



# KINDERPFLEGE

Kinder brauchen besondere Fürsorge und Aufmerksamkeit. So bedarf es unterstützende Massnahmen bei Unfällen, Erkältungen, Lernen, Psyche u.v.m. Erkältungen oder Fieber stärken das Immunsystem, sollten aber richtig behandelt werden. Eine durchgemachte Kinderkrankheit stärkt das kindliche Immunsystem und entwickelt es weiter. Bewährte Hausmittel sind oft vielseitiger als herkömmliche Medikamente, verfügen über ein breiteres Wirkungsspektrum und verursachen in der Regel weniger Nebenwirkungen. Wir zeigen Ihnen einfache Wege auf für eine natürliche und ganzheitliche Kinderpflege.

## Ätherische Öle und ihre Bedeutung

**Hinweis:** Die Aromatherapie ist kein Allheilmittel. Bei schwerwiegenden Erkrankungen ist die Aromatherapie kein Ersatz für eine klassische medizinische Behandlung. Die Diagnose durch einen Arzt ist sehr wichtig, da Kinder noch nicht so genau erklären können, was ihnen fehlt.

**Folgende Grenzen sollten immer beachtet werden:**

- Anhaltend hohes Fieber, Fieber über 41°C
- Keine Besserung innerhalb von 3 Tagen
- Bleibende Beschwerden sollten immer medizinisch abgeklärt werden

### Breites Anwendungsspektrum

- Ätherische Öle bieten eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten. Gerade in der Kinderheilkunde haben sie eine grosse Bedeutung.
- Ätherische Öle sind sehr konzentrierte Essenzen, die immer richtig angewendet und dosiert werden müssen.
- Düfte können entspannen, stimulieren oder aktivieren.
- Vielseitig einsetzbar z.B. für Bäder, Sauna, Massageöle, Inhalationen, Kompressen, etc.

## Medizin versus Aromatherapie

- Pharmaprodukte enthalten max. 4 Wirkstoffe, ätherische Öle sehr viele!
- Bei ätherischen Ölen sind kaum Nebenwirkungen bekannt.
- Pharmaprodukte ändern sich ständig.
- Ätherische Öle zeigen keine Resistenzbildung.
- Ätherische Öle sind meist wesentlich wirksamer und spezifischer.

## Qualität

- **Verwechseln Sie niemals** die besonderen Eigenschaften natürlicher ätherischer Öle mit den völlig anderen Eigenschaften synthetischer, künstlicher Düfte!
- **Achtung: Auch „naturidentische“ Düfte sind synthetisch!**
- Die Verträglichkeit natürlicher Düfte ist sehr gut; Allergien und negative Reaktionen sind sehr selten!
- **Bitte achten Sie beim Einkauf**, dass die Öle nicht mit anderen Ölen oder Stoffen gestreckt oder modifiziert wurden (besonders Hydrolate enthalten oft Konservierungsstoffe, insbesondere Alkohole). Sie müssen **100% naturrein** sein.
- Alle Öle sollten **naturrein** und **frei von sämtlichen Fremdstoffen** geprüft sein (am besten Bio).
- Sie dürfen nicht nachdestilliert, fraktioniert oder von bestimmten Stoffen befreit sein.

## Lagerung

- Ätherische Öle werden überwiegend durch Destillation hergestellt. Sie benötigen deshalb **keine besondere Lagerungstemperatur**.
- **Geschützt vor direktem Sonnenlicht und Zugriff von Kindern.**

## Grundlagen

Beim **Einatmen** und **Inhalieren** von ätherischen Ölen nehmen wir den Duft sofort wahr. Die Duftmoleküle werden über die **Nase**, die **Lunge** und **Bronchien** direkt aufgenommen. Bei Bad oder Massage gelangt das Öl zusätzlich über die Haut in den Körper. Im Körper dauert es ca. 7-15 Minuten bis sich Reaktionen auf das Öl einstellen. **100% natürliche Öle** werden über Niere, Haut und Lunge nach ca. 30 Min. bis max. 4 Stunden wieder ausgeschieden.

