

Hausmittel für Kinder – die Johanniskrautöl-Kompresse

Johanniskrautöl ist ein Auszug von Johanniskrautblüten meist in Olivenöl – ein wunderbares Heilöl.

Hilfe bei:

- Muskelverspannungen
- Husten
- Blähungen, Drei-Monats-Koliken
- Einschlafschwierigkeiten
- Schürfungen, Sonnenbrand
- Zur Hautpflege

Vorsicht: Mit Johanniskrautöl behandelte Stellen nicht der Sonne aussetzen – es könnte Hautirritationen hervorrufen.

Anwendung der Johanniskrautöl-Kompresse:

Das brauchen Sie:

- Johanniskrautöl (selbst angesetzt oder aus der Apotheke)
- 1 Stofftaschentuch
- 1 Baumwolltuch als Zwischentuch
- Waschlappen mit Heilwolle
- Außentuch, z.B. Body, T-Shirt oder enges Kleidungsstück zum Fixieren

So wird's gemacht:

- Auf das gefaltete Stofftaschentuch 1 – 2 EL Johanniskrautöl geben (die Kompresse in einem Schraubglas im Wasserbad erwärmen)
- Temperatur der Kompresse kontrollieren (1 Minute auf Unterarm halten – wenn angenehm, kann es dem Kind aufgelegt werden)
- Z.B. bei Blähungen Kompresse auf den Bauch des Kindes legen.
- Zwischentuch darüberlegen.
- Waschlappen mit Heilwolle auflegen und mit Body oder T-Shirt fixieren.
- Dauer: solange wie angenehm

So macht`s Kindern Spaß

Johanniskrautöl kann sehr gut selber mit Kindern zusammen hergestellt werden. Um die Pflanze sicher zu erkennen, ist ein Bestimmungsbuch oder Hilfe von einem erfahrenen Pflanzenkundigen nötig. Dazu werden die geöffneten Johanniskrautblüten an einem sonnigen Spätvormittag gepflückt. Die leicht angetrockneten Blüten danach in ein Schraubglas geben und mit Olivenöl auffüllen (Mischungsverhältnis: 1 Teil Blüten / 5 Teile Öl). Die Blüten sollten immer gut mit Öl bedeckt sein. An einem hellen Ort etwa 4 – 6 Wochen stehen lassen und täglich schwenken. Nun das Öl abseihen und in Braunglasflaschen aufbewahren.

Falls Sie weitere Informationen zum Thema Hausmittel für Ihr Kind wünschen, stehen wir Ihnen gerne in einer unserer connexia Elternberatungsstellen zur Verfügung. Mehr dazu finden Sie unter www.eltern.care

Wir freuen uns darauf, Sie beraten zu dürfen!