

# Pubertät

## – wenn Eltern problematisch werden

### Möglichkeiten der Aromatherapie für diese Familienzeit



Ingeborg Stadelmann

*Pubertät – eine Lebensphase voller Herausforderungen. Der Körper gerät aus den Fugen, Gefühlschaos, Stimmungsschwankungen von cool bis übelläunig. Welche Möglichkeiten gibt es, um diese ereignisreiche Zeit mithilfe der Aromatherapie gut zu bestehen?*

#### Pubertät

##### – eine besondere Lebensphase für die Familien

Die Zeit der Pubertät ist für die Jugendlichen und ihre Familien eine ganz besondere Lebensphase mit neuen Herausforderungen. Gerade dann, wenn die Eltern das erste Durchatmen genießen, manche Stunde wieder in Zweisamkeit verbringen können, kommt die nächste Aufgabe, die das Leben mit Kindern stellt. Elternsein ist eben nie langweilig.

Großeltern können in Bezug auf die Pubertät in manchen geheimen Erinnerungen schwelgen, die einfach genial und lebensweisend waren. Sie denken aber auch an Momente und Erfahrungen

voller Gefahr, Angst und Frust über die Welt. Heute kann ich mit Überzeugung sagen: Das alles hat mich nicht nur geprägt, sondern geformt fürs Leben.

Die Mutter pubertierender Kinder sieht es oft ganz anders: In dieser Lebensphase ist die Mutter-Kind-Welt oft weder rosig noch glücklich, sondern so aufgewühlt. Teilweise werden bisherige Familien- und Erziehungsschemen auf den Kopf gestellt. Manche Eltern fragen sich vielleicht sogar: „Warum haben wir uns das angetan, was haben wir falsch gemacht?“. Nicht selten sind es Pubertätsthemen der Kinder, die Eltern in Streit geraten lassen, was wiederum für die Kinder ein Problem ist, denn sie wollen nicht schuld sein an den elterlichen Disputen. Wieder, wie beim Kleinkind, heißt es sich gut abzustimmen, wie mit Diskussionen und Krisen umzugehen ist.

#### Wieder loslassen

Die Bindung zwischen Mutter und Kind ändert sich, es geht nochmals darum, das Kind loszulassen. Es kann und will seine eigene Welt erobern, muss nicht mehr ständig gehalten, ernährt

#### Puberty – when parents become problematic: Aromatherapy options for this family time

Puberty – a phase of life full of challenges. The body gets out of joint, emotional chaos, mood swings from cool to bad-tempered. What options are there for coping well with this eventful time with the help of aromatherapy?

**Keywords:** Puberty, aromatherapy, acne, fragrance mixtures, recipes

und behütet werden. Es kann und will seinen eigenen Lebensweg einschlagen. Sinnbildlich hilft es, diesen Prozess gemeinsam zu erleben, indem die beiden ihre „Nabelschnur“ nochmals durchtrennen. Das berühmte „Loslassen des Kindes“ ist nicht nur ein Prozess am Ende der Schwangerschaft, sondern ein sich wiederholender. Meines Erachtens ist das Leben mit Kindern ein wiederholtes Abnabeln. Gerne empfehle ich Müttern ein Ritual: Nehmt eine Schnur, die beide in der Hand halten, und bittet das Kind, diese zu durchtrennen und zu benennen, was sich damit ändern soll.

Pubertät ist eine Zeit, in der die (Über-)Behütung ein Ende nehmen sollte, jedoch die elterliche Kontrolle zunimmt und die Angst ums Kind andere Formen hat, oft einfach nur die Angst, Fehler zu machen. Auch die Angst, diesen neuen Aufgaben nicht gewachsen zu sein. Wie schon bei der Geburt, gilt es wieder, das Urvertrauen zu finden, dass das Kind seine Wege aufzeigen wird und vor allem diese auch selbst finden und gehen kann. Die Erkenntnis hilft: *Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen*. Eltern dürfen, müssen jedoch keine Wegweiser sein.

### Pubertierende fragen nicht immer nach dem Weg

Das Kuschelkind wird mehr und mehr zur Distanzperson. Rückzug ins oft chaotische Zimmer oder raus zu Freundinnen und Freunden ist eher die Devise. Was früher ein Fragen des Kindes war, wird jetzt ein „Infragestellen“. Was erlaubt war, ist langweilig, was verboten ist, wird interessant. Die digitalen Medien werden meist wichtiger als Gespräche am Familientisch. Hier stellt sich die Frage: Welches Vorbild hat das Kind in der Familie erlebt? Hält es den Eltern womöglich einfach nur den Spiegel vor? Es bedarf nun klarer Regeln für den Umgang mit Social Media: Wie viel Zeit an wie vielen Tagen? Denn durch die Flucht aus dem sozialen Miteinander droht sonst die digitale Sucht. Insbesondere zum Schuleintritt oder spätestens beim Schulwechsel [4] kann dieser mediale Rückzug zum Problem werden.

