

Susan Branson

# ALLESKÖNNER ÄTHERISCHE ÖLE

Die natürliche Kraft der Pflanzenessenzen nutzen



für Gesundheit und Wohlbefinden



zur Körperpflege



zur Anwendung im Haushalt

*Für meine Freunde,  
die mich zum Lachen bringen*

# Einleitung

## Was riecht so gut?

Der frische Duft von Zitronen, das beruhigende Aroma von Lavendel oder der mystische Duft von Weihrauch können in uns Gefühle des Glücks, der Gelassenheit oder der Klarheit hervorrufen. Dabei gehen die Qualitäten ätherischer Öle weit über ihren schönen Duft hinaus und bewirken sogar physiologische Veränderungen in Körper und Geist. Beim Einatmen senden die Geruchsrezeptoren in der Nase Nachrichten entlang des Geruchsnerfs an den Teil des Gehirns, der für Emotionen und Verhalten verantwortlich ist. Dieser Teil ist auch mit anderen Teilen des Gehirns verbunden, die Atmung, Blutdruck, Stress, Gedächtnis und Hormone kontrollieren.<sup>1</sup> Wenn sie innerlich eingenommen oder topisch (äußerlich) aufgetragen werden, können ätherische Öle innerhalb von 20 Minuten<sup>2</sup> in die Haut oder in anderes Gewebe eindringen und sogar die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Die Zusammensetzung jedes Öls ist entsprechend seiner Quelle einzigartig und kann sogar innerhalb der Gattungen stark variieren. Die meisten Öle bestehen hauptsächlich aus Terpenen, die dem Öl sein besonderes Aroma und gleichzeitig der Pflanze ihre antimikrobielle Abwehrkraft verleihen. Sowohl diese Eigenschaften als auch die antioxidativen, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Wirkungen werden uns durch die Anwendung des Öls zur

Verfügung gestellt. Ätherische Öle enthalten keine Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralien und sind auch frei von Hormonen.

Ätherische Öle sind flüchtige Flüssigkeiten, die durch Dampf- oder Hydrodestillation von Pflanzenblättern, Stängeln, Rinde, Blüten, Samen oder Wurzeln gewonnen werden. Zitrusöle sind die einzigen Öle, die auf andere Weise hergestellt werden, da diese aus den Schalen von Zitrusfrüchten kalt gepresst werden. Um eine kleine Menge Öl zu produzieren, wird sehr viel Pflanzenmaterial benötigt, was auch der Grund ist, warum reine ätherische Öle recht teuer sein können. Um 450 Gramm (etwa 500 Milliliter) Öl zu erhalten, werden 1800 Kilogramm Rosen benötigt; bei anderen Pflanzen sind nicht ganz so große Mengen an Rohmaterial erforderlich – so können 450 Gramm Lavendelöl aus 99 Kilogramm Lavendelblüten hergestellt werden. Da ätherische Öle sehr konzentriert sind, reicht eine kleine Menge für einen langen Zeitraum aus.

## Die Verwendung ätherischer Öle im Laufe der Geschichte

Vor langer Zeit verbrannten unsere Vorfahren lokal angebaute aromatische Hölzer und Kräuter, um böse Geister auszuräuchern, von denen man annahm, dass sie für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich waren. Als der Mensch im Laufe der Zeit intellektuell abenteuerlustiger und innovativer wurde, begannen verschiedene Zivilisationen, aromatische Pflanzen zur Heilung, für spirituelle Praktiken und für Schönheitsbehandlungen zu verwenden. Den

Ägyptern wird zwar gemeinhin zugeschrieben, dass sie diese Tradition bereits vor 5000 Jahren begründet haben, doch wurden ähnliche Verwendungen von Pflanzenessenzen etwa zur gleichen Zeit auch in Indien und China gefunden.

