

KINDER IN DER KALTEN JAHRESZEIT

GUT ZU WISSEN

Es herrscht immer noch super viel Unsicherheit beim Thema ätherische Öle und deren Anwendung bei Kindern. Wenn du bereits deinen WOW-Moment mit den Ölen hattest, ist es nur der logische nächste Schritt, dass du sie auch bei deinen Kindern anwenden möchtest!

Aber darfst du das überhaupt? Klare Antwort: YES!

Du kannst ätherische Öle bei Kindern (und auch schon bei Babys) anwenden, wenn du dabei einige Sicherheitshinweise und Empfehlungen beachtest. Da Kinder kleiner und sensibler sind als Erwachsene, sind hier die Regeln für den Umgang mit den Ölen ein wenig anders.

Ganz wichtig vorab: verwende nur Öle, von deren absoluter Reinheit du überzeugt bist, da im Handel gekaufte Öle minderwertige natürliche Füllstoffe oder sogar Lösungsmittel, Pestizide, Kunststoffe und andere Chemikalien enthalten können. Diese solltest du natürlich nicht bei deinem Kind anwenden (auch nicht bei dir!).

Hier ein paar grundlegende Punkte, die du beachten solltest, wenn du ätherische Öle bei deinen Kids anwenden möchtest:

ACHTE DARAUF

- Hab immer ein Auge auf deine Kids, wenn sie Öle verwenden wollen. Dosiere bei Kindern immer niedriger als bei Erwachsenen
- Verdünne die Öle mit einem Trägeröl, bevor du sie deinem Kind aufträgst. Vermeide besonders sensible Bereiche bei der Anwendung
- Verwahre die Öle an einem für die Kids nicht zugänglichen Ort auf, natürlich dürfen die Roller speziell für deine Kinder in ihrer Nähe stehen. Meine Tochter rollert sich schon sehr gern alleine.

DENKE DRAN

- Denke dran, dass hier sind alle Empfehlungen und du solltest immer einen Arzt zurate ziehen, wenn du dir unsicher bist.
- Schau welches Alter dein Kind hat und schau, wie die Mischung sein sollte. Das findest du auch hier auf der Plattform. Wenn du für Babys Roller etc. machst, kannst du alle Öle erstmal mischen und dann von der gesamten Mischung nur 1 Tropfen nehmen.

**Nutze deine Intuition und hör auf dein Bauchgefühl.
Wenn sich irgendetwas nicht gut anfühlt, wenn du
Bedenken hast oder dir unsicher bist, sprich mit
jemandem, der sich mit ätherischen Ölen und deren
Anwendung gut auskennt.**



IMMUNSUPPORT

ROLL-ON "IMMUNPOWER"

10 ml Roll-On

- 2 Tropfen On Guard
- 2 Tropfen Zitrone
- 1 Tropfen Teebaumöl
- 1 Tropfen Nelke + Trägeröl

Trägeröl in den Roll-On füllen, ätherische Öle rein tropfen, morgens und ggf. abends auf die Fußsohlen und Wirbelsäule rollern

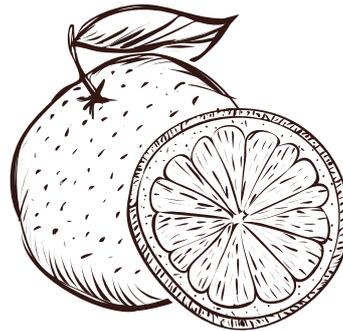
Hast du irgendein Öl nicht da, dann verwende ein anderes oder lasse es weg. Ich habe für Mena z.B. auch nur einen Roller mit 5 Tropfen On Guard am Anfang gehabt.

Andere immunstärkende Öle: Thymian, Wildorange, Zimt...

DIFFUSERMISCH-UNG

- 2 Tropfen On Guard
- 1 Tropfen Wilde Orange
- 1 Tropfen Eukalyptus
- 1 Tropfen Teebaumöl

Öl in den Diffuser geben und lasst ihn gern 1 bis 2 Mal am Tag laufen



Und vergesse nicht: Frische Luft und Bewegung! Erholung und ausreichend Schlaf!

