



Der Mediziner hilft nicht nur dem Häuptling. Auch alle Kinder können von ihm wichtige Tricks und Tipps lernen

1. Heiße Erste- Hilfe

Aktivität: Kamillentee zubereiten **Materialien:** Frische oder getrocknete Kamillenblüten, Teekanne, heißes Wasser, Honig **Anleitung:**

1. Zeige den Kindern, wie die Kamillenblüten aussehen und lasse sie die Blüten pflücken oder vorbereiten.
2. Gib die Blüten in eine Teekanne und übergieße sie mit heißem Wasser.
3. Lasse den Tee 5-10 Minuten ziehen und füge nach Geschmack Honig hinzu.

Warum hilft es: Kamillentee ist beruhigend und kann bei Magenbeschwerden, Unruhe und Schlafproblemen helfen. Er hat entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften.

2. Goldene Heilzaubersalbe

Aktivität: Selbstgemachte Ringelblumensalbe herstellen **Materialien:** Frische oder getrocknete Ringelblumenblüten, Olivenöl, Bienenwachs, kleine Döschen **Anleitung:**

1. Erkläre den Kindern die Eigenschaften der Ringelblume und lasse sie die Blüten pflücken oder vorbereiten.
 2. Lege die Blüten in ein Glas und bedecke sie mit Olivenöl. Lasse das Glas an einem sonnigen Ort für etwa zwei Wochen stehen.
 3. Siebe die Blüten aus und erhitze das Öl vorsichtig, füge Bienenwachs hinzu, bis es geschmolzen ist.
 4. Gieße die Mischung in kleine Döschen und lasse sie abkühlen. **Warum hilft es:** Ringelblumensalbe ist gut für die Haut, hilft bei kleineren Schnitten, Schürfwunden und Hautirritationen. Sie hat entzündungshemmende und heilende Eigenschaften.
-



3. Erfrischungszauber-Bonbons

Aktivität: Pfefferminzbonbons herstellen **Materialien:** Frische Pfefferminzblätter, Zucker, Wasser, Zitronensaft, Bonbonformen **Anleitung:**

1. Zeige den Kindern die Pfefferminzpflanzen und lasse sie die Blätter pflücken.
 2. Koche Wasser mit Zucker und füge gehackte Pfefferminzblätter und etwas Zitronensaft hinzu.
 3. Lasse die Mischung köcheln, bis sie dickflüssig wird, und gieße sie in Bonbonformen.
 4. Lasse die Bonbons abkühlen und erkläre, wie Pfefferminze bei Verdauungsproblemen und Kopfschmerzen helfen kann. **Warum hilft es:** Pfefferminze kann Verdauungsbeschwerden lindern, den Atem erfrischen und bei Kopfschmerzen und Übelkeit helfen. Sie hat beruhigende und kühlende Eigenschaften.
-

4. Traumfänger-Kissen

Aktivität: Lavendelkissen basteln **Materialien:** Getrocknete Lavendelblüten, kleine Stoffbeutel, Nadel und Faden **Anleitung:**

1. Zeige den Kindern den Lavendel und lasse sie die Blüten ernten.
 2. Fülle die getrockneten Lavendelblüten in kleine Stoffbeutel.
 3. Nähe die Beutel zu und erkläre, wie Lavendel beruhigend wirken und den Schlaf fördern kann. **Warum hilft es:** Lavendel ist bekannt für seine beruhigenden und entspannenden Eigenschaften. Er kann bei Schlafproblemen und Stress helfen und eine beruhigende Atmosphäre schaffen.
-

5. Sonnenstrahl-Limonade

Aktivität: Zitronenmelissenlimonade herstellen **Materialien:** Frische Zitronenmelissenblätter, Zitronensaft, Wasser, Honig **Anleitung:**

1. Lasse die Kinder Zitronenmelissenblätter pflücken.
2. Mische die Blätter mit Zitronensaft, Wasser und Honig in einem Krug.
3. Lasse die Mischung im Kühlschrank ziehen und erkläre, wie Zitronenmelisse bei Unruhe und Nervosität helfen kann. **Warum hilft es:** Zitronenmelisse hat beruhigende und angstlösende Eigenschaften. Sie kann bei Unruhe, Schlaflosigkeit und Magenbeschwerden helfen.