



[Nachrichten](#)

[Radio](#)

[Fernsehen](#)

[Programmplan](#)

[A-Z](#)

[Suchen](#)

[E-Mail](#)

## Hobbytip Nr. 289

### *Heilende Düfte: Praxis der Neuen Aromatherapie*

von und mit Dr. Kurt Schnaubelt, Vladimir Rydl, Kordula Werner und Jean Pütz

#### [Vorwort](#)

#### [Eterische Öle - eine Einführung](#)

#### [Tips für den Einkauf der richtigen Öle](#)

#### [Einreiben - Öle auf der Haut](#)

#### [Verdünnen leicht gemacht - die 2%ige Lösung](#)

#### [Unverdünnte Öle auf der Haut](#)

#### [Für die Haut problematische Öle](#)

#### [Allergietest](#)

#### [Rezepte für Öle zum Einreiben](#)

#### [Einreiben bei Bronchitis](#)

#### [Einreiben bei trockenem Husten](#)

#### [Inhalation](#)

#### [Die Pütz-Methode I](#)



## Die Pütz-Methode II

### Öle zum Inhalieren

#### Schnupfenöl HT

#### Heilpflanzenöl HT

### Der Heildampfinhalator

### Einnahme etherischer Öle

### Spezielle Mundwasser der Hobbythek

### Behandlung von Viruserkrankungen

### Störungen des Allgemeinbefindens

### Kater

### Bezugsquellen

## **Vorwort**

Liebe Zuschauer,  
man braucht nur einmal nach draußen zu schauen, um zu erraten, warum wir im Februar Erkältungen und Krankheiten zum Thema gemacht haben. Alles ist kalt und feucht und wenn nicht gerade Schnee liegt, was zumindest in weiten Teilen Deutschlands sehr selten vorkommt, kann man in dieser Jahreszeit schon mal Depressionen kriegen. Genau das ist dann die Chance für den Angriff zahlreicher Krankheitserreger. Sie haben leichtes Spiel, da Schwermut und Lustlosigkeit unser Immunsystem schwächen. Wenn dann auch noch Unterkühlung dazukommt, brechen häufig Infektionskrankheiten aus. Zunächst werden die oberen Luftwege befallen, als Folge davon stellen sich Heiserkeit, Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Bronchialkatarrh usw. ein. Im weiteren Verlauf können von hier aber auch noch andere mehr oder weniger schlimme Wehwehchen ihren Ausgangspunkt nehmen.

Die Hobbythek wäre nicht die Hobbythek, wenn wir nicht eine Menge Tips und Rezepte bieten könnten, um diesen ärgerlichen Infektionen vorzubeugen, bzw. sie zu kurieren - und zwar alles ohne harte Arznei aus der chemischen Retorte. Wir

setzen auf die Aromatherapie, die mittlerweile zu einer auch von Ärzten anerkannten sanften Heilmethode aufgestiegen ist. Dieses Thema haben wir schon einmal vor 3 Jahren behandelt und auch damals war bereits der deutsche Aromatherapeut Dr. Kurt Schnaubelt mit von der Partie. Er ist promovierter Chemiker und leitet seit nunmehr fast 15 Jahren in der Nähe von San Francisco das "Pacific Institute of Aromatherapy". Während es uns damals darum ging, die Eigenschaften, Anwendungsbereiche und Wirkungen der ätherischen Öle zu beschreiben, steht diesmal mehr die praktische Anwendung im Vordergrund. Auf der Basis von Experimenten, Erfahrungswerten aus nunmehr jahrzehntelanger Anwendung und pharmakologischen Erkenntnissen ist es uns gelungen, Rezepte zu entwickeln, die sowohl dem Neuling als auch dem fort-geschrittenen Anwender erlauben, die Aromatherapie schnell und sicher praktisch anzuwenden.

Ich bin schon seit Jahren überzeugter Anhänger der Aromatherapie und bekomme alle meine kleinen Wehwechen mit den ätherischen Ölen äußerst gut in den Griff. Dabei bemühe ich mich auch immer, die Wirksamkeit der ätherischen Öle mit Wärme und Wasserdampf zu kombinieren. Das ist eigentlich nichts Neues, denn schon unsere Großeltern hatten dafür eine spezielle Methode. Ich erinnere mich mit Schrecken daran, daß meine Großmutter stets, wenn eins von uns Kindern krank war, einen heißen Sud aus Kamillenblüten, Salbei- und Pfefferminztee zubereitete. Das Ganze wurde dann in eine Schüssel gefüllt, anschließend kam ein Handtuch über den Kopf und die Dämpfe wurden eingeatmet. Ich selbst mußte diese scheußliche Prozedur häufig über mich ergehen lassen. Die Nachteile, ja sogar gewisse Gefahren liegen auf der Hand. Es kann zu Reizungen der empfindlichen Augenschleimhäute bis hin zu Verbrühungen und Verbrennungen bei Unachtsamkeit kommen, insbesondere wenn diese Prozedur bei Kindern durchgeführt wird. Deshalb rate ich dringend von dieser offenbar nicht auszurottenden Methode ab. Wesentlich weniger gefährlich sind spezielle Inhalatoren aus der Apotheke, denn dazu gehören passende Aufsätze mit speziellen Mundstücken für Mund und Nase oder beides. Aber auch hier können die Dämpfe beim Ausatmen immer noch in die Augen geraten. Aus diesem Grund kann ich mit meiner ausgesprochen empfindlichen Bindehaut auch diese Methode nicht anwenden. Ausgesprochen glücklich war ich deshalb, als ich bei meinen Recherchen ein äußerst praktisches Inhalationsgerät entdeckte, das ich Ihnen in diesem Hobbytip vorstellen möchte. Es kombiniert die Heilwirkung der ätherischen Öle mit den wohltuenden Eigenschaften heißen Wasserdampfs und ist absolut ungefährlich.

