

Hier konnten natürlich nur einige Beschwerden der Kinder angesprochen werden, gegen die Heiltee-Mischungen wirksam sind, weshalb ich noch einige Kurztipps anfüge. Kleinkinder, die zu den sogenannten „schlechten Essern“ gehören, bekommen wieder Appetit, wenn man ihnen vor den Mahlzeiten einen Teelöffel voll Preiselbeermus gibt. – „Frühstücksmuffel“ reagieren auf ein Butterbrot mit Schlehenmus positiv. – Und ältere Kinder, die an chronischer Appetitlosigkeit leiden, erfahren Besserung, wenn man ihnen vor den Hauptmahlzeiten eine kleine

Tasse voll Tausendgüldenkraut-Tee anbietet. 1/2 Teelöffel voll Tausendgüldenkraut mit einer kleinen Tasse voll siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten ausziehen, abseihen und vor dem Essen trinken. Obwohl dieser Tee sehr bitter schmeckt (dennoch nicht süßen!), wird er zumeist angenommen und wirkt sicher. Durch die Bitterstoffe kommt es zu vermehrter Verdauungsproduktion.

**Anmerkung:**

Alle Heilkräuter und natürlich auch die vorgeschlagenen Teemischungen erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Da der Apotheker persönlich für die Qualität seiner Heilkräuter verantwortlich ist, sind diese von hoher Qualität und daher wirksam. Die angegebenen Mengen sind so bemessen, dass Sie den Tee Ihrer Wahl zuerst einmal ausprobieren können. Später empfiehlt es sich dann, eine größere Menge in Ihre Hausapotheke aufzunehmen.

---

Wer mehr über Tees wissen möchte, dem sei ein Buch empfohlen, das darüber hinaus noch zahlreiche probate Teemischungen gegen die verschiedensten Beschwerden enthält und über alles informiert, was man über Heiltees wissen muss.

Apotheker M. Pahlow  
Heilkräuter-Tees  
Meine besten Rezepte  
Hirzel Verlag, Stuttgart 2000

---

# **Merkblatt Heilpflanzentees Für Säuglinge und Kinder**

**aus der Apotheke  
für Ihre Gesundheit  
Von Apotheker  
Mannfried Pahlow**

Ein besonderer Service Ihrer Apotheke:

## Tee-Rezepte speziell für Kinder

„...Kinder dem Alter entsprechend weniger“ ist kein guter Rat und heute eine revidierte Auffassung. Man sieht Kinder medizinisch nicht mehr als „kleine Erwachsene“ an. Vielmehr weiß man, dass ihre Beschwerden und Unpässlichkeiten zwar gleicher Art sind, doch andere Ursachen haben, die man nicht mit 1/4 oder 1/2 der Erwachsenenendosis eines Medikaments behandeln sollte. Das gilt ebenso für die Behandlung mit Heilpflanzentees.

Dieses Merkblatt will Eltern helfen, das richtige Teerezept für ihre Sprösslinge zu finden und anzuwenden. Es will aber keine Anleitung zur Kurpfuscherei sein. Ein krankes Kind, gar mit hohem Fieber, gehört unverzüglich in ärztliche Behandlung. Doch bieten sich gegen unzählige Beschwerden im Kindesalter unsere Heilpflanzen geradezu an. Dass bei Kindern auch der Geschmack der Tee-Arznei eine wichtige Rolle spielt, wurde bei der Auswahl der Heilpflanzen nicht übersehen.

## Tee gegen Blähungen der Säuglinge

Bei vielen Säuglingen stellen sich unmittelbar nach der Flaschennahrung Blähungen ein. Der Säugling wird unruhig, krümmt sich und schreit, weil ihm Magen- und Darmkrämpfe Schmerzen bereiten. Oft ist die Ursache schwer zu ermitteln, doch es ist leicht, Abhilfe zu schaffen. Folgende Teemischung, mit der man die Flaschennahrung (statt Wasser) anschüttelt, hat sich bewährt:

Fenchel Früchte	20,0 g	Kamillenblüten	5,0 g
Anisfrüchte	10,0 g		

### Zubereitung und Anwendung:

1 gehäufte Teelöffel dieser Mischung wird mit 200 Gramm siedendem Wasser übergossen und 15 Minuten lang ausgezogen. Nach dem Abseihen schüttelt man damit die Flaschennahrung an, so wie man es sonst mit Wasser tut. Liegt gleichzeitig eine Stuhlverstopfung vor, so kann man der Mahlzeit einen Teelöffel voll Fenchelhonig aus der Apotheke hinzufügen.

## Tee gegen Kleinkinderdurchfälle

Getrocknete Heidelbeeren	20,0 g	Kamillenblüten	20,0 g
--------------------------	--------	----------------	--------

### Zubereitung und Anwendung:

2 Teelöffel dieser Mischung mit 1/4 Liter kaltem Wasser übergießen, etwa 10 Minuten lang kochen, abseihen und lauwarm mehrmals am Tage 2 Esslöffel davon eingeben.

## Tee für Kleinkinder, die sich leicht erkälten

Augentrostkraut	20,0 g	Fenchel Früchte	10,0 g
Hagebuttenfrüchte	20,0 g	Holunderblüten	10,0 g

### Zubereitung und Anwendung

1 gehäufte Teelöffel dieser Mischung wird mit siedendem Wasser (1/4 Liter) übergossen und in zugedektem Gefäß 10 Minuten lang ausgezogen. Nach dem Abseihen gibt man davon 3- bis 5mal täglich 2 Esslöffel über einen Zeitraum von 4 bis 6 Wochen. Die Erfahrung lehrt, dass die Widerstandskraft der Kinder dadurch gesteigert wird.

## Tee zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten

Hagebuttenfrüchte	30,0 g	Lindenblüten	10,0 g
Holunderblüten	10,0 g		

### Zubereitung und Anwendung

1 gehäufte Teelöffel dieser Mischung wird mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergossen und 10 Minuten lang ausgezogen. Nach dem Abseihen mit Honig gesüßt mäßig warm und schluckweise trinken.

## Tee gegen krampfartigen Husten, auch Keuchhusten

Schlüsselblumenwurzel	10,0 g	Fenchel Früchte	5,0 g
Spitzwegerichblätter	10,0 g	Alantwurzel	5,0 g
Thymiankraut	10,0 g	Bibernellwurzel	5,0 g

### Zubereitung und Anwendung wie bei vorherigem Tee

## Tee gegen trockenen Husten

2 Teelöffel dieser Mischung mit 1/4 Liter Wasser übergießen, zum Sieden erhitzen, danach noch 5 Minuten lang ausziehen, abseihen und mit Honig gesüßt 3mal täglich eine Tasse trinken.

## Tee gegen Schulängste (auch bei Bettnässen erfolgreich)

Johanniskraut	20,0 g	Orangenblüten	10,0 g
Melissenblätter	10,0 g	Hibiskusblüten	10,0 g

### Zubereitung und Anwendung

1 gehäufte Teelöffel voll dieser Mischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen, nach 5 Minuten abseihen und über einen Zeitraum von 4 bis 6 Wochen zweimal täglich trinken.