



Darmbakterien und somit einer Fehlbesiedlung im Darm sein.

- Süßigkeiten und Getränke, wie z.B.: Kakao, Milch, Saft, Limonaden sättigen und mindern die Lust auf´s Essen.
- Bei größeren Kindern kann es ein Spiel mit den Eltern sein. Wenn Sie aus diesem Spiel aussteigen, ihrem Kind kein Extraessen kochen, dann erledigt es sich meist von alleine.
- Kinder mögen nicht unbedingt Zucchini und dass Gemüse gesund sein soll, ist ihnen völlig egal. Der Grund dafür ist, dass sie den Geschmack dafür noch nicht entwickelt haben. Der Geschmackssinn der Kinder wird erst entwickelt. Jedes neue Nahrungsmittel muss deshalb 15 - 20 mal probiert werden, bevor der Körper die Entscheidung fällt, das mag ich gerne oder gar nicht.

**Zur Appetitanregung können Sie folgendes Rezept ausprobieren:**

#### **Teemischung:**

Kümmel, Anis und Fenchelsamen zu gleichen Teilen mischen. 1 Teel. davon mit  $\frac{1}{4}$  kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 5 Min. ziehen lassen. Ca.  $\frac{1}{2}$  Std. vor dem Essen warm trinken.

Wirkt appetitanregend durch den frischen Duft und fördert die Verdauungssäfte durch die Bitterstoffe.

Und auch mit der neuen Geschichte von Finja findet ihr Kind vielleicht auf spielerische Weise einen neuen Zugang zu Gemüse und Obst.

### Das Geheimnis des Grünen Zaubertrankes

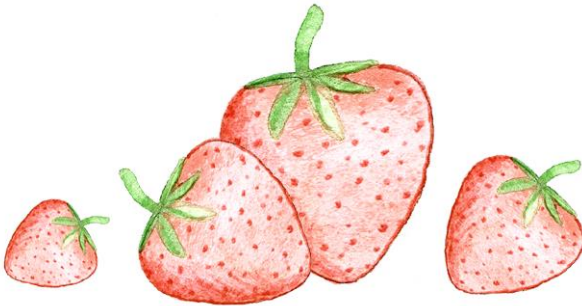


Endlich Sommer! Wie jedes Jahr fährt Finja in den Ferien zu ihrer Großmutter aufs Land. Kaum hält der Zug, läuft Finja so schnell sie kann den kleinen Weg zum Haus ihrer Großmutter. Ihre Cousine Elisa wartet dort schon sehnsüchtig am Gartenzaun. Elisa läuft ihr entgegen, sie umarmen sich, hüpfen auf und nieder und quietschen vor Vergnügen. Dann rennen sie in Groß-

mutter's Garten, wo Oma Frauke gemütlich in der Gartenschaukel sitzt.

„Da bist du ja endlich, Finja! Lass dich anschauen. Du bist im letzten Jahr aber mächtig groß geworden.“ Finja herzt ihre Großmutter. Sie ist die Einzige, die so etwas zu ihr sagen darf.

Aber nun sind Elisa und Finja nicht mehr zu halten. Gemeinsam laufen sie zum Erdbeerbeet und pflücken die zuckersüßen Früchte. Nachdem sie auch von den dicken, roten Himbeeren und den sauren Johannisbeeren genascht haben, legen sie sich satt und zufrieden ins Gras. Die Sonne wärmt ihre Bäuche, als Oma Frauke sich zu ihnen setzt.



„Wisst ihr eigentlich“, sagt sie nach einer Weile, „dass die Sonne ihre Kraft nicht nur in die Früchte, sondern vor allem auch in die Stängel und Blätter schickt? Und dass es deshalb gut für euch wäre, nicht nur die süßen Früchte, sondern auch die grünen Blätter zu essen?“ Finja schaut sie mit gerunzelter Stirn an. „Das verstehe

ich nicht. Du meinst, wir sollen Grünfutter essen, wie die Kaninchen?" „Genau. Denn dann bekommt ihr richtig viel Sonnenenergie. Eine Kraft, die so stark ist wie die Sonne selbst. Und so werdet ihr mit der Zeit selbst ein bisschen zu Sonnenkindern!“ „Aber gerade dieses ganze Grünzeug mag ich gar nicht so gerne“ sagt Elisa skeptisch. „Das ist ja gar nicht süß.“ Großmutter lacht. „Dafür gibt es einen ganz einfachen Trick. Kommt mal mit.“

Sie schnappt sich einen Korb und läuft mit Finja und Elisa im Schlepptau zu den Beeten.



