

### Inhaltsverzeichnis

- [Antibiotika](#)
- [\(Neben-\)Wirkungen bei ätherischen Ölen](#)
- [Ätherische Öle](#)
- [Medikamente](#)
- [Reinheit](#)
- [Inhalation](#)
- [Öl-Mischungen](#)
- [Öl-Börsen](#)
- [Rein - oder nicht rein?](#)
- [Geht es nicht auch billiger?](#)
- [Welches Öl bei welchem Keim?](#)
- [Kleingedrucktes](#)
- [Qualitäts-Siegel](#)
- [Labor-Analyse](#)

Lesedauer 5 Minuten

Unerwünschte Nebenwirkungen bei Medikamenten sind allgemein bekannt. Die „Waschzettel“ oder auch „Packungsbeilagen“ der Hersteller werden meist ignoriert: Zu klein gedruckt, zu viel – häufig eher unverständliche – und zudem Furcht einflößende Inhalte. Da wird man schon beim Lesen zusehends kränker ...

Wie aber verhält es sich bei ätherischen Ölen? Sind sie wirklich frei von jeglichen Nebenwirkungen?.

Wie oft im Leben, steckt der Teufel im Detail. Fallstricke lauern auch hier. Und es ist überaus ratsam und damit auch wohltuend, sie sachgerecht zu verwenden, will man ihre Wirkung wirklich frei von – unerwünschten – Nebenwirkungen genießen!

## Antibiotika

Ob Husten, Schnupfen Heiserkeit, Lungenentzündung – meist wird ein Antibiotikum verschrieben. Je nach Präparat noch einen Magenschutz dazu.

Die Symptome werden besser, aber Durchfall und Co., hier eine Pilzinfektion, dort juckende Rötungen lösen die eigentlichen Beschwerden ab. Unerwünschte Nebenwirkungen auf einem ganz anderen Terrain als dem ursächlichen machen

einem zu schaffen. Aber auch dagegen gibt es das eine und andere Medikament, – mit neuen unerwünschten Nebenwirkungen. Ein Teufelskreis.

Da mittlerweile die Antibiotika immer breitbandiger werden, um gegen zunehmende Reststelen anzukommen – und sie genau dadurch weiter zu forcieren –, nehmen auch die unerwünschten Nebenwirkungen zu.

### **(Neben-)Wirkungen bei ätherischen Ölen**

Wie aber verhält es sich bei ätherischen Ölen? Sind sie frei von – unerwünschten – Nebenwirkungen?

*Oregano*, als Beispiel bei Parasitenbefall im Darm, ist ein hochwirksames antibiotisches, wie entzündungshemmendes Öl, das nebenbei noch u.a. antimykotisch (gegen Pilzinfektionen), mukolytisch (schleimlösend – Husten, Schnupfen ...), antikoagulierend (blutverdünnend – Schlaganfall, Herzinfarkt) wirkt.

Als Nebenwirkung, bei entsprechend hoher Dosierung (jedoch stets verdünnt!), beeinträchtigt es die Bakterien in der Darmflora, weshalb diese mit neuen darmtypischen Bakterien-Stämmen aufgebaut werden sollte.

Ein anderes Beispiel: *Limone* hat entschlackende, entgiftende Wirkung, die sich u.a. in einer zunehmend unreinen Haut, Bildung von Pickeln äußert, da die Schlacken- und Giftstoffe aus dem Körper transportiert werden. Diese „Nebenwirkung“ ist also weder unerwünscht, noch eine Nebenwirkung, sondern die Wirkung an sich.

Es ist also zu unterscheiden zwischen Wirkung und Nebenwirkung, insbesondere solcher unerwünschten Nebenwirkung, die auf einer ganz anderen Ebene Wirkungen zeitigt, als jener die Erkrankung ausmachenden.

### **Ätherische Öle**

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte, rein Pflanzliche Erzeugnisse und repräsentieren das pflanzliche Immunsystem. Daraus erklärt sich u.a. die hohe Wirksamkeit und, bei sachgerechter Anwendung, auch, dass sie frei von – unerwünschten – Nebenwirkungen sind.

Zudem kann der menschliche Organismus keine Resistenzen gegen ihre Wirkstoffe ausbilden, wie es bei Medikamenten, insbesondere Antibiotika, der Fall ist.

So hat das gefürchtete MRSA-Bakterium (Methicillin-Resistente Staphylococcus Aureus) bei ätherischen, antibakteriell wirkenden Ölen keine Chance, während Antibiotika auf Grund der Resistenzen hier machtlos wurden.

## Medikamente

Medikamente beinhalten den hauptsächlichen Wirkstoff, aber auch adjuvante Inhaltsstoffe, die ihre Wirkung auf den Organismus entfalten, leider überwiegend in Form der unerwünschten Nebenwirkungen. Manche Wirkstoffe greifen z.B. die Magenschleimhaut an, was man durch ein weiteres Medikament, vor dem eigentlichen eingenommen, zu verhindern sucht.

