



ulmer

Sabrina Herber  
Eliane Zimmermann

# AROMA THERAPIE FÜR KINDER

Schnelle  
und sanfte  
Alltags-  
hilfe







Sabrina Herber und Eliane Zimmermann

# AROMATHERAPIE FÜR KINDER

*Schnelle und sanfte Alltagshilfe*

# Inhalt



**MIT DUFT HEILEN** 5

**WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?** 6

**ÄTHERISCHE ÖLE SICHER ANWENDEN** 12

## Die wichtigsten ätherischen Öle - und weitere Zutaten 21

**DIE WICHTIGSTEN ÄTHERISCHEN ÖLE** 22

Angelikawurzel 22  
 Atlaszeder 23  
 Benzoe Siam 24  
 Bergamottminze 25  
 Cajeput 26  
 Cistrose 27  
 Fenchel süß 28  
 Fichtennadel 29  
 Ho-Blätter 30  
 Immortelle 31  
 Kamille deutsch 32  
 Kamille römisch 33  
 Karottensamen 34  
 Lavendel fein 35  
 Mandarine rot 36  
 Manuka 37  
 Melisse 38  
 Orange und Blutorange 39  
 Thymian mild 40  
 Zitrone 41

**FETTE PFLANZENÖLE ALS BASIS** 42

Jojobaöl (Jojobawachs) 42  
 Johanniskrautöl 42  
 Kokosöl 44  
 Mandelöl 44

**WIRKSTOFFÖLE, DAS PLUS AN HAUTPFLEGE** 45

Calophyllumöl 45  
 Hagebuttenkernöl 45  
 Hanföl 46  
 Nachtkerzenöl 46  
 Sanddornfruchtfleischöl 46  
 Sheabutter 48  
 Weizenkeimöl 48

**HYDROLATE, SANFTE WUNDERWÄSSER** 49

Rosenhydrolat 51  
 Lavendelhydrolat 52  
 Melissenhydrolat 52  
 Immortellenhydrolat 53  
 Orangenblütenhydrolat (Neroli) 54  
 Pfefferminzhydrolat 55

# Die Rezepturen 57

## **BEGLEITUNG BEI ERKÄLTUNGS- KRANKHEITEN 58**

Schnupfen 58  
 Ohrenschmerzen 60  
 Halsschmerzen 62  
 Husten 64  
 Fieber 65  
 Infektanfälligkeit 66  
 Bindehautentzündung 67

## **LINDERUNG BEI HAUTPROBLEMEN 68**

Juckreiz und Hautausschlag 68  
 Verbrennungen 69  
 Sonnenbrand 70  
 Insektenstiche 71  
 Ekzeme und Neurodermitis 73  
 Neugeborenen-Akne 76  
 Milchschorf 77  
 Dellwarzen 78  
 Vorhautverengung (Phimose) 79  
 Soor 80  
 Kopfläuse 81

## **HILFE BEI KLEINEN UNFÄLLEN 82**

Prellungen und blaue Flecken 82  
 Nasenbluten 83  
 Schnitt- und Schürfwunden 84  
 Fremdkörper im Auge 85

## **LINDERUNG BEI BESCHWERDEN IM BAUCH 86**

Bauchschmerzen 86  
 Übelkeit und Erbrechen 89  
 Verstopfung, Durchfall und Reizdarm 90  
 Harnwegsinfekte 91

## **SCHNELLE RETTUNG BEI SCHMERZEN 92**

Spannungskopfschmerzen 92  
 Wachstumsschmerzen 94  
 Zahnungsbeschwerden 95

## **UNTERSTÜTZUNG BEI KINDER- KRANKHEITEN 96**

Windpocken 96  
 Keuchhusten 97  
 Masern und Mumps 99

## **HILFE FÜR KLEINE SEELEN 100**

Schlafstörungen und Unruhe 100  
 Angst 102  
 Konzentrationsstörungen 104

## **RUND UM DIE PUBERTÄT 106**

Liebeskummer und  
 Stimmungsschwankungen 106  
 Menstruationsschmerzen 108  
 Akne 109  
 Hautpflege für Teenager 111  
 Körpergerüche 112  
 Fettige Haare 114