Das Kind erfährt ständig neue Grenzen, neue Regeln und fragt sich vermutlich oft: Mögen meine Eltern mich denn noch? Haben die mich noch lieb? Wer mag mich denn überhaupt noch? Vermutlich denken und empfinden manche Kinder aber auch: Die einst geliebten Eltern sind oft nur noch peinlich. Meine Eltern, die Schule – gefühlt die ganze Welt ist gegen mich.

*Kinder sind Gäste,  
die nach dem Weg fragen.*

Ein Buchtitel hilft vielleicht für den richtigen Blick: „*Pubertät ist, wenn Eltern schwierig werden*“ [1].

### Pubertät: zwischen Chillen und Vollgas

So schreibt der bekannte Kinder- und Jugendarzt, Buchautor Dr. Büttner zur Pubertät [4]. Wenn sich Kinder zu jungen Erwachsenen wandeln, gilt es die Physiologie zu betrachten. Neben den körperlichen Veränderungen, also dem Wachstum und Ausreifen der Geschlechtsorgane kommen die hormonell bedingten Stimmungsschwankungen hinzu, das physiologische Hormonkarussell dreht sich ab jetzt. Die

Zunahme der weiblichen wie männlichen Hormone ist die Ursache für die Stimmungsausbrüche, die Höhen und Tiefen, die mit Tränen und Wut einhergehen.

Um es zu verstehen, hilft die Sichtweise: Das ist die Baustelle im Hirn des Kindes! Diese fordert, wie bei Handwerker-Baustellen eben auch, einen enormen Energiebedarf, denn es ist eine große und länger andauernde Baustelle, wie z.B. die eines neuen Bahnhofs: Ungefähr 10–15 Jahre benötigt der Umbau des Frontalhirns. Die Impulse der Amygdala, die eine ungenaue Kontrolle der Stimmungen erst mal neu einordnen muss und die vom Hippocampus neu abgespeichert werden müssen. Die Fachwelt spricht von neuen wichtigen Verbindungen, die in diesen archaischen Hirnbereichen ausgebaut werden. Baustellen sind immer verbunden mit Chaos, Wirrwarr, ohne erkennbare Ordnung. Planungen sind oft nicht umsetzbar, alles benötigt enorm viel Lebenskraft und Durchhaltevermögen – für Eltern und Kind! Wie eine Geburt! Auch in der Pubertät gilt: Es ist befristet! Alles hat ein Ende. Das Wichtigste:

- dem Kind Vertrauen schenken
- mit dem Kind im Gespräch bleiben
- dem Kind Anerkennung geben
- das Gefühl vermitteln: Wir nehmen dich ernst.

Den Kindern helfen: Visionen aufzeigen und Ventile ermöglichen, wie z.B. Sport, Musik, Tanzen. Gemeinsam in schönen Erinnerungen schwelgen, z.B. Urlaubsfotos und Filme anschauen.

### Der neue Körpergeruch

Ein besonderes Phänomen ist der sich verändernde Körpergeruch der Jugendlichen. Aus dem Schnuckelbaby wird ein Stinktier. Vielleicht ist daher oft in den Familien vom „Pubertier“ die Rede? Grundsätzlich ist auch dies physiologisch bedingt aufgrund der zunehmenden Steroidhormone, die den Körpergeruch beeinflussen und als Chemosignale bezeichnet werden. Vielleicht ist es als eine Art Urschutzmechanismus zu sehen. Vater und Mutter hören auf, ihre Kinder abzubusseln. Eltern weigern sich, das Kinderzimmer aufzuräumen etc. Der neue Geruch signalisiert: Ich werde erwachsen, ich bin ich, ich benötige auch einen intimen Rahmen, ich suche mir meine eigene Frau, meinen eigenen Mann – ich will und kann dich Mutter und/oder Vater nicht mehr riechen. Ein Schutzmechanismus der Evolution, um Inzucht zu verhindern.

Es gilt zu verstehen, dass die Kinder nun auch ihre eigenen Körperpflegeprodukte suchen, denn sie wollen ihr ICH deutlich machen.

Riechen, andere Gerüche suchen, ist der duftende Weg der Aromatherapie durch die Zeit der Pubertät.

### Aromatherapie für Familien mit pubertierenden Jugendlichen

Gerüche, die an die Kleinkindzeit erinnern, werden also oft abgelehnt. Auch die typischen „Haus-Tees“, die Wickel und Auflagen seien albern und altmodisch. Eltern und Ärzte punkten oft nicht mehr mit den bisherigen phytotherapeutischen oder homöopathischen Maßnahmen. Ordentliche Arzneien müssen her. Auch hier kann sich schnell die Gefahr eines Missbrauchs entwickeln.



Häufig jedoch können die jungen Menschen mit Aromatherapie begeistert werden. Die Vielstoffgemische der naturreinen ätherischen Öle sowie die Vielfalt der fetten Pflanzenöle sind geradezu prädestiniert. Bereits eine kleine Abwandlung einer Duftnote wird helfen, weil es eben anders riecht. Hier bitte beachten: Auch diese neuen Duftvorlieben können schnell wechseln. Denn das Hormon- und Pubertätskarussell fährt noch immer, und die Baustelle ist auch noch nicht fertig.

#### Anwendungsmöglichkeiten der Aromatherapie

Aromatherapie kann als Riechstift, Raumduft als Spray oder mittels Vernebler/Diffuseur/Duftlampe oder als Körperpflegeprodukt wie Duschbad, Gesichtspflege sowie als Körper-Massageöl zum Einsatz kommen. Da es sich bei ätherischen Ölen um extreme, zellgängige Pflanzenkonzentrate handelt, dürfen diese nicht pur auf die Haut gegeben werden, sondern müssen immer in hautverträgliche native Pflanzenöle oder -butter eingemischt werden (siehe S. 34).

Jugendliche benötigen oft Trost, sie sind entmutigt, frustriert – doch lassen sie sich nicht mehr gerne in den Arm nehmen oder finden Kuscheln albern. Doch eine Bauch- oder Rücken- oder Fußmassage wird meist gerne akzeptiert, wenn nicht, dann eignen sich Ölaufagen. Hierzu wird eine Kompresse mit ein bis zwei Teelöffeln eines Massageöls (siehe S. 36) getränkt und aufgelegt. Eine warme Auflage, wie ein Moorkissen, wird dazu meist dankend angenommen.

#### Geeignete ätherische Öle – ihre Eigenschaften und Wirkungen

Lassen Sie die Nasen der Jugendlichen entscheiden! Sie hat immer recht, denn sie wird „regiert“ vom Unterbewusstsein. Der Kortex kann Riechen nicht beeinflussen. Unmittelbar beim ersten Riechen zeigen Mimik, Gestik und Töne, ob der Duft gefällt oder nicht.



Bergamotte

**Zitrusdüfte** wie Bergamotte, Combava, Grapefruit, Limette, Mandarine, Orange, Zitronen sind bei Jugendlichen sehr beliebt. Sie sind erfrischend, erheiternd, antidepressiv und konzentrationsfördernd. Sie zählen zu den Kopfnoten.

**Hinweis!** Für die Raumbeduftung dürfen sie gerne immer und auch eher reichlich angewendet werden. Sie heben die Stimmung und erleichtern vielleicht das Lernen. Sie bereiten Freude. Für Hautanwendungen dürfen diese Öle jedoch nur äußerst gering dosiert werden, unter 1%, da sie hautreizend und phototoxisch sein können. Die Haltbarkeit der Schalenpressungen liegt bei ca. sechs Monaten.

**Frische-krautige Duftnoten** wie Bergamottenminze, Cajeput, Eisenkraut, Ingwer, Lemongras, Lavendel, Litsea, Rosmarin Ct cineol, Teebaum und Pfefferminze zählen ebenfalls zu den Kopfnoten, mit einer etwas schwereren Dufttrichtung als die Zitrusfrüchte. Die wasserdampfflüchtigen ätherischen Öle dieser Pflanzen ermuntern müde Geister, regen das Denken an und sollten daher nicht zu später Stunde genutzt werden. Morgens aber helfen sie als Riechfläschchen oder im Duschzusatz oder in einem Körperöl den Morgenmuffeln, besser in den Tag zu starten. Steht z.B. Rosmarinhydrolat zur Verfügung, helfen ein, zwei Sprühstöße in den Nacken und die Kniekehlen.