Wie in der Pharmazie, so gilt auch bei ätherischen Ölen, dass unsachgemäße Anwendung nicht folgenlos bleibt.

## Reinheit

Damit ätherische Öle sachgerecht angewandt werden können, muss zunächst sichergestellt sein, dass die Öle rein, ohne Zusatzstoffe und nicht mit Ölen von unterschiedlichen *Arten* einer Pflanzengattung, oder gemischt wurden.

So haben die Lavendel-Arten *Speiklavendel*, *Schopflavendel*, *Echter Lavendel*, etc. unterschiedlich gewichtete Inhaltsstoffe und damit auch verschiedene Wirkungsschwerpunkte. Der lateinische Pflanzenname erst macht eine eindeutige Definition des Öles möglich.

Auch Anbausituation, wie z.B. Bodenbeschaffenheit, -zusammensetzung, Sonneneinstrahlung, Erntezeitpunkt haben Einfluss auf die Zusammensetzung der einzelnen Wirkstoffe eines ätherischen Öles.

## Inhalation

Ätherische Öle werden auch zur Raumbeduftung eingesetzt, dabei nicht aber erhitzt (verdampft), sondern in Ultraschall-Diffusoren vernebelt und inhaliert.

Deren Duftmoleküle gelangen beim Einatmen über das, mit Riechfäden durchzogene, Siebbein (Os ethmoidale – durchlässige, knöcherne Platte, die den Nasenraum zum Gehirn hin abschließt), als Teil der Nasennebenhöhle, in das

Zentrale Nervensystem. Nach nur wenigen Sekunden sind sie bereits im Gehirn angelangt. Wer kennt das nicht: ein altbekannter Geruch versetzt einen gedanklich in die Kindheit zurück.

Im Blut sind die Moleküle übrigens nach etwa zwei Minuten nachweisbar.

## Öl-Mischungen

Manche Hersteller kombinieren reine Öle zu Öl-Mischungen. Diese Mischungen können nur aus reinen Ölen jeweils einer Pflanzenart hergestellt werden, deren Inhaltsstoff laboranalytisch feststehen und somit, in Kenntnis der jeweiligen Wirkungsschwerpunkte, zur verstärkten Erzielung des gewünschten Effekts zu hochwirksamen Öl-Mischungen komponiert werden können.

## Öl-Börsen

Öle aus Öl-Börsen werden i.d.R. zu günstigeren Preisen als reine Öle einer Pflanzenart angeboten. Hier liefern sehr viele Erzeuger aus unterschiedlichsten Regionen, mit ebenso variablen Qualitäten und Wirkstoffgehalten, ihre Öle an. Diese werden dann als Öl-Gemisch abgefüllt in den Handel gebracht.

Öl-Hersteller, die ausschließlich Öle von ihren eigenen Bauern beziehen und abfüllen, haben gegenüber Ölen von Öl-Börsen den Vorteil, dass stets definierte Qualitätsstandards und damit gleichbleibende Qualitäten, vor allem hinsichtlich des Wirkstoffkonzentrationen gewährleistet sind.

## Rein – oder nicht rein?

Wie kann nun der Anwender prüfen, ob es sich bei dem vorliegenden ätherischen Öl um ein reines Öl handelt?

Der ganz grobe Test ist einfach: einen Tropfen des Öles auf ein Blatt Papier geben, einziehen und trocknen lassen. Verbleibt ein „Fett“fleck auf dem Papier, handelt es sich nicht um rein ätherisches, sondern in irgendeiner Weise verunreinigtes oder gestrecktes Öl.

Wenn der Hersteller auf Nachfrage keine Laboranalyse über die Inhaltsstoffe zur Verfügung stellt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es sich um Öle von Öl-Börsen

handelt: Jede Charge besteht aus anderen Mischungsverhältnissen (s.o.). Da man wirtschaftlich optimiert handelt, wird man nicht jede Lieferung neu analysieren und kann somit auch keine Analysen an die Händler, bzw. seitens derer, an Kunden ausgeben.

Stellt der Hersteller aber Laboranalysen auf Basis einer, auf jeder abgefüllten Flasche aufgedruckten, Chargen-Nummer zur Verfügung, die z.B. online auf dessen Webseite eingegeben, zu der vollständigen Analyse führt, so handelt es sich um reines ätherisches Öl.

Ist der Preis vergleichsweise sehr niedrig, handelt es sich meist um ein (Duft-)Öl mit synthetischen Bestandteilen.

