

Mögliche Kontraindikationen von ätherischen Ölen

Die sachgemässe und sichere Anwendung von ätherischen Ölen liegt mir sehr am Herzen! Ätherische Öle sind sehr hilfreich in vielen Belangen, jedoch wie bei allem: Die Menge macht das Gift! Denn die Tropfen sind hochkonzentriert und können unerwünschte Nebenwirkungen haben. Besonders bei überhöhten Dosierungen, Vorerkrankungen und bestimmten Inhaltsstoffgruppen ist Vorsicht geboten. Fragen Sie eine Fachperson und nehmen Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt, wenn Sie unsicher sind, und nehmen Sie keine ätherischen Öle innerlich ein. Ausserdem ersetzen ätherische Öle keinen Arztbesuch.

Hautreizende Öle:

Aldehydhaltige (zitrusartig riechend, jedoch keine Zitrusfrüchte, z.B. Melisse, Zitroneneukalyptus, Zitronenteebaum, Citronella, ...) und **monoterpenhaltige** Öle (Tannen- und Zitrusdüfte) können die Haut reizen, vor allem wenn sie in hohen Konzentrationen angewendet werden oder schon leicht **oxidiert** sind. Auch bei Ölen minderer Qualität oder bei Empfindlichkeit auf einen Inhaltsstoff können Reizungen entstehen. Vor der 1. Anwendung empfiehlt sich ein Armbeugentest: Die fertige Mischung im Ellenbogen verteilen und mindestens 30 Minuten abwarten, ob eine Reaktion entsteht. Allgemeiner Hinweis: Falls eine unerwünschte Reaktion auftritt das Öl unbedingt mit einem fetten Trägeröl (und nicht mit Wasser) abwischen und damit die Ölmischung bestmöglichst verdünnen.

Stark hautreizend sind ausserdem die **phenolhaltigen** Öle:

Zimt (Zimtrinde, Zimtblätter, Cassia, etc.), Oregano, Bohnenkraut, Thymian ct. Thymol und ct. Carvacrol, Bay und Gewürznelke (Knospe und Blatt).

Alle diese phenolhaltigen Öle gehören zu den stärksten natürlichen Antibiotika die es gibt! Sie sind hochpotent und sollten weder vorbeugend, leichtsinnig, bei Kindern, in der Schwangerschaft, innerlich, bei Einnahme von Blutverdünnern, noch bei Kleinigkeiten angewendet werden! Auch wenn die Öle frei im Handel erwerblich sind, würde man Antibiotika auch nicht ohne vorherige ärztliche Verschreibung anwenden. Leider werden sie jedoch nur allzu oft von halbwissenden Fachpersonen (Homöopathen, Verkäuferinnen von ätherischen Ölen, Akupunkteuren, Ernährungsberatern, etc.) OHNE fundierte Aromatherapie-Kenntnisse empfohlen «weil es hilft». Diese sind sich den Risiken jedoch nicht immer bewusst. Ich appelliere im Namen Ihrer Gesundheit daran, auf ebenso wirksame, jedoch mildere Varianten zurückzugreifen.

Auch weitere ätherische Öle sollten nur von Personen mit sehr guten Fachkenntnissen verwendet und absolut kindersicher verstaut werden: Wintergrün, Kampfer, Muskat, Thuja, Wermut, Europäischer Rainfarn und Poleiminze.

Photosensibilisierende Öle

(Furo)Cumarin und Bergapten kann in Verbindung mit UV-Licht unliebsame Hautreaktionen auslösen. Deshalb keine direkte Sonneneinstrahlung nach der Verwendung folgender ätherischer Öle: Bergamotte, Grapefruit, Mandarine, Zitrone, Angelikawurzel, Limette, Bitterorange, Verbena und

Kreuzkümmel. Nicht phototoxisch sind hingegen Orange süß (gemäss dem Tisserand Institute enthält sie einen zu kleinen Bergapten-Anteil um photosensibilisierend zu sein), furocumarinfreie Öle (diese sind als solche deklariert), und destillierte Zitrusöle.

