

F • • R • U • M

AROMATHERAPIE • AROMAPFLEGE • AROMAKULTUR

Schwerpunkt: Kinder und ätherische Öle



Die Anwendung ätherischer Öle bei Kindern
Duft-Workshops im Kindergarten
Kindernasen treffen die therapeutisch richtige Wahl
Lavendel und Niaouli bei Strahlentherapie
Arzneimittel-interaktive Inhaltsstoffe aus Grapefruit
Mangobutter – ein fruchtiger Rohstoff für Naturkosmetik
Duftkommunikation trotz Riechstörung



Liebe Leserin, lieber Leser,

Ätherische Öle für Kinder – dieses Thema wollten wir schon länger etwas genauer unter die Lupe nehmen. Denn noch immer stehen dazu viele Fragen im Raum: Müssen ätherische Öle bei Kindern generell vermieden werden? (Natürlich nicht!) Welche Öle sind geeignet und welche nicht? Worauf ist bei der Dosierung zu achten? In diesem Heft wollen wir Antworten geben auf diese und viele andere Fragen zur Anwendung von Aromatherapie bei Kindern. Außerdem erfahren Sie, wie Kinder an Düfte herangeführt werden können und erhalten viele praktische Tipps zur Behandlung verschiedenster Probleme, von der einfachen Erkältung bis zur Abwehr von Ungeziefer.

Im letzten Heft berichteten wir von der unterstützenden Anwendung von Aromatherapie bei Krebspatienten. Diesmal stellen wir Ihnen den Fall einer an Brustkrebs erkrankten Patientin vor. Ihr Arzt konnte ihr helfen, die Nebenwirkungen der Strahlentherapie weitestgehend auszuschalten, mit Hilfe von Homöopathie, Aromatherapie und weiteren naturheilkundlichen Maßnahmen. Mit seinem Artikel will er auch anderen Mediziner*innen Mut machen, neue Wege zu gehen und ganzheitliche Therapien in ihr Behandlungsspektrum mit einzubeziehen (S. 24).

In der konventionellen Pharmakotherapie sind Arzneimittelwechselwirkungen ein großes Thema, denn bei der falschen Kombination von zwei Mitteln

kann es für den Patienten schnell gefährlich werden. Aber auch Naturstoffe können Interaktionen auslösen. Immer wieder sind solche Warnungen zu lesen, wenn es um Grapefruit geht. Was genau passiert da im Körper und worauf ist bei der Anwendung des ätherischen Öls zu achten? Lesen Sie ab S. 32.

Weitere Artikel stellen z.B. die Herstellung von Mangobutter (S. 35), die Osmologie (S. 38) oder die Verwendung von Hydrolaten (S. 41) in der Küche vor.

Wir wünschen Ihnen gemütliche Winterabende mit einer anregenden Lektüre!

Ihre F·O·R·U·M-Redaktion
Ingeborg Stadelmann und Danielle Flemming



Inhalt	Seite
Schwerpunktthema: <i>Cornelia Schäfer</i> , Aromatherapie von Kindheit an	3
„Kinder und ätherische Öle“	
<i>Ingeborg Stadelmann</i> , Die Anwendung ätherischer Öle bei Kindern	7
<i>Andrea Wieser</i> , Duft-Workshops im Kindergarten	17
<i>Anja Klein</i> , Kindernasen treffen die therapeutisch richtige Wahl	20
Aromatherapie	
<i>Bernhard Luft</i> , Lavendel und Niaouli bei Strahlentherapie	24
Aromapflege	
<i>Evelyn Deutsch</i> , Der professionelle Einsatz ätherischer Öle im Pflegealltag	29
Aromawissenschaft	
<i>Gerlinde Engelhardt</i> , <i>Dietmar Wolz</i> , Arzneimittel-interaktive Inhaltsstoffe aus Grapefruit	32
Pflanzenfette	
<i>Maria Kaiser</i> , Mangobutter – ein fruchtiger Rohstoff für Naturkosmetik	35
Aromakultur	
<i>Christine Lamontain</i> , Duftkommunikation trotz Riechstörung	38
<i>Gabriele Fernsebner</i> , Aus der Aromaküche: Blütenwässer	41
Kongressberichte	
44. International Symposium on Essential Oils (ISEO)	43
25 Jahre Original IS Aromamischungen – Jubiläumskongress	44
Duft-Splitter	
aufgelesen von <i>Johanna Bauer</i>	45
Ausbildung	
Primavera Akademie	47
Bücher	
Buchbesprechungen	48
Information	
Neues von FORUM ESSENZIA e.V.	50
Impressum	51