## **MIT KINDERN IM URLAUB 115**

Die dufte Reiseapotheke 115

## **DAS KIND IM KRANKENHAUS 118**

Im Krankenhaus: Angst und Heimweh 118  
 Multiresistente Keime (MRSA) 120

# Wissenswertes und Nützliches 123

## **KINDER UND ÄTHERISCHE ÖLE – WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT? 124**

## **RIECHÜBUNGEN 132**

## **DUFTE KÜCHE 135**

Zum Weiterlesen 138  
 Bezugsquellen 139  
 Über die Autorinnen 141  
 Schnell nachgeschlagen 142



# Mit Duft heilen

Zwei Autorinnen, zusammen sechs Kinder. Sechs Mal Freude, Fürsorge, Verwöhnen, Liebe. Sechs Mal Ängste, Überempfindlichkeit, Stress, nächtliche Sorgen. Wir sind vertraut mit Bauchkoliken, Milchzähnen-Auas, Wachstumsschmerzen, Trotzphasen, Bettmonster-Attacken, Legasthenie, Pickel und Liebeskummer. Und wie so viele andere frischgebackene Eltern perfektionierten wir unseren naturnahen Lebensstil insbesondere für unser erstes frisch geschlüpftes Küken: Wir beschäftigten uns mit gesunder Ernährung, lernten Namen von Umweltgiften, jonglierten zwischen Faszination und Gefahr der virtuellen Realitäten und wendeten bei allerlei Alltags-Wehwehchen unseres Nachwuchses bereits vor über 20 Jahren ätherische und fette Öle sowie Hydrolate an.

Wir lernten unser duftendes Kunstwerk jeweils bei einigen Koryphäen der Branche, deutschsprachig, englischsprachig, französischsprachig. Darum verdünnen wir unsere Naturdüfte immer sehr sorgfältig, achten auf anerkannte Bio-Ware und hüten unsere Kostbarkeiten wie einen Schatz, da wir als Gärtnerinnen und Hobby-Destillateurinnen um den Aufwand wissen, der in jedem einzelnen Tropfen ätherischen Öles steckt.

Wir sind auch auf Facebook & Co. unterwegs und erschrecken uns zunehmend angesichts der gewinnorientierten und teilweise sogar gefährlichen Empfehlungen. Unerfahrene und manchmal verzweifelte Eltern bekommen nun immer häufiger den Rat, unverdünnte ätherische Öle „einfach so zur Immunstärkung“ einzusetzen, auch die unbegründete Einnahme von ätherischen Ölen wird für die sensibelsten Menschlein regelmäßig empfohlen. So rollt der Rubel, ätherische Öle werden zur Massenware.

Wir beschlossen eines Tages recht spontan, diesem Trend etwas entgegenzusetzen und eröffneten auf Facebook – denn dort tummeln sich Rat suchende junge Eltern vorzugsweise – die Gruppe aromaMAMA. In weniger als einem Jahr schlossen sich uns über 2000 Mitglieder an. Seriöse Beratung von Praktikerinnen, die nicht vordergründig an Profit interessiert sind, ist zum Glück noch gefragt!

Geradezu als Ruf vom Universum tauchte dann noch der Ulmer Verlag bei uns auf. So entstand dieser Ratgeber, der Ihnen, liebe Eltern, hoffentlich in vielen Lebenslagen Ihrer Sprösslinge mit erprobten und verträglichen Rezepturen sowie nützlichen Informationen zur Seite stehen wird.

Wir wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie mithilfe unserer bewährten Tipps Ihre Kinder sanft und sicher durch gute und schwere Zeiten begleiten können – mit verantwortungsvoll eingesetzten ätherischen Ölen ist das sozusagen ein Kinderspiel!

