

Katrin Graf

Die kleinste  
***Hausapotheke***  
der Welt



Für unsere Kinder

# Die kleinste Hausapotheke der Welt

**Katrin Graf**

Kennen wir das nicht alle. Wir sind mit den Kindern unterwegs und von einem zum andern Moment wird schnelle und unkomplizierte Hilfe benötigt.

Oft tollt sie ausgelassen zu Hause herum und bringen sich in Schwierigkeiten. Oder sie sind so aufgedreht, dass sie abends nicht schlafen gehen wollen und wenn es Zeit für die Hausaufgaben ist, dann sind sie müde und lustlos.



**Für all diese kleinen Alltagsprobleme hat meine Hausapotheke die geeignete Antwort.**

## Die kleinste Hausapotheke



Und dass ich sie „**die kleinste Hausapotheke der Welt**“ nenne kommt daher, dass sie so klein wie ein einziger Tropfen ist – ein duftender Tropfen – ein Tropfen eines ätherischen Öls.

Ich möchte Dir ein paar meiner Tipps geben, die mir und vielen anderen Müttern, Vätern, Lehrern und anderen geholfen haben. Für alle die oben genannten Vorkommnisse und einige mehr, stelle ich Dir meine drei Lieblingsöle vor.

Ich bin mir sicher, dass Du die Pflanzen und Früchte kennst, denn sie werden schon seit ewigen Zeiten von verschiedenen Völkern und Kulturen in der Naturheilkunde, aber auch in anderen Bereichen des Lebens genutzt. Sie haben positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele und es gibt dafür viele Einsatzmöglichkeiten. Ein paar davon werde ich jetzt ansprechen.

# Zitrone

Nehmen wir die Zitronen. Zitronen kennen wir alle und die meisten haben ihren Geschmack schon beim bloßen Gedanken daran im Mund, oder? Ich finde, dass man der Zitrone schon durch die kräftige gelbe Farbe ansieht, welche tollen Eigenschaften in ihr stecken, z.B. **Stärke, Frische, Vitalität und gute Laune.**



## Unterstützung des Immunsystems

In zahlreichen Studien wurde der unterstützende Einfluss der Zitrone auf unser Immunsystem dokumentiert, was nicht nur am hohen Vitamin C Gehalt liegt. Sie verfügt über viele Antioxidantien und wirkt auch erfrischend als Tonikum. Das Zitronenöl kann die natürliche Antwort des Körpers bei Entzündungen unterstützen.

## Hilfe im Haushalt

Es ist mein Favorit für eine frische Raumlufte und gegen unerwünschte Gerüche und findet daher auch im Haushalt viele nützliche Anwendungen.

- 1 Tropfen Zitronenöl in einen Windeleimer getropft, neutralisiert den Geruch.
- Mit einem Tropfen die Küchenfläche und das Schneidbrett abgewischt, hat seine Vorteile.
- Obst und Gemüse hält länger frisch, wenn ich sie mit Wasser, dem ich 1 Tropfen Zitrusöl beifüge, abwasche.

## In der Küche

Zitronenöl, das als Nahrungsergänzung gekennzeichnet ist, kann aber auch in der Küche verwendet werden. Wir nehmen als tägliche Morgenroutine 1-2 Tropfen Zitronenöl in kaltem Wasser zu uns. Das schmeckt sehr erfrischend und ist ein guter Start in den Tag.



Ich verwende in meiner Küche Zitronenöl als Zugabe und zur Verfeinerung von Speisen, Getränken und Gebäck. Das morgendliche Müsli mit 1 Tropfen Zitronenöl bringt den Sonnenschein des Südens in die Tasse und macht die ganze Familie fröhlich. Tee mit 1 Tropfen Zitronenöl schmeckt herrlich.

Es ist das perfekte Öl, um vielen Gerichten einen frischen, lebendigen Geschmack zu verleihen.

Zitrone ist eine beliebte Zutat in Küchen auf der ganzen Welt, da sie sowohl für süße als auch für herzhaftere Rezepte verwendet werden kann.

Mit der Nahrungsergänzung aus ätherischem Öl, dem Zitronenöl, kannst Du herzhaften Gerichten wie Fisch und Huhn, aber auch süßem Gebäck und Kuchen, zusätzlichen Geschmack verleihen, denn es hat einen frischen Geschmack, der zu fast jeder Speise passt.

