



AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS

Aromatherapie bei Erkältungskrankheiten

Die Sonne scheint, Schwimmbäder und Biergärten haben Hochkonjunktur. Während die einen diese Zeit genießen, leiden andere unter Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Gerade diese sommerlichen Bedingungen mit hoher Luftfeuchtigkeit, viel Sonne und Wärme, sind der ideale Nährboden für Adeno-, Rhino- und andere Erkältungsviren. Diese nutzen die häufig durch Klimaanlage ausgetrockneten Schleimhäute in Nase und Rachen als Eintrittspforte in den Körper. Somit steht der „Sommergrippe“ nichts mehr im Wege. Ist die Nase dann verstopft, sollte sofort und gezielt behandelt werden, um Schlimmeres zu verhindern. Ätherische Öle mit ihren u.a. schleimlösenden und entzündungshemmenden Wirkstoffen lassen schnell wieder frei und tief durchatmen.

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind organische Stoffwechselprodukte. Kleinste Öltröpfchen werden in den Öldrüsen bestimmter Pflanzen durch Bio- und Photosynthese gebildet. Sie sind ebenso in den Blüten wie in den Blättern, Wurzeln, Samen, Fruchtschalen, Harzen, Rinden oder dem Holz der betreffenden Pflanzen enthalten. Diese Öle erzeugen den eigentlichen Duft einer Pflanze, dem verschiedene Aufgaben zukommen. So schützen ätherische Öle die Pflanze vor bakteriellen, viralen und mykotischen Erkrankungen. Durch Bildung eines Mikroklimas schützen sie zudem vor extremer Kälte und Hitze sowie vor Austrocknung. Mit ihrem Duft lockt die Pflanze nützliche Insekten an und hält Fressfeinde fern. Ätherische

Zusammenfassung

Nicht nur die kalte Jahreszeit ist Grippezeit, auch im Sommer drohen Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Ätherische Öle enthalten schleimlösende und entzündungshemmende Wirkstoffe, die die Nase schnell wieder frei machen und tief durchatmen lassen. Sie wirken nicht nur über Haut und Schleimhäute, sondern auch auf indirektem Weg über das Immunsystem. Im Beitrag erfahren Sie, welche ätherischen Öle bei Erkältungen besonders wirksam sind, und erhalten praktische Tipps und Rezepturen zur Anwendung.

Schlüsselwörter

Erkältungskrankheiten, Aromatherapie, ätherische Öle, inhalative Anwendung, perkutane Anwendung, Rezepturen.

Abstract

The cold time of the year is not the only flu season, cough, common cold, and hoarseness can occur in summer too. Ethereal oils contain expectorant and anti-inflammatory active ingredients, which quickly clear the nose and let one breathe deeply. They are effective not only via the skin and the mucous membranes, but also indirectly via the immune system. In the article you will learn, which ethereal oils are especially effective with common cold, and you get tips and recipes for use.

Keywords

Common cold, aromatherapy, ethereal oils, inhalational application, percutaneous application, recipes.

Öle sind farblose bis bräunliche Flüssigkeiten, die sich vollständig verflüchtigen. Sie sind nicht wasserlöslich, lösen sich jedoch gut in fetten Ölen, z.B. Mandel-, Sesam- oder Olivenöl, in Sahne, Honig und Alkohol [6].

Wirkungen der Aromatherapie

Ätherische Öle wirken einerseits auf direktem Weg über Haut und Schleimhäute, andererseits auf indirektem Weg über das Immunsystem auf den Körper ein. Aufgrund

ihrer fettlöslichen Eigenschaften werden ätherische Öle besonders gut über die Haut und Schleimhäute aufgenommen. So gelangen sie rasch über das Blut ins Gewebe und zu den einzelnen Organen. In den meisten ätherischen Ölen sind Monoterpene enthalten. Sie können leicht durch die Zellmembranen dringen und es ist möglich, sie bereits nach wenigen Minuten im Blut nachzuweisen. Eine besonders intensive Wirkung haben die Terpene in einem Vollbad, denn hier werden sie über die Haut und über die Atemwege zur gleichen Zeit aufgenommen [1, 6].

