

Aromatherapie und ätherische Öle



Auch bei Kindern kann man Aromatherapie nicht nur in der Duftlampe anwenden. Der Einsatz von ätherischen Ölen eignet sich besonders gut in Bädern, mit Umschlägen, für Inhalationen, Shampoos und in Raumsprays.

für Kinder

Durch das erneut erwachende Interesse an natürlichen Erzeugnissen, an alternativen Heilmethoden und dem bewussten Umgang mit dem Leben und der Umwelt entwickelte sich in den letzten Jahren auch ein ausgeprägter Zweig in der Aromatherapie, der sich mit der Unterstützung der Heilung und Linderung von Beschwerden bei unseren Kleinsten beschäftigt.

Aromatherapie ist eine sehr alte Methode. Älteste Anwendungshinweise gibt es bereits aus dem 2. Jahrtausend vor Christus, auch in der Bibel finden sich zahlreiche Hinweise auf die Verwendung von bestimmten Pflanzen und deren Öle, bei Ägyptern, später bei Römern und Griechen war das Wissen um Heilpflanzen und ätherische Öle weit verbreitet und beliebt. So ist es auch interessant und erwähnenswert, dass Menschen, die sich mit der Erzeugung von Parfums beschäftigten, weitaus weniger bis gar nicht anfällig für bestimmte Krankheiten waren, da fast alle ätherischen Öle eine ausgeprägt keimtötende Wirkung besitzen. Hier gibt es bereits zahlreiche schriftliche Aufzeichnungen aus der Pest- und Seuchenzeit. Während man im 19. Jahrhundert dazu überging, möglichst viele natürliche Substanzen chemisch zu reproduzieren, um sie günstiger und schneller für die Erzeugung von Arzneien, Medikamenten und Pflegeprodukten gewinnen zu können, ist die heutige Entwicklung, zumindest was alternative Produkte betrifft, wieder rückläufig.

Aromatherapie ist durchaus mehr als nur der Gebrauch von oft wunderschön ausgeführten Duftlampen.

Ätherische Öle sind die »Seele« und die Lebenskraft einer Pflanze, werden nur in geringen Mengen mit einem umweltschonenden Verfahren aus dem Pflanzenmaterial gewonnen, und daher sind diese wertvollen Essenzen meist nicht gerade billig, jedoch hoch wirksam.

Die Verwendung von natürlichen ätherischen Ölen in einer Duftlampe ist gerade in den letzten Jahren sehr beliebt geworden. Doch Aromatherapie ist durchaus mehr als nur der Gebrauch dieser oft wunderschön ausgeführten Ziergegenstände, und zwischenzeitlich gibt es eine Vielzahl an Anwendungsmöglichkeiten (wie zum Beispiel Massagen, Einreibungen, Wickel, Bäder, in der Sauna, mit dem Aromastream und andere.) Grund-

sätzlich kann man sagen, dass in der Aromatherapie Düfte und ätherische Öle zur Harmonisierung des Menschen eingesetzt werden.

Man sollte daher bei der Verwendung von ätherischen Ölen und den Trägersubstanzen darauf achten, nur zu 100 Prozent natürliche zu verwenden, möglichst aus biologischem Anbau, um Kopfschmerzen, Unbehagen oder allergische Reaktionen, für die speziell unsere kleinsten Mitmenschen anfällig sind, zu vermeiden. Unter Berücksichtigung dieser Qualitätskriterien kann man sagen, dass fast alle ätherischen Öle antiseptisch, bakterio- statisch oder antiviral wirken und so dazu beitragen, die Selbstheilungskräfte im Körper zu stärken oder zu aktivieren. Ätherische Öle wirken durch die Duftwahrnehmung jedes Menschen auf sein Hormon- und auf das Nervensystem, das Gehirn und auf die Psyche. Durch die Aufnahme der Öle über das Haut- und Blutssystem, Lunge oder Magen wirken diese mit ihren speziellen biochemischen Inhaltsstoffen auf den gesamten Organismus.

Doch nicht nur für Erwachsene ist diese wunderbare sanfte, natürliche Therapieform anwendbar, sondern gerade bei Kindern kann man mit der fachgerechten Anwendung von Aromatherapie und dem damit verbundenen Körperkontakt den Heilungsprozess vieler Krankheiten positiv unterstützen, wobei dies in Absprache mit dem Arzt und einem erfahrenen Aromapraktiker erfolgen soll.



