

Hobbytip Nr. 276:

Teebaumöl: Zur Entspannung und gegen Wehwehchen

von und mit Dr. Walter Boehres, Ellen Norten, Kordula Werner und Jean Pütz

VORWORT

Zur Geschichte des Teebaumöls

Der Teebaum (*Melaleuca alternifolia*)
Wie kommt der Teebaum zu seinem Namen?
Die Heimat des Teebaums
Ernte und Gewinnung des ätherischen Öls
Vorsicht bei gepanschtem Teebaumöl

Praktische Anwendungen mit Teebaumöl

Die Teebaumölrezepte der Hobbythek

Bezugsquellen

Vorwort

Liebe Zuschauer,

wieder einmal öffnete die Hobbythek für Sie die Schatulle der Hausmittelchen. Bei kleineren Wehwehchen können Heilpflanzen häufig knallharte synthetische Medikamente ersetzen und stellen gewissermaßen eine Art Hausapotheke der Natur dar. Hier in Europa geht das Wissen um die heilenden Kräfte von Kräutern zurück bis ins Mittelalter. Seinerzeit waren es meist Mönche und Nonnen, die die heimischen Gewächse auf ihre Wirkungen untersucht haben. Dabei gelang es ihnen auch schon, Essenzen, also konzentrierte Auszüge daraus herzustellen und diesen spezifische Heilwirkungen zuzuordnen. Der damalige Glaube, gegen jede Krankheit sei ein Kraut gewachsen, erscheint zwar aus heutiger Sicht etwas übertrieben, aber trotzdem haben diese Essenzen früher vielen Menschen geholfen und tun dies heute immer noch. Leider kannte man damals den Tausendsassa Teebaumöl noch nicht, sonst wäre man sicher schon früh zu der Erkenntnis gelangt, daß mit einem einzigen Kraut eine ganze Fülle von Wehwehchen kuriert werden können.

Das aus Australien stammende Teebaumöl war bis vor einem Jahrzehnt - zumindest in Deutschland - völlig unbekannt. Die moderne Forschung, genauer gesagt die Mikrobiologie,

hat längst bewiesen, daß die ätherischen Öle des Teebaums stark desinfizierende Eigenschaften entwickeln, und zwar sowohl gegen Bakterien als auch Mikropilze. Man könnte es also als ein natürliches Breitband-Desinfektionsmittel bezeichnen. Mich persönlich fasziniert dieses Öl, seit ich es 1991 in einer wissenschaftlichen Zeitschrift erwähnt fand. Vor gut sechs Jahren präsentierte die Hobbythek es dann einer breiten Öffentlichkeit, übrigens als eine der ersten in Deutschland. Seitdem haben wir es in etlichen Sendungen behandelt, und mittlerweile hat es eine außergewöhnliche Karriere gemacht.

Den Anstoß für diese Sendung und die Entscheidung, ein ganzes Buch über das Teebaumöl zu veröffentlichen, verdanke ich einem glücklichen Zufall. Vor vier Jahren lernte ich auf meiner Urlaubsinsel Ibiza einen Arzt kennen, der dort eine Praxis für Allgemeinmedizin führt. Dr. med Walter Boehres hat fast zeitgleich und unabhängig von mir ähnliche Erfahrungen mit Teebaumöl gemacht. Wie er, nach seinen eigenen Worten "Schulmediziner durch und durch", auf ein Naturheilmittel wie Teebaumöl gekommen ist, erläuterte er mir anhand seiner abenteuerlichen Lebensgeschichte. Nach dem Medizinstudium absolvierte er in Freiburg sein Staatsexamen und schrieb seine Doktorarbeit über die Behandlung mit elektrischen Herzschrittmachern. Anschließend arbeitete er an der Freiburger Universität und ging nach der Approbation für fast sieben Jahre nach Schweden. Wieder nach Deutschland zurückgekehrt, arbeitete er zunächst wieder im Krankenhaus und eröffnete später eine Praxis auf dem Land. Die Zeit in Schweden und insbesondere die Erfahrungen in der Psychiatrie nahmen starken Einfluß auf seine Einstellung zur Medizin. Demnach besteht für ihn eine gute Schulmedizin aus zwei wesentlichen Komponenten: der Wissenschaft mit Fakten und Erfahrungen und dem Menschen mit seiner Psyche, seinen Empfindungen und Problemen. Leider kommt die menschliche Seite in unserer heutigen Hektik oft zu kurz. Noch immer wird die Gerätemedizin deutlich besser honoriert als der persönliche Einsatz des Arztes. Dies wertet Dr. Boehres allerdings nicht als Versagen der Schulmedizin, sondern als Fehler des Systems. Letztlich kam er zu dem Schluß, die erfolgreiche Praxis nach zehn Jahren aufzugeben und sich als Abenteurer auf große Segeltörns zu begeben. Nach insgesamt vier Atlantiküberquerungen blieb er quasi auf der Rückfahrt in Ibiza hängen und nahm seine Tätigkeit als Allgemeinmediziner wieder auf.

Dort hat er auch vom Teebaumöl erfahren und als reiselustiger und sehr interessierter Mensch, der alles gründlich und genau erkunden will, machte er sich bald auf ins Ursprungsland Australien. An Ort und Stelle erkundigte er sich bei Produzenten und Wissenschaftlern und sprach mit vielen Leuten, die das Teebaumöl angewandt haben. Mit einem Liter des kostbaren Öls im Gepäck machte er sich auf den Heimweg. Zuhause setzte er es bei seinen Patienten ein und kam aus dem Staunen nicht heraus. Das Teebaumöl bewies enorme Heilwirkungen bei ganz unterschiedlichen Krankheiten.

So fanden wir uns, aus zwei ganz verschiedenen Richtungen kommend, zu einem gemeinsamen Projekt zusammen, um über das Öl, seine Effekte und Einsatzbereiche zu berichten. Daraus ist diese Hobbythek und das Buch "Tausendsassa Teebaumöl - Tips und Rezepte für die Hausapotheke", VGS 1998 entstanden, in die Dr. Boehres sein medizinisches Wissen und seine Erfahrungen in der Patientenbehandlung und ich die ganzheitlichen Aspekte und meine Kenntnisse aus der Kosmetik hereingebracht haben.

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit!

Ihr Jean Pütz

Zur Geschichte des Teebaumöls

Das Teebaumöl geht zurück auf die Aborigines, die australischen Ureinwohner, die seit Jahrtausenden die Vielfalt ihres Kontinents an natürlicher Nahrung und an "Medizinen" nutzen. Sie zerreiben die Blätter des Teebaums in den Händen oder zerdrücken sie in Gefäßen und atmen die freiwerdenden Öldämpfe ein. Oder aber sie legen die Blätter auf erhitzte Steine oder in heiße Asche und inhalieren dann die Dämpfe. Aber sie kennen auch regelrechte Verbände, wobei sie die Blätter und Zweige zerkleinern und zerreiben, erwärmen und als eine Art Brei auf Verletzungen auftragen, mit Lehm bedecken oder mit der Rinde des Baumes einwickeln. Die Europäer haben die Erkenntnisse von den Aborigines übernommen, allerdings wurden die Anwendungsmethoden verändert, verbessert und intensiviert.

