

Helga Ell-Beiser

Naturheilkunde für Kinder

Leseprobe

[Naturheilkunde für Kinder](#)

von [Helga Ell-Beiser](#)

Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

EINFÜHRUNG

- 9 Vowort
- 10 HEILPFLANZEN FÜR KINDER** 
- 14 Wirkstoffe
- 25 Teezubereitungsarten
- 28 Sammeln und Trocknen
- 34 Zum Gebrauch des Buches



KRANKHEITEN

- | | |
|---|--|
| 36 BAUCHRAUM  | 84 ATEMWEGE  |
| 40 Übelkeit und Erbrechen | 87 Erkältung |
| 42 Reisekrankheit | 94 Fieber |
| 45 Durchfall (Diarrhoe) | 103 Husten |
| 51 Verstopfung | 113 Bronchitis |
| 55 Blähungen | 114 Schnupfen |
| 63 Nabelkoliken | 120 Halsschmerzen und Mandelentzündung |
| 67 Appetitlosigkeit | 123 Mittelohrentzündung |
| 72 Rund um die Menstruation | 125 Bindehautentzündung |
| 76 Harnwegsinfekte | 127 Grippe |
| 80 Reizblase | 128 Infektanfälligkeit |
| 81 Bettnässen | |



132 DIE HAUT

- 135 Offene Wunden
- 138 Geschlossene Wunden
- 142 Verbrennungen
- 145 Insektenstiche
- 147 Windeldermatitis
und Windelsoor
- 149 Akne
- 153 Ekzeme
- 158 Milchschorf
- 159 Neurodermitis

164 PSYCHE UND KOPF

- 167 Schlafstörungen
- 172 Ängste
- 177 Stress
- 182 Konzentrationsstörungen
- 187 Spannungskopfschmerz
- 193 Zahnungsbeschwerden





HEILPFLANZEN IM PORTRÄT

- | | | | |
|-----|---------------|-----|-----------------|
| 200 | Apfel | 221 | Heidelbeere |
| 202 | Beinwell | 224 | Holunder |
| 204 | Birke | 226 | Johanniskraut |
| 206 | Brennnessel | 228 | Kamille |
| 209 | Efeu | 231 | Kapuzinerkresse |
| 210 | Eibisch | 233 | Lavendel |
| 212 | Engelwurz | 235 | Leinsamen |
| 214 | Fenchel | 238 | Linde |
| 218 | Gänseblümchen | 240 | Mädesüß |
| 220 | Hagebutte | 242 | Melisse |





244 Pfefferminze

247 Pomeranze, Bitterorange

248 Ringelblume

251 Salbei

253 Schlüsselblume

255 Schwarz- und Grüntee

257 Spitzwegerich

259 Stiefmütterchen

261 Thymian

264 Zwiebel

266 **SERVICE**

268 Kinderkrankheiten

270 Die Hausapotheke

271 Die Reiseapotheke

273 Fachbegriffe kurz erklärt

275 Zum Weiterlesen

277 Bezugsquellen

278 Register

284 Die Autorinnen

285 Dank

INSEKTENSTICHE

Endlich ist der Sommer da! Und mit ihm zahlreiche Insekten, die nicht nur die Blumen bestäuben oder in Vogelschnäbeln landen, sondern die auch uns und unseren lieben Kleinen ganz schön zusetzen können. Barfüßler, wie es die meisten Kinder im Sommer sind, wissen davon ein Lied zu singen, denn wenn der Klee auf den Wiesen blüht, tummeln sich darauf auch viele Bienen. Und die teilen ihre Blüte nicht gerne mit nackten Füßen. Im Spätsommer dann sind es die Wespen, die sich an Fallobst stärken und sich erbozt wehren gegen eine Störung durch Kinderhände. Auch nach Streifzügen durch Wiesen und Wälder kann sich der ein oder andere missliebige Bewohner auf uns niedergelassen haben: Zecken sind in manchen Gegenden sehr verbreitet – und können gefährliche Krankheiten übertragen.