Die Ägypter verbrannten in religiösen Zeremonien Weihrauch aus aromatischen Pflanzen, um Botschaften an ihre Gottheiten zu übermitteln. Es oblag den Tempelpriestern, die Pflanzenöle für religiöse und medizinische Zwecke zuzubereiten, und diese waren so hochgeschätzt und teuer, dass einige so viel kosteten wie Edelmetalle und Edelsteine. Eine der berühmtesten Einsatzgebiete von ätherischen Pflanzenölen durch die Ägypter war der Mumifizierungsprozess. Bei diesem verwendeten die Einbalsamierer die Öle von Zimt, Myrrhe, Weihrauch, Wacholderbeeren und Zedernholz, um die Leichname für die Bestattung und das Leben nach dem Tod vorzubereiten. Doch auch während ihres irdischen Lebens nutzten die Menschen im alten Ägypten die kostbaren Pflanzenextrakte. Die Ägypter salbten ihre Körper nach dem Baden mit Ölen ein, um die Haut zu beruhigen, zu pflegen und zu parfümieren. Kleopatra, die für ihren Charme und ihre Anziehungskraft bekannt war, soll sie bei ihren Schönheitsbehandlungen ausgiebig verwendet haben. Die Ägypter waren von den verführerischen Düften der Öle so angetan, dass sie zu Experten in der Parfümherstellung wurden und für die Qualität und Vielfalt ihrer Parfüms bekannt waren. Julius Cäsar kehrte nach seinem triumphalen Sieg über Ägypten mit den hochgeschätzten ägyptischen Parfüms nach Rom zurück und warf zur Feier des Tages volle Flaschen unter das römische Volk.

Der Gelbe Kaiser von China schrieb vor über 4500 Jahren ein Buch über innere Medizin, in dem er auch die Verwendung

einiger aromatischer Öle erläutert. Es wird noch heute als Referenz verwendet. Rund tausend Jahre später folgte Indien und veröffentlichte seine heiligsten Texte, die Veden, in denen unter anderem über 700 Substanzen dokumentiert sind, darunter Sandelholz, Myrrhe, Zimt und Ingwer. Sie wurden bei religiösen Zeremonien und in der Heilkunst eingesetzt.

Der Handel mit den Ägyptern brachte die Aromaöle schließlich auch auf den europäischen Kontinent. Der griechische Arzt Hippokrates, bekannt als »Vater der Medizin«, studierte und dokumentierte die Wirkungen von über dreihundert Pflanzen und glaubte so fest an deren therapeutischen Wert, dass er sie zur Behandlung verwundeter Soldaten und zur Bekämpfung der Pest in Athen einsetzte. Da die Römer sich maßgeblich an den Griechen orientierten, übernahmen sie die Verwendung von Pflanzenölen nicht nur in der Gesundheitspflege, sondern auch im alltäglichen Gebrauch. Sie nutzten sie ausgiebig für die so beliebten Massagen sowie in warmen Bädern und besprühten damit ihre Betten, Kleidung und Haare. Der griechische Arzt Pedanios Dioskurides entschied sich im 1. Jahrhundert, als Militärarzt bei der römischen Armee zu arbeiten, damit er an deren Kriegszügen teilnehmen und so die therapeutische Wirkung der Pflanzen, die er unterwegs entdeckte, erforschen konnte. Seine Schriften wurden in einem beeindruckenden fünfbändigen Werk mit über sechshundert pflanzlichen Heilmitteln veröffentlicht, zu denen unter anderem Pfefferminze, Thymian, Myrrhe, Lavendel, Ingwer, Dill und Wacholder gehören. Die Arbeit dieser einflussreichen Ärzte wurde von Claudius Galen weitergeführt, der römische Gladiatoren erfolgreich mit Kräutern behandelte und umfangreich über die medizinische Verwendung von Pflanzen schrieb.

Bis vor etwa eintausend Jahren wurden Pflanzenöle wahrscheinlich durch den Einsatz von Lösungsmitteln oder durch Pressen extrahiert. Es waren die Perser, die als Erste tatsächlich Öle destillierten – und auch heute noch wird dieses Verfahren angewendet.

Kreuzfahrer, die aus den heiligen Kriegen heimkehrten, brachten neue Parfüms, Aromastoffe, Rosenwasser und Heilmittel mit nach Westeuropa. Wer es sich leisten konnte, schmückte seinerzeit sein Haus mit Kräutern und wusch sich die Hände mit Rosenwasser. Nachdem Europa ins dunkle Mittelalter gestürzt war, kam jedoch ein Großteil des Fortschritts auf dem Gebiet der Pflanzenöle zum Stillstand, und das Wissen wurde verdrängt. Die katholische Kirche beherrschte die Medizin und erklärte das Baden für sündhaft und alle Krankheiten für eine Strafe Gottes. Pflanzenöle wurden allerdings weiterhin wegen ihrer angenehmen Aromen und zur Überdeckung des Geruchs von Schmutz und Fäulnis verwendet. Trotz der drohenden Verfolgung pflegten einige Mönche heimlich die Kranken und Sterbenden in ihren Klöstern mit Kräutermedizin. Wenn sie oder andere bei der Verwendung von Kräutern und Ölen erwischt wurden, wurden sie der Hexerei beschuldigt und entweder geächtet oder hingerichtet.