Bei der Ausscheidung bestehen **grosse Unterschiede zwischen natürlichen Ölen und naturidentischen und synthetischen Ölen**. Synthetische Öle verbleiben oft lange Zeit im Körper, wodurch Allergien und Unverträglichkeiten begünstigt werden. **Die Verwendung natürlicher Düfte kann Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen.**

Das **Duftgedächtnis** des Menschen ist sehr **präzise** und **gut ausgeprägt**. So kann man gut Düfte mit positiven Erinnerungen verbinden. Beispiele:

- Man denkt an **leckeren Essen**
- **Erinnerungen** an die Natur, duftende Blumen können beim Entspannen helfen
- Der **Duft der Mutter** sorgt für Entspannung, Sicherheit

- Signalisiert ein bestimmter Duft z.B. **Geborgenheit und Ruhe**, weil ihn die Mutter immer zu Hause verwendet hat (beispielsweise während des Stillens) kann er dem Kind helfen, wenn es unausgeglichen und ängstlich ist.
- Auch **trotzige Kinder** können oft durch so einen Duft aus ihrer Trotzreaktion herausgerissen werden.

---

*In Deutschland sind über 2500 Arzneimittel registriert, deren Hauptwirkstoff ätherische Öle sind (z.B. Eukalyptus, Pfefferminze, Kiefer).*

---

So **erfrischen** und **beleben** z.B. **Zitronen- und Orangendüfte, Rose und Neroli** sorgen für **Harmonie** und **Ausgeglichenheit**. Der Duft von **Sandelholz** und **Vanille** **stärken** und **stabilisieren**, **Lavendel** und **Neroli entspannen**. Düfte können vom Gehirn nicht blockiert werden. Sie haben immer eine Wirkung!



## Anwendungen

---

### Anwendungsbeispiele

- Körperpflege, Hautpflege
- Kleine Verletzungen, Wunden, Verbrennungen, Insektenstiche
- Entspannen & Einschlafen
- Erkältungszeit
- Konzentration & Lernen
- Unruhe & Angst, zum Entspannen bei Kopfschmerzen
- Blähungen, Verdauung
- Milchschorf, Windelausschlag
- Zahnungsbeschwerden
- zur Babymassage

### Welche Öle sind besonders geeignet?

Für die erkältungsgefährdete Jahreszeit: Cajeput, Citrone, Fichte, Lavendel, Myrte, Teebaum, Thymian weiß

Zur Entspannung am Abend: Benzoe, Kamille römisch, Lavendel, Mandarine, Neroli, Orange, Rose, Vanille, Kakao, Ylang Ylang, Rosenholz, Sandelholz, Weihrauch

Für Bauchmassagen: Anis, Fenchel süß, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Lavendel

**Vorsichtig sollte man sein mit:**  
Muskatellersalbei, Salbei, Rosmarin, Thymian, Gewürznelke, Zimtrinde oder Kamille blau.  
Fragen Sie im Zweifel ausgebildetes Fachpersonal. Eine Diagnose eines Arztes kann dabei sehr hilfreich sein.

## Hautpflege

Gerade die **empfindliche Haut von Babys und Kindern** sollte nicht gepflegt werden mit Produkten, die folgende Zusätze enthalten:

- Konservierungsstoffe, künstliche Farbstoffe
- künstliche Duftstoffe
- Vaseline und Paraffine
- Auch für Schwangere und Stillende sollten synthetische Düfte tabu sein!

**Sanfte natürliche Shampoos** – möglichst ohne chemische Tenside und Zusatzstoffe wie z.B. **Kokosöl, Mandelöl, Wildrosenöl** sind ideale Alternativen zum **Waschen** und **Pflegen**. Dazu können Sie die **ätherischen Öle** Lavendel, Rose, Rosengeranie, Kamille römisch oder Manuka mischen (max. 0.5 - 1%).

