Persönliche PDF-Datei für
Ingeborg Stadelmann

Mit den besten Grüßen vom Georg Thieme Verlag

www.thieme.de

Hilfe mit Aromatherapie bei Erkältungen

DOI 10.1055/a-1406-4289
Zeitschrift für Phytotherapie 2021; 42: 199

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kollegen und zur Verwendung auf der privaten Homepage des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Verlag und Copyright:
© 2021 by
Georg Thieme Verlag KG
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
ISSN 0722-348X

Alle Rechte liegen beim Verlag

Thieme

Thieme

Hilfe mit Aromatherapie bei Erkältungen

Ingeborg Stadelmann

© CrispyMedia/stock.adobe.com

▶ **Abb. 1** Welch ein Duft! Thymian stammt aus unterschiedlichen Herkünften – die ätherischen Öle weisen daher ein recht breites Spektrum bezüglich der Konzentrationen der Leitsubstanzen auf. Die Öle des Handels sind entsprechend nach Chemotypen gekennzeichnet. © CrispyMedia/stock.adobe.com

Schnupfen, Halsschmerzen und dann noch Husten. Diese typischen Beschwerden eines Infektes der oberen Atemwege machen Arbeiten und Alltag anstrengend. Welche Behandlungsmöglichkeiten bietet die Aromatherapie bei diesen für viele mehrmals im Jahr wiederkehrenden Beschwerden?

Egal, welcher Erreger hinter den Beschwerden steckt, grundsätzlich sollte man zu Hause für eine frische Raumluft mit ausreichend Feuchtigkeit sorgen. Am Arbeitsplatz hilft – sofern möglich – ein Zimmerbrunnen, denn insbesondere mit beginnender Heizperiode ist die Raumluft oft einfach zu trocken, am besten in Kombination mit einem Luftreinigungsgerät. Im heimischen Schlafzimmer helfen auch nasse Tücher oder es wird ein Raumluftbefeuchter aufgestellt.

Kommt der Patient dann doch in die Arztpraxis oder zum Apotheker mit Naturheilverfahren, wünscht er sich eine schnelle Hilfe aus deren Schatztruhe. Diese können Erkältungssymptome lindern, das Immunsystem aktivieren und so die Selbstheilungskräfte stärken.

Ätherische Öle und ihre Wirkungen

Wird die Anwendung von ätherischen Ölen und Fertigprodukten fachkundig an den Patienten weitergegeben, so bietet dies eine gute Möglichkeit zur begleitenden Be-

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung

handlung. Bei ernsthaften Erkrankungen stellen individuelle, höher dosierte Aromamischungen eine hilfreiche Ergänzung dar, denn nicht immer genügen Fertigpräparate, die zur Selbstpflege zur Verfügung stehen.

Ätherische Öle können als Inhalation, Balsam, Ölmischung oder Suppositorien, aber auch Kapseln zur inneren Einnahme bei Atemwegserkrankungen mit ausschließlich viraler bzw. mit viraler Beteiligung verordnet werden. Da in der akuten Phase dieser Infektionskrankheiten meist Viren der Auslöser sind, ist die Gabe von Antibiotika nicht indiziert. Diese Situationen sind somit geeignet für ätherische Öle und Mischungen daraus. Sie stellen eine sichere und bewährte unterstützende, in manchen Fällen sogar alleinige Behandlung von bronchopulmonalen Krankheitsbildern dar. Das Vielstoffgemisch ätherisches Öl kann dabei viele günstige Effekte haben; antiinflammatorische, antiobstruktive, mukolytische, antivirale, antibakterielle und antimykotische Wirkungen sind bekannt, ebenso fördern sie die Regeneration des Epithels.

Die Wirkweise beim Patienten jedoch kann recht unterschiedlich sein. Zum einen liegen bislang wenige klinische Studien vor, zum anderen wird eine Vielfalt an ätherischen Ölen in unterschiedlichen Dosierungen, Anwendungshäufigkeiten und Applikationsarten genutzt.

