

Bühning / Ell-Beiser / Girsch Heilpflanzen für Kinder

Leseprobe

[Heilpflanzen für Kinder](#)

von [Bühning / Ell-Beiser / Girsch](#)

Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b19947>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



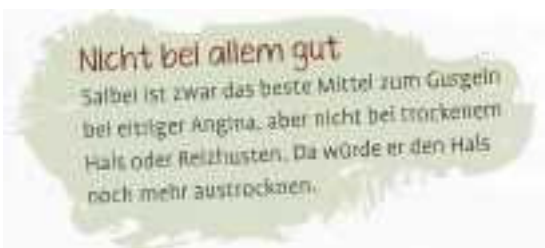
Salbei

SALVIA OFFICINALIS

Salbei-Mäusli - kennen Sie diese in Olivenöl kurz ausgebackenen Salbeiblätter mit Stiel, die sich, weil zuvor in Pfannkuchenteig getunkt, am Blatt so aufblähen, dass sie wie ein Mäuslein aussehen? So, als „verstecktes Blatt“, mögen Ihre Kinder auch den eher bitteren, strengwürzigen Salbei. Gut so, denn Salbei hat viel zu bieten, zum Kochen und zum Heilen - von innen und von außen.

SO WIRKT ER Salbei kennen Sie bestimmt als verdauungsförderndes Würzkraut. Mit seinen Bitterstoffen hilft der Salbei, schwer Verdauliches und Fetttes besser zu verdauen, und verhindert somit Blähungen. Er desinfiziert bei verdorbenem Magen (man benutzte ihn früher zum Schutz vor Fettverderb und zum Verlängern der Haltbarkeit von Lebensmitteln), hemmt Entzündungen dank seiner ätherischen Öle, Gerbstoffe und Flavonoide, und wirkt zusammenziehend, keimwidrig und blutungsstillend. Dadurch lindert er auch Durchfall. Salbei wird nicht Ihre erste Wahl sein, wenn Ihr Kind unter Verdauungsstörungen oder Durchfall leidet. Aber Sie wissen jetzt, dass Sie mit dem meist vorhandenen Küchenkraut schnell einen wirksamen Heiltee zaubern können. Viele Kinder lieben „Küchenmedizin“ oft mehr als „Kamillentee & Co.“, und das können Sie ausnützen.

Am meisten bekannt ist Salbei bei Erkältungskrankheiten. Wobei man Salbei weniger gegen Husten nimmt. Seine Stärke liegt ganz klar bei den **Halsschmerzen**.



Hat Ihr Kind einen roten, geschwollenen Hals mit Schluckbeschwerden, eine akute **Mandelentzündung** (Angina tonsillaris oder Tonsillitis, meist durch Bakterien bedingt), dann ist Salbei der Klassiker -> Seite 122, der auf vielen Wegen gleichzeitig das Geschehen angeht. Er desinfiziert mit seinen ätherischen Ölen und mit den Gerbstoffen, wirkt spürbar

zusammenziehend - Ihr Kind bekommt wieder mehr Luft, weil die Schwellung zurückgeht (der Begriff Angina kommt von lateinisch „angusta“, die Enge, weil der Rachen durch die Schwellung verengt wird). Und Salbei desodoriert zugleich, was durchaus praktisch ist, denn bei Angina besteht meistens übler Mundgeruch. Das Gleiche, mit dem gleichen Wirkprinzip, macht Salbei, wenn Ihr Kind entzündete Mund- oder Rachenschleimhäute hat, **Zahnfleischbluten** oder wundes Zahnfleisch. Lassen Sie es dann mit Salbeitee gurgeln oder spülen. Die Gerbstoffe „gerben“ gewissermaßen die Schleimhaut in Mund und Rachen, die dadurch undurchlässiger wird für Viren und Bakterien, die sich ihrerseits durch das ätherische Öl weniger gut vermehren können. Die Flavonoide beruhigen die gereizte Schleimhautoberfläche, und kleine Wunden im Zahnfleisch verschließen sich besser. A propos **Mundgeruch**: Sie können Ihr Kind auch einfach ein frisches (allerdings bitteres!) Salbeiblatt kauen lassen, oder es soll sich damit die Zähne putzen -> Seite 253.

Die gerbenden, haut- und schleimhautstabilisierenden und zugleich virustatischen Eigenschaften kommen auch bei **Lippenherpes** zum Tragen. In der Apotheke bekommen Sie eine antivirale Rhabarber-Salbeicreme (Phytovir). Die kann Ihr Kind einfach auftragen.

