

Ursel Bühring · Helga Ell-Beiser · Michaela Girsch



NATUR HEILKUNDE FÜR KINDER

Mit der Kraft
der Heilpflanzen
Krankheiten
wirksam lindern



**NATUR
HEILKUNDE**
FÜR KINDER





Ursel Bühring · Helga Ell-Beiser · Michaela Girsch

NATUR HEILKUNDE FÜR KINDER

Mit der Kraft der Heilpflanzen
Krankheiten wirksam lindern

EINFÜHRUNG

- 9 Vwort
- 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



VORWORT

Mit Ihrem Kind ist ein Wunder in Ihr Leben getreten. Sind so kleine Hände ... Dieses Leben möchten Sie aufs Beste behüten. Sie pflegen es, Sie stillen oder füttern es, Sie küssen und Herzen es, wiegen und betten es, singen ihm vor – lauter Momente des Glücks. Ein Menschenkind ist eine neue Welt, so viel Anfang und so viel Zukunft sind darin. Sie als Eltern können Ihrem Kind Wurzeln und Flügel mit auf die Welt geben.

Doch irgendwann wird jedes Kind einmal krank. Es muss gar nichts Schlimmes sein, nur die ersten Blähungen vielleicht oder ein roter Windelpopo. Am liebsten wäre es Ihnen sicher, Sie könnten das Bauchweh einfach wegzaubern.

Es gehört zum Menschen, ab und zu krank zu sein. Manchmal sind Krankheiten sogar wichtig, denn an ihnen reift das Immunsystem der Kinder und auch ihre Persönlichkeit. Es hat also auch seine guten Seiten, dass Ihr Kind nicht verschont bleiben wird von Husten, Schnupfen und Halsweh. So kann sich in der Auseinandersetzung mit verschiedenen Bakterien und Viren seine körpereigene Abwehr ausbilden, es kann Selbstheilungskräfte entwickeln. Und später, wenn es heranwächst, wird sein eigener Körper vielen „Eindringlingen“ Paroli bieten können.

Das und viele andere Gründe sind es, weshalb Sie mit Heilpflanzen auf der richtigen Spur sind. Denn heilende Kräuter unterdrücken beispielsweise die Erkältung nicht, sondern sie unterstützen den kindlichen Organismus, die Krankheit auszukurieren. Sanft und nebenwirkungsarm können Sie Ihre Kinder mit Heilpflanzen durch die gesundheitliche Berg- und Talfahrt ihrer Baby-, Kleinkind-, Kindergarten-, Schul- und Teenie-Zeit begleiten.

Genau dafür finden Sie bewährte Rezepturen aus unserer jahrelangen Erfahrung als Heilpraktikerinnen, Phytotherapeutinnen und Dozentinnen. Dieses Buch soll Ihnen ein zuverlässiger Ratgeber sein, der Sie und Ihre Kinder gut durch die diversen Krankheiten begleitet. Vielleicht werden Sie genau diese als besondere Zeiten der Innigkeit und Nähe in Erinnerung behalten.

Viel Freude mit diesem Buch und gesunde Kinder wünschen Ihnen

Wael Böhmig

Jelga De-Gier

Michaela Kirsch





HEILPFLANZEN FÜR KINDER





Heilpflanzen wirken nachhaltig: Sie helfen Kindern durch Zeiten der Krankheit und stärken sie.

Wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen, dann wissen oder vermuten oder hoffen Sie, dass Sie hier einen sanften, natürlichen Weg finden, der Ihr Kind nicht nur schnell gesund macht, sondern es gesund erhält und im besten Falle stärkt.

Vielleicht haben Sie sich in Ihrem bisherigen Leben um Ihre eigene Gesundheit wenig Gedanken gemacht und wenn Sie selbst erkrankt waren, eher nach einer schnellen Medizin gegriffen, um bald wieder arbeitsfähig zu sein. Vielleicht hat Ihr Kind Ihren Blick in Richtung Naturheilkunde geöffnet, weil Sie nach nachhaltigeren, „unschädlichen“ Mitteln für seine Gesundheit suchen. Oder Sie beschäftigen sich selbst schon länger mit Naturheilkunde und suchen nun kompetenten Rat für Ihre Kinder.

Was auch immer Ihre Motivation ist, Sie sind nicht allein: Einer aktuellen Untersuchung der Universitäts-Kinderkliniken in Leipzig und München zufolge bevorzugen viele Eltern für ihre kranken Kinder pflanzliche Medizin. Besonders bei Erkältungskrankheiten und Bauchweh behandeln gut 85 Prozent der Eltern in Deutschland ihre Kinder nach Möglichkeit mit einem pflanzlichen Arzneimittel. Die wichtigste Motivation ist der Wunsch nach einer natürlichen, sicheren und nebenwirkungsarmen Behandlung.

Die meisten Eltern werden Pflanzenmedizin in Form von Fertigarzneimitteln aus der Apotheke einsetzen; das gibt Sicherheit in Bezug auf Qualität, Anwendung und Dosierung. Manch kundige Eltern holen sich die Heilpflanzen für ihre Kinder aus dem Garten oder von der Wiese. Und immer mehr besinnen sich heute darauf, dass ihre Großeltern oft noch wussten, welche Hausmittel hilfreich sind. Sie möchten nun auch mehr über Heilpflanzen wissen und Tees oder Wickel selber machen, wie die genannte Umfrage bestätigt. Man sieht es auch in den Medien – immer mehr Zeitschriften und Ratgeber beschäftigen sich mit dem Thema.

SCHULMEDIZIN VERSUS NATURHEILKUNDE?

Die sogenannte Schulmedizin und die Naturheilkunde müssen keinesfalls unvereinbare Gegensätze sein. Sie können sich im besten Fall wunderbar ergänzen. So wie in bestimmten Fällen ein Antibiotikum oder eine Operation das Mittel der Wahl ist, so sind mit der gleichen Selbstverständlichkeit bei vielen Beschwerden Heilpflanzentees, Wickel oder andere Therapien aus der Fülle der Naturheilkunde die wirksamste Medizin.

Es gilt immer, genau hinzuschauen, und darum geht es auch in diesem Buch. Es ist uns ein Anliegen, Ihnen zu helfen, auf die Selbstheilungskräfte Ihres Kindes zu vertrauen. Bei leichteren Beschwerden und Krankheiten oder kleineren Verletzungen können Sie als Eltern die Verantwortung für Gesundheit und Wohlergehen Ihrer Kinder selbst übernehmen. Gerade bei den normalen Alltagsbeschwerden sind Sie mit der natürlichen, meist nebenwirkungsärmeren Pflanzenmedizin bestens beraten.

FREI VON NEBENWIRKUNGEN?