FÜR DIE NASE

ROLL-ON "NASENFREI"

10 ml Roll-On

- 2 Tropfen Air
- 1 Tropfen On Guard
- 1 Tropfen Teebaum
- 1 Tropfen Zengest

Trägeröl in den Roll-On füllen
ätherische Öle rein tropfen
auf Nebenhöhlen rollern

DIFFUSERMISCH- UNG NASENWOHL

Diffuser mit Wasser befüllen

- 3 Tropfen Air
- 1 Tropfen Eukalyptus
- 1 Tropfen Zitrone

Weitere schöne Öle:
Rosmarin, Pfefferminze,
Limette, Begamotte

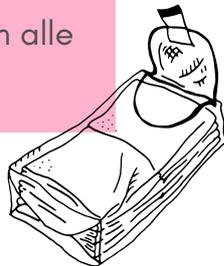


FÜR DIE ATEMWEGE

TASCHENTÜCHER PIMPEN

- 1 Päckchen Taschentücher
- 1 Tropfen Eukalyptus
- 1 Tropfen Wilde Orange

Taschentuch aus der Mitte der
Packung mit den Öl beträufeln
zurück ins Päckchen schieben
nach ca. 1 Stunde duften alle
wunderbar.



ROLL-ON "CIAO SCHLEIM"

10 ml Roll-On

- 2 Tropfen Air
- 1 Tropfen Thymian
- 1 Tropfen Eukalyptus
- 1 Tropfen Teebaum
- 1 Tropfen Limette

Trägeröl in den Roll-On füllen,
ätherische Öle rein tropfen
und auf Brust und Rücken
auftragen.

FÜR DIE ATEMWEGE

DIFFUSER "BRUSTWOHL"

Diffuser mit Wasser befüllen

- 2 Tropfen Air
- 2 Tropfen Thymian (oder Teebaumöl)
- 1 Tropfen Weihrauch
- 1 Tropfen Sibirian Fir



FÜR DEN HALS

ROLL-ON "HAPPY HALS"

10 ml Roll-On

- 1 Tropfen On Guard
- 1 Tropfen Weihrauch
- 1 Tropfen Ingwer
- 1 Tropfen Copaiba

Trägeröl in den Roll-On füllen, ätherische Öle rein tropfen und Roll-On mehrmals täglich auf den Hals rollern

HALSWOHLSPRAY AB 6 JAHRE

10 ml Sprayflasche
Tee (z.B. Salbei oder Kamille)

- 1 Tropfen Zitrone
- 1 Tropfen Teebaum
- 1 Tropfen Ingwer
- 1 Tropfen On Guard

Tee kochen und abkühlen lassen kalten Tee zusammen mit den Ölen in eine Sprühflasche geben mehrmals täglich direkt in den Rachen sprühen vor jedem Gebrauch kurz schütteln.

GESUNDE KÖRPERTEMPERATUR

ROLL-ON "COOL DOWN"

10 ml Roll-On

- 2 Tropfen Pfefferminze
(unter 3 Jahren durch Eukalyptus ersetzen)
- 2 Tropfen Lavendel
- 1 Tropfen Bergamotte
- 1 Tropfen Zitrone

Trägeröl in den Roll-On füllen, ätherische Ölche rein tropfen und Roll-On alle halbe Stunde auf Nacken und Wirbelsäule rollern

WASSERSOCKEN

- 1 Paar Socken
- 1 Tropfen Zitrone
- 1 Tropfen Pfefferminze
(bei kleineren Kids durch Eukalyptus ersetzen)

Öle in Schüssel mit Wasser geben (wenige Grad unter Fiebertemperatur) und Socken eintauchen, Socken auswringen und anziehen.

Bis zu 10 Minuten angezogen lassen

Dein Kind bleibt im Bett und sollte Anstrengungen vermeiden.

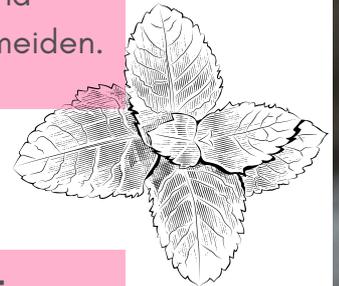
TUCHPARTY

- 1 Waschlappen
- 2 Tropfen Eukalyptusöl

Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen, das Öl hinzufügen, Waschlappen darin nass machen, Lappen auswringen und auf Stirn und oder den Nacken legen.

SONSTIGE ÖLE

- Palmarosa, grüne Mandarine, Rose, Melisse



Lass es zu!

Ich weiß, es ist je, nachdem echt schwer auszuhalten. Aber die erhöhte Temperatur bremst Viren und Bakterien, daher solltest du das Fieber nicht sofort super schnell senken wollen, sondern deinem Kind zur Seite stehen. Beobachte es genau, biete genügend Flüssigkeit und reagiere, sobald sich der Zustand verschlechtert oder du dich einfach nicht mehr wohlfühlst, mit senkenden Medikamenten.

FÜR DIE OHREN

ROLL - ON " OHRWOHL "

10 ml Roll-On

- 2 Tropfen römische Kamille
- 2 Tropfen Strohblume
- 1 Tropfen Basilikum
- 1 Tropfen Lavendel

Trägeröl in den Roll-On füllen
ätherische Öle rein tropfen
und Roll-On mehrmals täglich
UMS Ohr rollern

WATTEPARTY

- Watte
- Stirnband, ggf. Heilwolle
Trägeröl, gerne
Johanniskrautöl
- 1 Tropfen Teebaum
- 1 Tropfen Basilikum
- 1 Tropfen Lavendel
- Trägeröl mit ätherischen
Ölchen mischen. Mischung
auf 2 Wattebäusche
verteilen, je einen Bausch
in eine Ohrmuschel legen,
mit Stirnband (und ggf.
Heilwolle) fixieren.

ZWIEBELSÄCKCHEN

- 1 kleine Zwiebel
- sauberer Socken
- Stirnband / Mütze 1 Tropfen
Lavendel
- 1 Tropfen Zedernholz
- 1 Tropfen Teebaum

Zwiebel in Würfel schneiden und
in einer Schale im Wasserbad
erwärmen, Öle dazu geben und
vermischen.

Die Mischung in den Socken
geben, zubinden und mit dem
Stirnband / der Mütze für eine
Stunde fixieren - minimum!



VERGESSE NICHT!!

Träufle niemals ätherische Öle
direkt in die Ohren! Weder bei
den Kids, noch bei Erwachsenen!

AROMABÄDER

Aromabäder sind super wohltuend und effektiv. Wenn dein Kind gerne badet, dann kannst du gerade in der kalten Jahreszeit super schöne Aromabäder anbieten. Ätherische Öle beeinflussen nicht nur das limbische System und somit die Emotionen deiner Kinder, sondern wirken auch über die Haut auf das Organ- und Nervensystem.

WASSERTEMPERATUR

Diese sollte am besten bei 36–38 Grad liegen. Die Wärme fördert die Durchblutung in der Haut und in den Muskeln, somit entspannt sich die Muskulatur und ggf. lassen Gliederschmerzen nach. Außerdem kann durch die Wärme die Körpertemperatur leicht ansteigen, was eine Art künstliches Mini-Fieber auslöst.

EMULGATOR

Damit sich die Öle mit dem Badewasser verbinden können, ist es wichtig, einen Emulgator zu verwenden. Hier kannst du Pflanzendrinks, Milch, Honig, Mehrsalz, Salz oder Sahne verwenden.

Gut zu Wissen

Benutze für ein Vollbad ca. 3–6 Tropfen ätherisches Öl. Die Badezeit sollte 10–20 Minuten betragen, danach gut abtrocknen, die Kids warm einpacken und auf dem Sofa oder im Bett nach ruhen lassen. Pass mit heißen Ölen wie Oregano, Nelke, Zimt etc. auf – bei kleinen Kids solltest du aufgrund von evtl. Hautreizungen darauf verzichten.



Rebels with Oils

REZEPTE FÜR AROMABÄDER AUCH FÜR DICH

Durchatmen

2 Tropfen Lavendel
1 Tropfen Eukalyptus
1 Tropfen Cardamom

2 Tropfen Copaiba
2 Tropfen Kardamom 1
Tropfen Eukalyptus

2 Tropfen Limette
2 Tropfen Bergamotte 2
Tropfen Kardamom

2 Tropfen Air
2 Tropfen Weihrauch
2 Tropfen Lavendel

Wohlfühlen

2 Tropfen Lavendel
2 Tropfen Mandarine
2 Tropfen röm. Kamille

2 Tropfen Vetiver
2 Tropfen Lavendel
1 Tropfen Bergamotte

2 Tropfen Balance
2 Tropfen Wildorange
1 Tropfen Mandarine

2 Tropfen Zedernholz
2 Tropfen Weihrauch 1
Tropfen Ylang Ylang

Stärken

2 Tropfen Schwarzfichte
2 Tropfen Douglasie
2 Tropfen Wildorange

3 Tropfen Lavendel
2 Tropfen Douglasie
2 Tropfen Wildorange

3 Tropfen Weihrauch
2 Tropfen Copaiba
2 Tropfen Teebaum

3 Tropfen Lavendel
2 Tropfen Weihrauch 2
Tropfen Melisse

**Ätherische Öle sind hoch konzentrierte Pflanzenessenzen!
Verwende immer einen Emulgator für das Badewasser und
falls deine Kids eine sehr empfindliche Haut haben, halbiere
die Dosierung!**

**Manche von euch wissen es, ich liebe es zu baden. Nehme
auch für dich immer wieder so ein schönes Bad. Und vor allem
spiele und experimentiere auch gern mit den Gerüchen, wenn
du keine bestimmte Anwendung brauchst.**



FÜR BABYS

GUT ZU WISSEN

Ja, du kannst die Öle auch schon für dein Baby verwenden, aber auch hier solltest du unbedingt gewisse Dinge beachten.

- Achte auf die Qualität der Öle, informiere dich und verwende nur 100 % reine ätherische Öle. Bevor du die Öle auf die Babyhaut aufträgst, musst du sie mit einem Trägeröl verdünnen. In den ersten 3 Lebensmonaten solltest du die Öle nur minimal und bei Bedarf verwenden. Frühchen sollten in den ersten 3-6 Lebensmonaten keine Öle verwenden.
- Achte noch mal auf die Mischtablette - wie viele Tropfen dein Baby darf. Und sonst mische hier alles zusammen und nimm von der Mischung dann 1 oder 2 Tropfen.
- Babys und kleine Kids sollten auf die innerliche Einnahme verzichten. Bevor du Öle bei deinem Baby anwendest, informiere dich und hole dir fachkundige Infos ein, wann immer du Unterstützung benötigst.
- WICHTIG: : Es gibt Öle, die DU vielleicht gerne verwendest, die aber für dein Neugeborenes und oder dein älteres Baby zu intensiv sind. Hab das unbedingt im Hinterkopf und trage solche Öle vielleicht besser auf Bereiche auf, zu denen dein Baby keinen direkten Zugang hat (z.B. Fußsohlen).

ROLL-ON "ATEMWEGE"

20 ml Roll-On

- 1 Tropfen Weihrauch
- 1 Tropfen Kardamom
- 1 Tropfen Zitrone oder Limette
- Trägeröl

Auf die Fußsohlen auftragen und Söckchen darüber ziehen.

ROLL-ON "COOL DOWN"

20 ml Roll-On

- 1 Tropfen Weihrauch
- 1 Tropfen Lavendel
- 1 Tropfen Zitrone (oder Majoran)
- Trägeröl

Auf die Fußsohlen auftragen und Söckchen drüber ziehen. Bei Bedarf jede halbe Stunde / Stunde

FÜR BABYS

ROLL-ON " ZÄNCHEN "

20 ml Roll-On

- 1 Tropfen Weihrauch
- 1 Tropfen Copaiba
- 1 Tropfen römische Kamille
- Trägeröl

Auf Wangen bis hinter die Ohren auftragen, bei Bedarf alle halbe Stunde

ROLL-ON " BAUCHWOHL "

20 ml Roll-On

- 1 Tropfen Wildorange
- 1 Tropfen römische Kamille
- Trägeröl

Um den Bauchnabel herum rollern, bei Bedarf alle halbe Stunde / Stunde

DISCLAIMER UND HAFTUNG

Diese Rezepte haben bei vielen Familien wunderbar unterstützend gewirkt. Garantieren kann ich selbstverständlich NICHT für ihre Wirksamkeit bei deinem Kind oder dir. Jeder Mensch ist einzigartig und es gibt keine allgemeingültige Regel. Finde für dich und deine Kids den richtigen Weg.

Fühlt sich irgendetwas für dich nicht stimmig an, dann ändere es zu deiner Rezeptur.

Ich übernehme ich keinerlei Haftung für Schäden und Unfälle, die eventuell eintreten könnten, wenn du diese Rezepte anwendest.

Bitte gebe diese Datei nicht an Dritte weiter.

Danke, Jenny.