

Ätherische Öle für die Erkältungszeit

Die Wirkung von ätherischen Ölen kann in vielen Lebenslagen hilfreich sein. Besonders in der kalten Jahreszeit, wo ein Infekt den anderen jagt, können wir uns die Kraft dieser natürlichen Helfer zu nutzen machen.

Erkältungsöle

Nicht alle Öle eignen sich für die Anwendung bei Kindern. Wichtig ist nur Öle zu verwenden, die dem Alter des Kindes entsprechen und diese nur niedrig zu dosieren.

Benzoe (ab 0 Jahren)

Wirkungen: antibakteriell, ausgleichend, mild auswurfördernd, vermittelt Geborgenheit und Wärme, entspannend, angstlösend

Anwendungsbereiche: Husten, Stress, Ängste

Lavendel fein (ab 0 Jahren)

Wirkungen: antibakteriell und antiviral, desinfizierend, fiebersenkend, schmerzlindernd, schlaffördernd, beruhigend, angstlösend

Anwendungsbereiche: Erkältungskrankheiten, Fieber, Ohrenschmerzen (Mittelohrentzündung), Schlafstörungen, Ängste

Thymian linalool (ab 1 Jahr)

Wirkungen: antibakteriell, antiviral, immunstimulierend, ausgleichend

Anwendungsbereiche: Erkältungskrankheiten, Mittelohrentzündung, geschwächtes Immunsystem

Cajeput (ab 1 Jahr)

Wirkungen: desinfizierend, antibakteriell, stark antiviral, hustenreizlindernd, schleimlösend und auswurfördernd (**Vorsicht bei Kindern, die noch nicht abhusten können!**), fiebersenkend, schmerzlindernd

Anwendungsbereiche: Erkältungskrankheiten, Fieber, Schmerzen

Zitrone (ab 3 Jahren)

Wirkungen: desinfizierend, immunstimulierend, fiebersenkend, raumluftdesinfizierend, stimmungsaufhellend, angstlösend

Anwendungsbereiche: Erkältungskrankheiten, Fieber, Raumluftdesinfektion, Ängste

Bergamottminze (ab 3 Jahren)

Wirkungen: antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, fiebersenkend, schmerzlindernd, immunsystemstärkend, angstlösend, schlaffördernd

Anwendungsbereiche: Erkältungskrankheiten, Fieber, Stress, Schlafstörungen, Ängste

Raumbeduftung

Werden ätherische Erkältungsöle für die Raumbeduftung verwendet, können wir von einigen positiven Eigenschaften der Öle profitieren: hustenreizlindernd, schleimverflüssigend, auswurfördernd, immunstimulierend. Zusätzlich wirken einige ätherische Öle antiviral und raumluftdesinfizierend.

Sind Kinder erkältet, sind sie oft vor allem am Abend unruhig und schlafen nur sehr schlecht. Hier unterstützt die beruhigende und schlaffördernde Wirkung einiger ätherischer Öle. Die Anwendung mittels Raumbeduftung ist schnell und unkompliziert. Mit Hilfe von feuchten Tüchern, Duftlampen und Diffusoren oder der Verwendung eines Raumsprays können die Öle im Raum verteilt werden und ihre umfassenden Wirkungen entfalten.

Wird ein feuchtes Tuch verwendet, reichen bereits 1-3 Tropfen ätherisches Öl. In der Duftlampe können bei Babys und kleinen Kindern je nach Raumgröße 1-3 Tropfen und für größere Kinder 3-5 Tropfen verwendet werden. Raumsprays werden bei Kindern niedriger dosiert. Sie können selbst hergestellt oder bei unterschiedlichen Firmen fertig gemischt gekauft werden.

Eine Dauerbeduftung ist nicht sinnvoll! Wird eine Duftlampe verwendet, sollte diese max. 30 Minuten brennen. Nach einer „Duftpause“ und kurzem Stoßlüften kann die Duftlampe später erneut zum Einsatz kommen. Raumsprays werden je nach Bedarf verwendet, feuchte Tücher kann man auch mehrere Stunden bzw. über Nacht hängen lassen.

Sonstige Anwendungen

Neben der Raumbeduftung können ätherische Öle auch über die Haut aufgenommen werden. Bei viralen oder bakteriellen Infekten mit Husten und Schnupfen eignet sich ein Erkältungsbalsam für Einreibungen von Brust, Rücken oder Fußsohlen. Wer Balsame nicht mag, kann auch auf Körperölmischungen zurückgreifen. Auch Erkältungsbäder zeigen ihre Wirkung. In der Badewanne werden ätherische Öle jedoch immer nur zusammen mit einem Emulgator (z. B. Salz) und bei Kindern sehr niedrig dosiert verwendet.

Quellen

Herber, S. & Zimmermann, E. (2018). *Aromatherapie für Kinder. Schnelle und sanfte Alltagshilfe*. Stuttgart: Eugen Ulmer KG.

Werner, M. & von Braunschweig, R. (2016). *Praxis Aromatherapie. Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen*. (5. Auflage). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.