**Hinweis!** Diese Öle sind gut ein Jahr haltbar und eignen sich alle auch für Hautanwendungen, eingemischt in fette Grundlagen. So z.B. auch vor dem Sport zum Aufwärmen und nach dem Sport, um einer Muskelverspannung entgegenzuwirken.

**Krautig-grasige Duftnoten** wie Kamille römisch, Melisse, Palmarosa zählen zu den ausgleichenden Herznoten und werden gering dosiert, da sie intensiv riechen. Allein der Preis von Kamille und Melisse wird Einfluss nehmen auf die Tropfenzahl. Diese Öle



Lavendel

eignen sich am Abend bei Unruhe, Schlafproblemen, Nervosität oder Ängsten. Wenige (5–7) Tropfen eines Öles, besser einer Aromamischung, die diese Öle enthält, werden eingemischt in ein bis drei Esslöffel Honig, Seife oder Sahne. So ein duftendes, entspannendes Bad am Abend bringt Ruhe in die Familie.

**Hinweis!** Diese Öle sind gut ein Jahr haltbar.

*Rosig, zart-blumige* Duftnoten wie Neroli, Rose, Rosengeranie zählen zu den Herznoten, die sparsam dosiert werden, da sie ebenfalls hochpreisig sind. Sie entfalten ihre Duftnote erst etwas später und sollten daher nicht unterschätzt werden. Ihre ausgleichenden, entspannenden Eigenschaften werden ebenfalls gerne genutzt bei Unruhe und Angst. Ob als Massageöl oder als Badezusatz, dürfen die Jugendlichen selbst bestimmen. Anwendung siehe oben.

**Hinweis!** Diese Öle sind mindestens ein Jahr haltbar, Rosenduft zählt zu den sehr stabilen Ölen.

*Holzige-frisch-waldige* Duftnoten wie Douglasie, Fichtennadel, Ho-Holz, Lärche, Rosenholz, Weißtanne und Zirbelkiefer werden von vielen Jugendlichen bevorzugt. Diese Kopf-Herz-Noten können sich recht dominant entfalten, daher vorsichtig dosieren. Sie eignen sich besonders für die Raumbedeftung und mischen sich mit den krautigen Duftnoten gut.

**Hinweis!** Die Öle der Nadelbäume oxidieren leicht und sollten innerhalb eines Jahres aufgebraucht werden.

*Balsamisch-süße* Duftnoten wie Atlaszeder, Fenchel süß, Muskatellersalbei, Sandelholz, Vanille, Weihrauch und Ylang-Ylang zählen zu den sehr beruhigenden Basisnoten, die alle vorsichtig dosiert werden müssen. Ihr Duft entfaltet sich erst spät, hält aber umso länger an. Diese Öle werden in Aromamischungen oft nur in zarter Dosierung akzeptiert und sind eine Herausforderung in der Kunst des Mischens. Ihre entspannende und ausgleichende Eigenschaft ist immer einen Versuch wert, um Pubertierende sowie die ganze Familie von Hundert wieder auf Null zu bringen. Ärger, Stress und Hektik verlieren sich bei einem warmen Bad,

einer Einreibung oder auch in einem Raumduft. Bei Hautanwendungen ist die gute Verträglichkeit bekannt. Aufgrund der Duftnote dennoch gering dosieren.

**Hinweis!** Diese Öle sind bis zu zwei Jahren haltbar. Sandelholz zählt zu den sehr stabilen Ölen.

*Wärmend-einhüllende* Duftnoten wie Nelke, Zimt oder Tonka gehören zu den schweren Basisnoten, die in erfahrene Hände gehören und wirklich sehr gering dosiert werden müssen, da sie äußerst intensiv riechen und zudem hautreizend sein können. Ihre durchblutungsfördernde Wirkung eignet sich für fröstelige, zarte Naturen und wird bevorzugt gering dosiert für Massageöle genutzt.

**Hinweis!** Die Öle sind durchschnittlich zwei bis maximal drei Jahre stabil.

Für *Aknehaut* der Jugendlichen eignen sich die ätherischen Öle: Benzoe, Cistrose, Lavendel, Manuka und Teebaum. Ihre hautpflegenden Eigenschaften und antimykotischen Inhaltsstoffe werden zudem als antikomedogen bezeichnet. Der Duft wird von Erwachsenen oft als gewöhnungsbedürftig benannt, Jugendliche hingegen können das ganz anders empfinden. Diese Öle eignen sich gut für Aromacremes in der Kombination mit einem Hydrolat.