Bevor Sie sich allerdings nun, hoffentlich bald ebenso begeistert wie ich, der Aromatherapie zuwenden, noch ein dringlicher Hinweis: Die Aromatherapie zeigt in der Regel sehr schnell positive Wirkungen. Spätestens nach 48 Stunden sollte eine deutliche Besserung festzustellen sein. Ist dies nicht der Fall, sollte die Behandlung abgesetzt und ärztlicher Rat eingeholt werden. Bewährt sich die Behandlung, kann sie bis zum Verschwinden der akuten Symptome fortgeführt werden, was generell nach 6-9 Tagen der Fall ist.

Bleiben oder werden Sie gesund!  
Herzlichst Ihr Jean Pütz

## **Etherische Öle - eine Einführung**

Der Begriff etherisch stammt ab von "Äther", so nannten die Griechen den Wohnsitz der Götter. Im 18. Jahrhundert deutete dann der berühmte Philosoph Immanuel Kant den "Äther" als Urmaterie, aus dem die einzelnen Stoffe entstehen und entstanden sind. Die Chemie der Neuzeit versteht unter "Äther" eine bestimmte, sehr flüchtige und gleichzeitig betäubende Flüssigkeit, die früher auch als Narkosemittel eingesetzt wurde. Im Gegensatz zu den sogenannten fetten Ölen, die wie die etherischen Öle natürliche Bestandteile von Pflanzen sind, besitzen alle etherischen Öle diese Eigenschaft des Flüchtigen bzw. "schnell Verduftenden" und hinterlassen daher auch keinen Fettfleck. Während die fetten Öle den Pflanzen als Energiespeicher dienen, halten ihr die etherischen Öle unliebsame Schädlinge, u.a. auch Bakterien, Pilze und manchmal sogar Viren, vom Hals bzw. vom Blatt. In der Anwendung als Heilmittel wirken die etherischen Öle bei einem Menschen, wenn sie benötigt werden. Der Schlüssel dafür liegt in der vielschichtigen chemischen Zusammensetzung der Öle. Die Substanzen, die wir in den Ölen finden, sind aufgrund ihrer biologischen Natur geeignet, in Stoffwechselprozesse stärkend und regulierend einzugreifen und Schwachstellen zu stärken. Allerdings: Ein Öl ist keine Pille! Es kann bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Wirkungen entfalten, d.h. nicht jeder reagiert auf jedes Öl gleich. Das ist mit ein Grund dafür, daß es sehr schwer ist, den Wirkungsnachweis mit schulmedizinischen Methoden zu liefern. Allerdings kann im Labor unter modernen analytischen und mikrobiologischen Kriterien nachgewiesen werden, daß die unterschiedlichen Wirkstoffe etherischer Öle in der Lage sind, die meisten Mikroben abzutöten oder zumindest in der Vermehrung zu bremsen. Ebenso belegen auch zahlreiche Standardzulassungen und offizielle Monographien, d.h. detaillierte pharmazeutische Beschreibungen von Heilpflanzen und ihren Substanzen, die im DAB (Deutsches Arzneimittelbuch) festgeschrieben sind, die Wirksamkeit etherischer Öle.

### **Tips für den Einkauf der richtigen Öle**

Für die Wirksamkeit etherischer Öle sind Qualität und Reinheit entscheidend. Verlangen Sie beim Kauf unbedingt etherische Öle, die ausdrücklich aus der Stammpflanze herrühren, damit Sie sicher sein können, daß es sich nicht um einen Verschnitt handelt. Manchmal findet man auf dem Etikett auch den Aufdruck g&a, was nichts anderes bedeutet als genuin (absolut unverändert durch Manipulationen jeder Art) und authentisch, (tatsächlich nur das Öl einer definierten Pflanze). Leider ist keineswegs gesichert, daß alle in der Apotheke angebotenen Öle aus der Stammpflanze herrühren. Auch eine Bezeichnung nach DAB (Deutsches Arzneimittelbuch) reicht nicht aus, denn hier können durchaus synthetische oder naturidentische Öle untergemischt sein. So ist es kein Wunder, daß einige Öle nicht das bringen, was die Monographie oder Standardzulassung verspricht.

In unseren Rezepturen finden Sie ergänzend zur deutschen Bezeichnung der Öle in Klammern den Namen der jeweiligen Stammpflanze.

