



Schmeckt und hilft
Apfelsaft mit Zitrone
und Ingwer – das er-
frischende Getränk
mildert oder verhindert
die typischen Sympto-
me der Reisekrankheit

FOLGE 7: SOMMER-APOTHEKE FÜR KINDER

Die Heilpflanzen-Schule

Endlich Ferien! Mit der Familie verreisen, wandern, spielen und baden gehen ...

Die sehnlichst erwarteten Urlaubstage möchte man gesund und unbeschwert verbringen.

Wie man kleine und große Wehwehchen mit kindgerechter Kräutermethodik behandelt,
weiß Helga Ell-Beiser, Dozentin an der Heilpflanzenschule Freiburg



Helga Ell-Beiser
ist Dozentin an der
Heilpflanzenschule
Freiburg, Buchautorin
und Heilpraktikerin mit
Schwerpunkt Kinder-
und Frauenheilkunde,
Psychosomatik und
Naturheilverfahren

Ingwer bei Reisekrankheit

Zutaten: ½ l Apfelsaft, etwa 2 EL frischer
Ingwer, 1 Bio-Zitrone.

Zubereitung: Apfelsaft in eine Karaffe
gießen. Ingwer mit der Schale klein schneiden
oder raspeln. Die vielen ätherischen Öle sitzen
direkt unter der Schale, deshalb sollte man
Ingwer besser nicht schälen. Zitrone aus-
pressen und zum Apfelsaft geben. Den Saft
1 Stunde stehen lassen, dann durch ein
feines Sieb gießen (falls sich die Kinder an
dem Ingwer stören)

Anwendung: Eine halbe Stunde vor Reise-
beginn ein Glas trinken. Den Rest in eine
Flasche oder Thermoskanne füllen und mit-
nehmen. Während der Reise immer wieder
schluckweise davon trinken.

Die Freude über erholsame Ferien wird oft vorab
getrübt: Stundenlange Fahrten mit dem Auto,
mit Bus oder Flugzeug sind für Erwachsene schon an-
strengend, für Kinder werden sie zur Qual, besonders
wenn sie unter Reisekrankheit leiden. Lange Aufent-
halte in der Sonne, unliebsame Begegnungen mit
stechenden Insekten oder die ungewohnte Kost am
Urlaubsort bleiben ebenfalls nicht folgenlos. Zum
Glück verfügt der kindliche Organismus in der Regel
über ein hohes Maß an Selbstheilungskräften. Meist
genügen sanfte Reize, um kleine Unpässlichkeiten zu
beheben oder die geschwächte Abwehr zu stärken,
deshalb vertraut Helga Ell-Beiser, Heilpraktikerin und
Mutter zweier Töchter, auf die Heilkräfte der Natur.
Nicht zuletzt deshalb, weil pflanzliche Mittel weitgehend
nebenwirkungsfrei sind – ausgenommen Allergien und
Unverträglichkeiten, die sowohl bei synthetischen wie
bei natürlichen Stoffen vorkommen können.

Übelkeit und Schwindel kann man rechtzeitig vorbeugen

Frau Ell-Beiser, was sollte man vor oder während der
Reise tun, um Kindern den Start in die Ferien zu
erleichtern?

HELGA ELL-BEISER: Das hängt natürlich davon ab,
welches Verkehrsmittel benutzt wird. Häufig verreisen
Familien mit dem Auto und da ist es ratsam, Vorkeh-
rungen zu treffen, wenn Kinder unter Reisekrankheit
leiden. Typische Symptome sind Übelkeit, Erbrechen,
Schwindel und Schweißausbrüche. Um Kindern – und
natürlich auch den Erwachsenen – dies zu ersparen,
gibt man Ihnen eine halbe Stunde vor Fahrtbeginn
entweder Ingwer-Tee oder Apfelsaft mit Ingwer und