Die *Haltbarkeit* von ätherischen Ölen ist abhängig von der Lagerung, Licht und Sauerstoffzufuhr. Zudem ist leider beim Kauf oft das tatsächliche Alter der Öle unklar. Die Angaben dazu im Text sind teilweise Messergebnisse (Labor Bahnhof-Apotheke in Kempten, Allgäu), teilweise Erfahrungen. Es liegen hierzu noch wenig validierte wissenschaftliche Ergebnisse vor.

Die *Qualität* eines Öles kann nur mittels moderner Analysemethoden geprüft werden. Die Inhaltsstoffe der Chargen unterliegen Klima-, Ernte- und destillationsbedingt natürlichen Schwankungen.



Römische Kamille



Rosengeranieblüte



### Raumbeduftung

Alle ätherischen Öle können als Raumduft zum Einsatz kommen. Dabei muss beachtet werden, dass die Geräte regelmäßig gereinigt werden, um Oxidationen zu vermeiden. Raumsprays werden zwischen 15–30%iger alkoholische Mischungen erstellt.

Bei Duftmischungen für ein Duftgerät genügen für einen Raum mit ca. 20m<sup>2</sup> 7–12 Tropfen ätherisches Öl. Ideal sind elektrische Geräte. Gekoppelt an eine Zeitschaltuhr, kann dann eine Intervallbeduftung von fünf bis zehn Minuten und eine Pause bis von 20 Minuten stattfinden. So entsteht ein angenehmes Raumklima. Regelmäßiges Lüften ist unbedingt zu beachten. Dauerbeduftungen sind nicht sinnvoll, da die menschliche Nase ohnehin nur für ca. drei Minuten einen Geruch wahrnehmen kann. Danach schaltet das limbische System ab. Nur durch Frischluft, Bewegung im Raum oder Verlassen und Wiederbetreten des Raumes kann der Mensch riechen, wie es hier riecht.

### Native fette Pflanzenöle und Hydrolate als Trägersubstanz

Für Hautanwendungen eignen sich *hochwertige, native fette Pflanzenöle* wie Aprikosenkern-, Baobab-, Mandel-, Sonnenblumenöl u.a. Sie enthalten ungesättigte Fettsäuren und eignen sich optimal auch für die jugendliche Haut. Bestehen Hautprobleme ist es ratsam, 10–20% Borretschsamen- oder Nachtkerzenöl zusätzlich zu rezeptieren. Eine Ausnahme stellt Jojobawachs dar. Es zählt nicht zu den Triglyceriden, sondern besteht aus einem hohen Wachsanteil (Wachsesterfraktion bis 97%, [20, S. 974]). Es ist sehr hautfreundlich, darf aber nicht im Schleimhautbereich zur Anwendung kommen und natürlich auch nicht innerlich, ganz im Gegensatz zu den obigen Pflanzenölen, die zu den hochwertigsten Lebensmitteln zählen.

Werden *Salben* und *Cremes* verordnet, wird als Trägersubstanz Mango- und Sheabutter bevorzugt. Für eine gute Konsistenz und vor allem eine ausreichende Stabilität eignen sich Zugaben von Bienen- und Wollwachs. Hier ist die herstellende Apotheke gefordert. Es lohnt sich als Ärztin, sich mit einer Apotheke abzusprechen, welche Trägersubstanzen genutzt werden können und welche äthe-

rischen Öle zur Verfügung stehen. Spezialisierte Aroma-Apotheken finden Sie auf der Webseite von Forum Essenzia e.V.

*Hydrolate*, die Nebenprodukte der Destillation, enthalten wasserlösliche, teilweise noch unbekannte Inhaltsstoffe. Der Anteil der wasserdampflichen, also der Gehalt der hydrophilen Ölfraktion liegt bei Maximum 0,1%, meist weit darunter. Seriöse Hersteller bieten die „Duftwasser“ nur mit Keimfilter-Sprühaufsätzen an. Aufgrund ihres pH-Wertes sind sie äußerst hautfreundlich. Die Werte liegen meist zwischen 4,0–5,2, nur wenige darunter, wie z.B. Immortellenhydrolat bei 3,5–4,2 [20]. Diese wässrigen, zart duftenden und leicht kühlenden Hydrolate bieten sich als optimale und unkomplizierte Haut- und Intimpflege an.

