

# Ingrid Kleindienst-John SOS Hustenzwerg

Leseprobe

[SOS Hustenzwerg](#)

von [Ingrid Kleindienst-John](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b18231>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



Einleitung.....	9
Ein wenig Geschichte.....	12
Wann können unsere ätherischen Öle, Hydrolate und Kräuter bei Kindern eingesetzt werden? .....	17

## WARENKUNDE

Was sind ätherische Öle? .....	18
Wasserdampfdestillation.....	19
Kaltpressung.....	20
Extraktion mit Lösungsmitteln.....	20
Enflourage .....	21
Was sind Hydrolate?.....	22
Qualitätsmerkmale von ätherischen Ölen und Hydrolaten .....	22
Fette Pflanzenöle.....	26
Wichtig: Die richtige Aufbewahrung .....	27
Kräuter selbst sammeln oder in der Apotheke kaufen?.....	28
Zu den Inhaltsstoffen der Pflanzen.....	29
Was sollten wir für Kinder überhaupt verwenden? .....	35

## REZEPTE

<b>MEIN BUNTGEMISCHTER KRÄUTERSTRAUSS .....</b>	<b>40</b>
Lavendel .....	40
Lavandin .....	40
Lavendel fein .....	41
Lavandin super .....	42
Lavendel-Ölmazerat .....	43
Lavendel und Lavandin als Lernhilfe .....	44
Lavendeltee.....	45
Vampirspray.....	45
Beulenschreck .....	46
Thymian .....	47
Zitronenthymian.....	48

„Bleib gesund“-Ölmischung .....	49
Brustwickel.....	49
Thymiantee .....	50
Erkältungstee .....	51
Thymianhonig .....	51
<i>Die kleine Schnupfenprinzessin .....</i>	<i>52</i>
<b>Römische Kamille .....</b>	<b>55</b>
Zahnungöl .....	55
Kräuterpolsterl .....	56
Beruhigende Mischung .....	57
<b>Kirschkerne, Hirse und Dinkelspelzen.....</b>	<b>57</b>
<b>Zitrone.....</b>	<b>57</b>
Halswickel bei Halsschmerzen .....	58
Zitronenölmischung.....	59
<b>Cajeput .....</b>	<b>60</b>
Ölmischung für die Duftlampe.....	61
Ölmischung für einen klaren Kopf.....	61
<b>Rosenholz.....</b>	<b>62</b>
Duftlampenmischung.....	62
<b>Eukalyptus staigeriana .....</b>	<b>63</b>
Massageöl bei psychosomatischen Beschwerden.....	63
<b>Eucalyptus citriodora .....</b>	<b>64</b>
<b>Niaouli.....</b>	<b>64</b>
<b>Manuka .....</b>	<b>65</b>
Schutz-Ölmischung.....	65
<i>Hustenalarm! .....</i>	<i>66</i>
<b>Spitzwegerich.....</b>	<b>68</b>
<b>Rosmarin.....</b>	<b>70</b>
Lernhilfe-Ölmischung .....	70
Ölmischung zur Stärkung des Immunsystems.....	71
<b>Ysop, kriechender.....</b>	<b>71</b>
Hustenbalsam .....	72

<b>ZIRBENDUFT, TANNENHARZ UND FICHTENBALSAM .....</b>	<b>73</b>
<b>Zirbelkiefer .....</b>	<b>73</b>
Raumluftdesinfektion .....	74
Duftmischung gegen Insekten .....	74
<b>Weißtanne.....</b>	<b>74</b>
Duftmischung Vorweihnachtszeit .....	75
Heilsamer Balsam.....	75

Virginia-Zeder.....	76
Zypresse .....	76

## MANDARINE, VANILLE UND CO..... 77

Mandarine .....	77
Duft fürs Kinderzimmer .....	78
Vanille .....	79
Vanille-Duftlampenmischung Nr. 1 .....	79
Vanille-Duftlampenmischung Nr. 2.....	80
Orange süß.....	80
Schlaf-süß-Ölmischung .....	80
Zimt.....	80
Duftlampenmischung mit Zimt.....	81
Gewürznelke.....	82
Neroli (Orangenblüte).....	83
„Aromatische Notfallmischung“ .....	83
Raumspray mit Neroli.....	84
<i>Martin mag nicht schlafen gehen</i> .....	85
Schlafgut-Tee.....	87