Cornelia Schäfer

Aromatherapie von Kindheit an

Kinder von Anfang an ganzheitlich zu behandeln bedeutet, dass es nicht damit getan ist, lediglich Krankheitssymptome zu therapieren. Die Aromatherapie eignet sich gut, um einen ganzheitlichen Ansatz zu finden, d. h. Erkrankungen bei Kindern aktiv vorzubeugen und sie im Heilungsprozess zu unterstützen. Unserer Autorin, Ärztin für Naturheilverfahren und selbst Mutter von 4 Kindern, geht es darum, Kinder für die Schätze der Natur zu begeistern und sie an eine gesunde Lebensweise heranzuführen.

Die Ehrfurcht vor dem Wunder der Natur und die Faszination des menschlichen Körpers in seiner Ganzheitlichkeit aus Körper und Seele prägen meine Behandlungsweise als Ärztin und Mutter seit vielen Jahren. In meiner ersten Schwangerschaft habe ich begonnen, mich mit der Anwendung von ätherischen Ölen zu beschäftigen. Diese Erfahrung hat mein Leben geprägt. In den folgenden Jahren bildete ich mich im Bereich Naturheilverfahren weiter. Heute ist die Arbeit mit den Kräften der Natur aus meiner Behandlungsweise nicht mehr wegzudenken.

Viel hilft nicht viel

Im Umgang mit ätherischen Ölen ist Vorsicht und genaues Dosieren von größter Wichtigkeit – speziell, wenn sie bei Kindern eingesetzt werden. Wer selbst Kinder hat weiß, wie hochsensibel sie auf Umweltreize reagieren. Dies muss bei der Wahl des ätherischen Öls und der Dosierung zwingend berücksichtigt werden (zur Dosierung vgl. S. 8 ff). Sparsamer Einsatz ist gefragt, denn Kinder sollen sanft an ihre Umwelt mit der Wahrnehmung aller Sinne herangeführt werden. Das gilt vor allem, wenn die Öle direkt auf die Haut aufgebracht werden sollen. Die Haut ist der Spiegel der Seele, das habe ich in all den Jahren meiner Tätigkeit oft erfahren. Und Baby- und Kinderhaut ist noch viel zarter als die Haut Erwachsener, weil sie zu Beginn in der obersten Schicht kaum verhornt ist und Umweltreizen wenig entgegensetzen hat.

Immer der Nase nach

Kindernasen finden schnell ihre Favoriten, auch unter den ätherischen Ölen, und haben andererseits schnell „die Nase voll“, wenn ihnen ein Geruch unangenehm ist. Die



Kinder begeistern sich schnell für die Schätze der Natur.

Wirkung von Gerüchen auf unsere Psyche ist inzwischen gut erforscht und beschrieben worden, wie etwa von dem Bochumer Professor Hanns Hatt in seinem lesenswerten Buch „Niemand riecht so gut wie du“. Gerüche dringen auf direktem Weg in unser Bewusstsein, entscheiden über Sympathie und Antipathie im menschlichen Miteinander und halfen schon unseren Vorfahren beim Kampf ums Überleben. In der heutigen Zeit, in der wir uns durch vielfältige Einflüsse von außen immer mehr von unseren Wurzeln und uns selbst entfernen, ist es wichtiger denn je, wieder Verbindung zu unseren ursprünglichen Instinkten aufzunehmen. Für unseren Nachwuchs tragen wir in diesem Punkt Verantwortung.