Ihre 

# Was sind ätherische Öle?

*Im Gegensatz zu kalorienreichen Pflanzenölen, die als Energievorrat für die jeweilige Pflanze dienen, müssen pflanzliche Riechstoffe andere Aufgaben erfüllen. Diese flüchtigen Substanzen enthalten keine Kalorien, sie entsprechen eher einer Kombination aus „Hausapotheke“ und „Pflanzeninternet“.*



*Ätherische Öle schmecken den meisten Pflanzenfeinden nicht.*

## Heilende Naturdüfte: wie sie entstehen und wirken

Ätherische Öle sind Vielstoffgemische, die durch Destillation entstehen. Die meisten werden mithilfe von heißem Wasserdampf destilliert; manche Blütendüfte können nur durch Wasserdampfdistillation gewonnen werden, die Blüten schwimmen also im „Kochwasser“. Beide Vorgänge starten prinzipiell wie das Dünsten oder Kochen von Gemüsestückchen.

Einige Düfte können nur durch einen alkoholischen Auszug gewonnen werden, beispielsweise Vanille- oder Tonkaextrakt und Bienenwachs, auch Harze können auf diese Weise verflüchtigt werden, wie etwa Benzoe.

Die meisten kostbaren Blütendüfte können nur mithilfe von mehr oder weniger toxischen Lösungsmitteln gewonnen werden, diese werden abgedampft, man spricht dann korrekt von Rosenabsolue und Jasminabsolue, nicht von -öl.

Fast alle diese Naturdüfte bestehen oft aus weit über 100 einzelnen Inhaltsstoffen und sind in ihrer Wirkung sehr komplex. Die Pflanze bildet sie als sekundäre Pflanzenstoffe, z. B. um:

- Fraßfeinde abzuwehren
- Insekten zur Bestäubung anzulocken
- sich vor Krankheiten zu schützen
- Umwelteinflüsse wie Trockenheit, Hitze und Kälte zu kompensieren
- mit anderen Pflanzen und Insekten zu kommunizieren

Da unsere Organe wie Herz und Leber, unsere Haut und auch unser Nervensystem mit ähnlichen Rezeptoren ausgestattet sind, können uns ätherische Öle bei der Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten und Stimmungsschwankungen helfen.

Naturdüfte sind also stark konzentrierte Auszüge aus den unterschiedlichsten Pflanzenorganen – Blättern, Blüten, Rinden, Wurzeln, Zweigen mit Nadeln. Sie sind sozusagen genau das Gegenteil von homöopathischen Mitteln oder von Bachblütentropfen. In einem einzigen Tropfen Pfefferminzöl steckt beispielsweise die Heilwirkung von vielen Tassen Pfefferminztee.



Mit diesem Bild wird vorstellbar, dass das Behandeln von Ohrenschmerzen oder Bauchweh durchaus erfolgreich sein kann, auch wenn wir Mischungen einsetzen, die nur ein bis zwei Tropfen ätherisches Öl enthalten.

Wer schon einmal eine Destillation von Duft- und Heilpflanzen genießen durfte, erlebt hautnah, welche gigantischen Mengen an Pflanzenmaterial nötig sind, damit am Ende ein halber Liter ätherisches Öl aus der Destille fließen kann. So stecken in einem Tropfen mancher Öle jeweils ein Wäschekorb oder gar eine Schubkarre voller Heil- oder Duftpflanzen. Manche ätherischen Öle wirken teuer, doch wenn wir uns bewusst machen, dass in einem einzigen Tropfen Rosenöl Blütenblätter von mindestens 30 Rosen stecken, wird nachvollziehbar, dass 2 bis 3 Euro für einen einzigen Tropfen dieses vielseitig wirkenden Naturduftes überhaupt nicht hochpreisig sind.

Anders als billige „Aromaöle“ aus Supermärkten und Drogerieläden erhalten Sie hochwertige ätherische Öle – am besten aus biologischem Anbau – nur bei wenigen etablierten Anbietern. Diese sind manchmal in Apotheken, Bioläden und Reformhäusern erhältlich, können jedoch auch online bestellt werden (S. 139).