Und es ist so einfach den großartigen Zitronengeschmack zu genießen – ganz ohne das Schälen oder Auspressen von Früchten. Ich empfehle Dir mit einem einzigen Tropfen zu beginnen und dann je nach Geschmack und Deinen Vorlieben mehr zu verwenden.

Alle ätherischen Öle mit therapeutischem Qualitätsstandard – und nur von solchen spreche ich hier – sind hochkonzentriert und rein. Daher brauchst Du nur 1 einzigen Tropfen davon, um eine Speise oder ein Getränk zu verfeinern; manchmal nur  $\frac{1}{2}$  Tropfen. Für  $\frac{1}{2}$  Tropfen steckst Du einen Zahnstocher ins Ölfäschchen und rührst damit um. Und noch ein kleiner Küchentipp: Ätherische Öle sind nicht wasserlöslich. Daher emulgiere ich 1 Tropfen eines ätherischen Öls in Sahne, Honig oder reinem Pflanzenöl, bevor ich es den Speisen zufüge.

## Für Haut und Haar

Mit seinem frischen und fröhlichen Aroma, hat Zitronenöl auch Vorteile für Haut und Haare. Dieser Bestseller kann auf vielfältige Weise genutzt werden:

- Mische es mit Deinen Reinigungsprodukten.
- Nutze es in Deiner abendlichen Hautpflegeroutine.
- Oder gib einen Tropfen in Deinen Conditioner und genieße den tollen Geruch.

Weil Zitrusöl fotosensitiv machen kann, solltest Du es vermeiden, Zitronenöl auf die Haut aufzutragen, wenn Du längere Zeit draußen verbringst.

Bei der Anwendung auf der Haut ist also zu beachten, dass direkter Kontakt mit Sonnen- oder sonstigem UV-Licht für bis zu 24 Stunden vermieden werden sollte, weil die Haut dann sensitiv wirkt und zu Fleckenbildung neigt. Wenn man bedenkt, dass die Zitrusfrucht Sonnenstrahlen bündelt – sie will ja auch reifen, wenn einmal keine Sonne scheint – dann wird klar, dass das Zitronenöl die gleiche Eigenschaft besitzt.

Daher wendet man am besten das Zitrusöl auf den Fußsohlen an, bevor man in die Sonne geht – das ist sowieso immer gut! Bei Kindern oder Menschen mit empfindlicher Haut sollte das Öl mit einem hochwertigen Trägeröl – das kann ein gutes Pflanzenöl aus Deiner Küche sein – genutzt werden. Falls es zu einer Hautreizung kommt, dann immer auf die betroffene Stelle großzügig ein reines Pflanzenöl geben. Das lässt eine allfällige Rötung sogleich wieder verschwinden. Wasser hilft nicht, weil die Öle nicht wasserlöslich sind.



Wenn man den kräftigen Zitrusduft inhaliert, bringt er Sauerstoff ins Gehirn. Die Gedanken werden hell und klar und die Stimmung steigt.

- Dazu kann man 1 Tropfen in den Handflächen verreiben und dann die Hände über Mund und Nase halten und tief durchatmen.
- Oder man verwendet einen Aroma-Vernebler mit ein paar Tropfen Zitronenöl.
- Du kannst 1 Tropfen auch auf ein Stückchen Filz oder auf einen Lavastein geben, die im Auto und zu Hause für eine angenehme Raumatmosphäre sorgen.



# Pfefferminze



Das zweite wundervolle Öl ist das der Pfefferminze. Pfefferminzöl ist uns sehr bekannt, weil es oft als Zusatz in Getränken, Speisen und in Kaugummi Verwendung findet.

- Gerne wird 1 Tropfen Pfefferminzöl im Sommer als „Eistee“ getrunken, weil er sehr erfrischend ist, belebt und anregend riecht.
- Im Winter wärmt ein dampfender „Pfefferminztee“ – also Wasser mit 1 Tropfen Pfefferminzöl – und sorgt für Wohlbefinden.

Denn Pfefferminzöl, das als Nahrungsergänzung am Fläschchen gekennzeichnet ist und in der Küche verwendet wird, unterstützt den Verdauungsprozess – ein großartiges Mittel, um den Tag zu starten oder eine Mahlzeit abzuschließen.

## Erfrischend kühl

Pfefferminzöl ist toll, wenn es draußen sehr heiß ist, weil es einen kühlenden Effekt hat und auch als „kleinste Klimaanlage der Welt“ bezeichnet wird. Dafür verteilt man 1 Tropfen Öl mit den Fingern auf Stirn, Schläfen, Nacken und auf die Fußsohlen. Immer vorsichtig, damit Du das Öl nicht in Kontakt mit den Augen bringst. Und sollte es Deinem Kind einmal sehr heiß sein, dann kann es pur auf die Fußsohlen und, mit einem Trägeröl gemischt, entlang des Rückens aufgetragen werden. Das kühlt die Körpertemperatur ab.

Für einen klaren Kopf und konzentrierte Gedanken, zum Beispiel beim Lernen, ist es auch sehr hilfreich, wenn Pfefferminzöl über die Hände, im Vernebler oder einfach aus dem Ölfäschchen inhaliert und auf Stirn, Schläfen und Nacken aufgebracht wird. Pfefferminzöl ist der Favorit von Studierenden.

## Gute Luft

In der kalten und nassen Jahreszeit verhilft das Vernebeln von Pfefferminzöl Dir und Deiner Familie zu einer guten Raumluft, einem freieren Durchatmen, denn es fördert die optimale Funktion des Atmungssystems und unterstützt die Erhaltung eines gesunden Immunsystems.



## **Insektenplage ade!**

Was ich auch noch ganz toll finde ist der Pfefferminzduft, der manchen Wald- und Wieseninsekten gar nicht schmeckt. Sie können diesen Geruch nicht ausstehen und lassen uns in Ruhe. Bevor wir also wandern gehen, mache ich ein Spray, den wir auf Fußgelenk, Hosenbein und Schuhe auftragen oder wir besprühen die bloßen Arme damit – eine kühlende Erfrischung in der heißen Sommerzeit! Die Kinder genießen die unvergleichlich frische Abkühlung. Dazu nehme ich eine Sprühflasche mit Wasser und einigen Tropfen Pfefferminzöl, schüttle kräftig vor Gebrauch, und besprühe die Kinder und mich damit.

## **Die Sportmassage**

Und wenn wir von der Wanderung zurückkommen, erfrischt eine wohltuende Massage – das ist: Pfefferminzöl gemischt mit einem Trägeröl – nach dieser körperlichen Aktivität. Ich habe meine Pfefferminzölmischung auch immer griffbereit bei Sportveranstaltungen der Kinder dabei.

## **Pfefferminzöl ist ein Alleskönner**

Wenn es mittels eines Diffusers vernebelt wird, sorgt das Öl für eine Atmosphäre der Konzentration. Auf der Haut entfaltet es ein angenehm kühlendes, prickelndes Gefühl, das vor allem nach schwerer körperlicher Aktivität guttut. Ob aromatisch oder äußerlich angewandt: Das ätherische Öl der Pfefferminze verleiht jedem Tag eine besonders frische Note.



# Lavendel

So, und nun zu meinem 3. Öl aus der Hausapotheke: Das Lavendelöl.

Lavendelöl ist auch so vielseitig, dass man tagelang darüber erzählen könnte. Die Lavendelpflanze ist nicht nur schön anzusehen durch ihre kräftige Blütenfarbe und ihren betörenden Duft. Sie hat noch viele besondere Eigenschaften, sodass sie immer beliebter wird und wieder in unseren Gärten und Blumentöpfen landet, so wie zu Urgroßmutterns Zeiten.

Das Lavendelöl entfaltet sein reines, wohltuendes Aroma beim Auftragen auf die Haut mit seinem beruhigenden und zugleich belebenden Duft. Es hilft bei der Erhaltung eines gesunden Kreislauf- und Nervensystems und unterstützt das emotionale Gleichgewicht.