Der Teebaum (*Melaleuca alternifolia*)

Der Baum, aus dem das gute Öl gewonnen wird, heißt mit seinem botanischen Namen *Melaleuca alternifolia* und hat nichts mit dem tropischen Teestrauch zu tun, mit dessen Blättern wir unseren schwarzen Tee zubereiten. *Melaleuca* kommt aus dem Griechischen: *melas* = schwarz und *leucos* = weiß. Einige Arten haben dunkle Stämme und helle Äste. Es gibt ca. 215 verschiedene *Melaleuca*-Arten, von denen 210 endemisch in Australien sind, d. h. diese wachsen nur in Australien. Die *Melaleuca*-Arten gehören zu den Myrtaceen (Myrtengewächse), zu denen auch die Eukalyptusbäume zählen. Zur Ölgewinnung pflanzt man *Melaleuca* neuerdings auch in Simbabwe, Indien, Nord-Borneo und in Indonesien an. Hierbei handelt es sich im Vergleich zu Australien bisher um kleinere Plantagen.

Der Teebaum - *Melaleuca alternifolia* - wächst ca. vier bis sieben Meter hoch und wird zwei bis vier Meter breit. Die Rinde ist hell- bis dunkelbraun und löst sich in dünnen Schichten ab, daher die englische Bezeichnung Paperback (Papierrinde). Erstaunlich ist, daß der Baum nachwächst, selbst wenn er bis zum Boden abgeschnitten oder durch ein Buschfeuer vernichtet wird. Das beruht auf seinen tiefgehenden Wurzeln. Für die moderne Plantagenwirtschaft ist dieser Umstand von entscheidender Bedeutung.

Wie kommt der Teebaum zu seinem Namen?

Es gibt verschiedene Erklärungsversuche: Die einen sagen, daß Kapitän Cook, der um 1770 Australien vom Meer her erforschte und beschrieb, und seine Mannschaft aus den Blättern des Baumes ihren Tee brühten. Wer das aber selbst einmal ausprobiert hat, bekommt seine Zweifel, denn das Gebräu schmeckt scheußlich. Wahrscheinlicher ist, daß Cooks Mannschaft die Blätter von *Melaleuca quinquenervia* verwendet haben, eine Art, die größer wird und auch größere Blätter hat. Dieser Baum wächst auch näher an der Küste, was ebenfalls für diese Theorie spricht. Ein weiterer Grund für die Bezeichnung Teebaum könnte darin liegen, daß dieser Baum auch direkt am Wasser wächst und es einen kleineren See in der Nähe der australischen Küste gibt, dessen Ufer von dieser *Melaleuca*-Art umsäumt werden. Die heruntergefallenen Blätter färben das Wasser dunkelbraun - wie Tee. Heute wird der Name Teebaum für mehrere *Melaleuca*-Arten benutzt, also nicht nur für *Melaleuca alternifolia*.

Die Heimat des Teebaums

Australien ist ein Land, das einen ganzen Kontinent von ca. 7 700 000 km² umfaßt, etwa 2/3 der Fläche Europas, das ja bis zum Ural und Bosphorus reicht. Unser wiedervereinigtes Deutschland würde mit seinen rund 350 000 km² ganze 22 Mal auf diese Fläche passen.

Von Natur aus wächst der Teebaum *Melaleuca alternifolia* nur an der Ostküste Australiens, etwa von Port Macquarie (ca. 350 km nördlich von Sydney) bis hinauf nach Cape York, der Nord-Ost Spitze Australiens, von der Küste bis etwa 90 km landeinwärts.

Die Europäer zerquetschten nun nicht einfach die Blätter, sondern kochten sie auf und destillierten sie. In früheren Jahren wurde ausschließlich im Busch geerntet. Die "Cutter" schlugen mit ihren Macheten die Zweige von den Bäumen und sammelten sie auf - eine wirklich mühsame und harte Arbeit in den meist sumpfigen und heißen Gebieten. Das Teebaumöl geriet in Vergessenheit, als die ersten Antibiotika und andere Medikamente in größerer Menge zur Verfügung standen. Erst Ende der siebziger Jahre wurde es wieder bekannter, und heute kann man von einem regelrechten Boom an Beliebtheit sprechen und dies aus gutem Grund.

Noch bis in die achtziger Jahre hinein wurde überwiegend auf die oben beschriebene anstrengende Weise im Busch geerntet. Bei der enormen Menge, die man für die Gewinnung des Öls benötigt, war daher nur eine begrenzte Produktion möglich. Somit war es logisch, nach anderen Wegen zu suchen, und man begann, die Teebäume in Plantagen anzupflanzen. Heute werden ca. 4000 Hektar bebaut, und die Plantagen werden ständig erweitert. Die bebaute Fläche und die Produktion hat sich in den letzten Jahren vervielfacht. Die derzeitige Jahresproduktion von Teebaumöl schätzt man auf 500-600 Tonnen.

Ernte und Gewinnung des ätherischen Öls

Einmal im Jahr wird geerntet, aber es können auch 15 Monate zwischen den Ernten vergehen, es hängt ganz vom Klima und von der Regenmenge ab. Bei der Ernte sind die Bäumchen 1,5 bis 2 Meter hoch. Aufgrund ihrer tiefen Wurzeln und der großen Regenerationsfähigkeit können die Bäume völlig abgeschnitten werden. Sie werden zerkleinert, kommen in einen großen Behälter und werden mit Wasserdampf erhitzt. Hierbei platzen die kleinen "Säckchen", in denen das Öl enthalten ist, auf und das Gemisch aus Wasserdampf und Öl wird destilliert. Aus dem Destilliergerät fließen Wasser und Öl, und da Öl leichter ist als Wasser, schwimmt es obenauf und kann leicht vom Wasser getrennt werden. Zur Gewinnung von zehn Litern Öl benötigt man etwa 1500 Bäume, das entspricht einer Anbaufläche von 500 m². Dieser Aufwand macht verständlich, warum Teebaumöl nicht billig ist.

Vorsicht bei gepanschem Teebaumöl

Ganz entscheidend für die Wirksamkeit ätherischer Öle ist ihre Qualität, denn nur das echte Öl entfaltet auch die gewünschten Wirkungen. Doch selten wird soviel Pfusch betrieben wie bei ätherischen Ölen. Das gilt ganz besonders für das relativ teure Teebaumöl. Der große Aufwand bei der Produktion von 100% reinem Teebaumöl und die damit verbundenen Kosten locken so manchen Vertreiber zu Mogeleyen. Die wissenschaftliche Qualitätsprüfung eines Aromatherapie Sets aus einem Verbrauchermarkt, bestehend aus den drei ätherischen Ölen Lavendel, Kamille und Teebaum, ergab bei allen drei Proben wenig Übereinstimmung mit dem jeweiligen echten Öl. Obwohl alle Fläschchen den Aufdruck "naturreines ätherisches Öl"

trugen, handelte es sich bei allen 3 Ölen um grobe Fälschungen. Die Prüfung nach DAB 1997 auf wasserlösliche Anteile ergab im einzelnen bei Kamillen- und Teebaumöl zu etwa 80% und bei Lavendelöl zu etwa 55% Verschnitt mit wasserlöslichen Substanzen. (Nachzulesen ist die Untersuchung, die unter der Leitung von Prof. Hans Becker an der Universität Saarbrücken durchgeführt worden ist, in der Dt. Apothekerzeitung vom Dezember 1997.)

