



Ätherische Öle bei Babys und Kleinkindern

Hier ist es das gleiche, wie mit Ölen in der Schwangerschaft. Es gibt sehr viele, die für Babys wunderbar geeignet sind, und einige, die man bei Babys nicht verwendet. Zum Thema Babys und Kleinkinder habe ich ein eigenes Skriptum geschrieben. In diesem hier geht es um Schwangerschaft und Geburt. Generell gilt bei Babys: alle Öle werden stark verdünnt angewendet. Mit stark verdünnt meine ich, sie werden, bevor wir sie auf unser Baby auftragen mit fettem Öl (ich verwende da das fette Öl V6 von Young Living, da das besonders gut einzieht und sehr hautpflegend ist sowohl für Babys als auch für Erwachsene) vermischt. Öle, die schon besonders scharf riechen (Pfefferminz, Oregano, Thymian, Basilikum, PanAway etc) werden bei Babys nicht verwendet. Wenn man diese Öle aufmacht und riecht, dann hat man aber auch gar nicht das Bedürfnis so ein scharfes Öl auf ein kleines Baby zu schmieren. Bei ätherischen Ölen gilt generell WENIGER IST MEHR. Wir brauchen bei Erwachsenen immer nur 1 Tropfen, wenn wir das Öl auf unsere Haut auftragen. Jetzt können wir uns vorstellen wie wenig ein Baby braucht, das ja viel kleiner ist als wir selbst. Da wir aber schwer weniger als 1 Tropfen verwenden können, wird das Öl mit fettem Öl verdünnt. So können wir zB 10 Tropfen fettes Öl nehmen, 1 Tropfen ätherisches Öl dazu fügen und von diesem 11-Tropfen- Gemisch dann 1 Tropfen auf unser Baby auftragen. Und das reicht völlig. Also immer daran denken: weniger ist mehr. Die Öle sind ja auch teilweise höherpreisig, und da kommen wir auch viel länger aus, wenn wir sie achtsam verwenden, die Wirkung haben wir trotzdem.

Dh zusammengefasst:

Bestimmte Ätherische Öle sind für Babys ausgezeichnet gut geeignet. Ätherische Öle, die "scharf" riechen, (Pfefferminz, Oregano, Thymian, Eukalyptus, PanAway, RC, etc) verwenden wir bei Babys nicht. Alle Öle werden verdünnt angewendet. Weniger ist mehr.



Super Öle für Kinder von 0-3 Jahren

Folgende Öle enthalten weder Kampfer noch Menthol und sind daher auch bei Pseudokrapp unbedenklich. (Besondere Vorsicht ist unter anderem bei Pfefferminz, Thymian, PanAway, R.C und Eukalyptus geboten und bei allen sonstigen Mischungen, in denen diese Öle enthalten sind. Diese Öle würde ich bei Babys nicht verwenden und auch Kleinkindern nicht auf Brust oder Hals auftragen!) Auch andere Öle als die hier angeführten sind geeignet, bitte im Zweifel einfach nachfragen, ich führe hier nur eine Auswahl an.

- Lavendel
- Weihrauch (gemeinsam mit röm. Kamille und Myrthe DIE Öle für gesunde Atemwege)
- Röm. Kamille
- Myrte
- Tummy Gize (Für Kinder verdünnt als Magenöl für eine gute Verdauung geeignet)
- Owie
- Copaiba
- Gentle Baby
- Peace and Calming I
- Orange
- Valor
- Stress Away
- Seedlings Calm

Bei Babys werden ätherische Öle immer verdünnt (Ausnahme ist Copaiba, das kann beim Zahnen pur verwendet werden). Bei den anderen geeigneten Ölen verwende ich 1 Teelöffel fettes Öl (V6) mit 1 Tropfen ätherischem Öl.

Ausnahme ist Thieves (stärkt das Immunsystem und schafft eine Atmosphäre, die Viren und Bakterien nicht mögen), das verdünne ich bei kleinen Kindern mehr (15ml V6 Öl mit 3-5 Tropfen Thieves bei Kindern ab 3 Jahren, davon dann 1 Tropfen auf die Fußsohlen). Je älter das Kind wird, umso mehr Tropfen Thieves kann man verwenden in den 15ml V6.