## Geht es nicht auch billiger?

Billiger geht immer! Sei es durch Verdünnen mit Träger-Ölen (z.B. Speise-, Rizinus, Nuss-Öle), Zumischen von petrochemischen Erzeugnissen, wie z.B. synthetischem Linalool oder Linalylacetat oder Strecken mit Kunststoffen auf Basis natürlicher oder fraktionierter Isolate, bzw. ähnlicher, aber minderwertiger Öle.

Qualität hat ihren Preis. Und wenn man live erlebt hat, wie z.B. Oregano in der Türkei von ganzen Familien in ganztägig gebückte Haltung und strahlendem Sonnenschein scheinbar mühelos geerntet wird, sei empfohlen, es einmal – nur eine Stunde lang – ihnen gleich zu machen! Damit sind wir dann aber noch ziemlich weit am Anfang der Produktionskette und -kosten ...

## Welches Öl bei welchem Keim?

In der Medizin hat man – früher- ein Antibiogramm angefertigt, indem man den Krankheitserreger anzüchtete und verschiedene Antibiotika auf die Nährlösung mit dem Keim gab, um zu sehen, welches Antibiotikum gegen den Keim spezifisch wirksam ist.

Im Zuge der Zunahme der Antibiotika-Resistenzen entwickelte man Breitband-Antibiotika, die gegen eine ganze Reihe von Erregern wirksam war. Der Patient freute sich, das schon das erste Antibiotikum erfolgreich wirkte. Doch damit kaufte man sich im Laufe der Zeit und zunehmender Breitbandigkeit der Präparate die Resistenz gleich mehrerer Erreger gegen das Breitband-Antibiotikum

ein.

Auch bei ätherischen Ölen wird mittels eines Aromatogramms ermittelt, welches Öl gegen den spezifischen Erreger wirksam ist. Dies dient allein dem Zeitgewinn in der Therapie, denn man vermeidet die Verabreichung diverser Öle, bis man, zufällig, das wirksame Öl gefunden hat und verkürzt damit den Krankheitsverlauf.

## Kleingedrucktes

Deklarationen hängen von der Verwendung des ätherischen Öles ab, ob es als *Bedarfmittel* (z.B. Duft-Öl), *Kosmetikum* (z.B. Hautpflege, Badezusatz), *Lebensmittel* (z.B. Aromatisierung, Würze) oder Arzneimittel (äußerliche, innerliche Anwendung) zugelassen ist.

Entsprechend unterschiedlich sind die Vorschriften der auf dem Etikett abdruckenden Informationen. Daher kann ein und das selbe ätherische Öl mit bis zu vier verschiedenen Kennzeichnungen, je nach Verwendung, auf dem Markt verfügbar sein.

Mitunter wird z.B. ein zur Einnahme geeignetes ätherisches Öl auch als Bedarfsmittel statt als Kosmetikum deklariert, weil ansonsten therapeutisch wirksame Bestandteile entfernt werden müssten, da sie zur Verwendung als Kosmetikum nicht zugelassen sind.

Manchmal werden auch Wirkstoffe explizit aufgeführt, die vermeintlich mit dem eigentlichen Öl z.B. Lavendel nichts zu tun haben, wie Linalool und Geraniol. Diese sind natürliche Bestandteile des reinen Öls, aber in höherer Konzentration und daher kennzeichnungspflichtig in Bezug auf die Art der Verwendung.

Ein anderes Beispiel ist - ohne Alkohol - hergestelltes Rosen-Hydrolat: das Etikett weist jedoch als Bestandteil Benzylalkohol aus, weil er natürlicher Bestandteil des Rosen-Hydrolates ist.

## Qualitäts-Siegel

Last but not least - Qualitäts-Siegel. Derer gibt es reichlich, doch stellen sie i.d.R. kein Qualitätsmerkmal dar. Sie sind häufig firmenspezifisch herausgegeben, unabhängig von geltenden Vorschriften, etc..Qualität lässt sich nur mittels Labor-Analysen nachweisen und beurteilen.

Unser Riechsinn mag zwar fein sein, aber er unterscheidet nicht verlässlich zwischen gut abgestimmten synthetischen und natürlich reinen Düften.

## Labor-Analyse

Eine Labor-Analyse besteht aus mehreren Untersuchungsvorgängen, vereinfacht gesagt, der Gaschromatographie zur Bestimmung der einzelnen Wirkstoffe und der Massenspektrographie zur Quantifizierung der einzelnen Bestandteile.

Eine Analyse umfasst meist rund 60 Wirkstoffe, deren lateinischen Namen, Prozentanteil, dazu Bezeichnung des Labors, Auftraggeber, Chargen-Nummer, Datum, das verwendete Analyse-Gerät (im Falle der Gaschromatographie das verwendete Trägergas), die Probenaufbereitung, den Namen des die Analyse Durchführenden, sowie desjenigen, der sie überprüft hat.

Weiterführende Informationen zu diesem Thema finden sich beispielsweise [hier](#).