Wenn Ihr Teenager zu unreiner, fetter Haut oder **Akne** neigt, kann es Salbeitee mit seinen entzündungshemmenden, keimwidrigen und antiseptischen Eigenschaften als Gesichtswasser oder Gesichtsbad einsetzen (Salbeitee wirkt auch bei Sonnenbrand und kleineren Wunden). Das klärt, reguliert die Talgproduktion, wirkt Entzündungen und „Pickelbildung“ entgegen und verbessert den Säureschutzmantel der Haut. Und ist um Welten kostengünstiger als entsprechende Edel-Kosmetika mit Salbei.

In der Pubertät beginnt das Kind zu „schweißein“. Das vermehrte **Schwitzen** ist in dieser Zeit der Hormonumstellungen ganz normal - ähnlich wie in den Wechseljahren. Übermäßiges Schwitzen aber ist sehr unangenehm. Gerade in der Pubertät fühlt man sich damit schnell sozial ausgegrenzt, und dann leidet auch die Seele. In der Krankenpflege kennt man schon lange schweißreduzierende und desodorierende Salbeitee-Waschungen bei Erkrankungen mit übermäßigem Schwitzen, auch bei nervös bedingtem



Den Echten Salbei gibt es in vielerlei Farbvarianten für den Garten. Wertvolle Inhaltsstoffe enthalten sie alle.

Schwitzen. Das können Sie privat genauso nutzen, in der Pubertät ebenso wie in den Wechseljahren, indem Sie beziehungsweise Ihr Kind im Teenager-Alter den Salbei gleichzeitig innerlich und äußerlich anwenden. Bei der äußerlichen Anwendung (Waschungen mit Salbeitee) kommen hier wieder die zusammenziehenden, keimwidrigen und desodorierenden Gerbstoffe zum Tragen. Der Tee muss aber 10 Minuten lang gezogen haben, damit sich die Gerbstoffe lösen konnten. Am besten kaufen Sie Ihrem Kind auch ein Salbei-Deo dazu. Bei Schweißfüßen helfen Fußbäder mit Salbei.

Für die innerliche Anwendung sind es hauptsächlich die ätherischen Öle, die die Schweißdrüsenabsonderung normalisieren und regulierend auf das Wärmeregulationszentrum im Gehirn wirken. Das wurde durch mehrere Studien bestätigt. Der Tee dafür darf nur 3 Minuten (und bedeckt!) ziehen. Nachdem er abgekühlt ist, trinkt ihn Ihr Teenie dann lauwarm, gern mit Honig gesüßt. Zur Wirkungsverstärkung kann es gern noch einige Tropfen Salbeitinktur aus der Apotheke (Salbei Curarina Tropfen, Salus Salbei-Tropfen

oder Salvysat Bürger) in die Tasse tropfen, ungefähr 1 Tropfen pro Lebensjahr. Die genannten Tinkturen eignen sich neben der Schweißhemmung auch zum Abstillen und als Mund- und Rachentherapeutikum. Ein spezielles „Antischwitz“-Präparat für Kinder ab 12 Jahren ist das Sweatosan. Es dauert aber einige Tage, bis die Wirkung einsetzt. Die Schweißhemmung beträgt dann bis zu 50 Prozent.

Für die Eltern

Genug gestillt?

Wenn Sie abstillen wollen, trinken Sie lauwarmen Salbeitee und legen sich immer wieder Brustkompressen mit Salbeitee auf. Verstärken können Sie die Wirkung des Tees noch, indem Sie Salbeitinkturen (aus der Apotheke) hineintropfen. Die die Milchsekretion reduzierende Wirksamkeit von Salbei wurde in einer Studie der Hochtaunus-Kliniken in Bad Homburg nachgewiesen.

Schlüsselblume

Primula veris

DAS STECKT DRIN Salbei ist reich an ätherischen Ölen (1,8-Cineol, Campher, Thujon), Gerbstoffen und Mineralstoffen (Eisen, Magnesium, Zink), außerdem enthält er Bitterstoffe und Flavonoide.

WAS BEACHTEN Bei äußerlicher Anwendung gibt es eigentlich nichts zu beachten - bis auf eines: Kein Salbeitee bei trockenem Hals oder Reizhusten! Überhaupt muss man bei korrekter Anwendung, Dauer und Dosierung von Salbeitee keine Bedenken haben.

