



Mit einem Extra-Teil  
**Schwangerschaft  
und Geburt**

Maria L. Schasteen

# Duft MEDIZIN FÜR KINDER

Ätherische Öle und ihre  
therapeutische Anwendung  
bei Babys, Kindern und Jugendlichen

Was hier gesagt und geraten wird, soll keinesfalls den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen, sondern es will vielmehr das Allgemeinwissen und den Wert natürlicher Heilkräfte erweitern, damit man sich bei Bedarf mit einfachen, natürlichen Mitteln selbst helfen kann.

Es ist natürlich selbstverständlich, dass bei ernsthaften Erkrankungen ärztliche Hilfe unumgänglich ist. In einem solchen Fall kann eine Selbstbehandlung sogar lebensgefährlich werden.

Die Autorin und der Verlag können daher keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der hier dargestellten Methoden und Rezepte übernehmen.

Das Einnehmen von nicht als *Nahrungsergänzung* gekennzeichneten ätherischen Ölen ist in der EU verboten.



### **Impressum**

Originalausgabe | 1. Auflage 2017

© Crotona Verlag GmbH & Co.KG

Kammer 11 | D-83123 Amerang

[www.crotona.de](http://www.crotona.de)

© der Fotos: [shutterstock.com](http://shutterstock.com)

Druck: Finidr

ISBN: 978-3-86191-085-5

# 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
  - Halschmerzen und die gerettete Chorprobe .....16
  - 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 Menschheit .....27
  - Wie du dir eine duftende Hausapotheke zusammenstellst .....27
    - 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 Blick .....37
  - 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 meiden .....47

#### Beliebte Schwangerschaftsöle ..... 48

### Besondere Pflege in der Schwangerschaft .....49

- Wie man Schwangerschaftsübelkeit mit Pfefferminze in Schach hält .....49
- Die gesunde Ernährung während der Schwangerschaft .....49
- 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 Gefühlswelt .....55

### Rezepte: Pflegende Hautcremen und Massageöle .....57

#### Ein Massageöl-Rezept für die gesamte Schwangerschaft .....57

- Das nährende 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
<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 Salböl für das neugeborene Kind.....	66	Windelausschlag .....	82
In der Stunde der Geburt allein gelassen.....	68	Wie mit Lavendel und Kamille ein wunder Babygo 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
<b>Die Wochenbett-Depression.....</b>	<b>73</b>	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		<b>Erfahrungen mit Babys von Müttern für Mütter .....</b>	<b>88</b>
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	
<b>6 Die Babypflege .....</b>	<b>77</b>	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  
Strategieplan .....101

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 Schulkinder .....107**

Erfahrungen mit Kindern von  
Müttern für Mütter .....107

Fieber im Kind mit Pfefferminzöl  
gebannt .....107  
Wie ich das Fieber meines Kleinkinds  
mit Pfefferminze behandelte .....107  
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 war .....110  
Mein Kleinkind weiß intuitiv,  
wie Öle ihm helfen können .....112  
Das Lavendelöl ist aus meiner  
Hausapotheke nicht mehr  
wegzudenken .....112  
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 machen .....114

Stress und Überforderung .....116

Der irre Erfolgsstress unserer  
Kinder: Wie Lavendel, Mandarine  
und andere Öle deinen Kindern  
den Stress von den Schultern  
nehmen .....116  
Das Geheimnis gestresster Mütter  
und ihr Alltag: Wie Balsamtanne  
und Mandarine dir mehr  
Gelassenheit und Lebenskraft  
schenken ..... 120

Aus der Schule geplaudert ... .....121

Können ätherische Öle dein Kind  
wirklich klüger machen? .....121  
Sechs ätherische Öle, die  
dein Kind zum Überflieger  
machen .....124

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

<b>A BIS Z.....</b>	<b>145</b>
<b>ADS, ADHS.....</b>	<b>145</b>
ADS – Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ...	145
ADS – Mit Zitrone, Orange und Zypresse die Konzentration der Kinder fördern .....	147
<b>ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit-     Hyperaktivitätssyndrom .....</b>	<b>150</b>
Wie Mandarine, Kamille und Orange den nimmermüden Klassenclown zur Ruhe bringen ....	150
Ritalin-Kinder! Erschreckende Nachricht: „Immer mehr Pillen für unsere Kinder“ .....	152
<b>ALBTRÄUME .....</b>	<b>153</b>
Ölmischungen bei Angstzuständen .....	154
Wie ätherische Öle bei Albträumen in der Nacht helfen und deinem Kind sogar Mut machen .....	155
<b>ALLERGIEN.....</b>	<b>156</b>

Wie eine Mutter den Heuschnupfen ihres Sohnes mit Lavendel behandelte .....	157
<b>EIN TIPP zum sanften Umgang mit     Allergien im Kinderzimmer .....</b>	<b>157</b>
<b>ASTHMA .....</b>	<b>158</b>
Asthma und Lavendel: Wie Lavendel Husten und Keuchen beruhigt .....	159
Husten muss Oregano und Thymian weichen .....	160
<b>AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNG .....</b>	<b>161</b>
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
<b>EMOTIONEN .....</b>	<b>169</b>
Wie ätherische Öle bei Stimmungsschwankungen helfen ..	170
<b>INFEKTIONSKRANKHEITEN.....</b>	<b>171</b>
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
<b>HAUT – WUNDEN .....</b>	<b>184</b>
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
<b>MAGEN-DARM .....</b>	<b>186</b>
Blähungen .....	186
Verstopfung .....	187
<b>10 KINDERKRANKHEITEN.....</b>	<b>189</b>
Diphtherie .....	189
Masern .....	190
Mumps .....	190
Röteln.....	191
Scharlach.....	191
Windpocken, Feuchtblättern .....	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