Verschnittene Öle sind im Handel durchaus keine Seltenheit. Selbst in Apotheken ist Vorsicht geboten. Der Kauf ist Vertrauenssache, aber getreu dem Motto "Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser" hier unser Tip für den Einkauf: Das beste Öl kommt aus Australien, achten Sie also unbedingt auf die Herkunft. Wichtig ist außerdem, daß auf dem Etikett vermerkt ist, daß das Öl zu 100% aus der Stammpflanze *Melaleuca alternifolia* gewonnen wurde. Der Begriff "naturrein" allein reicht nicht aus, da können neben Teebaumölen auch durchaus noch andere naturreine Öle vermischt sein.

Eigenschaften, Zusammensetzung und Haltbarkeit des Teebaumöls

Reines Teebaumöl hat eine klare bis leicht gelbe Farbe und einen frischen, würzigen Geruch. Die subjektive Beurteilung ist unterschiedlich. Für manch sensible Nase riecht es unangenehm, doch muß man wissen, daß ausgerechnet die geruchsintensive Komponente, genauer gesagt das Terpinen-4-ol, hauptsächlich für die vielen positiven Eigenschaften des Öls verantwortlich ist.

Die Zusammensetzung des Teebaumöls kann von Plantage zu Plantage sehr unterschiedlich sein, selbst wenn diese nur einige Kilometer auseinanderliegen. Aber auch bei ein und derselben Plantage ist das Öl unterschiedlich. Es hängt von der Temperatur und vom Regen ab, und danach richtet sich auch, ob schon nach acht Monaten oder erst nach eineinhalb Jahren geerntet werden kann. Selbst die Zeit, die zwischen Ernte und Destillation vergeht, verändert die Ölzusammensetzung, und auch die Destillationsdauer spielt eine Rolle.

Teebaumöl ist stark lipophil, d.h. in Fett löslich und löst Fette auf. Auf dieser Eigenschaft beruht ein Teil der starken antibakteriellen Wirkung und vor allem die außerordentlich gute Penetrationsfähigkeit des Öls, d.h. die Fähigkeit des Öls, in die Haut und das darunterliegende Gewebe einzudringen. Das reine Teebaumöl enthält keinerlei Fremdstoffe, auch kein Konservierungsmittel, denn da es sich selbst haltbar macht, braucht es diese nicht. Auch wenn die Fläschchen mit einem Verfallsdatum gekennzeichnet sind, hält sich das Öl wesentlich länger. Es kann sich theoretisch durch UV-Strahlen und Sauerstoff verändern. Daher wird es lichtgeschützt aufbewahrt, und die Fässer werden möglichst luftfrei verschlossen oder die normale Luft wird durch Stickstoff ersetzt. Aus der Literatur ist bekannt, daß Teebaumöl problemlos zehn Jahre ohne chemische Veränderung übersteht. Trotzdem sollte man angebrochene Fläschchen nicht gerade in die pralle Sonne oder auf die Heizung stellen.

Teebaumöl zwischen Naturmedizin und Medikamenten aus der Retorte

Leider gibt es ein Problem, das das Teebaumöl mit allen Heildrogen teilt, die die Natur zur Verfügung stellt. Es betrifft Kräuter, Kräuterextrakte und besonders ätherische Öle. Gerade weil von Quacksalbern, Geschäftemachern und angeblichen Wunderheilern häufig Versprechungen bezüglich der verschiedensten Wirkungen aus der Naturmedizin gemacht wurden, hat sich der Gesetzgeber damit befaßt (2. Arzneimittelgesetz der BRD vom 1. Januar 1978). Es bestand lange die Gefahr, daß alle Naturmedikamente durch das Raster fallen würden, denn sie sollten den gleichen Prüfkriterien unterworfen werden wie synthetisch entwickelte Wirkstoffe aus der chemischen Retorte. Da Naturstoffe sich vor allem durch ihre

natürliche, harmonisch gewachsene Ganzheit auszeichnen und sehr viele Wirkstoffe besitzen, sind sie erheblichen Schwankungsbreiten der Inhaltsstoffe ausgesetzt. Es wäre schwer für sie gewesen, diesen formalen Prüfkriterien standzuhalten.

Deshalb wurde 1978 eine Frist von zwölf Jahren gesetzt, in der eine vereinfachte Zulassung von Naturdrogen möglich war. Es wurde sogar eine Kommission beim damaligen Bundesgesundheitsamt in Berlin gebildet, die für viele Naturstoffe (zum Beispiel Tees und ätherische Öle) eine Monographie und unter Umständen sogar eine Standardzulassung erarbeitete. Darin sind Wirkungen und Nebenwirkungen sowie Dosierungsanleitungen ausgewiesen. Auf diese Weise sind etliche hundert Kräuter und Extrakte in die Liste aufgenommen worden und können entsprechend als Medikament verkauft werden. Ein Nachteil dabei ist, daß es vorwiegend einheimische oder seit langem bekannte Drogen sind, die dort zugelassen wurden, z.B. Anis-, Baldrian-, Kampfer-, Eukalyptus-, Fenchel-, Kamillen-, Pfefferminz-, Rosmarin-, Salbei-, Thymian-, Wacholderbeeröl und andere. Als diese Frist 1991 ablief, war das Teebaumöl hierzulande noch unbekannt. Folglich konnte es auch bis zum Stichtag keine Monographie bzw. Standardzulassung erhalten, wie es über 100 europäischen Kräutern zuteil wurde. Seitdem muß für alle neuen Heilmittel ein kostenaufwendiger Wirkungsnachweis geführt werden.

Nun gibt es aber auch eine Monographieliste von Substanzen, die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegeben wird. In dieser ist Teebaumöl aufgenommen, und auch die Risiken ebenso wie die Nebenwirkungen - zum Beispiel können einige Menschen allergisch darauf reagieren - sind bekannt. Toxisch ist das Teebaumöl nicht, und es müßte eigentlich ein Einfaches sein, durch einen administrativen Akt dieses Teebaumöl auch in Deutschland zuzulassen. Dazu scheint die Verwaltung derzeit aber noch nicht bereit zu sein, obwohl Teebaumöl eine der preiswertesten Substanzen ist, mit dem viele kleine Wehwechen behoben werden könnten, ohne die Krankenkassen zu schröpfen.

Nebenwirkungen und Allergietest

Teebaumöl besitzt von allen ätherischen Ölen, die häufig in Erkältungspräparaten vorkommen wie Pfefferminz, Salbei, Thymian und insbesondere Eukalyptus, die geringsten Nebenwirkungen. Es ist sogar unverdünnt relativ mild, so daß man es sogar pur auf die Haut auftragen kann. Ätherische Öle können generell die Schleimhäute reizen, aber das ist wie so häufig eine Frage der Dosierung. Allergische Reaktionen sind zwar selten, aber nie ausgeschlossen. Deswegen empfehlen wir Ihnen, vor dem Gebrauch des Teebaumöls einen Allergietest durchzuführen. An einer empfindlichen, nicht unbedingt sichtbaren Hautstelle, z.B. am inneren Unterarm oder am Hals, einfach ein bißchen Teebaumöl auftragen und die Reaktion einen Tag lang kontrollieren. Wenn Sie ganz auf Nummer sicher gehen wollen, wiederholen Sie den Test nach zwei bis drei Tagen noch einmal. Es kann nämlich durchaus sein, daß der Körper zunächst nur sensibilisiert wurde und die Reaktion sich erst beim zweiten Durchlauf zeigt. Sofern sich keine Rötung einstellt, dürfen Sie davon ausgehen, daß Sie das Öl vertragen. Nun steht einer praktischen Anwendung nach unseren Rezepten nichts mehr im Wege.