Heutzutage sind viele altbewährte Arzneipflanzen gründlich untersucht und das traditionelle Wissen ist bestätigt worden, und so bietet die Phytotherapie ein vielschichtiges Einsatzgebiet. Doch wie alle Arzneimittel, können auch pflanzliche Arzneimittel Risiken haben. Verklären darf man die Heilpflanzentherapie nicht. Was wirkt, kann auch „neben-wirken“, sprich: Auch Heilpflanzen haben Nebenwirkungen, Wechselwirkungen oder es bestehen Gegenanzeigen. Manche Nebenwirkungen kommen nur deshalb zustande, weil die Anwendung nicht korrekt durchgeführt

wurde, die Dosis zu hoch war oder die empfohlene Anwendungsdauer überschritten wurde. Darum ist eine fachkundige Anleitung gerade in der Kinderheilkunde enorm wichtig. Aber im Allgemeinen sind Arzneipflanzen gut verträglich, meist risikoärmer als chemisch-definierte Arzneistoffe und zeichnen sich durch eine große therapeutische Breite aus.

Wir wollen Ihnen Mut machen, sich mit Heilpflanzen zu beschäftigen, ihre Wirkungsweise kennenzulernen, die richtige Anwendung sowie die unterschiedlichen Behandlungsmethoden zu lernen. Nicht zuletzt, um auch die Grenzen einer Selbstbehandlung erkennen zu können.

MEHR ALS TEE UND WICKEL

Heilpflanzen wirken nicht so schnell wie eine Kopfschmerztablette. Geben Sie den pflanzlichen Wirkstoffen wie auch dem Organismus Ihres Kindes etwas Zeit. Diese Zeit ist ebenso wertvoll für die Genesung wie die Wirkstoffe und Teil der Therapie: Wenn Sie am Kinderbett sitzen, Ihrem Kind einen Heiltee zu trinken geben, vielleicht einen Wickel anlegen, eine Geschichte erzählen, singen oder sich mit ihm unterhalten, dann macht Ihr Kind in seiner Entwicklung einen großen Sprung nach vorn. Es hat intensive Zuwendung erfahren, während sein Körper sich mit der Erkrankung auseinandersetzt. Solche Kindheitserfahrungen machen sicher und stark. Heilen mit Pflanzen geschieht, richtig angewendet, behutsam und nachhaltig. So kann „die Seele mitkommen und mitwachsen“.



Milder Kräutertee tut gut und schmeckt – gerne auch mal aus frischen Pflanzen.

Aber klar, für die therapeutische Wirkung sind auch die Inhaltsstoffe wesentlich. Das Gute ist, dass diese nicht wie bei synthetischen Medikamenten isoliert sind, sondern als Gesamtpaket in pflanzlicher Verpackung angeboten werden. Pflanzen sind Vielstoffgemische, deren unterschiedliche Wirkstoffe sich gegenseitig ergänzen oder oft sogar unterstützen können – gerade darum sind die Nebenwirkungen in der Regel geringer. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über die verschiedenen Stoffe, die wirken.

LIEBER EINMAL MEHR ZUM ARZT

Unklare Symptome gehören immer in fachkundige Hand. Vor übereifriger Selbstdiagnose warnen wir dringend! Wann immer Sie unsicher oder ängstlich sind oder wenn die Beschwerden nicht innerhalb weniger Tagen besser werden und bei schwerwiegenden Erkrankungen oder Komplikationen sowieso: Suchen Sie ärztliche Abklärung und therapeutischen Rat. Lieber einmal zu oft als einmal zu wenig. Die Sicherheit Ihres Kindes ist immer vorrangig.



WIRKSTOFFE

Damit Pflanzen gesund bleiben, nicht gefressen werden oder vertrocknen und attraktiv für Bestäuber sind, stellen sie einiges auf die Beine: Sie bilden Stoffe, die all das leisten – sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Sekundär, weil sie nicht für den unmittelbaren Stoffwechsel der Pflanze benötigt werden, sondern ausschließlich Schutzaufgaben haben. In der Pflanzenheilkunde werden sie Wirkstoffe genannt, da sie eine pharmakologische Wirkung auf den menschlichen (und tierischen) Organismus haben. Häufig können diese Schutzwirkungen auch auf die medizinische Anwendung übertragen werden. Da es sich um chemische Verbindungen mit unterschiedlichen Eigenschaften handelt ist für die Wirkung neben dem richtigen Erntezeitpunkt, dem korrekten Trocknen und Aufbewahren → Seite 28 auch die Zubereitung wichtig.

Hier geben wir Ihnen einen kleinen Einblick in die Schatzkiste der Pflanzen, damit Sie wissen, was in ihnen steckt, was wie wirkt und was Sie eventuell beachten müssen.

ÄTHERISCHE ÖLE

Fast alle Pflanzen, die fein duften, enthalten ätherische Öle. Sie schützen sich mit ihnen vor Bakterien, Viren und Pilzen. Der Duft lockt an oder stößt ab, er bildet auch eine schützende Glocke gegen zu viel Hitze und dient der Kommunikation der Pflanzen untereinander. Die meisten aromatischen Heilpflanzen wachsen dort, wo es sehr warm ist. Denken Sie an unsere Küchenkräuter wie Basilikum, Rosmarin und Thymian.

Solche Inhaltsstoffe haben die Angewohnheit, im wahrsten Sinne des Wortes zu „verduften“. Dann liegt eine Weile Duft in der Luft, und bald ist alles wieder verflogen. Deshalb werden ätherische Öle schon in der Pflanze selbst gut verschlossen und geschützt in speziellen „Ölbehältern“ aufbewahrt, aus denen sie erst bei Verletzung der Pflanzenzellen freigesetzt werden. Also beispielsweise, wenn man an den Blättern reibt oder etwa Fenchelfrüchte im Mörser zerdrückt.

Wichtig ist uns die Unterscheidung der Anwendung aromatischer Heilpflanzen und der Anwendung hochkonzentrierter ätherischer Öle. Die Anwendung

reiner und unverdünnter ätherischer Öle in der Kinderheilkunde gehört (mit wenigen Ausnahmen) in die Hände erfahrener, in Aromatherapie ausgebildeter Fachleute. In diesem Buch beschäftigen wir uns daher fast ausschließlich mit Pflanzen, die solch heilkräftige Duftstoffe beinhalten. **Aromatika** nennt man sie. Wenn wir im Buch die Anwendung ätherischer Öle empfehlen, dann immer gering dosiert als Teil einer Mischung. Bitte halten Sie sich an unsere Dosierungsempfehlungen. Mehr ist hier keinesfalls besser.

