

# **Aromatherapie in der Pädiatrie**

Zusammenfassung

27.01.2010

DGKS Birgit Piernbacher

Akadem. Lehrerin für Gesundheitsberufe

## Aromatherapie in der Pädiatrie

Für eine Arzneitherapie bei Kindern stehen vergleichsweise wenig spezifische Kinderarzneimittel zur Verfügung: Der Grund ist, dass bei Kindern keine klinischen Studien durchgeführt werden dürfen. Hinzu kommt, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind, die mit Erwachsenenmedizin therapiert werden können. Daher bieten sich für die Therapie pädiatrische Erkrankungen die nebenwirkungsarmen und doch sehr hilfreichen pflanzlichen Mittel und ätherischen Öle geradezu an, zumal ihr Einsatz schon keine lange Tradition hat und somit ein großer Erfahrungsschatz vorliegt.

Der kindliche Körper und seine Funktionen unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht von dem des Erwachsenen. Dies betrifft hauptsächlich die Leber und die Nieren als wichtige Systeme des Arzneimittelabbaus. Da ätherische Öle meist als Vielstoffgemisch vorliegen, ist die Pharmakokinetik und –dynamik sehr komplex und besonders bei Kindern wenig bekannt. (Wabner, 2009, S. 491)

Für Kinder entscheidend ist nicht nur eine geringere Dosierung der Ölmischungen. Vielmehr sind auch einige ätherische Öle für Kleinkinder gar nicht geeignet, z. B. Kampher, Eukalyptus ct. globulus, Pfefferminze, Thymian ct. thymol. (Wabner, 2009, S. 492)

Ätherische Öle, die bei Kindern eingesetzt werden, sollten insbesondere hypoallergen und hautfreundlich sein und in ihrer Duftwirkung milde samtige, vanillige und süße Eigenschaften haben. Auch fruchtige Eigenschaften haben. Auch fruchtige Aspekte aus den Zitrusölen sind beliebt und wirkungsvoll. (Wabner, 2009, S. 491)

**Mandelöl süß (bio)**

**Prunus amygdalusdulcis (Rosaceae)**

Kaltpressung aus den Kernen.

**Hauptbestandteile:**

- ca. 80% Ölsäure
- 15 – 20% Linolsäure
- 6% gesättigte Fettsäuren
- Fettbegleitstoffe (Alpha-Tocopherol)

(Thumm, 2009, S. 69)

**Wirkungen:**

<ul style="list-style-type: none"><li>• leicht</li><li>• zieht schnell ein</li><li>• sehr gut verträglich</li><li>• hautberuhigend</li><li>• unterstützt den Feuchtigkeitsgehalt der Haut</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sehr gut bei trockener, rissiger Haut</li><li>• zarter süßer Duft</li><li>• reizmildernd</li><li>• glättend</li><li>• pflegend</li></ul>
---	--

(Thumm, 2009, S. , 69)

**Indikationen:**

- klassisches Massageöl
- Babymassageöl
- neutral, d. h. es lässt sich gut mit anderen Ölen mischen

(Thumm, 2009, S. 69)

**Öle, die nicht für Kinder geeignet sind:**

- Eukalyptus (stattdessen kann Cajeput verwendet werden)
- Menthol
- Kampfer
- Minze (nicht unter 6 Jahren)
- Rosmarin
- Salbei
- Thymian vulgaris (nicht unter 3 Jahren)
- Ysop (nicht unter 3 Jahren)
- Wacholder

(Diller, 2009, S. 22)

**Dosierungstabelle**

	<i>Raum- düfte</i>	<i>Einreibung Kur</i>	<i>Massage- öle</i>	<i>Kosmetik- produkte</i>	<i>Bäder</i>	<i>Auswahl ätherischer Öle</i>
<i>Erwachsene</i>	5 – 10 Tr.	5 – 10%	1 – 2%	1 – 2%	10 – 20Tr.	Nicht beschränkt
<i>Schwangere</i>	3 – 7 Tr.	2 – 3%	0,5 – 1%	0,5 – 1%	5 – 10 Tr.	Stark beschränkt
<i>Kinder</i>	3 – 7 Tr.	2 – 3%	0,5 – 1%	0,5 – 1%	5 – 10 Tr.	Beschränkt
<i>Kleinkinder</i>	3 – 5 Tr.	1 – 1,5 %	0,3 – 0,7%	0,3 – 0,7%	3 – 5 Tr.	Stark beschränkt
<i>Babys</i>	3 – 5 Tr.	0,5 – 1%	0,1 – 0,3%	0,1 – 1,3%	max. 1Tr.	Nur sehr wenige Öle!

