

Heilpflanzen für Kleinkinder

Kinder reagieren auf pflanzliche Heilmittel meist mit sehr gutem Erfolg, vor allem wenn sie noch kaum mit (chemischen) Medikamenten behandelt worden sind. Im Folgenden stellen wir Ihnen verschiedene Pflanzen vor, die speziell für Kinder geeignet sind. Gleichzeitig möchten wir Sie auch auf die Gefahren und Risiken von einigen Heilpflanzen hinweisen, die für Kinder nur beschränkt empfehlenswert sind und mit Vorsicht angewendet werden sollten.

Altbewährt beim Zahnen: Veilchenwurzel

Der Name „Veilchenwurzel“ ist botanisch gesehen ein völliger Irrtum. Veilchen haben nämlich gar keine so grossen Wurzeln, als dass ein Kind während der ganzen Zahnungsperiode bei Schmerzen immer wieder intensiv darauf herumkauen könnte. Es handelt sich dabei vielmehr um speziell grosse Stücke des oberirdischen Wurzelstockes von verschiedenen Schwertlilienarten, insbesondere der deutschen Schwertlilie (lateinisch: *Iris germanica*) und der Florentiner Schwertlilie (*Iris florentina*). Man müsste die Veilchenwurzel botanisch korrekt also als Schwertlilienwurzel oder

Iriswurzel bezeichnen.

Der Name „Veilchenwurzel“ ist durch den veilchenartigen Geschmack bedingt, den die Wurzeln beim Kauen entwickeln. Das ätherische Öl der Schwertlilien-Wurzeln ist demjenigen der Veilchen sehr ähnlich. Schwertlilienwurzeln werden deshalb auch in der Parfümindustrie in grossem Massstab für die Gewinnung von Veilchendüften verwendet.

Die Schwertlilienwurzeln enthalten neben dem ätherischen Öl eine grössere Menge Schleimstoffe. Diese breiten sich beim Kauen über den wunden Pilgern des Kleinkindes aus und wirken angenehm kühlend. Schwertlilienwurzeln haben beim zahnenden Patienten also eine dop-

pelte Wirkung: einerseits wird der feine Veilchenduft als etwas Wohl-schmeckendes und Tröstendes empfunden, andererseits decken die Schleimstoffe die wunden Stellen oberflächlich ab und lindern den Schmerz. „Veilchenwurzeln“ sind nicht ganz billig. Der Preis pro Stück beträgt im Fachhandel (Apotheken und Drogerien) ca. Fr. 18.-. Wenn man bedenkt, dass die Wurzeln jedoch alle einzeln von Hand gedreht werden und eine Wurzel für die ganze Zahnungsperiode ausreicht, ist das Geld sicher gut investiert. Die Wurzel kann dem Kleinkind bequem mit einem Bündel um den Hals gehängt werden. Sollte sie trotzdem einmal auf den Boden fallen oder hat man sonst Angst vor Bakterienbefall, kann sie zwischendurch in heissem Wasser während 5 Minuten kurz ausgekocht werden.

Beruhigend und ein ausgezeichneter Durstlöcher: Goldmelisse

Im Sommer, wenn es heiss war, gab uns unsere Grossmutter immer kalten Goldmelissentee zu trinken. Goldmelissentee hat zwei Vorteile: er ist ein ausgezeichneter Durstlöcher; gleichzeitig hat er eine leicht beruhigende Wirkung. Im Gegensatz zum handelsüblichen „Eistee“ (der ja hauptsächlich aus Schwarztee besteht) enthält Goldmelisse kein Koffein und wirkt deshalb nicht anregend. Goldmelissentee kann also sehr gut auch am Abend getrunken werden, und zwar von jung und alt. Die Goldmelisse gehört wie die Zitronmelisse zur Pflanzenfamilie der Lippenblütler. Die Verwandtschaft ist, wie man aufgrund der Namen vermuten würde, jedoch nicht so gross - die Pflanzen sind zwei eigenen Gattungen zu geteilt, da



Schwertlilie

Aus den getrockneten Wurzelstücken werden Kauhilfen für zahnende Kinder hergestellt. Sie werden wegen des Geruches "Veilchenwurzeln" genannt. Die darin enthaltenen Schleimstoffe wirken kühlend und entzündungshemmend.

sie sich vom Erscheinungsbild her doch recht stark unterscheiden. Auch geschmacklich lassen sich die beiden Teesorten klar trennen: Die Zitronenmelisse hat einen feinen, blumigen, citrusartigen Geschmack. Die Goldmelisse dagegen hat ein kräftigeres Aroma, da das ätherische Öl neben den citrusartigen Komponenten noch Thymol ähnliche Verbindungen enthält, wie sie auch im Thymian vorkommen.

