

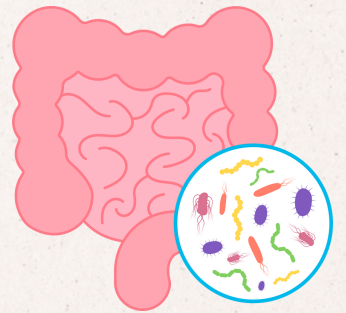


Sanft entgiften

Detox für Kinder im Alltag

Von Herzen für dich & dein Kind

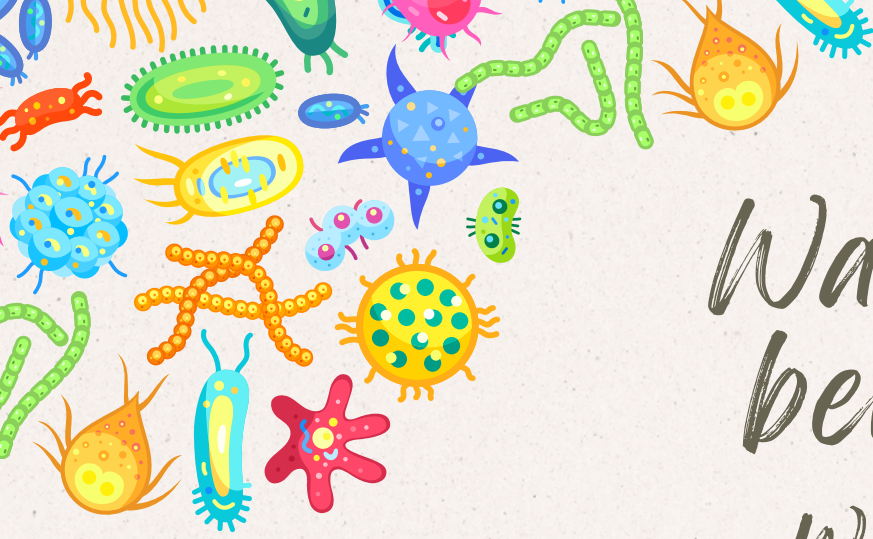
Wusstest du, dass auch Kinder schon mit Schadstoffen aus Umwelt, Nahrung und Pflegeprodukten in Kontakt kommen – manchmal schon im Mutterleib?



Keine Panik – dieser kleine Guide zeigt dir liebevolle, einfache Wege, wie du im Alltag sanft und kindgerecht entlasten kannst. Ganz ohne Zwang. **Mit Herz, Bauchgefühl und alltagstauglich.**

@detoxmum

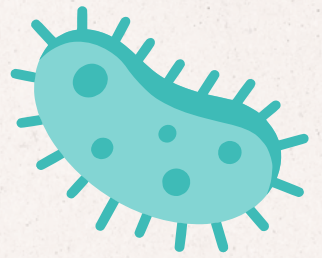




Warum Detox bei Kindern wichtig ist

- Schadstoffe sind heute überall:
in Plastik, Luft, Kosmetik &
Lebensmitteln

- Das kindliche Immunsystem
und der Darm entwickeln sich
noch – sie reagieren sensibler

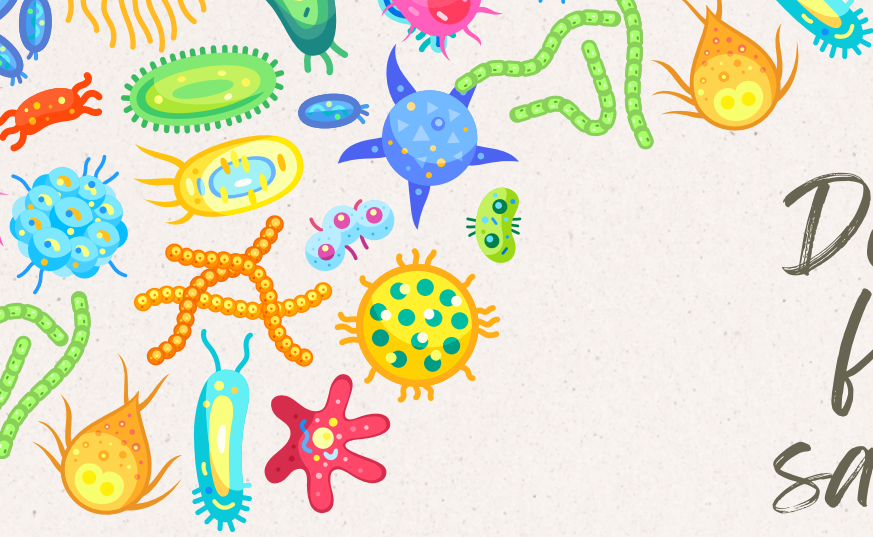


- Eine natürliche Unterstützung
kann helfen, das System zu
entlasten und zu stärken

Ziel: Stärkung von Darm, Leber &
Immunsystem auf natürliche
Weise

@detoxmum



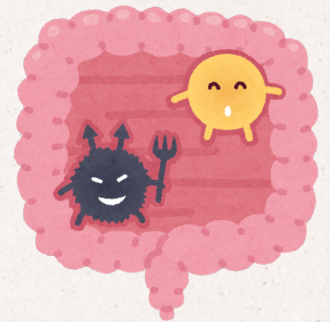


Detox-Basics für Kinder: sanft & sicher

Wichtig: Kein extremes Fasten oder radikale Programme. Kinder entgiften über Alltag & Ernährung – liebevoll begleitet.

