

# WORKBOOK

## BÄRENSTARKE KINDERHAUT IM FRÜHLING



GANZHEITLICH - PRAXISNAH  
LEICHT & SOFORT ANWENDBAR

ONLINE-  
VIDEO -  
WORKSHOP



**Kerstin Hiemer**

# Inhalt

<b>Ernährung</b> .....	<b>- 3 -</b>
<b>Einkaufen</b> .....	<b>- 4 -</b>
<b>Lebensmittel</b> .....	<b>- 4 -</b>
<b>Superfood</b> .....	<b>- 5 -</b>
<b>Rezepte</b> .....	<b>- 6 -</b>
<b>Entspannung</b> .....	<b>- 12 -</b>
<b>Schlafen</b> .....	<b>- 13 -</b>
<b>Atmung</b> .....	<b>- 14 -</b>
<b>Bewegung</b> .....	<b>- 16 -</b>
<b>Gesundheit</b> .....	<b>- 17 -</b>
<b>Kneipen</b> .....	<b>- 18 -</b>
<b>Gemmotherapie</b> .....	<b>- 19 -</b>
<b>Ätherische Öle</b> .....	<b>- 19 -</b>
<b>Edelsteine</b> .....	<b>- 20 -</b>
<b>Wellness / Körperpflege</b> .....	<b>- 22 -</b>
<b>Reinigung:</b> .....	<b>- 24 -</b>
<b>Körperpflege</b> .....	<b>- 25 -</b>
<b>Massage</b> .....	<b>- 29 -</b>
<b>Beziehung</b> .....	<b>- 30 -</b>
<b>Gespräch und Kommunikation</b> .....	<b>- 31 -</b>
<b>Raum für Emotionen</b> .....	<b>- 32 -</b>
<b>Zeit fürs Kuscheln</b> .....	<b>- 33 -</b>
<b>Positive Grundhaltung</b> .....	<b>- 33 -</b>
<b>Notfall</b> .....	<b>- 34 -</b>
<b>Atmen und Ruhe bewahren</b> .....	<b>- 35 -</b>
<b>Ätherische Öle</b> .....	<b>- 35 -</b>
<b>Bachblüten</b> .....	<b>- 35 -</b>
<b>Heilerde</b> .....	<b>- 37 -</b>
<b>Kerstin Hiemer</b> .....	<b>- 39 -</b>
<b>Du hast noch Fragen?</b> .....	<b>- 39 -</b>
<b>Impressum:</b> .....	<b>- 40 -</b>
<b>Disclaimer:</b> .....	<b>- 40 -</b>

# Ernährung



Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel,  
und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“

Hippokrates

## Einkaufen

- Natürliche Lebensmittel
- Naturbelassene Lebensmittel
- Keine Fertigprodukte
- Saisonale Lebensmittel
- Bio-Produkte

## Lebensmittel

### Haferflocken

wirkt anregend und macht müde Kinder munter, stärkt die Abwehrkraft, enthält B-Vitamine, Mineralstoffe (Kalium, Phosphor), Spurenelemente (Eisen, Zink, Silizium)

### Obst

- Beeren (Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren), haben viel Antioxidation, Vitamin C, Isoflavone und B-Vitamine.
- Bananen sehr gut zum Süßen geeignet
- Apfel ist eine Vitaminbombe

### Gemüse

Karotten haben viel Betacarotin was ein Antioxidation ist und stärkt das Immunsystem, tonisiert die Verdauung und wirkt blutauflösend.

### Reis

Beste Getreide für die Haut, laut TCM leitet Reis Feuchtigkeit und Hitze aus.

## **Wasser**

mit Zitrone, Gurke, Beeren oder Melisse verfeinern

## **Superfood**

### **Sanddornfruchtfleischöl**

Sanddorn wird auch Zitrone des Nordens genannt, weil sie einen hohen Vitamin-C Gehalt hat. Auch viele wichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente enthält die Sanddornbeeren. Das Sanddornfruchtfleischöl wird aus der kompletten Frucht mittels Kaltpressung und Zentrifugierung gewonnen. Noch mehr erfährst Du in meinem Blogartikel über Sanddorn:

<https://www.kerstin-hiemer.de/sanddornteil1/>

<https://www.kerstin-hiemer.de/sanddornteil2/>

Sanddorn Fruchtfleischöl 10 ml von H & W GmbH:

<https://shop.sanddornquelle.com/themes/kategorie/detail.php?artikelid=56&source=2&refertype=5>

## **Kakao**

Ja, Schokolade macht schön und zusätzlich verbessert es den natürlichen Sonnenschutz der Haut, lindert Entzündungen und fängt freie Radikale ab. Es verbessert das Hautbild, die Hautstruktur wird dicker und widerstandsfähiger. Dabei ist Kakao von über 70% Anteil gemeint, nicht Schokolade mit Milch oder Zucker. Sehr gut geeignet sind Kakaonibs.

## **Beeren**

Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Holunderbeeren

# Rezepte

## Haferflocken-Pancake

Zutaten:

300 g Haferflocken

1 TL Backpulver

2 reife Bananen

600 ml Milch (Haferflocken)

2 EL Kokosöl

500 g Beeren

Joghurt

Zubereitung:

Haferflocken im Mixer zu Mehl mahlen und mit Backpulver mischen. Bananen und Milch ebenfalls im Mixer fein pürieren. Bananenmilch und Mehl glatt mit dem Mixer verrühren.

Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 4 x 2 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5 Minuten goldbraun backen. Ca. 16 – 20 Stück.

Beeren waschen, eine Hälfte im Mixer pürieren, andere Hälfte zum Dekorieren. Abwechseln Pancake und Joghurt auf dem Teller anrichten. Beerensauce und Joghurt darüber geben. Guten Appetit!

## **Porridge mit Beeren**

Zutaten:

300 g Heidelbeeren

1 Prise gemahlene Vanille

300 ml Milch (Hafer-, Mandel- oder Reismilch)

100 g Hafer- oder Dinkelflocken

1 Prise Zimt

Zubereitung:

Heidelbeeren kurz mit Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Beeren mit 1 EL Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Die gemahlene Vanille dazugeben, 5 Minuten weiterköcheln lassen, zwischendurch umrühren. In einem zweiten Topf die Milch aufkochen lassen, die Flocken hinzugeben und alles unter Rühren ebenfalls etwa 5 Minuten weiterköcheln lassen. Zum Schluss den Zimt dazugeben. Den Porridge auf Schälchen verteilen und mit den Heidelbeeren verzieren.

## **Haferflockencups mit Beeren**

Zutaten:

2 Vollreife Bananen

100 g Vollkornhaferflocken

6 EL Kokosblütenzucker

½ TL Zimtpulver

1 Prise Vanille

1 Prise Salz

+ Griechischer Joghurt und Beeren

Zubereitung:

Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zu Brei zerdrücken, bis keine Stücke mehr vorhanden sind. Die restlichen Zutaten dazugeben und gleichmäßig vermengen. Je zwei Esslöffel des Teiges in eine Muffinform drücken und in der Mitte eine Mulde formen. Anschließend für 15 Minuten bei 175 Grad im Backofen goldbraun backen. Die Cupcakes aus der Form nehmen und auskühlen lassen. Auf die Cupcakes einen Esslöffel griechischen Joghurt verstreichen und mit Beeren garnieren.

## **Karotten-Haferflocken-Suppe**

Zutaten:

500 g Karotte

100 g Haferflocken

1 Liter Wasser

Kokosöl

Gewürze: Salz, Schnittlauch, Kümmel und Kümmel

100 ml Sahne

Zubereitung:

Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. In einen Topf mit etwas Kokosöl leicht anschwitzen, danach die Haferflocken, Wasser und Gewürze dazugeben und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit dem Pürierstab pürieren und mit etwas Sahne verfeinern.

## Kartoffelbrötchen

Zutaten:

300 g Kartoffeln

1 Packung Trockenhefe

500 g Dinkelvollkornmehl

1 Salz

2 EL Olivenöl

300 ml Wasser

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln und im Wasser 10-12 Minuten vorgaren, dann abgießen und abkühlen lassen. In einer Rührschüssel zerstampfen mit dem Kartoffelstampfer. Alle restlichen Zutaten in die Schüssel geben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes glatt verarbeiten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde ruhen lassen. Den Teig in sechs Stücken teilen und jedes Teigstück mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und nochmal 15 Minuten gehen lassen. Die Brötchen kreuzweise einschneiden und mit Wasser einpinseln. Bei 230 Grad im Backofen auf Mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Sehr lecker als Sandwichs oder auch zum Frühstück mit süßem Beerenaufstrich.

## Polentapizza

Zutaten:

400 g Polenta

1000 ml Wasser

1 TL Salz

2 EL geriebener Parmesan

1 EL Butter

Kokosöl

Pizzabelag je nach Wunsch (Tomatensoße, Gemüse, Käse)

Zubereitung

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Polenta ins kochende Wasser einrühren, 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Salz, Parmesan und Butter gut unterrühren. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausstreichen und eine Stunde stehen lassen. Den Polenta-Boden nach Wunsch belegen mit passierten Tomaten, Gemüse nach Wunsch und geriebenen Käse. Die Pizza in den vorgeheizten Backofen bei 170 Grad 30 Minuten backen. Dazu passt ein leckerer Salat!

## One-Pot-Reispfanne

Zutaten:

250 g Basmatireis

1 Zwiebel

2 Paprika rot

1 Zucchini

500 ml Gemüsebrühe

Kokosöl

Salz und Pfeffer

Schnittlauch

Zubereitung:

Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Reis in ein Sieb geben und gut waschen. In einen großen Topf alle Zutaten geben und mit Gemüsebrühe angießen und vorsichtig umrühren. Die One-Pot-Reispfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15-20 Minuten sachte köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu komplett aufgenommen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch servieren.

# Entspannung



Entspannung und Anspannung gehören zusammen. Wenn wir aber immer in der Anspannung sind, kann sich unser Körper und somit die Haut nicht regenerieren. Daher ist es wichtig, in den Alltag auch Entspannung für das Kind zu schaffen, damit die Haut wieder durchatmen kann.

# Schlafen

- Kinder wachsen im Schlaf
- Vertrauen gibt Sicherheit
- Ausreichend und guter Schlaf bei Kindern ist von großer Bedeutung. Gesunder Schlaf hat Einfluss auf Wachstum, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und eine gesunde Kinderhaut. Weil gerade nachts Kinder ganz unbewusst kratzen.