? URSACHEN

Stiche von Mücken oder Bremsen sowie die Bisse der Zecken dienen den Tieren zur Nahrungsaufnahme, sie brauchen das Blut zu ihrer Vermehrung und zum Überleben. Bienen, Wespen oder Hornissen hingegen stechen nur, wenn sie sich oder ihr Nest bedroht sehen, ebenso beißen Ameisen nur in diesen Situationen. Mit dem Stich oder Biss gelangt Insektengift in die Haut – mit unangenehmen Folgen.

! SYMPTOME

- Schwellung
- Rötung
- Quaddelbildung
- Juckreiz
- Manche Stiche brennen und schmerzen zusätzlich.

+ WANN ZUM ARZT?

- Wenn es durch Verschlucken der Insekten zu Stichen im Mund oder Rachenraum kommt, sofort den Notarzt rufen! Bis zu dessen Eintreffen kühlen: Lassen Sie das Kind Eiswürfel lutschen oder mit kaltem Wasser gurgeln und legen Sie ihm von außen kalte Umschläge auf. Aber nichts trinken lassen, denn durch die zunehmende Schwellung besteht Erstickungsgefahr.
- Bei bekannten Allergien auf bestimmte Insektengifte Notarzt alarmieren!

- wenn nach Zeckenbissen folgende Symptome auftreten:
 - deutliche und anhaltende Rötung der Bissstelle
 - sich ringförmig ausbreitende Rötung innerhalb der nächsten Tage um die Bissstelle herum
 - grippeähnliche Symptome mit Fieber innerhalb 1 Woche nach dem Biss (Risiko einer Borreliose)
 - rasende Kopfschmerzen und steifer Nacken – Risiko einer FSME-(Frühsommer-Meningoenzephalitis-)Infektion

6 THERAPIE

- **Vorbeugung:** Repellents dienen der Abwehr von Insekten. Wir empfehlen nur solche mit natürlichen Bestandteilen, die für Kinder unbedenklich sind, zum Beispiel Anti Brumm naturel, Mosquito free (Apotheke), Zedan.
- **Kühlen** Sie nach einem Stich die Stelle mit Eis oder kalten Umschlägen. Falls es eine Biene war, entfernen Sie vor dem Kühlen mit einer Pinzette den Stachel, sofern er noch in der Haut steckt.
- **Heilerdeumschläge** (zum Beispiel Luvos) lindern ebenfalls: 1 EL Heilerde mit wenig Wasser zu einem Brei rühren, und diesen auf ein Papiertaschentuch streichen. Auflegen, und wenn es anfängt zu trocknen, Umschlag erneuern. Statt Heilerde können Sie auch Quark verwenden.
- **Erste Hilfe bei Zeckenbissen:** Zecken sollten sofort aus der Haut entfernt werden, nach Möglichkeit mit einer Zeckenzange (aus der Apotheke). Verwenden Sie dafür kein Öl oder Klebstoff und desinfizieren Sie die Bissstelle gleich mit Ringelblumen- oder Kamillentinktur oder ätherischem Lavendelöl. Damit hemmen Sie das Ausbreiten möglicher Erreger.

ZECKE IN SICHT?

Nach einem Sommerpicknick oder Streifzug durch die Natur suchen Sie Ihr Kind bitte immer nach Zecken ab. Vor ihrer Blutmahlzeit sind diese noch sehr klein und leicht zu übersehen. Sie bevorzugen warme, dünne Hautstellen. Schauen Sie daher besonders gründlich an Kniekehlen, Armbeugen, am Hals und Kopf sowie im Schritt nach. Je früher die Zecke entfernt wird, desto geringer ist die Infektionsgefahr.

Heilpflanzen

- Spitzwegerich und Zwiebel wirken schmerzlindernd, juckreizlindernd und entzündungshemmend.
- Arnika wirkt ebenso zuverlässig, entweder allein oder in der Kombination mit Brennnessel.