## Wundbehandlung

Für die Wundbehandlung ist die Aromatherapie ein idealer Helfer zur:

- **Wundreinigung:** ideal mit Rosenhydrolat
- **Desinfektion:** Niauli, Manuka, Rosengeranie, Lavendel
- **Blutstillung:** Zistrose
- **Narbenbildung:** Bergamotte, Rosengeranie, Weihrauch, Johanniskraut Öl
- **Durchblutung:** Immortelle, Lavendel
- **Schmerzen:** Johanniskraut Öl, Lavendel

**Bitte beachten Sie bei Allergikern (Asthma, Neurodermitis) eventuelle Gefahren der Reizung (Ellbogenbeugetest!).**



## Verbrennungen

- Bei Verbrennungen ist als **erste Hilfe am besten Aloe Vera, Johanniskraut Öl oder Lavendel pur** aufzutragen. Eine Reinigung kann wieder mit **Rosenhydrolat** erfolgen.
- Zur weiteren Behandlung eignet sich ein Haut Gel z.B. aus 25 ml Aloe Gel + 3 Tropfen Lavendel + 2 Tropfen Manuka / Niaouli.
- Zur besseren Vernarbung eignet sich eine Einreibung wie z.B. 50 ml Aloe Gel + 2 Tropfen Manuka + 5 Tropfen Lavendel + 1 Tropfen Immortelle

## Prellungen, Verstauchungen, Blutergüsse

In allen Fällen ist Immortelle das ätherische Öl, das auch von keinem Medikament übertroffen wird. Es kann als Immortellehydrolat pur oder in Ölmischungen aufgetragen werden. Bei grösseren Flächen sollte nur das Hydrolat angewendet werden. Bei Schmerzen sind die entsprechenden anderen Öle zuzumischen.

## Insektenbissen

- Bei heftigen Bissen (Spinne, Insekten) am besten Kühlen und pur Teebaumöl auftragen (eventuelle Hautreizung beachten).
- Ansonsten eignen sich die folgenden Öle: Bergamotte, Lavendel, Niaouli, Pfefferminze oder Palmarosa pur aufgetragen (1 Tropfen)
- Oder Kompresse mit 10 ml Wodka + je 2 Tropfen Cajeput, Lavendel fein, Pfefferminze
- Als Zeckenschreck eignet sich die folgende Mischung: 100 g Kokosöl + 5 Tropfen Zitronengras + 4 Tropfen Atlaszeder + 4 Tropfen Lavendel fein + 2 Tropfen Rosengeranie + 2 Tropfen Manuka
- Zur Stillung von Juckreiz machen Sie sich einen kleinen Rollonstift mit 10 ml Wodka mit 5 Tropfen Lavendel fein + 3 Tropfen Manuka + 1 Tropfen Melisse
- Bei Juckreizalternativ 25 ml Nachtkerzenöl + 25 ml Jojobaöl + 3 Tropfen Karottensamen + 3 Tropfen Manuka + 2 Tropfen Melisse 10% + 2 Tropfen Lavendel fein

## Mögliche Fertigprodukte

- SOS Notfallspray
- Arnika Gelenkbalsam
- Rückenwohl
- Fussbalsam
- Erste Hilfe Balsam
- Narbenöl
- Insektenfrei



## Konzentration - Motivation

**Viele ätherische Öle haben belebende Wirkungen, erfrischen, steigern die Konzentration.** Beispiele:

- Bergamotte, Citrone, Orange
- Grapefruit, Lemongras, Limette
- Fichtennadel, Eisenkraut, Spearmint
- Rosmarin, Thymian



## Ausgleich und Entspannung

- **Ausgleichend** wirken Benzoe, Vanille und Kakao
- **Entspannend** wirken Lavendel, Kamille römisch, Majoran
- **Ausgleichend** sind Bergamotte, Orange oder Mandarine
- Bei **Angsthelfen** Neroli, Rosengeranie, Rose oder Ylang Ylang
- **Stärkend** sind Zeder oder Zypresse

### Ätherische Öle können dem Schüler helfen:

- konzentrierter zu arbeiten, mehr bei sich selbst zu bleiben
- ausgeglichener zu sein
- motivierter zu sein, sich an mit Duft Gelerntes besser zu erinnern
- ADHS, Prüfungsangst