## Ritual:

Abendliche Rituale helfen Kinder und ihren Eltern den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen, er vermittelt Geborgenheit und hilft das Erlebte zusammen zu verarbeiten.

- Duftspray
- Fußbad machen
- Geschichte vorlesen
- zur gleichen Zeit ins Bett gehen
- Kuscheln
- Mobile-Duft-Fee

## Duftspray:

- 50 ml Rosenhydrolat
- 3 Tropfen Kamille römisch oder 3 Tropfen Benzoe Siam
- 3 Tropfen Mandarine rot

Die ätherischen Öle in das Rosenhydrolat geben. Die Mischung vor der Anwendung gut schütteln, damit sich die ätherischen Öle mit dem Hydrolat verbinden.

Vor dem Schlafen gehen, das Zimmer kurz lüften, danach zwei bis drei Sprühstöße im Kinderzimmer versprühen.

- Rosenhydrolat von Primavera: <https://amzn.to/2Wm4TYJ>
- Kamille römisch von Primavera: <https://amzn.to/2WOvZ9H>
- Mandarine rot von Primavera: <https://amzn.to/2yDsz1P>

## **Fußbad:**

- 500 g Totes Meer Salz
- 5 Tropfen Lavendel fein
- 5 Tropfen Benzoe Siam
- 5 Tropfen Mandarine rot

Die ätherischen Öle in ein Glasgefäß mit Deckel geben und das Glas so lange drehen, bis Boden und die Seiten des Glases mit ätherischen Ölen bedeckt sind. Dann das Tote Meer Salz dazugeben und gut durchschütteln.

Für ein Fußbad benötigt man einen Esslöffel der Mischung.

Abends vor dem Schlafen gehen, ca. 10 Minuten die Füße baden.

- Lavendel fein bio von Primavera: <https://amzn.to/2YUgnV8>
- Benzoe Siam von Primavera: <https://amzn.to/3cmPdd7>
- Mandarine rot von Primavera: <https://amzn.to/2yDsz1P>

## **Atmung**

### **Energiequelle Atmung**

Der Atem ist die wichtigste Energiequelle, denn er versorgt unseren Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff. Wenn wir tief und bewusst atmen, leben wir entspannter, vitaler und gesunder.

Atem ist Leben, wir können 40 Tage ohne Essen auskommen, 4 Tage ohne zu trinken und ca. 4 Minuten ohne Sauerstoff, dabei tritt bereits nach einigen Sekunden Schwindel aus. Daran sieht man, wie wichtig Atem ist.

Wenn wir atmen bei Stress, Angst oder Aufregung atmen wir meist beschleunigt, kurz, schnell und mit einer flachen Atmung. Dabei ist der Sympathikus angeregt. Wir nehmen zu wenig Sauerstoff auf und atmen unzureichend aus. Die nicht ausgeatmeten Kohlendioxide und Abfallprodukte bleiben im Blut und man fühlt sich müde, erschöpft und unruhig.

Wenn wir in Entspannung sind, können wir tiefe und gleichmäßige Atemzüge machen. Dabei bekommt unser Körper ausreichend Sauerstoff und wir können mit Energie

arbeiten. Dabei werden auch Abfallprodukte und Kohlendioxide ausgeatmet. Durch die Entspannung ist der Parasympathikus aktiv und wir können wieder in Balance kommen.

## **Atemübungen**

Atemübungen sorgen für Entspannung bei Kindern. Die Übungen stärken bewusst die Körperwahrung. Dadurch können sich Kinder leichter konzentrieren und auch die Bedürfnisse des eigenen Körpers spüren.

### ***Tagträume***

- dieses entspannt
- ist eine kleine Auszeit
- Wahrnehmung sind klarer
- normale Verarbeitungsprozess des Gehirns

### ***Atemübungen, dafür benötigen wir Puste***

- Seifenblasen
- kleine Wattekugeln auf einer glatten Fläche legen und mit dem Atem eine bestimmte Strecke bewegen
- zusätzlich, kann die Übung auch mit einem Strohhalm gemacht werden
- mit dem Strohhalm im Wasser gurgeln

### ***Natürliche Atemimpulse***

- Gähnen
- Seufzen und Stöhnen
- Lachen und Weinen
- Niesen und Husten
- dicke Backen machen und ausblasen

# Bewegung

## Natur gehen

- Waldbaden Blogartikel übers Waldbaden und Haut: <https://www.kerstin-hiemer.de/kerstin-impulse-zeit-10-folge/>
- Spazieren oder Fahrradfahren
- Seilspringen

## Gehmeditation mit Kindern spielerisch

- Schritte große – kleine – Fuß an Fuß
  - eine bestimmte Strecke hüpf auf einem Bein, wechseln anderes Bein
  - Rückwärtsgehen
  - Was siehst Du gerade?
  - Was hörst Du gerade?
  - Was riechst Du gerade?
  - Was gibt es zu entdecken?
- 
- Über-Kreuz-Übungen
  - Liegende Acht in die Luft zeichnen
  - Ohren massieren mit Daumen und Zeigefinger
  - Augen palmieren, dabei die Hände reiben und auf die Augen legen.