Schwangerschaft

Das oberflächliche Riechen an ätherischen Ölen ist relativ unproblematisch, bei der Anwendung auf der Haut und bei tiefer Inhalation ist Vorsicht geboten und auf die innerliche Einnahme sollte unbedingt komplett verzichtet werden (letzteres ist auch für nicht Schwangere nicht empfehlenswert). Für die Schwangerschaft gibt es verschiedene «Gefahrenbereiche». Zum einen wird im ersten Trimenon das Gehirn des Babys entwickelt, deshalb sind ketonhaltige Öle (neurotoxisch) absolut tabu. Auch auf die phenolhaltigen Öle (siehe Kasten oben) sollte man verzichten und keine emenagogen (menstruationsfördernden) und wehenfördernden ätherischen Öle verwenden. Je nach Nachschlagewerk sieht die Liste der in der Schwangerschaft zu vermeidenden Öle ein bisschen anders aus. Meine Liste enthält folgende Öle, die man NICHT verwenden sollte:

Ysop, Flohminze, Salbei, Thuja, Rosmarin ct. Borneon, Schafgarbe (ketonhaltig), Fenchel, Basilikum, Gewürznelke, Piment, Bay, Anis, Estragon, Ravensara (nicht zu verwechseln mit Ravintsara), (enthalten Ether, wirken durchblutungsfördernd, wehenanregend), die phenolhaltigen, Zimt (Zimtrinde, Zimtblätter, Cassia, etc.), Oregano, Bohnenkraut, Thymian ct. Thymol und ct. Carvacrol, Wintergrün (Methylsalicylat), Niaouli (viridiflorol, hormonähnlich, nicht vor SSW20), Muskatellersalbei, Muskatnuss, Anis, Salbei, Vetiver, Zitronenverbene, Piment, Myrrhe, ...

Am besten legt man sich für diese aussergewöhnliche Zeit ein tolles Buch mit Rezepten zu, auf die man dann zurückgreifen kann (z.B. «Aromatherapie für Frauen» von Sabrina Herber und Eliane Zimmermann oder «Hebammensprechstunde» von Ingeborg Stadelmann). Einige der genannten Öle können von erfahrenen Hebammen zur Geburtseinleitung genützt werden.

Säuglinge und Kleinkinder:

Hier ist äusserste Vorsicht geboten. Grundsätzlich soll man für Kinder bis 12 Monate keine ätherischen Öle verwenden, sondern im Bedarfsfall auf Hydrolate ausweichen. Auch später bitte nur ätherische Öle einsetzen, bei denen man weiss, dass sie mild und für Kleinkinder ausdrücklich geeignet sind. Ausserdem bitte entsprechend tief dosieren! Kleine Menschen besitzen eine 5x dünnere Haut als Erwachsene, das bedeutet, die ätherischen Öle gelangen schneller und in höherer Konzentration in den Blutkreislauf. Und nicht alle Inhaltsstoffe können gleich verstoffwechselt werden wie bei uns Erwachsenen. Auch hier gibt es 2 sehr empfehlenswerte Bücher («SOS Hustenzwerg» von Ingrid Kleindienst-John und «Aromatherapie für Kinder» von Sabrina Herber und Eliane Zimmermann), die mit sicheren Rezepturen aufwarten.

Bei Babies, Kleinkindern und Erwachsenen mit spastischen Atemwegserkrankungen

Alle Menthol- und Cineol 1,8-haltigen Öle sind zu meiden. Dies sind vorwiegend Minzenarten (Pfefferminze!), sowie Öle mit dem typischen eukalyptusartigen Erkältungsduft, v.a. Eukalyptus

globulus!, Kampfer (Borneon) und Tigerbalm, aber je nach Empfindlichkeit auch Cajeput, Teebaum, Niaouli, ... Diese Öle können im schlimmsten Fall einen Glottiskrampf auslösen und zum Erstickungstod führen.

Bei Allergien gegen Korblütler

Kamille, Immortelle, Schafgarbe, Estragon, Ringelblume.

Bei einer konstitutionellen homöopathischen Behandlung

Dazu gibt es sehr unterschiedliche Aussagen. Ich habe von einigen Therapeuten gehört, die Aromatherapie und homöopathische Mittel gleichzeitig anwenden. Generell könnten jedoch Kampfer, Minzen und Kamille und andere intensiv duftende Öle die homöopathischen Arzneien schwächen.

Bei Epilepsie, Leberproblemen, Blutdruck- und Herz-Kreislauf-Problemen, vorgängigen Krebserkrankungen, Glaukom und anderen gesundheitlichen Problemen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihren ausgebildeten Aromatherapeuten.

Diese Liste wurde von mir in mühevoller Kleinarbeit nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Um mehr über ätherische Öle und die richtige Dosierung zu erfahren, besuchen Sie einen Kurs bei mir und/oder laden Sie die kostenlose Dosierungstabelle auf www.dufterleben.ch/links runter. Ausserdem finden Sie ganz viele Tipps und Rezepte für Anfänger und Fortgeschrittene in meinem Buch «Aromatherapie leicht gemacht» (ISBN Nr. 978-3-03808-030-5, Landtwing Verlag).

Herzliche Grüsse

Ursula Voneschen

www.dufterleben.ch