Thymianöle mit ihren Besonderheiten

Fortschritte in der Wissenschaft erlauben in unserer modernen Zeit durch die Verwendung ausgewählter Chemotypen von ätherischen Ölen, wie beispielsweise beim Thymianöl, eine noch wirksamere und ganzheitlichere Anwendung. Der Erfolg von Aromamischungen bei Erkältung liegt nicht zuletzt an dieser Heilpflanze. Auffälligstes Merkmal ist, dass der Thymian (*Thymus vulgaris*) (▶ **Abb. 1**) je nach Höhenlage und Bodenbeschaffenheit Inhaltsstoffe in unterschiedlicher Konzentration produziert. ▶ **Tab. 1** zeigt, wie unterschiedlich die einzelnen Leitsubstanzen sind. Diese besitzen stark antivirale, bakterizide und fungizide Eigenschaften, sind aber auch hautreizend und können den Blutdruck steigern. Um der Hautreizung entgegenzuwirken, werden sie sinnvollerweise in Wollfett (Adeps lanae) mit fettem Pflanzenöl eingearbeitet.

PRAXISTIPP

Grundsätzlich soll immer vorsichtig dosiert werden. Je empfindlicher die Haut des Patienten, desto geringer die Dosis, oder besser: einen verträglicheren Chemotyp des Thymianöls wählen, ▶ **Tab. 1**, ▶ **Tab. 2**.

Wichtig ist, bei der Rezeptur den genauen Chemotyp bzw. die Varietät, aber auch den botanischen Namen anzugeben, denn es gibt noch weitere Thymusarten (▶ **Tab. 2**). So kann die Rezeptur in einer Apotheke korrekt hergestellt werden. Zudem ist es sinnvoll, mit einer kompetenten Apotheke zu besprechen, welche Öle für die eigene Arztpraxis bereitgestellt sein sollen. Da in der Aromatherapie einzelne Öle sehr differenziert betrachtet werden, sollten Verordner und Hersteller zusammenarbeiten, denn im Apothekengroßhandel ist meist nur Thymianöl aus *Thymus zygis* vorhanden. Zudem kann der Patient dann ohne Wartezeit sein Rezepturarzneimittel abholen.

1,8-Cineol

Ein bekannter Wirkstoff für eine gezielte Behandlung bei Erkältung

Doch nicht nur der phenolhaltige Thymian, sondern vor allem auch Öle mit hohem Gehalt an 1,8-Cineol sind für die Behandlung respiratorischer Erkrankungen geeignet. Mit 1,8-Cineol werden häufig eine antimikrobielle Wirkung, eine Steigerung der mukoziliären Clearance durch Zunahme der Zilien-Schlagfrequenz und positive Effekte auf eine bronchiale Obstruktion in Verbindung gebracht. Für Patientinnen und Patienten, die eine orale Medikation bevorzugen, ist z. B. das Fertigarzneimittel Gelomyrtol® empfehlenswert, das sich aus 4 rektifizierten Komponen-

▶ **Tab. 1** Thymian und seine Chemotypen. Quelle: [1]

Thymus vulgaris	**Höhe über NN [m]**	**Hauptleitsubstanzen [in Flächenprozent gemäß GC-MS-Analytik]**					
Chemotyp (Ct)		Linalool	Geraniol	Thymol	Carvacrol	p-Cymen	y-Terpinen
Thymian Ct linalool	ca. 1500	33–86	n.n.–3,4	n.n.–5,7	n.n.–0,4	0,1–2,5	0,1–7,5
Thymian Ct geraniol	ca. 1250	1,0–50	13–67	Sp–5,3	n.n.–1,3	0,1–5,7	0,5–5,1
Thymian Ct thujanol * *	ca. 800	2,6/6,8 *	Thujanol 31,7/47,3 *	9,9	1,6/k.A.	4,9/k.A. *	8,0/1,9 *
Thymian Ct thymol	ca. 200–500	3,1–4,8	n.n.–0,2	28–62	2,1–6,1	13–25	5,5–14
Thymian Ct carvacrol	Meereshöhe	0,9–13,4	k.A.	2,9–16,2	35,5–62,4	35,5–62,4	2,9–14,5

* Tisserand R et al. [2]; * * für Ct thujanol liegt in beiden Quellen jeweils nur eine Messung vor.
n.n. = nicht nachweisbar; Sp = Spuren; k.A. = keine Angabe.