# Gesundheit



## Das Immunsystem

- Das Immunsystem schützt uns vor schädlichen Einflüssen. Es wehrt täglich Millionen von Viren und Bakterien, die durch die Schleimhäute oder die Haut in den Körper eindringen wollen ab.
- Dabei handelt es sich um ein Verteilung-Netzwerk, das im zentralen Nervensystem gesteuert wird.

# Kneippen

Pfarrer Sebastian Kneipp 1821-1897

Die 5 Säulen der Kneipptherapie sind:

- Wasseranwendung
- Ernährung
- Bewegung
- Pflanzen
- Ordnung (positive Einstellung)

## Ansteigende Fußbad

- Erkältungen vorzubeugen
  - Kopf- und Bauchschmerzen
  - zur Entspannung und vor dem Schlafen gehen
  - Wärmehaushaltregulieren (bei kalten Füßen)
- 
- Schüssel mit warmem Wasser (ca. 35 Grad) füllen und Füße reingeben
  - warmen Wasser langsam nachfüllen bis ca. 40 Grad
  - ca. 10-15 Minuten die Kinderfüße im warmen Wasser lassen
  - Abtrocknen und warme Socken anziehen

## Barfußlaufen

Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel ist das Barfuß gehen.“  
Sebastian Kneipp

- Sinne werden angesprochen
- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Fußreflexzonen werden angeregt

- Kräftigend auf den gesamten Organismus
- Thermischen Reiz wie Tautreten – Durchblutung gestärkt
- 2-5 Minuten und danach warme Socken anziehen

## Gemmotherapie

Gemmo ist lateinisch und bedeutet Knospe. Die Gemmotherapie wird aus frischen Pflanzenknospen hergestellt. Die Knospen ist ein Gewebe, das sich in der Vermehrung befindet und damit reich an pflanzlichen Wachstumsfaktoren ist. In dieser noch sehr jungen Phase der Knospe erreicht sie die höchste Vitalität. Bekannt wurde die Gemmotherapie durch den belgischen Arzt Dr. Pol Henry. Vor allem die Pflanzen-Mazerate sind bekannt, diese sind eine Mischung aus Glycerin, Alkohol und Wasser plus der Knospe.

### Ribes nigrum

Der Star der Gemmotherapie die die Ribes nigrum (schwarze Johannisbeere) auch das pflanzliche Kortison genannt. Die Anwendung kann bis zu 3-mal täglich 1-2 Sprühstöße in den Mund gesprüht werden oder auf die Haut. Ebenso kann das Gemmomazerate in eine Creme eingearbeitet werden.



Gemmo Ribes nigrum von Spagyros: <https://amzn.to/3bjnVmR>

## Ätherische Öle

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte und komplexe Pflanzenessenzen, die durch Wasserdampfdestillation, Schalenpressung oder Extraktion gewonnen werden. Ätherisch werden sie genannt, weil sie schnell verflüchtigen. Die ätherischen Öle wirken auf Körper, Geist und Seele – also auf den gesamten Menschen. Sie fördern die Gesundheit, reduzieren Bakterienkonzentration der Räume, unterstützen das Immunsystem und wirken antiviral, bakterizid sowie pilztötend.

## **Zitrone**

Herstellung: Kaltpressung der Fruchtschale

Duft: frisch, spritzig, aktiv und klar

Wirkung:

- zur Konzentrationssteigerung
- Stärkung des Immunsystems
- Raumlufthdesinfizierend
- wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral
- aktiviert, stimmungsaufhellend, erfrischend und erheiternd

Anwendung: Duftlampe oder auf einen Stein

Zitrone bio von Primavera: <https://amzn.to/2YUoBw7>

## **Edelsteine**

Schon Hildegard von Bingen beschäftigt sich mit der Wirkung von Edelsteinen. Der Wunsch nach nebenwirkungsfreien Behandlungsmöglichkeiten war schon damals groß. Ein Grund, warum Hildegard von Bingen mit der heilenden Wirkung der Edelsteine auseinandersetzte. Die Kräfte der Edelsteine können zum Schutz, zur Stärkung und Regeneration der Abwehrkräfte verwendet werden. Das bedeutet, dass die Edelsteine durch das Tragen aktiv ihre Lebensqualität, Vitalität und Gesundheit verbessern kann. Edelsteine und wie sie wirken können:

- Entstehungsweise
- Kristallstruktur
- Mineralstoffe
- Mineralfarbe

## **Hautstein - Achat**

- sanftes Umhüllt sein
- Schutz, Geborgenheit, Sicherheit
- fördert Wachstum
- Hautprobleme
- Insektenstichen
- Harmonisierend
- fördert Gewebestoffwechsel
- Verdauung
- Ausscheidung

# Wellness / Körperpflege



Der Begriff Wellness ist ein Lebensstilkonzept, was das Ziel von Wohlbefinden, Spaß und eine gute körperlicher Verfassung hat. Heute versteht man unter Wellness vor allem Methoden und Anwendung, die das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden steigern. Der Begriff „Wellness“ kommt aus dem Englischen und kann mit Wohlbefinden oder gute Gesundheit übersetzt werden. In den USA steht es vor allem für eine Bewegung, dass Menschen gesund leben. Für die Haut gibt es viele verschiedene Anwendungen. Es gibt viele verschiedene Methoden um ein bärenstarke Kinderhaut zu bekommen, eine davon ist die stärkende Hautpflege.