## Vom sachgerechten Umgang mit Ölen

### Einreiben - Öle auf der Haut

Die Wirkstoffe der etherischen Öle sind sehr klein, so daß sie mit Leichtigkeit durch die Haut, z.B. in menschliches Fettgewebe hinein, aufgenommen werden können. Beim Auftragen verteilen sich die Ölmoleküle dann in unterschiedlichem Maße im Gewebe. Manche Ölbestandteile erreichen die Blutbahn, andere bleiben im Fettgewebe zurück. Für die gängigste und sicherste Methode, ein etherisches Öl auf die Haut aufzutragen, ist das Verdünnen in einem fetten Basis- oder Trägeröl (fette pflanzliche Öle wie z.B. Sonnenblumen-, Sesam-, Mandel-, Haselnuß- oder auch Olivenöl) notwendig.

### Verdünnen leicht gemacht - die 2%ige Lösung

Die Vorbereitung einer anwendungsfertigen Mischung ist ganz einfach: Man stellt eine Mischung von 2% eines etherischen Öls in einem fetten Basisöl her, z.B. 5-6 Tropfen etherisches Öl in 10 ml fettem Öl. Diese 2%ige Mischung ist besonders geeignet für Massageanwendungen. Aber auch bei vielen Erkältungskrankheiten ist eine Behandlung mit etherischen Ölen über die Haut die wirksamste Form. Bei akuten Erkrankungen ist es allerdings ratsam, den Anteil der etherischen Öle zu erhöhen und ca. 10% in das fette Basisöl einzuarbeiten (1 Teil etherisches Öl und 9 Teile fettes Öl).

### Unverdünnte Öle auf der Haut

Grundsätzlich ist es auch möglich, geeignete etherische Öle unverdünnt auf die Haut aufzutragen (z.B. Teebaumöl), ohne daß im Regelfall (Ausnahmen s. u.) bleibende Schäden die Folge sind. In speziellen oder schwierigen Notfällen spricht nichts dagegen, Kamillen- oder Lavendelöl unverdünnt auf eine frische Verbrennung geringen Grades aufzutragen, um den Schaden etwas zu begrenzen. Es ist ebenfalls nichts dagegen einzuwenden, unverdünntes Strohblumenöl auf eine frische Sportverletzung aufzutragen, um den Schmerz zu lindern. In Ausnahmefällen kann man etherische Öle also durchaus unverdünnt anwenden. Im Regelfall wird man das allerdings nicht tun, allein schon wegen der oft teuren Öle, die verdünnt praktisch die gleiche Wirksamkeit haben.

### Für die Haut problematische Öle

Öle wie Nelken- oder Zimtöl können bei dafür empfindlichen Personen allergische Reaktionen auslösen und wirken schon bei Konzentrationen über 2% hautreizend, ebenso wie Thymian-, Oregano- oder Bohnenkrautöl. Aber auch andere Öle wie Inula graveolens, Kamille-, Lorbeer-, Niaouli- oder auch Citrus- und Nadelöle können unter Umständen zu Unverträglichkeiten führen. Deshalb empfehlen wir vor der Behandlung einen Allergietest durchzuführen.

## Allergietest

Ob Sie allergisch auf die verwendeten etherischen Öle reagieren, läßt sich am einfachsten durch einen Allergietest herausfinden. Dafür verreiben Sie einen Tropfen des Öls auf der sehr empfindlichen Innenfläche des Unterarms. Es ist auch möglich, mehrere Öle an verschiedenen Stellen gleichzeitig zu testen. Wenn es nicht anfängt zu brennen und auch keine allergische Rötung entsteht, dann können Sie die Rezepturen bedenkenlos auch auf Brust oder Rücken anwenden.

## Dosierungsempfehlung

Die etherischen Öle werden nur in kleinen Mengen verwendet. Zum Abmessen empfehlen wir daher Tropfpipetten mit geeigneter Graduierung (Meßskala in ml). Für manche Rezepte eignet sich auch ein Eßlöffel (ca. 5 ml) oder ein Teelöffel (ca. 2,5 ml) bzw. der Hobbythek-Meßlöffel, dessen Inhalt auf ein Flüssigkeitsvolumen von 2,5 ml geeicht ist.

## Rezepte für Öle zum Einreiben

### Einreiben bei Bronchitis

5 ml Myrrheöl (*Commiphora molmol*) 5 ml Pinienöl (*Pinus sylvestris*) 10 ml fettes Olivenöl Die Mischung dreimal täglich auf Brustkorb und Rücken verteilen.

### Einreiben bei trockenem Husten

(Erscheinungsform der Bronchitis)

5 ml Eucalyptus radiata-Öl 5 ml Eucalyptus dives-Öl 10 ml Pflanzenöl, z.B. Sesam- oder Olivenöl bzw. Sonnenblumenöl Diese Mischung auf Brust und Rücken einmassieren. Hier führt besonders Eucalyptus radiata zum schnelleren Abhusten des Schleims aus den Bronchien. Alternativ können die etherischen Öle auch in Vaseline eingerührt werden. Und zwar nehmen Sie für eine 10 ml Mischung etherischer Öle 10 Gramm Vaseline.

## Weitere Anwendungen

### Inhalation

Das Inhalieren ist wohl eine der natürlichsten Methoden zur Aufnahme etherischer Öle, da diese Öle von den Pflanzen bereits ohne das Zutun des Menschen in die Umgebung abgegeben werden. Sehr intensiv läßt sich das z.B.

bei einem Spaziergang durch einen Fichtenwald erleben.

