

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

## WARENKUNDE

Was sind ätherische Öle?.....	18
Wasserdampfdestillation.....	19
Kaltpressung.....	20
Extraktion mit Lösungsmitteln.....	20
Enfleurage.....	21
Was sind Hydrolate?.....	22
Qualitätsmerkmale von atherischen 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

### MEIN BUNTGEMISCHTER

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

„Bleib gesund“-Olmischung.....	49
Brustwickel.....	49
Thymiantee.....	50
Erkaltungstee.....	51
Thymianhonig.....	51
<i>Die kleine Schnupfenprinzessin</i> .....	52
Römische Kamille.....	55
Zahnungsol.....	55
Kräuterpolsterl.....	56
Beruhigende Mischung.....	57
Kirschkerne, Hirse und Dinkelspelzen.....	57
Zitrone.....	57
Halswickel bei Halsschmerzen.....	58
Zitronenolmischung.....	59
Cajeput.....	60
Ölmischung für die Duftlampe.....	61
Ölmischung für einen klaren Kopf.....	61
Rosenholz.....	62
Duftlampenmischung.....	62
Eukalyptus staigeriana.....	63
Massageöl bei psychosomatischen Beschwerden.....	63
Eucalyptus citriodora.....	64
Niaouli.....	64
Manuka.....	65
Schutz-Olmischung.....	65
<i>Hustenalarm!</i> .....	66
Spitzwegerich.....	68
Rosmarin.....	70
Lernhilfe-Olmischung.....	70
Olmischung zur Stärkung des Immunsystems.....	71
Ysop, kriechender.....	71
Hustenbalsam.....	72
<b>ZIRBENDUFT, TANNENHARZ UND FICHTENBALSAM</b> .....	73
Zirbelkiefer.....	73
Raumluftdesinfektion.....	74
Duftmischung gegen Insekten.....	74
Weißtanne.....	74
Duftmischung Vorweihnachtszeit.....	75
Heilsamer Balsam.....	75

Virginia-Zeder.....	76
Zypresse .....	76
<b>MANDARINE, VANILLE UND CO.....</b>	<b>77</b>
Mandarine .....	77
Duft fürs Kinderzimmer .....	78
Vanille .....	79
Vanille-Duftlampenmischung Nr. 1.....	79
Vanille-Duftlampenmischung Nr. 2.....	80
Orange süß.....	80
Schlaf-süß-Olmischung.....	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
<b>DIE MINZEN.....</b>	<b>88</b>
Bergamottenminze.....	88
Lernmischung.....	89
Pfefferminze .....	89
Duftmischung zur	
Konzentrationsforderung .....	90
Apfelminze.....	90
Apfelminze-Sirup .....	91
<b>DIE GUNDELREBE UND ALLERLEI</b>	
<b>HILFREICHE KRÄUTER.....</b>	<b>92</b>
Die Gundelrebe .....	93
Gründonnerstagsuppe.....	93
Gundelrebenol .....	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 Vogelmiere .....	103
Vogelmiere-Salbe.....	104
Eibisch.....	104
Eibisch-Tee .....	105
Eibischwurzel-Sirup .....	105

## **KÜMMEL, FENCHEL,**

<b>ANIS UND CO. ....</b>	<b>106</b>
Meine bewährte	
Bauchzwick-Mischung .....	107
Kümmel.....	107
Fenchel .....	108
Fencheltee.....	109
Fenchelol.....	109
Gemüsefenchel .....	110
Anis .....	111
Kindertee-Zubereitung .....	111
Koriander.....	112
Koriandersamenöl (ätherisch) .....	112
Duftlampenmischung.....	112

## **REZEPTE SPEZIELL**

<b>FÜR IHR BABY .....</b>	<b>114</b>
Willkommen, kleiner Liebling!.....	114
Das Wattewolkchen.....	115
Babyfeuchttücher, selbst gemacht .....	115
Babymassageöl .....	116
Hautpflegendes Kinderbad .....	116
Kindershampoo .....	116
Milde Waschlotion für Babys .....	116
Baby-Olbad.....	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 Kalteschutz .....	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**

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

<b>PUBERTÄT, ERWACHSENWERDEN UND SCHULSTRESS</b> .....	<b>148</b>
„Ich-mag-mich-Mischung“.....	148
„Harmony“-Bademischung .....	149
Patchouli .....	149
Muskatellersalbei .....	150
Rosengeranie .....	150
Benzoe Siam .....	151
„Stressless“-Mischung.....	151
Atlaszeder .....	152
Melisse.....	152
„Be cool, Baby“ .....	153
Sandelholz.....	154
Rose .....	154
Duftlampenmischung gegen Angstzustände.....	155
Mimose.....	156
Vetiver .....	156
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
Gesichtsol .....	160
Gesichtsmaske.....	160
Neurodermitis- und Psoriasis-Pflege.....	161
Ackerstiefmutterchen-Komresse.....	161
Fußpflegesalbe.....	161
Lippenpflegebalsam für „Kusser-Lippen“.....	162
Deo Roll-On.....	162
Deo-Spray.....	163
Deo-Creme.....	163
Schafgarbe, Frauenmantel und Heublumen .....	164
Schafgarbe.....	164
Komresse bei Monatsbeschwerden .....	165
Schafgarbentee .....	165
Schafgarben-Sitzbad.....	165

Frauenmantel.....	166
Heublumensäckchen und Beifußpolsterl.....	166
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 sonnengeroteter Haut .....	170
Topfenauflage .....	171
Pflegeöl gegen Sonnenbrand.....	171

<b>WARZEN, BLUTERGUSS UND 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 RECHT FROH! .....</b>	<b>179</b>
Sprudelnde Badepralinen.....	179
Mild-schmeichelnde Bademilch.....	180
Buntes Duschgel.....	180
Natürliche Zahncreme .....	181

<b>ÄNGSTE UND 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 Blaschen.....	187

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

Rosenblutentee .....	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 Frühlingskrautern .....	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
Kalteschutz-Salbe .....	200
Ringelblumen-Kalteschutzsalbe .....	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
Atherosische 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**

<b>ÄTHERISCHE ÖLE .....</b>	<b>216</b>
-----------------------------	------------

### **TABELLE**

<b>HYDROLATE .....</b>	<b>228</b>
------------------------	------------

### **TABELLE**

<b>FETTE &amp; ÖLE .....</b>	<b>230</b>
------------------------------	------------

### **TABELLE**

<b>KRÄUTERANWENDUNGEN   .....</b>	<b>234</b>
---------------------------------------	------------

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