## **Mandelöl**

„Gut verträglich und schützend“

Hauttypen: trockene, schuppige, empfindliche Haut, Baby- und Kinderhaut

Wirkung: sehr hautpflegend, reizlindernd, juckreizstillend, feuchtigkeitsspendend, entzündungshemmend und rückfettend bei rissiger und schuppiger Haut

Anwendung: Mandelöl ist ein Pflegeöl für die ganze Familie. Es zieht besonders gut in die oberste Hautschicht ein und bewahrt die natürliche Hautfeuchtigkeit.

Duft: mild nussig und etwas marzipanartig

Mandelöl bio von Primavera: <https://amzn.to/2WNXXIV>



## **Sanddornfruchtfleischöl**

„Regenerierend, stärkend und beruhigt die Haut“

Hauttypen: Aphten, Soor, Sonnenbrand, trockener und rissiger Haut

Wirkung: beruhigend, stark haut- und schleimhautregenerierend, stark entzündungshemmend, sehr hautpflegend

Anwendung: Aufgrund der starken Färbung ist das Öl, nur tropfenweise in die Basis-Öl zu mischen

Duft: fruchtig

Sanddornfruchtfleischöl bio von Primavera: <https://amzn.to/3fDnjf8>

## Reinigung:

Waschlappen – täglich

Duschen oder Baden – wöchentlich

### **Kuschel-Badesalz**

- 250 g Totes Meer Salz
- 5 EL Mandelöl
- 5 Tropfen Lavendel fein
- 5 Tropfen Karottensamen

Die ätherischen Öle in ein Glasgefäß mit Deckel geben und das Glas so lange drehen, bis Boden und die Seiten des Glases mit ätherischen Ölen bedeckt sind. Dann das Tote Meer Salz dazugeben und gut durchschütteln.

Pro Vollbad werden drei bis vier Esslöffel Badesalz benötigt.

Karottensamen von Primavera: <https://amzn.to/2Wqj8f5>

### **Trockenbürsten-Massage**

Neben der milden Durchblutungsförderung wird auch der Körper angeregt bei der Trockenbürstenmassage. Durch den reflektorischen Weg werden die Organe angeregt. Ebenso haben wir eine leichte kreislaufstärkende Wirkung. Ebenso werden Hautstoffwechsel auf sanfte Weise angesprochen.

Wichtig zu beachten: Bei der Trockenbürstenmassage, immer die Strichrichtung an Beinen und Armen herzwärts. Es wird stets rechts begonnen, erst Außenseite, dann die Innenseite.

Ablauf:

Beginn ist am rechten Fuß – Fußsohle und Zeh, übers Bein bis zur Hüfte; erst die Außenseite, dann die Innenseite

Wiederholung am linken Fuß und Bein

Beginn ist die rechte Hand mit allen Fingern ausstreichen, über den Handrücken die Außenseite bis zur Schulter hoch, danach die Innenseite

Wiederholung an der linken Hand und Arm

Zusätzlich:

Mit sanftem Druck über Gesäß, Brust, Bauch und Rücken streichen.

## Körperpflege

### Körperöl

für sensible Kinderhaut für eine sanfte Pflege

- 50 ml Mandelöl
- 3 Tropfen Ho-Blätter
- 3 Tropfen Benzoe Siam
- 2 Tropfen Karottensamen

Die ätherischen Öle ins Mandelöl geben und vermischen.

Damit den Körper einreiben, am besten auf die leicht feuchte Kinderhaut, z.B. nach dem Duschen oder Baden. Damit dringt das Körperöl besser in die Haut ein.

Ho-Blätter von Primavera: <https://amzn.to/3cxLk5i>

## **Körperbutter**

- 100 g Bienenwachs
- 100 g Kakaobutter
- 100 g Mandelöl
- 5 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl
- 5 Tropfen Lavendel
- 5 Tropfen Orangen

Bienenwachs, Kakaobutter und Mandelöl werden im Wasserbad bei 42 Grad unter Rühren geschmolzen. Danach werden das Sanddornfruchtfleischöl und die ätherischen Öle dazugegeben. In Silikonförmchen wird die flüssige Masse gegossen und bei kühler Raumtemperatur wird die Körperbutter feste.

Orangen bio von Primavera: <https://amzn.to/3brC6Gt>

## **Körperspray**

- 50 ml Rosenhydrolat
- 2 Tropfen Lavendel fein

Auf die Haut aufsprühen oder als Kinderparfüm verwenden.

## **Roll-On Massageöl**

Einhüllend / Rückenmassage für Figuren / Kinderparfüm

- 50 ml Mandelöl
- 3 Tropfen Mandarine rot
- 1 Tropfen Atlaszeder
- 2 Tropfen Benzoe Siam

In einem Roll-on-Flasche das Mandelöl und die ätherischen Öle geben.

Zeder bio von Primavera: <https://amzn.to/2T0sV9z>

## **SOS-Notfall-Creme**

- 30 ml Sheabutter
- 20 ml Mandelöl
- 5 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl
- 4 Sprüher Gemmo „Schwarze Johannisbeere“
- 4 Tropfen Notfalltropfen
- 4 Tropfen Lavendel fein

Die Sheabutter im Wasserbad erwärmen, bis sie flüssig ist. Mandel- und Sanddornfruchtfleischöl dazugeben. Kurz vor dem Erkalten das ätherischen Öle und Gemmomazerate einrühren. In die Cremedose füllen. Mehrmals täglich die erkrankten Stellen damit behandeln.

