184
Grippe 127, 261
Grüntee 49, 184, 186, 255
Gute-Laune-Tee 176

H

Haferbrei 40
Hagebutte 220
- Hagebuttentee 92
- Wintertee 221

Halsschmerzen 120, 210, 238
- Halswickel 120

Hamamelis 152, 156
- Hamameliswasser 152

Harnwegsinfekte 76
Hausapotheke 270
Haut 229
- Hauterkrankungen 204, 259
- Hauttee 157
- Schöne-Haut-Tee 150
- Schön mit Lindenblütentee 239

Heidelbeere 221
- frische 221
- getrocknete 48, 221
- Heidelbeerkost 49
- Heidelbeertee 48
- Smoothie 223

Heilerde 145, 150
- Maske 150

Heiserkeit 210
Hildegard von Bingen 185
Holunder 224
- Blaues Gratin 225
- Fliederbeersuppe mit Grießklößchen 90
- Gelee 225
- Holunderbeerensaft 225
- Holunderblütentee 91

Honig 93
Husten 103, 209, 216, 218, 224, 238, 264
- festsitzender 253
- krampfartiger 103
- Lutschtabletten gegen Hustenreiz 108
- produktiver 103
- trockener 103, 210, 257
- Übersichtstabelle 104



I

Immunsystem 86, 89, 128, 220, 224, 261
Infektanfälligkeit 128, 231
Ingwer
- Ingwer-Apfel-Getränk 44
- Ingwertee 44
- kandierter 44, 71

Inhalation 115, 246
- mit Kamille 118
- mit Thymian 117

Insektenstiche 145, 219, 246, 258, 265
- Allergie 145
- im Mund oder Rachen 145

J

Johanniskraut 226
- Auflage 156
- Bad 156
- Johanniskrautöl 140, 143, 148, 156, 162, 227





K

Kaltwasserauszug (Kaltauszug) 26
Kamille 121, 228
- Bauchwickel 65
- Gurgellösung 122
- Kamillendampfbad 118, 151
- Kamillensitzbad 148
- Kamillenspray 122
- Kissen 123
- Kompresse 157
- Waschung 143
- Wundauflage 137

Kapland-Pelargonie 121, 131
Kapuzinerkresse 114, 130, 231
- Essig 232
- lebendes Zelt 232

Karminativa 58
Karottensuppe nach Moro 48
Keuchhusten 103, 209, 261
Kleiemüsli 53
Kleopatrabad 161
Konzentrationsstörungen 167, 182, 242, 256
- Tee bei Konzentrationsschwäche 186

Kopfschmerzen 173, 245
- Kopfschmerz-Tagebuch 189
- Migräne 245
- Pfefferminzroller 191
- Schulkopfschmerzen 187
- Spannungskopfschmerzen 187, 240
- Tee bei Kopfschmerzen 192
- Tee bei Spannungskopfschmerzen 192

Krupphusten 209
Kümmelöl-Kompresse 60
Kürbiskerne 83



L

Lakritze 111
Laktoseintoleranz 56
Lavendel 233
– ätherisches Lavendelöl 144
– Fußbad 180
– Lavendelöl-Auflage 174
– Lavendel-Thymian-Waschgel 152
– Sirup 235
– Vollbad 66
Leinsamen 53, 54, 235
– Chips 237
– Leinsamenkissen 237
– mit Himbeersüße 54
– Schleimstoffe 23
– Warme Auflage 236
Lernschwierigkeiten 181
Linde 238
– Beruhigende Abendtee-mischung 239
– Lindenblütensirup 92
– Lindenblütentee 91
– zur Haut- und Gesichtspflege 239
Lippenherpes 243, 251
– Lippenherpes-Blättchen 244
Luftbefeuchter 115
Lungenentzündung 103, 257
Lutschezipfel 230

M

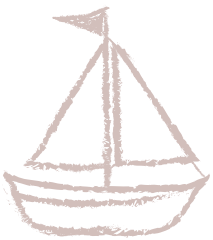
Madenwürmer 221
Mädesüß 240
– Mädesüßsahne 241
– Mädesüßtee 101
Magen-Darm-Beschwerden 233, 242, 251, 270
– entzündete Schleimhaut 236
– Infekte 45, 200
– Klassischer Magentee 40
– Krämpfe 213, 229
– Magentee bei Bauchkrämpfen 41
– Magentee bei nervösem Magen 41
Mandelentzündung 120, 231, 249, 251, 261
Manna 53
Meerrettich 114, 130
– Sirup 130
Melisse 242
– Durstlöscher 244
– Limonade 66
– Melissen-Zitronen-Auflage 244
– Schnelles Gartenpflaster 246
– Sirup 66
Menstruation 72
– mit Krämpfen 261, 262
– schmerzhafte Blutungen 75
– Tee bei Schmerzen 74
– Tee bei schwacher Blutung 75
– Tee bei starker Blutung 75
Migräne 245
Milchbildung 214
Milchschorf 158, 219, 259
Minzdrink 246
Mitesser 149
Mittelohrentzündung 87, 123, 212, 264
Morgenmuffel-Tee 185
Moro'sche Karottensuppe 48
Mundgeruch 228 f., 251
Mundschleimhaut, entzündete 228 f., 258
Muskelfaserriss 138
Muskelkater 203, 226, 246

N

Nabelkoliken 63
Nachtkerze 163
– Nachtkerzenöl 163
Nagelbettentzündung 202, 229
Narben 202, 220, 249, 265
Nasenbluten 137
Nasentropfen 115
Nebenhöhlenentzündung 87, 114, 231, 236, 254
Nerven 169, 180, 212, 247
– Nervenschmerzen 226
– Nerventee 62
– Tee für starke Nerven 181
Nervosität 177, 233
Neurodermitis 159, 204, 206, 227
Nieren-Blasen-Tee 78
Nuckelbällchen 230

