

FACHTHEMA

# Aromatherapie in der Erkältungszeit



Autorin

**Margarete  
Samberger**

PTA in der Klösterl-Apotheke

*„Sehr gerne empfehle ich unsere Aromapflege als sanfte Möglichkeit, wenn eine Erkältung in Anmarsch ist. Ich selbst nutze sehr gerne die Kraft des Thymians, wenn ich erkältet bin.“*

## Kaum geht der Sommer vorbei, plagen viele Menschen die ersten Erkältungssymptome.

Viele Infekte können dem Körper nichts antun, wenn unser Immunsystem sie gut abwehrt. Ein intaktes Immunsystem unterstützen Sie beispielsweise durch gute Ernährung, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, manchmal auch mit Essenzen aus der Aromapflege. Wenn sich eine Erkältung dann aber trotzdem eingeschlichen hat, greift man oft schnell zu Nasenspray, Hustensaft und Schmerzmitteln und hofft, dass es rasch vorbeigeht. Wie wäre es stattdessen, es auch in diesem Fall mal mit ätherischen Ölen zu versuchen?

Viele Menschen tun dies bereits, manchmal ohne es zu wissen... Das Erkältungsbad oder der Sauna-Aufguss mit Fichtennadel- und Latschenkiefern-Öl, die Hustensalbe mit Eucalyptus sind Beispiele dafür.

Die Aromatherapie ist eine natürliche und sanfte Behandlungsform, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Mit ih-

rem breit gefächerten Wirkspektrum helfen die ätherischen Öle sich zu entspannen, verbessern die Konzentrationsfähigkeit, reinigen die Raumluft, sorgen für eine sinnliche Stimmung und tragen zu Wohlbefinden bei.

Nach einer Aromamassage lassen sich bereits 15 Minuten später Wirkstoffe der Öle im Urin der behandelten Person nachweisen.

## Die wirksamsten ätherischen Öle bei Erkältungskrankheiten

### Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*)

Eukalyptus gehört zu den Myrtengewächsen und ist mit seinen über 600 Arten vorwiegend in Australien beheimatet. Dort haben die Ureinwohner die Eukalyptusblätter und das Eukalyptus-Öl seit jeher als eines ihrer wichtigsten Allheilmittel benutzt. Das ätherische Öl hat antiseptische, entzündungshemmende, schleimlösende und auswurfördernde Eigenschaften und eignet sich daher besonders gut für die Behandlung von Erkältungskrankheiten der Atemwege, wie Bronchitis, Nasennebenhöhlen-, Kehlkopf- und Mittelohrentzündung.

Der Hauptwirkstoff 1,8-Cineol wird bereits als pflanzliches Arzneimittel bei Bronchitis und Nasennebenhöhlenentzündung eingesetzt, in Form magensaftresistenter Kapseln, als Inhalat oder Salbe für Einreibungen im Brustbereich.

Für Kleinkinder eignet sich der Sterneukalyptus (*Eucalyptus radiata*), eines der sanftesten Eukalyptus-Öle. Eukalyptus in Verbin-

Niauli (*Melaleuca viridiflora*)

## Kleine Geschichte der Aromatherapie

Zu ihrem Namen kam die Aromatherapie mit ätherischen Ölen durch den französischen Chemiker René-Maurice Gattefossé.

Im Jahre 1910 verletzte er sich bei einem Laborbrand seine linke Hand. Er tauchte sie in frisch destilliertes Lavendel-Öl und wiederholte diese Behandlung mehrmals täglich. Die schwere Brandwunde heilte in erstaunlich kurzer Zeit ab und hinterließ keinerlei Narben.

Durch seine weitere Forschung mit ätherischen Ölen hat er herausgefunden, dass einzelne Bestandteile der Öle nicht so wirksam sind wie die ganze Essenz. Manche ätherischen Öle enthalten bis zu 400 verschiedene Wirkstoffe.



nung mit Zitrone und Zimt ist ein sehr wirkungsvolles desinfizierendes Raumspray während der Erkältungszeit. Da diese Mischung auch konzentrationsfördernd und ausgleichend wirkt, bietet sie sich wunderbar an für den Einsatz in Großraumbüros!