Die Goldmelisse kann (neben der Lindenblüte) als der typisch schweizerischer Genusstee bezeichnet werden. In unseren Bauerngärten ist die bis zu 60 cm hohe, mehrjährige Staude wegen ihren wunderschön leuchtend roten Blüten häufig anzutreffen. Bereits in unseren Nachbarländern Österreich, Deutschland sowie Frankreich und

Italien kennt man dagegen die Pflanze kaum. Ursprünglich stammt die Goldmelisse (lateinisch: *Monarda didyma*) aus Nordamerika, wo sie von den Oswego-Indianern im Gebiete des Ontariosees im heutigen Staat New York als Tee verwendet wurde. Die Goldmelisse wird deshalb gelegentlich auch als Indianernessel bezeichnet. Der Gattungsname *Monarda* geht auf den spanischen Botaniker Niklaus Monarda zurück, der 1569 eines der ersten Kräuter-Bücher über die nordamerikanische Flora geschrieben hat. In den Vereinigten Staaten hat die Goldmelisse insofern eine spezielle Bedeutung, da sie als Symbol für den Unabhängigkeitskrieg von England gilt: aus Protest gegen die hohen Zölle, die England auf Schwarztee erhob, warfen am 16. Dezember 1773

aufgebrachte amerikanische Händler im Hafen von Boston eine ganze Schiffsladung der ostindischen Kompanie mit Schwarztee ins Meer. Es wurde beschlossen, ab sofort statt Schwarztee Oswegotee (= Goldmelissentee) zu trinken. Andere amerikanische Städte schlossen sich der Revolte an. Die Auseinandersetzung mit England eskalierte immer mehr und endete 1776 mit der Unabhängigkeit der Vereinigten Staaten.

Aufgepasst mit Süßholz

Bei vielen Familien ist es auch heute noch üblich, den Tee mit Süßholz zu süßen, um so keinen Zucker verwenden zu müssen. Gerade im Sommer, wenn grössere Mengen an kaltem Tee getrunken werden, ist dies nicht unbedenklich, da Süßholz nicht über längere Zeit in grösseren Mengen verwendet werden sollte.

Die süsse Wirkung der Süßholzwurzel ist bedingt durch die Glycyrrhizinsäure und ihre Kalium- und Calciumsalze. In der getrockneten Wurzel kommen davon zwischen 2 und 15 % vor. Sie werden als 30-mal süsser empfunden als der gewöhnliche Zucker. Chemisch gesehen handelt es sich dabei um Triterpen-Saponine, die eine gewisse Ähnlichkeit mit unseren Nebennierenrindenhormonen (Cortison etc.) aufweisen und daher – regelmässig in grösseren Mengen eingenommen – unseren Mineralstoffwechsel negativ beeinflussen können. Es kommt zu den gleichen Nebenwirkungen, wie wenn Cortison über längere Zeit eingenommen werden müsste: Bluthochdruck mit Kaliummangel sowie Wasser-Ansammlung im Gewebe mit dem typisch aufgedunsenen Gesicht. Ohne speziellen ärztlichen Rat sollte Süßholz deshalb nicht länger als 4-6 Wochen regelmässig verwendet werden, wobei eine tägliche von 10 g getrocknete Wurzeln (entsprechend 3 gestrichene Teelöffel voll) nicht überschritten werden darf. Als Ersatz zum Süßen sind Stevia-Blätter zu empfehlen, die wir Ihnen bereits in der Januarnummer dieses Jahres (Thema: Heilpflanzen bei erhöhtem Blutzucker) vorgestellt haben. Von diesen Blättern genügen ½ Teelöffel voll, um 1 Liter Tee angenehm zu süßen. Sie wirken ebenfalls zahnschonend und sind für Kinder deshalb sehr geeignet. Nebenwirkungen wie beim Süßholz sind keine zu befürchten.



Goldmelisse. Der Blütentee ist ein guter Durstlöcher für Jung und Alt. Im Gegensatz zum Eistee, der erhebliche Mengen Koffein enthält, kann Goldmelissentee auch am Abend getrunken werden.