Ätherische Öle gelangen über verschiedene Wege in den Körper: über den Mund (beim Teetrinken oder Pizza-mit-Oregano-Essen), über die Nase (beim Inhalieren) und über die Haut (beim Waschen oder Einreiben mit Salben oder Ölen). Das gelingt, weil ätherische Öle fettlöslich sind und mit ihren sehr kleinen Molekülen über die Haut oder über die Schleimhäute ins Blut aufgenommen werden. Sie gehen sogar aufgrund ihrer Lipidlöslichkeit in die Muttermilch über: So können Tees auch über Umwege zur Wirkung kommen. Eine geniale Einrichtung der Natur!



Das ätherische Öl aus Lavendel wirkt beruhigend und ausgleichend auf die Kinderseele.

Einsatz und Löslichkeit

Pflanzen mit ätherischen Ölen können Sie vielseitig einsetzen: als duftenden Tee, Dampfinhalation, Badezusatz, Kräuterkissen, Dampfkompresse oder Einreibung.

Ätherische Öle sind gut löslich in fettem Öl, Milch, Sahne, Honig, Alkohol oder Salzwasserlösung, aber schlecht löslich in purem Wasser. Deshalb gibt man auch häufig zur Verstärkung einer Teezubereitung noch einige Tropfen alkoholische Tinktur der entsprechenden Heilpflanze hinzu, weil darin die ätherischen Öle besser gelöst wurden als im Teewasser.

→ zum Beispiel Kamille, Seite 228

Wirkungen

Die Wirkungen von Aromatika sind überaus vielseitig, wie auch ihre Duftkompositionen jeweils aus vielen Einzelbestandteilen zusammengesetzt sind. So besteht zum Beispiel der typische Rosenduft aus rund 400 verschiedenen Komponenten. Aber keimwidrig, also gegen Bakterien, Viren und Pilze wirksam, das sind sämtliche ätherische Öle, die einen mehr, die anderen weniger.

Je nach ihrer speziellen Duftzusammensetzung wirken Pflanzen mit ätherischen Ölen auch anregend oder beruhigend, entzündungshemmend oder durchblutungsfördernd, auswurfördernd, schmerzlindernd, milchbildungsfördernd, krampflösend, blähungswidrig – der Wirkungen gibt es noch viele.

Anwendung

So vielseitig wie die Wirkungen sind auch die Anwendungsgebiete: Eingesetzt werden sie bei Erkältungen oder Verdauungsstörungen, zur Beruhigung oder zur Kreislaufanregung, bei Hauterkrankungen, zur Wundpflege oder zur Keimreduzierung.

Besonderheiten bei der Teezubereitung

Ätherische Öle verduften leicht. Um den wirksamen Duft in der Tasse zu halten, helfen einige Tricks.

- Die Teekräuter nicht mit kochendem Wasser überbrühen, weil sich sonst die Duftstoffe zusammen mit dem Wasserdampf sofort verflüchtigen. Lassen Sie stattdessen das kochende Wasser etwa 2 Minuten stehen und gießen Sie es erst dann, wenn es nur noch „heiß“ ist, über die Kräuter.



Kinder reagieren sehr sensibel auf Düfte.

- Legen Sie aus dem gleichen Grund nach dem Übergießen der Kräuter sofort einen Deckel auf die Tasse oder Kanne, während der Tee zieht.
- Hat der Tee fertig gezogen (meist nach 5–10 Minuten), sieht man auf der Unterseite des Deckels Tropfen kondensierten Wassers hängen. Diese sind besonders reich an ätherischen Ölen, die natürlich nicht verloren gehen sollten, sondern mit hinein müssen ins Teewasser. Legen Sie deshalb den Deckel nicht einfach auf den Küchentisch, sondern klopfen Sie zuerst die Tropfen ins Teewasser ab.

BITTERSTOFFE

Bitterstoffe und Kinder, das scheint nicht zusammenzupassen. Kinder mögen Bitteres gar nicht oder wenn, dann höchstens nur ganz gering dosiert.

Ihr Kind protestiert zu Recht, wenn Sie es überreden wollen: „Ach, stell dich nicht so an. Dieser Tee hier ist gar nicht so bitter, den kannst du gut trinken.“ Nein, kann es nicht. Auf jeden Fall nicht gut. Kinder besitzen nämlich am Zungengrund wesentlich mehr Geschmacksknospen für „bitter“ als wir Erwachsene. Dadurch reagieren sie eben auch viel empfindlicher als Erwachsene auf Bitterstoffe. Auf zu viele Bitterstoffe folgt oft sogar Erbrechen. Dosieren Sie deshalb für Kinder Bitterstoffe so (gering), dass sie den Tee noch einigermaßen gerne mögen. Das „Mögen“ kann als ein guter Gradmesser gelten.



Hübsch bitter: Tee aus Tausendgüldenkraut weckt den Appetit.

Warum aber soll man Bitterstoffe überhaupt in der Kinderheilkunde einsetzen? Weil diese Ihr Kind weit über die verdauungsfördernden und stoffwechselanregenden Eigenschaften hinaus richtig stärken können.

Wirkungen

Zuerst einmal lassen Bitterstoffe die Verdauungssäfte fließen, damit das, was in den Bauch hineinkommt, auch gut aufgespalten, verdaut und ins Blut aufgenommen werden kann. Was gut verdaut wurde, führt nicht (oder zumindest weniger) zu Verdauungsproblemen wie Blähungen, Bauchweh, „Stein im Bauch“ oder Ähnlichem. Gerade Kinder, die nicht so richtig gedeihen wollen, profitieren davon, dass durch Bitterstoffe die Nährstoffe (unter anderem auch die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie Eisen) besser resorbiert werden und sie mehr Appetit haben. Bitterstoffe unterstützen außerdem die Verdauung bei Verstopfung, weil sie auch die Gallenproduktion anregen, und sie lindern Kopfschmerzen, die aufgrund von Verdauungsstörungen auftreten.

BITTERSTOFFPRÄPARATE FÜR KINDER

Es gibt im Handel nicht-alkoholische Bitterpräparate, die gut für Kinder geeignet sind und vor allem (einigermaßen) gut schmecken. Dazu gehört zum Beispiel das (fruchtig gesüßte) Wala Bitter Elixier (für Kinder ab 6 Jahren) oder Weleda Gentiana lutea Rh 5 % (für Kinder ab 1 Jahr geeignet).

Aber „bitter“ kann durchaus noch mehr. Es stärkt (tonisiert) den gesamten Organismus und regt ihn an, macht wach und aufmerksam und stärkt die Nerven. Kindern, die häufig müde, lustlos oder erschöpft sind oder in der Pubertät „null Bock auf nichts“ haben, tun Bitterstoffe wirklich gut. Sie pöppeln sie auch nach einer längeren (Infektions-) Krankheit wieder auf und bringen sie zu Kräften. Zudem wärmt Bitteres von innen, unterstützt die körpereigene Abwehr (deshalb sind Bitterkräuter gut in Erkältungstee-Mischungen) und auch die Blutbildung durch vermehrte Resorption von Eisen und Vitamin B12.