Besonders sinnvoll ist die Inhalation etherischer Öle zur Behandlung von Atemwegs-erkrankungen, z.B. bei Bronchitis, Nebenhöhlenentzündungen sowie Schnupfen oder auch Schleimhautentzündungen. Sehr schnell stellt sich eine Linderung der akuten Beschwerden ein. Darüber hinaus ist es auch noch eine kostengünstige Anwendung.

## **Die Pütz-Methode I**

Diese Methode ist so genial und einfach, daß sie zu Ehren des Erfinders "Pütz-Methode" getauft worden ist. Man träufelt 1-2 Tropfen eines Ölgemischs, z.B. das Schnupfenöl der Hobbythek (s.u.), auf die Mitte eines 5x5 cm großen Papiertaschentuchs und knüllt es so zusammen, daß das Öl innen eingeschlossen ist. Auf diese Weise wird verhindert, daß das etherische Öl unmittelbar mit den empfindlichen Nasenschleimhäuten in Berührung kommt. Diese "Inhalationskügelchen" steckt man sich vor dem Einschlafen in die Nase. Während der Nacht atmet man dann die etherischen Öle in konzentrierter Form ein. Wenn der Schnupfen schon fortgeschritten ist, empfiehlt sich diese Behandlung auch am Tage. Dann sollte das Kügelchen allerdings mehrmals am Tag, sobald es vollgesogen ist, gegen ein frisches ersetzt werden.

## **Die Pütz-Methode II**

Wer bei einer Erkältung auch unterwegs ab und zu inhalieren möchte, der kann sich einen Inhalatoraufsatz besorgen, wie er zu jedem Asthma- oder Bronchialspray gehört. In diesen wird - statt der Sprayflasche - ein mit wenigen (4 bis 8) Tropfen Aromaöl benetztes halbes Papiertaschentuch gegeben. So können die flüchtigen Wirkstoffe der etherischen Öle problemlos durch das Mundstück tief in die Lunge eingeatmet werden.

Darüber hinaus gibt es in der Apotheke sehr preiswerte Inhalatoren zu kaufen, mit denen das Inhalieren zum Kinderspiel wird. Sie bestehen aus einem becherähnlichen Gefäß und einem aufgesetzten Trichter, den man an den Mund führen oder auf die Nase aufsetzen kann.

Achtung: Beim Inhalieren sollte man allerdings nie vergessen, daß ein etherisches Öl hochkonzentriert und damit auch die Wirkung wesentlich stärker ist als beim eigentlichen Kraut (oder Tee). Deshalb sollten Sie grundsätzlich die in den Rezepten angegebenen Dosierungen beachten. Im Falle der Inhalation reichen meist 2-3 Tropfen einer Ölmischung auf 100 bis 150 ml heißes Wasser.

Bei einigen Ölen wie Thuja und Ysop ist die Inhalation der unverdünnten Öle absolut verboten! Die Inhalation dieser Öle in einer Mischung mit anderen ist dann kein Problem, wenn eine 5%ige Konzentration dieser Öle nicht überschritten wird.

## Öle zum Inhalieren

### Schnupfenöl HT

2,5 ml Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)  
2,5 ml Salbeiöl (*Salvia officinalis*)  
2,5 ml Eukalyptusöl (*Eucalyptus radiata*)  
5 ml Pfefferminzöl (*Mentha piperita*)

Mehrmals täglich inhalieren, bis zu 5mal 5 Minuten.

### Inhalationsöl bei chronischer Nebenhöhlenentzündung

3 ml Ravensare aromatica-Öl  
1 ml Rosmarinöl (typ verbenon)  
1 ml Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)

Mehrmals täglich inhalieren, in akuten Fällen bis zu 5mal 5 Minuten.

### Heilpflanzenöl HT

2 ml Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)  
1 ml Thymianöl (*Thymus vulgaris*)  
2,5 ml Pfefferminzöl (*Mentha piperita*)  
2,5 ml Lavendelöl (*Lavandula angustifolia*)

Mehrmals täglich inhalieren, bis zu 5mal 5 Minuten.

### Inhalationsöl bei trockenem Husten

5 ml Eucalyptus globulus-Öl  
5 ml Eucalyptus dives-Öl  
1 ml Inula graveolens-Öl bzw. 5 ml Rosmarinöl (typ verbenon)  
5 ml Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)

Mehrmals täglich mit diesem Öl inhalieren (am besten mit der unten beschriebenen Heildampfmethode) und zwar in akuten Fällen 5mal je 5 Minuten pro Tag. Für die Nacht empfiehlt sich die Pütz-Methode-I mit den Inhalationskügelchen.

Tip: Inula graveolens verwenden wir nur in geringen Mengen, es ist ein sehr teures Öl, das aus einem Kraut mit gleichem Namen destilliert wird. Es ist stark schleimlösend und hat gute desinfizierende Eigenschaften. Wem das Öl zu teuer ist, hat die Möglichkeit alternativ das Rosmarinöl einzusetzen.