Andererseits nehmen sie aber auch informell, also über den Geruchsinn, Einfluss auf den Menschen. Es ist bekannt und bewiesen, dass Gerüche unser Leben beeinflussen [3]. Stärker als jeder andere Sinn wecken Düfte Assoziationen und Emotionen. „Geruchserinnerungen“ bleiben uns ein ganzes Leben erhalten. Der Nervus olfactorius – der Riechnerv – ist mit der wenige Quadratzentimeter großen Riechschleimhaut verbunden. Hier entdeckten die Wissenschaftler rund 30 Mio. winziger Riechzellen, die wiederum mit vielen Zilien bestückt sind [3]. Das sind spezialisierte Zellfortsätze, die in die Nasenhöhle hineinragen und von einer dicken Schleimschicht umgeben sind. Auf deren Oberfläche befinden sich Rezeptoren, die Duftmoleküle binden können. Der Mensch besitzt ca. 400 verschiedene Duftrezeptoren. Durch die Olfaktometrie kann die Wahrnehmungs- und Erkennungsschwelle von Riechstoffen festgestellt werden. Die Duftinformation wird durch Reaktionskaskaden in elektrische Signale übersetzt, die an das Riechhirn (Bulbus olfactorius) weitergeleitet und dort entschlüsselt werden. Je nach Duftreiz werden hier bestimmte Stoffe freigesetzt, die sowohl unser Schmerzempfinden bei körperlichen Beschwerden und Krankheiten steuern als auch unsere Gefühle beeinflussen. Des Weiteren sind sie energieausgleichend.

Qualität ätherischer Öle

Seit etwa 1870 kann man ätherische Öle auch künstlich herstellen, sog. naturidentische Öle. Diese Öle, die für die menschliche Nase praktisch nicht von natürlichen, genuine ätherischen Ölen zu unterscheiden sind, werden mithilfe von natürlichen oder synthetischen Ausgangsstoffen im Labor hergestellt. Der Chemie ist es aber bis heute nicht gelungen, alle Inhaltsstoffe der natürlichen ätherischen Öle nachzuahmen. So enthält bspw. naturreines Lavendelöl 160 Inhaltsstoffe, synthetisch hergestelltes Lavendelöl dagegen nur etwa 20 Inhaltsstoffe. Deshalb sollen naturidentische ätherische Öle nicht für therapeutische Zwecke verwendet werden [8].



Abb. 1: Für die therapeutische Anwendung ätherischer Öle ist unbedingt auf hochwertige Qualität zu achten. © imagesource

Bis auf wenige Ausnahmen gelten ätherische Öle nicht als Arzneimittel. Im Gegensatz zu Phytotherapeutika mit ätherischen Ölen, sind auch hochwertige Öle nicht standardisiert und ihre Qualität von Charge zu Charge unterschiedlich.

Folglich ist beim Kauf eines ätherischen Öls unbedingt auf hochwertige Qualität zu achten. Auf dem Etikett des Öls sollten folgende Angaben enthalten sein [2] (**Abb. 1**):

- 100% reines ätherisches Öl
- deutscher und lateinischer Name der Pflanze
- das Ursprungsland
- der Pflanzenteil, aus dem das Öl gewonnen wurde
- das Gewinnungsverfahren
- die Anbauweise
- die Chargen-Nummer

Nebenwirkungen und Kontraindikationen

Zu beachten ist, dass bei Menschen mit Neigung zu Herzrhythmusstörungen Pfefferminzöl als kontraindiziert gilt. Bei Gerinnungsstörungen oder der Einnahme gerinnungshemmender Medikamente sollte Eugenol, Iso-Eugenol und das ätherische Öl der Zwiebel nicht angewendet werden. Bei Asthmatikern und Patienten mit obstructiven Atemwegserkrankungen sollte

die externe Anwendung von Menthol, 1,8-Cineol (Eukalyptus) – im Gegensatz zur innerlichen Anwendung – und Borneon (Kampfer) unterbleiben [8]. Außerdem gelten selbstverständlich bekannte Allergien gegen ein ätherisches Öl als Kontraindikation.