Im Zeitalter der Renaissance war die Verwendung von ätherischen Ölen jedoch wieder auf dem Vormarsch, sodass um 1800 die meisten westeuropäischen Ärzte üblicherweise Öle zur Bekämpfung von Krankheiten verschrieben. René-Maurice Gattefossé, ein französischer Chemiker, prägte den Begriff *aromathérapie*, um die Verwendung von ätherischen Ölen bei Heilbehandlungen zu beschreiben,

worüber er später ein gleichnamiges Buch schrieb. Zufällig hatte Gattefossé das Glück, die wohltuende Heilwirkung von Lavendel aus erster Hand zu erfahren. Er verbrannte sich die Hände bei einer versehentlichen Laborexpllosion und bestrich diese geistesgegenwärtig mit Lavendelöl. Seine Schmerzen und Schwellungen gingen sofort zurück, und das verbrannte Hautgewebe heilte schnell und ohne Narbenbildung ab.

Ein Kollege von Gattefossé namens Jean Valnet verwendete ätherische Öle aus Thymian, Nelke, Zitrone und Kamille mit großem Erfolg bei der Behandlung verwundeter Soldaten während des Indochinakrieges. Er schrieb 1964 ein Buch, das unter dem Titel *Aromathérapie. Traitement des maladies par les essences des plantes* veröffentlicht wurde [die deutsche Ausgabe erschien unter dem Titel *Aroma-Therapie. Gesundheit und Wohlbefinden durch pflanzliche Esenzen*].

Heute verschreiben viele Ärzte in Europa üblicherweise ätherische Öle bei bestimmten Gesundheitsproblemen. In Nordamerika ergänzen zudem immer mehr Menschen konventionelle Behandlungen mit Besuchen bei Naturheilkundlern, Aromatherapeuten, Homöopathen, Chiropraktikern und Akupunkteuren, die ätherische Öle als Teil ihrer Behandlungsmethoden einsetzen. Wissenschaftler setzen die Arbeit früherer Forscher fort, indem sie wissenschaftlich konzipierte Forschungsprotokolle durchführen, um die chemischen Bestandteile und die physiologische Aktivität zu bestimmen, durch die diese bemerkenswerten Öle uns bei der inneren und äußeren Heilung helfen.

## Wie ätherische Öle am besten gelagert werden

Ätherische Öle sind flüchtig, was bedeutet, dass sie verdampfen, wenn sie der Luft ausgesetzt werden. Vergewissern Sie sich daher immer, dass die Kappe fest auf die Flasche geschraubt ist, um zu verhindern, dass sich das Öl verflüchtigt, bevor Sie es vollständig verbraucht haben. Längere Hitzeeinwirkung oder wiederholtes Erhitzen und Abkühlen beschleunigen ebenfalls den Verdunstungsprozess. Halten Sie Ihre Öle aus diesem Grund von Sonnenlicht fern und lagern Sie sie an einem dunklen Ort.

Stellen Sie die Öle niemals in die Nähe von Kerzen, Feuer oder anderen Flammen, da sie entflammbar sind. Ätherische Öle sollten außerdem niemals pur durch Kerzen erhitzt werden; wenn Sie eine Duftlampe mit einer Kerze nutzen wollen, verdünnen Sie daher die ätherischen Öle immer mit einem Trägeröl oder mit Wasser. Die Flaschen zur Aufbewahrung ätherischer Öle sollten eine dunkle Farbe haben und aus Glas bestehen. Da sich reine ätherische Öle in Plastik einfressen können, sollten Sie diese Öle niemals in Plastikflaschen umfüllen. Heutzutage sind Glasflaschen am häufigsten in dunklem Bernstein, Braun, Grün und Blau erhältlich. Bernsteinfarbene und braune Flaschen sind am effektivsten, wenn es darum geht, schädliche ultraviolette Strahlen der Sonne abzuhalten, um die Bildung freier Radikale zu verhindern. Solche in Grün und Blau sind weniger effektiv.<sup>3</sup> Freie Radikale verschlechtern die Qualität des Öls, verändern seine chemische Zusammensetzung und machen es weniger aromatisch und therapeutisch wirksam. Dies geschieht auch durch Sauerstoffzufuhr.