Praktische Anwendungen mit Teebaumöl

(Empfehlungen von Dr. med. Boehres)

Wunden und Verletzungen

Teebaumöl ist ideal für die Wund-Desinfektion. Sowohl frische Verletzungen als auch bereits infizierte oder gar eitrige Wunden können sehr gut mit Teebaumöl behandelt werden. Zunächst die Wunde mit Wasser säubern und dann pures Teebaumöl aufträufeln. Zum Verteilen des Öls eignen sich Watte oder saubere Gaze, unter Umständen geht es auch mit einem Papiertaschentuch. Zum Schutz kann man danach noch ein Pflaster aufkleben. Größere Schürfwunden sollten nur zu Anfang mit unverdünntem Teebaumöl behandelt werden. Für die weitere Anwendung ist eine Mischung aus 2 Teilen Teebaumöl und 1 Teil eines guten Speiseöls, wie z.B. Oliven- oder Sonnenblumenöl, zu empfehlen. Durch die Beimischung des fetten Öls bleiben die Krusten und die umgebende Haut elastischer. Die Behandlung mit Teebaumöl beschleunigt den Heilungsprozeß enorm und wirkt außerdem noch schmerzstillend.

Pickel und Furunkel

Bestehende Pickel betupft man am besten zwei- bis dreimal täglich mit dem unverdünnten Öl. Hier wirkt Teebaumöl sogar schneller als übliche andere lokal wirkende Arzneien. Dies kommt durch seinen entzündungshemmenden Effekt und durch die direkte antibakterielle Wirkung. Wegen seines ausgezeichneten Penetrationsvermögens dringt es außerdem schnell und gut in die Haut und die darunter liegenden Schichten ein. Für unreine Haut hat die Hobbythek sogar eine kleine Pflegeserie mit Teebaumöl entwickelt. Mit den Rezepten für eine Waschlotion und ein Gesichtswasser, sowie für hartnäckigere Fälle eine Liposomenlotion, steigen die Chancen im Kampf gegen Pickel und Mitesser (s.S.xy).

Als Furunkel bezeichnet man eine akute, eitrige Entzündung des Haartaldrüsenapparates, bei der Gewebe zugrunde geht. Hier liegt in aller Regel eine Infektion mit *Staphylococcus aureus* vor. Es beginnt mit einer Pustel - einem Eiterpickel -, kommt dann zur Rötung, Schwellung und nach wenigen Tagen zum Einschmelzen von Gewebe. Es entsteht eine offene Wunde, die recht schmerzhaft sein kann.

Hier sollte man so schnell wie möglich mit Teebaumöl behandeln, und zwar mit unverdünntem Öl. Man kann es alle ein bis zwei Stunden auftragen. Geht die Entzündung zurück, reicht es, wenn man zwei- bis dreimal täglich behandelt.

Vorsicht bei Nasen- und Oberlippenfurunkeln

Sollte sich der Furunkel an der Oberlippe oder der Nase bilden, so ist damit nicht zu spaßen. Wegen direkter Gefäßverbindungen zum Gehirn hin kann es zu ernsthaften Erkrankungen kommen, daher sollte immer ein Arzt konsultiert werden. Häufig ist sogar eine Behandlung im Krankenhaus erforderlich.

Nagelbettentzündungen

Eine Nagelbettentzündung ist eine oft sehr schmerzhafte Rötung und Schwellung des Nagelbettes, die durch Bakterien, Pilze oder beides zusammen hervorgerufen wird. Wegen seiner guten Wirkung gegen Bakterien und Pilze und seiner entzündungshemmenden Wirkung kann man auch hier Teebaumöl mit gutem Effekt einsetzen. Das unverdünnte Öl wird mehrfach täglich aufgetragen. Sollte sich nach einigen Tagen keine Besserung zeigen oder sich die Entzündung gar verschlechtern, ist ärztliche Kontrolle und Behandlung nötig.

Insektenstiche

Mücken können einem nachts schon durch ihr Summen den Schlaf rauben, was sicher nicht nur auf dem Summen als solchem beruht, sondern auch auf der automatischen Assoziation mit dem späteren Juckreiz. Hier kann das Teebaumöl gleich zweifach eingesetzt werden: Einmal kann man Mücken oder sonstige Insekten fernhalten, indem man verstreut Tropfen von Teebaumöl auf die Haut aufträgt und verteilt. Wem der Geruch zu intensiv ist, der kann das Öl mit einem anderen Öl oder einer wohlriechenden Hautlotion vermischen und dann auftragen. Wenn einen die Plagegeister doch erwischt haben, kann das Öl gezielt pur aufgetragen werden. Der Effekt ist verblüffend, der Juckreiz verschwindet fast unmittelbar. Fängt es später wieder an zu jucken, sollte man nicht kratzen, sondern erneut Öl auftragen. Die stichbedingte Beule verschwindet natürlich nicht sofort, aber wesentlich schneller als bei der Behandlung mit üblichen Salben gegen Insektenstiche.

Verbrennungen

Bei ausgedehnteren Verbrennungen sollte unbedingt ein Arzt oder das Krankenhaus aufgesucht werden. Kleinere Verbrennungen an Feuer, heißen Flächen oder mit heißem Wasser lassen sich allerdings ausgezeichnet mit Teebaumöl behandeln. Ganz besonders wichtig ist es, die verbrannte Stelle zunächst zu kühlen. Am besten helfen Eiskompressen oder Kühlung unter kaltem, laufendem Wasser. Kälte hat eine schmerzlindernde Wirkung, aber auch der Fortschritt der Haut- und Gewebeschädigung wird aufgehalten. Anschließend sofort Teebaumöl pur auftragen und mehrfach wiederholen. Bei offenen Verbrennungen ist es besser, wenn man Teebaumöl mit einem anderen Öl vermischt, sonst spannt die Wunde zu sehr. Neuere Untersuchungen zeigen, daß Teebaumöl einen Teil der Prostaglandine, die für Schmerz und Irritation verantwortlich sind, unwirksam machen kann.

"Verbrennungen" durch Quallen

Eine Berührung mit Quallen in der Nord- und Ostsee ist schon unerfreulich, Kontakt mit den Feuerquallen, zum Beispiel im Mittelmeer, ist noch wesentlich unschöner. Es brennt wirklich wie Feuer. Es kann Blasen geben, die Haut stirbt ab, und man sieht noch Wochen oder Monate später eine Hautverfärbung. Ganz wichtig ist es, die "verbrannten" Flächen nicht mit dem Teebaumöl einzureiben, denn dadurch wird das Gift erst recht in die Haut einmassiert. Es empfiehlt sich, das Wasser leicht abzutupfen und dann das Öl aufzuträufeln und vorsichtig zu verteilen. Die Hautveränderungen verschwinden unterschiedlich schnell, je nachdem wie schwer die "Verbrennung" war und wie schnell mit Teebaumöl behandelt werden konnte.