Kinder sind für die Natur und ihre Schätze schnell zu begeistern. Um sie spielerisch für natürliche Aromen zu sensibilisieren, versuchen Sie es mit einem kleinen Geruchstest: Dem Kind werden die Augen verbunden und anschließend unterschiedliche Nahrungsmittel unter die Nase gehalten. Besonders viel Spaß macht dieses Spiel mit frischem Obst und Gemüse, das hinterher bei richtiger Antwort zur Belohnung vernascht werden darf.

Ätherische Öle fürs Kinderzimmer

Ätherische Öle können hervorragend zur Raumbeduftung im Kinderzimmer eingesetzt werden. Die richtige Dosierung ist entscheidend für den Erfolg: Beginnen Sie bei normaler

Zimmergröße mit zwei Tropfen zur Raumbeduftung. Oft bekommen Sie erst, wenn Sie den Raum kurz verlassen und dann wieder betreten, den richtigen Eindruck von der Intensität des Dufts. Machen Sie diesen Test, bevor Sie noch einmal nachtropfen!

Teilen sich mehrere Geschwister das Zimmer, sollte die Duftnote mit allen Bewohnern abgestimmt werden. Neben dem Alter der Kinder ist auch das Ziel der Raumbeduftung zu berücksichtigen: Soll sie beruhigend sein und zum Einschlafen dienen? Die Konzentration im Lernzimmer fördern? Oder dem Spielzimmer sonnige Fröhlichkeit verleihen?

Die Verwendung eines Duftsteins ist gerade in Kinderzimmern beliebt. Er kann nicht verschluckt werden, wird nicht heiß wie eine Duftlampe und sieht hübsch aus (es gibt die verschiedensten Formen vom Engelchen bis zum Delphin). Duftsteine können jedoch schlecht gereinigt werden (siehe S. 9) und behalten den einmal gewählten Duft bei. Ein gelegentlicher Wechsel der Steine schafft hier Abhilfe. Wenn Sie eine elektrische Duftlampe oder eine herkömmliche mit Teelicht verwenden, sollte diese nie unbeaufsichtigt herumstehen. Gleiches gilt für die ätherischen Öle selbst, auch wenn sie in der Regel über einen kindersicheren Verschluss verfügen. Für Kinder übt der Umgang mit ätherischen Ölen eine unglaubliche Faszination aus. Achten Sie deshalb auf eine sichere Aufbewahrung der Öle.

Bei Kindern besonders auf Qualität achten

Der Markt für ätherische Öle ist groß. Billigmischungen, womöglich mit chemischen Zusätzen, haben zur Raumbeduftung generell und insbesondere im Kinderzimmer nichts zu suchen. Wichtig ist die Aufschrift „kbA“ auf dem Fläschchen, d. h. die Pflanzen wurden bei Anbau und Ernte nicht mit chemischen Mitteln behandelt. Für die Arbeit mit Kindern ist das in meiner Bewertung ein absolutes Muss. Ein weiterer wichtiger Aufdruck lautet „100 % naturreines ätherisches Öl“, d. h. es wurden dem Öl keine chemischen Ergänzungen hinzugefügt und auch keine Inhaltsstoffe entfernt. Dies und die im Zusammenhang mit ätherischen Ölen unerlässliche richtige Lagerung (lichtgeschützt und bei Zimmertemperatur) lassen uns lange Freude an diesem Wunder der Natur haben. Zu beachten ist jedoch, dass ätherische Öle – gerade weil es sich um Naturprodukte handelt – nicht beliebig lange haltbar sind. Der Aufdruck auf dem Fläschchen ist ein erster Anhaltspunkt. Hat das ätherische Öl mit dem Sauerstoff der Luft reagiert, bilden sich aggressive Stoffe (Peroxide), die gesundheitsschädigend sind. Oxidiertes Öl ist auch nicht zwingend am Geruch erkennbar. Ätherische Öle sollten deshalb immer nur in kleinen Mengen gekauft werden, um sie schneller verbrauchen zu können. Um die Reaktion mit dem Luftsauerstoff zu vermeiden, sollten die Fläschchen nach Gebrauch sofort wieder verschlossen werden. Die Haltbarkeit ist v. a. bei Zitrus- und Nadelbaumölen begrenzt.