Spitzwegerich-Knoten

Er liebt Wegränder und Wiesen und ist entsprechend weit verbreitet. Insofern ist der Spitzwegerich sehr praktisch, denn bei einem Insektenstich muss es möglichst schnell gehen. Wenn es beim Spazieren gehen passiert ist und jetzt brennt und juckt es, sammeln Sie einfach ein paar Blätter – und es wird rasch wieder gut.

- 3–5 frische, möglichst lange und vor allem saubere Spitzwegerichblätter

Legen Sie die Blätter aufeinander und schlingen Sie einen Knoten hinein. Dann reiben Sie den Knoten zwischen beiden Handflächen kräftig und so lange, bis reichlich Pflanzensaft austritt. Diesen Saft tragen Sie nun direkt auf den Stich auf. Der Effekt ist verblüffend und begeistert Kinder sehr: Schmerz und Juckreiz sind wie weggeblasen. Beim nächsten Stich wissen die Kinder sich dann oft schon selber zu helfen.

SPITZWEGERICH GEGEN ALLERGIEN

Der Saft, der sich aus frischen Spitzwegerichblättern pressen lässt, hilft nicht nur bei Insektenstichen, sondern auch bei allergischen Reaktionen, zum Beispiel bei einer Kontaktallergie auf Kosmetikprodukte, bei Sonnenallergie oder Ähnlichem. Die Inhaltsstoffe des Spitzwegerichs hemmen die Freisetzung von Histamin, das für die Entstehung der Entzündung und Anschwellung des Gewebes verantwortlich ist.

Zwiebelaufgabe

Als fester Bestandteil der „Küchenapotheke“ ist eine Zwiebel immer griffbereit, wenn Ihr Kind im Garten eine Kollision mit einer Biene oder Wespe hatte und deutlich den Kürzeren gezogen hat. Zusammen mit tröstenden Worten lindert die einfache Zwiebelauflage schnell den Juckreiz und die Schwellung.

- 1 Zwiebel

Schneiden Sie die Zwiebel in der Mitte durch, und drücken Sie eine Hälfte mit der Schnittfläche für einige Minuten auf den Stich. Wenn es dann immer noch wehtut, können Sie auch eine dickere Zwiebelscheibe mithilfe eines Pflasterstreifens für etwa 30 Minuten auf dem Stich fixieren.

Aus der Apotheke

- **Arnika:** Dreluso Arnika Gel, Weleda Arnika-Gelee
- **Arnika und Brennnessel:** Combudoron Gel



Für den Knoten aus Spitzwegerich pflücken Sie einfach ein paar Blätter von der Wiese. Das ist ganz schnelle Hilfe, wenn man bei einem Ausflug von einer Biene gestochen wird.

REGISTER

A

Abendtee 239
 Abkochung 26
 Abstillen 252
 Abszesse 229, 235, 249
 Ackerschachtelhalm-Sitzbad 79
 Akne 149, 206, 219 f., 229, 249, 251, 256, 259, 262
 Aloe 143
 Ameisenbisse 145
 Angina 120, 251
 Ängste 172, 233, 242
 – Achtmonatsangst 172
 – Alpträume 174
 – Angst-Frei-Öl 176
 – Fremdeln 172
 – Lampenfieber 181
 – Prüfungsangst 181
 – Tee bei Ängstlichkeit 176
 – Trennungsangst 172
 Anistee 110
 Anthocyane 17
 Antibiotika 130, 231
 Apfel 200
 – Apfelallergie 201
 – Apfelbowle 201
 – Apfelkost (Roh-Apfelmus) 47
 – Apfelschalentee 201
 – Apfelschön 201
 – für Diabetiker 201
 Appetitlosigkeit 67, 173, 247, 262
 – Bitterstoffe 69
 – Teemischung I 70
 – Teemischung II 70
 Armguss, kalter 184
 Arnika 139
 – Arnika-Eiswasser 140
 – Arnika-Quark-Auflage 140
 – Spray zum Kühlen 140
 Aromatherapie 119
 Aromatika 14
 Asthma 209, 257, 261, 265

