LAVENDEL

... HILFT BEIM DURCHATMEN UND ENTSPANNEN

▷ Topfenwickel: S. 58

Das breite Wirkungsspektrum des Lavendels (*Lavandula angustifolia*) und seine sehr gute Verträglichkeit, auch schon bei ganz kleinen Kindern, machen ihn zum Universalhelfer bei vielen Themen in der Säuglingszeit und Kindheit. Bei Erkältungen, Hals- und Ohrenschmerzen, Insektenstichen sowie zur Entspannung und Beruhigung kann Lavendel in unterschiedlichsten Darreichungsformen verwendet werden. Er ist eine wertvolle Ergänzung für viele Hausmittel-Anwendungen. Ein Quark-/Topfenwickel etwa ist in Kombination mit den Wirkstoffen des Lavendels ein unschlagbarer Helfer gegen Entzündungen. In unserer Hausapotheke nimmt Lavendel in Form eines Ölauszuges, aber auch als ätherisches Öl und Hydrolat eine wichtige Stellung ein. Ein Ölauszug oder Mazerat wird hergestellt, indem man Kräuter oder Gewürze in Öl einlegt.

Die fettlöslichen Wirkstoffe gehen in das Öl über, werden aus der Pflanze „herausgezogen“ – daher der Name Ölauszug oder Auszugsöl. Das Prinzip ist das gleiche wie beim Kochen von Tee, dabei werden Pflanzenstoffe in Wasser „ausgezogen“. Mehr zu den Grundlagen der Pflanzenauszüge kannst du im Anhang erfahren. Das Hydrolat, oder Pflanzenwasser, entsteht bei der Destillation von Lavendel, es wirkt sanfter als das ätherische Öl und ist besonders bei Kindern eine gute Alternative zum Öl, um die Haut zu unterstützen.

▷ Mazerate: S. 188

Gut zu wissen

Während die Herstellung von ätherischen Ölen aufwändig ist, große Mengen Pflanzenmaterial benötigt und in Fachhände gehört, kann man Auszugsöle auf einfache Weise selber herstellen. **Ätherische Öle** in hochwertiger Qualität kann man im Fachhandel, in Apotheken, Reformhäusern und Bioläden kaufen. Wenn du ätherische Öle bei deinem Kind verwendest, dann bitte ausschließlich in stark verdünnter Form. Weniger ist mehr. Achte außerdem darauf *Lavandula angustifolia* zu verwenden, andere Lavendelarten sind für Kinder weniger gut geeignet. Im Fachhandel wirst du dazu beraten. Lavendel-Auszugsöl hingegen kann man auch selber machen: Bei Kindern reicht der sanfte Duft von Auszugsölen aus, die starke Konzentration der ätherischen Öle ist oft nicht nötig. Für eine Massage, zum Hautpflegen und zur Ergänzung eurer Wickel eignet sich Lavendel-Auszugsöl sehr gut.

Massageöl für alle Lebenslagen

Bei Erkältungskrankheiten macht man sich den guten Bezug des Lavendels zu Lunge und Atmungsorganen zunutze; außerdem wirkt Lavendel entzündungshemmend. Es ist der optimale Begleiter bei Quarkwickeln am Hals und bei warmen Brustauflagen. Das Lavendel-Massageöl kannst du vor jeder Wickel-Anwendung auf die Haut streichen. Lavendelöl ist jedoch auch ein Sommeröl: Es unterstützt bei Juckreiz, beispielsweise nach Insektenstichen, und beruhigt Muskelkater und Zerrungen. Es hilft beim Abheilen eines Sonnenbrandes und fördert die Zellerneuerung.

1. Nimm eine kleine Handvoll getrockneter Blüten und fülle sie in das Marmeladeglas.
2. Gieß dann genug Öl ein, um alle Blüten gut zu bedecken.
3. Das Öl nimmt in der Auszugszeit von etwa 2 Wochen die Wirk- und Duftstoffe aus den Lavendelblüten auf.
4. Seihe das Öl nach der Auszugszeit ab und fülle es in ein frisches, sauberes, mit Alkohol gereinigtes Vorratsglas.

Lavendel-Auszugsöl ★

Dazu brauchst du:

- ein leeres, sauberes Marmeladeglas mit Deckel
- getrockneten Lavendel oder biologischen Lavendeltee
- nach Geschmack und Verfügbarkeit: hochwertiges, möglichst geruchloses Bio-Pflanzenöl z. B.: Oliven-, Distel-, Mandelöl oder Jojobaöl

Streichelmassagen für Kinder

Die Lavendelmassage hilft, Stress und Anspannung loszulassen. Das Zur-Ruhe-Kommen kann helfen, gesund zu bleiben. Die Psychoimmunologie bestätigt dies mit ihren Ergebnissen: Das Immunsystem kann besser arbeiten, wenn wir nicht durch Stress und Anspannung geschwächt sind.

Du solltest das Öl immer erst auf deinen warmen Händen verteilen und anwärmen. Dann verreibe es je nach Wunsch auf Armen, Rücken oder Füßen, um eine leichte Streichmassage zur Entspannung durchzuführen. Wenn du dein Kind von dieser Anwendung erst überzeugen musst, könntest du dir auch kleine Geschichten einfallen lassen. Bekannt ist etwa die „Pizza-Massage“, bei der du den Rücken wie eine Pizza „bearbeitest“, dabei erst den „Teig“ knetest und dann „belegst“; oder die „Wetter-Massage“, wo Hände wie Regentröpfchen über den Rücken klopfen, die Sonne warm streichelt oder der Wind über den Rücken hinwegfegt. Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Wir machen auch gerne das „Flugzeug am Rücken“ – dabei streiche ich den gedachten Rumpf des Flugzeugs im Zentrum des Rückens bis zu den Flügeln – also zu den Armen hin – kräftig aus. Einfach herrlich – nicht nur für Kinder!

Ich will das nicht!

Jedes Kind hat eine andere Persönlichkeit und einen eigenen Willen. Besonders wenn die Kleinen krank sind, sind sie manchmal schwer für Anwendungen zu begeistern. Eine Massage geht aber fast immer.

Hattest du einen langen Tag, willst du dich verwöhnen und zur Ruhe kommen? Nimm dir 5 Minuten, um deine Haut mit Lavendelöl zu streicheln, oder massiere es sanft in deine Fußsohlen ein. Versuche dich ganz auf den Duft und das zarte Gefühl auf der Haut zu fokussieren und alle Gedanken für den Moment ziehen zu lassen.

maudrich Naturapotheke

Claudia Schauflinger

BÄUCHLEIN-ÖL UND ZWIEBELSOCKEN

Kindgerechte Hausmittel Schritt für Schritt

2., erweiterte Auflage

maudrich