

Scott, Julian / Barlow, Teresa Kräutertherapie bei Kindern

Leseprobe

[Kräutertherapie bei Kindern](#)

von [Scott, Julian / Barlow, Teresa](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b3703>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



8 Kräuter richtig verabreichen

8.1 Darreichungsformen

Es gibt viele Arten, Kräuter so zu verabreichen, dass sie gut wirken und trotzdem leicht anzuwenden sind. Wir gehen hier nur auf die im Buch erwähnten Darreichungsformen ein.

Tinkturen

Fertigpräparate

In diesem Buch werden häufig Tinkturen empfohlen. Hierbei handelt es sich um alkoholische Extrakte. Tinkturen sind besonders einfach anzuwenden und lange Zeit haltbar - die meisten Tinkturen halten mehrere Jahre bevor sie ihre Wirkung verlieren. Kommerziell erhältliche Tinkturen werden hergestellt, indem die Kräuter mit exakt definierten Wasser-Alkohol-Gemischen mazeriert werden. So entstehen qualitativ sehr hochwertige Präparate, die wir in der Regel auch für den Hausgebrauch empfehlen.

Nachteil der Tinkturen ist ihr Alkoholgehalt. Auch wenn er bei geringen Dosen keine große Rolle spielt, darf man ihn bei höheren Dosierungen nicht außer Acht lassen. Um den Alkohol zu umgehen, kann man entweder Extrakte auf Glycerinbasis verschreiben (hier sollte man als Therapeut immer prüfen, ob die Präparate nicht doch zusätzlich Alkohol enthalten) oder aber man kann die Tinktur in fast kochendes Wasser tropfen. Aufgrund der hohen Temperatur wird der meiste Alkohol sofort verdunsten. Nach dem Abkühlen kann die Mischung eingenommen werden.

! Dosierungen

Die im Buch genannten Dosierungen entsprechen denen für ein dreijähriges Kind. Wie

Dosierungen an Alter und Konstitution angepasst werden, wird in Kapitel 8.3 näher beschrieben.

Selbstgemachte Tinkturen

Tinkturen können auch zu Hause selbst hergestellt werden. Dies macht nicht nur Spaß, sondern hat zusätzlich den Vorteil, dass man auf biologisch einwandfreie Qualität der Zutaten achten kann.

- Verwenden Sie bei der Zubereitung mindestens 30%igen Alkohol, wie z. B. Vodka oder Brandy. Achtung: Industrielle Alkohole, Brennspritus oder auch Alkohol für äußere Einreibungen sind giftig und dürfen daher nicht verwendet werden!
- Die Kräuter sollten einzeln verarbeitet werden, statt eine Tinktur aus einer fertig gemischten Kräuterverzehrung herzustellen.
- Geben Sie ca. 200 g getrocknete Kräuter oder 400 g frische Kräuter in ein großes Glas und geben Sie 1 l Alkohol dazu.
- Lassen Sie den Ansatz mindestens 2 Wochen stehen.
- Gießen Sie die Mischung durch einen Baumwollbeutel und pressen Sie so viel Tinktur wie möglich heraus.

Die genannten Mengenangaben gelten für die meisten Kräuter. Einige Pflanzen benötigen jedoch ein unterschiedliches Alkohol/Wasser/Kräuter-Verhältnis. Baldrian (*Valeriana officinalis*) beispielsweise sollte mit 60%igem Alkohol hergestellt werden, während bei Kanadischer Gelbwurzel (*Hydrastis canadensis*) normalerweise 100 g der Pflanze in 1 l Flüssigkeit gelöst werden. Für Einzelheiten und eine genauere Beschreibung des Herstellungsvorgangs verweisen wir auf Fachliteratur.

Infus/Dekokt

Einige Kräuter sollten lieber als warmer Tee eingenommen werden - entweder als Infus oder als Dekokt:

- Infus: Die Kräuter werden mit kochendem Wasser aufgegossen und stehen gelassen. Ein

Infus wird bei aromatischen Pflanzen, wie z. B. Kamille (*Chamomilla matricaria*) angewendet: würde man diese empfindlichen Pflanzen mitkochen, würden wichtige Inhaltsstoffe zerstört.