Als Nebenwirkungen werden leichte Lokalreaktionen, wie Rötungen, Brennen oder Papeln angegeben. Besondere Vorsicht ist bei phenolhaltigen Ölen (z.B. Zimt) geboten. Diese können Hautreaktionen, wie Jucken, Brennen oder Überwärmung hervorrufen. Einige ätherische Öle besitzen photosensibilisierende Eigenschaften. Dafür ist der Inhaltsstoff Furokumarin verantwortlich, der hauptsächlich in Citrusölen vorkommt. Bei äußerlicher Anwendung empfiehlt es sich, die Verdünnungsvorschriften zu beachten und nach Auftragen auf die Haut, diese nicht direkt ultraviolet-

Tipps für die sichere Anwendung

Generell gilt, die empfohlene Dosierung nicht zu überschreiten und keine Daueranwendung von Duftlampen. Die ätherischen Öle sind für Kinder und ältere Menschen geringer zu dosieren. Des Weiteren ist jeder Augenkontakt zu meiden [4].

ter Strahlung (Sonne, Solarium) auszusetzen. Bei unsachgemäßer Lagerung mit zu viel Licht, Wärme und Sauerstoff oxidieren ätherische Öle schnell und können dann leichter zu allergischen Reaktionen und Hautreizungen führen.

Anwendungsformen der Aromatherapie

Inhalativ über die Atemwege

Inhalation

In eine Schüssel mit 2–3 l heißem Wasser fügt man 2–3 Tropfen ätherisches Öl. Nun hängt man ein Tuch über den Kopf, damit die ätherischen Öle nicht entweichen können und mit geschlossenen Augen tief durch die Nase inhalieren.

Diese Maßnahme befeuchtet die Atemwege, wirkt schleimlösend und beruhigend und wirkt auch der weiteren Vermehrung von Viren und Bakterien entgegen. Sie dient zur Behandlung von Infektionen der Atemwege, der Stirn- und Nasennebenhöhlen.

Achtung!

Nur so lange inhalieren wie es angenehm ist. Denken Sie auch daran ausreichend zu trinken, damit sich der Schleim verflüssigen kann!

Verdampfungsapparate

Hierbei geht es weniger um die substanzielle Aufnahme ätherischer Öle über die Schleimhaut als um die Stimulation des Geruchsinns. Bei der konventionellen Duftlampe ist darauf zu achten, dass das ätherische Öl nicht zu heiß wird, weil sich dann seine Inhaltsstoffe verändern können. Gute Alternativen sind:

Aromastone: Der elektrisch betriebene Aromastone ist zur Raumbeduftung bzw. zur Desinfektion der Raumluft besonders gut geeignet. Vor allem in Erkältungszeiten kann er hilfreich sein, um – zu Hause wie auch in der Praxis – noch nicht erkrankte vor den Viren infizierter Personen zu schützen.

Das Gerät hält eine konstante Temperatur von etwa 36 °C und das Öl, das entwe-

der pur oder in etwas Wasser aufgebracht wird, verdunstet dabei besonders schonend. Verwenden Sie hierfür v.a. Kiefern- oder Zitronenöle.

Duftsteine: Ebenso zu empfehlen ist der Duftstein, der meist aus Terrakotta besteht und in vielen unterschiedlichen Formen erhältlich ist. Das Öl verdunstet bei Raumtemperatur, ohne dass dafür eine Wärmequelle erforderlich ist.

Perkutan – über die Haut

Massagen

Aromamassagen sind eine beliebte Anwendungsform der Aromatherapie. Sie basieren auf wenigen einfachen Grundtechniken:

- Streichen („Effleurage“)
- Kneten („Petrissage“)
- Reiben und Querstreichen („Frikktion“)

Diese Techniken wirken nicht nur physisch und psychisch entspannend, sondern regen u.a. die Ausscheidung von Stoffwechselabbauprodukten und die Erhöhung der Sauerstoffzufuhr zu den einzelnen Organen an. Bei Erkältungskrankheiten bringt v.a. die entspannende Fußmassage unter Einbeziehung der Reflexzonen rasche Linderung.

Waschungen

- Waschungen immer im warmen Bett und auf warmer Haut durchführen;
- in raschen Zügen Wasserfilm auf die Haut bringen und nicht abtrocknen;
- zum Nachdunsten sofort zudecken;
- Oberkörperwaschungen regen die Durchblutung, den Kreislauf und die Atmung an.
- Anzuwenden bei akuten und chronischen Katarrhen der oberen Luftwege sowie bei Fieber mit kalten Füßen als Alternative zu Wadenwickeln;
- Unterkörperwaschungen helfen beim Einschlafen.