## **Inhalation mit kombiniertem Heißdampf - eine Empfehlung von Jean Pütz**

Zusätzlich zu den Heilwirkungen etherischer Öle lassen sich die des Wasserdampfs nutzen. Der Dampf befeuchtet die Schleimhäute, zusammengeklebte Schleimsekrete und Krusten werden dadurch gelöst. Auch zähflüssiger Schleim, der dem Abtransport von Schadstoffen dient, wird verflüssigt und leichter ausgeworfen. Außerdem entsteht, sofern die Wasserdampf Temperatur gerade noch erträgliche 50°C erreicht, ein für die außerordentlich temperaturempfindlichen Viren ungünstiges Milieu, so daß sie absterben. Verstärkt wird diese lösende Wirkung durch die richtigen etherischen Öle bzw. eine Ölmischung. Die Öle haben nicht nur lokale Wirkung, sondern gelangen auch über die Schleimhäute von Nase, Mund und Bronchien leichter ins Körperinnere, entwickeln also eine Tiefenwirkung. Gerade bei Krankheiten, die leicht ins Chronische tendieren, wie z.B. Nasennebenhöhlenentzündungen oder eine langwierige Bronchitis, ist das Zusammenspiel zwischen Heilwirkung und Wärme geradezu ideal. Ein äußerst praktisches System, das die Heilwirkung heißen Wasserdampfs mit den etherischen Ölen kombiniert, ist der sogenannte Heiß- oder Heildampfinhalator. Er ist für Privathaushalte erschwinglich und erreicht fast die Leistung von medizinischen Dampferzeugern.

### **Der Heildampfinhalator**

Der Heildampfinhalator besteht aus einem Gefäß für das heiße Wasser in Form einer Thermosflasche, die dafür sorgt, daß die Flüssigkeit fast zwei Stunden ausreichend heiß bleibt. Das eigentliche Know-how liegt allerdings im Aufsatz verborgen: Die raffinierte Führung des Dampfes durch ein Mehrkammersystem ermöglicht eine Regulierung der Inhalations-temperatur, die automatisch auf höchstens 50°C begrenzt wird. Dadurch ist der Anwender ausreichend gegen Verbrennungen des Mund- und Nasentrakts geschützt. Des weiteren kann die Temperatur durch die Öffnung seitlicher Klappen bis auf 30-40°C verringert werden. Wesentlich bei dieser neuartigen Aufsatzkonstruktion ist auch ein spezielles Ventil, das dafür sorgt, daß beim Einatmen nur Luft aus dem Innenraum der Thermosflasche herausgesogen wird. Je nachdem, wieviel Frischluft zugeführt wird, stellt sich die entsprechende Inhalationstemperatur ein. Beim Ausatmen wird die Luft durch die Ventilklappe sofort nach außen geleitet, ohne daß sie wieder in den Innenraum der Thermosflasche gelangen kann. Dies ermöglicht ein ungestörtes, tiefes Ein- und Ausatmen, wodurch die gewünschte Wirkung erhöht wird.

Ein in den Inhalationsraum ragender Docht, der mit etherischen Ölen getränkt werden kann und an dem der heiße Wasserdampf entlangströmt, entläßt die Aromaöle nach und nach in den Luftstrom. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, zumindest am Anfang der Inhalationskur, die etherischen Öle sofort in das heiße Wasser einzuträufeln - dann allerdings nie mehr als 1-2 Tropfen! Später reichen dann die Abgaben des Dochts völlig aus.

Auf das Gerät läßt sich eine biegsame Atemmaske aufsetzen, die sich sehr gut der Gesichtsform anpaßt, d.h. Mund und Nase nach außen hin perfekt abschließt. So strömt die ausgeatmete Luft nur am Apparat aus und gerät nicht etwa in die Augen, die durch die etherischen Dämpfe ja gereizt werden können. Für Kinder ist eine entsprechend kleinere Mase mit gleicher Konstruktion erhältlich, die leicht gegen die Erwachsenenmaske ausgetauscht werden kann.

Das Thermosgefäß darf maximal bis zur Hälfte mit heißem Wasser gefüllt sein (das entspricht einer Menge von 1 1/2 Tassen Wasser) und nur aufrecht benutzt werden, um ein Auslaufen zu verhindern.

## **Einnahme etherischer Öle**

Die Einnahme etherischer Öle wird noch heftig diskutiert, bricht man damit doch in die Domäne der konventionellen Pillen-Medizin ein. Bei diesem Thema werden oft sachliche Erwägungen mit rechtlichen Überlegungen vermischt. Wir wollen uns hier aber strikt an die sachlichen Erwägungen halten. Etherische Öle einzunehmen ist nicht die effektivste Methode, um ihre Qualitäten auszunutzen. Nimmt man sie ein, werden sie zum großen Teil über den Dünndarm in die Leber aufgenommen und dort umgesetzt. Damit verteilt sich ein großer Teil des eingenommenen Öls nicht über den Organismus, wie es eigentlich sein sollte, und gelangt oft nicht genau zu jenen Organen, wo es eigentlich seine Wirkung entfalten sollte.

Tatsächlich aber gibt es einige etherische Öle, deren Einnahme durchaus sinnvoll ist. Dazu gehören z.B. die Öle von kulinarisch genutzten Küchenkräutern wie Basilikum, Estragon, Majoran, Anis, Salbei, Rosmarin, Thymian und Oregano. Allerdings sollte man bei der Einnahme von etherischen Ölen sehr sparsam vorgehen, bestenfalls 1-2 Tropfen pro Anwendung.