Kinderfreundliche Öle

Es empfiehlt sich, eine kleine Duftapotheke für Kinder zusammenzustellen. Die folgenden ätherischen Öle sind meine Favoriten. Sie eignen sich besonders zur Anwendung bei Kindern:

- * **Zitrone** (*Citrus x limon*) – frisch, Raumluft desinfizierend, stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd
- * **Mandarine rot** (*Citrus reticulata*) – gibt Geborgenheit, wirkt entkrampfend, belebend, immunstimulierend
- * **Grapefruit** (*Citrus x paradisi*) – desinfizierend, anregend, konzentrationsfördernd
- * **Vanilleextrakt** (*Vanilla planifolia*) – Geborgenheit gebend, warm, beruhigend, ausgleichend, appetitanregend
- * **Thymian CT Linalool** (*Thymus vulgaris*) – Kindererkältungsöl, antibakteriell, antiviral, entkrampfend
- * **Cistrose** (*Cistus ladanifer*) – „Seelenöl“, bei Verletzungen
- * **Immortelle** (*Helichrysum italicum*) – Wundöl, bei Hämatomen, entstauend, zellregenerierend
- * **Lavendel** (*Lavandula angustifolia*) – beruhigend, ausgleichend, antidepressiv, wundheilend
- * **Teebaum** (*Melaleuca alternifolia*) – ätherisches Breitbandantibiotikum, stabilisierend, vitalisierend
- * **Cajeput** (*Melaleuca cajuputi*) – auswurffördernd, desinfizierend, antiviral, antibakteriell, gutes Erkältungsöl bei Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündung

Fette Pflanzenöle zur Kindermassage

Um ein Massageöl für Kinder herzustellen, können Sie wenige Tropfen ihrer Lieblingsduftmischung in ein fettes Pflanzenöl als Basisöl geben und so eine eigene, individuell auf das Kind abgestimmte Mischung zusammenstellen. Doch welches ist das richtige Öl dafür? Bei der großen Auswahl, die Mutter Natur bereitstellt, besteht hier wahrlich die Qual der Wahl.

Aufgrund ihrer Zusammensetzung und des hohen Gehalts an essenziellen Fettsäuren sind Pflanzenöle besonders hautpflegend und bieten eine ideale Ergänzung zu den ätherischen Ölen. Sie interagieren mit dem Säureschutzmantel unserer Haut und pflegen diese, ohne einen unangenehmen Film auf der Haut zu hinterlassen wie Cremes auf Mineralölbasis. Für die Arbeit mit Kindern eignet sich nicht nur das allseits beliebte Mandelöl. Auch Aprikosenkern- und Sesamöl können gut als Universalbasisöle verwendet werden. Wichtig beim Erwerb eines fetten Pflanzenöls ist gute Qualität – hier sollten Sie auf den Zusatz „nativ, kaltgepresst“ achten.

Zur Behandlung meines ältesten Sohnes, der als Kleinkind öfter unter spastischer Bronchitis litt, habe ich erfolgreich Schwarzkümmelöl eingesetzt. Davon wurde regelmäßig auch ein Teelöffel z. B. in den Salat gemischt.

Schwarzkümmelöl ist bekannt als hervorragendes Immunstimulanz und Stärkungsmittel (siehe F·O·R·U·M 41/2013, S. 43–45). Damit konnten wir die Häufigkeit der Bronchitisanfälle deutlich reduzieren.

Ordnung in die Seele bringen



Auch kleine Kinder kennen große Konflikte.

Von Pfarrer Sebastian Kneipp stammt der Satz: „Erst als ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg!“ Auch unsere Kinder sind schon zahlreichen Konflikten ausgesetzt – Kinder können im Umgang untereinander oft grausam sein – und werden von den Härten des Alltags in unserer modernen Welt schnell aus der Bahn geworfen. Meist ist der Abend die geeignete Zeit, um den Tag mit all seinen Höhen und Tiefen Revue passieren zu lassen und der Seele Gelegenheit zu geben, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. In unserer Familie ist der Abend die Zeit der Rituale. Die Duftlampe brennt, und vor dem Abendgebet und der Gute-Nacht-Geschichte gibt es ein Tröpfchen Lavendelöl aufs Kopfkissen. Der Lavendel lässt zur Ruhe kommen und erdet. Kinder lieben solche Rituale. Sie geben ihnen Halt und Ordnung in unserer schnelllebigen Zeit.