Anwendung

Heilpflanzen mit Bitterstoffen setzt man bei Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit ein, bei Verstopfung, unterstützend bei Erkältungskrankheiten, bei ständiger Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schwachzuständen.

★ FÜR DIE ELTERN

Lebenselixiere

Bitterstoffe waren schon in alter Zeit die Hauptbestandteile sogenannter Lebenselixiere. Aus ihnen entwickelten sich im Lauf der Jahrhunderte die heute gebräuchlichen „Schwedenbitter“. Solch bittere Lebenselixiere tun auch Ihnen gut, wenn Sie als Eltern erschöpft sind. Sie sind allerdings meist alkoholischer Natur und deshalb nur etwas für Erwachsene.

Bitter sind auch berühmte Kräuterliköre und Magenbitter, etwa Bitterstern, Campari, Chartreuse, Angostura Bitter, Fernet Branca und andere. Am besten aber ist, Sie machen sich Ihr Lebenselixier selbst.

Bitte beachten: In der Pflanzenheilkunde unterscheidet man bittere Heilpflanzen nach ihrem Bitterwert. Je höher der Bitterwert, desto bitterer. Für sehr bittere Heilpflanzen wie Enzian, Wermut, Fiebertee, Tausendgüldenkraut oder Artischocke gilt, dass sie nicht bei Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren eingesetzt werden dürfen. In der Kinderheilkunde kommen diese eher selten zum Einsatz.

Besonderheiten bei der Teezubereitung

- Bitterstoffe sind hitzeempfindlich, deshalb Bittertees am besten nur mit heißem Wasser überbrühen, nie lange kochen lassen. Kalte Zubereitungen, also ein Bitterelixier oder Tinkturen, sind wirksamer.
- Nicht oder nur wenig süßen. Das Süße sollte das Bittere nicht überdecken. Zum Abmildern des unangenehmen Geschmacks eignen sich Süßholz, Fenchelfrüchte oder auch ein Schuss Fruchtsaft.
- Bei Appetitlosigkeit lassen Sie Ihr Kind den bitteren Tee oder das Präparat ½ Stunde vor dem Essen einnehmen, damit die Verdauungssäfte gelockt werden. Bei Verdauungsstörungen helfen Bitterstoffe, wenn Ihr Kind sie nach dem Essen einnimmt.
- Nochmals: Die individuelle Dosis ist sehr unterschiedlich. Vertrauen Sie hierin ganz Ihrem Kind. Eine zu hohe Dosis Bitterstoffe hat im Vergleich zu einer passenden Dosis sogar eine geringere Wirkung.

FARBSTOFFE

Zum Anlocken von Insekten protzen Pflanzen mit Farben. Soweit so bekannt. Farben können aber auch signalisieren, dass der süße Nektar bereits ausgeschlürft ist. Und was Sie vielleicht nicht wussten: Pflanzen schützen sich mit Farben vor schädlichen Einflüssen wie starker Sonneneinstrahlung oder Umweltbelastungen. Wenn Pflanzenfarbstoffe gelblich-orange sind, nennt man sie **Flavonoide**, rot- bis blaufarbene Farbstoffe heißen **Anthocyane**. Das Zauberwort der Farbstoffe heißt für Pflanze und Mensch gleichermaßen: gesund bleiben. Deshalb hat die Natur es auch so eingerichtet, dass Nahrungsmittel aus Pflanzen, also Gemüse und Obst, „farbig“ sind, und dass „Farben essen“ den menschlichen Organismus gesund erhält.

Wirkungen

Vorbeugung und Gesunderhaltung, Zell- und Gefäßschutz, das sind die großen Themen von Gelb, Rot, Orange und Violett. Ansonsten wirken Farbstoffe, je nach Pflanzenart, recht unterschiedlich ...

GELB + GRÜN = GRÜN

Auch wenn Salat und Gemüse grün aussehen, sind in den Blättern doch auch gelbe Farbstoffe vorhanden. Sie sind lediglich unter dem Grün verborgen, das in größerer Menge vorliegt. Deutlich wird das, wenn Gemüseblätter welken. Dann wird ihr grüner Farbstoff abgebaut und das Gelbe kommt zum Vorschein. Nicht anders ist es, wenn sich im Herbst das Laub der Bäume von Grün nach Gelb oder Rot verfärbt.

Ringelblume: Mit Farbenkraft gegen wunde Haut.



- Manche wirken harntreibend, entzündungshemmend, schweißtreibend oder stoffwechsel-fördernd, andere verbessern die Durchblutung, wieder andere hellen die Stimmung auf oder schützen die Augen.
- Alle Farbstoffe sind gute Radikalfänger, das heißt, sie binden freie Radikale, die zu Schädigungen der Zellmembran führen können, und schützen damit Zellen in jeder Form. Man sieht sie deshalb als Krebsverhütend an und empfiehlt zur Krebsvorsorge „Farben essen“ als wohlschmeckende Ernährungstherapie. Zu den ernährungsphysiologisch wichtigen krebsvorbeugenden Substanzen gehören Brokkoli, Endivie, Grünkohl und Zwiebeln, außerdem Kirschen, Orangen, Preiselbeeren, Trauben und Tomaten sowie deren Säfte und nicht zuletzt Grüner und Schwarzer Tee.
- Farbstoffe stabilisieren die Gefäßwände der kleinen Kapillargefäße, schützen sie vor Brüchigkeit und einer überhöhten Durchlässigkeit und beugen damit der Bildung von Ödemen und Entzündungen vor.

Anwendung

Eigentlich sind die pflanzlichen Farbstoffe für alles gut, sie helfen bei allen möglichen Erkrankungen ebenso wie zum Gesundbleiben. Aber medizinisch gesehen setzt man Flavonoidpflanzen vor allem ein bei Herz-Kreislauf- und Gefäß-Erkrankungen, bei Venenschwäche, als Leberschutz, bei Allergien und Ödemen, zur Wundbehandlung, bei Entzündungen, begleitend bei Infektionserkrankungen, zur Vorbeugung gegen Krebs und in der Strahlentherapie zur Reduzierung der Nebenwirkungen.

Gut zu wissen: Flavonoide haben keine Nebenwirkungen und sind deshalb zur Langzeitanwendung bestens geeignet. Außerdem sind sie hitzestabil, das heißt, sie gehen beim Kochen nur geringfügig verloren.



GERBSTOFFE

Pflanzen entwickeln Gerbstoffe zu ihrem eigenen Schutz als eine Art Grenzbarriere. So sind sie besser gewappnet vor Feuchtigkeitsverlust nach außen. Und gleichzeitig verhindern ihre Gerbstoffe das Eindringen von zu viel Nässe, aber auch von Bakterien und anderen Schädlingen in ihr Inneres.

