

Inhalt

Das wertvollste Geschenk

von Mutter Erde für dein Kind 12

1 Ätherische Öle zum Wohl deiner Kinder 15

- Duftmedizin für Kinder – die
Hausapotheke der Natur..... 15
- Halsschmerzen und die gerettete
Chorprobe16
- Bettnässen: Wie du mit Zypressenöl
das Bett deines Kindes für immer
trocken bekommst 19
- Bindehautentzündung: Wie du mit
Zitronenöl eine Augenentzündung
rasch beheben kannst!.....21

2 Die kleine Hausapotheke 25

- Was sind ätherische Öle und wie
wirken sie für dich und dein Kind? 25
- Was sind ätherische Öle? 25
- Ätherische Öle – die Urmedizin der
Menschheit27
- Wie du dir eine duftende Hausapotheke
zusammenstellst27
- Die zehn wichtigsten ätherischen
Öle griffbereit.....27
- Die sechs beliebtesten
ätherischen Öle 29
- Die vier handlichen Ölmischungen 34
- Warum gibt es Ölmischungen? 36
- Die Hausapotheke auf einen Blick37
- Wie du deine Hausapotheke einsetzt ..37
- Richtlinien zur sicheren Anwendung
der ätherischen Öle..... 38

3 Schwangerschaft 43

- Phytohormone in ätherischen
Ölen, die dir dabei helfen,
schwanger zu werden 43
- Die Entgiftung chemischer
Schadstoffe im Körper..... 44

Ätherische Öle – wertvolle

Wegbegleiter in der

Schwangerschaft 46

Achtung: Diese ätherischen Öle sind in der Schwangerschaft zu meiden47

Beliebte Schwangerschaftsöle 48

Besondere Pflege in der

Schwangerschaft49

Wie man Schwangerschaftsübelkeit mit Pfefferminze in Schach hält49

Die gesunde Ernährung während der Schwangerschaft49

Schwangerschaftsstreifen, nein danke! 50

Wie du empfindliche Brustwarzen abhärtest.....51

Die Pflege der Beine und Füße.....51

Wenn der Rücken schmerzt und man nicht einschlafen kann 53

Wie Hämorrhoiden während der Schwangerschaft erträglich werden 54

Der bakterielle Fingerabdruck und das gesunde

Verdauungssystem der Mutter 54

Weihrauch und Myrrhe – eine 5.000-Jahre-alte Geburtstradition...55

Unterstützende Öle für die Gefühlswelt55

Rezepte: Pflegende Hautcremen und Massageöle57

Ein Massageöl-Rezept für die gesamte Schwangerschaft57

Das nährenden Massageöl.....57

Die schützende Hautcreme.....57

Massageöl bei Hautjucken während der Schwangerschaft 58

Die Venen-Ölmischung 58

10 ätherische Öle für die Füße..... 58

Ätherische Öle zur Geburtsvorbereitung	59	Baby- und Säuglingsakne	78
4 Wehen und Geburt.....	61	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 Salböl 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
5 Die Pflege der Mutter nach der Geburt	71	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: Giftstoffe im Babyshampoo!	85
Hämorrhoiden: Straffung der Venen im Enddarm	74	Das gesunde Babyshampoo und Schaumbad.....	86
Gebärmutterstärkung	75	Das Gute-Nacht Babybad	86
Milchproduktion	75	Das gesunde Babypuder	87
Empfindliche Brustwarzen	75	Das duftende Babyöl	87
Für straffes Gewebe und schnelle Rückbildung der Gebärmutter	75	Das Lavendel-Babyöl	87
Zur Stärkung der Bauchmuskulatur 75		Erfahrungen mit Babys von Müttern für Mütter	88
Milde Sitzbäder nach der Geburt....	75	Schreikinder: Wenn das Baby schreit.....	88
Brustmassageöl zur Festigung der Brust nach dem Abstillen	75	Das Schreibaby, das nach seinem Öl verlangte	88
Bei trägem Darm der Mutter	75	Vom Stillen entzündete Mutterbrust ...	89
6 Die Babypflege	77	Wie du mit Lavendel Brustentzündung begegnest.....	89
Die Pflege der Nabelschnur	77	Wie Fenchel Muttermilch sprudeln lässt	90
Ätherische Öle für das Baby.....	77	Wie man ein schreiendes Kind mit Pfefferminzöl beruhigt.....	90
Babypflege von Augenentzündung bis Zahnen	78	Wie Lavendel ein quengeliges Baby beruhigt.....	90
Augenentzündung.....	78	Unser fiebriges Baby fiel vom Küchentisch	92