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung

▶ **Tab. 2** Weitere Thymianöle im Handel. Quellen: [1–3]

Name	Botanischer Name	Besonderheiten
Spanischer roter Thymian	*Thymus zygis*	hoher Thymolgehalt; Arzneibuch-Thymian (Ph.Eur.)
Spanischer Majoran	*Thymus mastichina*	1,8-Cineol bis 70 %, Linalool bis 48 %
Spanischer Oregano, Kopfiger Thymian	*Thymus capitatus*	Carvacrol 40–70 %, Gesamtphenole 60–75 %
Quendel	*Thymus serpyllum*	Thymol 1,0–15 %, Carvacrol 2,1–80 %
Zitronenthymian	*Thymus* x *citriodorus*	ca. 15 % Carvacrol, Geraniol bis 40 %

▶ **Tab. 3** Naturreine ätherische Öle mit hohem 1,8-Cineol-Gehalt (Auswahl).

Ätherisches Öl	Botanischer Name	1,8-Cineol [Flächen %]	Besonderheiten/Hinweis	
Cajeput Vietnam	*Melaleuca cajuputi*	52–70	meist nur rektifiziert im Handel, da die vietnamesische Pharmakopöe einen höheren, rektifizierten Gehalt verlangt. Normal wären 24–42 %	
Cajeput Indonesien	*Melaleuca cajuputi*	57–64		
Eukalyptus radiata Korsika, Spanien	*Eucalyptus radiata*	52–65	rektifizierte Öle sind standardisiert auf min. 70 oder 73–89 %. Enthält fast nie Campher	
Majoran spanisch	*Thymus mastichina* Ct Cineol	45,1–58,6	Campher 5,5–8,9 % (daher nicht für Kinder geeignet)	
Myrte türkisch	*Myrtus communis* Ct Cineol	23–34	α-Pinen 24–29 Geraniol 0,9–4,6	Für Kinder geringst dosiert Methyleugenol bis zu 0,6
Myrte marokkanisch	*Myrtus communis* Ct Myrtenylacetat	23–39	α-Pinen 15–28 Geraniol 0,2–0,9	Methyleugenol bis 0,3–1,2
Myrte Anden	*Myrtus communis* Ct α-Pinen	9,2–13	α-Pinen 52–66 Geraniol –	
Niaouli Madagaskar	*Melaleuca viridiflora*	43–70	α-Pinen 5,8–11	
Ravintsara Madagaskar	*Cinnamomum camphora* Ct Cineol	55–60	α-Pinen 15–28 Geraniol 3,6–4,6	Blattöl des Campherbaumes; frei von Campher!

ten von Eukalyptus- und Myrtenöl, also 1,8-Cineol, und den duftgebenden Süßorangen- und Zitronenölen zusammensetzt.

Erkrankten, die aber Wert auf genuin naturreine Öle legen, können auch die in ▶ **Tab. 3** genannten ätherische Öle helfen, die ebenfalls reich an 1,8-Cineol sind.

Nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen muss auf einen verträglichen Keton- und Camphergehalt geachtet werden. Diese Wirkstoffe können in hohen Dosen, vor allem bei innerer Einnahme, neurotoxische Wirkungen besitzen. Speziell Campher kann bei Kindern den gefürchteten Kratschmer-Reflex auslösen, wenn die Öle in Nasennähe verwendet werden.