## DIE MINZEN..... 88

Bergamotteminze.....	88
Lernmischung .....	89
Pfefferminze .....	89
Duftmischung zur Konzentrationsförderung .....	90
Apfelminze.....	90
Apfelminze-Sirup .....	91

## DIE GUNDELREBE UND ALLERLEI HILFREICHE KRÄUTER..... 92

Die Gundelrebe .....	93
Gründonnerstagsuppe .....	93
Gundelrebenöl .....	94
Brennnessel.....	95
Brennnessel-Chips.....	95
Brennnessel-Tee .....	96
Löwenzahn.....	96
Gänseblümchen.....	97
Gänseblümchen-Tinktur .....	98

Veilchen.....	98
Schlüsselblume .....	100
Schlüsselblumen-Gelee .....	101
Ackerstiefmütterchen .....	102
Komresse bei Ekzemen.....	103
Die Vogelmieze .....	103
Vogelmieren-Salbe.....	104
Eibisch.....	104
Eibisch-Tee .....	105
Eibischwurzel-Sirup .....	105

## KÜMMEL, FENCHEL, ANIS UND CO. .... 106

Meine bewährte Bauchzwick-Mischung .....	107
Kümmel.....	107
Fenchel .....	108
Fencheltee .....	109
Fenchelöl.....	109
Gemüsefenchel .....	110
Anis .....	111
Kindertee-Zubereitung .....	111
Koriander.....	112
Koriandersamenöl (ätherisch) .....	112
Duftlampenmischung.....	112

## REZEPTE SPEZIELL FÜR IHR BABY ..... 114

Willkommen, kleiner Liebling! .....	114
Das Wattewölkchen .....	115
Babyfeuchttücher, selbst gemacht .....	115
Babymassageöl.....	116
Hautpflegendes Kinderbad .....	116
Kindershampoo .....	116
Milde Waschlotion für Babys .....	116
Baby-Ölbad.....	117
Ölmischung bei Milchschorf.....	118
Warm einpacken.....	118
Warm Einpacken gegen Koliken .....	119
Winde-Öl bei Blähungen .....	119
Kälteschutz für Gesicht & Hände .....	120

Gesichtssalbe mit Kälteschutz .....	120
Baby-Creme .....	120
Neurodermitis-Ölmischung für Babys .....	121
Neurodermitis-Ölmischung für Kleinkinder .....	121
Windeldermatitis-Ölmischung .....	122
Babypuder .....	122
Bäckchen-Öl für zahnende Babys .....	123
Heidelbeertee gegen Durchfall .....	123
Beruhigungsmischung .....	124

### KINDERGARTEN & GRUNDSCHULE 126

Ölmischung bei Halsschmerzen .....	127
Vorsorge-Fussbad .....	127
Massageöl .....	128
Windpocken-Ölmischung .....	128
Raumbeduftung bei Keuchhusten und Pseudokrupp .....	129
<i>Helena und Alex und die weißen Tupfen .....</i>	<i>130</i>
<b>Bergamotte .....</b>	<b>132</b>
Harmonisierende Duftmischung .....	132
Gurgellösung bei Infektionen im Mund- und Rachenraum .....	133
Sitzbad bei Blasenentzündung .....	133
<b>Lindenblüten und Holunder .....</b>	<b>134</b>
„Fiebertee“ .....	135
Lindenblütentee .....	135
<i>Das Hollermandl und die Lindenblütenfee .....</i>	<i>136</i>
Wickel und Kompressen .....	139
<b>Zwiebeln und Kartoffeln .....</b>	<b>139</b>
Zwiebelwickel .....	140
Zwiebelsocken .....	140
Zwiebelsirup .....	141
Kartoffelwickel .....	142
Was ist eigentlich „ADHS“? .....	143
beruhigende Ölmischung zum Auftragen .....	144
Alternative Ölmischung .....	145
Bademischung zur Entspannung .....	145
Muntermacher-Öl .....	146

