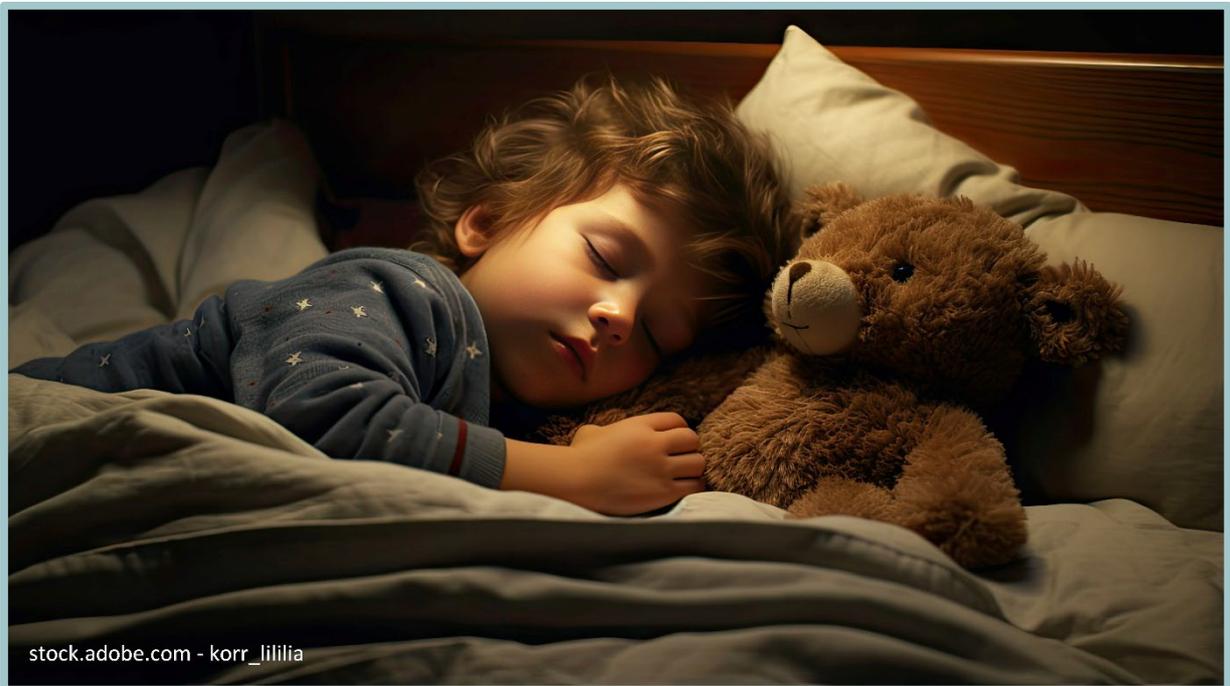


Das Aromalife Fokusthema «KIDS»

Geborgen und umsorgt

Bei der Verwendung von ätherischen Ölen bei Kindern ist besondere Vorsicht geboten. Dies kann zu Verunsicherungen führen und wir empfehlen deshalb vor der Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren sich von einer Fachperson beraten zu lassen. Die Aromalife KIDS Linie ist speziell konzipiert für die Anwendung bei Kindern ab 3 Jahren. Die Linien «Träum süss», «Tschüss Monster», «Schnupfnase» und «Winterfreund:In» bieten dabei eine Auswahl an Produkten, welche in einer geeigneten Form und unter Einhaltung der Anwendungsvorgaben, für Kinder eine willkommene Begleitung im Alltag bieten.

Ins Bett gehüpft



Kinder ins Bett zu bringen, kann eine Herausforderung sein, aber das Zubettgehen kann auch zu einer entspannten und liebevollen Zeit werden, die Eltern und Kindern gleichermaßen Freude bereitet. Neben der richtigen Schlafumgebung, viel Geduld und Verständnis, aber auch eine Reduktion der Bildschirmzeit, ist die konsequente Einhaltung eines Abendrituals immer noch eine der bewährtesten Methoden, um den Tag harmonisch abzuschliessen.