Bei der Tinktur oder beim reinen ätherischen Öl sieht das anders aus, denn immerhin ist ein Bestandteil des ätherischen Öls das „Nervengift“ Thujon. Solche Zubereitungen sollten Sie daher vorsichtshalber nicht in der Schwangerschaft oder während der Stillzeit **und** bitte erst für Kinder ab 12 Jahren einsetzen. (Allerdings: Salbeiblätter-Tee dürfen Sie während der Schwangerschaft trinken und Salbeitinktur *äußerlich* zu Spülungen und zum Gurgeln anwenden.)

Kaufen oder selber sammeln?

Salbei im Garten, und der Tod kann warten." Nichts spricht gegen eigenen Salbei im (Balkon-)Garten oder im Blumentopf. Sie haben mit einem Salbeistöckchen lange Zeit frische Blätter zu ernten (Juni/Juli bis Dezember, wobei der Ölgehalt zu Blütenbeginn - um die Mittagszeit - am höchsten ist) und immer etwas parat für Küche und Heilkunde. Ansonsten natürlich auch kaufen. Achten Sie dabei aber auf gute Ware, möglichst als ganze Blätter.

Salbei-Zahnbürste für unterwegs

Bevor die Zahnbürste erfunden wurde, war es üblich, sich mit einem Salbeiblatt Zähne und Zahnfleisch zu massieren. Heute geht das auch, und zwar ganz einfach, meist können es schon 4- bis 5-jährige Kinder.

Ein Salbeiblatt so über den Zeigefinger legen, dass die „rubbelige“ Blattoberseite (die hat Massageeffekt) nach außen weist, und damit das Zahnfleisch massieren, stets „von Rot nach Weiß“. Das wirkt keimhemmend, verhindert Zahnfleischbluten, kräftigt das Zahnfleisch, wenn es zu Blutungen neigt, und hinterlässt einen richtig guten Mundgeruch. Bereit für das kussfreundige Rendezvous im Teenageralter.

Den Himmel aufschließen oder die Tür zum großen Geheimnis? Darüber könnten Sie Geschichten erzählen, wenn Sie beim Frühlingsspaziergang mit Ihren Kindern den leuchtend goldgelben „Himmelschlüsseln“ begegnen. Sie duftet, die echte Schlüsselblume - aber sie steht unter Naturschutz, also bitte nicht ausgraben. Am besten eine Pflanze aus der Gärtnerei holen und in Ihren Garten setzen!

SO WIRKT SIE Die Schlüsselblume zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Saponinen aus, das sind „reinigende Seifenstoffe“. Deren Aufgabe ist es ursprünglich, die Pflanze vor Schadinsekten und Pilzbefall zu schützen. Im Organismus Ihres Kindes aber lösen und verflüssigen sie die Sekrete, und das tun sie sowohl in den Nasennebenhöhlen wie auch in den Bronchien. Somit erleichtern sie das Abhusten und wirken mild krampf- und sekretlösend.

Wenn Ihr Kind eine Bronchitis mit richtig **„festsitzendem“ Husten** hat, einen mit ungenügendem Auswurf und zähflüssigem Sekret, und es bekommt einen fein duftenden Tee aus zarten Schlüsselblumenblüthen, dann ist es gleich gar nicht mehr so schlimm. Der Tee schmeckt gut - Hustentees darf man gern mit Honig süßen. Aber vor allem wirkt er gut, und das spürt Ihr Kind. Er löst und lockert den zähen Schleim und hilft, ihn besser abzu husten. Das schützt vor weiteren Infekten und verhindert eine Verschlechterung der Beschwerden, denn wird der Schleim nicht abgehustet, stellt er für Bakterien einen idealen Nährboden dar. So aber bekommt Ihr Kind besser Luft und fühlt sich freier.

Für Babys und Kleinkinder sind die Blüten mitsamt Kelch empfehlenswerter als die Wurzeln. Die zarten Blüten mit ihren pludrigen Kelchhosen wirken milder und sind magenverträglicher, weil in den Kelchen sehr viel weniger der wirksamen „kratzen“ Saponine enthalten sind als in den Wurzeln. Ist Ihr Kind schon größer, können Sie ihm auch Tee oder Präparate (z.B. Bronchipret) aus Schlüsselblumenwurzeln reichen. Diese wirken zusätzlich noch entzündungshemmend und schmerzlindernd, denn sie enthalten in geringer Menge schmerzlindernde Salicylsäureglykoside -> Seite 21. Außerdem fand man in Studien, dass die Wurzeln auch antiviral wirken, vor allem gegen Influenza-A-Viren.



Bühring / Ell-Beiser / Girsch

Heilpflanzen für Kinder

Gesundheit aus der Natur

286 Seiten, geb.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de