Wertvolle Ratschläge über die fachge- rechte Anwendung von Heilpflanzen bei Kindern, vom Baby- bis zum Jugendalter, finden Therapeuten, Pflege- kräfte und Eltern in diesem Praxis-Lehrbuch. Ausführlich werden leicht durchzuführende Behand- lungen von Darmerkrankungen, Magen- beschwerden, Atemwegserkrankungen, psychosomatischen Störungen etc. beschrieben. „Heilpflanzen in der Kinder- heilkunde“, 431 Seiten, von Ursel Bühning, Helga Ell-Beiser und Michaela Girsch, Sonntag-Verlag, 59,95 Euro





Heidelbeer-Quark
 Zutaten: 250 g Magerquark (kein Sahnequark mit höherem Fettanteil) und 4-5 EL Heidelbeersaft (die reichlich vorhandenen Gerbstoffe und Pektine in Heidelbeeren haben eine zusammenziehende, bzw. stopfende Wirkung).
 Zubereitung: Magerquark mit dem Heidelbeersaft verrühren.
 Anwendung: Bei Durchfall die Quarkcreme über den Tag verteilt essen



Frische Heidelbeeren regen durch ihre Ballaststoffe den Darm an und helfen bei Verstopfung. Getrocknete Beeren bewirken genau das Gegenteil: Sie helfen als Tee wirkungsvoll und schonend bei Brechdurchfall



Heidelbeer-Tee
 Zutaten: 250 ml kaltes Wasser, 1,5 EL getrocknete Heidelbeeren (selbst gesammelt und getrocknet oder aus der Apotheke).
 Zubereitung: Wasser mit den Heidelbeeren zum Kochen bringen. 10 Min. köcheln lassen, abseihen.
 Anwendung: Bei Durchfall-erkrankungen den Tee löffelweise einnehmen, max. 3 Tassen täglich

Nicht abwarten: Tee trinken, wenn der Bauch schmerzt

Zutaten: 250 ml Wasser, Kamilleblüten, Melisseblätter und Gänsefingerkraut. Die Kräuter können frisch oder getrocknet sein.
 Zubereitung: 2 EL frische oder 1 EL getrocknete Kräuter in eine Teekanne geben und mit heißem Wasser übergießen. Sofort den Deckel darauflegen und 7 Min. ziehen lassen. Abseihen und gegebenenfalls ins Fläschchen füllen, der Bauchweh-Tee eignet sich auch für Babys.
 Anwendung: Schluckweise bei Bedarf trinken. Der Tee wirkt krampflösend, beruhigend und entzündungshemmend



Das Gänse-Fingerkraut findet man auf nährstoffreichen, feuchten Wiesen und Ackerrändern mit verdichtetem Boden. Wichtiges Erkennungsmerkmal ist das silbergraue Laub. Es wird frisch oder getrocknet verwendet und von Frühjahr bis Herbst gesammelt. Bereits die Germanen schätzten die krampflösende, schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung des Gänsefingerkrauts

bei Wadenkrämpfen, Darmproblemen und Entzündungen der Mundschleimhaut. Besonders geschätzt wird das Heilkraut auch in der Frauenheilkunde: Es löst Spannungen und Krämpfe bei Menstruationsbeschwerden



Heilkraft der Heidelbeere

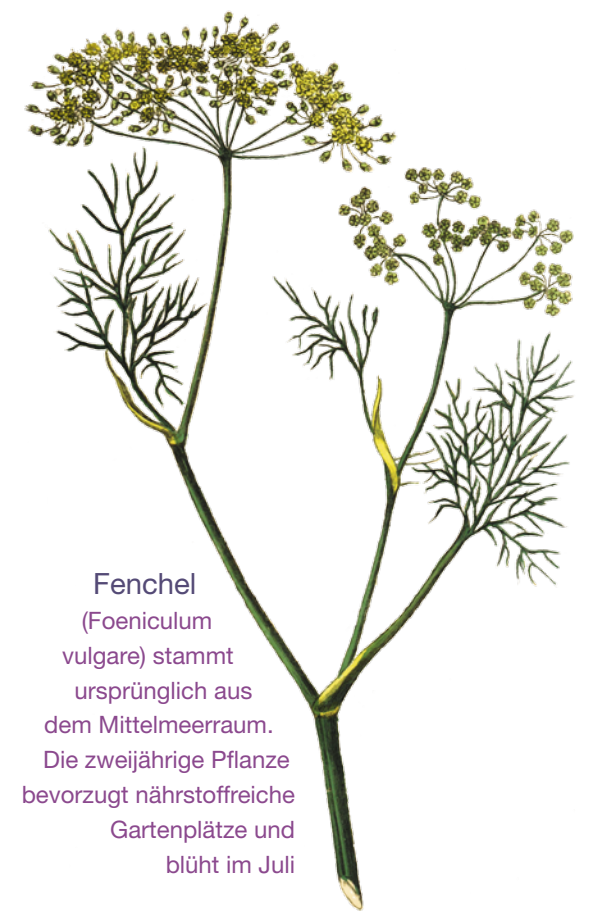
Zitrone zum Trinken. Ingwer hemmt den Brechreiz, beruhigt den Magen und verhindert Schwindel. Wenn Ingwer nicht gemocht wird, kann man auch auf Pfefferminztee zurückgreifen.