(Diller, 2009, S. 22)

**Grundsätzlich gilt zur Berechnung der Dosierung von Arzneimitteln bei Kindern folgende**

**Faustregel:**

- Bis zu 1 Jahr:  $\frac{1}{4}$  der Erwachsenenendosis, bei ätherischen Ölen immer nur 0,5% und weniger
- 1 – 6 Jahre:  $\frac{1}{3}$  der Erwachsenenendosierung
- 7 – 16 Jahre:  $\frac{1}{2}$  der Erwachsenenendosierung
- 16 – 18 Jahre:  $\frac{3}{4}$  der Erwachsenenendosierung
- > 18 Jahre: Erwachsenenendosierung

(Wabner, 2009, S. 492)

**Kinderöle**

**Haufreundlich wirkende Öle**

Aufgrund ihres hohen Gehalts an > 50% Alkoholen und Estern sich die folgenden ätherischen Öle sehr hautfreundlich und mild in der Wirkung, sie wirken zudem ausgleichend und beruhigend auf die Psyche.

<b>Lavendel</b>	Sedierendes Öl, Hilfe für alle Fälle
<b>Palmarosa, Rosenholz</b>	Entspannender, zarter Rosenduft, den Kinder lieben
<b>Thymian ct. linalool</b>	Stärkendes Öl, das zugleich potent gegen viel Keime wirkt

**Beruhigend wirkende Öle**

Öle, die reich an Sesquiterpenalkoholen sind, wirken sedierend und haben mit ihrer mastzellenstabilisierenden Eigenschaft eine antiallergische Wirkung. Diese Öle werden v. a. bei Unruhe, Hyperaktivität, Angst und Asthma eingesetzt.

<b>Amyris, Sandelholz</b>	Beruhigend, harmonisierend und gleichen die innere Unruhe aus, sie sind v. a. angezeigt bei Hyperaktivität.
<b>Kamille blau, Schafgarbe</b>	Wirken sowohl bei körperlichem als auch bei seelischem Bauchweh
<b>Zedernholz</b>	Hat eine beruhigende, schlaffördernde Wirkung
Die folgenden Öle haben den typischen bei Kindern sehr beliebten vanillig-süßen Duft. Alle Öle sind wunderbar hautfreundlich, werden aber noch zusätzlich bei verschiedenen Beschwerden des Atem- und Verdauungstrakts eingesetzt.	
<b>Anis, Fenchel</b>	Sanfte, beruhigend riechende Öle, die v. a. bei Beschwerden im Verdauungs- und Respirationstrakt eingesetzt werden.
<b>Benzoe, Kakao, Honig, Tonka, Vanille</b>	Sie haben den typisch süßlich-vanilligen Kinderduft. Sie wirken anxiolytisch und stärken nach Auffassung der TCM die Mitte, welche bei Kindern noch nicht vollkommen ausgebildet und somit sehr labil ist (deswegen auch häufiges Bauchweh bei Kindern).
<b>Cajeput, Niaouli, Myrte</b>	Bei Erkältung und Husten
<b>Mandarine rot, Neroli</b>	Riechen kindlich-zitronig, sie wirken stimmungsaufhellend
<b>Mandarine rot, Lavendel, Rose</b>	Besonders angstlösend und beruhigend
<b>Mimose</b>	Für das scheue Kind

(beide Tabellen, vgl. Wabner, 2009, S. 492)

## Kinderdüfte (Raumbeduftung)

### 1. Kuschelbär

- 4 Tropfen Blutorange
- 1 Tropfen Vanille

### 2. Bienchen

- 1 Tropfen Honigwabe
- 4 Tropfen Mandarine rot

### 3. Heiterkeit

- 1 Tropfen Zimtrinde
- 2 Tropfen Orange
- 2 Tropfen Grapefruit

(alle drei Mischungen, vgl. Thumm, 2009, S. 38)

## Kindermischungen

### Chronische Sinusitis

- 2 Tr. Lorbeer
- 2 Tr. Cajeput
- 2 Tr. Eukalyptus radiata
- 1 Tr. Rosenholz
- in 10 ml. Fettes Öl geben, mehrmals täglich auf die untere Nasenöffnung auftragen

(Wabner, 2009, S. 382)

### **Rhinitis**

- 5 Tr. Rosenholz
- 5 Tr. Niauli
- 3 Tr. Benzoe
- 5 Tr. Neroli
- Nasenöl: 1 Tr. Pur auf die Nasenöffnung oder auf ein Stoffröllchen (oder Nasentampon) gegeben, befreit die Nasenwege.
- Oder in 50 ml fettem Öl lösen und seitlich der Naseöffnung (Akkupunkturpunkt Di 20) auftragen
- Inhalation: 1 bis maximal 2 Tr. Der Grundmischung ohne fettes Öl in den Inhalator geben

(Wabner, 2009, S. 383)

### **Bronchitis**

- 4 Tr. Anis
- 4 Tr. Rosenholz
- 4 Tr. Benzoe
- 1 Tr. Zimt oder 1 Tr. Dill
- Ätherische Öle in 30 ml. Mandelöl geben und Brust damit einreiben

(Wabner, 2009, S. 390)

### **Gute Nachtöl** (vor allem für Kinder)

- Mandarine rot und Lavendel im Verhältnis 1:1 mischen, am Fläschchen schnüffeln oder 2 Tr. In die Aromalampe geben
- Als 1%iges Körperöl mit Jojoba- bzw. Mandelöl mischen und eine Bauchmassage durchführen.