## Erkältungszeit

- Raumdesinfektion, Hygiene
- Immunsystem stärken
- Inhalation
- Brust- oder Halswickel
- Hustensirup
- **Schnupfenmittel** – z.B. Cajeput, Thymian Linalool, Angelikawurzel
- **Duftlampe / Diffuser:** je nach Raumgrösse 5-10 Tropfen in eine Schale lauwarmes Wasser geben – z.B. Grapefruit, Nadeldüfte
- **Duftsteine:** 1-3 Tropfen auf den Stein
- **Gesichtsdampfbad / Dampfinhalation:** In eine Schale heisses (nicht kochend) Wasser 2-5 Tropfen ätherische Öle geben, die vorher in Salz vermischt wurden. 2-3x 5-10 Minuten einatmen. Augen schliessen – z.B. Thymian oder Cajeput
- **Inhalation:** spezielle Kaltinhalatoren
- **Taschentuch:** 1-2 Tropfen auf ein Taschentuch oder direkt auf die Hand geben und leicht einatmen (auch möglich aufs Kopfkissen)
- **Husten:** am besten Benzoe, Cajeput, Grapefruit oder Zeder oder auch Mandarine, Latschenkiefer, Thymian, Lavendel, Rosmarin, Manuka oder Niauli
- Die **Erkältungs-Grundmischung** besteht aus: 10 Tropfen Mandarine + 5 Tropfen Thymian + 10 Tropfen Grapefruit + 10 Tropfen Weihrauch und damit
  - ⇒ 1-2 Tropfen zum Inhalieren
  - ⇒ 5 Tropfen + 5 ml Oliven- oder Johanniskrautöl als Brustwickel
  - ⇒ 5 Tropfen in die Duftlampe
- **Grundmischung bei Keuchhusten / Halsschmerzen** (vor allem Kinder): 10 Tr Grapefruit + 10 Tr Mandarine + 20 Tr Lavendel + 10 Tr Immortelle + 30 Tr Niaouli + 10 Tr Zeder + 10 Tr Benzoe - 4-6 Tr in Duftlampe, 1-2 Tr Inhalation, 10 Tr in Öl / Salbe
- Sehr gut bei Kindern ist auch Neroli



### Was tun, wenn's einen erwischt hat:

- Cistrose: 3x täglich 3 Tropfen auf einen Teelöffel Honig oder Zistrosen-Tee
- Echinacea: 3x täglich 20 Tropfen oder Grapefruitkernextrakt
- Inhalation mit Thymian, Rosmarin, Cajeput und Pfefferminze (Macholdt Inhalator).
- Fussmassage mit Thymian, Rosmarin, Cajeput und Pfefferminze in Johanniskrautöl
- Hühnerbrühe
- Raumdesinfektion (Grapefruit)
- Bei hohem Fieber Beinwickel oder Pfefferminzhydrolat auf die Beine sprühen.

### Denken Sie vielleicht auch an

- Vitamin D, K – für den Knochenaufbau
- Lecithin – zur Nervenstärkung
- Honig, Hercules – für Wachstum, Muskelaufbau
- Birkenzucker für Zähne, Zahnfleisch



## Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen

### Schulungen

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind hier zu finden: [www.lernen-mit-feeling.ch](http://www.lernen-mit-feeling.ch)

Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**.

### Fasten

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

### Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Naturbelassene Hydrolate</a></li> <li>• <a href="#">Nurreine ätherische Öle</a></li> <li>• <a href="#">Duftkompositionen für Kinder</a></li> <li>• <a href="#">Babypflege &amp; Kinder Sortiment</a></li> <li>• <a href="#">Raumbeduftung: Diffuser, Duftstein und Raumsprays</a></li> <li>• <a href="#">Nurreine Balsame</a></li> <li>• <a href="#">Vitamin D3 und K2</a></li> <li>• <a href="#">Buch: SOS Hustenzwerg!</a></li> <li>• <a href="#">Buch: Aromatherapie für Kinder</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Natürliche Nahrungsergänzungen</a></li> <li>• <a href="#">Vitalstoffe (Mineralien)</a></li> <li>• <a href="#">Omega-3 für Konzentration</a></li> <li>• <a href="#">Fitnessdrink mit Vitamin C</a></li> </ul>

### Gesundheitsratgeber und Blog

Gerne verweisen wir Sie auf unsere **Gesundheitsratgeber** <https://lernen-mit-feeling.ch/gesundheitsratgeber> und die **fachkundigen Blogs** auf <https://www.feeling-schweiz.ch/web/blog>.

### Beratungen

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email [feeling@feeling-schweiz.ch](mailto:feeling@feeling-schweiz.ch).