Obwohl etherische Öle oft wunderbar duften, schmecken sie manchmal recht scheußlich. Wir empfehlen deshalb, sie mit Honig einzunehmen. Dann helfen die Honigenzyme noch zusätzlich beim Heilprozeß.

## **Einnahme bei Erkältungen bis hin zur leichten Bronchitis**

1 Teelöffel flüssigen bis cremigen Honig

1 Tropfen Heilpflanzenöl HT (s.o.)

Das Öl am besten mit einem Zahnstocher gleichmäßig verteilen und langsam einnehmen.

## **Einnahme bei Halsentzündung**

1 ml Zypressenöl (Cupressus sempervirens)

1 ml Teebaumöl (Melaleuca alternifolia)

Jeweils 1 Tropfen dieser Mischung mit 1 Teelöffel Honig vermischen und langsam, nach und nach einnehmen. So ist die Wirkung über mehrere Stunden verteilt und besonders bei Halsschmerzen sehr wohltuend.

## **Zum Gurgeln**

Dieses Öl läßt sich auch wunderbar zum Gurgeln verwenden. Damit die Öle nicht wie Fettaugen auf dem Wasser schwimmen, muß ein Emulgator dazugegeben werden. Sehr bewährt hat sich der Lösungsvermittler LV41, der aus Rizinusöl gewonnen wird. Da er etwas zähflüssig ist, läßt er sich leichter dosieren, wenn Sie ihn zunächst kurz im heißen Wasserbad erwärmen!

Geben Sie 1 Tropfen LV41 in die Mischung der beiden Öle. Zur Dosierung empfiehlt sich hier wieder ein Zahnstocher, den Sie einfach in das LV41 eintauchen und damit den Lösungsvermittler im etherischen Öl einrühren.

Zur Herstellung größerer Mengen verwenden Sie jeweils ca. 5 Tropfen LV41 auf 10 ml etherisches Öl. Auf ein halbes Glas lauwarmes Wasser geben Sie etwa 5-10 Tropfen des mit LV41 versetzten Öls. Jetzt bei Halsentzündung regelmäßig damit gurgeln!

## **Spezielles Mundwasser der Hobbythek**

Ein häufig vernachlässigter Körperteil sind unsere Zähne. Verhängnisvoll ist, daß selten früh genug bemerkt wird, wenn sie krank sind. Letztlich muß dann der Zahnarzt ran, und das wird meist sehr teuer. Außerdem können gerade defekte Zähne die Ursache für vielerlei verdeckte Krankheiten sein, angefangen bei Rheuma bis hin zu Kopfschmerzen, Herz- und Nierenbeschwerden.

Hier hat die Hobbythek ein spezielles Mundwasser entwickelt, mit dem Sie nach jedem Zähneputzen spülen sollten. Auch hier findet wieder der Lösungsvermittler LV41 Verwendung, damit die etherischen Öle sich im Wasser verteilen.

## **Mundwasser HT**

2 Teel. Krauseminzeöl (*Mentha spicata*)  
1 Teel. Pfefferminzöl (*Mentha piperita*)  
1 Teel. Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)  
2 Teel. Lavendelöl (*Lavandula angustifolia*)  
1/2 Teel. LV41

Füllen Sie die etherischen Öle nacheinander in ein kleines Fläschchen, am besten eines mit einer Tropfpipette. Zum Schluß geben Sie LV 41 hinzu. Ein Spritzer dieses Mundwassers auf ein Glas Wasser genügt. Damit können Sie den Mund spülen oder aber - und das ist besonders empfehlenswert - Sie benutzen eine Munddusche und fügen dem Spülwasser jeweils 2-3 Spritzer des Mundwassers hinzu.

Das Teebaumöl ist sozusagen die Geheimwaffe gegen Bakterien, Viren und Pilze. Pfefferminz- und Krauseminzeöl nehmen schlechten Geruch weg und Lavendelöl verbessert den Geschmack. Wenn Sie wollen, können Sie auch noch zusätzlich ein paar Tropfen Salbei- oder Thymianöl dazugeben. Auch diese Öle greifen mikrobiologisch viele Krankheitserreger an.

## Behandlung von Viruserkrankungen

Für die Behandlung von Viruserkrankungen ist die Aromatherapie besonders gut geeignet. Die Gründe dafür liegen in der natürlichen Funktion, die die Bestandteile im Stoffwechsel der Pflanze erfüllen. Die Wissenschaft geht davon aus, daß etherische Öle in der Pflanze bei der Abwehr von Pflanzenfressern und der Bekämpfung von Viren eine entscheidende Rolle spielen. Aften Bei vielen Menschen bilden sich auf der Mundschleimhaut unangenehme und zum Teil schmerzhaft kleine Wunden, sogenannte Aften. Eigentlich sind es aufgeplatze Bläschen, die von Herpesviren verursacht werden. Auch hier helfen etherische Öle ganz hervorragend. Zur Behandlung tupfen Sie mit einem Wattestäbchen ein wenig Teebaumöl auf die Wunde. Noch besser haftet allerdings eine 1:1 Mischung aus Teebaum- und Olivenöl. Zu Beginn der Behandlung sollten Sie das Öl so oft wie möglich auftragen. Wenn nach 2-3 Stunden der stechende Schmerz nachläßt und eine Besserung eingetreten ist, reicht ein Betupfen alle 2-3 Stunden. Die gleiche Behandlung können Sie übrigens auch durchführen, wenn Sie Verletzungen im Mundbereich haben, z.B. wenn Sie sich innen auf die Wange gebissen haben oder wenn das Zahnfleisch blutet oder schmerzt, etwa bei akuter Parodontose.

