

Heilpflanzen für Kinderkrankheiten,
Schwangerschaft und Stillzeit

Angelika Riffel

Heilpflanzen für Kinderkrankheiten, Schwangerschaft und Stillzeit

Traditionelle Europäische Medizin bei Kindern
und Jugendlichen



Springer

Angelika Riffel
Pharmazeutin
Altmünster, Österreich

ISBN 978-3-662-72336-4 ISBN 978-3-662-72337-1 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-72337-1>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2026

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Renate Eichhorn

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Vorwort

Heilpflanzen für Babys, Kleinkinder, Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende

Heilpflanzen und ihre Zubereitungen finden aufgrund ihrer guten Verträglichkeit in der Kinderheilkunde ein großes Einsatzgebiet, da sie neben der Linderung und Heilung von Beschwerden und Erkrankungen gleichzeitig die Selbstheilungskräfte und die Konstitution des Kindes fördern und stärken und auch eine gute Alternative zu Arzneimitteln sein können. Erkrankungen und Beschwerden beginnen oft schon im Babyalter, die Schulung des Immunsystems und das Wachstum des Kindes sind von großer Bedeutung für die Gesundheit im ganzen Leben. Große Einsatzgebiete dabei sind Beschwerden im Bauchraum, von Koliken über Blähungen bis hin zu Verdauungsbeschwerden. Auch Atemwegsinfekte beginnen schon im Babyalter und stellen überhaupt eines der größten Einsatzgebiete von pflanzlichen Heilmitteln im Kindheitsalter dar. Ein zunehmender Einsatz wird bei Hautirritationen wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder atopisches Ekzem beobachtet oder auch bei Unruhezuständen, Konzentrations- und Schlafproblemen.

Auch in der Schwangerschaft und Stillzeit können Heilpflanzen eine milde und gut verträgliche Hilfe bei Beschwerden sein.

Angelika Riffel

Altmünster, Österreich

November 2025

Inhaltsverzeichnis

I Allgemeiner Teil

1	Geeignete Zubereitungsformen für die Anwendung bei Kindern, Jugendlichen, Schwangeren und Stillenden wie Tee, Kügelchen, Saft, Sirup, Salben, Cremes, Gele, Umschläge usw.	3
1.1	Innerliche Anwendungen	4
1.1.1	Wässrige Auszüge wie Tee (Aufguss, Abkochung, Kaltwasserauszug)	4
1.1.2	Säfte, Sirupe	4
1.1.3	Alkoholische Auszüge	5
1.1.4	Pflanzliche Kügelchen	5
1.1.5	Gemmomazerate	5
1.1.6	Hydrolate	6
1.2	Äußerliche Anwendungen	6

II Heilpflanzen für Babys, Kleinkinder, Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende

2	Heilpflanzen	9
2.1	Ackerstiefmütterchen, wildes Stiefmütterchen	14
2.2	Aloe	17
2.3	Anis	18
2.4	Apfel	20
2.5	Arnika	23
2.6	Artischocke	25
2.7	Augentrost	27
2.8	Baldrian	30
2.9	Bärentraube	32
2.10	Bärlauch	34
2.11	Birke	35
2.12	Bitterorange (Pomeranze)	39
2.13	Blutwurz	41
2.14	Brennnessel	44
2.15	Brombeerblätter, Brombeeren	46
2.16	Dach-Hauswurz	48
2.17	Edelkastanie	50
2.18	Efeu	53
2.19	Eibisch	55
2.20	Eiche	57
2.21	Eisenkraut	58
2.22	Enzian	60

2.23	Erdbeerblätter	62
2.24	Erzengelwurz	64
2.25	Feigenbaum	66
2.26	Fenchel.....	68
2.27	Fichte, Tanne	70
2.28	Flohsamen	73
2.29	Gänseblümchen.....	75
2.30	Gänsefingerkraut	77
2.31	Gartenkresse.....	79
2.32	Gewürznelkenbaum.....	80
2.33	Goldmohn.....	82
2.34	Goldrute, echte	84
2.35	Hafer, grüner	86
2.36	Hagebutte, Hundsrose, Heckenrose	89
2.37	Hamamelisblätter, Virginische Zaubernuss	92
2.38	Hauhechel.....	94
2.39	Heidekraut.....	95
2.40	Heidelbeere.....	96
2.41	Himbeerblätter	98
2.42	Holunder	100
2.43	Ingwer	103
2.44	Isländisches Moos	105
2.45	Johannisbeere, schwarze.....	107
2.46	Kakao.....	109
2.47	Kamille, echte	111
2.48	Kapuzinerkresse	114
2.49	Karde, wilde.....	116
2.50	Katzenbart, Indischer Nierentee	117
2.51	Klette, große.....	119
2.52	Königskerze, großblütige	120
2.53	Koriander	123
2.54	Kornblume	124
2.55	Kren.....	125
2.56	Kreuzkümmel	127
2.57	Kümmel.....	128
2.58	Lavendel.....	130
2.59	Leinsamen.....	133
2.60	Lindenblüten	135
2.61	Löwenzahn	137
2.62	Lungenkraut	140
2.63	Mädesüß.....	142
2.64	Malve, wilde	144
2.65	Manuka	146
2.66	Melisse	147