Ätherische Öle 14
 – Aromatherapie 119
 – Fußbad 118
 – Lavendelöl 144
 – Verdünnungen 79
 – zur Inhalation 115
 – zur Raumluftdesinfektion 88
 Aufbewahren von Heilpflanzen 33
 Augen 125, 223
 Augentrost 126
 – Auflage 126
 – Waschung 126
 Austrocknung 46
 Autofahren 42

B

Ballonrebe 157
 Bananen 47
 Bauchmassage 53, 58
 Bauchschmerzen 38 f., 173, 228, 233, 244, 261, 265
 – Bauchweh-Öl 61
 – Bauchweh-Tee 66
 – bei Verstopfung 51
 – mit Durchfall 46
 – mit Krämpfen 46, 216, 242, 244
 – Nabelkoliken 63
 Bäuerchen 216
 Beinwell 202
 – Beinwellsalbe 203
 – Erste-Hilfe-Packung 203
 – Umschlag 141
 Beruhigung 228, 247
 Bettnässen 81
 Bienenwachswickel 106
 Bindehautentzündung 125
 Bircher-Müsli 54
 Birke 204
 – Waldblättersalat 205
 Bitterstoffe 15, 53, 242
 – bei Appetitlosigkeit 69
 Blähungen 55, 213 f., 242, 247
 – Bauchmassage 58
 – bei Babys 55, 57
 Blasenentzündung 76, 204, 206, 231

Blutarmut 72, 207
 – Tee 186
 Blüten, essbare 260
 Blütenpollen 180
 Bluterguss 138, 202, 226
 Blutvergiftung 135
 Borreliose 145
 Borretschsamenöl 163
 Breitwegerich-Fußblattauflage 258
 Brennnessel 206, 258
 – Brennnesselbutter 208
 – Brennnessel-Sanddorn-Trunk 93
 – Gomasio 208
 – Leckereien 208
 – Pesto 208
 – Versteckte Blätter 208
 Bronchitis 87, 103, 113, 213, 234, 253, 257, 261





C

- Cranberry 78
- Smoothie 78

D

- Darmhirn 63
- Depressionen 226
- Dreimonatskoliken 56 f.
- Drei-Winde-Tee 59
- Duftkissen 43, 170, 180
- Durchfall 45, 173, 200, 221, 229, 235, 251, 256
 - Brechdurchfall 222
 - durch Antibiotika 45
 - Durchfalltee 50
 - Durchfalltee bei Krämpfen 50
 - durch Nahrungsmittel-unverträglichkeit/-allergie 45
 - durch verdorbene Lebensmittel 45
 - psychisch bedingt 45
 - Schonkost 46

E

- Echinacea 121, 129
- Efeu 112, 209
 - Wäsche 210
- Eibisch 210
 - Eibischtee 108
 - Hustenbonbon 212
- Eichenrinde 154
 - Eichenrindentee 154
 - Waschung 154
- Einlauf 47, 52, 100
- Eisenmangel 186
- Ekzeme 153, 204, 206, 219, 227, 229, 248, 256
 - Säuglingsekzeme 158, 259
- Elektrolytlösungen 46, 200
- Energiekekse nach Hildegard von Bingen 185
- Energiekugeln 185
- Engelwurz 212
 - kandierte Engelwurzstängel 214
 - Salbe 116
- Erbrechen 40, 242, 244
 - in der Schwangerschaft 244
- Erdkammersirup 108
- Erkältung 87, 114, 209, 213, 220, 224, 229, 231, 233, 238, 240, 251, 254, 264, 270
 - Erkältungsschreck 263
 - Erkältungsverreibertee 265
 - mit Bindehautentzündung 125
 - Teemischung 240
 - Erkältungsbad 88
- Erschöpfung 177, 181
- Eukalyptusöl-Kompresse 79