1. Trinken, trinken, trinken:

- stilles Wasser, ungesüßter Fenchel-, Kamillen- oder Kräutertee
- am besten in Glasflaschen statt Plastik



2. Ernährung natürlich halten:

- Viel frisches Gemüse & Obst (Bio, regional)
- Wenig Zucker, keine künstlichen Zusatzstoffe
- Ballaststoffe für den Darm (Hafer, Hirse, Flohsamen)

3. Detox durch Bewegung:

- Kinder „entgiften“ über Schwitzen & Bewegung – raus an die Luft, barfuß, wild sein!

4. Bade-Detox:

- 1x/Woche Basenbad oder Meersalzbad (z.B. 2 EL auf eine Wanne)
- wirkt entlastend & beruhigend

@detoxmum





Sanfte Helfer aus der Natur

- **Zeolith / Bentonit:** in Mini-Dosierungen nur nach Rücksprache

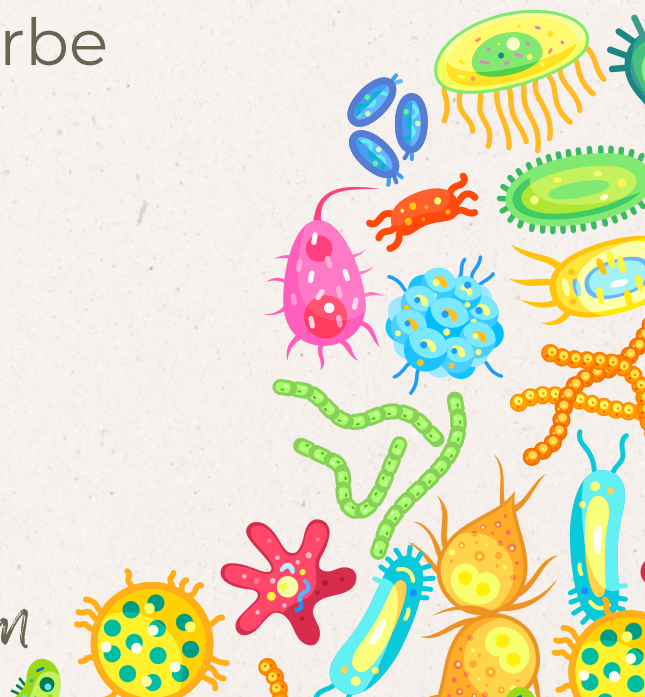
- **Milchsäurebakterien:** Probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut

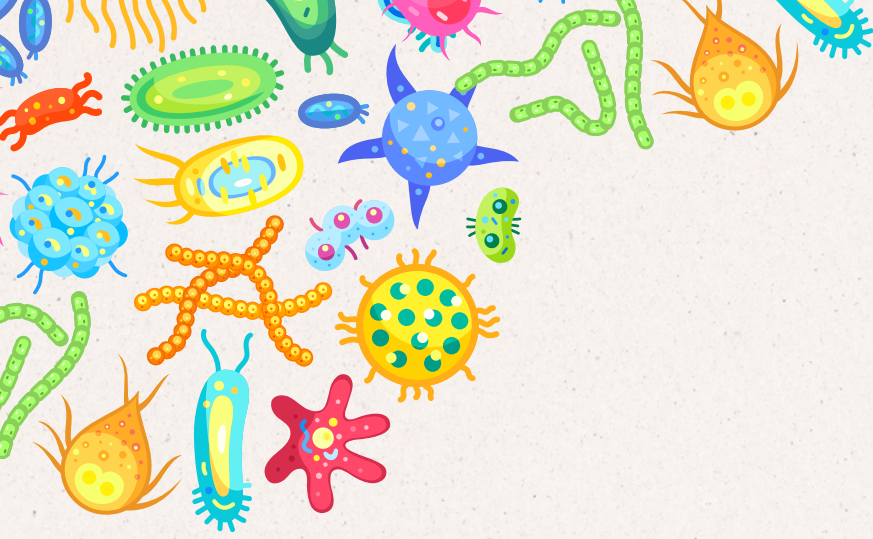


- **Kräuter für Kinder:** Fenchel, Kamille, Kümmel, Schafgarbe – sanft für Leber & Bauch

- **Honig & Kurkuma** (ab 2 Jahren): entzündungshemmend

@detoxmum





Was du meiden solltest

- Plastikgeschirr, Spielzeug mit Weichmachern
- Duftstoffe in Pflegeprodukten (Parfüm, Parabene, etc.)
- stark verarbeitete Snacks & künstliche Farbstoffe
- Zucker, stark verarbeitete Lebensmittel, Samenöle
- konventionelle Reinigungsmittel im Haushalt



@detoxmum





Detox heißt nicht

„alles verbieten“, sondern:
bewusster leben.

In kleinen Schritten, mit
Freude, Nähe und guten
Impulsen.

**Dein Kind braucht keine
Perfektion – sondern dich.**

Klar, liebevoll & informiert.

Du bist auf dem richtigen
Weg – **schön, dass du hier
bist.**





Hat dir der Guide gefallen? Dann
bleib gern dabei!

Auf Instagram **@detoxmum** teile ich
regelmäßig neue Impulse, Detox-
Tipps für dich & dein Kind, Rezepte
und Gedanken für ein leichteres,
gesünderes Leben.

**Ich freu mich, wenn du mir folgst –
und gemeinsam mit mir weiter
entdeckst, wie einfach
ganzheitliches Wohlbefinden sein
kann.**

Deine Gesundheit beginnt mit
kleinen Schritten. Und du bist nicht
allein.