Wählerisch schneidet sie einen Salatkopf, ein bisschen Möhrenkraut, frischen Löwenzahn, Spinat und Kohlrabiblätter ab. Am Ende pflückt sie ein paar Sommeräpfel, bringt alles in die Küche und legt noch eine Banane aus dem Obst-korb dazu.

„So“, sagt sie, „und nun können wir mit unseren Zutaten experimentieren.“ Auf Elisas Stirn stehen viele Fragezeichen. „Ich verstehe“, sagt Finja. „Das ist ganz einfach: Wir mixen die süßen Früchte mit dem

Grünfutter und schon haben wir einen leckeren  
Sonnentrunk. Stimmt's, Omi?" „Stimmt“, sagt Oma  
Frauke. Finja nimmt eine Banane, einen Apfel, etwas  
Spinat, ein Kohlrabiblatt, ein wenig Möhrenkraut und  
Wasser. Alles kommt in den Mixer und schon ist der  
erste grüne Zaubertrunk fertig.

Elisa ist erstaunt. „Also die Farbe ist ja schon mal super.  
Giftgrün, wie es sich für einen Zaubertrunk gehört.

Hoffentlich schmeckt es auch so gut.“ Vorsichtig nimmt  
sie einen Schluck. „Hmmm, das ist aber lecker!“

Für die restlichen Ferien wird Omas Küche zur  
Zauberküche für Finja und Elisa. Sie experimentierten  
mit allem, was sie im Garten finden und Oma Frauke  
ihnen erlaubt, zu nehmen. Denn Oma Frauke weiß ganz  
genau, was man essen darf und was nicht.

Und nun seid Ihr an der Reihe: Welche spannenden  
Rezepte fallen euch ein?

### Kursangebote:

☐ **Hausapotheke für Kinder - mit natürlichen Mitteln  
unterstützen und schützen**

Freitag, 06.09.2013

9.30 Uhr - 15.00 Uhr

Kosten insg. 35,00 €

Freitag, 15.11.2013 - Teil 1

Freitag, 22.11.2013 - Teil 2

jeweils von 10.00 Uhr - 12.30 Uhr,

**Silvia Klein, Heilpraktikerin**

**Naturheilpraxis Oelkersallee 29, 22769 Hamburg**

**Tel.: 040 / 43 25 35 25, [www.naturheilpraxisoelkersallee.de](http://www.naturheilpraxisoelkersallee.de)**

Kosten insg. 35,00 €

**Anmeldeformular:**

In diesen Kursen lernen Sie vielfältige Möglichkeiten aus der Naturheilkunde, wie z.B. Wickel, homöopathische Mittel, Pflanzenheilkunde, Akupressur, alte und neue Hausmittel kennen.



**□ Wie kommen die Vitamine in das Kind?**

Kursangebot für 3 Abende von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr,  
Kosten inkl. Material pro Abend: 20,00 €

Anmeldeformular:

**12.11.2013**

Wie entwickelt sich der kindliche Geschmack - welche Weichen stellen wir durch das Essen für eine gesunde Zukunft unserer Kinder?

Ich biete Ihnen dazu fundiertes Fachwissen und eigene praktische Erfahrungen an. Wir werden als Beispiel kindgerechte Obst- und Gemüsesmoothies frisch zubereiten und verkosten.

**Silvia Klein, Heilpraktikerin**

Naturheilpraxis Oelkersallee 29, 22769 Hamburg

Tel.: 040 / 43 25 35 25, [www.naturheilpraxisoelkersallee.de](http://www.naturheilpraxisoelkersallee.de)

**19.11.2013**

Zucker in vielen Gewändern - Ist Zucker wirklich so ungesund? Welche Alternativen gibt es? Nach einem theoretischen Teil werden wir die Alternativen probieren und süßen Nachtisch damit zubereiten.

**26.11.2013**

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien  
Welche Arten gibt es und wie können Sie entstehen? Als praktische Beispiele werden wir Alternativen zu Kuhmilch und Ei probieren.

**Weitere Kursangebote, auch zu anderen Themen, finden Sie unter:**

[www.naturheilpraxisoelkersallee/veranstaltungen.de](http://www.naturheilpraxisoelkersallee/veranstaltungen.de)

**Für eigene Gruppen, z.B. Elternabende, pädagogische MitarbeiterInnen, biete ich auch maßgeschneiderte Kurse an.**

**Gern beantworte ich offene Fragen telefonisch.**





**Silvia Klein, Heilpraktikerin**  
**Naturheilpraxis Oelkersallee 29, 22769 Hamburg**  
**Tel.: 040 / 43 25 35 25, [www.naturheilpraxisoelkersallee.de](http://www.naturheilpraxisoelkersallee.de)**