F

- Färben mit Tee 256
- Farbstoffe 17
- Feigen 53
- Fenchel 214
 - Fenchelhonig 110
 - Fenchelmilch 62
 - Fencheltee 110
 - Indische Fenchelbonbons 217
 - Salbe für erste Hilfe 217
- Fieber 94, 120, 240, 245
 - Einteilung 94
 - Fieberkrampf 95
 - Fiebertee 102
 - messen 98
 - Schüttelfrost 94
- Flavonoide 17
- Fliederbeersuppe mit Grießklößchen 90
- Flohsamen 53, 55
- Fotosensibilisierung 214, 227
- Frühlingsblütensalat 260
- FSME-Infektion 145
- Fünf-Winde-Tee 59
- Fußbad
 - ansteigendes 88, 168
 - bei Schnupfen 116
 - Lavendel- 180
 - Lindenblüten- 238
 - mit ätherischen Ölen 118
 - Wechselfußbad 190
- Fußblattauflage 258

G

- Gänseblümchen 218
 - Wunderelixier 219
- Gänsefingerkrauttinktur 74
- Gartenpflaster 246
- Gerbstoffe 18, 47
- Gewürnelken-Bällchen 196
- Giftnotruf 271
- Ginseng 178, 184
- Grippe 127, 261
- Grüntee 49, 184, 186, 255
- Gute-Laune-Tee 176

H

- Haferbrei 40
- Hagebutte 220
 - Hagebuttentee 92
 - Wintertee 221
- Halsschmerzen 120, 210, 238
 - Halswickel 120
- Hamamelis 152, 156
 - Hamameliswasser 152
- Harnwegsinfekte 76
- Hausapotheke 270
- Haut 229
 - Hauterkrankungen 204, 259
 - Hauttee 157
 - Schöne-Haut-Tee 150
 - Schön mit Lindenblütentee 239
- Heidelbeere 221
 - frische 221
 - getrocknete 48, 221
 - Heidelbeerkost 49
 - Heidelbeertee 48
 - Smoothie 223
- Heilerde 145, 150
 - Maske 150
- Heiserkeit 210
- Hildegard von Bingen 185
- Holunder 224
 - Blaues Gratin 225
 - Fliederbeersuppe mit Gießklößchen 90
 - Gelee 225
 - Holunderbeerensaft 225
 - Holunderblütentee 91
- Honig 93
- Husten 103, 209, 216, 218, 224, 238, 264
 - festsitzender 253
 - krampfartiger 103
 - Lutschtabletten gegen Hustenreiz 108
 - produktiver 103
 - trockener 103, 210, 257
 - Übersichtstabelle 104

**I**

- Immunsystem 86, 89, 128, 220, 224, 261
- Infektanfälligkeit 128, 231
- Ingwer
 - Ingwer-Apfel-Getränk 44
 - Ingwertee 44
 - kandierter 44, 71
- Inhalation 115, 246
 - mit Kamille 118
 - mit Thymian 117
- Insektenstiche 145, 219, 246, 258, 265
 - Allergie 145
 - im Mund oder Rachen 145

J

- Johanniskraut 226
 - Auflage 156
 - Bad 156
 - Johanniskrautöl 140, 143, 148, 156, 162, 227