Auch andere Öle lassen sich zur Behandlung von Herpes einsetzen. Da ist einerseits das Geraniumöl (*Pelargonium odorantissimum*) geeignet und andererseits das Öl des Kriechenden Ysop aus der Stammpflanze *Hyssopus officinalis* var. *decumbens*. Der Ysop ist in Frankreich ein beliebtes Küchenkraut und wird auch Josephskraut genannt. Das Ysopöl ist eins der angenehmsten und mildesten Öle zur Herpesbehandlung.

## Herpes

Herpes ist eine Erkrankung der Haut, die durch einen Virus, Herpes simplex, hervorgerufen wird. Meist tritt Herpes mit Juckreiz und Spannungsgefühl als eine örtlich begrenzte Gruppierung von Bläschen an den Lippen bzw. im Bereich der Lippen auf. Eigentlich hat fast jeder Mensch diese Viren in seinem Körper, aber gewöhnlich hält das gesunde Immunsystem sie zuverlässig in Schach. Allerdings können die Viren bei Erkältungen oder Streßsituationen mit psychischem Ursprung (z.B. Ekel oder besonderer Ärger) oder aber auch im Urlaub bei zu intensiver Sonnenbestrahlung die Oberhand gewinnen.

Wenn der Herpes im akuten Zustand bereits im Gesicht "blüht", kann man die betroffenen Stellen jede Stunde mit unverdünntem Teebaumöl betupfen. Nach ca. 24 bis 36 Stunden beginnen die befallenen Hautpartien zu spannen, da sie von

dem unverdünnt aufgetragenen ätherischen Öl ausgetrocknet werden. Nun sollte zur weiteren Behandlung eine 10%ige Mischung aus dem ätherischen Öl und einem fetten Öl, z.B. Olivenöl, verwendet werden:

1 ml Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)  
9 ml Olivenöl

Tip: Wenn Sie zu den Personen gehören, die besonders häufig von Herpes betroffen sind, versuchen Sie es doch einmal mit dem Geheimrezept von Jean Pütz. Tragen Sie zur Vorsicht immer ein kleines Fläschchen einer Mischung aus gleichen Teilen Teebaumöl und Olivenöl bei sich. Bei den geringsten Anzeichen können Sie die betroffenen Hautpartien sofort behandeln.

## Genitalherpes

An Scheide und Penis können die kleinen Herpesbläschen ebenfalls auftauchen. Aber auch bei dieser besonders unangenehmen Form des Herpes bringen die ätherischen Öle oft unschätzbare Hilfe. Natürlich kommen zur Behandlung der Schleimhäute an Geschlechtsorganen nur besonders reizarme Öle in Frage. Hier ist wiederum Teebaumöl zu verwenden, das durch seine ausgezeichnete Verträglichkeit direkt aufgetragen werden kann und unmittelbar Linderung der Symptome bringt.

Teebaumöl pur tropfenweise auftupfen oder im Verhältnis 1:1 z.B. mit Sesamöl mischen und dann auftragen.

## Gürtelrose

Die Gürtelrose wird ebenfalls von einem Virus aus der Familie der Herpesviren ausgelöst, nämlich durch *Varicella zoster*. Auch hier ist das Auftreten der Symptome meist die Folge einer Reaktivierung des bereits lange im Körper vorhandenen Virus. Ursache dafür kann eine Schwächung des Immunsystems oder auch eine immununterdrückende Therapie sein. Die Symptome - gerötete, entzündete, meist bandförmige Hautveränderungen - sind oft auf eine Körperseite beschränkt und gehen sehr oft mit heftigen Schmerzen einher, die selbst nach dem Abheilen der akuten Symptome häufig noch andauern. Normalerweise ergibt sich mit der Aromatherapie innerhalb von 3-4 Tagen eine deutliche Linderung der Beschwerden und eine sichtbare Heilung der betroffenen Hautstellen. Man verwendet eine Mischung aus

5 ml *Calophyllum inophyllum*  
5 ml *Ravensara aromatica*-Öl

Verteilen Sie 10 bis 20 Tropfen dieser Mischung mehrmals täglich auf die betroffenen Hautpartien, und zwar bis zu 5mal pro Tag.

Calophyllumöl stammt von den Früchten des Calophyllum- oder Kamani-Baums, der auf Madagaskar wächst. Das Calophyllumöl hat eine interessante Zwitternatur, es übernimmt einerseits die Rolle des Trägeröls für das etherische Öl von Ravensare und andererseits stimuliert es die Phagozytose (Abwehrmaßnahme des Organismus zur Beseitigung eingedrungener Keime), d.h. es hilft dabei, den Eiter aus der entzündeten Haut auszuschleiden. Ravensare ist übrigens ein Lorbeergewächs, das ebenfalls auf Madagaskar wächst. Sein Öl ist antiviral wirksam und übt gleichzeitig eine angenehm belebende Wirkung auf das Nervensystem aus.