Teebaumhydrolat eignet sich für Jugendliche mit irritierter oder zu Akne neigender Haut. Darf es blumig riechen, zählt Rosenhydrolat zu den beliebtesten. Bei kleineren Wunden oder Schürfungen eignet sich immer Immortellenhydrolat. Klagt die Person über juckende Hautareale, empfiehlt sich immer Melissenhydrolat. Bei einer Rezepturerstellung mit Hydrolaten muss die herstellende Apotheke auf mikrobiologisch einwandfreie Ware achten.

### Duftmischungen – eine Herausforderung

Ätherische Öle werden selten als Einzelöl benutzt, sondern als Ätherisches-Öl-Mischung entsprechend dem Vorbild der Natur, die nur Mischkulturen kennt. Das Wissen der Parfümeure hat sich in der Aromatherapie eingeschlichen und etabliert, um nasenfreundliche und zugleich therapeutische Wirkung zu erzielen. Bei der



Orangenblüte



Lärche

## Tabelle

Differenzierung: Hydrolat, ätherisches Öl, fettes Pflanzenöl

Rohstoff: Pflanze			
	Hydrolat	Ätherisches Öl	Fettes Pflanzenöl
Gewinnung	Wasserdampfdestillation		Kaltpressung
Substanz	geringer Duft nicht identisch mit ätherischem Öl (noch unbekannte) wasserlösliche Komponenten wässrig, unverdünnt anwendbar	Vielfalt an duftenden Wirkstoffen leichtflüchtige Kohlenwasserstoffe extremes <u>Konzentrat</u>	ölhaltige Samen, Früchte, Nüsse essenzielle ungesättigte Fettsäuren Geruch: oft zart nussig hochkarätiges Lebensmittel <u>Konzentrat</u>
Eigenschaften Wirkungen	feuchtigkeitsspendend (noch) große Unbekannte X	zellgängige Molekülstrukturen 30–500 Einzelkomponenten In-vitro-Wirkungen bekannt Wirkweisen aus der Erfahrungsheil- kunde	pfllegend; antimikrobiell, barriere- stabilisierend, immunstimulierend dem Fettmuster der menschlichen Haut ähnlich; Carrier für ätherische Öle
Löslichkeit	hydrophil	lipophil, gering hydrophil	lipophil
Verträglichkeit	sehr gut	hautreizend schleimhautätzend	sehr gut
Haltbarkeit	4 Wochen bis 6 Monate	6 Monate bis viele Jahre	6–9 Monate

Wahl der einzelnen Öle sind Fingerspitzengefühl und viel Erfahrung gefordert. Für eine zielgerichtete, dennoch ausgewogene Duftmischung ist zu beachten:

- anregend: Kopfnoten betonen, frische Duftnoten
- entspannend: Herznoten betonen, krautig, blumig, weiche Öle
- beruhigend: Basisnoten betonen, weiche, herbe, schwere Düfte

Patienten, die nur einen aromatherapeutischen Rat in der Arztpraxis suchen und selbst mischen möchten, müssen aufgeklärt

werden, dass ätherische Öle hautreizend und schleimhautätzend sein können. Sie müssen wissen, dass die Öle eine begrenzte Haltbarkeit aufweisen und weder pur noch hochdosiert auf der Haut angewendet werden dürfen. Im Raumduft sollte die Duftnote gerade noch wahrnehmbar, aber nie vorherrschend sein. Menschen ohne Fachkompetenz sollten keine eigenen Aromamischungen herstellen. Es benötigt fundiertes Wissen, das in entsprechenden Fachausbildungen angeboten wird. Leider kursieren in den Familien diesbezüglich viele Falschaussagen.



Borretsch



Muskatellersalbei



Das Mischen von ätherischen Ölen wird gerne als die große Kunst der Aromatherapie bezeichnet. Daher greifen Therapeuten wie Laien gerne auf Fertigprodukte zurück. Viele Anbieter sind bekannt für Ihr Können in der Kombination von Duft und Wirkung. Wobei fast alle Produkte immer die Hauptkomponente Körperpflege aufweisen, da sie für Hautanwendungen nur unter dem Label der Kosmetikverordnung in den Handel gebracht werden können. Befinden sich Gefahrstoffzeichen auf den ätherischen Ölen, sind diese nur für die Raumbeduftung im Handel. Einzelne Arzneimittel, die ätherische Öle enthalten, sind in Apotheken als Phytopharmaka bekannt, jedoch handelt es sich hier meist um Einzelkomponenten von verschiedenen Pflanzen.