Am Urlaubsort hat man es oft mit ungewohnten Speisen, Gewürzen und Bakterien zu tun, die zu Magen-Darm-Problemen führen können.

HELGA ELL-BEISER: Bei Durchfall hilft am besten die „lila Medizin“, getrocknete Heidelbeeren, die man über den Tag verteilt, langsam kaut. Das hat allerdings den Nachteil, dass dabei die gröberen Zellulosebestandteile

Kräutertee und behutsame Massagen lassen Bauchschmerzen verschwinden

aus der Fruchtschale und den Kernen der Früchte in den Darm gelangen und die empfindlichen Schleimhäute reizen können. Schonender ist ein konzentrierter Tee aus getrockneten Heidelbeeren, der langsam, schluckweise getrunken wird. Heidelbeeren enthalten neben Vitaminen, Mineralien und Gerbstoffen den blauen Pflanzenfarbstoff Myrtillin. Zusammen mit den Fruchtsäuren hemmt er die Ausbreitung krank ma-



Fenchel (Foeniculum vulgare) stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Die zweijährige Pflanze bevorzugt nährstoffreiche Gartenplätze und blüht im Juli



Sanfte Massage mit Fenchelöl

Zutaten für das Öl: 100 ml kalt gepresstes Sonnenblumenöl, 5 EL Fenchelsamen (selbst gesammelt und getrocknet oder aus der Apotheke), 1 helles Schraubglas.

Zubereitung: Fenchelsamen im Mörser zerkleinern. Zusammen mit Sonnenblumenöl in das Glas geben. Mit dem Deckel verschließen und drei Wochen lang ans Fenster stellen. Gelegentlich schütteln, damit sich die Wirkstoffe lösen, dann durch ein feines Sieb filtern. Kühl und dunkel aufbewahrt ist das Öl ein Jahr haltbar.

Anwendung: Eine sanfte Bauchmassage mit dem Öl verschafft Linderung bei Verstopfung, Blähungen und Bauchschmerzen. In behutsam kreisenden Bewegungen verteilt man, vom Nabel ausgehend, das Öl im Uhrzeigersinn, dies entspricht dem natürlichen Darmverlauf. Im Anschluss an die Massage legt man eine Wärmflasche auf den Bauch.



Mit dem Öl kann man bei Husten auch Brust und Rücken zum Beispiel bei Babys einreiben. Fenchelöl findet selbst in der Küche Verwendung: zur Aromatisierung von Suppen, Fischgerichten und Soßen

Fotos: MSU/Irene Lehmann (8), Hans Reinhard, Your Photo Today; Zeichnungen: alimdi.net, Florilegius

Ringelblumen
(*Calendula officinalis*)
zählen zu unseren
bekanntesten Wund-
heilungspflanzen. Sie
sind einjährig – säen
sich aber meist selbst
aus – und wachsen
problemlos an sonni-
gen Gartenplätzen.
Geerntet werden die
Blüten um die
Mittagszeit



1



2



3



4

Ringelblumen-Tinktur zur Wundbehandlung

Zutaten: 1 Handvoll frische oder getrocknete Ringelblumenblüten, 200 ml Alkohol 40% (z. B. Wodka oder Doppelkorn), 1 helles Schraubglas, 4 dunkle 50 ml Sprühfläschchen aus der Apotheke.