Bäder

Bäder wirken gleich doppelt. Zum einen werden die ätherischen Öle inhaliert und zum anderen von der Hautoberfläche aufgenommen. Damit sich die ätherischen

Durchführung der Fußmassage:

Der Patient liegt entspannt und bis auf den zu massierenden Fuß zugelegt auf einer bequemen Unterlage. Achten Sie darauf, ein Kissen unter den Kopf und unter die Kniekehlen zu legen.

1. Legen Sie Ihre Hände zur Kontaktaufnahme um die Fessel des Patienten.
 2. Verteilen Sie das Massageöl mit sanften, streichenden Bewegungen gleichmäßig über den gesamten Fuß und das Fußgelenk.
 3. Mit sanftem Druck Fußkanten und die Achillessehne zur Ferse hin massieren.
 4. Das Fußgewölbe austreichen und mit beiden Daumen kreisend, fast knetend massieren.
 5. Die Zehenzwischenräume (Reflexzone Lymphsystem) zweimal hintereinander massieren.
 6. Die Zehen zwischen Daumen und Zeigefinger etwas kräftiger massieren.
 7. Den Fuß zum Abschluss zu den Zehen hin austreichen. Zudecken.
- Jetzt den anderen Fuß in gleicher Weise massieren.

Diese Anleitung kann z.B. auch Müttern kranker Kinder mitgegeben werden, um die Behandlung des Kindes zu unterstützen.

Öle mit dem Wasser vermischen, wird ein **Emulgator** – Sahne oder Honig – benötigt.

Die Wassertemperatur sollte 35–38 °C betragen. Je nach Alter des Patienten werden 3–15 Tropfen ätherisches Öl in 100–200 ml Sahne oder 1 EL Honig verrührt und ins Badewasser gegeben. Die Badedauer sollte 10–15 Minuten betragen. Eine anschließende Bettruhe von 30 Minuten ist besonders zu empfehlen.

Für **Fußbäder** benötigt man eine Schüssel mit warmem Wasser und 2–3 Tropfen ätherisches Öl. Die Badedauer sollte 10 Minuten betragen.



Abb.2: Feuchte Wickel besitzen eine große Leitfähigkeit und beeinflussen die Durchblutung und Stoffwechsellätigkeit der Haut und der darunter liegenden Organe. Die anfallenden Stoffwechselabbauprodukte können so über die Haut ausgeleitet werden.

© TVG/Thomas Möller; nachgestellte Situation

Tip

Legen sie eine Wärmflasche in die Schüssel. Das Wasser kühlt somit nicht so schnell ab und die Füße bleiben angenehm warm.

Noch effektiver ist das **ansteigende Fußbad** bei einer beginnenden Erkältung.

Kompressen

Kompressen sind kleine Auflagen zur Behandlung kleiner Bereiche des Körpers.

Auf eine Schüssel mit 1 l Wasser (heiß oder kalt) gibt man 5 Tropfen ätherisches Öl. Hier taucht man ein sauberes Tuch hinein, wringt es gründlich aus und legt es auf die betroffene Körperstelle.

Anzuwenden als Stirn- und Nasenkompressen bei Schnupfen oder Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen.

Wickel

Bei der Wickelbehandlung wird der gesamte Körper oder Körperteile, wie Rumpf oder Extremitäten, mit verschiedenen Tüchern eingehüllt. Unmittelbar auf die Haut

Durchführung des ansteigenden Fußbades

Die Fußbadewanne wird in die Dusch- oder Badewanne gestellt und mit Wasser gefüllt, das indifferent (33–35 °C) temperiert ist.

1. Über den Brauseschlauch kann sehr heißes Wasser in geringer Menge kontinuierlich zufließen.
2. Die Wassertemperatur soll innerhalb von 20 Minuten auf 39 °C ansteigen.
3. Nach Beendigung des Bades werden die Füße abgetrocknet und es soll für eine Stunde zugedeckt geruht werden.

Vorsicht!

Nicht durchzuführen bei Krampfadern und schweren arteriellen Durchblutungsstörungen.

kommt das feuchte Innentuch aus grobem Leinen; darüber das etwas größere, trockene zweite Wickeltuch aus Baumwolle/ Molton (an den Kanten jeweils 3–4 cm breiter) und abschließend das trockene Außentuch oder eine Decke.