#### Allgemeine Hinweise zu Dosierungen für Aromarezepturen\*

##### Ätherischer Ölgehalt für diverse Rezepturanwendungen:

- **Riechstift:** 2–4 Tropfen einer ätherischen Ölmischung auf das dazugehörige Vlies träufeln und ca. alle 3–4 Tage erneuern.
- **Naturparfüm 7–10%:** Als Basisöl eignet sich Jojobawachs, Baobab-, Sesam- oder Sonnenblumenöl; punktuell bei Bedarf auftragen.
- **Massageöl 3–10%:** eingemischt in ein natives Pflanzenöl für tägliche oder gelegentliche partielle Anwendungen.
- **Cremes und Salben 1–5%:** in Salbengrundlage aus Bienenwachs, Sheabutter, Wollwachs zur partiellen Anwendung; für Gesichtsanwendungen nur 1–2%
- **Ovula/Zäpfchen 2–3%:** auf der Basis von Kakao- oder Sheabutter; täglich eine, maximal 2 Anwendungen über einen Zeitraum von 10–14 Tagen.

**Waschungen oder Bäder:** Es wird das ätherische Öl mit Salz oder neutraler Pflanzenseife vermischt:

- **Waschung** 3–5 Tropfen
- **Teilbad** 5–7 Tropfen
- **Vollbad** 12–15 Tropfen

\*Diese Angaben sind für ärztlich verordnete Kurzzeitanwendungen, nicht für tägliche Kosmetikanwendungen geeignet.

## Rezepturvorschläge in der ärztlichen Praxis für Pubertierende

### Raumduft

#### Motivierend

- 5 Tr. Grapefruit
- 3 Tr. Ingwer
- 3 Tr. Muskatellersalbei
- 5 Tr. Rosmarin Ct. Cineol
- 2 Tr. Atlaszeder
- Raumspray/ -duft oder
- Naturparfüm 10% in Jojobawachs
- nach Bedarf anwenden

### Beruhigend, ausgleichend

- 5 Tr. Lavendel/ Ho-Sho/ Rosenholz
- 5 Tr. Melisse 10%
- 3 Tr. Rose 1%
- 2 Tr. Sandelholz 10%
- als Naturparfüm 10% in Jojobawachs
- Badezusatz: ätherische Öle in 2 EL neutraler Flüssigseife

### Raumduft, Naturparfüm, Massageöl

#### Einhüllend, entspannend, wärmend

- 12 Tr. Limette
- 2 Tr. Rose 1%
- 2 Tr. Vanille/ Sandelholz 10%
- 1 Tr. Zimtrinde (Ceylon)
- Naturparfüm 10% in Jojobawachs
- Badezusatz: ätherische Öle in 2 EL neutraler Flüssigseife
- 2% in Massageöl als Ölkompresse

**Wärmend, schlaffördernd,** auch bei nervösen Bauch- oder Menstruationsbeschwerden geeignet

- 5 Tr. Limette
- 2 Tr. Rose 1%
- 2 Tr. Vanille/ Sandelholz 10%
- 3 Tr. Zimtrinde (Ceylon)
- Naturparfüm 10% in Jojobawachs
- Badezusatz: ätherische Öle in 2 EL neutraler Flüssigseife
- 2% in Massageöl

#### Krautig, anregend

- 3 Tr. Cajeput
- 3 Tr. Rosmarin Ct. Cineol
- 5 Tr. Pfefferminze
- Raumduft
- Naturparfüm 10% in Jojobawachs
- Massageöl, 2% in fettes Pflanzenöl, z.B. Sonnenblumenöl

**Krautig ausgleichend,** auch bei Bauch- oder Menstruationsbeschwerden

- 3 Tr. Bergamotteminze/Lavendel
- 2 Tr. Kamille römisch 10%
- 1 Tr. Melisse 10% oder/und Sandelholz 10%
- Raumduft
- Naturparfüm 10% in Jojobawachs
- Massageöl: ätherisches Öl 2% in fettes Pflanzenöl

### Akne – Gesichtspflege

- 5 Tr. Combava
- 2 Tr. Kamille deutsch
- 5 Tr. Rosenholz/Ho-Sho
- 1 Tr. Manuka
- in 30 ml Teebaumhydrolat zur täglichen Gesichtereinigung

### Fußpilz – Fußpflege

- 2 Tr. Thymian thymol
- 1 Tr. Melisse 10%
- 3 Benzoe siam
- 2 Tr. Manuka
- 2%ig in naturreine Cremegrundlage
- mit Thymianhydrolat in 50% Zitronensaft einmischen

**Hinweis**

Ob Einzelöle oder Duftmischungen zum Einsatz kommen: Es sollte abgewechselt werden, da „Duftresistenzen“ entstehen können. Die Nase und der Organismus stumpfen ab. Am besten die Natur als Vorbild sehen. Sie wechselt ihren Duft zu den verschiedenen Jahreszeiten.