## Störungen des Allgemeinbefindens

Neben den bisher beschriebenen körperlichen Krankheiten oder Beschwerden lassen sich auch eine Reihe von Störungen des Allgemeinbefindens, die auf den typischen Alltagsstress zurückzuführen sind, mit Aromatherapie behandeln. Zu den Symptomen dieser psychosomatischen Erkrankungen gehören unter anderem Nervosität, innere Unruhe, Angstzustände, Schweißausbrüche, Niedergeschlagenheit usw. Diese Symptome weisen auf ein Ungleichgewicht in der Funktion des vegetativen Nervensystems hin, das durch den sogenannten Parasympathicus und Sympathicus repräsentiert wird, die unter anderem Vorgänge wie Verdauung, Atmung, Herzschlag usw. regeln. Dominiert die Sympathicus-Aktivität, zeigt sich eine erhöhte Erregbarkeit mit Schwitzen, Herzjagen etc. Herrscht die Parasympathicus-Aktivität vor, sind vor allem die inneren Organe betroffen (erhöhte Magen-Darm-Motorik, Reizung der Bronchien etc.). Die Symptome der beiden Extreme können sich auch abwechseln. Mit Hilfe etherischer Öle läßt sich das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems wiederherstellen und kräftigen.

Hier empfehlen sich auch zur langfristigen Vorbeugung bestimmte etherische Öle, die vorwiegend aus dem Bereich der Küchenkräuter stammen, wie das etherische Öl von Estragon, Basilikum, Majoran, Anis oder Rosmarin, aber auch einige andere Öle wie beispielsweise Angelikaöl, Mandarinen- oder Lavendelöl, kurzum Substanzen, die uns auch sehr angenehm in Duft und Geschmack vorkommen.

Tip: Kurt Schnaubelt z.B. inhaliert regelmäßig Lorbeeröl (*Laurus nobilis*). Das ist ein ideales Öl zur Vorbeugung gegen Krankheiten, zur Stärkung des Immunsystems und zum Wohlbefinden allgemein.

Beruhigend bei nervösem Magen

1 ml Estragonöl (*Artemisia dracuncululus*)

1 ml Rosmarinöl (typ verbenon)

1 ml Majoranöl (*Majorana hortensis*)

Von dieser Mischung nimmt man 1 Tropfen auf einem Stück Zucker oder einem Teelöffel Honig ein, und zwar maximal 4 Tropfen pro Tag. Recht bald wird sich eine Linderung bemerkbar machen.

## "Kater"

Einen besonderen Streßzustand erfährt jeder, der abends zu tief ins Glas geschaut hat. Gegen die üblichen Katerbeschwerden hilft Anisöl. Nehmen Sie 1 Tropfen Anisöl (*Pimpinella anisum*) auf 1 Stück Zucker oder 1 Teelöffel Honig ein. Das beruhigt den Kreislauf, die Atmung wird wieder stetiger, und bald können Sie auch wieder besser denken.

Mischung gegen innere Unruhe

1 ml Zitronenöl (*Citrus limon*)

1 ml Mandarinenöl (*Citrus reticula*)

1 ml Strohblumenöl (*Helichrysum italicum*)

Nehmen Sie einen Tropfen der Mischung auf etwas Zucker oder Honig zu sich.

Die Strohblume mit dem lateinischen Namen *Helichrysum italicum* wächst rund ums Mittelmeer, aber auch in der Gegend um San Francisco und nordwärts entlang der Pazifischen Küste. Das aus ihr gewonnene etherische Öl hat übrigens auch schnelle Wirkungen bei der Behandlung von Verstauchungen, Prellungen und anderen Sportverletzungen: Sofort nach der Verletzung aufgetragen, verhindert es im Regelfall das ansonsten sichere Entstehen einer Schwellung oder eines Blutergusses. Ebenfalls sensationell ist seine Wirkung auf Narben, denn es regt die Bildung von neuem Gewebe an. Manche sagen ihm sogar eine faltenglättende Wirkung nach. Deshalb wird es vor allem auch in der Hautpflege eingesetzt.

Beruhigendes Hautöl für den Abend

2 ml Eukalyptusöl (*Eucalyptus citriodora*)

3 ml Lavendelöl (*Lavandula angustifolia*)

oder

0,5 ml Spikenardeöl (*Nardostachys jatamansi*)

4,5 ml Lavendelöl (*Lavandula angustifolia*)

Man gibt 15 Tropfen der jeweiligen Mischung in 100 ml Basisöl (z.B. Sonnenblumen-, Avocado- oder Sesamöl) und verreibt davon 3-5 ml auf Brust, Arme und Schläfen.

Dieses Öl läßt sich auch hervorragend als Badeöl einsetzen. Hierzu muß es mit dem Lösungsvermittler LV 41 angesetzt werden, um es im Wasser besser verteilbar zu machen. Auf die Menge von 5 ml etherisches Öl nimmt man ca. 1ml LV41.

### [Bezugsquellen](#)

Buchempfehlung zur Sendung

Impressum

Text: Dr. Kurt Schnaubelt, Kordula Werner und Jean Pütz  
Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl

---

© 2000 WDR Köln  
16.02.00 21:56