Ähnliches machen Gerbstoffe auf der menschlichen Haut. Sie gerben, wie es der Name besagt. Das heißt, sie ziehen die Hautoberfläche zusammen, trocknen sie aus und verfestigen die Oberfläche von Haut und Schleimhaut. Die räumliche Struktur der Eiweiße wird dabei verändert. Das Ergebnis kann man sich bildlich in etwa vorstellen wie verfilzte Wolle.

„IEDER-HAUT“

Bereiten Sie einen starken Schwarztee zu, den Sie 15 Minuten ziehen lassen. Nach dieser Zeit sind die Gerbstoffe gelöst worden. Dann stecken Sie und Ihr Kind jeweils den Zeigefinger der rechten Hand 3–4 Minuten lang in diesen (abgekühlten) Tee. Anschließend erspüren Sie an diesem Finger, was sich verändert hat im Vergleich zu den anderen Fingern: Die Haut fühlt sich eher trocken an, zusammengezogen und mit einer Art glatten „Membran“. Manchmal spüren Sie sogar ein leichtes Taubheitsgefühl, ein Zeichen der schmerzlindernden Wirkung der Gerbstoffe.

Einsatz und Löslichkeit

- Gerbstoffe bestehen aus großen Molekülen, die nicht ins Blut aufgenommen werden. Sie sind also nur oberflächlich wirksam an der Haut und an der Schleimhaut im Mund- und Rachenraum sowie im Magen-Darm-Kanal.
- Pflanzen mit Gerbstoffen lösen sich gut in heißem/kochendem (Tee-)Wasser und in Alkohol, aber schwer in kaltem Wasser und nicht in fetten Ölen.
- Zu langes Stehenlassen von Tee oder längeres Kochen macht Gerbstoffe unwirksam.

Wirkungen

Gerbstoffe wirken durchfallhemmend, zusammenziehend (im Darm: „stopfend“), austrocknend, entzündungshemmend, örtlich schmerz- und juckreizlindernd und antibakteriell.

- Gerbstoffe stabilisieren die Hautbarriere und lindern Entzündung, Juckreiz und Schmerz. Sie stillen oberflächliche Blutungen und fördern die Wundheilung. Weil beim Gerbvorgang die (Schleim-)Haut „schrumpft“ und die örtliche Durchblutung abnimmt, lindert es den Schmerz und Juckreiz. Sie wirken auch entzündungshemmend.
- Durch die zusammenziehende Wirkung verhindern Gerbstoffe das Anhaften und Eindringen von Bakterien, Viren und Pilzen in Haut- oder Schleimhautzellen. Erreger können sich dadurch außerdem schlechter bis gar nicht vermehren.
- Als Tee, bei Durchfall getrunken, erschweren Gerbstoffe einerseits die Aufnahme von Giftstoffen und Keimen (Durchfallerreger) ins Blut, andererseits erschweren sie das Einströmen von (zu viel) Flüssigkeit in den Darm, sodass der Körper bei Durchfall nicht zu viel Flüssigkeit verliert. Die Folge ist eine Linderung des Durchfalls, sichtbar am fester werdenden Stuhl.

Anwendung

Innerlich setzt man Heilpflanzentees mit Gerbstoffen vor allem bei Durchfall ein.

Äußerlich finden sie Anwendung bei einer Vielzahl von Beschwerden: als Auflage zur Wundbehandlung, bei nässenden Hauterkrankungen (Eichenrinde), kleineren Verbrennungen, Allergien und bei Juckreiz; bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, Angina, Zahnfleiscentzündungen zum Spülen oder Gurgeln (Salbei), zum Waschen bei übermäßiger Schweißbildung (Salbei) und bei Hämorrhoiden als Sitzbad (Zaubernuss). Bei Lippenherpes kann man Frischpflanzensaft (Melisse) auf tupfen.

Bitte beachten: Nicht anwenden bei Verstopfung, trockenen Ekzemen oder trockenen Schleimhäuten und nicht bei magenempfindlichen Menschen. Keine Langzeitanwendung.



Schwarzer und grüner Tee enthalten heilkräftige Gerbstoffe, die sich gut für die Pflege von wunder Haut eignen.



Karotten enthalten viele Pektine, die man sich bei Kinderdurchfall zunutze machen kann.

PEKTINE

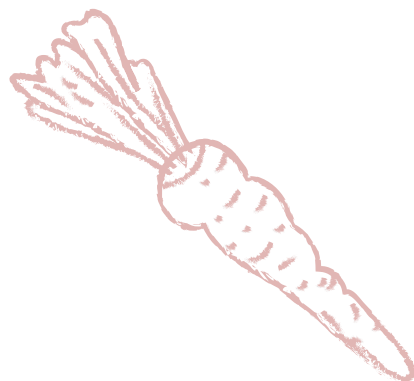
Pektine gehören zu den Ballaststoffen. Es sind Polysaccharide, große Makromoleküle in pflanzlichen Zellwänden. Sie bestehen aus sehr langkettigen, krummen und verzweigten Molekülen, die sich untereinander verknüpfen und verschlingen können. Kurz, sie können gelieren. Das kennen Sie aus der Küche, vom Geleekochen oder vom Apfelpektin.

Wirkungen und Anwendung

Pektine (in Äpfeln, Bananen, Karotten) binden vorhandene Gifte, (überschüssige) Flüssigkeit oder Krankheitskeime an sich und scheiden sie anschließend aus. Die Krankheitskeime können sich also nicht weiter vermehren, die Gifte den Körper nicht länger schädigen. Pektine dicken den Darminhalt ein, schützen die Darmschleimhaut und lindern Entzündungen. Sie normalisieren die Verdauung und hemmen eine abnorme Darmflora. Mit anderen Worten: Sie sind eine hochwirksame Medizin – und dabei so wohlschmeckend! Um Pektine optimal aus ihrer Zelle herauszulösen und damit richtig viel „Pektinmedizin“ zu erhalten, erfordert es besondere Vorbereitungen: Den Apfel reibt man auf einer feinen Glasreibe, die Banane schlägt man schaumig, die

Möhren kocht man so lange wie möglich → **Moro-Suppe, Seite 48**. Sie werden das noch als „Großmuttermedizin“ kennen.

Bitte beachten: Solchermaßen zubereitete „Pektinmedizin“ bitte nicht ständig einsetzen, weil sie eben praktisch alles, was ihr in die Quere kommt, an sich bindet und aus dem Körper entfernt, beispielsweise auch Nährstoffe oder Arzneimittel, die dem Körper dann aber fehlen.