### PUBERTÄT, ERWACHSENWERDEN

<b>UND SCHULSTRESS .....</b>	<b>148</b>
„Ich-mag-mich-Mischung“ .....	148
„Harmony“-Bademischung .....	149
<b>Patchouli .....</b>	<b>149</b>
<b>Muskatellersalbei .....</b>	<b>150</b>
<b>Rosengeranie .....</b>	<b>150</b>
<b>Benzoe Siam .....</b>	<b>151</b>
„Stressless“-Mischung .....	151
<b>Atlaszeder .....</b>	<b>152</b>
<b>Melisse .....</b>	<b>152</b>
„Be cool, Baby“ .....	153
<b>Sandelholz .....</b>	<b>154</b>
<b>Rose .....</b>	<b>154</b>
Duftlampenmischung gegen Angstzustände .....	155
<b>Mimose .....</b>	<b>156</b>
<b>Vetiver .....</b>	<b>156</b>
Entspannendes Bad .....	157
Konzentrationsfördernde Duftlampenmischung Nr.1 .....	157
Konzentrationsfördernde Duftlampenmischung Nr.2 .....	157
Gesichtsdampfbad .....	158
Gesichtswasser Für Mädchen .....	158
Gesichtswasser Für Jungen .....	158
Kamillen-Reinigungsmilch .....	159
Reinigungsgel .....	159
Gesichtsöl .....	160
Gesichtsmaske .....	160
Neurodermitis- und Psoriasis-Pflege .....	161
Ackerstiefmütterchen-Kompresse .....	161
Fußpflegesalbe .....	161
Lippenpflegebalsam für „Küsser-Lippen“ .....	162
Deo Roll-On .....	162
Deo-Spray .....	163
Deo-Creme .....	163
Schafgarbe, Frauenmantel und Heublumen .....	164
<b>Schafgarbe .....</b>	<b>164</b>
Kompresse bei Monatsbeschwerden .....	165
Schafgarbentee .....	165
Schafgarben-Sitzbad .....	165

Frauenmantel.....	166
<b>Heublumensäckchen und</b>	
<b>Beifußpolsterl.....</b>	<b>166</b>
Mandelmilch-Gesichtslotion .....	167
Intimpflege-Lotion .....	167
Massagebalsam .....	167
Kompresse .....	168

## ALLGEMEINE REZEPTUREN

<b>SOMMER, SONNE, MÜCKEN .....</b>	<b>169</b>
Raumspray gegen Stechmücken .....	169
Duftlampenmischung gegen Stechmücken .....	169
Sonnencreme.....	170
Lindernde Pflege bei Sonnenbrand oder sonnengeröteter Haut .....	170
Topfenauflage .....	171
Pflegeöl gegen Sonnenbrand.....	171

<b>WARZEN, BLUTERGUSS UND</b>	
<b>ALLERLEI UNANGENEHMES .....</b>	<b>172</b>
Warzen-Tipp Nr. 1 .....	172
Warzen-Tipp Nr. 2 .....	172
„Erste-Hilfe-Stick“ .....	173
Topfenauflage bei blauen Flecken.....	173
Lausfrei-Spray .....	174
„Laus-lauf-weg“-Shampoo.....	175
Fußbad .....	176
Mundwasser bei Zahnfleischentzündung.	176
Gurgellösung.....	177
„Ich-weiß-nicht-was-mir-eigentlich- weh-tut-aber-es-tut-weh“-Öl.....	177
Roll-On .....	178

<b>SCHMUTZIG BIN ICH AUCH</b>	
<b>RECHT FROH! .....</b>	<b>179</b>
Sprudelnde Badepralinen.....	179
Mild-schmeichelnde Bademilch.....	180
Buntes Duschgel.....	180
Natürliche Zahncreme .....	181

<b>ÄNGSTE UND</b>	
<b>SCHLAFPROBLEME.....</b>	<b>182</b>
Duftlampenmischung zum besseren Einschlafen .....	182
„Schlaf-gut“-Ölmischung für die Fußmassage .....	182
Apfelschalentee .....	182

<b>SCHULPROBLEME.....</b>	<b>183</b>
Lerndose .....	183

<b>GRUNDREZEPTE.....</b>	<b>184</b>
Grundrezept Raumspray.....	184
Grundrezept Mazerate .....	184
Grundrezept Tinkturen .....	185
Grundrezepte Salben .....	185
Salbe mit Bienenwachs .....	185
Rezept mit Sheabutter .....	186
Pflegecreme-Rezept mit Lanolin .....	186
Rezept mit Kokosöl.....	187
Grundrezept Schüttelmixtur.....	187
Schüttelmixtur bei entzündeten Bläschen.....	187