## Für die gepflegte Haut

Fangen wir einmal mit der Haut an. Die Haut ist ja bekanntlich unser größtes Organ, unsere äußere Abgrenzung, und schützt uns von allen von außen kommenden Angriffen. Gleichzeitig entsorgt sie unseren Körper von Schadstoffen und regelt die Körpertemperatur. Aber die Haut reagiert auch sehr empfindlich gegen äußere Einflüsse wie Wind, Wetter oder Verletzung.

Lavendelöl erhält das gesunde Aussehen der Haut, kann das Erscheinungsbild von trockener, rissiger Haut verbessern und der Duft des Öls beruhigt das Kind – und uns – zusätzlich und lässt die kleinen Alltagsorgen schnell vergessen. Ich trage das Öl, mit einem Trägeröl vermischt, direkt auf die trockene Stelle der Haut auf, die dadurch durchfeuchtet wird und geschmeidig bleibt.

Nach einem heißen Tag im Schwimmbad mische ich Lavendel mit einer geruchlosen Lotion oder einem reinen Pflanzenöl und massiere Schultern und Rücken der Kinder leicht damit. Man kann auch eine Mischung aus destilliertem Wasser und ein paar Tropfen Lavendelöl, in eine Sprühflasche gefüllt, verwenden und die Haut damit einsprühen. Dieses Spray ist erfrischend und beruhigend zugleich.

## Entspannung pur

Einige Tropfen Lavendelöl ins Badewasser am Abend sorgen für Entspannung, friedliche Gedanken und eine wohltuende Ruhe. Es kann das Öl auch auf die Fußsohlen aufgetragen werden. Der Duft aus einem Aroma-Vernebler fördert ein Gefühl des inneren Friedens und vermittelt eine beruhigende Raumatmosphäre. Auch einfach ein paar Mal an dem Öfläschchen riechen kann zur Beruhigung beitragen. Beim Zubettgehen kannst Du auch 1 Tropfen auf das Kopfkissen geben. Der Duft lässt einen gut durchatmen und schenkt ein Gefühl von Wohlgefühl und



Geborgenheit. Und wenn mein Liebling nicht einschlafen will, dann reibe ich 1 Tropfen Lavendelöl auf seine Fußsohlen. Dieser aromatische Mix aus blumigen, frischen und beruhigenden Düften hilft immer.

## Lavendel in der Aroma-Küche



Aber Lavendelöl ist auch als Nahrungsergänzung erhältlich, mit dem Du eine Vielzahl von Rezepten auf elegante Art verfeinern kannst und damit Deine Familie und Freunde begeistern wirst. Das süße, leicht blumige Aroma des Lavendels passt ganz hervorragend sowohl zu leichten als auch zu kräftigeren Gerichten, denen Du auf einfache Art eine köstliche Note verleihen kannst.

Lavendelöl passt vor allem zu Süßspeisen; aber auch bei vielen herzhaften Gerichten kommen die Vorzüge dieses Öls voll zur Geltung. Lavendel ist übrigens auch oft Bestandteil der berühmten ‚Herbes de Provence‘ – gemeinsam mit Majoran, Thymian, Oregano oder Rosmarin. Schenk Deinen Lieblingsgerichten eine ganz besondere Geschmacksnote und probiere Lavendelöl zum Beispiel zu Hähnchen, Lamm oder auch Kartoffeln.

Schon ein kleiner Hauch Lavendel genügt, um den Geschmack merkbar zu beleben. Gehe daher am Anfang ein bisschen sparsamer damit um. Mein Tipp nochmals: Tauch einen Zahnstocher in das Öl und verrühre es damit in Deiner Rezeptur.

Das Lavendelöl ist eines der beliebtesten Öle für Beginner. Es ist aber auch für jeden Öle-Liebhaber ein viel-genütztes Universalöl. Es gehört einfach in jedes Zuhause, denn es ist unglaublich vielseitig und kann viele Bereiche Deines Lebens verbessern.



So, das waren einige der Anwendungsmöglichkeiten meiner 3 Lieblingsöle für meine Familie, die wir jeden Tag verwenden. Wenn Du mehr darüber erfahren willst, dann kannst Du das gerne in einem Kommentar oder einer persönlichen Nachricht tun.

Wenn Du wissen willst, woher ich meine ätherischen Öle von therapeutischem Qualitätsstandard beziehe, dann [hinterlasse ich Dir einen Link](#).

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**