SALICIN

Viele Pflanzen, die im Feuchten wachsen, enthalten eine größere Menge an Salicin, eine Vorstufe der Salicylsäure. Damit wehren sie Erkrankungen ab und schützen sich somit selbst. Bei Spaziergängen am Bach begegnen Sie solchen Pflanzen: der Weide, der Pappel oder dem Mädesüß. Auch das Wilde Stiefmütterchen ist reich an diesen Inhaltsstoffen. Sowohl Weide wie auch Mädesüß und Stiefmütterchen bekommt man als Heilpflanzen in der Apotheke. Dieses pflanzliche Salicin muss aber, bevor es im menschlichen Körper zur Wirkung kommen kann, zuerst mithilfe der Darmbakterien und der Leber zu der im menschlichen Organismus wirksamen Salicylsäure umgewandelt werden, und das dauert etwas. Deshalb wirkt es nicht sofort, erst nach 2–3 Stunden, aber die Wirkung hält ungefähr 12 Stunden an. Regelmäßig alle 12 Stunden eingenommen, ergibt das einen schmerzstillenden „Rund-um-die-Uhr-Effekt“.

Wirkungen

Salicin wirkt ähnlich wie die Acetylsalicylsäure im bekannten Medikament Aspirin, nur etwas milder. Es wirkt also schmerzlindernd, entzündungshemmend,

leicht schweißtreibend und fiebersenkend und außerdem auch gegen rheumatische Beschwerden, aber nicht „blutverdünnend“ wie Aspirin.

Anwendung

Bei fieberhaften Infekten, Erkältungen, Schmerzzuständen allgemeiner Art, länger dauernden Kopf- und Rückenschmerzen und rheumatischen Beschwerden. Und bitte: Pflanzen mit Salicin (Weidenrinde, Mädesüß) sind kein Ersatz für sogenannte Blutverdünner, um Herzinfarkt oder Schlaganfall vorzubeugen. Dafür benötigt man das synthetische Präparat.

Bitte beachten: Bei bestimmungsgemäßer Anwendung sind keine unerwünschten Wirkungen bekannt. Trotz der nur geringen Menge an Salicylaten in den pflanzlichen Präparaten und Tees sollten Menschen mit einer Salicylat-Überempfindlichkeit, Kinder unter 2 Jahren sowie Asthmatiker, Schwangere und Stillende sicherheitshalber den Wirkstoff Salicylsäure und auch das pflanzliche Salicin nicht anwenden.



Mit Rinde gegen Schmerzen: Die Rinde der Salweide enthält Salicin.

SAPONINE

Saponine, auch Seifenstoffe genannt, sind im Grunde nichts anderes als Waschmittel. Wie bei Seife entsteht zusammen mit Wasser und Luft Schaum. Das können Sie ausprobieren. Reiben Sie eine Rosskastanie klein, geben Sie sie in ein verschließbares Glas mit Wasser und schütteln kräftig: Es schäumt. Wie übrigens der saponinhaltige Feldsalat beim Waschen auch schäumt, ebenso Efeublätter → [Seite 210](#).

Doch Saponine (von lateinisch „sapor“, die Seife) tragen ihren Namen zu Recht, sie schäumen nicht nur, sie reinigen auch. Noch bis vor gar nicht so langer Zeit wurden pflanzliche „Seifenstoffe“ als Reinigungs- und Waschmittel verwendet (Seifenkraut, Efeu, Rosskastanie oder die Indische Waschnuss).



Mit „Seife“ gegen Husten: So wirkt die Schlüsselblume.

Wirkungen

Dass Seife sauber macht, weiß jedes Kind. Die „Reinigung“ im Körper erfolgt über eine Stoffwechselförderung oder eine Reizung der Atemwege, wenn Saponine dort Sekrete lösen und verflüssigen, damit sie besser entsorgt werden können.

Wenn Saponine beispielsweise dicken, zähen Hustenschleim in dünnflüssigeren Schleim verwandelt haben, lässt er sich besser abhusten. Dann wurden die Bronchien „gereinigt“ und die Bronchitis heilt schneller aus. Das Gleiche bewirken Saponine in den Nasennebenhöhlen, wenn sie das festsitzende Schnupfensekret verflüssigen und lösen und somit einem Sekretstau vorbeugen.

- Saponine wirken auswurfördernd, sekretionsanregend und schleimlösend.
- Die meisten Saponine hemmen das Wachstum von Erregern wie Bakterien, Viren oder Pilzen.
- Viele Saponine wirken stoffwechselfördernd, harn- und schweißtreibend.

Anwendung

Bei Erkältungskrankheiten/Bronchitis, zur Durchspülungstherapie bei Blasen-Nieren-Entzündungen und zur Stoffwechselförderung bei chronischen Hautkrankheiten wie Ekzemen oder Schuppenflechte.

Bitte beachten: Heilpflanzen, die sehr viele Saponine enthalten, können die Magenschleimhaut reizen. Der Efeu ist ein gutes Beispiel dafür: Er kommt nur als Fertigarzneimittel zum Einsatz, denn als Tee oder Tinktur würde er durch seinen hohen Saponingehalt Übelkeit und Erbrechen auslösen. Andere Saponindrogen sind durch ihren geringeren Gehalt an Saponinen gut verträglich, beispielsweise die Wurzel der Schlüsselblume oder des Süßholzes.





Eibisch ist außen weich und innen „schleimig“ – gut gegen Reizhusten.

SCHLEIMSTOFFE

Schnecken Schleim kennt man. So ähnlich fühlen sich Pflanzen-Schleimstoffe an auf der Haut. Schleime bestehen aus sehr großen Molekülen und werden deshalb nicht ins Blut aufgenommen. Sie verbleiben als spürbar schützende Schicht auf der Haut oder Schleimhaut.

Wirkungen

Weil Schleime sich wie Samt und Seide auf die Haut legen, schützen sie diese vor weiteren Reizungen und bilden eine Art Barriere. Das gibt der darunterliegenden entzündeten Haut Zeit zum Abheilen. Der feuchtigkeitsgebende Schutzmantel wirkt reiz- und entzündungsmildernd, schmerz- und juckreizlindernd. Diese Eigenschaften sind spürbar an der Haut, wenn diese trocken, entzündet oder einfach empfindlich ist, und auch an Schleimhäuten.