Lavendel wirkt beruhigend und ausgleichend.

Die nächste Arbeit oder Prüfung steht an und das Kind kann sich beim Lernen nicht konzentrieren? Benutzen Sie wenige Tröpfchen Mandarine rot, bei älteren Kindern auch Grapefruit, zur Raumbeduftung. In kurzer Zeit wird der Raum vom angenehm fruchtigen Zitrusduft erfüllt sein. Diesen Tipp gab ich einer Oma, die immer Schwierigkeiten mit ihrem zappeligen Enkelkind beim Hausaufgabenmachen hatte. Nach wenigen Tagen rief sie mich begeistert an, schwärmte von dem guten Raumklima und der entspannten Lernatmosphäre dank der Mandarine-rot-Beduftung.

Nach einem hektischen Tag können Kinder abends oft schwer zur Ruhe finden. Wie wäre es dann mit einem aromatischen Duftbad? Nehmen Sie eine Tasse Meersalz und fügen Sie 2 Tropfen Mandarine/Orange und 2 Tropfen Vanille hinzu. Geben Sie das so betroffene Badesalz – oder alternativ die ätherischen Öle nur mit ein wenig Sahne oder Honig vermischt – ins Badewasser. Wer den Alltag durch den Einsatz von solchen kleinen Duftinseln bereichert, egal ob als Badeszusatz, Massageöl oder in der Duftlampe, wird damit der ganzen Familie etwas Gutes tun.

Leichtere Erkrankungen und Wehwehchen

Aufgrund der Vielzahl von Umweltgiften und Belastungen, denen wir ausgesetzt sind, geht der Trend selbst bei Erwachsenen dahin, chemische Medikamente bei kleineren Wehwehchen zurückhaltend einzusetzen. Um wie viel wichtiger ist das bei Kindern! Ich habe mich selbst schon dabei ertappt, vorschnell zum Fieberzäpfchen greifen zu wollen, dann inne zu halten und daran zu denken, dass die Kräuterapotheke da doch noch viel mehr zu bieten hat. Die folgenden Beispiele stammen aus der Erfahrung in der Behandlung auch meiner eigenen Kinder. Bei länger andauernden Beschwerden sollte immer der Kinderarzt oder ein anderer, erfahrener Therapeut hinzugezogen werden.

Mittelohrentzündung: 1–2 Tropfen Lavendel (*Lavandula angustifolia*) auf ein kleines Stück Heilwolle geben, auf das betroffene Ohr legen und mit Stirnband oder Mütze fixieren. Man kann auch einen Ohrwickel verwenden, den es fertig zu kaufen gibt. Über Nacht wirken lassen. Oft ist am Morgen schon eine deutliche Besserung eingetreten.

Bauchweh: In 25 ml fettes Basisöl (z. B. Sesamöl) 2 Tropfen Lavendel (*Lavandula angustifolia*), 1 Tropfen Mandarine rot (*Citrus reticulata*), 1 Tropfen Karottensamen (*Daucus carota*) geben. Den Bauch im Uhrzeigersinn einmassieren, eine Mullwindel auf den Bauch legen. Eine Wärmflasche unterstützt die Wirkung.

Erkältung: In die Duftlampe 1 Tropfen Cajeput (*Melaleuca cajuputi*), 3 Tropfen Zitrone (*Citrus x limon*), 1 Tropfen Lavendel (*Lavandula angustifolia*) geben. Gut wirkt auch Thymian Linalool (*Thymus vulgaris*). Sie können einen Tropfen davon auf eine Handvoll Meersalz geben und das Kind diese Mischung inhalieren lassen. Aber Achtung: keine