### Anis (*Pimpinella anisum*)

Anis zählt zu den bekanntesten Gewürzen des Altertums, der Anbau der im Orient beheimateten Pflanze begann schon im ersten Jahrtausend v.Chr.

Das Anis-Öl wird teilweise durch die Lungen ausgeschieden und fördert die Aktivität des Flimmerepithels in den Atemwegen. Das Sekret wird verflüssigt und kann dadurch leichter abgehustet werden.

Vor allem Kinder mögen den süßen Geruch, in Mischungen als Bronchial-Öl hat es zusätzlich eine angstlösende Wirkung. Bekannt sind auch Anisbonbons bei Husten und Verdauungsbeschwerden.

### Fichtennadel (*Abies sibirica*)

Es gibt kaum eine Ölmischung bei Erkältungskrankheiten, die nicht Fichten- oder Tannennadel-Öle enthält. Gerade bei einer beginnenden Erkältung wirkt die Fichte durch ihren hohen Estergehalt beruhigend auf die Psyche. Ebenso bringt sie hustenden unruhigen Kindern sowie bei stressbedingten Erkältungsbeschwerden lösende Entspannung.

In Badezusätzen, als Sauna-Aufguss oder in Raumsprays entfaltet dieses Öl seine wohltuende Wirkung.

### Thymian

Die Thymian-Öle gehören zu den wichtigsten Ölen der Aromatherapie. Je nach Standortbedingungen wie Klima und geographische Lage unterscheiden sich das Wirkspektrum und die Intensität. Die wichtigsten Vertreter sind der rote Thymian, auch Gartenthymian genannt, und der weiße Thymian. Beide verfügen über ein breites Spektrum Bakterien abtötender Wirkungen und werden bereits erfolgreich gegen multiresistente Keime,

z.B. bei infizierten Wunden eingesetzt. Das Thymian-Öl eignet sich auch zur Behandlung von Kindern und geschwächten Menschen und wird bevorzugt bei chronischen Atemwegsinfekten und Infekten des Urogenitalsystems angewendet.

### Niauli (*Melaleuca viridiflora*)

In der medizinischen Kosmetik ist Niauli-Öl bekannt als hautpflegendes und -regenerierendes Öl, z.B. bei Sonnenbrand. Um Verbrennungen bei einer Strahlentherapie vorzubeugen, verdünnt man das ätherische Öl mit einem Träger-Öl und bringt es vor der Sitzung auf die Haut auf.

Es hilft aber auch gegen hartnäckige Keime und wird verdünnt bei Infektionen der Atemwege im Brustbereich eingerieben.

Als Raumspray während Infektionszeiten kann Niauli-Öl mit Wasser vermischt in allen Räumen versprüht werden. So haben es Viren und Bakterien schwerer, sich zu verbreiten.

## Anwendung der ätherischen Öle

Damit ätherische Öle ihre Wirkung entfalten können, müssen sie in den Organismus aufgenommen werden. Bei Einreibungen, Massagen und Bädern gelangen die Wirkstoffe über den Blutkreislauf in die Organe. Zudem senden die Aromen über die Riechnerven Geruchssignale an das limbische System. Dieses steuert zusammen mit anderen Regionen des Gehirns nicht nur unsere Gefühlsreaktionen auf Umwelteinflüsse, sondern steht auch in enger Beziehung zur Hormonproduktion und zum Abwehrsystem des Körpers. Zudem ist es verantwortlich für die Ausschüttung von Endorphinen, den körpereigenen Opioiden, und kann dadurch das Schmerzempfinden beeinflussen.

Für die einfachste Anwendung riecht man am geöffneten Fläschchen oder trüpfelt 1-3 Tropfen des ätherischen Öles in ein Taschentuch und schnuppert daran.

Bei Erkältungskrankheiten haben sich Inhalationen bewährt. Dafür werden 1-5 Tropfen auf heißes Wasser gegeben.

Körper- und Massage-Öle enthalten meist 5-10% ätherische Öle, einzeln oder gemischt in einem wärmenden Träger-Öl wie Oliven- oder Mandel-Öl.