Feuchte Wickel, ob kalt oder heiß, besitzen eine große Leitfähigkeit. Sie beeinflussen die Durchblutung und Stoffwechsellätigkeit der Haut und der darunter liegenden Organe. Die anfallenden Stoffwechselabbauprodukte können so über die Haut ausgeleitet werden. Mit Zusätzen – z.B. von ätherischen Ölen – lässt sich ihre Wirkung noch verstärken (**Abb. 2**).

Rezepte zum „Einwickeln“

Lavendel- und Zitronenbrustwickel:

- bei Husten, Erkältungskrankheiten, Bronchitis, spastischer Bronchitis, Asthma, Lungenentzündung ohne Fieber
- Lavendelöl (2,5% Mischung) wirkt schleimlösend, hustenreizlindernd und beruhigend
- Zitronenöl (2% Mischung) wirkt entzündungshemmend



Abb. 3: Eukalyptosöl wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern der Eukalyptusbäume gewonnen. © John Tann/Wiki Commons

Thymianbrustwickel:

- bei Husten
- (2% Mischung) wirkt schleimlösend, entzündungshemmend und durchwärmend

Achtung!

- Das Ziel der Behandlung mit kalten Wickeln ist eine Wärmeentwicklung – mit Ausnahme von Wadenwickeln bei Fieber. Daher ist Vorwärmen wichtig.
- Keine Wickel auf kalte Haut!
- Kommt es nicht zur Wärmeentwicklung oder friert der Patient im Wickel, dann die Wärme mit Wärmflasche oder warmen Getränke zuführen oder den Wickel abnehmen!
- Führen Sie jede Wickelanwendung in Ruhe im Bett und im warmen Zimmer durch.

Wichtig

Nach Gebrauch (v.a. bei Behandlung von Infektionskrankheiten) das Wickelinnen- und Zwischentuch gut ausspülen, anschließend auskochen.

Halswickel mit Zitronenöl:

- bei Halsschmerzen
- auch für Säuglinge und kleine Kinder geeignet

Halswickel mit Zitronenöl, feucht-warm:

- bei Halsschmerzen, Heiserkeit und Schluckbeschwerden [5]

Das Wickelinnentuch in einer 2% Zitronenölmischung anfeuchten und anschließend zum Erwärmen in einem Gefrierbeutel 5 Minuten zwischen zwei Wärmflaschen legen.

Ausgewählte ätherische Öle bei Erkältungskrankheiten

Thymian (*Thymus vulgaris* ct. Linalool)

Thymian gibt es in vielen verschiedenen Arten, die sich in ihrer chemischen Zusammensetzung erheblich voneinander unterscheiden. Anbauhöhe, Klima und Anbauggebiet bestimmen den Chemotyp. In der Kinderheilkunde ist das ätherische Öl des milden Thymians – Typ CT Linalool – einzusetzen.

Thymian CT Linalool stärkt die Immunabwehr, wirkt antibakteriell, antiviral und

antimykotisch. Außerdem ist es tonisierend und stimmungsaufhellend. Anwendungsgebiete sind Erkältungskrankheiten, spastische Bronchitis und Blasenentzündung sowie nervöse Erschöpfung.

Eukalyptus (*Eucalyptus radiata*)

Die Heimat der Eukalyptusbäume ist Australien. Das Öl wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern gewonnen (Abb. 3). Es gibt eine Vielzahl von Eukalyptusarten, die sich in ihrer Wirkweise stark voneinander unterscheiden. Das Einsatzgebiet richtet sich nach den Inhaltsstoffen entsprechend des Chemotyps.

Eukalyptus radiata besitzt schleimlösende, abschwellende, antivirale und antibakterielle Eigenschaften. Es ist deshalb bei allen Beschwerden und Erkältungskrankheiten im HNO-Bereich einzusetzen. Das Öl Eukalyptus radiata eignet sich gut in der Kinderheilkunde. Aufgrund der fehlenden Monoterpenketone ist es mild und gut verträglich.

Bitte nicht mit *Eucalyptus globulus* verwechseln!

Achtung!

Eukalyptus radiata ist für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet, da es zum Glottiskrampf kommen kann.

Benzoe siam (*Styrax tonkinensis*)

Das balsamische, an Vanille erinnernde Harz kommt von wild wachsenden Bäumen aus der Styrax-Familie. Aufgrund seiner entkrampfenden und auswurfördernden Wirkung findet es bei Husten und Bronchitis seinen Einsatzort.