Wenn Öle Sauerstoff ausgesetzt werden, reagiert dieser mit einigen der im jeweiligen Öl enthaltenen Chemikalien. Alle Öle neigen zur Oxidation, einige sind jedoch viel anfälliger und werden deshalb besser im Kühlschrank gelagert. Ätherische Öle aus Zitrusfrüchten enthalten große Mengen an Limonen, das leicht oxidiert. Blaue Öle wie Schafgarbe, Blauer Rainfarn und Blaue Kamille sind ebenfalls Öle, die leichter oxidieren. Wenn sie von einer blauen zu einer grünen Farbe wechseln, dann ist das ein Zeichen dafür, dass sie ihre Wirksamkeit verloren haben. Es empfiehlt sich daher, diese Öle innerhalb von neun Monaten bis zu einem Jahr nach dem Kauf aufzubrauchen und nicht länger zu verwenden. Teebaum-, Tannen- und Kiefernöl haben ebenfalls eine relativ kurze Lebensdauer und sollten nicht länger als 18 Monate gelagert werden. Die meisten anderen ätherischen Öle bleiben normalerweise bis zu zwei Jahre frisch. Einige wenige, wie Sandelholz und Patchuli, werden mit der Zeit sogar besser und sind bekanntermaßen sechs bis zehn Jahre oder länger haltbar.

## Wie ätherische Öle verwendet werden

Jedes ätherische Öl besteht aus komplexen biochemischen Verbindungen, die dem Körper spezifische Vorteile bieten. Da sie hoch konzentriert sind, sollten Sie beachten, dass schon eine kleine Menge eine große Wirkung hat. Befolgen Sie bitte immer die Empfehlungen auf der Verpackung oder dem Beipackzettel, um die richtige Dosierung zu ermitteln – so vermeiden Sie, dass das Öl toxisch wirkt. Bei ätherischen Ölen gilt grundsätzlich: Weniger ist mehr. Die Vorteile ätherischer Öle können durch eine orale Einnahme, topische Anwendung oder Inhalation erreicht werden.

Wenn Sie die Öle oral einnehmen, empfiehlt es sich, Gewürze und Kräuter bei der Zubereitung von Speisen durch ätherische Öle zu ersetzen. Alternativ geben Sie ein paar Tropfen in Getränke wie Wasser oder Smoothies oder fügen sie einem Joghurt hinzu. Auf diese Weise gelangen die ätherischen Öle über den Magen-Darm-Trakt ins Blut, durch das sie leicht zu den Organen, einschließlich des Gehirns, transportiert werden und auf zellulärer Ebene wirken. Die Unbedenklichkeit der Einnahme von Ölen ist allerdings aufgrund ihrer hoch konzentrierten Natur umstritten, da das Risiko einer Vergiftung besteht. Um sicherzugehen, konsultieren Sie daher bitte vorher einen Arzt oder verwenden Sie frische oder getrocknete Kräuter, Gewürze, Tees oder Tinkturen, um auf diese Weise die Vorteile der Pflanzenessenz zu erhalten.

Die topische Anwendung auf der Haut ist eine effektive und sichere Methode zur Anwendung ätherischer Öle. Tragen Sie das Öl auf Stirn, Fußsohlen, Hals, Brust, Arme oder Beine auf oder geben Sie ein paar Tropfen in ein warmes Bad. Vermeiden Sie den direkten Kontakt mit den Augen und die Anwendung auf verletzter und entzündeter Haut. Ätherische Öle sind fettlöslich und dringen in die Haut ein, wo sie eine lokale Wirkung erzielen. Durch eine Massage des behandelten Bereichs wird die Blutabsorption erhöht und damit der Transport der Öle durch den Körper unterstützt. Die meisten ätherischen Öle sollten vor der Anwendung auf der Haut mit einem Trägeröl wie nativem Kokosöl, Jojobaöl oder Süßmandelöl (sofern keine Nussallergie vorliegt) verdünnt werden. In der Regel wird eine dreiprozentige Lösung empfohlen; dies entspricht drei Tropfen ätherischem Öl auf einen Teelöffel Trägeröl. Testen Sie das verdünnte Öl auf einer kleinen Hautpartie, bevor Sie es auf größeren Flä-

