

Ätherische Öle der Erkältungs



in
rit

Aromatherapie

Schnelle und einfache Unterstützung bei Schnupfen, Husten und Ohrenschmerzen: Zur Anwendung sollten ausschließlich naturreine Öle von höchster Qualität kommen, für den Einstieg reichen drei bis fünf Öle, um für die Erkältungssaison gewappnet zu sein.

TEXT: SUSANNA SCHEIFINGER



Ätherische Öle bestehen aus verschiedenen ineinander löslichen, organischen Stoffen wie Alkoholen, Estern, Ketonen oder Terpenen und sind seit Jahrtausenden bekannt. Es ist allerdings etwas Hintergrundwissen nötig, um die ätherischen Öle korrekt einzusetzen und anzuwenden.

Ätherische Öle können einfach mittels Diffuser im Raum vernebelt oder als sogenannte „Trockeninhalation“ direkt aus der Flasche gerochen werden. Oder man verteilt einen Tropfen ätherisches Öl in den Handflächen, verreibt es, bildet dann mit beiden Handflächen eine „Höhle“ vor der Nase und atmet ein paar tiefe Atemzüge ein. Für die Anwendung unterwegs bietet sich auch ein Inhalierstift an.

Bestens eignen sich die Öle auch als Haut- oder Massageöl, wofür eine verdünnte, 3%ige Mischung auf die Haut aufgetragen wird, dazu nimmt man ca. 7 Tropfen ätherisches Öl auf 10 ml Trägeröl wie Jojobaöl, Mandelöl, Schwarzkümmelöl o.ä.

Die Öle dürfen nie auf Schleimhäute oder in Augen oder Ohren getropft werden. Sollte doch etwas Öl unabsichtlich in die Augen gelangen, darf es nicht mit Wasser ausgewaschen werden. Mit einem Wattepad oder einem Taschentuch, das mit etwas Oliven- oder Sonnenblumenöl getränkt ist, →

Halsschmerzen? Heiserkeit?



isla® med wirkt

Bei 86% der Patienten spürbarer Effekt sofort mit dem Lutschen oder nach wenigen Minuten.¹

ZUR AKUTANWENDUNG



Milde Kirsche

Einzigartige Wirkweise



> Schutz



> Befeuchtung



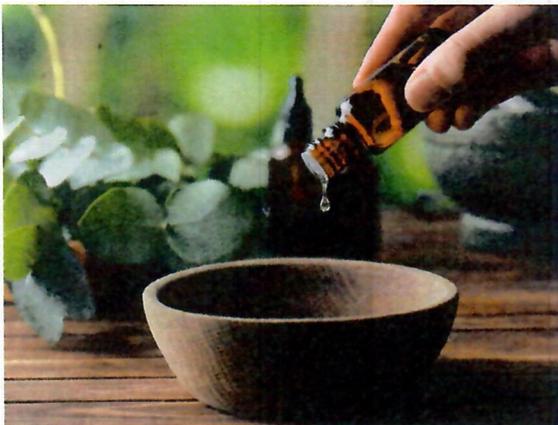
> Linderung

Medizinprodukt

¹⁾ Staiger et al., Pharmazeutische Zeitung 39/2016, S. 2820-2826: Wirksamkeit und Verträglichkeit von isla® med hydro® Milde Kirsche in Anwendungsbeobachtung mit 714 Patienten belegt.

isla®

www.isla.at



v.o.n.u.: Die ätherischen Öle von Weißtanne (*Abies alba*), Douglastanne (*Pseudotsuga menziesii*), Eukalyptus (*Eucalyptus radiata*) und Teebaum aktivieren auch die Selbstheilungskräfte.

→ wischt man über das geschlossene Auge von außen zum inneren Augenwinkel. Das Öl bindet das ätherische Öl und es lässt sich so entfernen.

NADELÖLE

Ein Waldspaziergang ist bekanntlich gut fürs Gemüt und für die Atemwege. Daher unterstützen auch Nadelöle aus Weiß-, Silber- und Douglastanne, Latschenkiefer oder Zirbelkiefer entsprechend. Sie können sowohl krampf- und schleimlösend als auch desinfizierend und reinigend auf die Atemluft wirken. Das ätherische Nadelöl wird durch Wasserdampfdestillation der Zweigspitzen oder der Zapfen gewonnen. Zwei dieser Tannenöle werden näher beschrieben.