Das Öl der Immortelle ist mild, sodass es auch bei Kindern angewendet werden kann.



Ätherisches Zedernöl kann meist problemlos auch bei Kindern angewendet werden.

Was ist bei der Anwendung von ätherischen Ölen bei Kindern zu beachten?

Die heilenden Wirkungen ätherischer Öle stehen außer Frage und werden seit langem in der Aromatherapie genutzt. Aber es zeugt von geringer Fachkenntnis, diese Öle pauschal als ungefährlich zu bezeichnen. Sie enthalten Wirkstoffe in hoher Konzentration und können deshalb insbesondere für Kinder unverträglich, im Extremfall sogar giftig sein.

Es ist wichtig, dass ätherische Öle nie pur angewendet, sondern immer in einem Trägeröl (beispielsweise Jojobaöl, Mandelöl oder Haselnussöl) verdünnt werden. Bei Erwachsenen sollte die Verdünnung immer drei Prozent betragen, das entspricht zehn Millilitern Trägeröl, in denen sechs Tropfen ätherisches Öl verdünnt werden. Doch bei Kindern muss die Verdünnung wesentlich höher sein, nämlich einprozentig, das sind zwei Tropfen ätherisches Öl auf zehn Milliliter Trägeröl!

Bei Säuglingen bis zum sechsten Lebensmonat empfiehlt es sich überhaupt auf den Einsatz von ätherischen Ölen zu verzichten, da diese eine hochkonzentrierte Substanz sind und daher die Wirkung bei Säuglingen zu stark wäre. Hydrolate (Blütenwasser – zum Beispiel Rosenwasser, Lavendelwasser, Kamillenwasser und Orangenblütenwasser), fette Öle (Trägeröle) und Homöopathie eignen sich ideal zur Anwendung bei Säuglingen.

Weiters sollten nur milde ätherische Öle für Kleinkinder und Kinder verwendet werden. Dies sind unter anderem Angelika, Benzoe, Cajeput, Citronelle, Eukalyptus staigeriana, Fenchel,



Fenchel (links) ist für Kinder bestens geeignet, bekannt ist die Anwendung von Fencheltee für eine gute Verdauung, aber auch Fenchelöl ist sehr heilsam. Manuka (rechts) kann ebenfalls angewendet werden, zum Beispiel bei Ohrenschmerzen.

Bei Säuglingen bis zum sechsten Lebensmonat empfiehlt es sich überhaupt auf den Einsatz von ätherischen Ölen zu verzichten, da diese Substanzen hochkonzentriert sind und daher die Wirkung bei Säuglingen zu stark wäre.

Geranie, Immortelle, Kamille römisch und blau, Koriander, Kümmel, Lavendel, Mandarine, Manuka, Majoran, Neroli, Orange, Rosenholz, Rose, Sandelholz, Schwarzkümmel, Thymian geraniol, Thymian linalool, Teatree (Teebaumöl), Vanille, Weißtanne, Zeder, Zitrone, Zitronengras und Zypresse. Gerade bei »gängigen Ölen« wie Pfefferminze, Eukalyptus officinalis und Rosmarin ist eine höhere Neigung zu Allergien bei Kindern feststellbar und klinisch erwiesen.

Bei welchen Symptomatiken kann Aromatherapie bei Kindern angewendet werden?

Sehr gute Erfolge kann man durch den Einsatz von ätherischen Ölen und Hydrolaten bei Insektenstichen, Insektenabwehr, bei der Hautpflege, bei Blähungen, rauer und entzündeter Haut, bei Infektionen der Haut, Fieber, Kinderkrankheiten, Ohrenschmerzen, Kopfläusen, bei Hyperaktivität und zur Immunsystemstärkung erzielen.

Auch bei Kindern kann man Aromatherapie nicht nur in der Duftlampe anwenden, sondern es eignet sich der Einsatz von ätherischen Ölen besonders gut in Bädern, mit Umschlägen, für Inhalationen, für Shampoos und in Raumsprays. Kinder lieben die Berührung ihrer Eltern, daher ist natürlich auch die Massage und Einreibung der Hand- und Fußflächen sehr beliebt, mit der man neben dem Gefühl der Nähe und Liebe auch wunderbare, präventive Erfolge erzielen kann. Bei Erkältungskrankheiten nicht auf die Einreibung des Lungenbereiches (auch auf dem Rücken) vergessen!

Marc Kohl



Koriander, Vanille und Thymian (von links nach rechts) werden von Aromatherapeuten für Kinder empfohlen. Thymian hilft bei Erkältungen und stärkt das Immunsystem, Vanille kann beispielsweise bei Hyperaktivität angewendet werden.

Einige Rezepte, die sich besonders gut für Kinder eignen

Nasen- und Brustsalbe bei Erkältungen:

Sie benötigen: 20g Sheabutter, 20ml Jojobaöl, 5 Tr. Cajeput, 5 Tr. Lavendel, 5 Tr. Thymian linalool. Erwärmen Sie die Sheabutter in einem Wasserbad oder auf der Heizung, bis sie flüssig wird, fügen Jojobaöl, Cajeput, Lavendel und Thymian hinzu und lassen diese Mischung wieder erkalten. Danach kann man diese auf den Brust- und Rückenbereich auftragen, mit einem Wattestäbchen kann man diese auch vorsichtig unter der Nase und vielleicht ein klein wenig im Nasenbereich verteilen. Morgens und abends anwenden.

Immunöl für die Fußsohlen:

Dazu benötigen Sie: 5ml Johanniskrautöl, 2 Tr. Eukalyptus citriodora, 1 Tr. Lavendel, 3 Tr. Thymian linalool. In einem kleinen Gefäß mischen Sie das Johanniskrautöl mit dem Eukalyptus, dem Lavendel und dem Thymian, danach auf den Fußsohlen verteilen, 5 Minuten einreiben und wenn das Öl eingezogen ist, Wollsocken über die Füße ziehen.

Hyperaktivität:

In 10ml Trägeröl 1 Tr. Majoran und 1 Tr. von einem Öl, das sich das Kind ausgesucht hat (zum Beispiel Mandarine, Petit Grain, Myrte (Anden), Rosengeranie, Vanille, Kamille römisch, Neroli, Lavendel, Ylang Ylang oder Sandelholz) geben, die Hand und Fußsohlen damit massieren. Man kann diese Ölmischung auch auf einen Aromastein oder ein Taschentuch tropfen, dieses den Kindern in die Kindergarten- oder

Schultasche einpacken, damit sie zwischendurch immer wieder die Möglichkeit haben, daran zu riechen. Der Duft wird sie an die einfühlenden und zärtlichen Berührungen erinnern, beruhigt sie und gibt ihnen in schwierigen Situationen (zum Beispiel bei einer Prüfung) das Gefühl, nicht alleine zu sein.

Raue, entzündete Haut:

In 10ml Trägeröl 1 Tr. Sandelholz und 1 Tr. Rosenöl mischen, auf die betroffene Hautstelle mehrmals am Tag auftragen. Hier kann auch sehr gut das Hydrolat von Rose und Sandelholz angewendet werden; dieses bitte in eine kleine Sprühflasche abfüllen, während des Tages immer wieder auf die betroffenen Stellen sprühen. Das restliche Hydrolat (in der Originalflasche) bitte im Kühlschrank aufbewahren!

Bei Ohrenschmerzen:

In 20ml Jojobaöl 3 Tr. Cajeput, 3 Tr. Lavendel, 1 Tr. Eukalyptus citriodora und 1 Tr. Manuka mischen, das Öl etwas erwärmen und um das betroffene Ohr morgens und abends mit dieser Ölmischung einreiben. Bitte beachten Sie: kein Öl direkt ins Ohr geben!

Bei Verbrennungen und Sonnenbrand:

Gerade in der Urlaubszeit ist es ratsam, immer eine kleine, frisch abgefüllte Menge Hydrolat mit dabei zu haben. Sollten einmal die Sonnenstrahlen zu intensiv gewesen und die Haut Ihres Kindes gerötet sein, so empfiehlt es sich, diese mit Lavendel- oder Rosenhydrolat zu besprühen. Erstens wirkt dieser Sprühnebel kühlend und damit nimmt es den ersten Schmerz, und zweitens wird durch die wunderbare Wirkung des Lavendels und der Rose die Wundheilung gefördert. Natürlich kann man beide Hydrolate auch mischen, wobei zu erwähnen ist, dass gerade Lavendelhydrolat bei Verbrennungen und bei Sonnenbrand sehr effektiv einsetzbar ist.