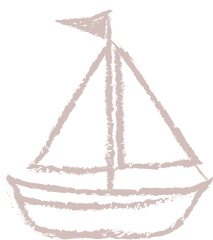
**K**

- Kaltwasserauszug (Kaltauszug) 26
- Kamille 121, 228
 - Bauchwickel 65
 - Gurgellösung 122
 - Kamillendampfbad 118, 151
 - Kamillensitzbad 148
 - Kamillenspray 122
 - Kissen 123
 - Komresse 157
 - Waschung 143
 - Wundauflage 137
- Kapland-Pelargonie 121, 131
- Kapuzinerkresse 114, 130, 231
 - Essig 232
 - lebendes Zelt 232
- Karminativa 58
- Karottensuppe nach Moro 48
- Keuchhusten 103, 209, 261
- Kleiemüsli 53
- Kleopatrabad 161
- Konzentrationsstörungen 167, 182, 242, 256
 - Tee bei Konzentrations-schwäche 186
- Kopfschmerzen 173, 245
 - Kopfschmerz-Tagebuch 189
 - Migräne 245
 - Pfefferminzroller 191
 - Schulkopfschmerzen 187
 - Spannungskopfschmerzen 187, 240
 - Tee bei Kopfschmerzen 192
 - Tee bei Spannungskopfschmerzen 192
- Krupphusten 209
- Kümmelöl-Komresse 60
- Kürbiskerne 83



L

- Lakritze 111
- Laktoseintoleranz 56
- Lavendel 233
 - ätherisches Lavendelöl 144
 - Fußbad 180
 - Lavendelöl-Auflage 174
 - Lavendel-Thymian-Waschgel 152
 - Sirup 235
 - Vollbad 66
- Leinsamen 53, 54, 235
 - Chips 237
 - Leinsamenkissen 237
 - mit Himbeersüße 54
 - Schleimstoffe 23
 - Warme Auflage 236
- Lernschwierigkeiten 181
- Linde 238
 - Beruhigende Abendtee-mischung 239
 - Lindenblütensirup 92
 - Lindenblütentee 91
 - zur Haut- und Gesichtspflege 239
- Lippenherpes 243, 251
 - Lippenherpes-Blättchen 244
- Luftbefeuchter 115
- Lungenentzündung 103, 257
- Lutschezipfel 230



M

- Madenwürmer 221
- Mädesüß 240
 - Mädesüßsahne 241
 - Mädesüßtee 101
- Magen-Darm-Beschwerden 233, 242, 251, 270
 - entzündete Schleimhaut 236
 - Infekte 45, 200
 - Klassischer Magentee 40
 - Krämpfe 213, 229
 - Magentee bei Bauchkrämpfen 41
 - Magentee bei nervösem Magen 41
- Mandelentzündung 120, 231, 249, 251, 261
- Manna 53
- Meerrettich 114, 130
 - Sirup 130
- Melisse 242
 - Durstlöscher 244
 - Limonade 66
 - Melissen-Zitronen-Auflage 244
 - Schnelles Gartenpflaster 246
 - Sirup 66
- Menstruation 72
 - mit Krämpfen 261, 262
 - schmerzhaftes Blutungen 75
 - Tee bei Schmerzen 74
 - Tee bei schwacher Blutung 75
 - Tee bei starker Blutung 75
- Migräne 245
- Milchbildung 214
- Milchschorf 158, 219, 259
- Minzdrink 246
- Mitesser 149