Weißtanne (*Abies alba*)

Das Öl der Weißtanne wird aus den Nadeln gewonnen, es handelt sich um ein sogenanntes „erdendes Öl“. Es werden ihm schmerzlindernde, schleimlösende, antiseptische und keimtötende (Luft) Wirkungen zugeschrieben. Zusätzlich zur Unterstützung bei Erkältungskrankheiten, Atemwegsproblemen, Fieber, Stirn- und Nebenhöhlenentzündungen kann es ebenso bei Muskelschmerzen, Schleimbeutelentzündung oder Harnwegsinfektionen eingesetzt werden. Außerdem ist es ein hervorragendes Öl für den Diffuser oder die Sauna.

BEWÄHRTE ANWENDUNG

ÄTHERISCHE ÖLREZEPTE

ZUR PROPHYLAXE UND THERAPIE

Massageöl für Brust und Rücken bei Erkältungsbeginn

8 Tropfen Zitrone, 8 Tropfen Thymian,
8 Tropfen Lorbeerblätter,
5 Tropfen Nadelöl, 100 ml Mandelöl

Anwendung: Die ätherischen Öle in ein Fläschchen mit 100 ml Mandelöl geben, das Fläschchen gut schütteln und mehrmals täglich Brust und Rücken einreiben. Für eine Massage das Öl in den Händen erwärmen und vom Nacken aus auf dem gesamten Rücken in Richtung Kreuzbein auftragen, inklusive der seitlichen Bereiche.

Trockeninhalation mit dem Inhalierstift

Anwendung: Die Hülse öffnen und auf ein frisches Watteröllchen 5 bis 8 Tropfen eines Einzelöls oder einer Mischung träufeln. Bewährte Kombination: je 3 Tropfen Nadelöl und Zitrone sowie 2 Tropfen Cajeput.

Douglastanne (*Pseudotsuga menziesii*)

Aus Reisig und Nadeln der Douglastanne wird das ätherische Öl gewonnen, das nicht nur bei Erkältungen und Atemwegsproblemen, sondern auch bei Muskelschmerzen und Infektionen unterstützend verwendet werden kann.

UNTERSTÜTZUNG BEI ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

Ätherische Öle aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Sie beeinflussen über das limbische System das vegetative Nervensystem und über die Hypophyse die Immunmodulation.

Die Abwehrkräfte werden gesteigert durch günstige Effekte auf immunkompetente Zellen, Antikörperbildung und Entzündungsprozesse. Zur Prophylaxe und unterstützenden Behandlung eignen sich unter anderem folgende Öle:

Eukalyptus (*Eucalyptus radiata*, Blätter)

Eukalyptus ist wohl vielen als klassischer Duft bei Husten und Erkältungskrankheiten bekannt. Dem Öl wird eine antibakterielle, antivirale, infekti- und entzündungshemmende sowie schleimlösende Wirkung nachgesagt. Es ist unterstützend einsetzbar bei Fieber, Grippe, Schnupfen, Herpes simplex,

Heiserkeit, Stirn- und Nebenhöhlenentzündung. Allerdings ist Vorsicht bei Kindern unter sechs Jahren geboten. Stattdessen kann man hier z.B. auf Cajeput oder Niaouli zurückgreifen, jedoch dürfen ätherische Öle bei Kindern nur stark verdünnt auf die Haut aufgetragen werden.

Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*)

Teebaumöl wird eine stark antiseptische, entzündungshemmende, abschwellende und desinfizierende Wirkung zugeschrieben. Daher kann es gut gegen Bakterien, Viren und Pilze eingesetzt werden. Gleichzeitig kann es das Immunsystem unterstützen. Es wirkt leicht austrocknend und kann auch bei Herpes simplex angewendet werden. Dazu einfach etwas Öl auf die Fieberblase auftupfen, in diesem Falle am besten pur. Bei Unverträglichkeiten kann auch auf Manuka (roter Teebaum) zurückgegriffen werden, das etwas milder ist.

Thymian (*Thymus vulgaris*)

Das Thymianöl wird durch Destillation von Blüten, Stängel, und Blättern gewonnen. Es muss sehr niedrig und vorsichtig dosiert werden. Es kann schleimlösend, harntreibend und abwehrsteigernd, aber auch blutdrucksteigernd wirken. Für Kinder eignen →

Greifen auch Sie in der Erkältungszeit zur Nr. 1*

nasmer® – der einzige Meerwasser-Nasenspray mit dem **3fach plus**

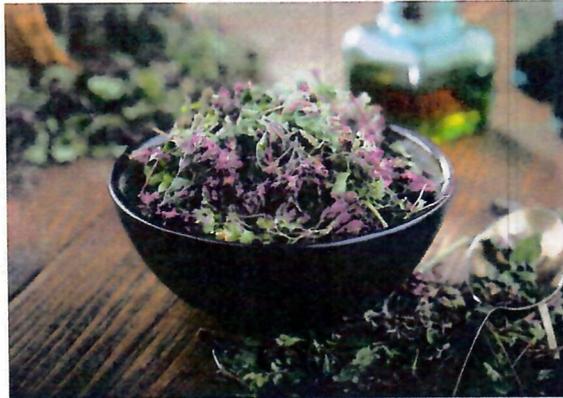
- Meersalz aus dem Toten Meer
- Dexpanthenol 5 %
- Hyaluronat 0,02 %



Medizinprodukt



Oregano unterstützt durch seine starken antiseptischen Eigenschaften.



Oregano (*Origanum vulgare*) und Lorbeer (*Laurus nobilis*, rechts) wirken bei Erkältungen durch ihre keimtötenden Eigenschaften.



→ sich eher Thymus linalool oder thujanol, da diese milder und besser hautverträglich sind.

Oregano (*Origanum vulgare*)

Auch Oregano unterstützt durch seine starken antibakteriellen, antiviralen und antimykotischen Eigenschaften. Wenn man bereits erste Anzeichen einer Erkrankung spürt, kann man sich z. B. 1 Tropfen Oreganoöl mit ca. 3 bis 5 Tropfen Trägeröl mischen und 2- bis 3-mal täglich auf die Fußsohlen auftragen und einmassieren. Danach gut die Hände waschen, damit nicht Reste vom Öl unabsichtlich ins Gesicht oder in die Augen gelangen.

Basilikum (*Ocimum basilicum*)

Und noch ein Kraut ist gegen Schnupfen & Co. gewachsen: Dem ätherischen Basilikumöl werden ebenfalls antibakterielle, antivirale, harntreibende sowie infektionshemmende und stark krampflösende Wirkungen zugeschrieben. Gegen Ohrenscherzen kann man 1 bis 2 Tropfen pures Basilikumöl (oder Cajeput) auf einen Wattebausch geben und diesen auf die Ohrmuschel legen. Äußerlich kann man einen Tropfen verdünnt hinter dem Ohr auftragen. Wichtig ist, darauf hinzuweisen, Öle niemals in den Gehörgang zu tropfen.

Lorbeer (*Laurus nobilis*)

Das ätherische Öl aus dem Lorbeerblatt kann sehr gut bei Husten, Atemnot und Atemwegsinfekten unterstützen, da es eine antiseptische und schmerzlindernde Wirkung hat (siehe Rezept im Kasten).

Pfefferminze (*Mentha piperita*)

Eigenschaften, die dem ätherischen Pfefferminzöl nachgesagt werden, sind antiseptisch, antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, kühlend, fiebersenkend. Es kann sehr gut bei Erkältungen und Schnupfen, Muskelschmerzen oder auch bei verstopfter Nase oder Nasennebenhöhlenentzündung unterstützend eingesetzt werden. Abgesehen davon kann es auch bei Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen und Übelkeit Erleichterung bringen.

Pfefferminzöl ist sehr intensiv und man sollte es nicht zu nah bei den Augen anwenden – am besten die Augen geschlossen halten, wenn man es pur inhaliert. Pfefferminzöl kann Wehen auslösen und beim Stillen den Milchfluss reduzieren, daher ist in diesen Fällen Vorsicht geboten.

Zitrone (*Citrus limon*)

Das ätherische Öl wird aus der Schale der Zitrone gewonnen, es hat ein angenehmes Aroma und ein sehr breites Anwendungsspektrum. Alle Zitrusöle wirken generell positiv auf unsere Stimmung.

Bei Halsweh kann es gut als Gurgellösung verwendet werden: Einen Tropfen ätherisches Zitronenöl in ein Glas warmes Wasser geben und damit gurgeln. Äußerlich kann es auch verdünnt auf den Hals aufgetragen werden. Zitronenöl machtmunter, stärkt die Konzentration und kann entgiftend auf die Organe wirken.

Vorsicht: Zitrusöle wirken photosensitiv. Deshalb sollte man darauf hinweisen, sie nie bei direkter Sonnenbestrahlung auf die Haut aufzutragen.

QUELLEN

- Meine Ölefibel, 2019 IT Works Ltd
- Ätherische Öle in der Erkältungszeit, 2020 Joy Verlag (Rezept)



KOMPLEXES LEIDEN
HANDEKZEME

Diagnose und Behandlung
einer unterschätzten Krankheit,
die bis zur Berufsunfähigkeit
führen kann



**THERAPIEOPTIONEN
BEI ADIPOSITAS**
Medikation ist kein Ersatz für
eine Lebensstilintervention

**APOTHEKERKAMMER
ZIEHT BILANZ**
Erster Jahresrückblick
der neuen Direktion



HOHE QUALITÄT
KLEINER PREIS
MEHR WERT

**1A KRAFTVOLL IN
DER KARDIOLOGIE
DAS BESTE GEBEN**



ÖSTERREICHISCHE APOTHEKER-ZEITUNG

www.apoverlag.at

OFFIZIELLES MITTEILUNGSBLATT

www.apothekerhaus.at

Österreichische
Apothekerkammer
Öffentlich-rechtliche
Körperschaft

Pharmazeutische
Gehaltskasse für Österreich
Öffentlich-rechtliche
Körperschaft

Österreichischer
Apothekerverband
Interessenvertretung der
selbständigen Apotheker

Verband Angestellter
Apotheker Österreichs
Berufliche
Interessenvertretung

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es geht ein schwieriges Jahr zu Ende – sowohl für uns als Verlag als auch für Sie als Apotheker. Wir standen Herausforderungen gegenüber, die wir aus der Vergangenheit nicht kannten, mussten mit Lockdowns zurechtkommen, mit Quarantäne, positiven Coronafällen unter Verwandten und Freunden und hatten im schlimmsten Fall sogar einen Todesfall im näheren Umfeld, der ohne die Pandemie nicht zu beklagen gewesen wäre. COVID-19 hat uns auf eine Art und Weise gefordert und fordert uns nach wie vor, die in der jüngeren Historie ihresgleichen sucht – psychisch, physisch und wirtschaftlich. Es ist schwer zu sagen, was uns die Impfung und mit ihr das nächste Jahr bringen wird und ob wir in absehbarer Zeit wieder zu einer – zumindest teilweisen – Normalität werden zurückkehren können.

Wenn ich jedoch auf das Jahr zurückblicke, dann möchte ich vor allem danke sagen. An alle, die als vielbejubelte und trotzdem schlechtbezahlte Systemerhalter mit ihrem Einsatz dafür gesorgt haben, dass wir mit dem Nötigsten versorgt sind, an das medizinische Personal, das in Spitälern und

Arztpraxen an ihre Grenzen gegangen ist und natürlich an alle Apotheker und PKA, die sich trotz geschlossener Läden und unsicherer Datenlage rund um die Uhr um Herrn und Frau Österreicher gesorgt haben. Die einfach da waren, als sie gebraucht wurden.

Ich möchte aber auch danke sagen an all jene Menschen, die mit uns gemeinsam dieses Jahr gemeistert haben, die mit dem APOVERLAG an einem Strang gezogen haben – unsere Autoren und Inserenten, die Stakeholder, Organisationen und Verbände, die mit uns gearbeitet haben.

Ich wünsche Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Und vor allem bleiben Sie gesund!

Mag. Andreas Feichtenberger
Chefredakteur
andreas.feichtenberger@apoverlag.at



AUTOREN DIESER AUSGABE



Mag. pharm.
Arnold Achmüller
Apotheker
in Wien



Mag. pharm.
Dr. Angelika Chlud
Redaktion
ÖAZ



Ao. Univ.-Prof.
Mag. pharm. Dr.
Helmut Spreitzer
Department für
pharmazeutische
Chemie der
Universität Wien



Mag. Karin
Rösel-Schmid
Stellvertretende
Kammeramts-
direktorin



Mag. pharm.
Christopher
Waxenegger
Pharmaziejournalist



Susanna
Scheifinger
Ärztlich geprüfte
Aromafach-
beraterin