Foto: © Stadelmann Verlag

Rosmarin

**Interessenkonflikt:** Die Autorin gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

**Autorin****Ingeborg Stadelmann**

Hebamme, Aromatherapeutin,  
2004–2023 Präsidentin FORUM ESSENZIA e.V., jetzt Ehrenmitglied  
Referentin an Hebammenschulen, Tutorin FH Salzburg und Innsbruck, Erwachsenenbildung  
Fortbildung Phytotherapie in der Medizin an der Ruhr-Universität Bochum  
Freie Mitarbeiterin der Bahnhof-Apotheke Kempten  
E-Mail: ingeborg.stadelmann@hebamme-stadelmann.de

**Literatur**

- [1] Arlt M. Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden. 14. Aufl. Freiburg: Herder; 2008
- [2] Braunschweig R. Pflanzenöle. 7. Aufl. Wiggensbach: Stadelmann; 2020
- [3] Braunschweig R. Das große Buch für die gesunde Haut. Wiggensbach: Stadelmann; 2023
- [4] Büttner P. Sprechstunde Kinderarzt. 3. Aufl. Wiggensbach: Stadelmann; 2023
- [5] Engelhardt G, Wolz D. Untersuchungen zur oxidativen Empfindlichkeit von Teebaumöl. Kempten: Forum Essenzia e.V. Schriftenreihe 2007; 30
- [6] Europäisches Arzneibuch. 6. Ausgabe bis Nachtrag 8.0+8.3. Stuttgart: Deutscher Apotheker Verlag und Eschborn: Govi; 2015
- [7] Hatt H. Die Welt der Düfte. München: Forum Essenzia e.V. Schriftenreihe 1999; 16
- [8] Hatt H. Immer der Nase nach. München: Forum Essenzia e.V. Schriftenreihe 1999; 10
- [9] Hummel C. Metabolismus von lipophilen Substanzen. Kempten: Forum Essenzia e.V. Schriftenreihe 2011; 37
- [10] Krist S. Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle. Wien: Springer; 2013
- [11] Schilcher H, Kammerer S, Wegener T. Leitfaden Phytotherapie. 4. Aufl. München: Urban & Fischer; 2010
- [12] Schilcher H. Ätherische Öle: Rückblick und Ausblick. Kempten: Forum Essenzia e.V. Schriftenreihe 2010; 36
- [13] Stadelmann I. Bewährte Aromamischungen. 5. Aufl. Wiggensbach: Stadelmann; 2007
- [14] Stadelmann I. Aromapflege – praktische Aromatherapie für den Pflege- und Familienalltag. 3. Aufl. Wiggensbach: Stadelmann; 2020
- [15] Stadelmann I. Hydrolate – unterschätze Alleskönner. Wiggensbach: Forum Essenzia e.V. Schriftenreihe 2016; 48
- [16] Stadelmann I, Wolz D. Ätherische Öle und Einreibungsmittel daraus bei Kindern. Kempten: Forum Essenzia e.V. Schriftenreihe 2006; 29
- [17] Stadelmann I, Wolz D. Ganzheitliche Therapien. Stuttgart: Deutscher Apotheker Verlag; 2010
- [18] Stadelmann N. Sheabutter – Balsam für die Haut. Kempten: Forum Essenzia e.V. Schriftenreihe 2011; 37
- [19] Stahl-Biskup E. Ätherische Öle im Arzneibuch – Qualitätsanforderungen. Kempten: Forum Essenzia e.V. 2011; 37
- [20] Steflitsch W, Wolz D, Buchbauer G, Heuberger E, Stadelmann I, Hrsg. Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. Wiggensbach: Stadelmann; 2021
- [21] Teuscher E. Wirkungsmechanismen ätherischer Öle. Kempten: Forum Essenzia e.V. Schriftenreihe 2010; 36
- [22] Teuscher E, Melzig MF, Lindequist U. Biogene Arzneimittel – ein Lehrbuch der pharmazeutischen Biologie. 7. Aufl. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgemeinschaft; 2012
- [23] Tisserand R, Young RT. Essential Oil Safety. Essential Oil. 2<sup>nd</sup> ed. Churchill Livingstone; 2014