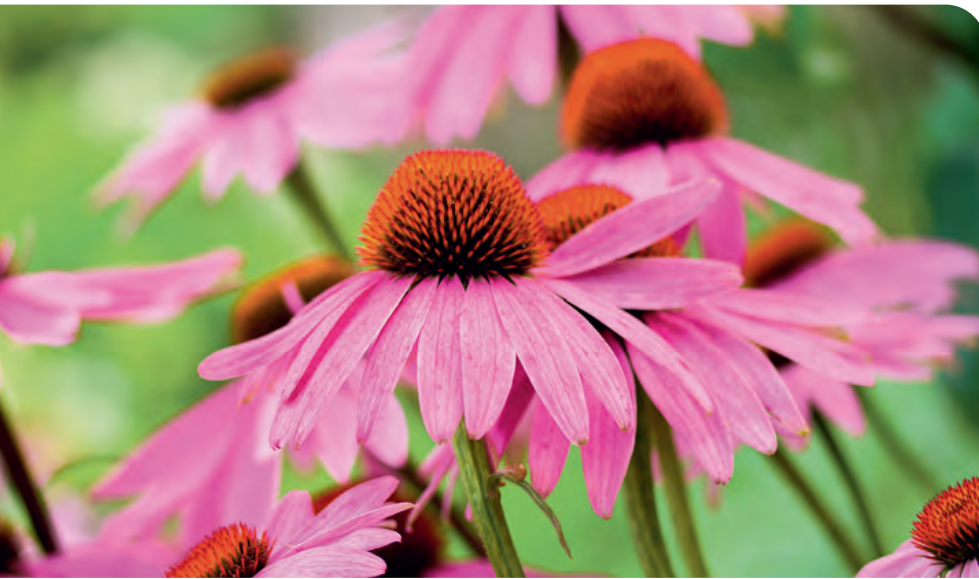
- Mittelohrentzündung 87, 123, 212, 264
- Morgenmuffel-Tee 185
- Moro'sche Karottensuppe 48
- Mundgeruch 228 f., 251
- Mundschleimhaut,
 - entzündete 228 f., 258
- Muskelfaserriss 138
- Muskelkater 203, 226, 246

N

- Nabelkoliken 63
- Nachtkerze 163
 - Nachtkerzenöl 163
- Nagelbettentzündung 202, 229
- Narben 202, 220, 249, 265
- Nasenbluten 137
- Nasentropfen 115
- Nebenhöhlenentzündung 87, 114, 231, 236, 254
- Nerven 169, 180, 212, 247
 - Nervenschmerzen 226
 - Nerventee 62
 - Tee für starke Nerven 181
- Nervosität 177, 233
- Neurodermitis 159, 204, 206, 227
- Nieren-Blasen-Tee 78
- Nuckelbällchen 230

O

- Ohrenschmerzen 228
- Omega-3-Fettsäuren 183
- Oolong-Tee 49



P

- Pektine 20, 47
- Pfefferminze 244
 - Cooler Drink 246
 - Kräuterkissen 43
 - Pfefferminztee 43
 - Roller 191
 - Waschung mit Pfefferminztee 102
- Pflanzenpower-Smoothie 184
- Pflaumen 53
- Phytobiotika 130, 231
- Pickel 149
- PMS 72
 - PMS-Tee 74
- Pomeranze 247
 - Pomeranzenwasser 71, 248
- Preiselbeere 78
- Prellung 138, 202, 226
- Pseudokrapp 103
- Psyche 165
 - Depressionen 226

Q

- Quark-Leinöl-Müsli 74
- Quendel 109
- Quetschung 138, 202, 226



R

- Rachenschleimhaut, ent-
 - zündete 228 f., 249, 251, 257, 262
- Räuchermischung 179
- Reiseapotheke 271
- Reisekrankheit 42, 244, 272
- Reizblase 80
- Rettich 112
 - Schwarzwurzeltee 112
- Ringelblume 143, 248
 - Komresse 156
 - Salbe 136
 - Tinktur 137, 250
 - Waschung 148
- Rosengesichtswasser 151

S

- Salbei 251
 - Salbeitee 122
 - Salbeitee zum Saugen 196
 - Zahnbürste 253
- Salicin 21
- Sammeln von Heilpflanzen 28
- Saponine 22
- Schlafprobleme 167, 173, 247
 - Durchschlafschwierigkeiten 167
 - Einschlafstörungen 233, 238, 242, 270
 - Schlafbad 169
 - Schlafkissen 170
 - Schlaftee bei Verdauungsbeschwerden 171
 - Schlaftee für Unruhige 171

