

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



Die kleine Schnupfenprinzessin



„Haaatschiiii!“ tönte es aus dem Kinderzimmer der kleinen Prinzessin. Und nochmals: „Haaatschiiiiiiii!“

Vor lauter Schreck fiel dem König die Krone vom Kopf. Er brummelte: „Da hat sich unser Kind doch schon wieder erkältet!“ Und die Königin meinte: „Das kommt davon, weil sie auch im Winter immer ohne Hausschuhe im Schloss herumsaust. Der Fliesenboden ist doch einfach wirklich zu kalt, um nur in Socken drauf herumzuschlittern. Dieses Kind! Was machen wir bloß mit ihr? Und vor allem, was machen wir nun wirklich gegen ihren Schnupfen?“

Da streckte die freundliche Bäuerin von nebenan den Kopf bei der Türe herein: „Habe ich da nicht unser Prinzesschen so schlimm niesen gehört? Hat sie sich denn schon wieder erkältet?“

„Ja, ja, leider!“, riefen Königin und König wie aus einem Mund. „Was sollen wir denn bloß jetzt machen?“

Mitzi, die Bäuerin, lachte: „Ach, das werden wir doch gleich haben! Aber ihr beide wisst ja: Ein Schnupfen dauert seine Zeit. Von heute auf morgen ist er nicht gleich wieder weg!“

„Mama,“ klang es da leise und kläglich verschnupft aus dem Kinderzimmer, „ich bekomme keine Luft durch die Nase. Und Taschentücher hab ich auch keine mehr.“

Die Königin verdrehte die Augen und seufzte.

Mitzi nahm ihren großen Korb, den sie immer bei sich hatte, und zog die Königin in die Schlossküche. „Als erstes machen wir jetzt einen duftenden Spray für das Kinderzimmer. Damit werden wir den Schnupfenbazillen den



Garaus machen. Und dann bereiten wir einen guten Tee für unsere kleine Schnupfenprinzessin. Das hilft bestimmt. Und ich hab auch noch eine feine Salbe, damit die kleine Nase nicht ganz rot leuchtet. Und, Frau Königin, du wirst sehen, die kleine Prinzessin ist in einer Woche wieder gesund.“

Gesagt, getan. Mitzi nahm ein Sprühfläschchen, füllte eine klitzekleine Menge vom guten Schnaps des Königs hinein und ließ ein paar Tropfen ätherischer Öle in das Fläschchen fallen. Dann füllte sie es mit Wasser auf und reichte es der Königin: „Geh gleich einmal ins Kinderzimmer und sprüh zwei-, dreimal in die Luft damit. Du wirst sehen, es gefällt der kleinen Schnupfenprinzessin.“ Das ließ sich die Königin nicht zweimal sagen.

Schwuppdwupp war sie im Kinderzimmer und sprühte. „Ach, duftet das fein“, schniefte die kleine Prinzessin. „Ich kann sogar schon wieder ein wenig riechen.“

In der Zwischenzeit hatte Mitzi ein paar Kräuter mit heißem Wasser übergossen, den Tee fünf Minuten ziehen lassen und dann abgeseiht. Nun rührte sie gerade einen Kaffeelöffel Honig in die Tasse. Die Königin schnupperte. „Was hast du da für einen Tee gemacht?“, fragte sie. „Das ist meine Schnupfenteemischung, davon gibst du der Prinzessin zwei bis drei Tassen am Tag. Das hilft auch der verstopften Nase ein wenig – wenn man Schnupfen hat, sollte man auch genügend trinken.“

Mitzi kramte in ihrem Korb: „Und da hast noch eine Schnupfensalbe, damit soll sich das Prinzesschen ihre kleine Nase einschmieren, dann wird sie auch nicht so rot.“

Der König kam jetzt ebenfalls herein und schnupperte. „Kann ich bitte auch so einen Tee bekommen, ich fürchte, mich kitzelt es auch schon in der Nase ... Haaaaatschiii!“ Er lachte und nieste und lachte wiederum. Und damit sie nicht alle mit Schnupfennasen durch das Schloss laufen mussten, tranken sie gemeinsam ihren Tee und die Königin sprühte, was das Zeug hielt, jeden Tag im Kinderzimmer und (geheimerweise) auch in ihrem Schlafzimmer.

Nach ein paar Tagen war aus der kleinen Schnupfenprinzessin wieder die kleine freche Prinzessin geworden, vom Schnupfen keine Spur. „Und das“, dachte sie dankbar, „nur, weil die Mitzi gerade rechtzeitig zur Tür hereingeschaut hat!“



Römische Kamille

Chamamaelum nobile

Wer kann sich nicht mehr an den beruhigenden Kamillentee erinnern, mit seinem aromatischen Duft. Als meine Schwestern und ich Kinder waren, war der Kamillentee ein Begleiter bei Verdauungsproblemen, wir bekamen ihn aber auch für Spülungen bei Zahnfleischentzündung, wenn wir Fieber hatten, und sonst noch bei so allerlei kleinen Beschwerden.