chen anwenden, um sicherzustellen, dass es die Haut nicht reizt. Einige Öle wie Lavendel, Teebaum, Immortelle (Strohblume) und Kamille gelten als sicher, wenn sie unverdünnt verwendet werden. Jedoch führen auch diese bei manchen Menschen zu Empfindlichkeiten, daher ist es ratsam, sie genauso wie andere Öle zu verdünnen.

Die sicherste Methode zur Anwendung ätherischer Öle ist die Inhalation. In den letzten Jahren sind Diffusoren sehr beliebt geworden. Sie funktionieren, indem sie die Öle (in Wasser) mit einem kühlen Nebel in der Luft verteilen. Beim Einatmen werden die Öle über die Lungenbläschen und die Geruchsrezeptoren in der Nase aufgenommen, was den Geruchsnerv veranlasst, Nachrichten an den Teil des Gehirns zu senden, der für Emotionen und Verhalten verantwortlich ist. Es besteht auch eine Verbindung zu anderen Teilen des Gehirns, die Atmung, Blutdruck, Stress, Gedächtnis und Hormone kontrollieren.<sup>4</sup> Das Einatmen des anregenden Aromas von ätherischen Ölen kann eine starke Wirkung auf Geist und Körper haben. Für diese Methode ist kein gesonderter Diffusor erforderlich. Mit der Zugabe von ein paar Tropfen Öl in eine Sprühflasche voll Wasser erhalten Sie eine hervorragende Mischung, mit der Sie Kleidung, Möbel oder Räume erfrischen können.

### Zur sicheren Anwendung ätherischer Öle

Sofern ein ätherisches Öl nicht zur Behandlung einer bestimmten Krankheit eingesetzt wird, unterliegen sie in den USA nicht der Regulierung durch die Behörde für Lebens- und Arzneimittel (US Food and Drug Administration, kurz FDA) und sind allgemein als sicher anerkannt. [In Deutschland fallen ätherische Öle unter die Verordnung

(EG) Nr. 1272/2008 des Europäischen Parlaments und des Rates.<sup>5]</sup> Das bedeutet jedoch nicht, dass alle Öle unter allen Umständen sicher sind. Jedes Öl enthält seine eigene chemische Zusammensetzung, und einige dieser Chemikalien können unerwünschte Hautreaktionen hervorrufen, die zu Reizungen, Fototoxizität [giftige Wirkung bei Sonnen- beziehungsweise Lichteinwirkung] und Sensibilisierung führen. Bitterorange, Limette, Zitrone, Zitronenverbene, Grapefruit, Angelikawurzel und Bergamotte können Veränderungen der Hautpigmentierung und ein erhöhtes Sonnenbrandrisiko verursachen, wenn sie ultravioletter Strahlung ausgesetzt werden. Halten Sie sich bei Anwendung dieser Öle daher am besten für einen Zeitraum von 24 Stunden von der Sonne und von Solarien fern. Andere Öle sind als Hautreizstoffe bekannt und können Hautrötungen und Schmerzen verursachen. Achten Sie aus diesem Grund bitte darauf, solche Öle vor der Anwendung mit einem Trägerstoff zu verdünnen und niemals auf entzündeter oder verletzter Haut anzuwenden.

Der Kontakt mit einigen ätherischen Ölen kann allergische Reaktionen hervorrufen. In diesen Fällen führt die erste Anwendung oft nur zu einer leichten Reaktion. Eine Folgeanwendung kann jedoch eine schwere Entzündungsreaktion hervorrufen, die geschwollene, rote und manchmal schmerzende Haut verursacht. Da jeder Mensch anders reagiert, ist eine allgemeingültige Vorhersage, welche Öle Hautsensibilisierungen verursachen, schwierig. Einige Öle sind bekannt dafür, vermehrt Reaktionen zu verursachen und sollten daher mit Vorsicht angewendet werden. Dabei handelt es sich um Anis, Süßes Basilikum, Heiliges Basilikum, Indisches Basilikum, schwarzer Pfeffer, Virginiazeder, Citronella, Zit-

ronengras, Perubalsam, Oregano, Kiefer, Sommer- und Winter-Bohnenkraut, Fichte, Teebaum, Thymian, Kurkuma und Ylang-Ylang.