Abendritual

Abendrituale können eine grossartige Möglichkeit sein, um den Tag abzuschliessen und Kinder auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten. Sie spielen eine bedeutende Rolle in der kindlichen Entwicklung. Sie bieten eine Gelegenheit zur Entspannung, zum Übergang von einem hektischen Tag zu einer ruhigen Nacht und zur Förderung eines gesunden Schlafes. Rituale signalisieren dem Gehirn, dass es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen, und bereiten den Körper darauf vor, sich zu entspannen und zu regenerieren. Zudem ist es eine wundervolle Gelegenheit, um die Bindung zwischen Eltern und Kindern zu stärken.

Ideen für Abendrituale mit Kindern

1. Entspannendes Bad

Ein warmes Bad vor dem Schlafengehen kann Wunder wirken. Das sanfte Spiel im Wasser kann beruhigen und auf eine gute Nachtruhe vorbereiten.

2. Vorlesezeit oder Geschichten erzählen

Gemeinsam ein Buch lesen oder Geschichten erfinden. Dies fördert nicht nur die Vorstellungskraft des Kindes, sondern kann auch beruhigend und entspannend sein.

3. Entspannende Musik oder Meditation

Beruhigende Musik oder eine kurze Meditationsübung können helfen, den Geist zu beruhigen und den Übergang zum Schlafen zu erleichtern.

4. Erfolgreich Monster vertreiben

Viele Kinder haben Phasen, in denen sie Angst vor Monstern unter dem Bett oder im Schrank haben. Diese Angst kann das Zubettgehen schwierig machen und den Schlaf beeinträchtigen. Als kleines Hilfsmittel haben wir die Aromalife KIDS Tschüss Monster Produkte entwickelt, welche wunderbar in das Abendritual eingebaut werden können. Mehr zu den Produkten im Produkteporträt.

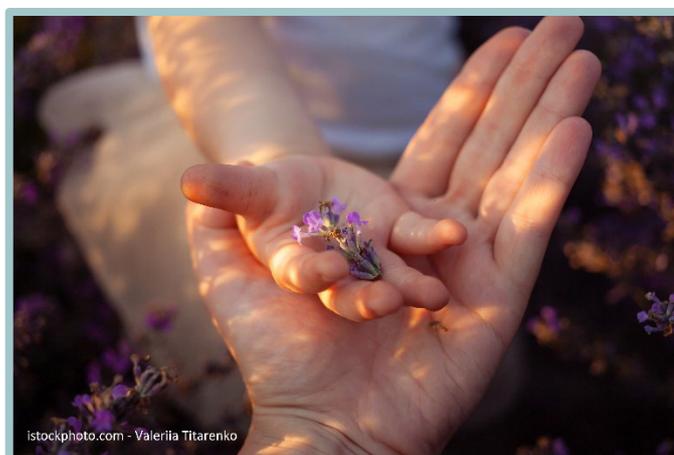
5. Kuschelzeit und Gespräche

Die Zeit vor dem Schlafengehen kann wunderbar genutzt werden, um mit dem Kind zu kuscheln und ruhige Gespräche zu führen. Die Erlebnisse des Tages können ein Thema sein, oder auch die Erwartungen an den kommenden Tag.

Tipps für ein erfolgreiches Abendritual

- Konsequenz: Wichtig ist es das Ritual täglich zur gleichen Zeit abzuhalten, um Stabilität und Vorhersehbarkeit zu geben.
- Entspannte Atmosphäre: Gedämpftes Licht, leise Musik, ruhige Stimme
- Geduld: Manchmal dauert es eine Weile, bis Kinder sich an ein neues Ritual gewöhnen. Hier empfiehlt es sich geduldig zu bleiben und dem Kind die Zeit geben, sich daran zu gewöhnen.