Wenn Babys ihr Köpfchen anstoßen
und wie Immortelle gegen Prellung
und Schwellung hilft.....93

7 Ein Aroma-Diffuser und seine Anwendungsgebiete 95

Wenn Wunder unsichtbar im Raum
schweben: Der Aroma-Diffuser..... 95

Die Vorteile eines duftenden
Aroma-Diffusers..... 96

Ein Tipp für Kindergärten
und Schulen.....97

Wie Kindergärten und Schulen von
einem Aroma-Diffuser profitieren ...97

Welche ätherischen Öle unseren
Schulkindern helfen können 98

Ein Aroma-Diffuser und ätherische
Öle zur Vorbeugung von
Erkältungen 99

Eine bewährte Hustenmischung ... 100

Grippe und Erkältungen – Ein
Strategieplan101

Grippe gestern und heute.....102

Eine unerwartete Lösung stoppt
den „Schwarzen Tod“ 104

Wie du ansteckende Kinder-
krankheiten in Schach hältst..... 105

Die antibakterielle Wirkung
ätherischer Öle..... 105

8 Klein- und Schulkinder107

Erfahrungen mit Kindern von
Müttern für Mütter107

Fieber im Kind mit Pfefferminzöl
gebannt107

Wie ich das Fieber meines Kleinkinds
mit Pfefferminze behandelte107

Katrin durfte mit Fieber nicht
draußen spielen, aber das
Pfefferminzöl kam ihr zu Hilfe..... 108

Das Ingweröl, der ideale
Begleiter auf Autofahrten..... 108

Lavendel – ein Universalöl für Kinder ...110

Das Lavendelöl, das keines war110

Mein Kleinkind weiß intuitiv,
wie Öle ihm helfen können112

Das Lavendelöl ist aus meiner
Hausapotheke nicht mehr
wegzudenken112

Wie ein unkontrollierbares Kind
sich über Nacht in ein süßes und
ruhiges Kind verwandelte 113

Angst vor dem Zahnarzt?114

Ätherische Öle, die beruhigen
und mutig machen114

Stress und Überforderung116

Der irre Erfolgsstress unserer
Kinder: Wie Lavendel, Mandarine
und andere Öle deinen Kindern
den Stress von den Schultern
nehmen116

Das Geheimnis gestresster Mütter
und ihr Alltag: Wie Balsamtanne
und Mandarine dir mehr
Gelassenheit und Lebenskraft
schenken 120

Aus der Schule geplaudert121

Können ätherische Öle dein Kind
wirklich klüger machen?121

Sechs ätherische Öle, die
dein Kind zum Überflieger
machen124

Vier ätherische Öle zum Schulbeginn,
die dein Kind klüger, glücklicher
machen!126

Wie das Schlafengehen für Kinder
richtig Spaß machen kann.....127

Wie Schulkinder morgens munter
und energiegeladen aus dem Bett
kommen 128

Überaktive Kinder 128

Angst vor der Schule 129

Das Öl für Mut: Wie dein Kind
sich nicht unterkriegen lässt 129

Unsere Scheidungskinder	130
Ein traumatisiertes Kind, ein wimmernder Hund und ein beruhigendes Öl	130
Wenn sich Eltern scheiden lassen ...	132
Essenzielle Ernährung –	
Unsere Kinder werden dicker	
und dicker	135
Übergewicht – eine Epidemie	136
Die beste Gehirnnahrung	
für dein Kind	137
Was trinkt dein Kind?	137
Die erschreckende Tatsache: Unsere	
Kinder sterben jünger	139
Geschichten, die das Herz berühren	139
Seid ihr meine Eltern oder bin ich adoptiert?	139
Mama, wacht die Omi Mia nicht mehr auf?	142

9 BESCHWERDEBILDER VON

A BIS Z.....145

ADS, ADHS.....	145
ADS –	
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ...	145
ADS – Mit Zitrone, Orange	
und Zypresse die Konzentration	
der Kinder fördern	147
ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit-	
Hyperaktivitätssyndrom	150
Wie Mandarine, Kamille und	
Orange den nimmermüden	
Klassenclown zur Ruhe bringen	150
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