Im psychischen Bereich gibt es ein Gefühl der Wärme und Geborgenheit. Es wirkt entspannend bei Disstress und Ängsten. Des Weiteren wirkt es hautregenerierend und epithelisierend. Deshalb ist es gut zur Pflege strapazierter Haut sowie bei Ekzemen, Akne und Pilzkrankungen einzusetzen.

Cajeput (*Melaleuca leucadendra*)

In seinen Herkunftsländern Indonesien, Malaysia und Australien findet Cajeput traditionelle Verwendung bei fieberhaften Erkrankungen. Aus den Blättern und Zweigen des nach Eukalyptus duftenden Baums wird das ätherische Öl durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Aufgrund seiner starken antiseptischen Wirkung wird es auch bei uns v. a. bei Erkältungskrankheiten mit und ohne Fieber sowie Sinusitis und Bronchitis angewendet.

Zitrone (*Citrus limonum* L.)

Gewonnen wird das ätherische Zitronenöl durch Kaltpresung der Schalen der Früchte des Zitronenbaums (*Citrus limonum* L.), der zu der Familie der Rautengewächse (Rutaceae) gehört. Hauptbestandteile des ätherischen Zitronenöls sind die Monoterpene (Limonen 60–80%), Aldehyde, Cumarine und Furocumarine. Monoterpene sind stark fettlöslich, dünnflüssig und leicht flüchtig. Sie können besonders schnell in die Haut eindringen. Im therapeutischen Bereich wirken sie generell leicht stimulierend, konzentrationsfördernd und tonisierend. Zudem wirken sie antiviral und antibakteriell. Außerdem haben sie lokal angewendet eine schmerzstillende Wirkung.

Dementsprechend wirkt ätherisches Zitronenöl im körperlichen Bereich antiseptisch, entzündungshemmend und immunmodulatorisch. Im psychischen Bereich wirkt es konzentrationsfördernd, stimmungsaufhellend und anregend. So gelten als Indikationen für das Öl Raumdesinfektion, Erkältungskrankheiten, Konzentrations- und Antriebsschwäche

Lavendel (*Lavandula officinalis*)

Das ätherische Lavendelöl ist ein wichtiges und häufig eingesetztes Öl in der Aromatherapie und -pflege. Es hat ein sehr weites Wirkungsspektrum. Jedoch darf echtes Lavendelöl – Lavendelöl fein oder extra – nicht mit Lavandinöl, Speiklavendelöl oder Schopflavendelöl, die ganz andere Inhaltsstoffe und Einsatzgebiete haben, verwechselt werden.

Gewonnen wird Lavendelöl fein durch Wasserdampfdestillation der frisch geschnittenen, blühenden Rispen des echten Lavendels (*Lavandula officinalis*). Für die Produktion von 1 kg ätherischem Öl werden 120 kg Rispen benötigt. Hauptbestandteile des Lavendelöls fein sind 40–50% Ester, 30–40% Monoterpene, 7–13% Monoterpene und Spuren weiterer Substanzen.

Im therapeutischen Bereich wirken Ester spasmolytisch, anxiolytisch und sedativ. Des Weiteren sind Ester sehr hautfreundlich und können entzündungshemmend wirken. Monoterpene haben u. a. zellregenerierende Eigenschaften und regulieren die Stresshormonproduktion. Deshalb können sie je nach Zustand beruhigen oder stimulieren. Dementsprechend wirkt ätherisches Lavendelöl im körperlichen Bereich schlaffördernd, immunstimulierend und schmerzlindernd. Im psychischen Bereich ausgleichend, beruhigend, angstlösend und antidepressiv [6].

Bewährte Rezepturen mit ätherischen Ölen bei Erkältungen

Mischung zum Einreiben der Füße

10 ml Mandelöl mit 5 Tropfen Thymian CT Linalool und je 3 Tropfen Lavendel fein und Zitrone.

Rezept zum Inhalieren

Je 3 Tropfen Eukalyptus, Zirbelkiefer und Zitrone – 3 × täglich inhalieren.

Rezept trockene Inhalation

Grundmischung von 20 Tropfen Eukalyptus, 10 Tropfen Zitrone und 10 Tropfen Cajeput herstellen. Von dieser Mischung 5 Tropfen auf ein Taschentuch, vor die Nase halten und tief durchatmen.

