



Grüne Minze (Spearmint) – Die sanfte Minze



Spearmint ist deutlich milder als Pfefferminze und kann bei Kindern ab ca. 2 Jahren stark verdünnt angewendet werden.

- Anwendung: **1 Tropfen Spearmint** mit viel fraktioniertem Kokosöl (FCO) mischen und auf die Fußsohlen oder den Nacken streichen. Das sorgt für einen sanften Kühleffekt.

Lavendel & Römische Kamille



Hitze sorgt oft für rote, gereizte Haut und unruhigen Schlaf. Beide Öle wirken stark beruhigend und hautpflegend.

- Anwendung im **Diffuser**: Läuft am besten am frühen Abend für ca. 20 Minuten im Schlafzimmer, um den Raum energetisch "herunterzukühlen" und die Hitze-Unruhe zu nehmen. (Bitte nicht bei Neugeborenen)
- After-Sun-Pflege: Nach dem Aufenthalt im Freien **1 Tropfen Lavendel** in einem Esslöffel FCO oder Aloe-Vera-Gel mischen und auf die Haut auftragen.

Die dōTERRA Kids Collection



Die gebrauchsfertigen Roll-Ons sind bereits sicher mit fraktioniertem Kokosöl verdünnt und ideal für die empfindliche Kinderhaut (ab 3 Jahren offiziell empfohlen):

- **Tamer** (Verdauungsmischung): Enthält unter anderem Spearmint und japanische Minze. Er ist extrem sanft formuliert. Bei Hitze-Trägheit oder leichtem Unwohlsein super für eine sanfte Bauch- oder Nackenmassage.
- **Rescuer** (Lindernde Mischung): Ideal für müde Beine nach einem langen, heißen Spieltag. Wirkt angenehm erfrischend und entspannend auf Muskeln und Gelenke.
- **Calmer** (Erholungsmischung): Wenn die Kinder wegen der Hitze abends nicht in den Schlaf finden, auf die Fußsohlen und den Nacken rollen.

Praktische Anwendungen für heiße Tage



- Kühler Wadenwickel (ab ca. 1-2 Jahren): Eine Schüssel mit handwarmem (nicht eiskaltem!) Wasser füllen. **1 Tropfen Lavendel oder Spearmint** in etwas Kaffeerahm oder Steinsalz emulgieren (damit sich das Öl mit dem Wasser verbindet) und ins Wasser geben. Ein Tuch darin tränken, auswringen und um die Waden legen.
- Erfrischendes Bodyspray (für Schulkinder): In eine 30 ml Glas-Sprühflasche abgekochtes, abgekühltes Wasser füllen. **2 Tropfen Spearmint oder Green Mandarin** hinzufügen. Vor jedem Sprühen kräftig schütteln und leicht über die Beine oder den Nacken nebeln.
- Kühlendes Fußbad (ab ca. 2–3 Jahren): Die Fußsohlen sind über die Reflexzonen besonders aufnahmefähig und ein Fußbad wird von Kindern oft als sehr wohltuend und entspannend empfunden, wenn sie sich matt fühlen. Basis: 1 Esslöffel Meersalz oder 2 Esslöffel Kaffeesahne. Öle: **1 Tropfen Lavendel (fein) oder Mandarine rot** (wirkt zusätzlich sehr ausgleichend und beruhigend). Anwendung: Die Öle in der Basis emulgieren und in eine Schüssel mit handwarmem (ca. 35 °C, nicht eiskaltem!) Wasser geben. Die Füße des Kindes für 5–10 Minuten darin baden. Danach gut abtrocknen und dem Kind eine kurze Ruhepause gönnen.
- Beruhigende Stirn- oder Schläfenkompressen (ab ca. 4 Jahren) Wenn der Kopf raucht oder schwer wird, bringt eine kleine, sanfte Kompressen Erleichterung. Hier ist absolute Augennähe zu vermeiden, weshalb wir besonders milde Öle nutzen. Basis: Eine kleine Schüssel mit lauwarmem Wasser, darin 1 Teelöffel Kaffeerahm mit **1 Tropfen Lavendel oder 1 Tropfen Römischer Kamille** gut verrühren. Anwendung: Ein kleines Baumwolltuch oder ein Kosmetikpad darin tränken, sehr gut auswringen und für ein paar Minuten auf die Stirn oder in den Nacken legen. Das Kind sollte dabei die Augen geschlossen halten.



Die Öle kannst du direkt hier bestellen.
Bei Fragen bin ich gerne für dich da.