<b>HUSTEN, SCHNUPFEN,</b>	
<b>HEISERKEIT .....</b>	<b>188</b>
Bindehautentzündung, Fieber.....	188
Hustenbalsam mit Lavendel- und/ oder Thymian-Mazerat .....	188
Ölwickel bei Erkältungen.....	188
Brustbalsam .....	189
Halswickel .....	189
Halswickel mit Zitrone.....	189
Wickel bei Mumps und Scharlach.....	190
Schnupfensalbe .....	190
„Bleib gesund“-Ölmischung.....	191
Erkältungstees .....	191
Erkältungstee mit Hagebutte .....	191
Erkältungstee mit Mädesüß.....	192
Tee gegen Reizhusten mit Thymian .....	192
Erkältungstee mit Thymian für die Kleinsten .....	193
Erkältungstee-Mischung mit Schlüsselblumen .....	193

Rosenblütentee .....	193
Beruhigungstee bei Husten und Keuchhusten .....	193
Grundrezepte für Sirup .....	194
Geschichteter Sirup .....	194
Erdkammersirup .....	194
Auszugs-Sirup .....	194
Hustensiruprezepte im Einzelnen .....	195
Thymiansirup .....	195
Fichtenwipfelsirup.....	195
Spitzwegerichsirup .....	195
Veilchensirup .....	196
Hustensirup mit Frühlingskräutern .....	196
Zwiebelsaft mit Honig.....	196
Hustenzuckerl Grundrezept .....	197
Selbstgemachte Hustenzuckerl .....	197
Ohrenschmerzen-Ölmischung 1.....	198
Ohrenschmerzen-Ölmischung 2.....	198
Ohrentropfen .....	198
Wickel gegen Ohrenschmerzen .....	198

**WEITERE REZEPTUREN ..... 199**

Waschung bei Bindehautentzündung....	199
Sitzbad bei Harnwegsinfektionen .....	199
Bauchmassageöl.....	199
Brombeerblätter-Tee gegen Durchfall....	200
Kälteschutz-Salbe .....	200
Ringelblumen-Kälteschutzsalbe.....	200
Hautberuhigende Waschung .....	201
Hautberuhigende Salbe.....	201
Mischung gegen Nagelpilz .....	201
Mischung gegen Hautpilz .....	202
Erste Hilfe bei Verbrennungen .....	202
Mischung für schwer heilende kleine Wunden.....	203
Roll-On.....	203
„Tut-gar-nicht-mehr-weh“-Öl.....	203
Bergamotteminze-Shampoo .....	204
Kamillen-Haarshampoo .....	204
Grundrezept für Badeöl .....	205
Honigbad.....	205
Badeherzchen .....	205
Duftlampenmischung für bessere Konzentration.....	206

Roll-on bei Prüfungsangst.....	206
Stirnkompresse .....	206
Roll-On.....	207
Massageölmischung .....	207

**HILFREICHES  
ZUR ANWENDUNG**

Allgemein geltende Regeln.....	209
Wo ist die Haut am aufnahmefähigsten?..	210
Ätherische Öle .....	210
Welches Hydrolat wann und wofür? .....	211
Fette Pflanzenöle.....	212
Welcher Tee wann und wogegen? .....	212
Was bekomme ich wo? .....	212
Duftlampe, Vernebler und Co. ....	213
Was muss ich bei der Anwendung beachten? .....	213
Weiterbildungen .....	226

**TABELLE  
ÄTHERISCHE ÖLE ..... 216**

**TABELLE  
HYDROLATE ..... 228**

**TABELLE  
FETTE & ÖLE ..... 230**

**TABELLE  
KRÄUTERANWENDUNGEN  
..... 234**

Index .....	238
Quellenangaben und weiterführende Literatur .....	240

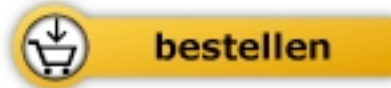


Ingrid Kleindienst-John

[SOS Hustenzwerg](#)

Ätherische Öle und Kräuter für Kinder von 0-12

240 Seiten, kart.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)