(Wabner, 2009, S. 480)



### **Windeldermatitis**

Diese Mischung wirkt pflegend und keimwidrig und eignet sich insbesondere für die zarte Babyhaut.

- 2 Tr. Neroli
- 1 Tr. Palmarosa
- 1 Tr. Rosenholz
- 1 Tr. Sandelholz
- 30 ml Mandelöl
- 20 ml Johanniskrautöl
- Die ätherischen Öle in das Gemisch aus Mandel- und Johanniskrautöl geben, bei jedem Wechsel der Windeln auf die entzündeten Stellen auftragen.

(Wabner, 2009, S. 443)

### **Schlafmischung für Kinder**

- 5 Tr. Mandarine
- 3 Tr. Rosenholz
- 50 ml Mandelöl
- Die ätherischen Öle in das Mandelöl geben und Fußsohlen, Bauch oder Rücken damit massieren

(Wabner, 2009, S. 480)

### **Pertussis**

- 20 Tr. Thymian ct linalool
- 10 Tr. Lavendel
- 10 Tr. Rosenholz
- 10 Tr. Benzoe
- 10 Tr. Mandarine
- 5 Tr. Eukalyptus radiata

Anwendung:

- **Raumaromatisierung:** Im Kinderzimmer feucht-heiße Tücher (bei Pseudokrupp kalte Tücher) aufhängen, die mit 3 Tr. der Grundmischung (s. o.) beträufelt wurden.
- **Badeöl:** 6 Tr. der Grundmischung in einen Emulgator geben, das Kind darin baden lassen (1x täglich)
- **Brustöl:** 10 Tr. der Grundmischung in 30 ml Mandelöl geben, Brust damit einreiben und mit warmen Tuch einwickeln. 3 – 4 mal täglich, bis der Husten abklingt.

(Wabner, 2009, S. 495)

**Schulangst verbunden mit Bauchweh**

- 10 Tr. Mandarine
- 3 Tr. Basilikum
- 2 Tr. Lavendel
- 1 Tr. Benzoe
- 50 ml Mandelöl

1 Tr. dieser Mischung aufs Taschentuch, Schmusetier oder Kopfkissen träufeln und immer wieder daran riechen lassen oder 1 Tr. mit dem Finger auf die Schläfen (Vorsicht, dass kein Öl in die Augen kommt) und in die Vertiefungen des Okziputs geben.

(Wabner, 2009, S. 499)

**Kuscheltieröl für ängstliche Kinder**

Besonders ängstliche, zarte Kinder brauchen eine schützende Hülle, häufig ist es das „Kuscheltier“ oder die „Schmusedecke“. Die Wirkung kann verstärkt werden, wenn auf das Kuscheltier noch 1 Tr. des Lieblingsöls oder der Lieblingsölmischung gegeben wird. Manchmal hilft auch nur die Ölmischung als Kuscheltierersatz.

- 5 Tr. Mandarine
- 2 Tr. Benzoe
- 1 Tr. Rose
- 1 Tr. Honig
- 50 ml Mandelöl
- Die ätherischen Öle in das Mandelöl geben und damit Bauch und Rücken sanft massieren

(Wabner, 2009, S. 500)

### **Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen**

Die Rezepturen sind je nach Vorliebe einzusetzen

- 5 Tr. Mandarine
- 3 Tr. Lavendel
- 3 Tr. Benzoe
- 10 ml Mandelöl
- Die ätherischen Öle in das Mandelöl geben und das Kind daran riechen lassen oder 1 Tr. der Mischung auf den Puls des Kindes geben.

oder

- 5 Tr. Angelika
- 5 Tr. Pfeffer schwarz
- 2 Tr. Kardamon
- 2 Tr. Rose
- 10 ml Mandelöl
- Die ätherischen Öle in das Mandelöl geben und das Kind daran riechen lassen oder 1 Tr. der Mischung auf den Puls des Kindes geben.

(Wabner, 2009, S. 488)

**Literatur**

Diller, E. (2009). Dürft helfen lernen. Primavera.

Thumm, A. (2009). Basistrainig Aromapflege. Primavera.

Wabner, D., Beier, C. (Hrsg.). (2009). Aromatherapie – Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis. München: Urban und Fischer.