Sheabutter von Primavera: <https://amzn.to/2T0sV9z>

## **Haarwasser**

Lindert den Juckreiz auf der Kopfhaut, ohne dass die Haare fettig werden.

- 50 ml Melissenhydrolat
- 2 Tropfen Lavendel fein
- 2 Tropfen Teebaum
- 2 Tropfen Atlaszeder

Die ätherischen Öle ins Hydrolat geben. Vor der Anwendung gut schütteln und sparsam auf die Kopfhaut sprühen.

Teebaum bio von Primavera: <https://amzn.to/3dDVXnh>

## **Inhalieren**

Das Inhalieren ist eine bewährte Möglichkeit um das Anschwellen der Nasenschleimhaut zu begünstigen. Nicht nur bei Schnupfen ist Inhalieren eine Grundbehandlung, sondern auch bei allen Erkältungen. Durch das Einatmen warmer feuchter Luft mit ätherischen Ölen wird der Schleim besser gelöst und die Schleimhaut befeuchtet. Inhalieren ist auch eine gute vorbeugende und pflegende Möglichkeit, die Schleimhäute zu befeuchten.

Beispiel beim Essen in der Mitte einen Topf mit heißem Wasser und 2 EL Meersalz + 1 Tropfen ätherisches Öl (Lavendel fein oder Zitrone) aufstellen oder in einem Zelt. Achtung Verbrennungsgefahr

## **Löwenzahnsalbe**

- 1 Handvoll Löwenzahnblüten
- 100 ml Mandelöl
- 14 g Bienenwachs

Die frischen Löwenzahnblüten in ein lichtundurchlässiges Gefäß geben, mit dem Mandelöl übergießen und etwa 8 Tage an einen warmen Ort stellen lassen. Die Mischung gelegentlich aufschütteln. Das fertige Öl durch ein Mulltuch abpressen.

Für die Salbe das Bienenwachs bei mäßiger Temperatur schmelzen. Hierfür eignet sich am besten ein Wasserbad. Den Ölauszug in das Wachs einrühren. Die fertige Salbe noch warm in ein Döschen füllen und nach Abkühlung gut verschließen.

Anwendung: Auf den Solarplexus auftragen leitet sie Licht in unser System oder auf die Fußsohlen stärkt sie unseren Organismus.

# Massage

## Pusteb Blumenmassage

Lege Dich bequem hin, schließe Deine Augen und lausche der Geschichte:

Mitten auf der Wiese steht ein grüner Stängel mit einer grünen Knospe am oberen Ende. (Beide Handflächen liegen nebeneinander auf dem Rücken.)

Die Sonne geht auf und schickt ihre warmen, goldenen Strahlen nach unten. (Mit gespreizten Fingern von oben nach unten über den Rücken streichen.)

Da bricht auf einmal die Knospe auf. (Mit den Handflächen nach außen streichen.)

Heraus kommt eine gelbe, strahlende Blüte, ein Löwenzahn. (Immer noch die Handflächen nach außen streichen.)

Der kleine Löwenzahn genießt die warmen Sonnenstrahlen. (Mit gespreizten Fingern von oben nach unten über den Rücken streichen.)

Ab und zu fällt auch etwas Regen, damit der Löwenzahn nicht verdurstet. (Mit den Fingerspitzen über den Rücken tippen.)

Auch der warme Wind kommt den Löwenzahn besuchen. (Mit den Handflächen wellenförmig über den Rücken streichen.)

Eines Morgens fühlt sich der Löwenzahn federleicht. (Sanft mit den Handflächen über den Rücken streichen.)

Sein Blütenkleid ist ganz weiß und flauschig geworden. (Mit den Handflächen kreisförmig über den Rücken streichen.)

Da kommt ein Windstoß und die weißen Schirmchen fliegen mit den Frühlingswind nach allen Seiten davon. (Mit gespreizten Fingern nach allen Seiten über den Rücken streichen.)

An der Stelle, auf der sie landen, wächst nächstes Jahr ein neuer Löwenzahn und dann beginnt alles von vorne.

# Beziehung



Eltern sind der sichere Hafen, aus dem Kinder auslaufen, um die Welt zu erkunden, in den sie aber zurückkommen, wenn Stürme und Unwetter drohen.

Eltern fungieren als eine Art Leuchtturm. Sie senden in regelmäßigen Abständen deutliche Signale aus, damit Kinder im Laufe der Zeit lernen, einen sicheren Kurs zu halten - man könnte auch sagen, um zu kooperieren, ohne mehr als nötig von sich selbst aufzugeben. « Was Familien trägt • Jesper Juul

# Gespräch und Kommunikation

## Verantwortung

- Qualität der Beziehung
- Eigenverantwortung
- Orientierung für Kinder

## Achtsamkeit

- Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen
- Authentizität

## Wertschätzung

- Gleichwertig
- Wertschätzenden Umgang
- Grenzen wahrnehmen und achten
- eigene Positionierung

## Vertrauen

- Kinder begleiten Entwicklung, Wachstum, Fähigkeiten
- eigene Erfahrungen machen → bestärken, unterstützen und loslassen