## Minderwertige Doppelgänger

Synthetische Düfte – auch diese werden oft „Aromaöle“ genannt – enthalten immer chlorierte Moleküle, die zu Reizungen führen können. Insbesondere die Atemwege von Babys und Kleinkindern können ernsthaft gereizt werden (S. 12). Asthmatische Zustände und Hautprobleme sind nur ein paar der Schwierigkeiten, von denen wir gehört haben und die bereits in einigen wissenschaftlichen Arbeiten bestätigt wurden. Freilich können solche unerwünschten Nebenwirkungen auch bei der überdosierten Anwendung insbesondere von alten (oxidierten) natürlichen ätherischen Ölen auftreten, doch die dauerhafte Schädigung ihres Kindes ist bei Anwendungen, wie wir sie im Folgenden vorstellen, sehr unwahrscheinlich.

## Woran erkenne ich gute Qualität?

In den letzten Jahren haben sich die Etiketten der ätherischen Öle oft verändert – kein Wunder, dass so mancher Verbraucher verwirrt ist. Achten Sie also immer darauf, dass auf dem Etikett „100 % naturreines ätherisches Öl“ steht, idealerweise finden Sie auch das Logo eines anerkannten Bio-Verbandes wie Demeter, Ecocert oder die Schweizer Knospe. Der wissenschaftliche Name der verwendeten Pflanze sowie der genaue Pflanzenteil sind ebenfalls Hinweise für einen seriösen Anbieter, sodass wir

Die wertvollen Rosenblüten müssen nach dem Pflücken zügig verarbeitet werden.



im Fall von beispielsweise „Orange“ erkennen können, ob es sich um ein Öl aus der Fruchtschale, aus der Blüte oder den Blättern des Baumes handelt. Im Falle von Zimt ist es wichtig zu wissen, dass das Rindenöl extrem hautreizend wirken kann, das Blätteröl dagegen nur moderat aggressiv wirkt. Fantasienamen wie „Apfelblüten-Traum“, „Fliederzauber“ oder „Lebkuchen“ weisen auf Labor-Erzeugnisse hin.

Auf manchen Fläschchen finden wir Warnhinweise in Form von Piktogrammen, die nicht gerade Vertrauen erwecken. Sie sind jedoch vom Gesetzgeber vorgeschrieben und sagen nichts über die Qualität des Inhaltes aus. Auf anderen Etiketten werden Inhaltsstoffe aufgeführt wie z. B. Linalool und Geraniol, obwohl doch eigentlich „nur“ ein Lavendelöl in der Flasche sein sollte. Kleine geöffnete Dosen mit einer Zahl zieren die Etiketten, andere wiederum weisen ein Haltbarkeitsdatum auf. Auch verschiedene Siegel wie das Europäische Biosiegel, Demeter, Natrue und manchmal sogar therapeutische Hinweise sind aufgedruckt. Und dann gibt es da noch die ätherischen Öle, auf deren Label der Hinweis „Für Lebensmittel“ steht, dazu ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Es ist an der Zeit, ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen.

Für die Anbieter von ätherischen Ölen gibt es folgende Deklarationsmöglichkeiten:

- Bedarfsmittel
- Kosmetikum
- Lebensmittel
- Arzneimittel



Ist das ätherische Öl als *Bedarfmittel* (z. B. für Duftlampen, Duftfläschchen fürs stille Örtchen oder als Duftbäumchenöl fürs Auto) deklariert, müssen folgende Hinweise auf dem Etikett zu finden sein:

- Botanischer Name
- Gewinnungsmethode
- Pflanzenteil, aus dem das ätherische Öl gewonnen wurde
- Qualität, z. B. kbA (kontrolliert biologischer Anbau), konventionell, Wildsammlung
- Beschreibung, z. B. 100 % naturreines ätherisches Öl
- Herkunftsland
- Anwendungsempfehlung: z. B. zur Raumbeduftung
- Verwendungsdauer nach dem Öffnen
- Füllmenge
- Sicherheitshinweis (laut EU-Chemikalien-Verordnung müssen Chemikalien – und dazu gehören ätherische Öle – wenn sie vom Anbieter als Bedarfsmittel eingestuft werden, auf bestimmte vorgeschriebene Art gekennzeichnet und verpackt werden)
- Zertifizierung/Kontrollstelle
- Chargennummer
- Gefahrensymbole und Warnhinweise, je nach Zusammensetzung des Öles individuell