Es bestehen einige Kontraindikationen mit blutverdünnenden Medikamenten und den ätherischen Ölen von Zimtblatt und Süßbirke. Diese Öle interagieren mit Herzmedikamenten und führen dazu, dass das Blut zu dünn wird, was zu inneren Blutungen führen kann. Menschen, die mehrere Medikamente einnehmen, sollten sich vor Süßbirke, Zimtblatt, Dillsamen, Süßem Fenchel, Myrte, Muskatnuss, Estragon, Zitronenmelisse, Winter-Bohnenkraut und Sommer-Bohnenkraut in Acht nehmen. Weißtanne und Kiefer sollten von Personen mit Atemwegsproblemen gemieden werden, Wacholderbeere von Personen mit Nierenproblemen, Salbei, Thymian, Rosmarin und Ysop von Personen mit Bluthochdruck, Salbei von Personen, die unter Krampfanfällen leiden, und Baldrian von Personen, die Antidepressiva einnehmen.

Wenn Sie Öle bei Babys und Kleinkindern verwenden, gehen Sie bitte sehr sparsam damit um. Hier werden lediglich ein bis drei Tropfen auf zwei Esslöffeln Trägeröl benötigt. Je jünger das Kleinkind ist, desto stärker sollte das ätherische Öl verdünnt werden. Bei Kindern ab drei Jahren können Sie fünf bis acht Tropfen des ätherischen Öls auf zwei Esslöffeln Trägeröl verdünnen. Seien Sie bitte vorsichtig bei der Auswahl der Öle, denn manche Öle sollten bei Kindern niemals verwendet werden. Pfefferminze enthält beispielsweise Menthol, das die Atmung hemmen und bei manchen Babys Gelbsucht verursachen kann.<sup>6</sup> Schwangere Frauen sollten die Anwendung von Ölen in den ersten Mo-

naten der Schwangerschaft vermeiden, da die chemischen Komponenten und ihre Metaboliten in die Plazenta gelangen und an den Fötus abgegeben werden können. Abhängig von der Konzentration der Verbindungen und der Empfindlichkeit des Fötus kann es dann zu einer verheerenden toxischen Wirkung kommen. Dennoch sind keine Fälle von fötalen Entwicklungskomplikationen bei der topischen (äußerliche) oder inhalativen (durch Einatmen) Anwendung von ätherischen Ölen in den empfohlenen Dosierungen bekannt. In den späteren Phasen der Schwangerschaft sind ätherische Öle mitunter sehr hilfreich, um Beschwerden zu lindern. Einige Öle sollten allerdings zu keinem Zeitpunkt der Schwangerschaft verwendet werden, da sie die Hormone beeinflussen, Wehen auslösen können oder Chemikalien enthalten, die neurotoxisch [das Nervensystem schädigend] oder teratogen [Fehlbildungen beim Fötus bewirkend] sind.

Informieren Sie sich vor der Anwendung eines jeden Öls bitte grundsätzlich über dessen mögliche Wirkungen und beginnen Sie mit kleinen Einwirkzeiten und geringen Konzentrationen, um eventuelle Empfindlichkeiten festzustellen. Bei richtiger Anwendung können ätherische Öle enorm hilfreich sein.