## Miteinander

- Gemeinsam tun
- Teamworker
- Autonomie & Selbständigkeit

## Dialog

- Interesse
- Offenheit & Zuhören
- Ernstnehmen
- Verständnis

## Beziehung

- Bindung
- Liebe
- Tiefe Verbundenheit
- Wurzeln & Flügel

## Raum für Emotionen

Emotionen sind sehr wichtig, damit Kinder ihre Gefühle ausdrücken können. Dafür ist es wichtig, dass Kinder Gefühle kennenlernen. In dem, dass wir als Eltern auch den Raum geben und für unsere Kinder da sind. Damit sie den Zugang zu ihren Gefühlen und Emotionen bekommen. Dies ist natürlich auch ein Prozess der Entwicklung des Kindes. Wichtig ist es, dass Kinder von Geburt an, Emotionen auf positive Weise kennen lernen, dass wir als Eltern für sie da sind. Erfahrungen mit Emotionen sind im Gehirn vor allem im Limbischen System verbunden und bekleiden durch unser Handeln, Gefühle und Denken das ganze Leben.

## Teamworker

- Kinder möchten sich verbinden mit uns Eltern
  - sind absolut loyal und ohne Wertung
  - wenn Kinder Zusammenarbeit aufhören oder aufkündigen
  - sind sie überfordert oder gekränkt oder sogar verletzt
- 
- Wutmonster selbst basteln
  - Sorgenfresser

## Zeit fürs Kuscheln

Zeit füreinander haben, um zu kuscheln.

## Positive Grundhaltung

Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben. Als Beispiel „Glas ist halb voll oder halb leer“.

### Lachen

- Lachen hebt die Stimmung und reduziert Stress (Glückshormone werden ausgeschüttet und reduzieren Stresshormone)
- Lachen erhöht die Sauerstoffaufnahme (atmen tiefer ein und die Lungen weiten sich)
- Lachen stärkt das Immunsystem (Abwehrzellen werden aktiviert)
- Lachen lindert Schmerzen

### Grapefruit

Herstellung: Kaltpressung der Fruchtschale

Duft: leicht, spritzig-frisch, fruchtig, süß

Wirkung:

- körperlich und emotionaler Erschöpfung
- Antriebslosigkeit
- erfrischt, stimmt optimistisch und fröhlich
- stärkt die Lebenslust
- macht gute Laune und ist ein Lernöl

Anwendung: Duftlampe oder auf einen Stein

Ätherisches Öl von Primavera: <https://amzn.to/35N0tNC>



# Notfall



Wenn die Kinderhaut rot ist oder das Kind sich kratzt, dann benötigst Du eine Soforthilfe. Hier sind 4 wundervolle Notfall-Sofort-Methoden um aus der Raus aus der Juck- und Kratzspirale herauszukommen.

# Atmen und Ruhe bewahren

Wichtig! Als Mama selbst Ruhe bewahren und dreimal tief ein- und ausatmen. Dann besonnen reagieren.

## Ätherische Öle

### Lavendel fein

Herstellung: Wasserdampfdestillation

Duft: frisch, blumig, krautig

Wirkung:

- antibakteriell, antiviral, antiseptisch
- entzündungshemmend,
- durchblutungsfördernd
- hautregenerierend
- juckreizstillend, krampflösend, schmerzstillend
- wundheilend
- angstlösend, aufbauend und beruhigend



Anwendung: Das Notfall-Öl kann pur auf die Haut aufgetragen werden.

Oder als SOS-Roll-on-Notfall: 10 ml Mandelöl auf 2 Tropfen. Ab 1 Jahre

Lavendel fein bio von Primavera: <https://amzn.to/2YUgnV8>

## Bachblüten

Edward Bach (1886-1936) war ein englischer Arzt und entwickelte die Bach-Blütentherapie, eine alternativmedizinisches Behandlungssystem. Mit den Bachblüten können Krankheiten auf seelischer Ebene vorgebeugt werden. Ein Anliegen war Edward Bach, ein einfaches System der seelischen Gesundheitsvorsorge zu schaffen, dass nicht nur von medizinischen Fachkollegen, sondern zur Selbstanwendung eingesetzt werden kann.

Bachblüten wirken durch Schwingungsmuster = Beliebt ist vor allem das sogenannte Resonanzgesetz, das meist mit dem Stimmgabel-Prinzip beschrieben wird. Nimmt man zwei Stimmgabel gleicher Frequenz und schlägt eine davon an, so wird die andere durch die Schallwellen angeregt, selbst zu schwingen.

Körperliche Krankheiten können ins seelische Ungleichgewicht kommen. Die Bachblüten unterstützen die Wiederherstellung von seelischem Gleichgewicht durch Harmonisierung. Die Schwächen werden zu Stärken.

Bachblüten entstehen durch die Sonnen- oder Kochmethode und durch Wasser und Alkohol (Konservierung) wird daraus eine Einnahmeflasche. Die Dosierung erfolgt entweder direkt Tropfen auf die Zunge oder durch die Wasserglas-Methode.