Wenn das ätherische Öl als *Kosmetikum* zugelassen ist:

- Botanischer Name
- Gewinnungsmethode, z. B. Wasserdampfdestillation
- Pflanzenteil, aus dem das ätherische Öl gewonnen wurde
- Qualität
- Beschreibung, z. B. 100 % naturreines ätherisches Öl
- Herkunftsland
- Herstellungsland
- Dosierungsempfehlung für kosmetische Anwendungen (X Tropfen in 50 ml Mandelöl)
- INCI (Liste der Inhaltsstoffe, in mengenmäßiger absteigender Reihenfolge)
- Naturkosmetik-Logo, z. B. Natrue, BDIH, Demeter usw.
- Verwendungsdauer nach dem Öffnen (Dose mit geöffnetem Deckel)
- Füllmenge
- Sicherheitshinweise
- Zertifizierung/Kontrollstelle
- Chargennummer

#### **NICHT NUR BIO, SONDERN DEMETER-QUALITÄT**

Die Demeter-Zertifizierung ist die weltweit höchste Bioqualität aus biodynamischem Anbau. Biologisch-dynamischer Anbau leistet konstruktiven Umweltschutz hinsichtlich Bodenerneuerung, langfristiger Fruchtbarkeit und Artenvielfalt bei Pflanzen und Tieren.

Bei den *Lebensmittelölen* sind folgende Angaben auf dem Etikett nötig:

- Liste der Bestandteile
- Verwendungszweck, z. B. Würzessenz
- Qualität
- Mindesthaltbarkeitsdatum
- Füllmenge
- Sicherheitshinweise
- Kontrollstellenummer
- Chargennummer

Ätherische Öle als freiverkäufliche *Arzneimittel* in Verkehr zu bringen, ist extrem kostenaufwendig und eine nicht sehr übliche Praxis.

Die Vorschriften für eine bestimmte Etikettierung sind also von der Art der Zulassung des Produktes abhängig, diese Entscheidung obliegt dem jeweiligen Anbieter. Der Gesetzgeber schreibt die jeweiligen Angaben vor.

Über die Sinnhaftigkeit kann man streiten und sicherlich sind einige Hinweise auch völlig übertrieben – letztendlich sollen sie aber den Verbraucher schützen. Es kann durchaus vorkommen, dass ein und dasselbe ätherische Öl, also aus ein und demselben „Fass“, sowohl als Lebensmittel, Kosmetikum oder auch als Bedarfsgegenstand zugelassen wird. Für den Verkauf muss dann jede Gruppe ihr gesetzlich vorgeschriebenes Etikett tragen.

Neben den Rohstoffen, aus denen ein Kosmetikum hergestellt wurde oder natürlicherweise besteht (Hydrolate oder ätherische Öle), sind (derzeit) 26 Duftmoleküle deklarationspflichtig – gleichgültig, ob sie aus dem Labor oder aus der Natur stammen. 18 davon stammen von natürlichen ätherischen Ölen. Diese Stoffe müssen seit 2005 auf der Verpackung gesondert aufgelistet werden, wenn bestimmte Konzentrationen überschritten werden (beispielsweise Citral, Linalool, Geraniol, Limonen). Mittlerweile werden viele dieser Inhaltsstoffe nicht mehr von Ökotest abgewertet, denn die angeblich stark allergene Wirkung ist entkräftet worden und wird inzwischen diffe-



#### WARUM REICHT DER DEUTSCHE NAME NICHT AUS?

Der botanische Name sollte immer zusätzlich zum deutschen Pflanzennamen auf dem Etikett stehen. Nur mit dieser exakten Bezeichnung weiß man letztendlich, welches ätherische Öl sich in der Flasche befindet. Wissenschaftliche Pflanzennamen – oft sind sie lateinisch – verhelfen nicht nur Fachleuten zu einer eindeutigen Identifizierung der jeweiligen Pflanze. Ohne diese einheitliche Namensgebung könnte es leicht zu Verwechslungen kommen, wie z. B. beim Öl der Virginiazeder, die im botanische Sinne keine Zeder, sondern ein Wacholder (Gattung *Juniperus*) ist, oder beim Öl des Schopflavendels, welches völlig anders wirkt als das bekannte Lavendelöl. Ihre jeweiligen Zusammensetzungen und Wirkungen unterscheiden sich deutlich!