Achtung – volle Aufmerksamkeit

- Nur reine therapeutische ätherische Öle verwenden (ich empfehle deshalb Young Living)
- Ätherische Öle bei Babys und Kleinkindern (mit Ausnahme von Copaiba und Gentle Baby) nur verdünnt anwenden.
- Scharfe Öle (Thieves, Zimt, Nelke, Thymian, Oregano etc.) niemals unverdünnt direkt auf die Haut auftragen, kann auch bei Erwachsenen zu Hautreizungen führen.
- Wenn ein ätherisches Öl brennt, mit fettem Öl (zB V6) verdünnen, das Brennen hört auf.
- Öle, die einen hohen Mentholgehalt (wie Pfefferminze) sowie Kampfergehalt aufweisen, nicht bei Kindern unter 8 Jahren im Halsbereich, auf der Brust oder in der Nähe der Nase anwenden, wenn sie zu Pseudokrapp neigen.
- Ätherische Öle mit einem hohen Phenolgehalt - Oregano, Immortelle, Zimt, Thymian, Nelke, Zitronengras, Bergamotte, Thieves (Diebe) und Immupower (Immunkraft) können Kontaktlinsen angreifen und Augen irritieren, also Achtung, dass man sich nicht in die Augen fährt, wenn man vorher ein Öl auf den Fingern hatte.
- Bei Schwangerschaft ätherische Öle, die eine hormonähnliche Wirkung besitzen, wie Muskatellersalbei, Salbei, Rainfarn, Wacholder und Fenchel generell meiden, außer es gibt einen Grund sie zu verwenden. Aus dem Starterset ist PanAway, DiGize und Thieves nicht geeignet.
- Generell in der Schwangerschaft mit einem Aromatologen absprechen, welche Öle verwendet werden können.
- Ätherische Öle nicht unverdünnt ins Badewasser geben. Immer vorher mit einem natürlichen Badegel, Salz, V6, Honig oder Milch zum Emulgieren vermischen. Ich verwende dazu sehr gerne die Bade- und Duschgelbasis von Young Living, da kann man Öle nach Wahl hinzufügen.
- Keine synthetischen Duftkerzen, qualitativ schlechte ätherische Öle, Raumsprays, Autodüfte etc. in der Nähe von Kindern verwenden.
- Unbedingt hochwertigen Diffuser statt Duftlampe verwenden.



- Einen Diffuser verwenden, der aus hochwertigem Kunststoff besteht und nicht aus günstigem Kunststoff, aus dem die Öle die Giftstoffe herauslösen können, die wir dann einatmen.
- Bei Kindern, die zu Pseudokrampf neigen, KEINESFALLS Pfefferminz, Eukalyptus oder Thymian verwenden und auch keine Ölmischungen, die eines der Öle enthalten. (zB RC)
- Bei Menschen, die unter Epilepsie leiden, folgende Öle vermeiden: Basilikum, Birke, Wintergrün, Estragon, Fenchel, DiGize, Muskatnuss, Rosmarin, Salbei, Ysop und auch alle Mischungen, in denen diese Öle enthalten sind.

Schnell und einfach selbstgemacht Schlaf Gut Badezusatz

Zutaten:

1/2 EL V6 Öl, Schlagobers oder Muttermilch

3-5 Tropfen Peace&Calming Öl, Gentle Baby Öl oder Seedlings Calm für ein Vollbad für Kinder

Zubereitung:

V6, Schlagobers oder Muttermilch mit dem ätherischen Öl vermischen und in die Badewanne geben. Badet man ein Baby oder Kleinkind in einer Kinderbadewanne, dann nimmt man nur 1-2 Tropfen ätherisches Öl statt 3-5 Tropfen.

Wohlfühlbad

Zutaten:

1/2 EL V6 Öl, Schlagobers oder Muttermilch

3 Tropfen Lavendel (oder Seedlings Calm) und 3 Tropfen Geranie für ein Vollbad für Kinder.

Zubereitung:

V6, Schlagobers oder Muttermilch mit den ätherischen Ölen vermischen und in die Badewanne geben. Badet man ein Baby oder Kleinkind in einer Kinderbadewanne, dann nimmt man nur 1 Tropfen ätherisches Öl statt 3 Tropfen.



Bronchienwohlbalsam

Zutaten:

3 g Bienenwachs

5 g Sheabutter

30 ml Mandelöl, Jojobaöl, V6 oder Kokosöl

Ätherische Öle: 2 Tropfen Myrte, 2 Tropfen Weihrauch, 2 Tropfen römische Kamille

Zubereitung:

Bienenwachs und Mandelöl im Wasserbad erwärmen und schmelzen, in die flüssige Masse die Sheabutter dazugeben und auch schmelzen, alles gut verrühren und etwas auskühlen lassen (nicht ganz erkalten, es soll nur nicht mehr über 40 Grad haben), dann die ätherischen Öle dazu tropfen, gut verrühren und in eine Dose abfüllen und erkalten lassen. Dieser Balsam wird auf die Brust und den Rücken aufgetragen.