- An der Rachenschleimhaut unterdrückt der reizmildernde Schleimfilm den Hustenreflex und dämpft den Reizhusten. Lassen Sie Ihr Kind daher einen solchen Tee schluckweise trinken, damit die Schleimhaut wieder und wieder vom Tee benetzt wird.
- Bei Mund-Magen-Darm-Schleimhautentzündungen lassen Schleimstoffe die Entzündung schneller abklingen.
- **Leinsamen-Schleimstoffe** quellen (mit genügend zusätzlichem Wasser) bei Verstopfung und lösen einen Dehnungsreiz an der Darmwand aus, der

die Darmbewegung anregt und dadurch für eine beschleunigte Passage des Darminhaltes sorgt. Zudem bildet der Leinsamenschleim eine Gleitschicht im Darm und erleichtert so den Stuhlgang. Und auch im umgekehrten Fall, nicht bei Verstopfung, sondern bei Durchfall, hilft Leinsamen. Durch seinen hohen Schleimstoffgehalt bindet er Flüssigkeit und die darin enthaltenen Durchfallerreger oder Giftstoffe. Die Folge: Der Stuhl wird fester und die Giftstoffe werden ausgeschieden.

Anwendung

Schleimstoffe helfen bei Heiserkeit und trockenem oder Reizhusten, bei entzündeter Mund- und Rachenschleimhaut sowie bei Magen-Darm-Schleimhautentzündungen und Verstopfung.

Besonderheiten bei der Teezubereitung

Pflanzen mit Schleimstoffen immer „kalt ausziehen“, damit die Wirkstoffe erhalten bleiben, denn Pflanzenschleime bauen sich unter Hitze ab.

Bitte beachten: Schleimstoffdrogen verzögern durch ihre flüssigkeitsbindenden Eigenschaften die Aufnahme von Medikamenten. Halten Sie daher einen Abstand von 30 Minuten bis 1 Stunde zwischen der Einnahme von Schleimstoffdrogen und Medikamenten ein. Das betrifft vor allem Pflanzen mit einem hohen Anteil an Schleimstoffen wie Leinsamen, Flohsamen und Eibischwurzel.

SENFÖLE

Senföle schmecken scharf, wie scharfer Senf. Sie werden erst durch Enzyme biologisch wirksam und sind lipidlöslich (fettlöslich). Senföle dringen schnell in Haut und Schleimhaut ein. Sie werden im menschlichen Organismus über Lunge und Nieren wieder ausgeschieden und kommen auch überwiegend dort erst zur Wirkung.

Wirkungen

Äußerlich angewendet erzeugen sie Wärme oder Hitze, fördern die Durchblutung und wirken hautreizend. Deshalb verwendet man zum Beispiel Senf- oder Meerrettichauflagen bei Arthroseschmerzen und Gelenksbeschwerden, Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündungen oder als Fußbad bei Erkältungen oder Kopfschmerzen. In der Kinderheilkunde muss man dabei wegen regelrechter Verbrennungsgefahr besonders vorsichtig sein und darf solche Anwendungen nur fachkundig einsetzen.

Innerlich angewendet wirken Senföle keimwidrig und gelten als pflanzliches „Breitspektrum-Antibiotikum“, das keine Allergien auslöst oder Resistenzen entwickelt, dafür aber zusätzlich das körpereigene Abwehrsystem stimuliert. Weil Senföle schon im oberen Darmabschnitt ins Blut übergehen, schädigen sie im Gegensatz zu den klassischen Antibiotika die „guten“ Darmbakterien nicht, die überwiegend erst weiter unten sitzen. Diese Eigenschaft und die Tatsache, dass der Einsatz synthetischer Antibiotika häufig vermieden werden kann, trägt zum Erhalt einer gesunden Darmflora bei. Das ist gerade bei Infektanfälligkeit von großem Nutzen, da sich rund 70 Prozent unserer Abwehrzellen im Darm befinden.

Nicht zuletzt gelten Senföle sogar als krebsvorbeugende Lebensmittel. Essen Sie deshalb mit der ganzen Familie möglichst regelmäßig Kohl in jeder Form: Weiß- und Rotkohl, Wirsing, Kohlrabi, Brokkoli, Blumen-, Grün-, Spitzkohl und mehr. Auch Kresse enthält reichlich Senföle. Guten Appetit!

Anwendung

Innerlich als „pflanzliches Antibiotikum“ (Präparat) und in der Ernährungstherapie zur Krebsprophylaxe.

Äußerlich als Auflage bei rheumatischen Schmerzen, Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündung.

Bitte beachten: Bei Überdosierungen innerlich kann es zu Magen-Darm-Beschwerden kommen. Wenden Sie Senföle-Präparate nicht an bei Magen-Darm-Geschwüren.

Bei äußerlicher Anwendung können Senföle verbrennungsähnliche Nebenwirkungen entfalten, deshalb ist eine fachgemäße Anwendung gerade in der Kinderheilkunde besonders wichtig.

- Nicht anwenden bei Kindern unter 6 Jahren und Menschen mit Sensibilitätsstörungen.
- Bei zu hoher Konzentration oder zu langer Anwendung (länger als 5 bis maximal 15 Minuten äußerlich) sind Haut- und Nervenschäden möglich.

Bei sachgemäßer äußerlicher Anwendung sind Senföle aber ohne Nebenwirkungen.



Kapuzinerkresse stärkt das Immunsystem mit Senfölen.

TEEZUBEREITUNGSARTEN

Teekochen, das geht doch kinderleicht: kochendes Wasser über Teekräuter gießen, ziehen lassen, abgießen, trinken. Ganz so einfach ist es nicht, denn Tee ist nicht gleich Tee. Nur wenn Sie heilkräftige Tees richtig zubereiten, sind Genuss *und* Heilkraft in der Tasse. Weil die heilsamen Inhaltsstoffe der Pflanzen auf bestmögliche Weise zur Wirkung kommen sollen, spielt die Art der Zubereitung eine wichtige Rolle.

Eines jedenfalls gilt für alle Heilpflanzentees: Bereiten Sie sie **immer frisch** zu, also nicht auf Vorrat in der Thermoskanne für den ganzen Tag.

WAS SOLL IN DIE TASSE?

Meist verwendet man getrocknete Heilpflanzen, auch Drogen genannt. Gut getrocknete, ganze Teeblätter (Ganzblattware) sind besonders wirksam und sehr empfehlenswert. Sie bekommen sie, wenn Sie selber Pflanzen sammeln und trocknen → **mehr dazu ab Seite 28**. In der Apotheke finden Sie Drogen in **Arzneibuchqualität**, das heißt, mit einem pharmakologisch vorgeschriebenen Mindestgehalt an Wirkstoffen. Falls Sie also nicht selbst sammeln und trocknen, eignen sich die klein geschnittenen Arzneidrogen aus der Apotheke sehr gut.

WIE VIEL TEE IN DIE TASSE?

Angaben zur Dosierung finden Sie beim jeweiligen Teerezept. Gerade bei Kindern ist es sehr wichtig, sich an diese Angaben zu halten.

