

# Inhalt

<b>Das wertvollste Geschenk von Mutter Erde für dein Kind .....</b>	<b>12</b>	Ätherische Öle – wertvolle Wegbegleiter in der Schwangerschaft ..... 46
<b>1 Ätherische Öle zum Wohl deiner Kinder .....</b>	<b>15</b>	Achtung: Diese ätherischen Öle sind in der Schwangerschaft zu meiden ..... 47
Duftmedizin für Kinder – die Hausapotheke der Natur.....	15	Beliebte Schwangerschaftsöle ..... 48
Halsschmerzen und die gerettete Chorprobe .....	16	Besondere Pflege in der Schwangerschaft ..... 49
Bettnässen: Wie du mit Zypressenöl das Bett deines Kindes für immer trocken bekommst.....	19	Wie man Schwangerschaftsübelkeit mit Pfefferminze in Schach hält ..... 49
Bindehautentzündung: Wie du mit Zitronenöl eine Augenentzündung rasch beheben kannst!.....	21	Die gesunde Ernährung während der Schwangerschaft ..... 49
<b>2 Die kleine Hausapotheke .....</b>	<b>25</b>	Schwangerschaftsstreifen, nein danke! ..... 50
Was sind ätherische Öle und wie wirken sie für dich und dein Kind? .....	25	Wie du empfindliche Brustwarzen abhärtest ..... 51
Was sind ätherische Öle? .....	25	Die Pflege der Beine und Füße ..... 51
Ätherische Öle – die Urmedizin der Menschheit .....	27	Wenn der Rücken schmerzt und man nicht einschlafen kann ..... 53
Wie du dir eine duftende Hausapotheke zusammenstellst .....	27	Wie Hämorrhoiden während der Schwangerschaft erträglich werden ..... 54
Die zehn wichtigsten ätherischen Öle griffbereit.....	27	Der bakterielle Fingerabdruck und das gesunde
Die sechs beliebtesten ätherischen Öle .....	29	Verdauungssystem der Mutter ..... 54
Die vier handlichen Ölmischungen .....	34	Weihrauch und Myrrhe – eine 5.000-Jahre-alte Geburtstradition... 55
Warum gibt es Ölmischungen? .....	36	Unterstützende Öle für die Gefühlswelt ..... 55
Die Hausapotheke auf einen Blick .....	37	Rezepte: Pflegende Hautcremen und Massageöle ..... 57
Wie du deine Hausapotheke einsetzt .....	37	Ein Massageöl-Rezept für die gesamte Schwangerschaft ..... 57
Richtlinien zur sicheren Anwendung der ätherischen Öle.....	38	Das nährende Massageöl ..... 57
<b>3 Schwangerschaft .....</b>	<b>43</b>	Die schützende Hautcreme ..... 57
Phytohormone in ätherischen Ölen, die dir dabei helfen, schwanger zu werden .....	43	Massageöl bei Hautjucken während der Schwangerschaft ..... 58
Die Entgiftung chemischer Schadstoffe im Körper.....	44	Die Venen-Ölmischung ..... 58
		10 ätherische Öle für die Füße..... 58

Ätherische Öle zur Geburtsvorbereitung .....	59	Baby- und Säuglingsakne .....	78
<b>4 Wehen und Geburt.....</b>	<b>61</b>	Blähungen .....	79
Der Blasensprung.....	61	Gelbsucht, Neugeborenen-gelbsucht .....	79
Ätherische Öle während der Wehen.....	63	Kopfgneis.....	81
Ätherische Öle während der Geburt.....	63	Milchschorf .....	81
Ätherische Öle für werdende Väter.....	66	Soor .....	82
Weihrauch – das heilige Salbö für das neugeborene Kind.....	66	Windelausschlag .....	82
In der Stunde der Geburt allein gelassen.....	68	Wie mit Lavendel und Kamille ein wunder Babypo in nur vierundzwanzig Stunden wieder glatt und strahlend schön wird .....	83
<b>5 Die Pflege der Mutter nach der Geburt.....</b>	<b>71</b>	Vom Zahnen .....	83
Ätherische Öle für die Mutter nach der Geburt.....	71	Was beim Zahnen von Kleinkindern besonders gut hilft.....	83
Zehn Tipps zur Pflege nach der Geburt.....	73	Rezepte für Babyöl, Babypuder und Babyshampoo zum Selbermachen .....	84
Die Wochenbett-Depression.....	73	Was Mütter oft nicht wissen:	
Hämorrhoiden: Straffung der Venen im Enddarm .....	74	Giftstoffe im Babyshampoo! .....	85
Gebärmutterstärkung .....	75	Das gesunde Babyshampoo und Schaumbad.....	86
Milchproduktion .....	75	Das Gute-Nacht Babybad .....	86
Empfindliche Brustwarzen .....	75	Das gesunde Babypuder .....	87
Für straffes Gewebe und schnelle Rückbildung der Gebärmutter .....	75	Das duftende Babyöl .....	87
Zur Stärkung der Bauchmuskulatur		Das Lavendel-Babyöl .....	87
75	Erfahrungen mit Babys von Müttern für Mütter .....	88	
Milde Sitzbäder nach der Geburt....	75	Schreikinder:	
Brustmassageöl zur Festigung der Brust nach dem Abstillen.....	75	Wenn das Baby schreit.....	88
Bei trägem Darm der Mutter .....	75	Das Schreibaby, das nach seinem Öl verlangte .....	88
<b>6 Die Babypflege .....</b>	<b>77</b>	Vom Stillen entzündete Mutterbrust... <td>89</td>	89
Die Pflege der Nabelschnur .....	77	Wie du mit Lavendel	
Ätherische Öle für das Baby.....	77	Brustentzündung begegnet.....	89
Babypflege von Augenentzündung bis Zahnen .....	78	Wie Fenchel Muttermilch sprudeln lässt .....	90
Augenentzündung.....	78	Wie man ein schreiendes Kind mit Pfefferminzöl beruhigt.....	90
		Wie Lavendel ein quengeliges Baby beruhigt.....	90
		Unser fiebrigtes Baby fiel vom Küchentisch .....	92