Sportverletzungen, Muskel- und Rückenschmerzen

Auch hier kann man Teebaumöl mit gutem Erfolg einsetzen. Bei blauen Flecken sollte man das unverdünnte Öl auftragen, und zwar einfach aufträufeln und verteilen. Es muß nicht eingerieben werden, da es von allein eindringt. Bei Muskelzerrungen oder Rückenschmerzen, bei denen man eine leichte Massage durchführen will, mischt man das Teebaumöl am besten mit einem anderen Haut- oder Speiseöl. Man kann 1:1 mischen oder 70 Prozent Teebaumöl und 30 Prozent eines anderen Öls verwenden. Das reine Teebaumöl ist für Massagen nicht so geeignet, weil es sehr trocken, d. h. nicht fettend ist und daher eine Massage als unangenehm empfunden werden kann.

Mykosen

Pilzkrankungen, sogenannte Mykosen, sind außerordentlich häufig, zuweilen sehr hartnäckig und neigen zu Rezidiven, d.h., es können Rückfälle auftreten. Insbesondere an den Nägeln überdauern sie oft Jahrzehnte. Diese Rezidivneigung beruht nicht selten auf einer Basiserkrankung. Bei Untersuchungen solcher Fälle zeigte sich, daß sich die Hautdurchblutung bei Betroffenen um 50 Prozent gegenüber hautgesunden Patienten verringert. Krankheitserregende Pilze sind weit verbreitet. Sie lieben ein feuchtwarmes Klima, was die hohe Ansteckungsgefahr in Waschräumen, Badeanstalten oder ähnlichem erklärt. Ob jemand an einem Pilz erkrankt oder nicht, hängt von der Abwehrkraft des Körpers ab. Eine Infektion bleibt symptomlos, solange der Pilz nur in der Hornschicht der Haut lebt. Gelangt er jedoch in tiefere Schichten, treten Entzündungsreaktionen auf. Es kommt zu Juckreiz, zum Kratzen, und dadurch wird die Verbreitung der Pilze weiter gefördert.

Heute stehen viele effektive Möglichkeiten zur Behandlung einer Pilzinfektion zur Verfügung. Selbst Nagelmykosen können erfolgreich behandelt werden. Die Therapie muß sich in vielen Fällen über einen längeren Zeitraum erstrecken, bei Infektionen der Nägel über mehrere Monate. Gute Medikamente, seien es Cremes oder Tabletten, sind nicht billig. Einige der neueren Substanzen sind sogar ausgesprochen teuer. Auch kann die längere Anwendung einiger Stoffe zu eventuellen gesundheitlichen Schäden führen. Hier gibt es natürlich die wunderbare natürliche Alternative Teebaumöl.

Bei bereits länger bestehenden trockenen Pilzinfektionen sollte man das Teebaumöl mit einem anderen Öl mischen, wobei sich ein Verhältnis von 70 Prozent Teebaumöl und 30 Prozent des anderen Öls bewährt hat. Wer trotzdem reines Teebaumöl verwenden möchte, sollte mit einer Creme nachbehandeln, da die Haut sonst zu trocken wird und spannt. Eine Ausnahme sind frische Pilzkrankungen zwischen den Zehen. Sie können ohne Probleme mit purem Öl behandelt werden. Hierbei ist die Chance groß, daß die Erscheinungen nach wenigen Tagen verschwinden.

Sehr schwierig ist die Behandlung von Mykosen der Finger- und Fußnägel, sogenannte Onychomykosen. Eine örtliche Therapie kann man sehr gut mit Teebaumöl durchführen. Hierzu sollte man pures Öl verwenden und es zweimal täglich auftragen. Das größte Problem liegt in der Konsequenz und Dauer der Behandlung. Ein Fingernagel braucht drei bis vier Monate, um von seiner Matrix, wo er entsteht, bis zur Fingerspitze vorzuwachsen. Bei einem Fußnagel dauert das sechs bis acht Monate. Wenn also der ganze Nagel befallen ist, muß man dementsprechend lange behandeln. Die kranken Nagelpartien sollte man mit der Feile oder Nagelschere soweit wie möglich entfernen. Feile und Nagelschere müssen nach Gebrauch

gereinigt und desinfiziert werden, zum Beispiel mit einigen Tropfen Teebaumöl, um eine Verbreitung der Pilzkrankung zu vermeiden.

Herpes (Herpes simplex - Fieberbläschen)

Eine häufige Erkrankung, lästig und schmerzhaft, die immer dann auftritt, wenn man sie überhaupt nicht gebrauchen kann, zum Beispiel im Urlaub, wenn die Sonne ungewohnt stark scheint. Aber sie tritt auch bei anderen Infektionen als Begleiterscheinung auf oder begleitet Frauen bei ihrer Menstruation. Es gibt Menschen, die immer wieder unter Herpes-symptomen leiden, andere sind dagegen nie betroffen. Man vermutet, daß die Infektion schon sehr frühzeitig erfolgt, meist bereits bei der Geburt. Es handelt sich um ein Virus, das nach der Infektion immer im Körper bleibt und immer wieder Erkrankungen verursachen kann. Bei der Auslösung der Erkrankung spielen auch psychische Faktoren eine große Rolle. Es gibt z. B. Personen, die prompt Herpes bekommen, wenn sie sich vor etwas eckeln. Die Bläschen können nicht nur auf den Lippen auftreten, sondern fast überall am Körper. Auch die Genitalregion ist häufig betroffen.

Das Teebaumöl wird anfänglich unverdünnt alle ein bis zwei Stunden aufgetragen, einfach mit dem Finger oder einem Wattestäbchen aufgetupft. Da die Erscheinungen sehr schnell zurückgehen, reicht am zweiten Tag meist eine drei- bis viermalige Behandlung. Gelegentlich kommt es nach dem Auftragen zu einem kurzfristigen Brennen. Wenn dies als zu unangenehm empfunden werden sollte, kann das Teebaumöl 1:1 mit einem anderen Öl verdünnt werden. Besonders bei Krankheitserscheinungen an den empfindlichen Schleimhäuten der Genitalregion kann eine Verdünnung des Öls vorteilhaft sein.

Ekzeme

Ekzeme und andere Allergien sind in den letzten zehn bis zwanzig Jahren immer mehr in den Vordergrund getreten. Zur Behandlung von Allergien ist es wichtig, die auslösende Ursache zu kennen. Dazu wurden verschiedene Testmethoden entwickelt. Trotzdem finden die Mediziner oft nicht die für eine Allergie verantwortlichen Komponenten. Außerdem kann der Betroffene, selbst wenn der auslösende Faktor bekannt ist, diesen längst nicht immer meiden. So bleibt oft als letzte Möglichkeit, die Behandlung der Symptome der Allergie, z.B. der allergiebedingten Ekzeme. Viele verschiedene Substanzen sind zu diesem Zweck entwickelt worden, z.B. Kortison.

Die Behandlung mit Kortison verlangt Wissen und Erfahrung, und beides sollte man bei uns Ärzten voraussetzen. Eine übertriebene Angst vor Kortison ist nicht gerechtfertigt. Inzwischen haben wir viel gelernt, und die Kortisone sind besser geworden, so daß wir gezielter therapieren können. In vielen Notsituationen wirkt Kortison sogar lebensrettend.