# 1

## Körperliche Gesundheit

### Bauchschmerzen

Der Bauch ist der Teil des Körpers zwischen dem Brustkorb und den Hüften. In jedem Teil des Bauches können Schmerzen beginnen und an einer Stelle lokalisiert bleiben oder in alle möglichen Richtungen ausstrahlen. Manche Betroffene berichten von scharfen, stechenden Schmerzen, die kommen und gehen, oder von anhaltenden dumpfen Schmerzen oder Krämpfen. Der Schmerz kann akut sein, also nur für kurze Zeit anhalten, oder chronisch, somit über einen längeren Zeitraum hinweg Beschwerden hervorrufen. Die Ursachen für Bauchschmerzen sind vielfältig und umfassen verschiedenste Beschwerdebilder wie Verdauungsstörungen, Blähungen, Verstopfungen, Nahrungsmittelallergien, Geschwüre, Magen-Darm-Reflux, Reizdarmsyndrom oder Morbus Crohn. Manchmal gehen die Schmerzen von selbst weg, wie im Fall von Blähungen, andere Schmerzen müssen jedoch von einem Spezialisten untersucht und gegebenenfalls entsprechend behandelt werden. Je nach Ursache umfasst die Behandlung oft Medikamente zur Reduzierung einer Entzündung, zur Beseitigung einer Infektion oder zur Linderung von Schmerzen.

Magenschmerzen betreffen jeden Menschen irgendwann einmal und stören im Alltag bei der Arbeit, in der Schule und bei gesellschaftlichen Anlässen. Oft sind sie eher lästig als besorgniserregend, doch das Unbehagen kann besonders für Kinder sehr unangenehm sein. Um einen Gang zum Arzt zu vermeiden, sollten Sie sich mit Pfefferminzöl eindecken. Pfefferminzöl wird verwendet, um Blähungen zu beseitigen, Krämpfe zu lösen und Schmerzen zu lindern. Eine Studie an 120 Kindern mit Bauchschmerzen im Zusammenhang mit Magen-Darm-Beschwerden ergab, dass die Einnahme von Pfefferminzölkapseln bei der Verringerung der Schwere und Dauer der Schmerzen wirksamer war als eine andere gängige Behandlung für dieses Leiden, die in einer Kombination aus Probiotika und Präbiotika besteht.<sup>7</sup> Es wurden keine Nebenwirkungen festgestellt. Trotzdem ist die orale Einnahme von Pfefferminzöl insbesondere bei Kindern nicht zu empfehlen. Vor allem bei Kindern unter sechs Jahren sollten Sie niemals Pfefferminzöl oral verabreichen. Massieren Sie zur Linderung stattdessen verdünntes Pfefferminzöl auf die Fußsohlen oder direkt auf den Bauch des Kindes. Andere Öle, die sich zur Linderung von Bauchschmerzen eignen, sind Ingwer, Koriandersamen, Kamille, Nelke, Lavendel, Fenchel und Süßorange.

## Blähungen

Im Verdauungstrakt kann sich Gas ansammeln, das durch das Verschlucken von Luft mit unserem Essen, Trinken oder Speichel und durch die Verdauung der Nahrung dorthin gelangt. Wenn sich Gase ansammeln, muss der Körper sie loswerden, was entweder durch Aufstoßen oder Blähungen

geschieht. Jeder Mensch produziert Gas, was in der Regel nichts Schlimmes ist. Übermäßige Gasansammlungen können aber Blähungen, Magenkrämpfe und Darmschmerzen verursachen. Um starke Blähungen und die damit einhergehenden Symptome zu vermeiden, reicht in der Regel eine Änderung des Lebensstils und der Ernährung aus. Dazu wird empfohlen, häufiger kleinere Mahlzeiten zu essen, gründlich zu kauen, Sport zu treiben und gasbildende Lebensmittel und Kaugummi zu vermeiden.

Dennoch ist manchmal ein wenig Hilfe von außen nötig. Pfefferminz- und Nelkenöl entspannen die Verdauungsmuskulatur, sodass die Blähungen entweichen können. Ingwer stimuliert die Muskelkontraktionen des Magens,<sup>8</sup> wodurch das Gas durch das Verdauungssystem zur Ausscheidung bewegt wird. Koriandersamen, Kardamom, Kümmel, Fenchel, schwarzer Pfeffer und viele andere Öle unterstützen das Verdauungssystem und reduzieren Blähungen und Schmerzen im Zusammenhang mit übermäßiger Gasbildung.

### Lösung gegen Blähungen

- ▶ 1 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl
  - ▶ 1 Tropfen Kardamomöl
  - ▶ 1 Tropfen Koriandersamenöl
  - ▶ 1 TL Jojobaöl
1. Mischen Sie das Pfefferminz-, Kardamom- und Koriandersamenöl mit dem Jojobaöl.
  2. Massieren Sie die Mixtur im Uhrzeigersinn über den Bauchbereich.