2.67	Minzearten: Pfefferminze, Krauseminze, Apfelminze	150
2.67.1	Pfefferminze	150
2.67.2	Krauseminze.....	152
2.67.3	Weitere Minzearten	152
2.68	Myrrhe	153
2.69	Nachtkerze	155
2.70	Odermennig, kleiner	156
2.71	Orangen, Pomeranzen	158
2.72	Passionsblume	160
2.73	Pelargonie (Kapland-), Umckaloabo	162
2.74	Preiselbeere	164
2.75	Quecke	166
2.76	Quendel	167
2.77	Ratanhia	168
2.78	Rettich, schwarzer	169
2.79	Ringelblume	171
2.80	Rose	173
2.81	Rosenwurz	175
2.82	Rosmarin	177
2.83	Ruprechtskraut, Stinkender Storchenschnabel	179
2.84	Salbei	181
2.85	Sanddorn	183
2.86	Schachtelhalm, Zinnkraut	185
2.87	Schafgarbe	187
2.88	Schlehdorn	189
2.89	Schlüsselblume	190
2.90	Sonnenhut, roter	192
2.91	Sonnentau	195
2.92	Spitzwegerich	197
2.93	Sternanis	199
2.94	Stockmalve, Stockrose	201
2.95	Süßholz	203
2.96	Taigawurzel	205
2.97	Taubnessel, weiße	208
2.98	Thymian	210
2.99	Tonka	212
2.100	Vanille	213
2.101	Veilchen, wohlriechendes	215
2.102	Walnussbaum	217
2.103	Weide, Silberweide	219
2.104	Weihrauch, indischer	221
2.105	Weißdorn	223
2.106	Ysop	227

III Bach-Blüten für Kinder, Jugendliche Schwangere und Stillende

3	Übersicht der Bach-Blüten für Kinder, Schwangere und Stillende	231
3.1	Agrimony	233
3.2	Aspen.....	234
3.3	Beech.....	235
3.4	Centaury.....	236
3.5	Cerato	237
3.6	Cherry Plum.....	238
3.7	Chestnut Bud	239
3.8	Chickory.....	240
3.9	Clematis	241
3.10	Crab Apple	242
3.11	Elm.....	242
3.12	Gentian	243
3.13	Gorse.....	244
3.14	Heather	245
3.15	Holly	246
3.16	Honeysuckle.....	247
3.17	Hornbeam	248
3.18	Impatiens	249
3.19	Larch	250
3.20	Mimulus	251
3.21	Mustard.....	251
3.22	Oak	252
3.23	Olive	253
3.24	Pine	253
3.25	Red Chestnut	254
3.26	Rock Rose	255
3.27	Rock Water	256
3.28	Scleranthus.....	256
3.29	Star of Bethlehem	257
3.30	Sweet Chestnut.....	258
3.31	Vervain.....	258
3.32	Vine	259
3.33	Walnut.....	260
3.34	Water Violet.....	260
3.35	White Chestnut	261
3.36	Wild Oat	262
3.37	Wild Rose.....	262
3.38	Willow	263
3.39	Rescue	264
3.40	Wie werden die Blütenessenzen eingenommen?	264

IV Kinderkrankheiten

4	Kinderkrankheiten	269
4.1	Heilpflanzen bei Beschwerden im Bauchraum	270
4.1.1	Übelkeit, Erbrechen	270
4.1.2	Reisekrankheit.....	271
4.1.3	Durchfall	271
4.1.4	Verstopfung.....	273
4.1.5	Blähungen.....	274
4.1.6	Bauchschmerzen	275
4.1.7	Appetitlosigkeit	276
4.2	Harnwegsinfekte	277
4.3	Atemwegsinfekte und grippale Infekte	278
4.4	Die Haut	280
4.4.1	Wunden	280
4.4.2	Windelsoor, Windeldermatitis	281
4.4.3	Ekzeme	281
4.4.4	Neurodermitis und Schuppenflechte	282
4.5	Schlaf, Unruhe, Konzentration	282
	Serviceteil	
	Weiterführende Literatur.....	287
	Stichwortverzeichnis	289