## **Notfalltropfen**

In den Notfall-Tropfen auch Rescue Remedy sind folgende 5 Bachblüten enthalten:

- 6 Cherry Plum (Kirschpflaume) – gegen extreme innere Spannung / gegen die Angst, die Kontrolle zu verlieren – für Gelassenheit
- 9 Clematis (Weiße Waldrebe) – gegen Ohnmachtsneigung und geistige Abwesenheit – für die Aufmerksamkeit
- 18 Impatiens (Drüsentragendes Springkraut) – gegen psychischen Stress und Unruhe – für Entschleunigung
- 26 Rock Rose (Gelbes Sonnenröschen) – gegen Verzweiflung und Panik, Blackout bei Prüfungen – für die Beruhigung
- 29 Star of Bethlehem (Doldiger Milchstern) – gegen Schock / zur Überwindung von psychischen und physischen Verletzungen – für die innere Stärke

Dosierung im Notfall ist ein Schnapsglas mit Wasser und 4 Tropfen der Einnahmeflasche trinken.

Direkt auf die empfindliche Haut auftragen oder in eine Creme einarbeiten.



BACH ORIGINAL Rescue Tropfen von Nelsons GmbH:

<https://amzn.to/2Lmvnmk>

Deutschen Bachblüten „Erste Hilfe“ als Globuli

<https://deutsche-bachblueten.de/>

## Heilerde

Heilerde ist ein natürliches, mineralisches Pulver aus Löss – einer Lehmart - und dass für verschiedene Anwendungen verarbeitet wird. Zu Heilzwecken wird es vor allem in der volkstümlichen und alternativen Medizin genützt: äußerlich bei Hautproblemen und Hauterkrankungen und innerlich bei Magen-Darm-Beschwerden.

Die Inhaltsstoffe der Heilerde wirken entzündungshemmend, beruhigen und schmerzlindernd. Eine Maske aus Heilerde lindert Juckreiz und vermindert Schwellungen. Heilerde wird feucht aufgetragen, während die Maske auf der Haut trocknet, entzieht sie der Haut, die in den Poren sitzenden Bakterien und Giftstoffe.

Sehr gut geeignet bei Insektenstichen, leichte Verbrennungen, Sonnenbrand, Wunden und Entzündungen.

## Heilerde-Auflage

Zutaten:

- 1 einmal Küchentuch
- Heilerde
- Wasser
- evtl. Mullbinde



Die Heilerde in eine Schüssel füllen und mit etwas kühlen Wasser zu einem streichfesten Brei anrühren.

Den Brei auf das Tuch streichen. Das Tuch zu allen Seiten nach oben umschlagen.

Das fertige Päckchen auf die empfindliche Stelle legen und evtl. mit einer Mullbinde fixieren.

Die Auflage solange liegen lassen, wie es angenehm ist. Dabei ein Buch vorlesen oder eine Hör-CD hören.

Heilerde 2 – hautfein von Luvos: <https://amzn.to/3bhDkny>

# Kerstin Hiemer



ich bin Kerstin Hiemer, wohne mit meiner Familie in der Nähe von Augsburg und ich bin Familien-Gesundheits-Expertin rund um das Thema „gesunde Haut“ und helfe Mamas von Kindern mit empfindlicher Haut, aus der Juck- und Kratzspirale herauszukommen und rein in ein normales Hautgefühl von Harmonie und Wohlbefinden.

## Du hast noch Fragen?

Dann verabrede dich jetzt mit mir zu einem kostenlosen Online-Erstgespräch. Mich interessiert, welche Themen Dich bewegen und an welche Herausforderungen Du knabberst. Gemeinsam finden wir Deinen und Deines Kindes Weg um „Raus aus der Juck- und Kratzspirale“ zukommen. In dem Gespräch können wir uns Beschnuppern und gemeinsam neue Wege entdecken um eine gesunde und bärenstarke Kinderhaut zubekommen. Ich freue mich auf Dich! <https://www.kerstin-hiemer.de/termine/>

## Impressum:

Vitalpraxis Kerstin Hiemer

Bürgermeister-Graber-Straße 6

86494 Emersacker

Webseite: [www.kerstin-hiemer.de](http://www.kerstin-hiemer.de)

Facebook: <https://www.facebook.com/vitalpraxis.kerstinhiemer/>

Instagram: <https://www.instagram.com/kerstin.hiemer/>

Kontakt: [vitalpraxis@kerstin-hiemer.de](mailto:vitalpraxis@kerstin-hiemer.de)

## Disclaimer:

Alle Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen hier zusammengetragen, stellen aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte gib diese Informationen nicht einfach so weiter, sicher hast Du schon etwas von Urheberrecht gehört. Hier ist einiges an Zeit und Mühe reingeflossen und ich bitte Dich, dies zu respektieren. Dieser Online-Video-Workshop dient der Information, alle daraus abgeleiteten Handlungen erfolgen vollständig eigenverantwortlich. Ich übernehme keinerlei Haftung. Selbstverständlich ersetzen diese Informationen keine Beratung / Behandlung durch einen Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker. Bitte konsultiere einen Arzt, wenn Dein Kind krank ist, halte gegebenenfalls Rücksprache vor Einnahme jeglicher Substanzen. Allen Anwendungen erfolgen eigenverantwortlich!

Die angegebenen und empfohlenen Produkte sind alles Empfehlungen, aufgrund meiner langjährigen Tätigkeit mit der Haut, bzw. Kinderhaut. Von den jeweiligen empfohlenen Firmen bekomme ich keine Provision. Der Amazon-Link ist ein Affiliate-Link, damit kannst Du mich und meine Arbeit unterstützen.