Wachstumsöl

(Beides nicht geeignet für Kinder mit Pseudokrupp wegen dem PanAway bzw Raven Öl)

100 ml V6 Öl

10 Tropfen Pan Away

10 Tropfen Strohblume

Oder bei kleinen Kindern: 3 Tropfen Cobaiba

3 Tropfen Raven

3 Tropfen Weihrauch 15ml V6 Öl

Halswohlbalsam



Zutaten:

3 g Bienenwachs

5 g Sheabutter

30 ml Mandelöl, Jojobaöl, V6 oder Kokosöl Ätherische Öle: 2 Tropfen Thieves, 6 Tropfen Copaiba

Zubereitung:

Bienenwachs und Mandelöl im Wasserbad erwärmen und schmelzen, in die flüssige Masse die Sheabutter dazugeben und auch schmelzen, alles gut verrühren und etwas auskühlen lassen (nicht ganz erkalten, es soll nur nicht mehr über 40 Grad haben), dann die ätherischen Öle dazu tropfen, gut verrühren und in eine Dose abfüllen und erkalten lassen. Dieser Balsam wird auf den Hals aufgetragen.

Lavendelbalsam

Zutaten:

2 g Bienenwachs

3 g Kakaobutter

3 g Sheabutter

9 g Mandelöl, Jojobaöl oder V6 3-5 Tropfen Lavendel

Zubereitung:

Bienenwachs, Kakaobutter und Mandelöl im Wasserbad erwärmen und schmelzen, in die flüssige Masse die Sheabutter dazugeben und auch schmelzen, alles gut verrühren und etwas auskühlen lassen (nicht ganz erkalten, es soll nur nicht mehr über 40 Grad haben), dann die ätherischen Öle dazu tropfen, gut verrühren und in eine Dose abfüllen und erkalten lassen. Dieser Balsam kann unter die Nase geschmiert werden, wenn die Nase vom Naseputzen aufgebrannt ist und auch auf die Lippen. Er pflegt die Haut, beruhigt und gleicht aus. Das Helferlein in jeder Lebenslage. Eine tolle Alternative dazu ist die Bodylotion der Seedlings Serie, extra für Babys und Kinder entwickelt. Sie beruhigt die Haut und pflegt sensationell.

Als fettes Öl verwende ich bei Produkten für Kinder das V6 Öl von Young Living.

Babyöl



100 ml V6 Öl

3 Tropfen Weihrauchöl 3 Tropfen Lavendelöl

Alles in eine Glasflasche füllen und gut schütteln.

Alternativ gibt es auch das Babyöl der Seedlings Babypflegeserie

Kopfhautpflege

1 Esslöffel Kokosöl mit 1 Tropfen Lavendelöl vermischen und auf den Kopf auftragen, sanft einmassieren, kurz einwirken lassen und abspülen oder mit einem Tuch abtragen.

Feuchttücher

Zutaten:

Eine Küchenrolle/Baumwolltücher 250 ml abgekochtes Wasser

1 Esslöffel Kokosöl

5 Tropfen Lavendelöl

Zubereitung:

Küchenrolle halbieren und in einen geeigneten Behälter stellen (mit Deckel).

Man kann auch die Blätter der Küchenrolle einzeln falten oder Baumwolltücher verwenden, wenn man etwas Wiederverwendbares möchte. Kokosöl mit warmem abgekochtem Wasser und Lavendelöl vermischen und über die Tücher gießen, bis diese angesaugt sind.

Alternativ gibt es auch die Babyfeuchttücher der Seedlings Babypflegeserie

Bauchwohlmischung

5 ml V6 Öl mit 15 Tropfen Tummy Gize vermischen und einige Tropfen davon auf das Bäuchlein einmassieren. Wenn man von oben auf das Baby schaut, dann wird der Bauch IM Uhrzeigersinn einmassiert. Auch das „Radfahren“ (Bewegen der Babybeinchen Richtung Bauch) fördert die Funktion des Darms.

Windelpflegecreme



1 EL Sheabutter

3 Tropfen Kamille

Sheabutter bei Zimmertemperatur mit dem Handmixer cremig schlagen und mit Kamillenöl vermischen.

Alternativ gibt es auch die Windelcreme der Seedlings Babypflegeserie

Erste Hilfe Beulenspray

1/2 Teelöffel Salz

5 Tropfen Lavendel

2 Tropfen Teebaumöl

2 Tropfen Copaiba

100 ml destilliertes Wasser

Salz mit den ätherischen Ölen vermischen und in eine Sprühflasche 100ml destilliertes Wasser einrühren. Alles gut schütteln, bis sich das Salz aufgelöst hat. Alternativ empfehle ich hier auch das Owie Öl (Artikelnummer 530810), das jede Mama immer in der Handtasche haben sollte.