Teebeutel aus dem Lebensmittelladen sind zum Durstlöschen gut, nicht aber für die Therapie. Das Pflanzenmaterial darin ist stark zerkleinert, häufig pulverisiert und dadurch wirkstoffärmer. Oft sind sogar Pflanzenteile darunter, die in medizinischer Hinsicht wertlos sind. Aber es gibt Teebeutel aus der Apotheke, die aromageschützt verpackt sind und den Richtlinien des Deutschen Arzneibuchs (DAB) entsprechen. Die können Sie auch für den medizinischen Gebrauch einsetzen.

Und dann gibt es natürlich noch die ganz frischen Kräuter, die direkt von der Wiese oder aus dem Garten kommen. → **mehr darüber ab Seite 31**



Selbst gesammelte Lindenblüten duften auch nach dem Trocknen noch betörend nach Honig.

WIE WIRD AUS KRÄUTERN TEE?

Um den trockenen Pflanzenteilen ihre heilsamen Wirkstoffe zu entlocken, kommt nun das Wasser ins Spiel.

Mit heißem Wasser überbrühen

Das kennt man: Man kocht Wasser einmal kurz auf und überbrüht mit dem kochend heißen Wasser dann die Teekräuter. Eine solche **Überbrühung** eignet sich vor allem für Blüten und Blätter. Bitte die Kräuter (Sie wissen ja, bevorzugt Ganzblattware) erst direkt vor der Zubereitung zerkleinern. Jetzt sollen ja die Inhaltsstoffe optimal gelöst werden. Haben Sie frische Kräuter, dann schneiden oder zupfen Sie diese sehr klein. Deckel auf die Kanne setzen, 3–10 Minuten ziehen lassen – abgießen und trinken.

Wenn sich aber die Hauptwirkung der Teekräuter durch **ätherische Öle** auszeichnet, bitte nur mit heißem, nicht mit kochendem Wasser übergießen: einfach das frisch aufgekochte Wasser vor dem Überbrühen etwa 2 Minuten stehen lassen.

Nach dem Überbrühen sofort den Deckel auf die Tasse oder Kanne setzen, damit die leicht flüchtigen ätherischen Öle nicht zusammen mit dem aufsteigenden Wasserdampf verloren gehen und „verduften“. Nach 3–10 Minuten abgießen.

Anschließend die Kondenstropfen an der Unterseite des Deckels, die voller ätherischer Öle sind, ins Teegefäß abtropfen – und jetzt den Tee genießen.

In kaltem Wasser ausziehen

Wenn Heilpflanzen Schleimstoffe als Hauptwirkstoff enthalten (wie zum Beispiel Malve, Eibisch oder Spitzwegerich), muss man diese „kalt ausziehen“, denn Schleimstoffe bauen sich durch Hitze ab. Solch ein **Kaltwasserauszug**, auch **Kaltauszug** oder **Mazeration** genannt, geht so einfach, dass wir ihn die „Teezubereitung für Faule“ nennen: Die Teepflanzenteile einfach 1–2 Stunden ins kalte Wasser legen und gelegentlich umrühren, anschließend abgießen. Dieses kalte „Teewasser“ ist samtig-schleimig geworden und schützt trockene, gereizte Haut und Schleimhaut.

Bitte beachten: Ein Nachteil dieses simplen „Tees“ ist, dass Schleimpflanzen relativ schnell schimmeln. Deshalb immer nur 1 Tasse Tee ansetzen und direkt

anschließend anwenden beziehungsweise trinken (bei Rachenbeschwerden schluckweise).

Sie können den fertigen Tee auch kurz im Wasserbad lauwarm erwärmen, wenn Ihr Kind keinen kalten Tee trinken möchte.

Mit Wasser kochen

Die Inhaltsstoffe von Rinden, Früchten oder Wurzeln lassen sich nicht so einfach durch kurzes Überbrühen herauslösen, sondern benötigen eine längere **Abkochung**. Die harten, holzigen Pflanzenteile besitzen robuste Zellwände, die die von ihnen eingeschlossenen Inhaltsstoffe nur unter großer Hitze und manchmal längerer Kochzeit ins Wasser freigeben. Solche Pflanzenteile müssen zuerst gut zerkleinert, manchmal auch im Mörser angequetscht und danach gekocht werden. Die Pflanzen mit kaltem Wasser ansetzen, langsam zum Sieden bringen und 5–30 Minuten kochen.

Wenn kurzes Aufkochen nicht reicht, um alle Inhaltsstoffe herauszuziehen, beispielsweise bei der Hagebutte, weichen Sie die Pflanzenteile über Nacht in einem Topf mit Wasser ein. Das weicht die Pflanzenstrukturen auf. Erst am nächsten Tag im Einweichwasser aufkochen: Jetzt wird es ein wirksamer Tee.



Der Deckel auf der Teetasse fängt die ätherischen Öle auf – damit sie nicht „verduften“.



Die Dosis ist für kleine und große Kinder unterschiedlich.

DIE RICHTIGE DOSIERUNG

Grundsätzlich geht es bei der Verwendung von Heilpflanzen darum, eine notwendige Menge an Wirkstoffen zu verabreichen, damit sich die gewünschte Wirkung zeigt. Das nennt man die **Tagesdosis**. Diese variiert nicht nur je nach Alter und Gewicht (Ihr Baby braucht weniger von einem bestimmten Wirkstoff als Ihr Zehnjähriger), sondern auch von Pflanzenart zu Pflanzenart.

Es hat sich als therapeutisch sinnvoll erwiesen, die Tagesdosis auf drei Gaben zu verteilen, um eine zuverlässige Wirkung zu erzielen. „3-mal täglich“, das kennen Sie bestimmt.

Sie finden bei jedem Teerezept die Dosierung für die verschiedenen Altersgruppen und ab welchem Alter der Tee geeignet ist.

Wenn Ihr Kind den Tee nicht gerne trinkt, geben Sie ruhig etwas Fruchtsaft dazu. Sie wissen ja: Eine Therapie ist nur dann sinnvoll, wenn sie auch angenommen wird. Tees bei Husten, gegen Erkältung oder zum Einschlafen können Sie gerne mit Honig süßen, wenn Ihr Kind mindestens ein Jahr alt ist.



Den Teerezepten in diesem Buch liegt jeweils die Dosis für Erwachsene zugrunde. Davon leitet sich die Dosierungsempfehlung für Ihr Kind ab, nach Alter gestaffelt. Um es möglichst einfach zu machen, empfehlen wir Ihnen, 3-mal täglich 1 Tasse Tee nach dem Grundrezept zuzubereiten, immer frisch bitte. Das Grundrezept finden Sie bei jeder Teemischung im Kapitel über die Krankheiten beschrieben. Davon geben Sie Ihrem ...

- Baby: 3-mal täglich 50 ml
- Kind ab 1 Jahr: 3-mal täglich 75 ml
- Kind ab 4 Jahren: 3-mal täglich 100 ml
- Kind ab 10 Jahren: 3-mal täglich 150 ml