Homöopathen haben oft ein Problem mit Campher und ähnlichen Substanzen. Samuel Hahnemann und seine Nachfolger beschreiben immer wieder die antidotierende Wirkung bezüglich Homöopathika. Natürlich gilt auch hier der Satz des Paracelsus (Theophrastus Bombastus zu Hohenheim, 16. Jh.): „Nichts ist ohn' Gift, nur die Dosis allein macht's, dass ein Ding zum Gift wird." Zu Hahnemanns Zeiten wurde Campher in hohen Dosen und innerlich als Schmerzmittel verwendet. In hautverträglichen dermalen Anwendungen, in Kombination mit anderen wohlduftenden ätherischen Ölen, kann der Gehalt von Campher nahezu vernachlässigt werden. Wichtig ist jedoch immer, dass bei Monoterpenketon-haltigen Ölen nicht direkt in Nasennähe behandelt wird, so wird die olfaktorische neurotoxische Wirkung minimiert (▶ **Tab. 4**).

Aromatherapie bei Rhinitis, Sinusitis und Husten

Um das Durchatmen zu erleichtern, empfiehlt Dr. Steflitsch [5] mehrere Applikationsformen der Aromatherapie parallel, also Raumbeduftung, Inhalation und eine Ölkompresse oder Einreibung:

Ölkompresse (modifiziert von I. Stadelmann)

30 Tr. Latschenkiefer, 30 Tr. Thymian Ct Thymol und 10 Tr. Benzoe in 100 ml Olivenöl; mehrere große (10 x 10 cm) Kompressen aufeinanderlegen, gut mit Öl (ca. 1 EL) tränken und für mindestens 2 Stunden auflegen, oder so lange,

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung

▶ **Tab. 4** Ätherische Öle mit hohem Monoterpenketongehalt (Campher, Thujon > 8 %). Quellen: [2, 4]

Name	Botanischer Name	Campher- und Thujongehalt [in Flächenprozent]
Campher	*Cinnamomum camphora*	30,0–50,0 %, Safrol bis zu 50 %
Fenchel bitter	*Foeniculum vulgare* ssp. *vulgare* var. *vulgare*	12,0–25 %
Lavendelsalbei	*Salvia lavandulifolia*	23,0–33,0 %
Rosmarin borneon	*Rosmarinus* Ct borneon	13,0–21 %
Salbei dalmatinisch	*Salvia officinalis*	8,5–33 %; α-Thujon 5,3–41 %, β-Thujon 1,2–9,2 %
Speiklavendel	*Lavandula latifolia*	8,0–16 %
Ysop officinalis	*Hyssopus officinalis*	Pinocamphon 11–21 %, Isopinocamphon 42 %

bis das Öl in die Haut eingezogen ist. Wichtig ist, zu beachten, dass das Öl zimmertemperiert und der Patient warm ist, ansonsten zuvor eine Wärmequelle auf die Brust auflegen oder auf die Ölkompresse einen warmen Bienenwachswickel auflegen. Die Ölkompresse mit einem Handtuch oder mit Heilwolle abdecken und den Patienten gut zudecken. Die Ölkompresse kann morgens und abends aufgelegt werden. Die Ölmenge reicht für mehrere Tage.

Inhalation (modifiziert von I. Stadelmann)

3 Tr. Eukalyptus Ct cineol (oder Ravintsara), 2 Tr. Myrte Türkei, 2 Tr. Zitrone. Aus dieser Rezeptur eine 5-ml- oder 10-ml-Flasche ätherisches Öl als Rezepturarzneimittel herstellen.

Raumbeduftung

Eukalyptus radiata (nicht bei unkontrolliertem [exazerbiertem] Asthma bronchiale), Thymian Ct Thymol und Zitronenöl zu gleichen Teilen ansetzen; je nach Raumgröße 8–14 Tr. in die Duftlampe oder einen Zerstäuber geben.

Raumbeduftung bei resistenten Keimen

- 10 Tr. Gewürznelkenknospe (*Syzygium aromaticum*)
- 20 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- 5 Tr. Oregano (*Origanum vulgare*)
- 20 Tr. Teebaum (*Melaleuca alternifolia*)
- 20 Tr. Thymian Ct Thymol (*Thymus vulgaris* Ct Thymol)
- 5 Tr. Zimtrinde (*Cinnamomum zeylanicum*)
- 40 Tr. Zitrone (*Citrus limon*)

Dann 1 Tr. pro m^2 Raumfläche in einen Aromastream oder Zerstäuber für 30 Minuten, danach den Raum gut lüften.