Zubereitung: 1. Das Glas mit Blüten füllen. 2. Mit Alkohol übergießen bis alles bedeckt ist. Drei Wochen ans Fenster stellen und täglich schütteln. 3. Anschließend filtern und 4. in die Sprühfläschchen füllen.

Anwendung: Die Tinktur eignet sich 1:10 mit Wasser verdünnt für die Wundreinigung und zur Behandlung von Schürf- und Risswunden. Ebenso für Mundspülungen z. B. bei wundem Zahnfleisch. Die in Ringelblumen enthaltenen entzündungshemmenden Wirkstoffe fördern die Wundheilung und einen raschen Wundverschluss.

Fotos: alimindi.net, MSL/Irene Lehmann (5), Hans Reinhard (2), Mauritius, Ullstein

Johanniskraut & Lavendel

chender Keime und hat einen positiven Einfluss auf das Immunsystem.

Bauschmerzen kommen bei Kindern relativ häufig vor. Meistens helfen Wärmflaschen, Massagen, Wickel oder ein Kirschkernsäckchen. Was würden Sie sonst noch empfehlen, welche Pflanzen sind besonders hilfreich?

HELGA ELL-BEISER: Mögliche Ursachen für Koliken und Bauchschmerzen können auch seelische Probleme sein: Stress, Angst, zum Beispiel auch die Aufregung vor der Reise. Mitunter hilft schon liebevolle Zuwendung und eine sanfte Bauchmassage mit Fenchel-Öl. Auch ein Kräutertee mit Kamille, Melisse und Gänsefingerkraut bringt Linderung. Wärme tut immer gut, es sei denn, es handelt sich um eine Blinddarmentzündung. Sollten sich die Bauchschmerzen nicht innerhalb kurzer Zeit bessern, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Rasche Hilfe bei Sonnenbrand und schmerzhaften Insektenstichen

Zarte Kinderhaut ist bei langen Wanderungen, im Schwimmbad oder am Meer sonnenbrandgefährdet – besonders bei unzureichendem Schutz. Was kann man vorbeugend tun?

HELGA ELL-BEISER: Kinder reagieren oft empfindlich auf Parfüm- und Konservierungsstoffe in synthetischen Produkten. Eine Alternative sind Sonnencremes von Naturkosmetikherstellern mit möglichst hohen Lichtschutzfaktoren.



Echtes
Johanniskraut



Rotes Lavendelöl gegen Sonnenbrand

Zutaten: 1 Handvoll Johanniskraut (Blätter, Blüten und Samenkapseln), 200 ml Olivenöl, 1 dunkles Glas, 5 ml ätherisches Lavendelöl.

Zubereitung: Johanniskraut und Öl in das Glas füllen und 1 Woche lang unverschlossen in die Sonne stellen. Anschließend filtern und Lavendelöl dazugeben. Kühl und dunkel aufbewahrt hält das Öl ein Jahr.

Anwendung: Bei Sonnenbrand, Muskelverspannungen und Wachs-tumsschmerzen sanft in die Haut einmassieren



Verwechslung nicht ausgeschlossen

Weltweit gibt es unzählige Johanniskräuter, allein in Deutschland sind 11 Arten bekannt. Häufig wird das ECHTE JOHANNISKRAUT (*Hypericum perforatum*) mit dem Gefleckten Johanniskraut (*Hypericum maculatum*) verwechselt. Achten Sie beim Sammeln des Heilkrauts auf folgende Unterschiede: Das Echte Johanniskraut hat aufrechte Stängel, die durchgehend zweikantig sind. Auffallend sind außerdem die ovalen „perforierten“ Blätter. Bei den vermeintlichen Löchern handelt es sich um Ölbehälter – hier sammelt die Pflanze das durchscheinende ätherische Öl. Der typische rote Farbstoff Hypericin befindet sich in den Blüten. Das GEFLECKTE JOHANNISKRAUT verfügt dagegen über wenig ätherisches Öl und hat durchgehend vierkantige, innen hohle Stängel. Tipp: Halten Sie ein Blatt gegen das Licht oder zerreiben Sie eine Blüte zwischen den Fingern. Das Echte Johanniskraut sondert einen blutroten Farbstoff ab.