Gute Nacht Spray (oder Anti Monster Spray ;)

1/2 Teelöffel Salz oder Alkohol (zB Clever Korn) 10 Tropfen Peace&Calming

10 Tropfen Gentle Baby

100 ml destilliertes Wasser

Salz oder Alkohol mit dem ätherischen Öl vermischen und in eine Sprühflasche mit 100 ml destilliertem Wasser einrühren. Alles gut schütteln, bis sich alles aufgelöst hat.

Das Wichtigste von Young Living für alle Eltern



Starterset

Hier sind einfach die wichtigsten Öle enthalten, die man daheim haben muss, um auf einen „gesünderen“ Haushalt umzustellen. Unter anderem einige Öle, die für Kinder (und auch Erwachsene) absolut essenziell sind. Außerdem hat man hier den hochwertigen Diffuser gratis dabei und kann endlich alle Arten von Duftkerzen und Duftlampen aus dem Haushalt verbannen.

V6 Öl

Zum Verdünnen der ätherischen Öle bei Kindern (und auch teilweise bei Erwachsenen) empfehle ich das hochwertige fette Öl V6 von Young Living.)

Weitere Öle

Die wichtigsten zusätzlichen ätherischen Öle (zusätzlich zu denen aus dem Starterset),

die man im Haus haben sollte, wenn man Kinder hat:

Myrte und römische Kamille (gemeinsam mit Weihrauch DAS Mittel für gesunde Atemwege deines Kindes), Gentle Baby und Seedlings Calm (suuuuper entspannend), Valor I (für Mut und Stärke, bei ängstlichen Kindern, auch Kindern, die nicht in den Kindergarten wollen, bei Prüfungsangst), Peace&Calming (mein Lieblingsöl zum Entspannen), Vetiver und/oder Zedernholz (stark erdend, und vor allem für „hibbelige“ Kinder sehr wichtig), Geranie (mögen Läuse nicht), Teebaum (der Alleskönner), TummyGize (für eine gesunde Verdauung), Owie (wenn mal was zwickt oder zwackt), GeneYus (wenn sich dein Kind konzentrieren soll).

Haushaltsreiniger



Den empfehle ich JEDEM und besonders allen mit Kindern im Haushalt. Wir vergiften uns beim Putzen unseres Zuhauses unnötigerweise jedes Mal selbst. Mit einem einzigen Haushaltsreiniger erspart man sich alle anderen Reinigungsmittel. Man kann sich damit sowohl Allzweckreiniger, als auch Glasreiniger und Bad- und Küchenreiniger selbst ganz einfach anmischen.

Babypflegeserie Seedlings

Die Babypflegeserie von Young Living ist für Kinder ab der Geburt geeignet und sehr empfehlenswert. Das enthaltene Lavendelöl pflegt auf natürliche Weise zarte Kinderhaut. Auch ich mag die Bodylotion aus der Babypflegeserie sehr und verwende sie an mir selbst als Handcreme, Fußcreme und Bodylotion. Auch als Aftersun ist sie ideal, da Lavendel die Haut beruhigt. Sie zieht schnell ein, pflegt und das auf natürliche Weise ohne schädliche Inhaltsstoffe.

Auch die Babyfeuchttücher sind super für unterwegs, es ist ja kaum zu glauben, wie viele schädliche Inhaltsstoffe in herkömmlichen Feuchttüchern enthalten sind. Ich verwende sie auch sehr gerne zum Abschminken.

Weiters hat die Babypflegeserie auch ein Body&Wash, das genau auf die Bedürfnisse von Baby- und Kinderhaut zugeschnitten ist. Generell sollte man Babyhaut ja nicht zu oft mit Seife waschen. Wann es allerdings wirklich wichtig ist, die Babyhaut mit guter Seife zu waschen, ist, nachdem sie mit Chlorwasser in Kontakt gekommen ist.

Wenn die Haut mal mehr Pflege braucht, gibt es das Babyöl, und für den Windelbereich (oder als Schutzcreme fürs Gesicht, wenn es friert) hätten wir da noch die Windelcreme. Sie enthält Zink, das die Wundheilung fördert, ich verwende sie bei mir zB auch bei Mundecken (Nicht wundern, da sind so Bröckerl drinnen, die gehen bei Körpertemperatur weg).

Die Babypflege von Young Living kann ich jedem mit Kindern nur wärmstens ans Herz legen und, wie gesagt, auch ich selbst LIEBE die Bodylotion, weil sie nicht rückfettet und super gut einzieht.

Das ist noch lange nicht alles



Hast du Fragen, oder möchtest du Produkte beziehen, dann melde dich gerne jederzeit per Mail oder telefonisch bei mir.