Um die Nasenschleimhäute zu befeuchten, hilft es, diese mit einem Hydrolat zu befeuchten. Geeignet ist hier:

- Myrtenhydrolat
- wer es frisch und anregend mag: Pfefferminzhydrolat
- wenn der Kreislauf angeregt werden soll: Rosmarinhydrolat.

Da Hydrolate maximal 0,001–0,1 % ätherische Öle enthalten [6], bietet sich diese Behandlung mehrmals täglich an. Trockene Mundschleimhaut kann ebenfalls so wiederholt befeuchtet werden.

Einreibungen

Aromaeinreibungen bei Husten können unterstützt werden mit einem erwärmten Bienenwachswickel und/oder einer Auflage aus Schafwolle (s.o.). Um das ätherische Öl in die Tiefen des Gewebes zu ziehen, dienen für Salben und Balsame entweder Wollwachs oder Sheabutter als Grundlage (Carrier). Auf keinen Fall sollen Erdölderivate verwendet werden, diese verbleiben auf der Haut, so kann das ätherische Öl die Haut nicht durchdringen und es kann zu Hautreizungen kommen. Des Weiteren dienen fette Pflanzenöle als gut hautverträgliche Trägersubstanzen, wie z. B. Mandelöl, Aprikosenkernöl oder das Mazerat Johanniskrautöl.

REZEPTUR

Aromarezeptur für eine Einreibung

- fettes Pflanzenöl nach Wahl 50 ml
- Benzoe 2 Tr.
- Niaouli 11 Tr.
- Myrte marok. 5 Tr.
- Thymian Ct. linalool 9 Tr.

Inhalieren bei Sinusitis und Husten

Für die traditionelle Methode werden in eine Schüssel mit 2 Liter heißem Wasser ein Teelöffel Meersalz und 4–6 Tropfen ätherisches Öl gegeben. Wichtig: Das Öl sollte immer erst mit dem Meersalz vermischt werden. Erst anschließend sollte die Mixtur mit dem heißen Wasser gut verrührt werden. Danach ein Badetuch über den Kopf legen und über die Schüssel beugen.

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung

PRAXISTIPP

Ideal ist es, täglich ein- oder mehrmals möglichst 5–15 Minuten zu inhalieren und danach 15–30 Minuten zu ruhen.

Aromabäder

Hier muss das ätherische Öl immer mit flüssiger Seife emulgiert oder mit 2–3 EL Meersalz vermischt werden.

Dosierungen für Aromarezepturen

Der geeignete Gehalt ätherischer Öle für Erkältungsrezepturen:

- Naturparfüm 7–10 %: als Basisöl eignet sich Jojobawachs, Baobab-, Sesam- oder Sonnenblumenöl
- Massageöl 3–7 %: werden eingemischt in ein natives Pflanzenöl
- Salben 1–5 %: eingearbeitet in Salbengrundlage aus Bienenwachs, Sheabutter, Wollwachs
- Zäpfchen 2–3 %: als Basis bietet sich Kakao- oder Sheabutter an
- Waschungen oder Bäder, hier wird das ätherische Öl mit Salz oder neutraler Pflanzenseife vermischt
  - Waschung 3–5 Tr.
  - Teilbad 5–7 Tr.
  - Vollbad 12–15 Tr.

Angenehmer Raumduft

Nicht nur für den Patienten zuhause, sondern auch in der Arztpraxis bietet es sich an, für einen angenehmen Raumduft zu sorgen, denn ätherische Öle oder Mischungen daraus wirken hervorragend über die Atemluft – nicht nur in der Erkältungszeit. Eine echte Keimbefreiung ist aber nur durch den Einsatz extrem hoher Dosen ätherischen Öls möglich [7]. Im Vordergrund steht hier die Wirkung der Öle über den Riechsinn. Elektrische Vernebler eignen sich zur Intervallbeduftung von ca. 20 Minuten und einer Stunde Pause. Raumsprays sind unkompliziert, es genügen 2–3 Sprühstöße.