- Schleimbeutelentzündung 202
- Schleimstoffe 23, 107, 257
- Schlüsselblume 253
 - Blütencreme 254
 - Schlüsselblumentee 110
- Schnupfen 114, 212, 224, 229, 236, 246, 261, 264
 - Fußbad 116
 - Inhalation 115
 - Luftbefeuchtung 115
 - Nasentropfen 115
 - Schnupfentee 117
- Schonkost bei Durchfall 46
- Schreibabys 55
- Schuppenflechte 204
- Schüttelfrost 94
- Schwarztee 49, 255
 - Auflage 148
- Schweißfüße 252
- Schwellung 202
- Schwitzen, übermäßiges 251
- Schwitzkur 89, 224, 240
- Sedativa, pflanzliche 169
- Seekrankheit 42
- Sehnenscheidenentzündung 202
- Senföle 24
- Sodbrennen 240
- Sonnenbrand 142, 226, 229, 233, 249, 251, 256, 258
- Spitzwegerich 257
 - Erdkammersirup 108
 - Spitzwegerich-Knoten 146
 - Spitzwegerichteete 107
- Sportverletzungen 138, 226
- Stiefmütterchen 259
 - Stiefmütterchenbad 155
 - Stiefmütterchenteete 150, 156, 259
 - Waschung 151, 158
- Stress 177, 223, 233, 242
- Süßholz-Hustentee 111

T

- Taigawurzel 178, 184
 Teezubereitung 25
 – Abkochung 26
 – Besonderheiten bei
 ätherischen Ölen 15, 25
 – Besonderheiten bei
 Bitterstoffen 17
 – Besonderheiten bei
 Schleimstoffen 23, 26
 – Dosierung 27
 – Frischkräuter 31
 – Kaltwasserauszug
 (Kaltauszug) 26
 – Mazeration 26
 – Überbrühung 25
 Thymian 261
 – Dampfbad 117, 151
 – Heilsalbe 263
 – Lavendel-Thymian-Waschgel 152
 – Teekur 130
 – Thymianhonig 109
 – Thymian-Parmesan-Kekse 131
 – Thymiantee 109
 Trockenfrüchtekost 54
 Trocknen von Heilpflanzen 28, 32
 – Trockenrahmen 33

U

- Übelkeit 40, 173, 229, 242, 244
 Überbrühung 25

V

- Veilchenwurzel 195
 Verbrennungen 142, 226, 234,
 249, 270
 – Erste Hilfe 142
 Verbrühungen 142
 Verdauungsbeschwerden 251, 262
 Verletzungen, stumpfe 202, 226
 Verreisen 271
 Verrenkung 202, 226
 Verstauchung 138, 202, 226
 Verstopfung 51, 200, 221, 235
 – Bauchmassage 53
 – Einlauf 52

W

- Wadenwickel 100
 Waldblättersalat 205
 Walnussblätter-Auflage 155
 Wechselfußbad 190
 Weidenrindentee 101
 Windeldermatitis 147, 226, 229, 249,
 256, 259
 Windelsoor 147
 Windpocken 154
 Wintertee 221
 Wirkstoffe 14
 Wunden 205, 226, 229, 234, 249, 256,
 258, 262, 270
 – geschlossene 138
 – offene 135
 – Platzwunden 135
 – stumpfe Verletzungen 138
 – Wundsein / Wundliegen 226, 229

Z

- Zähne
 – Lutschezipfel 230
 – Nuckelbällchen 230
 – Zahnen 193, 249
 – Zahnfleischbluten 251
 – Zahnschmerzen 197, 228
 Zaubernuss 152
 Zeckenbisse 145
 Zerrung 138, 202
 Zitrone, heiße 93
 Zwiebel 264
 – Asthmatropfen 265
 – Auflage 146
 – Erkältungsverreibertee 265
 – Ohrwickel 124
 – Sirup 111
 – Zwiebelsäckchen 118
 – Zwiebelsöckchen 79, 118
 – Zwiebeltee 111



Helga Ell-Beiser

Naturheilkunde für Kinder

Mit der Kraft der Heilpflanzen Krankheiten wirksam lindern. Mit 200 Rezepten von Baby bis Teenie

290 Seiten, geb.
erscheint 2025

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de