Ekzem-Behandlung mit Teebaumöl

Wenn wir aber bei einigen Erkrankungen einen gleich guten Effekt zum Beispiel mit Teebaumöl erzielen können, dann verzichtet man in diesen Fällen gern auf das Kortison. Viele Ekzeme lassen sich sehr erfolgreich mit Teebaumöl behandeln. Bei akuten Hautveränderungen kann zwei- bis viermal täglich unverdünntes Öl aufgetragen werden. Der Juckreiz wird in aller Regel sehr schnell besser, und mehrfach habe ich gesehen, daß akute Ekzeme in ein bis zwei Tagen wieder verschwanden. Für die Behandlung von bereits länger bestehenden Ekzemen sollte man Teebaumöl mit einem anderen Öl mischen, insbesondere bei

trockenen Ekzemen ist dies wichtig. Man kann mit einer Mischung von 70 Prozent Teebaumöl und 30 Prozent eines anderen Öls anfangen und später noch mehr "verdünnen". Wenn die Haut trotzdem noch zu trocken bleibt, kann man zusätzlich eine Creme auftragen.

Warzen

Bei den Warzen gehen wir heute von einer Virusinfektion aus. Die sogenannten gemeinen Warzen treten häufiger bei jüngeren Menschen auf, und zwar vorzugsweise an den schlechter durchbluteten Hautpartien wie Handrücken, Knie, Finger, hier häufig an den Nagelrändern oder sogar unter den Nägeln. An den Fußsohlen werden die Warzen durch das Körpergewicht wie Dornen (Dornwarzen oder Stechwarzen) in die Fußsohle eingedrückt, was ausgesprochen schmerzhaft sein kann.

Für die Behandlung gibt es verschiedene Methoden:

Man kann die Warzen ausschälen oder auch elektrisch "verschmoren", wobei man natürlich vorher örtlich betäuben muß. An den Fußsohlen ist eine Betäubung, d. h. das Einspritzen selbst, recht schmerzhaft. Auch erwachsene Menschen kommen dabei oft ins Schwitzen. Deshalb vermeidet man diese Therapie bei Kindern. Statt dessen versucht man, die Warzen durch Betupfen mit Tinkturen zum Verschwinden zu bringen. Diese Lösungen verätzen die Warze Schicht für Schicht. Sie greifen aber nicht nur das erkrankte Gewebe an, sondern auch das gesunde.

Warzen-Behandlung mit Teebaumöl

Bei der Behandlung mit Teebaumöl braucht man etwas Geduld wie mit anderen Lösungen auch, aber die Prozedur ist erfolgreich und die Anwendung ist zudem sehr einfach. Das reine Teebaumöl wird zwei- bis dreimal täglich aufgetragen. Es gibt keine Rötung, kein Brennen, keine Schmerzen. Die Warzen verschwinden nach zwei bis drei Wochen einfach, ohne daß man etwas merkt. Auch wenn man Warzen chirurgisch entfernt, kommt es häufig zu Rezidiven, d. h. die Warzen kommen wieder. Bei Behandlung mit Teebaumöl passiert dies weniger oft. Sollte sich jedoch wieder eine Warze anbahnen, so fängt man gleich wieder mit der Behandlung an.

Die Teebaumöl-Rezepte der Hobbythek

Die Hobbythek hat besondere Kompetenz in kosmetischen Anwendungen, daher haben wir einige äußerst bewährte Rezepte entwickelt, die die Vorteile von Teebaumöl erst recht zum Vorschein bringen. Zunächst folgt eine kurze Erläuterung der Hobbythek-Rohstoffe.

Rohstoffe

Facetensid HT

Bei diesem Tensid handelt es sich um das mildeste Tensid, das die Hobbythek ausfindig gemacht hat. Die Hautverträglichkeit ist außerordentlich gut, und es reizt die empfindlichen Schleimhäute der Augen auch nicht im konzentrierten Zustand. Wir haben es aus diesem Grunde auch Facetensid, d. h. Gesichtstensid, genannt. Für seine Mildheit ist sicherlich auch

der pH-Wert zwischen 6 und 6,5 verantwortlich, der in etwa dem pH-Wert der Haut entspricht. Es wird aus Rohstoffen der Natur gewonnen.

Rewoderm HT

Es handelt sich um ein nichtionisches Tensid, das weitgehend aus Kokosfett und Glycerin gewonnen wird. Dieses rein pflanzliche Verdickungsmittel, das gleichzeitig auch Rückfettungseigenschaften besitzt und außerordentlich hautverträglich ist, läßt sich sehr gut mit anderen Tensiden kombinieren.

LV 41

Das ist der bewährte Lösungsvermittler der Hobbythek, hergestellt aus entgiftetem Rizinusöl. Er bewirkt, daß sich ätherische Öle gleichmäßig im Wasser verteilen und nicht wie Fettsäuren obenauf schwimmen. Es ist ein nicht allergener Stoff, der u.a. als Zusatz für Medikamente und Mundwasser zugelassen ist.

Kosmetisches Basiswasser HT

Für den gleichen Zweck können Sie auch reinen Weingeist verwenden. Kosmetisches Basiswasser besteht aus 96%igem Alkohol (Ethanol) mit Vergällung für kosmetische Zwecke. Deshalb ist es preisgünstiger, da die Brandweinsteuer wegfällt. Außerdem enthält das kosmetische Basiswasser noch das hautpflegende D-Panthenol und eine spezielle, dezente, nicht allergene Parfümierung, die mit allen anderen Duftstoffen gut harmonisiert.

D-Panthenol 75

ist ein hautpflegendes Provitamin, und zwar eine Vorstufe des Vitamin B₅. Dieses Vitamin ist besser bekannt unter dem Namen Pantothenäure und im menschlichen Körper enthalten. D-Panthenol wirkt heilend und gibt der Haut Feuchtigkeit.

Harnstoff (kristallin)

Dieser Harnstoff ist völlig geruchsneutral, hält die Haut länger feucht und wirkt zu starker Verhornung der Haut entgegen.

Fluids HT

Fluids HT sind feinste Öltröpfchen, die von einer dünnen Lecithinhaut umhüllt sind, dadurch erhält man eine raffinierte Mikroverkapselung von öllöslichen Wirkstoffen.

Variationen:

Vitamin-A-Fluid

Hier ist Vitamin A in Liposomen verpackt. Vit A ist ein wichtiger Anti-Falten-Wirkstoff. Es verdickt die Oberhaut und stimuliert die Zellen zur Neubildung.

Vitamin-E-Fluid

ist natürliches Vitamin E in Liposomen eingepackt. Vit E hat in besonderem Maße eine Schutzfunktion für die Hautzellen. Es ist ein guter Radikalfänger, wirkt entzündungshemmend, steigert das Feuchthaltevermögen der Hornschicht und verbessert die Hautoberflächenbeschaffenheit.

Lipodermin-Konzentrat HT

Es handelt sich um eine hochkonzentrierte Lösung aus Liposomen. Für die Fachleute: Es besteht weitgehend aus dem bestmöglichen Phospholipid "Phosphatidylcholin". Liposomen sind Hohlkugelchen, die innen Wasser und außen eine Haut aus Lecithin haben. Lecithine sind sogenannte Phospholipide. Es sind die wichtigsten Bausteine der Natur, sie bilden vor allen Dingen die Grundsubstanz der Zellmembranen. Die Membranen dieser Liposomen bestehen aus dem hochwertigsten Lecithin überhaupt, dem Phosphatidylcholin, aus dem auch die Membranen der Hautzellen des menschlichen Körpers überwiegend bestehen. Deshalb können sich die Liposomen mit der Zellmembran verbinden und so auch im Inneren der Zelle wirken.