RAUMDUFT

- 5 Teile Douglasie (*Pseudotsuga menziesii*)
- 3 Teile Eukalyptus (*Eucalyptus radiata*)
- 3 Teile Fichtennadel (*Picea abies*)
- 2 Teile Wacholder (*Juniperus communis*)
- 5 Teile Zitrone (*Citrus limon*)
- 1 Teil Angelikawurzel (*Angelica archangelica*)

Angelika bei Schnupfen

Fertigprodukte mit Angelikawurzel (syn. Echte Engelwurz, *Angelica archangelica*) sind bei Erkältungskrankheiten langjährig bewährt. Der Balsam wird dünn auf Stirn und Nasenrücken aufgetragen. Die verstopfte Nase beginnt zu fließen, die gereizten Nasenschleimhäute werden beruhigt. Aromamischungen als Raumduft eignen sich ebenfalls (s.o.).

Gibt es Resistenzentwicklungen beim Gebrauch von ätherischen Ölen?

Dies scheint grundsätzlich möglich. Daher sollte man die Patienten darauf aufmerksam machen, nicht immer wieder ein- und dasselbe Aromaprodukt zu verwenden, vor allem wenn es um die tägliche Pflege oder eine Langzeitanwendung geht. Es ist sinnvoll, beim nächsten Einkauf eine ähnlich wirksame Aromamischung zu empfehlen. Der menschliche Organismus ist auf Reiz und Reaktion programmiert. Wenn kein neuer Reiz kommt, stumpft er ab, so entstehen dann Resistenzen.

Eine diesbezügliche Stellungnahme steht zum Download zur Verfügung [8].

Hinweis

Teile dieses Beitrags wurden erstveröffentlicht in PTAheute 20/2020. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Deutschen Apotheker Verlags, Stuttgart

Interessenkonflikt

Die Autorin ist Markenmitinhaberin der Original-Stadelmann®-Aromamischungen.

Korrespondenzadresse

Ingeborg Stadelmann
Hebamme
Aromatherapeutin
Präsidentin FORUM ESSENZIA e.V.
Nesso 8
87487 Wiggensbach
Deutschland
ingeborg.stadelmann@hebamme-stadelmann.de

Literatur

[1] Steflitsch W, Wolz D, Buchbauer G. Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. Teil D: Steckbriefe/GC-MS Analysen. Wiggensbach: Stadelmann Verlag; 2013: 695–696

[2] Tisserand R, Young R. Essential Oil Safety. A Guide for Health Care Professionals. 2nd ed. London: Churchill Livingstone/Elsevier; 2014: 452

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung

[3] Franz C. Einzelwirkstoff oder Gesamtextrakt: Lassen sich Pflanzen nach Wirkung selektieren? FORUM-Fachzeitschrift. 2017; Nr. 49

[4] Steflitsch W, Wolz D, Buchbauer G. Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. Wiggensbach: Stadelmann Verlag; 2013

[5] Steflitsch W. Atemwegserkrankungen. In: Steflitsch W, Wolz D, Buchbauer G. Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. Wiggensbach: Stadelmann Verlag; 2013: 294

[6] Reichling J, Stahl-Biskup E, Wolz D. Hydrolate – neue Erkenntnisse aus der Forschung. FORUM 2017; Nr. 50

[7] Steflitsch W, Schilcher H. Ätherische Öle in der Duftlampe. In: Steflitsch W, Wolz D, Buchbauer G. Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. Wiggensbach: Stadelmann Verlag; 2013: 53

[8] Forum Essenzia e.V. Stellungnahme: Fördert die Anwendung von ätherischem Teebaumöl bei Bakterien die Entwicklung von Resistenzen gegen Antibiotika? Stand: Dezember 2019. https://forum-essenzia.org/assets/downloads/2019_forum_essenzia_tto_foerdert_antibiotika_resistenzen.pdf

Bibliografie

Zeitschrift für Phytotherapie 2021; 42: 199–204
DOI 10.1055/a-1406-4289
ISSN 0722-348X
© 2021. Thieme. All rights reserved.
Georg Thieme Verlag, Rüdigerstraße 14,
70469 Stuttgart, Germany

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung