



ulmer

Sabrina Herber  
Eliane Zimmermann

# AROMA THERAPIE FÜR KINDER

Schnelle  
und sanfte  
Alltags-  
hilfe



# Atlaszeder

*Cedrus atlantica*

## Das Stark-wie-ein-Baum-Öl

Die mächtige Zeder könnte man als Baum der Zuversicht, der Kraft, des Mutes und der Stärke bezeichnen, da sie es gewohnt ist, auch den stärksten Stürmen standzuhalten. Einst wuchs sie in großen Zedernwäldern, doch ihr Holz fiel den Menschen zum Opfer; sie fällten unzählige Bäume, um Tempel, Paläste und Schiffe zu bauen. Heute kommt das ätherische Öl vor allem aus einem der größten Atlaszederngebiete in Marokko und aus dem nördlichen Indien, Tibet und Pakistan.

Das Öl, das aus dem Holz des Stammes gewonnen wird, duftet warm und sehr intensiv. Motten, Läuse und anderes Ungeziefer mögen es gar nicht. Zedernöl kann gut zu „Anti-Läuse-Shampoos“ gegeben werden.

Ideal wirkt es bei Kindern, die ihren Platz noch nicht gefunden haben und sich nicht behaupten können. Auch wenn Ihr Kind in der Schule gemobbt wird, kann es das Selbstwertgefühl stärken helfen. Es unterstützt bei der Regulierung eines zu Allergien neigenden und überschießenden Immunsystems und gibt Kraft nach schweren Krankheiten.

**Wirkt bei Kindern:** entzündungshemmend, juckreizstillend, antiallergisch, hautpflegend, schleimlösend, entkrampfend auf die Muskulatur der Bronchien, gegen Parasiten (z. B. Läuse), seelisch stabilisierend und stärkend, angstlösend

**Hilft Ihrem Kind:**

- ☺ bei Heimweh
- ☺ bei mangelndem Selbstbewusstsein und Trennungsängsten
- ☺ wenn es nach einem Verlust trauert



- ☺ bei juckender Haut
  - ☺ bei allergischem Schnupfen
  - ☺ bei nächtlichem Reizhusten
  - ☺ gegen Kopfläuse
- ⊕ **Bitte beachten:** Achten Sie beim Kauf auf die genaue botanische Bezeichnung auf der Flasche, da auch manche Juniperus-Arten (z. B. die Virginiazeder) als Zedernöl bezeichnet werden, jedoch eine völlig andere Wirkung aufweisen können.

**Alternativ:** Himalayazeder (*Cedrus deodara*)

# Benzoe Siam

*Styrax tonkinensis*

## Die Kuscheldecke



Dieses wunderbar nach Vanille duftende Harz stammt von einem tropischen Baum in Südostasien. Die beste Qualität stammt aus Thailand, darum wird immer noch der alte Name des Königreichs Siam im Namenszusatz angegeben. Das sehr klebrige Benzoe Siam wird meistens als sogenanntes Resinoid angeboten, also in Trinkalkohol (Ethanol) verdünnt. Es ist ein wundervoll duftender Seelentröster in Körperölen und Balsamen. Der süße Duft von Benzoe Siam lädt zum Wohlfühlen und Kuscheln – nicht nur auf der seelischen Ebene, sondern auch als „Streichelöl“ für die strapazierte Haut – ein. Besonders bei Windeldermatitis und trockener aufgesprungener Haut, z. B. am Ellenbogen oder an der Schnupfnase, ist Benzoe Siam ein wertvolles Pflegeöl.

Zusätzlich wirkt es wohltuend und mild auf die Atemwege und erleichtert das Abhusten.

**Wirkt bei Kindern:** einhüllend, angstlösend, wundheilend, entkrampfend, entspannend, entzündungshemmend, mild schleimlösend

**Hilft Ihrem Kind:**

- ☺ wenn es sich traurig fühlt
- ☺ wenn es Heimweh hat und sich alleine vor-  
kommt
- ☺ bei trockenem (nächtlichem) Reizhusten
- ☺ bei gereizter und geröteter Haut im Win-  
delbereich
- ☺ bei trockener und spröder Haut
- ☺ bei Akne und Unreinheiten während der  
Pubertät

# Bergamottminze

*Mentha x citrata*

## Die Kinderminze

Das ätherische Öl der Bergamottminze riecht wunderbar fruchtig-frisch und erinnert an den Duft der Bergamotte, einer fein duftenden, zitronenähnlichen Frucht. Fast könnte man glauben, die Minze wurde von der Bergamotte geküsst. Ein wenig erinnert der Duft sogar an Kölnisch Wasser.

Die Bergamottminze ist im Gegensatz zu ihrer großen Schwester, der Pfefferminze, auch schon für Kinder unter sechs Jahren gut geeignet. Da sie so sanft wie Lavendel ist, nennt man sie auch „den Lavendel unter den Minzen“.

Das ätherische Öl der Bergamottminze duftet ganz mild, ist also auch für empfindlichste

Menschen geeignet. Es lässt sich ähnlich vielseitig einsetzen wie Lavendel- oder Teebaumöl. Es wirkt sanft entkrampfend und stimmungsaufhellend und kann bei etlichen Infektionen, vor allem der Atemwege und der Haut, helfen, denn seine Zusammensetzung ähnelt dem Teebaumöl. Durch den recht hohen Anteil an Estern – das sind entkrampfend wirksame Moleküle – wirkt es sowohl körperlich als auch seelisch entkrampfend. Als „Hausaufgaben-Duft“ kann es Ihr Kind unterstützen, sich besser zu konzentrieren und sich Dinge leichter zu merken.

**Wirkt bei Kindern:** beruhigend, angstlösend, schlaffördernd, konzentrationsfördernd, antiviral, antibakteriell, fiebersenkend, hautpflegend und krampflösend

### Hilft Ihrem Kind:

- ☺ wenn es sich bei den Hausaufgaben nicht konzentrieren kann
- ☺ wenn es Fieber hat
- ☺ bei Infektionen: von Erkältungen bis zu Windpocken
- ☺ bei Ängsten
- ☺ bei Schulkopfschmerzen
- ☺ bei Blasenentzündung

⚠ **Bitte beachten:** Das Öl der Bergamottminze enthält, im Gegensatz zum Pfefferminzöl (*Mentha piperita*), kein Menthol. Somit ist es auch schon für Kinder unter sechs Jahren bestens geeignet.



# Cajeput

*Melaleuca leucadendron var. cajuputi*

## Pfeifenputzer für die Ohren



Cajeput gehört wie Teebaum und Eukalyptus zur Familie der Myrtengewächse. Sein Name bedeutet so viel wie „weißes Holz“, da die papierartige Borke des Stammes fast weiß ist. Das Öl aus den Blättern duftet eukalyptusartig und lässt bereits beim ersten Schnupfen seinen Einsatz bei Erkältungskrankheiten vermuten. Die cremefarbenen Blüten ähneln einer Flaschenbürste oder einem Pfeifenputzer. Aufgrund seiner Zusammensetzung ist das ätherische Öl auch schon für Kinder ab drei Jahren bestens geeignet. Es zählt zu den Erste-Hilfe-Ölen bei Ohrenschmerzen, Husten und Schnupfen.

Da Cajeputöl ausgezeichnet bei Schmerzen helfen kann, wirken Einreibemischungen bei Heranwachsenden mit Wachstumsschmerzen stark lindernd.

**Wirkt bei Kindern:** stark antibakteriell, antiviral, schmerzlindernd, schleimlösend, fiebersenkend und abwehrsteigernd

### Hilft Ihrem Kind:

- ☺ bei Husten und Schnupfen
- ☺ bei Fieber
- ☺ bei Ohrenschmerzen
- ☺ bei Wachstumsschmerzen
- ☺ wenn die Muskeln nach dem Sport schmerzen



# Cistrose

*Cistus ladanifer*

## Das Duftpflaster

Die Heimat der Cistrose ist Griechenland. Einer Sage nach mussten die Götter entscheiden, welche Pflanze die Menschen heilen und pflegen sollte, und sie entschieden sich für die Cistrose.

Die Cistrose ist nicht mit der Rose verwandt, sie gehört vielmehr zur Familie der Cistusgewächse. Allerdings ähneln die Blüten denen der Heckenrose durchaus, allerdings sind ihre fünf hauchfeinen, cremeweißen Blütenblättchen stark zerknittert und jeweils mit einem tief dunkelroten Fleck ausgestattet. Das ätherische Öl aus den klebrigen Zweigen duftet harzig, warm und herb.

Das ätherische Öl wird gerne als „Duftpflaster“ bezeichnet, da es bei Wunden die Blutung rasch stillt und die Verletzung zusehends verheilt. Es wirkt zudem stark antiviral

und kann bei Windpocken, Röteln und Keuchhusten unterstützend angewendet werden.

Auch juckende und „zerknitterte“ Haut findet schnell Linderung, wenn Cistrosenöl in Mischungen verwendet wird.

**Wirkt bei Kindern:** blutstillend, entzündungshemmend, sehr hautpflegend, stark antiviral und ausgleichend

**Hilft Ihrem Kind:**

- ☺ wenn die Haut juckt und spannt, auch bei Neurodermitis und Schuppenflechte
- ☺ bei Blutergüssen
- ☺ bei Verletzungen, z. B. Schnitt- und Schürfwunden
- ☺ bei Nasenbluten
- ☺ bei Keuchhusten