renzierter betrachtet. Dies ist aber der Grund, warum auf der Flasche des Lavendelöls (*Lavandula angustifolia*) zusätzlich in der Inhaltsstoffliste auch Linalool und Geraniol aufgelistet werden müssen, obwohl es sich dabei um natürliche Bestandteile des ätherischen Öls handelt. Genauso ergeht es auch dem Rosendehydrolat. Immer wieder werden wir gefragt, warum denn in dem Hydrolat – obwohl man doch extra eins ohne Alkohol besorgt hat – Benzyl Alcohol enthalten ist. Auch hierbei handelt es sich um einen natürlichen Bestandteil des Hydrolates. Dieser duftende Alkohol wurde nicht hinzugefügt. Bei Hydrolaten, denen Alkohol beigemischt wurde, ist dies deutlich dem Etikett zu entnehmen, z. B. durch den Hinweis „in Weingeist“.

## Schwarze Schafe

Leider gibt es unredliche Anbieter, die genau diese Gesetze, denen auch sehr vertrauenswürdige Unternehmen ausgeliefert sind, ausnutzen. In einer beispiellosen Marketing-Prosa, machen sie etablierte lokale Mitbewerber schlecht, „beweisen“ damit deren angeblich schlechtere Qualität und bieten ihre Produkte als die weltbesten Wundermittel zu völlig übersteuerten Preisen an (medizinische Aussagen werden auf entsprechenden Veranstaltungen ausgesprochen, obwohl dies in den meisten Ländern untersagt ist, wenn die Öle nicht als Arzneimittel zugelassen wurden). Zudem wird mit jeweils hauseigenen Siegeln geworben, welche beim Kunden den Eindruck erwecken sollen, er oder sie würde diese „besonderen“ ätherischen Öle in therapeutischer Qualität erwerben. Verschwiegen wird, dass diese Siegel von den Firmen „erfunden“ und markenrechtlich geschützt wurden. Auch die Behauptungen, dass den ätherischen Ölen, welche die Gefahrenstoffpiktogramme auf dem Etikett tragen, Fremd- und Füllstoffe beigemischt seien und die EU-Bio-Zertifizierung dies sogar erlaubt, stimmen nicht.

Wenn Sie ätherische Öle einkaufen, achten Sie auf eine Etikettierung, die den obigen Übersichten entspricht, vergleichen Sie Preise und orientieren Sie sich an namhaften Anbietern (Adressen ab S. 139). Ätherische Öle können nie spottbillig sein, da wie gesagt riesige Mengen an Pflanzenmaterial benötigt werden, um sie zu gewinnen.

Hören Sie genau hin, wenn Ihnen ätherische Öle als besonders therapeutisch wirksam angeboten werden, auch eine Anwendungsempfehlung mit unverdünnten ätherischen Ölen sollte sie stutzig machen. Seriöse Aromapraktiker, -berater oder -therapeuten werden immer eine verdünnte Anwendung empfehlen, meistens im Bereich zwischen 0,5 und 3 %. Auch die innerliche Einnahme ist in Deutschland unüblich und gehört in die Hände von erfahrenen Therapeuten oder Ärzten.

### QUALITÄTSKRITERIEN

Für die Qualität der ätherischen Öle, insbesondere wenn sie auf der Haut angewendet werden, ist es u. a. wichtig,

- dass die Pflanzen ohne Pestizide und Kunstdünger wachsen dürfen, also aus zertifiziertem kontrolliert-biologischem Anbau stammen,
- dass die Pflanzen zum optimalen Zeitpunkt geerntet werden,
- dass die Pflanzen naturbelassen (genuin) und zum Zeitpunkt der Destillation relativ frisch oder im Fall von einigen Pflanzen (Gewürznelke, Zimtrinde, Pfeffer) schonend getrocknet worden sind.