Erkältungs-Mischung

Von je 10 Tropfen Zeder, Zitrone, Lavendel, Zirbelkiefer und Tea Tree eine Grundmischung herstellen.

- Für die **Duftlampe** 5–7 Tropfen der Grundmischung,

- für die **Inhalation** 2–3 Tropfen der Grundmischung und
- als **Brustöl** 7 Tropfen der Grundmischung in 50 ml Mandelöl verwenden.

Einreibung bei Katarrh

15 g Sheabutter mit 10 ml Mandelöl dazu je 3 Tropfen Eukalyptus, Zeder und Cajeput. Auf Rücken und Brust einreiben.

Brustsalbe bei Husten und Schnupfen

30 g Sheabutter mit 20 ml Mandelöl dazu je 5 Tropfen Thymian CT Linalool, Lavendel fein und Cajeput.

Salbe für wund Nasen

25 g Sheabutter mit 3 Tropfen Benzoesiam und 3 Tropfen Lavendel fein. Anstelle von Sheabutter können Sie im Notfall auch Vaseline verwenden.

Literatur

- [1] Bierbach E. Naturheilpraxis heute. Lehrbuch und Atlas. München: Urban & Fischer; 2000
- [2] Gündling A, Gündling P. Aromatherapie in der Kinderheilkunde. Erfahrungsheilkunde 2011; 60: 158–164
- [3] Hatt H, Dee R. Das Maiglöckchen-Phänomen. Alles über das Riechen und wie es unser Leben bestimmt. 6. Aufl. München: Piper; 2011
- [4] Price S, Price L. Aromatherapie. Praxis-Handbuch für Pflege und Gesundheitsberufe. Bern: Verlag Hans Huber; 2003
- [5] Thüler M. Wohltuende Wickel. Worb, Schweiz: Maya Thüler Verlag; 2003
- [6] Werner M, von Braunschweig R. Praxis Aromatherapie. Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen. Stuttgart: Haug; 2006
- [7] Zimmermann E. Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. Das Handbuch zur Aromapraxis-Ausbildung. AIDA Aromatherapy International; 2004
- [8] Zimmermann E. Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. Das Kursbuch zur Aromapraxis. 3. Aufl. Stuttgart: Sonntag; 2006

Fette Öle

Zum Mischen der ätherischen Öle, für Massage- und Körperöle, verwendet man in der Aromatherapie „**fette Öle**“. Hochwertige, kaltgepresste, native Pflanzenöle dringen leicht in die Haut ein und unterstützen deren Schutzfunktion. Spannungsgefühle und Irritationen verschwinden aufgrund der Rückfettung, so fühlt sich die Haut zart und glatt an.

Achtung!

Keine Mineralöle verwenden! Sie werden aus Erdöl gewonnen und lagern sich an der Haut an. Damit bilden sie zwar einen gewissen Schutzfilm, unterstützen die Haut jedoch nicht bei ihren Aufgaben und lassen sie mit der Zeit austrocknen [7].

Sheabutter (*Butyrospermum parkii*)

Sheabutter wird aus den Früchten des westafrikanischen Shea-Nuss-Baums gewonnen. Im Gegensatz zu anderen fetten Ölen ist sie bei Raumtemperatur fest.

Für ihre hautpflegenden und -regenerierenden Eigenschaften ist die besondere Zusammensetzung aus Fettsäuren, Phyosterolen und terpenischen Alkoholen verantwortlich. Sie schützt die Haut vor Austrocknung und macht sie zart und weich. Außerdem wirkt Sheabutter regenerierend bei Entzündungen und Verletzungen der Haut.

Interessenkonflikte: Die Autorin erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

Online zu finden unter:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1334386>



Andrea Gündling

ist Gesundheitswissenschaftlerin und Heilpraktikerin. Seit 1998 Leiterin eines Gesundheitszentrums und eigene Praxis mit den Schwerpunkten Prävention, Ernährungstherapie und Entspannungsverfahren.

Korrespondenzadresse

Andrea Gündling, MSc

Gesundheitswissenschaftlerin,
Heilpraktikerin
Zentrum für Gesundheit
Bad Camberg
Sebastian-Kneipp-Str. 4
65520 Bad Camberg
E-Mail: andreaquending@web.de