Wenn Babys ihr Köpfchen anstoßen und wie Immortelle gegen Prellung und Schwellung hilft.....	93	Lavendel – ein Universalöl für Kinder ...	110
<b>7 Ein Aroma-Diffuser und seine Anwendungsgebiete ..... 95</b>		Das Lavendelöl, das keines war ....	110
Wenn Wunder unsichtbar im Raum schweben: Der Aroma-Diffuser.....	95	Mein Kleinkind weiß intuitiv, wie Öle ihm helfen können .....	112
Die Vorteile eines duftenden Aroma-Diffusers.....	96	Das Lavendelöl ist aus meiner Hausapotheke nicht mehr wegzudenken .....	112
Ein Tipp für Kindergärten und Schulen.....	97	Wie ein unkontrollierbares Kind sich über Nacht in ein süßes und ruhiges Kind verwandelte .....	113
Wie Kindergärten und Schulen von einem Aroma-Diffuser profitieren ...	97	Angst vor dem Zahnarzt? .....	114
Welche ätherischen Öle unseren Schulkindern helfen können .....	98	Ätherische Öle, die beruhigen und mutig machen .....	114
Ein Aroma-Diffuser und ätherische Öle zur Vorbeugung von Erkältungen .....	99	Stress und Überforderung .....	116
Eine bewährte Hustenmischung ...	100	Der irre Erfolgsstress unserer Kinder: Wie Lavendel, Mandarine und andere Öle deinen Kindern den Stress von den Schultern nehmen .....	116
Grippe und Erkältungen – Ein Strategieplan .....	101	Das Geheimnis gestresster Mütter und ihr Alltag: Wie Balsamtanze und Mandarine dir mehr Gelassenheit und Lebenskraft schenken .....	120
Grippe gestern und heute.....	102	Aus der Schule geplaudert ... .....	121
Eine unerwartete Lösung stoppt den „Schwarzen Tod“.....	104	Können ätherische Öle dein Kind wirklich klüger machen? .....	121
Wie du ansteckende Kinderkrankheiten in Schach hältst.....	105	Sechs ätherische Öle, die dein Kind zum Überflieger machen .....	124
Die antibakterielle Wirkung ätherischer Öle.....	105	Vier ätherische Öle zum Schulbeginn, die dein Kind klüger, glücklicher machen! .....	126
<b>8 Klein- und Schulkinder .....107</b>		Wie das Schlafengehen für Kinder richtig Spaß machen kann .....	127
Erfahrungen mit Kindern von Müttern für Mütter .....	107	Wie Schulkinder morgens munter und energiegeladen aus dem Bett kommen .....	128
Fieber im Kind mit Pfefferminzöl gebannt .....	107	Überaktive Kinder .....	128
Wie ich das Fieber meines Kleinkinds mit Pfefferminze behandelte .....	107	Angst vor der Schule .....	129
Katrín durfte mit Fieber nicht draußen spielen, aber das Pfefferminzöl kam ihr zu Hilfe.....	108	Das Öl für Mut: Wie dein Kind sich nicht unterkriegen lässt .....	129
Das Ingweröl, der ideale Begleiter auf Autofahrten.....	108		