Xanthan

ist ein natürliches Verdickungsmittel, das eine gelartige Konsistenz ermöglicht. Es gehört in die Gruppe der Kohlenhydrate. Die Hobbythek verwendet Xanthan sowohl in Rezepten für Kosmetik als auch für die Ernährung.

Lamecreme

Dies ist ein für Nahrungsmittel zugelassener Emulgator, bestehend aus Fettsäuren, Glycerin, Zitronensäureester und Speisefetten.

Cetylalkohol

Hier handelt es sich um einen naturidentischen Konsistenzgeber zur Stabilisierung der Produkte.

Alpha-Bisabolol

ist der öllöslichen Hauptwirkstoff aus der Kamille. Bisabolol wirkt entzündungshemmend und heilend. Da es besser verträglich ist als Auszüge der gesamten Kamille, kann es auch bei bereits bestehenden Hautirritationen gezielt eingesetzt werden.

Allantoin

kommt in der Natur in der Beinwellwurzel vor. Es soll der Haut ein gesundes und zartes Aussehen verleihen und wird unter anderem von der Industrie in Aknecremes eingesetzt.

Sanfteen

ist ein Zuckertensid, eine Verbindung aus Fettsäuren und Zucker, nämlich Saccharose (Haushaltszucker) und vor allem Kokosfett. Es ist so sanft, daß es, auch wenn es ins Auge gerät, keine Irritationen mehr auslöst.

Ätherische Öle

Wie beim Teebaumöl sollten Sie auch bei anderen ätherischen Ölen stets darauf achten, daß Sie ein reines Destillat aus der Stammpflanze erhalten. Daher setzen wir die botanischen Namen hinter die entsprechenden Öle.

Rezepte

(Die in den Rezepten angegebenen Meßlöffel entsprechen 2,5 ml Flüssigkeit.)

Wir empfehlen diese sanfte Waschlotion zur schonenden Reinigung Ihrer Haut für die tägliche Pflege bei leichter Akne.

Sanfte Waschlotion bei unreiner Haut

60 ml Facetensid

1 Meßl. Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)

120 ml warmes Leitungswasser

ca. 10 ml Rewoderm HT

Facetensid und Teebaumöl gut mischen, dann das warme Wasser hinzufügen. Anschließend unter leichtem Rühren langsam Rewoderm zugeben. Damit können Sie selbst bestimmen, wie dickflüssig die Lotion wird. Beenden Sie einfach die Zugabe, wenn Ihnen die Konsistenz angenehm ist. Bitte beachten Sie, daß das Ganze beim Abkühlen noch etwas nachdickt. Wenn die Waschlotion nach dem Abkühlen noch zu dünnflüssig ist, können Sie ruhig noch ein paar Tropfen Rewoderm einrühren.

Nach der Reinigung trocknen Sie die Haut mit einem Gesichtstuch leicht ab und behandeln sie am besten mit einem von uns entwickelten speziellen Gesichtswasser.

Gesichtswasser für unreine Haut

2 Meßl. Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)

½ Meßl. Lavendelöl (*Lavendula angustifolia*)

evtl. 10 Tr. Myrrheöl (*Commiphora abyssinica*)

1 Meßl. LV 41

40 ml Kosmetisches Basiswasser HT

2 Meßl. oder 2 g Harnstoff, kristallin

60 ml abgekochtes, kaltes Wasser

1 Meßl. Vitamin-E-Fluid HT

Zunächst die ätherischen Öle mit dem Lösungsvermittler LV 41 gründlich vermischen, damit sie sich anschließend klar lösen und nicht als Fettschicht obenauf schwimmen. Dann das Kosmetische Basiswasser zufügen. Den Harnstoff unter Rühren im abgekühlten Wasser lösen und das Vitamin-E-Fluid dazugeben. Anschließend beide Mischungen ineinanderrühren. Fertig ist ein milchiges Gesichtswasser, in dem die ätherischen Öle gleichmäßig verteilt sind. Tragen Sie es ganz einfach mit einem Wattebausch auf.

Da das Gesichtswasser auf Alkoholbasis die Haut etwas entfettet, empfehlen wir als weitere Pflege für den Tag das Eincremen mit einer normalen Hautcreme. In leichten Fällen ist eine solche Behandlung schon ausreichend. Doch leider gibt es auch hartnäckige Fälle, für die wir aber eine spezielle Lotion entwickelt haben. Sie bekämpft Pickel und Mitesser, indem die verstärkte Fettproduktion der Haut verringert wird.

Liposomenlotion gegen unreine Haut

20 g Lipodermin-Konzentrat HT

1 Meßl. Teebaumöl (Melaleuca alternifolia)

1 Meßl. Lavendelöl (Lavendula officinalis)

1 - 2 TL Kosmetisches Basiswasser HT

1 Msp. Xanthan

30 ml abgekochtes, kaltes Wasser

1 Meßl. D-Panthenol 75

1 Meßl. Vitamin-E-Fluid HT

1 Meßl. Vitamin-A-Fluid HT

Das Lipodermin-Konzentrat und die ätherischen Öle gründlich verrühren. In einem separaten Gläschen das Kosmetische Basiswasser mit dem Xanthan mischen und erst dann in die Lipodermin-Emulsion rühren. Anschließend das Wasser, D-Panthenol, Vitamin-E- und Vitamin-A-Fluid hinzufügen. Diese Lotion sollten Sie zweimal täglich auf die vorher mit Gesichtswasser gereinigte Haut auftragen.

Und nun noch das Rezept für ein Rasierwasser, das sogar bei Männern gut ankommt, die der Kosmetik eher ein bißchen ablehnend gegenüberstehen:

Rasierwasser mit Teebaumöl

50 ml Kosmetisches Basiswasser HT

50 ml dest. Wasser

10 Tr. alpha-Bisabolol od. Kamillenöl (Matricaria recutita)

2 Meßl. Teebaumöl (Melaleuca alternifolia)

1 Msp. Allantoin

Einfach alle Zutaten miteinander mischen und nach der Rasur auftragen.

Und hier noch ein Empfehlung für die ganz Kleinen:

Hilfe bei Windeldermatitis

Auch die ganz kleinen Menschen haben oft Probleme mit ihrer Haut, die Säuglinge und Kleinkinder im Windelalter. Die Windeln sind nach außen wasserdicht und im Inneren entsteht eine feuchte, warme Atmosphäre. Häufig kommt es zu starken Hautreaktionen. Auf einzelne Stellen kann man auch unverdünntes Öl auftragen, es schadet der Kinderhaut nicht und brennt normalerweise auch nicht. Bei sehr empfindlichen oder allergischen Kindern sollte man das Öl erst testen, indem man es zunächst nur auf eine kleine Stelle aufträgt und wartet, wie das Kind reagiert (s. Allergietest S.xy).

Babycreme mit Teebaumöl

Fettphase:

20 g Lamecreme

65 g Sonnenblumenöl

15-25 g Cetylalkohol

Fertige Creme:

1 Teil (10 g) Fettphase

3 Teile (30 g) dest. Wasser

Wirkstoffe auf 10 g Fettphase:

10 Tr. Teebaumöl (Melaleuca alternifolia)

evtl. 4 Tr. Alpha-Bisabolol

Zubereitung:

Zunächst wird die sogenannte Fettphase hergestellt, aus der Sie durch Zumischen von Wasser die Creme anrühren. Alle Zutaten in ein feuerfestes Becherglas oder einen Kochtopf geben und unter Rühren bei niedriger Temperatur (maximal 70 °C) langsam einschmelzen. Zur Herstellung der fertigen Creme nehmen Sie jeweils zehn Milliliter ab. Der Rest wird in einem

verschließbaren Gefäß, z. B. einem Marmeladenglas, im Kühlschrank aufbewahrt und hält sich so bis zu vier Monaten.