# Ätherische Öle sicher anwenden

*Können ätherische Öle meinem Kind schaden? In diversen Internetgruppen wird diese Frage oft kontrovers, ja sogar aggressiv diskutiert. Die einen verdünnen die ätherischen Öle bis zur Unkenntlichkeit, während andere immer leichtsinniger mit unverdünnten, teils hautreizenden Mengen um sich werfen.*



Die Destillation von Blütenölen erfordert viel Arbeit bei der Ernte, weil große Mengen an Pflanzenmaterial nötig sind.

## **BADEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN**

Wenn ätherische Öle als Badezusatz genutzt werden, müssen sie zuerst mit Sahne oder Salz vermischt werden. Da sie sich pur nicht mit Wasser verbinden, dienen Sahne oder Salz als Emulgator.

## Der Mix macht's

Ätherische Öle werden selten pur angewendet, sondern meistens mit einem Pflanzenöl, einem Hydrolat oder mit Alkohol verdünnt. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig: Einreibungen, Badezusätze, Riechzucker, Schnupper-Schmusetücher, Sprays und vieles mehr. Sie finden unsere Rezepturen ab S. 56.

Die richtigen ätherischen Öle für sein Kind auszusuchen, ist gar nicht so schwer. Denn bereits sehr früh kann das kleine Wesen uns mitteilen, ob es einen Duft mag oder nicht – selbst bei Frühgeborenen kann diese Reaktion beobachtet werden. Die Aller kleinsten bis etwa einem Alter von einem halben Jahr behandeln wir vorzugsweise mit Hydrolaten, unbedufteten Pflanzenölen, Kräutertees und homöopathischen Präparaten. Danach werden fast alle ätherischen Öle in der „Kinderverdünnung“ von etwa 1 % (je nach Alter etwas mehr oder weniger) und bei Anwendung auf der Haut gut vertragen.

**DOSIERUNGSEMPFEHLUNG FÜR ÄTHERISCHE ÖLE**

Ätherische Öle werden in den allermeisten Fällen verdünnt (vor allem mit Pflanzenölen und Hydrolaten) angewendet – je jünger das Kind, desto geringer der Gehalt an ätherischen Ölen in der Mischung: **Kinder bis 1 Jahr:** 0,1–0,5 % | **1–3 Jahre:** 0,5–1 % | **3–6 Jahre:** 1–1,5 % | **6–10 Jahre:** 1,5–2,0 %.

Die Verdünnungen entsprechen dabei etwa:

Dosierung	in 10 ml oder 1 EL Pflanzenöl	in 20 ml oder 2 EL Pflanzenöl	in 30 ml oder 3 EL Pflanzenöl	in 50 ml oder 5 EL Pflanzenöl
0,5 %	1 Tropfen	2 Tropfen	3 Tropfen	5 Tropfen
1 %	2 Tropfen	4 Tropfen	6 Tropfen	10 Tropfen
2 %	4 Tropfen	8 Tropfen	12 Tropfen	20 Tropfen
3 %	6 Tropfen	12 Tropfen	18 Tropfen	30 Tropfen

## Kinder sind keine winzigen Erwachsenen

Ob klein oder groß, pflegeleicht oder anspruchsvoll: Jeder neue Mensch hat seinen Platz und seine Bedürfnisse. Dabei gilt zu beachten, dass Kinder keine Erwachsenen in Miniaturausgabe sind. Diese Tatsache wird in den letzten Jahren immer mehr von der Schulmedizin betont. Darum sind viele Anwendungen, ob mit chemischen Mitteln oder in der Naturheilkunde, nicht einfach zu halbieren oder zu reduzieren. Manche Produkte sind – egal in welcher Mini-Dosierung – nicht für Kinder geeignet. Darum sind Altersangaben nur sehr ungefähr. Gewichtsangaben und bei heftigen Medikamenten sogar die Körperoberfläche sind zuverlässigere Werte für die Behandlung von sehr kranken Kindern.