O

Ohrenschmerzen 228
Omega-3-Fettsäuren 183
Oolong-Tee 49





P

Pektine 20, 47
Pfefferminze 244
– Cooler Drink 246
– Kräuterkissen 43
– Pfefferminztee 43
– Roller 191
– Waschung mit Pfefferminztee 102
Pflanzenpower-Smoothie 184
Pflaumen 53
Phytobiotika 130, 231
Pickel 149
PMS 72
– PMS-Tee 74
Pomeranze 247
– Pomeranzenwasser 71, 248
Preiselbeere 78
Prellung 138, 202, 226
Pseudokrupp 103
Psyche 165
– Depressionen 226

Q

Quark-Leinöl-Müsli 74
Quendel 109
Quetschung 138, 202, 226

R

Rachenschleimhaut, entzündete 228 f., 249, 251, 257, 262
Räuchermischung 179
Reiseapotheke 271
Reisekrankheit 42, 244, 272
Reizblase 80
Rettich 112
– Schwarzrettichsirup 112
Ringelblume 143, 248
– Kompresse 156
– Salbe 136
– Tinktur 137, 250
– Waschung 148
Rosengesichtswasser 151

S

Salbei 251
– Salbeitee 122
– Salbeitee zum Saugen 196
– Zahnbürste 253
Salicin 21
Sammeln von Heilpflanzen 28
Saponine 22
Schlafprobleme 167, 173, 247
– Durchschlafschwierigkeiten 167
– Einschlafstörungen 233, 238, 242, 270
– Schlafbad 169
– Schlafkissen 170
– Schlaftee bei Verdauungsbeschwerden 171
– Schlaftee für Unruhige 171





Schleimbeutelentzündung 202
Schleimstoffe 23, 107, 257
Schlüsselblume 253
– Blütencreme 254
– Schlüsselblumentee 110
Schnupfen 114, 212, 224, 229, 236, 246, 261, 264
– Fußbad 116
– Inhalation 115
– Luftbefeuchtung 115
– Nasentropfen 115
– Schnupfentee 117
Schonkost bei Durchfall 46
Schreibabys 55
Schuppenflechte 204
Schüttelfrost 94
Schwarztee 49, 255
– Auflage 148
Schweißfüße 252
Schwellung 202
Schwitzen, übermäßiges 251
Schwitzkur 89, 224, 240
Sedativa, pflanzliche 169
Seekrankheit 42
Sehnenscheidenentzündung 202
Senföle 24
Sodbrennen 240
Sonnenbrand 142, 226, 229, 233, 249, 251, 256, 258
Spitzwegerich 257
– Erdkammersirup 108
– Spitzwegerich-Knoten 146
– Spitzwegerichtee 107
Sportverletzungen 138, 226
Stiefmütterchen 259
– Stiefmütterchenbad 155
– Stiefmütterchentee 150, 156, 259
– Waschung 151, 158
Stress 177, 223, 233, 242
Süßholz-Hustentee 111

T

Taigawurzel 178, 184
Teezubereitung 25
– Abkochung 26
– Besonderheiten bei ätherischen Ölen 15, 25
– Besonderheiten bei Bitterstoffen 17
– Besonderheiten bei Schleimstoffen 23, 26
– Dosierung 27
– Frischkräuter 31
– Kaltwasserauszug (Kaltauszug) 26
– Mazeration 26
– Überbrühung 25
Thymian 261
– Dampfbad 117, 151
– Heilsalbe 263
– Lavendel-Thymian-Waschgel 152
– Teekur 130
– Thymianhonig 109
– Thymian-Parmesan-Kekse 131
– Thymiantee 109
Trockenfrüchtekost 54
Trocknen von Heilpflanzen 28, 32
– Trockenrahmen 33

U

Übelkeit 40, 173, 229, 242, 244
Überbrühung 25

V

Veilchenwurzel 195
Verbrennungen 142, 226, 234, 249, 270
– Erste Hilfe 142
Verbrühungen 142
Verdauungsbeschwerden 251, 262
Verletzungen, stumpfe 202, 226
Verreisen 271
Verrenkung 202, 226
Verstauchung 138, 202, 226
Verstopfung 51, 200, 221, 235
– Bauchmassage 53
– Einlauf 52

W

Wadenwickel 100
Waldblättersalat 205
Walnussblätter-Auflage 155
Wechselfußbad 190
Weidenrindentee 101
Windeldermatitis 147, 226, 229, 249, 256, 259
Windelsoor 147
Windpocken 154
Wintertee 221
Wirkstoffe 14
Wunden 205, 226, 229, 234, 249, 256, 258, 262, 270
– geschlossene 138
– offene 135
– Platzwunden 135
– stumpfe Verletzungen 138
– Wundsein / Wundliegen 226, 229

Z

Zähne
– Lutschezipfel 230
– Nuckelbällchen 230
– Zahnen 193, 249
– Zahnfleischbluten 251
– Zahnschmerzen 197, 228
Zaubernuss 152
Zeckenbisse 145
Zerrung 138, 202
Zitrone, heiße 93
Zwiebel 264
– Asthmatropfen 265
– Auflage 146
– Erkältungsvertreibertee 265
– Ohrwickel 124
– Sirup 111
– Zwiebelsäckchen 118
– Zwiebelsöckchen 79, 118
– Zwiebeltee 111



Helga Ell-Beiser

Naturheilkunde für Kinder

Mit der Kraft der Heilpflanzen Krankheiten wirksam lindern. Mit 200 Rezepten von Baby bis Teenie

290 Seiten, geb.
erscheint 2025

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de