Es ist wichtig zu betonen, dass jedes Kind unterschiedlich ist und es möglicherweise einige Anpassungen erfordert, um das ideale Abendritual zu finden, das für dasjenige Kind am besten funktioniert.



Mit der Schnupfnase voran

In der kalten Jahreszeit machen uns immer wieder die Schnupfnasen zu schaffen. Mit bewährten Hausmitteln und Produkten mit pflegenden Inhaltsstoffen kann auch diese Zeit unterstützend begleitet werden.

1. Mit Dampf

Kinder wollen oftmals mit der klassischen Inhalier Methode mit Schüssel und Tuch oder einem sogenannten Inhalator nicht minutenlang ihre Nase hinhalten. Eine bequeme Möglichkeit ist es im Badezimmer die Dusche heiss laufen zu lassen und dabei mit dem Kind im selben Raum einige Minuten lang ein Bilderbuch anzuschauen. Die vom heissen Wasser entstanden Dämpfe werden dabei wie von allein eingeatmet und können bereits etwas Linderung schaffen.

2. Wickel

Die Wickel erleben aktuell regelrecht ein «Revival» und sind voll im Trend. Die altbewährten Zwiebelwickel eignen sich dabei besonders gut, um kleinen Schnupfnasen entgegenzuwirken. Dazu werden 1 – 2 geschälte Zwiebeln fein geschnitten und in ein dünnes Tuch eingeschlagen. Nach Bedarf kann das Päckli noch über dem Wasserbad erwärmt und dann auf die Brust aufgelegt werden. Nicht bei Kindern unter 1 Jahr anwenden.

3. Wenn die Zeit fehlt

Oftmals hat man nicht die Zeit sich im Badezimmer bedampfen zu lassen oder Wickel zu machen, oder man ist gerade unterwegs mit seinen kleinen Schnupfnasen. Dann ist eine rasch anzuwendende Lösung der beste Helfer. So zum Beispiel die praktischen Roll-on von Aromalife. Der Aromalife KIDS Roll-on Schnupfnase enthält ausgesuchte ätherische Öle von Eukalyptus globulus und radiata, Thymian Linalool und Sandelholz, u.a.



Unsere Top Empfehlung ätherische Öle

Eukalyptus radiata - das Schnupfnasen-Öl

Eucalyptus radiata



Das frisch und krautig riechende Öl gehört zu den milden Eukalyptus-Ölen und ist für Kinder geeignet. Eukalyptus unterstützt uns insbesondere in der kalten Jahreszeit. Er fördert die Konzentration und hilft, klare Gedanken zu fassen. Das Öl hat aktivierende Eigenschaften und bietet Schutz vor äusseren Einflüssen. Es fördert Kreativität und Offenheit für Neues.

Aromatipp: Brustöl zum Einreiben in Erkältungszeiten

3 EL Johanniskrautöl, 1 Tropfen Eukalyptus radiata, 1 Tropfen Lavendel fein.

Wichtig zu wissen: Bei Kindern mit spastischen Atemwegserkrankungen (Asthma) nicht direkt auf den Brustkorb oder bei der Nase einreiben. Eher am Rücken oder an den Füßen (reflektorisch).

Fichtennadel - das Lebenskraft-Öl

Abies sibirica



Der harzig waldige Duft wirkt in stürmischen Zeiten wie Seelenbalsam. Es tröstet, stärkt und gibt den nötigen Halt, um schwierige Zeiten unbeschadet zu überstehen.

Aromatipp: Begleiter für unterwegs

1-2 Tropfen auf Taschentuch geben und einatmen.

Kamille römisch - das Harmonie-Öl

Chamaemelum nobile



Die römische Kamille sorgt mit ihrem balsamischen und zarten Duft für Geborgenheit und Harmonie und gibt einem das Gefühl «es wird alles wieder gut». Sie schenkt mit ihrem Duft wohlige Wärme und erhellt die Stimmung.