Herstellung der fertigen Creme (30-35 ml):

10 ml Fettphase

20-25 ml Wasser, frisch abgekocht

Geben Sie bei ca. 60 °C das Wasser unter Rühren in die Fettphase (nie umgekehrt!), füllen Sie dies in ein verschließbares Gefäß und schütteln Sie das Ganze gut durch - fertig ist die Creme.

Diese Creme auf Babys meiststrapazierte Stellen auftragen. Das Bisabolol - der Kamillenwirkstoff - hilft noch zusätzlich bei Hautreizungen. Wenn Ihnen die Creme gefällt, rühren Sie beim nächsten Mal eine größere Portion an. Die Haltbarkeit der Babycreme würden wir aus Sicherheitsgründen und, da jegliche Konservierungsstoffe fehlen, auf maximal acht Tage begrenzen.

Erkältungskrankheiten

Das klassische Heilpflanzenöl kann - in einer optimierten Mischung mit Teebaumöl - auch zum Inhalieren gegen Bronchitis eingesetzt werden. Das gilt jedoch nur für Erwachsene, bei Säuglingen und Kleinkindern sollten Pfefferminzöle nicht im Bereich der Nase und des Gesichts aufgetragen werden.

Heilpflanzenöl HT bei Bronchitis

1 Teil Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)

2 Teile Pfefferminzöl (*Mentha x piperita*)

1 Teil Thymianöl (*Thymus geraniol*)

1 Teil Lavendelöl (*Lavendula angustifolia*)

Erkältungsbad

5 ml Heilpflanzenöl HT

1 Teil LV 41

Mit LV 41 emulgiert das Heilpflanzenöl problemlos und treibt nicht wie wohlriechende Fettsäuren auf der Wasseroberfläche. Dieses Erkältungsbad darf nur bei Erwachsenen angewendet werden; das im Pfefferminz enthaltene Menthol kann zu Kältegefühlen auf der Haut führen, was Kinder zu Panikreaktionen veranlassen könnte. Für ein Kinder-Erkältungsbad läßt sich das Pfefferminz- durch Lavendelöl ersetzen. Nehmen Sie davon also in diesem Fall drei Teile.

Schnupfenöl

1 Teil Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)

1 Teil Rosmarinöl (*Rosmarinus verbenon*)

1 Teil Eukalyptusöl (*Eucalyptus globulus*)

1 Teil Thymianöl (*Thymus geraniol*)

Die ätherischen Öle einfach vermischen. Träufeln Sie ein paar Tropfen dieses Öls auf ein Taschentuch und inhalieren Sie damit. Sie können auch einen handelsüblichen Inhalator verwenden.

Mit Heilpflanzen- und Schnupfenöl gegen aufziehende Bronchitis

Nehmen Sie zunächst nach obiger Rezeptur ein heißes Bad, packen Sie sich danach in einen dicken Bademantel ein, legen Sie sich ins Bett und atmen Sie - soweit dies möglich ist - durch die Nase das Schnupfenöl HT ein. Dazu benötigen Sie:

2 Stückchen eines Papiertaschentuches, etwa in der Größe 4 x 4 cm

2 Tr. Schnupfenöl

Tröpfeln Sie das Schnupfenöl so genau wie möglich in die Mitte des Stück Papiertaschentuchs und packen Sie die benetzten Bereiche so geschickt ein, daß das ätherische Öl nicht unmittelbar mit der empfindlichen Nasenschleimhaut in Berührung kommen kann. Dann stecken Sie es sich vorsichtig in die Nase und atmen ganz behutsam durch die Stopfen ein.

Vorbeugend gegen Zahnkaries und Parodontose ist dieses erfrischende Mundwasser der Hobbythek mit Teebaumöl.

Mundwasser HT

2 Meßl. Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)

2 Meßl. Pfefferminzöl (*Mentha x piperita*)

2 Meßl. Krauseminzeöl (*Mentha spicata*)

2 Meßl. Thymianöl (*Thymus vulgaris*)

4 Meßl. Lavendelöl (*Lavendula angustifolia*)

½ Meßl. LV 41

Geben Sie einfach alle Zutaten in eine kleine Pipettenflasche und schütteln sie kurz durch - fertig ist ein erfrischendes und vorbeugendes Mundwasser. Nach jedem Zähneputzen geben Sie davon etwa vier bis fünf Tropfen auf ein halbes Glas Wasser und spülen damit den Mund. Natürlich können Sie es auch in das Wasser der Munddusche träufeln.

Neueste wissenschaftliche Untersuchungen belegen, daß neben den längst bekannten bakteriellen Verursachern (z.B. *Streptococcus mutans* und *Lactobacillus acidophilus*) auch der Pilz *Candida albicans* allein für Kariesentstehung verantwortlich ist. An der Universität Gießen fanden unter Leitung von Prof. Wetzel dazu in-vitro-Untersuchungen (Versuche im Reagenzglas) statt, in denen das Mundhöhlenmilieu imitiert wurde. Demnach ist der Pilz *Candida albicans* eindeutig in der Lage, Zahnbelag zu bilden und dadurch den pH-Bereich in der Mundhöhle unter den Wert von 5,7 abzusenken, d.h. die kritische Schwelle für die Kariesentstehung zu überschreiten.

Da Teebaumöl nicht nur Bakterien, sondern auch Pilze in Schach hält, sind Sie mit dem Mundwasser à la Hobbythek fein raus.

Öl zum Einreiben bei Prellungen, Blutergüssen und Gelenkschmerzen

30 ml Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)

70 ml Pflanzenöl, z. B. Haselnuß-, Soja- oder Sesamöl

1 ml Strohblumenöl (*Helichrysum italicum*)

Die Öle miteinander vermischen und großzügig auf die betroffenen Stellen auftragen. Je schneller Sie dieses Öl anwenden, umso besser. Das Strohblumenöl ist leider nicht ganz billig. Wir möchten es Ihnen aber trotzdem nahelegen, weil es schon in der angegebenen Verdünnung ganz besonders wirksam bei Sportverletzungen, Verstauchungen und Zerrungen ist.

Intimwaschlotion bei Infektionen der Vagina

1 TL Sanfteen

35 ml Facetensid

40 ml abgekochtes, abgekühltes Wasser

1 - 2 Meßl. Rewoderm HT

2 Meßl. Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)

10 Tr. Eisenkraut

evtl. 20 Tr. Paraben K

Sanfteen mit Facetensid vermischen, dann das Wasser dazurühren. Zum Andicken der Waschlotion geben Sie nun langsam Rewoderm bis zur gewünschten Seifenkonsistenz hinzu. Anschließend Teebaumöl und für einen angenehmen und erfrischenden Duft Eisenkraut zufügen. Alles gut durchrühren und in einen Seifenspender füllen. Konserviert mit Paraben K beträgt die Haltbarkeit ca. fünf Monate. Die Intimwaschlotion beugt besonders Pilzinfektionen der Vagina vor.