- Dekokt: Hier werden die Kräuter einige Minuten in Wasser aufgekocht. Dekokte sind oft bei Wurzeln zu empfehlen, wie z.B. der großen Klette (*Arctium lappa*), bei denen es eine Weile dauert, die Inhaltsstoffe aus den harten Stücken zu extrahieren.

Zubereitung eines Infus

Benötigte Mengen:

- 1 TL getrocknete Kräuter oder 2 TL frische Kräuter pro Tasse kochenden Wassers
- Das entspricht ca. 20 g getrockneter oder 30 g frischer Kräuter pro 50 ml Wasser.

Zubereitung:

- Übergießen Sie die Kräuter mit dem kochenden Wasser.
- Lassen Sie den Tee 10 min. ziehen und gießen Sie ihn anschließend durch ein Sieb.
- Geben Sie dem Kind ein Drittel der zubereiteten Menge (ca. 130 ml) in drei bis vier Dosen über den Tag verteilt.

Zubereitung eines Dekokts

Meist bei Wurzeln, Zweigen, Rinde und einigen Beeren.

Benötigte Mengen:

- 20 g getrocknete Kräuter oder 40 g frische Kräuter
- 500 ml Wasser

Zubereitung:

- Wenn möglich Kräuter vor dem Kochen aufbrechen oder zerkleinern; wenn die Kräuter gemahlen werden, verkürzt sich die anschließende Kochzeit.
- Kochen Sie die Kräuter für ca. 10-15 min.
- Geben Sie dem Kind ein Drittel der zubereiteten Menge (ca. 130 ml) in drei bis vier Dosen über den Tag verteilt.

Infus/Dekokt als Badezusatz

Gerade bei Kindern unter sieben Jahren werden Kräuterinhaltsstoffe sehr gut über die Haut absorbiert. Die Pflanzen können daher auch verabreicht werden, indem man Infus, Dekokt oder Tinktur dem Badewasser zugibt. Dies eignet sich vor allem für Kinder, die andernfalls die Einnahme verweigern würden. Bereiten Sie die Kräuter wie oben beschrieben zu, nehmen Sie aber die fünf- bis zehnfache Menge und gießen Sie die fertige Lösung ins Badewasser. Ein auf diese Weise zubereitetes Thymianbad wirkt beispielsweise sehr effektiv bei Kindern mit Keuchhusten.

Sirup

Kräuter können auch als Sirup haltbar gemacht werden. Wir verwenden für die Herstellung Zucker, man kann stattdessen aber auch Honig (Achtung: nicht bei Kindern unter einem Jahr!) oder Glycerin nehmen. Sirup hält sich ca. einen Monat, bei bestimmten Pflanzen auch länger. Wegerich (*Plantago lanceolata*) beispielsweise enthält ein pflanzliches Antibiotikum, der Sirup kann daher ein Jahr aufbewahrt werden. Sirup von nicht antibiotikahaltigen Pflanzen dagegen schimmelt häufig nach einer Woche, wenn er nicht im Kühlschrank aufbewahrt wird.

Sirup Rezept 1

- Geben Sie 350g Zucker zu 0,5 l Infus oder Dekokt.
- Durch Erwärmen löst sich der Zucker auf.

Sirup Rezept 2

- Mischen Sie 1,1 kg Zucker mit 0,5 l Wasser und rühren Sie gut um.
- Kochen Sie die Mischung für ca. 2 min.
- Mischen Sie den so erhaltenen Basissirup im Verhältnis 3 : 1 mit Tinktur (3 Teile Basissirup, 1 Teil Tinktur).

Sirup Rezept 3

Dieses Rezept eignet sich für Rinde, Zweige, Wurzeln und andere Kräuter, die ohne Wirkungsverlust gekocht werden können. Es ist nicht geeignet für Blüten.