Unsere Scheidungskinder .....	130	Wie eine Mutter den Heuschnupfen ihres Sohnes mit Lavendel behandelte .....	157
Ein traumatisiertes Kind, ein wimmernder Hund und ein beruhigendes Öl .....	130	EIN TIPP zum sanften Umgang mit Allergien im Kinderzimmer .....	157
Wenn sich Eltern scheiden lassen ...	132	ASTHMA .....	158
Essenzielle Ernährung –		Asthma und Lavendel: Wie Lavendel Husten und Keuchen beruhigt .....	159
Unsere Kinder werden dicker und dicker .....	135	Husten muss Oregano und Thymian weichen .....	160
Übergewicht – eine Epidemie .....	136	AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNG .....	161
Die beste Gehirnnahrung für dein Kind .....	137	Ich bin die Mama eines autistischen Kindes im jugendlichen Alter .....	162
Was trinkt dein Kind? .....	137	Ein Therapie-Protokoll für autistische Kinder .....	163
Die erschreckende Tatsache: Unsere Kinder sterben jünger .....	139	Autismus-Protokoll für Verdauung und Gehirngesundheit .....	164
Geschichten, die das Herz berühren .....	139	Eine beruhigende Ölmischung für autistische Kinder .....	165
Seid ihr meine Eltern oder bin ich adoptiert? .....	139	Mandarinenwasser für unseren autistischen Sohn.....	166
Mama, wacht die Omi Mia nicht mehr auf?.....	142	Für Kinder mit besonderen Lernschwierigkeiten: Wie du mit Fichte, Rainfarn und Weihrauch schulische Leistungen verbessern kannst.....	166
<b>9 BESCHWERDEBILDER VON</b>		Diagnostizierte Impulsstörung: Wie eine Ölmischung aus Fichte, Rose und Weihrauch Wutausbrüche besänftigt .....	167
<b>A BIS Z.....</b>	<b>145</b>	EMOTIONEN .....	169
ADS, ADHS .....	145	Wie ätherische Öle bei Stimmungsschwankungen helfen ..	170
ADS –		INFEKTIONSKRANKHEITEN .....	171
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ...	145	Keuchhusten .....	172
ADS – Mit Zitrone, Orange und Zypresse die Konzentration der Kinder fördern .....	147	Wie die antibakterielle Wirkung von Thymianöl Keuchhusten löst, entkrampft und beruhigt .....	173
ADHS – Aufmerksamdefizit-		Bindehautentzündung .....	174
Hperaktivitätssyndrom .....	150	Wenn Kinder aus Kindergarten oder Schule eine Bindehautent- zündung mit nach Hause bringen ..	175
Wie Mandarine, Kamille und Orange den nimmermüden Klassenclown zur Ruhe bringen ....	150	Wie man juckende, gerötete Augen	
Ritalin-Kinder! Erschreckende Nachricht: „Immer mehr Pillen für unsere Kinder“ .....	152		
ALBTRÄUME .....	153		
Ölmischungen bei Angstzuständen .....	154		
Wie ätherische Öle bei Albträumen in der Nacht helfen und deinem Kind sogar Mut machen .....	155		
ALLERGIEN.....	156		

mit einer reinigenden Ölmischung stoppen kann .....	176	<b>11 Jugendliche und ihre Probleme...195</b>
Ätherische Öle, die bei Grippe geholfen haben .....	177	Geschichten, die unsere Jugend bewegen.....
Ätherische Öle: Unsere natürlichen Antibiotika .....	179	Akne und das Teebaumöl.....
Die Ohrinfektion.....	180	Wie du offene Wunden mit Lavendelöl reinigen kannst .....
Natürliche Antibiotika und die Ohrinfektion.....	180	Die ersten Regelschmerzen: Wie das Salbeiöl hilft.....
Mandelentzündung, Angina.....	181	Gruppenzwang: Dein Kind will auch „dazugehören“ .....
Die Mandeloperation: Wie Zypresse, Lavendel und Majoran nach einer Mandeloperation entkrampfend wirken und Schmerzen lindern .....	182	Diese ätherischen Öle unterstützen die Willenskraft und die Stärkung der Persönlichkeit .....
Harnwegsinfektion.....	184	Ein Rezept für Mut, Willenskraft und Stärke .....
<b>HAUT – WUNDEN.....</b>	<b>184</b>	Diese sechs ätherischen Öle unterstützen die Reinigung der Leber .....
Wunden, Schnittwunden und Abschürfungen .....	184	Ätherische Öle zur Alkoholentwöhnung.....
Wie Lavendel und Pfefferminze bei Schnittwunden und Abschürfungen helfen .....	185	Ein Rezept gegen Sucht .....
Lavendel für Prellungen und Schwellungen .....	185	Das Handy-Syndrom.....
Bluterguss: Das Knie des Kindes wurde zwischen Metallstäben eingeklemmt .....	186	Ätherische Öle, die unsere Kinder aus ihrer Handy-Scheinwelt wieder in die Gegenwart bringen....
<b>MAGEN-DARM .....</b>	<b>186</b>	Wenn die erste Liebe zerbricht....
Blähungen .....	186	Ätherische Öle, die uns bei seelischem Schmerz und tiefer Traurigkeit die Hand reichen.....
Verstopfung .....	187	Ätherische Öle in der größten seelischen Not .....
<b>10 KINDERKRANKHEITEN.....189</b>		<b>208</b>
Diphtherie .....	189	
Masern .....	190	<b>12 TABELLEN.....209</b>
Mumps .....	190	Tabelle der fünfzig beliebtesten Kinderöle .....
Röteln .....	191	Ätherische Öle zur Unterstützung unserer Emotionen .....
Scharlach.....	191	Tabelle der häufigsten Kinderprobleme von A bis Z .....
Windpocken, Feuchtblättern .....	192	Bezugsquellen .....
Windpocken-Epidemie unter geimpften Schulkindern .....	192	Über die Autorin .....
Wie Lavendelöl bei Windpocken hilft.....	194	Literaturhinweis .....
		Index.....