Aromatipp: Feuchtwarmer Bauchwickel

1 Liter gekochtes Wasser in eine Schüssel geben, 1 EL Honig mit 4 Tropfen Kamille römisch verrühren und mit dem heissen Wasser vermischen. Wickeltuch eintauchen, auswringen auf den Bauch legen, zum warm halten gut zudecken und wirken lassen.

Lavendel fein - die kleinste Hausapotheke

Lavandula angustifolia



Der Lavendel fein ist ein idealer Begleiter in schwierigen Situationen.

Das Lavendel-Öl hat beruhigende und entspannende Eigenschaften. Da es sehr hautfreundlich und gut verträglich ist, eignet er sich zur Aromapflege und bei Kindern.

Aromatipp: Entspannung über die Haut

1 Tropfen in eine Handvoll natürliche Körpercreme oder Körper-Öl mischen, direkt auftragen, wo Beruhigung erwünscht ist.

Mandarine rot - das Kinder-Öl

Citrus reticulata



Die Mandarine besitzt die heitere Kraft der mediterranen Sonne. Diese Energie lässt positive Gedanken und Gelassenheit zu. Dieses Öl ist zudem bei Kindern sehr beliebt.

Das Öl der Mandarine rot vermittelt dem inneren und äusseren Kind Geborgenheit und schenkt Selbstvertrauen. Es hat besänftigende Eigenschaften bei Trotz und Zappeligkeit.

Aromatipp: Zappelige Kinder

3 Tropfen auf einen Duftstein geben und im Kinderzimmer aufstellen.

Wichtig zu wissen:

Die Inhaltsstoffe der Mandarine erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden. Innerhalb von 12 –18 Monaten aufbrauchen. Geben Sie nur kleine Mengen dieses ätherischen Öls in den Aromavernebler, da sonst die Membrane verkleben kann.

Neroli - das Erste-Hilfe-Öl

Citrus aurantium ssp. Aurantium



Der frische, blumig süsse Duft von Bitterorangenblüten besänftigt, schenkt Trost und Selbstvertrauen. Neroli, stärkt die Herzenergie und kann dabei helfen, ein Trauma besser zu verarbeiten.

Aromatipp: Erste Hilfe-Riechstift

Passt in jede Tasche und ist jederzeit einsatzbereit. 1 Tropfen auf das Vlies geben und den Riechstift verschliessen. Bei Bedarf daran riechen.

Orange süß - das Glücks-Öl

Citrus sinensis



Der fruchtig süßliche Duft der Orange ist uns allen bekannt und erfüllt uns mit Wärme. Die Orange lässt das innere Licht erstrahlen und schenkt gerade auch Kindern mehr Selbstvertrauen. Das Glücks-Öl kreiert eine wohltuende, angenehme Atmosphäre und vermittelt Wärme und Positivität.

Aromatipp: Gute Laune-Raumspray

3 Tropfen Orange süß, 2 Tropfen Grapefruit, 1 Tropfen Zitrone und 1 Tropfen Kamille römisch in 75ml Basis Raumspray.

Wichtig zu wissen:

Die Inhaltsstoffe der Orange erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden. Das Öl sollte innerhalb von 12 bis 18 Monaten nach dem Öffnen verwendet werden. Maximal 2 Tropfen in einen Aromavernebler geben, da sonst die Membrane verkleben kann.

Vanille - das Geborgenheits-Öl

Vanilla planifolia



Der balsamische Duft der Vanille erinnert an Kindheit und Geborgenheit. Säuglinge riechen im Nacken und an der Fontanelle leicht nach Vanille. Dies soll die Eltern animieren, ihrem Kind Liebe und Nestwärme zu schenken. Vanille hat beruhigende Eigenschaften und bringt gute Laune.

Aromatipp: Alles ist gut/Geborgenheit

3 Tropfen auf einen Duftstein geben und im Kinderzimmer aufstellen.

Weitere Informationen zu den Aromalife-Produkten «KIDS» finden Sie im [Produkteporträt](#).