Wie eine Mutter den Heuschnupfen	
ihres Sohnes mit Lavendel	
behandelte	157
EIN TIPP zum sanften Umgang mit	
Allergien im Kinderzimmer	157
ASTHMA	158
Asthma und Lavendel: Wie Lavendel	
Husten und Keuchen beruhigt	159
Husten muss Oregano und	
Thymian weichen	160
AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNG	161
Ich bin die Mama eines autistischen	
Kindes im jugendlichen Alter	162
Ein Therapie-Protokoll	
für autistische Kinder	163
Autismus-Protokoll für Verdauung	
und Gehirngesundheit	164
Eine beruhigende Ölmischung	
für autistische Kinder	165
Mandarinenwasser für unseren	
autistischen Sohn	166
Für Kinder mit besonderen	
Lernschwierigkeiten: Wie du mit	
Fichte, Rainfarn und Weihrauch	
schulische Leistungen verbessern	
kannst	166
Diagnostizierte Impulsstörung:	
Wie eine Ölmischung aus Fichte,	
Rose und Weihrauch	
Wutausbrüche besänftigt	167
EMOTIONEN	169
Wie ätherische Öle bei	
Stimmungsschwankungen helfen ..	170
INFEKTIONSKRANKHEITEN	171
Keuchhusten	172
Wie die antibakterielle Wirkung	
von Thymianöl Keuchhusten löst,	
entkrampft und beruhigt	173
Bindehautentzündung	174
Wenn Kinder aus Kindergarten	
oder Schule eine Bindehautent-	
zündung mit nach Hause bringen ..	175
Wie man juckende, gerötete Augen	

mit einer reinigenden Ölmischung stoppen kann	176
Ätherische Öle, die bei Grippe geholfen haben	177
Ätherische Öle:	
Unsere natürlichen Antibiotika	179
Die Ohrinfektion.....	180
Natürliche Antibiotika und die Ohrinfektion.....	180
Mandelentzündung, Angina.....	181
Die Mandeloperation: Wie Zypresse, Lavendel und Majoran nach einer Mandeloperation entkrampfend wirken und Schmerzen lindern	182
Harnwegsinfektion.....	184
HAUT – WUNDEN.....	184
Wunden, Schnittwunden und Abschürfungen	184
Wie Lavendel und Pfefferminze bei Schnittwunden und Abschürfungen helfen	185
Lavendel für Prellungen und Schwellungen	185
Bluterguss: Das Knie des Kindes wurde zwischen Metallstäben eingeklemmt	186
MAGEN-DARM	186
Blähungen	186
Verstopfung	187
10 KINDERKRANKHEITEN.....	189
Diphtherie	189
Masern	190
Mumps	190
Röteln.....	191
Scharlach.....	191
Windpocken, Feuchtblattern	192
Windpocken-Epidemie unter geimpften Schulkindern	192
Wie Lavendelöl bei Windpocken hilft.....	194
11 Jugendliche und ihre Probleme...195	
Geschichten, die unsere Jugend bewegen.....	195
Akne und das Teebaumöl.....	195
Wie du offene Wunden mit Lavendelöl reinigen kannst	196
Die ersten Regelschmerzen: Wie das Salbeiöl hilft.....	197
Gruppenzwang: Dein Kind will auch „dazugehören“	199
Diese ätherischen Öle unterstützen die Willenskraft und die Stärkung der Persönlichkeit	202
Ein Rezept für Mut, Willenskraft und Stärke	203
Diese sechs ätherischen Öle unterstützen die Reinigung der Leber	203
Ätherische Öle zur Alkoholentwöhnung.....	204
Ein Rezept gegen Sucht	204
Das Handy-Syndrom.....	204
Ätherische Öle, die unsere Kinder aus ihrer Handy-Scheinwelt wieder in die Gegenwart bringen....	205
Wenn die erste Liebe zerbricht.....	206
Ätherische Öle, die uns bei seelischem Schmerz und tiefer Traurigkeit die Hand reichen.....	207
Ätherische Öle in der größten seelischen Not.....	208
12 TABELLEN.....	209
Tabelle der fünfzig beliebtesten Kinderöle	209
Ätherische Öle zur Unterstützung unserer Emotionen	212
Tabelle der häufigsten Kinderprobleme von A bis Z.....	214
Bezugsquellen	218
Über die Autorin	218
Literaturhinweis	219
Index.....	221