Fenchel- statt Pfefferminztee

Bei Magenbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, saurem Aufstossen etc. greift man gerne zu Pfefferminztee, ist dieses Kraut doch in fast jedem Haushalt vorhanden und geschmacklich erst noch fein zu trinken. Für Kleinkinder ist aber Pfefferminztee völlig ungeeignet. Die Pfefferminze wurde ja von den Engländern im 17. Jahrhundert extra wegen ihres hohen Anteils an mentholartigen Verbindungen gezüchtet und ist wegen ihrem für Minzen einmalig scharfem Geschmack (deshalb der Name *Pfefferminze*) bekannt. Für Kinder ist deshalb dieser Tee zu gefährlich. Er kann – statt die Beschwerden zu lindern – sie sogar verstärken und zu noch mehr Magenbrennen etc. führen als vorher. Fencheltee ist eine gute Alternative zu Pfefferminztee. Das ätherische Öl des Fenchels enthält als Hauptwirkstoff vor allem trans-Anethol sowie wenig Fenchon. Trans-Anethol hat eine ausgezeichnete krampflösende Wirkung. Es greift die Magenschleimhäute nicht an wie das Menthol. Wichtig ist, die Fenchelsamen vor Gebrauch in einem Mörser kurz zu zerquetschen, damit das ätherische Öl sich voll entfalten kann. Pro Tasse werden 1-2 Teelöffel getrocknete Samen benötigt. Pro Tag können mehrere Tassen des frisch zubereiteten Tees getrunken werden.

Bibernelhonig bei Bronchialkatarrh

Ein altbewährtes und mildes Hausmittel (für jung und alt) bei Bronchialkatarrh und hartnäckiger Verschleimung ist Bibernelhonig. Die Bibernelwurzel ist bei uns sehr be-

kannt durch Kräuterpfarrer Künzle, der die Pflanze zum Reinigen der Lungen bei hartnäckiger Verschleimung sowie bei Heiserkeit empfiehlt. Durch



Grosse Bibernelle.

Für Pfarrer Künzle waren die Wurzeln das Beste gegen Verschleimung und Heiserkeit. Das stimmt auch heute noch. Der Bibernelhonig wird selbst von Kleinkindern gerne genommen.

den Honig wird das Abhusten des zähflüssigen Belages zusätzlich erleichtert. Kindern gibt man 3 – 4 mal täglich ½ Teelöffel voll, am besten in Tee, eventuell auch pur oder als Brotaufstrich. Erwachsene nehmen 3 – 4 mal täglich einen ganzen Teelöffel voll.

Die Bibernelle gehört wie der Fenchel und der Anis zur Pflanzenfamilie der Doldenblütler. Bei uns sind zwei Arten heimisch: Die kleine Bibernelle (*Pimpinella saxifraga*), die vor allem in höheren Lagen auf Alpwiesen wächst, sowie die im Mittelland verbreitete grosse Bibernel-

le (*Pimpinella major*). Die Wurzeln enthalten ätherisches Öl sowie Saponine und Cumarine.

Vorsicht auch mit Erkältungssalben

Um die Atmung zu erleichtern, werden bei Erkältungen gerne Salben mit ätherischen Ölen auf die Brust eingerieben. Diese Salben enthalten zum Teil recht aggressive Komponenten wie Kampfer, Menthol, Thymol und andere Verbindungen, die eine hyperämisierende (die Durchblutung anregende) Wirkung aufweisen. Da Kinder im Verhältnis zum Körpergewicht eine sehr grosse Körperoberfläche haben und auch die Haut noch sehr dünn ist, können diese Stoffe leicht in den Kreislauf gelangen und schlimmsten Falls zu einem Kreislaufkollaps führen. Es sollten deshalb immer nur Salben verwendet werden, die speziell für Kinder geeignet sind (z.B. Baby-Pulmex, Baby-Liberol oder Wala Plantago-Balsam). Bei Kleinkindern unter 6 Monaten sollte grundsätzlich auf solche Mittel verzichtet werden. Ebenso ist Vorsicht geboten mit Erkältungsbädern, die Thymian-, Eucalyptus-, Pfefferminz- und ähnliche ätherische Öle enthalten. Auch dürfen diese Öle höchstens in ganz niedrigen Konzentrationen für das Duftlämpchen oder den Luftbefeuchter verwendet werden. Empfehlenswerter sind milde Öle wie Fenchelöl, Kamillenöl, Melissenöl, Orangenschalenöl etc.

Dr. Andreas Lenherr