Die Römische Kamille gehört zu den Korbblütlern (*Asteraceae*), sie wird ca. 15 bis 30 cm hoch und hat sehr verzweigte Blütenzweigelein. Es gibt Arten mit ungefüllten und solche mit gefüllten Blütenköpfchen. Die Zungenblüten sind weiß und die Röhrenblüten in der Mitte des Körbchens gelb. Die Römische Kamille kann dichte Polster bilden. Sie blüht von Juli bis Oktober.

Es empfiehlt sich, die Römische Kamille über die Apotheke Ihres Vertrauens zu beziehen.

Sieht man sich ein wenig um, so findet man, dass die Anwendung der Römischen Kamille schon sehr lange Tradition besitzt. Sogar im alten Ägypten wurde sie bereits sehr geschätzt und war dort dem Sonnengott Ra geweiht.

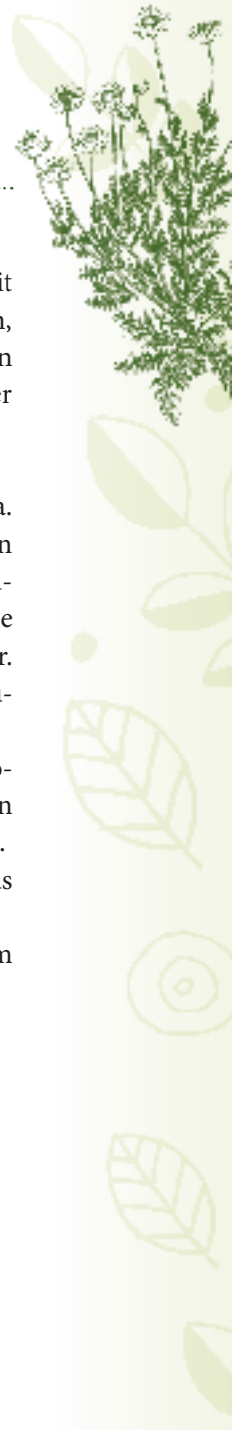
Verwendet wird das Kraut der Römischen Kamille vor allem für Tee aus den Blütenköpfchen.

Man erhält auch ein *ätherisches Öl der Römischen Kamille*, das vor allem beim zahnenden gut eingesetzt werden kann.

ZAHNUNGSÖL

» 10 ml Mandelöl & 1–2 Tropfen Kamille römisch auf der Backe (außen!) sanft einmassieren.

Achten Sie bitte unbedingt darauf, ob Ihr Kind nach der Anwendung einer Öl-Mischung mit ätherischem Kamillenöl eine Hautreaktion zeigt.



In diesem Fall könnte eine Korbblütler- oder Pollenallergie vorliegen. Wenn das passiert, „waschen“ Sie bitte die betroffene Stelle mit reinem Oliven- oder Mandelöl sanft ab und vermeiden Sie in Zukunft die Verwendung von Kamillenöl.

KRÄUTERPOLSTERL MIT KAMILLE UND LAVENDEL

Das Kräuterpolsterl war für meine Söhne immer ein tröstliches Utensil, wenn sie Zahnweh, Schnupfen, Halsweh oder sonst ein Problem hatten (und sei es bloß, dass ich vielleicht „zu streng“ mit ihnen war). Es duftet herrlich und hilft nicht nur kleinen Kindern beim Einschlafen ... So ein feines, kleines Kissen können Sie leicht selbst herstellen.

Sie brauchen dazu:

- » 5 g getrocknete Römische Kamille (Blütenköpfchen)
- » 5 g getrocknete Lavendelblüten
- » eventuell Schafwollvlies
- » ein Stück Baumwollstoff für das Polsterl, ca. 20 x 30 cm
- » ein Stück bunten Baumwollstoff für den Überzug, ca. 20 x 30 cm

Die Blüten ins Schafwollvlies einschlagen, eine Polsterhülle zusammennähen und das gefüllte Schafwollvlies hineinstecken. Zunähen.

Aus dem bunten Baumwollstoff einen Überzug nähen und das Polsterl hineingeben. Fertig. Größere Kinder werden vielleicht ihre ersten Nähkünste ausprobieren wollen und sich selbst so ein Polsterl nähen.



Tipp von Johanna (6 Jahre):

„Das Polsterl hab ich mit der Mama selber genäht.“

Und am besten wirkt es, wenn das Polsterl neben



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