## Vorsichtsmaßnahmen

Beim sorgfältigen Durchschauen der Fachliteratur über Anwendungen von ätherischen Ölen lernen wir, dass sich 99 % aller Gefahrenhinweise auf die innere Verwendung von ätherischen Ölen, also auf das Schlucken, beziehen sowie auf Anwendungen von unverdünnten oder nur wenig verdünnten ätherischen Ölen.

Daher beherzigen wir in diesem Buch die bewährte Erkenntnis, die auch in seriösen Ausbildungen gelehrt wird, dass die orale Anwendung von ätherischen Ölen bei Kindern unter 20 kg weder sinnvoll noch sicher ist. Sie kann höchstens in Ausnahmefällen von gut geschulten Personen und nur mit von anerkannter Stelle zertifizierten Bio-Ölen bzw. als Lebensmittel zugelassenen ätherischen Ölen durchgeführt werden. Hydrolate eignen sich dagegen hervorragend zur Einnahme, so kann beispielsweise ein Teelöffel Melissenhydrolat in einem Glas Wasser bei hyperaktiven Kindern für mehr Ruhe sorgen (S. 52).

Die Gewichtsangabe ist sinnvoll, da Kinder sich sehr unterschiedlich entwickeln können, sodass Altersangaben, ab wann einem Kind oral zugeführte ätherische Öle zuzumuten sind, nur ungefähr angegeben werden können.

Da das sich noch entwickelnde Gehirn von Babys und Kleinkindern besonders empfänglich für Reize ist, kann es insbesondere von neurotonisch wirksamen Inhaltsstoffen von ätherischen Ölen (über-)stimuliert werden. Was beim gesunden Großkind oder Erwachsenen noch neurotonisch (konzentrationsfördernd) wirkt, kann beim Winzling neurotoxisch wirken, also die hoch reaktiven Nervenzellen zum Kurzschluss zwingen: So kann es zu Krämpfen kommen. In einer Studie von 2004 wurde gezeigt, dass kleine Jungs eher zu solchen Krampfanfällen neigen als kleine Mädchen, das hängt mit der unterschiedlich verlaufenden Gehirnentwicklung zusammen.

Ätherische Öle, die neurotonisch wirksame Moleküle enthalten, müssen bei Kleinkindern gemieden werden (auch bei Hautanwendungen):

- Campher in Rosmarinöl (wird bei einigen Anbietern Rosmarin spanisch genannt)
- Pinocamphon in manchen billigen Ysopölen
- $\beta$ -Pulegon in Flohminzeöl und in billigen „Minzeölen“
- Thujon in Thujaöl sowie in minderwertigen Salbeiölen

Methylsalicylat in Wintergrünöl sowie Birkenöl kann von Kindern nicht verstoffwechselt werden, sodass dieses für Erwachsene harmlose Öl für kleine Menschen giftig wirken kann. Wie bei der Einnahme von Aspirin (ASS-Präparate) kann dies zum gefährlichen Reye-Syndrom führen, das Blut wird völlig übersäuert.

Im Bereich der Nase und des Brustkorbes müssen bei Babys und Kleinkindern äußerlich angewendete Öle vermieden werden, welche beim Einatmen kühlend wirken und „Schnappatmung“ verursachen könnten (sie fördern bei uns Erwachsenen eher eine tiefere Atmung): Öle mit 1,8-Cineol (Eucalyptol), z. B. Eukalyptus insbesondere in minderwertiger Qualität, Ravintsara, Niaouli, Cardamom, Cajeput und Myrte türkisch. Auf den Füßen, dem Rücken oder hinter den Ohren aufgetragen, dazu in 1%iger Verdünnung verursachen sie bei grundsätzlich gesunden Kleinkindern keine Probleme. Die innere Einnahme (in käuflichen Kapseln) verursacht übrigens nicht den befürchteten Schließreflex der Atemwege beim Einatmen. Vermeiden sollten Sie bei Babys und Kleinkindern also:

- Öle mit Menthol: Pfefferminze, Ackerminze („japanisch“, „chinesisch“)
- Öle mit Campher: Kampferöl, Rosmarin („spanisch“)