Geflecktes Johanniskraut



Kräuterkissen für ruhigen Schlaf

Zutaten: 1 Kissenhülle (ca. 15 x 25 cm), Baumwollwatte, 50-150 g getrocknete Hopfenzapfen, Kamille, Lavendel, Duftrosen und Melisseblätter.
Zubereitung: Je nach persönlichen Vorlieben das Kissen mit den Kräutern und der Watte füllen. Die offene Seite zunähen.
Anwendung: Zur Entspannung, bei Ein-



schlafstörungen oder schlechten Träumen. Kindern macht allein schon das Sammeln und Trocknen der Kräuter Spaß. Unter Anleitung können sie ihr ganz persönliches Kissen selbst herstellen



Und wenn es trotzdem zu einem Sonnenbrand kommt?
HELGA ELL-BEISER: Zuerst kühlen, zum Beispiel mit Quark oder Joghurt aus dem Kühlschrank. Beides wird nicht direkt auf die Haut, sondern auf ein dünnes Baumwolltuch gestrichen, das man auf die gerötete Haut legt. Diese Auflage immer wieder neu kühlen. Sobald sich die Haut beruhigt hat, behandelt man sie sanft mit Johanniskraut-/Lavendelöl. Außerdem wichtig: viel trinken und die Sonne meiden. Genauso schmerzhaft wie ein Sonnenbrand sind Insektenstiche.

HELGA ELL-BEISER: Bei einer Wanderung ist rasch der Spitzwegerich zur Hand, den man auf fast jeder Wiese findet. Einfach ein bis zwei Blätter pflücken, falten, kneten, bis der Pflanzensaft austritt und diesen dann vorsichtig auf die betreffende Stelle tupfen. Auch ganz hilfreich: eine Zwiebel halbieren und die Schnittstelle auf den Stich legen. Zwiebeln sind entzündungshemmend, sie wirken gegen Bakterien und Viren, daher ist eine warme Zwiebelauflage auch bei der Behandlung von Ohrenschmerzen zu empfehlen. **Irene Lehmann**



Erdkammersirup hilft bei Husten

Zutaten: 1 mittelgroßes Einweckglas mit Schraub- oder Bügelverschluss, 1 Glas flüssigen Bienenhonig, frische Spitzwegerichblätter.

Zubereitung: 1. Spitzwegerich sammeln. 2. und 3. Abwechselnd je 1 cm dicke Lagen Spitzwegerich, in Streifen geschnitten, und Honig in das Glas füllen. 4. Spitzwegerich mit Honig bedecken. Das Glas verschließen und 50 cm tief in der Erde vergraben (Stelle markieren!) und 3 Monate reifen lassen. Alternativ das Glas kühl und dunkel stellen, danach filtern.

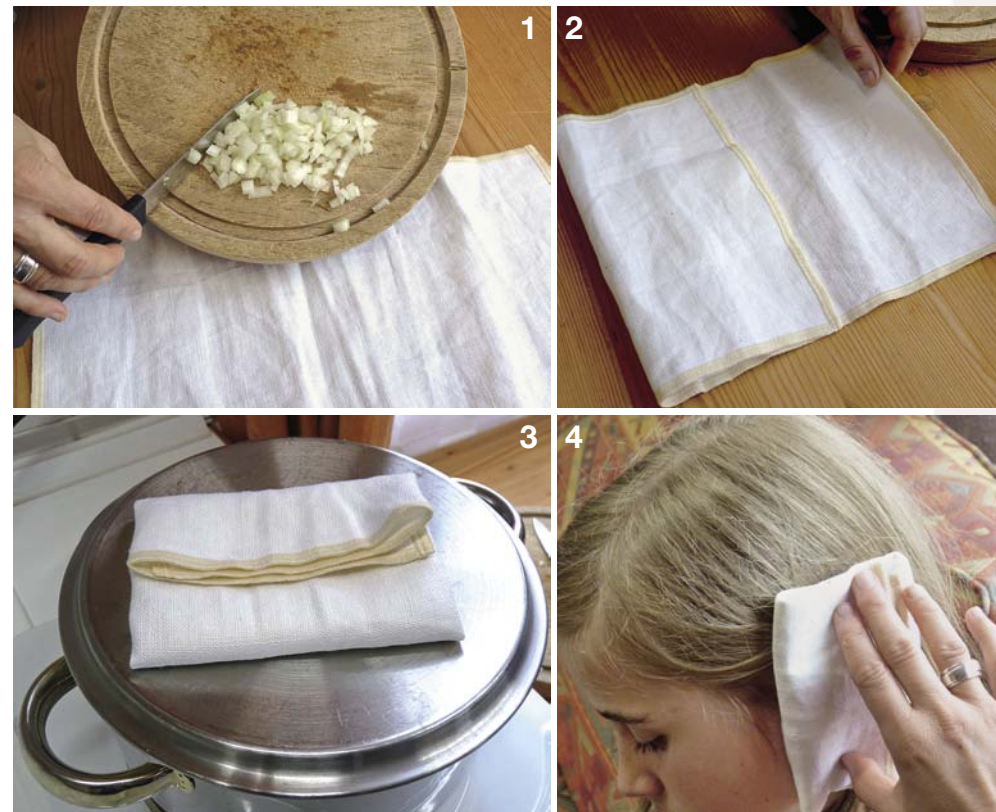
Anwendung: Bei Husten mehrmals täglich 1 TL Sirup pur einnehmen oder zum Süßen von Erkältungs- und Hustentees verwenden



Zwiebel-Wickel lindern Ohrenschmerzen

Zutaten: 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Baumwoll- oder Leinentuch.
Zubereitung: 1. Die Zwiebel klein schneiden. 2. Zwiebelwürfel in die Tuchmitte geben. 3. Das Tuch zusammenfalten. Fest mit dem Handballen andrücken, bis ein wenig Zwiebelsaft austritt. 4. In einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen und das Päckchen zum Erwärmen auf den umgedrehten Deckel legen.

Anwendung: Den warmen (keinesfalls heißen!) Wickel so auf das schmerzende Ohr legen, dass der Mastoidknochen (er liegt direkt hinter dem Ohr) bedeckt ist. Den Wickel mit einem Stirnband fixieren. Um den Zwiebelduft für Kinder erträglicher zu machen, gibt man einige Tropfen vom Lieblingsöl auf den Wickel. **Anwendungszeit:** 30 bis 60 Minuten. **Tipp:** Eine Wärmflasche auf dem Kopfkissen verstärkt die Wirkung



Fotos: MSU/Irene Lehmann

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

erfahren Sie anhand von vielen Beispielen und Rezepten Wissenswertes über die Herstellung von eigenen **Gesundheits- und Wohlfühltees** für die Herbst- und Winterzeit. Mit selbst gesammelten Zutaten aus der Natur und dem Garten. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der richtigen Teezubereitung und der äußeren Anwendung von Kräutertees



Die Schmerzsalbe mit Wirkplus

Dank des speziell entwickelten Wirkstoffextraktes der Arzneipflanze „Trauma-Beinwell“

hochwirksam
direkt schmerzstillend & entzündungshemmend
zusätzlich wundheilungsfördernd¹
unterstützt so die Geweberegeneration

Traumaplast® hinterlässt keinen Fettfilm auf der Haut.



Nur in Ihrer Apotheke

Bei Rücken-, Muskel- & Gelenkschmerzen²

¹ bei begleitenden offenen Schürfwunden ² infolge stumpfer Verletzungen www.traumaplast.de

Traumaplast®. Wirkstoff: Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut). **Anwendungsgebiete:** Traumaplast® wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. TR/PU/17-12/MSL