- Mischen Sie 60 g Kräuter mit 250 ml Wasser.
- Kochen Sie die Mischung so lange, bis sich das Volumen halbiert hat.
- Gießen Sie die Mischung durch ein Sieb und geben Sie 60 g Zucker, Honig oder Glycerin hinzu.

Öle

Einfache Öle lassen sich wie folgt herstellen:

- Verwenden Sie ein kalt gepresstes Pflanzenöl als Basis. Olivenöl, Mandelöl, Sonnenblumenöl oder Distelöl sind am besten geeignet.
- Geben Sie die zerkleinerten, frisch getrockneten oder frisch gepflückten Kräuter in ein Glas. Machen Sie das Glas dabei so voll wie möglich.
- Gießen Sie anschließend das Öl darüber.
- Lassen Sie das Glas für mindestens zwei Wochen in der Sonne stehen. Gießen Sie das Öl anschließend durch ein Sieb und füllen Sie es in Flaschen ab.

Diese Zubereitung wird beispielsweise für Johanniskraut und andere Pflanzen angewendet.

Knoblauch-Königskerzenöl

Ohrentropfen

- Schälen und pressen Sie eine ganze Knoblauchzwiebel.
- Geben Sie 125 ml Olivenöl darüber. Lassen Sie die Mischung mehrere Tage stehen.
- Setzen Sie frische Königskerzen (*Verbascum thapsus*) wie oben beschrieben in Öl an und lassen Sie es mindestens zwei Wochen in der Sonne stehen.
- Mischen Sie das Königskerzen- und das Knob-

lauchöl im Verhältnis 2:1. Die Menge an Knoblauchöl kann nach Wunsch vergrößert werden; sie hängt u.a. von der Qualität des verwendeten Knoblauchs und von der Zeit, die das Öl durchziehen konnte. i Bewahren Sie die Lösung in einer Pipettenflasche auf und verwenden Sie sie als Ohrentropfen.

8.2 Wie man Kinder dazu bringt Kräuter einzunehmen

Eines der Hauptprobleme der Kräutertherapie ist es, dass Kinder sich oft weigern, die verschriebenen Arzneien einzunehmen. Sie mögen oft den Geschmack nicht und sind daran gewöhnt, alles abzulehnen, was ihnen nicht auf Anhieb schmeckt. Im Gegensatz zu früheren Generationen werden viele Kinder nie gezwungen, auch Dinge zu essen, die sie nicht mögen. Manche Kinder nehmen die Arzneien auch einfach aus Trotz nicht ein, weil sie merken, dass es ihren Eltern wichtig wäre. Dennoch gibt es mehrere Möglichkeiten, die Kinder zu überzeugen.

Süßen

Die älteste und einfachste Lösung ist es, einfach Zucker hinzuzufügen und so die „bittere Pille zu versüßen“. Wenn das Kind Zucker nicht gut verträgt oder die Eltern Zucker ablehnen, kann man alternativ auch Honig*, Ahornsirup oder Fruchtzucker verwenden. Diese Methode eignet sich sowohl für Tees als auch für Tinkturen. Tinkturen verdünnt man in der Regel im Verhältnis 1 : 20 oder mehr, anschließend rührt man einen Löffel Honig ein. Zusätzlich kann die Medizin auch in Fruchtsaft gemischt werden, damit der Geschmack noch besser verdeckt wird.

* Honig ist bei Kindern unter einem Jahr kontraindiziert, da er gelegentlich Clostridium botulinum Sporen enthält. Bei Säuglingen ist die Verdauung noch nicht stark genug, um diese Erreger unschädlich zu machen, wenn sie sich vermehren. Botulismus bei Kindern ist häufiger, wenn gleichzeitig Verstopfung vorliegt und das Kind jünger als sechs Monate ist. Die Sporen werden zerstört, wenn man den Honig mindestens 10 min. lang auf 100 °C erhitzt.



Scott, Julian / Barlow, Teresa

[Kräutertherapie bei Kindern](#)

Vorbeugen und behandeln nach energetischem Ansatz

328 Seiten, kart.
erschienen 2006



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de