

Teebaumöl – *Melaleuca alternifolia*

Das ätherische Öl der Teebaumart *Melaleuca alternifolia* ist wegen seiner hochwirksamen und vielseitigen Heilkraft in den letzten Jahren zur wohl meistgebrauchten Duftessenz geworden. Seine wertvollen Eigenschaften wurden in jüngster Zeit durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt. Tatsächlich handelt es sich um ein uraltes Heilmittel, welches in der jahrtausendealten naturheilkundlichen Tradition der Ureinwohner Australiens einen wichtigen Platz einnahm und gegen die verschiedensten Krankheiten angewandt wurde.

Die Pflanze stammt aus dem sumpfigen Buschland Neusüdwaales in Australien. Sie gehört, wie die weiteren Teebaumarten Niaouli und Cajepüt, Manuka und Kanuka (aus Neuseeland), verschiedene Eukalyptusarten sowie Myrte, Gewürznelke und Bay de St. Thomas zur Familie der Myrtengewächse.

Der immergrüne Teebaum hat hellgrüne, schmale, lanzettenförmige Blätter, weissliche Blüten und eine helle, papierartige Rinde. Er kann bis zu 8 m hoch werden. Dank seiner wirksamen Inhaltsstoffe ist er äusserst widerstandsfähig gegenüber Pilzen, Bakterien, Viren und Parasiten.

Das ätherische Öl wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern und jungen Zweigen gewonnen. Es ist eine blass-gelbe Flüssigkeit mit einem würzig-kampferartigen, leicht modrigen Geruch. Die chemische Zusammensetzung kann je nach Standort und Jahreszeit sehr stark variieren. Die beiden Hauptkomponenten Terpinen-4-ol und 1,8-Cineol (Eukalyptol) zeichnen die Qualität des Teebaumöls aus. Der Gehalt des Terpinen-4-ols sollte dabei möglichst hoch (>30%), derjenige von 1,8-Cineol möglichst tief sein (<15%).

Das **Teebaumöl von PHYTOMED** stammt aus einer Plantage in Neusüdwaales, Australien, welche nach **kontrolliert biologischen Richtlinien** bewirtschaftet wird. Es ist folgendermassen zusammengesetzt:

30-40%	Monoterpene
45-50%	Monoterpenole (mehr als 35% Terpinen-4-ol)
3-5%	1,8-Cineol
5-10%	Sesquiterpene

1. EIGENSCHAFTEN UND WIRKUNGEN:

Antibakteriell, antiviral, antimykotisch (alle 3 Eigenschaften mit breitem Spektrum), immunstärkend, entzündungshemmend, juckreiz- und schmerzlindernd, hautpflegend, luftreinigend, antiparasitär, psychisch stärkend

2. INDIKATIONEN:

Wundbehandlungen, Abszesse, entzündete Haut, Aphten, Verbrennungen, Sonnenbrand, Akne, Mykosen (auch Candida), Vaginalinfektionen, Zahninfektionen, Herpes labialis und genitalis, Gürtelrose, Grippe, Infektionen im Hals-, Nasen- und Ohrenbereich, Erkältungskrankheiten, Infektionen der Harnwege, Darminfektionen, Insektenstiche, Erschöpfungszustände

3. REZEPTUREN:

Generell kann ein Drittel oder die Hälfte des Teebaumöls durch Lavendelöl (*Lavandula officinalis*) ersetzt werden. Die beiden Öle harmonisieren sehr gut miteinander und ergänzen sich in ihren Inhaltsstoffen.

ABSCHÜRFUNGEN, ABSZESSE, WUNDEN, AKNE, BLASEN, VERBRENNUNGEN, SONNENBRAND

2-4 mal täglich Teebaumöl unverdünnt mit Gazekompressen oder Watte auf die befallene Stelle auftragen. Bei grösseren Hautflächen kann das ätherische Öl mit etwas Mandel- oder Johanniskrautöl verdünnt werden oder man wendet die Bollwerk Teebaumölsalbe 5% an.

BLASENENTZÜNDUNG

2-3 mal täglich warmes Sitzdampfbad mit 5-10 Tropfen Teebaumöl (oder 5 Tropfen Teebaum und 5 Tropfen Sandelholz). Als Lösungsvermittler Kaffeerahm verwenden. Ergänzend dazu 2-4 stündlich Einreibung des Unterbauches und des Harnröhren-Ausgangs mit folgender Mischung: 25ml (fettes) Johanniskrautöl, 25ml

Mandelöl, 50 Tropfen Teebaumöl (oder 30 Tropfen Teebaum, 10 Tropfen Sandelholz, 10 Tropfen Lavandula officinalis)

BRONCHIALKATARRH, ERKÄLTUNG

Zweimal täglich Brust und Rücken mit einigen Tropfen Teebaumöl oder Bollwerk Teebaumölsalbe 5% einreiben. Zusätzlich 3-6 Tropfen davon in heisses, nicht mehr kochendes Wasser geben und inhalieren. Als Lösungsvermittler Kaffeerahm verwenden.

Unterstützend: Teebaum und Eukalyptus radiata in Duftlampe oder auf Duftstein geben (je 3-5 Tropfen).

FUSSPILZ, -FLECHTE

2-4 mal täglich unverdünntes Teebaumöl mit einem Wattetupfer auftragen.

HÄMORRHOIDEN

Hämorrhoiden und After nach vorheriger Reinigung mehrmals täglich mit folgender Mischung einreiben: 50ml (fettes) Johanniskrautöl, 25 Tropfen Teebaumöl (oder 10 Tropfen Teebaumöl, 5 Tropfen Lavandula officinalis, 5 Tropfen Deutsche Kamille, 5 Tropfen Zypresse).

HERPES LABIALIS

2-4 mal täglich unverdünntes Teebaumöl auftragen.

INSEKTENSTICHE

Teebaumöl unverdünnt auf den Stich auftragen.

NAGELBETTENTZÜNDUNGEN

Mehrmals täglich einige Tropfen Teebaumöl unverdünnt auf die betroffene Stelle tupfen.

OHRENSCHMERZEN

1-2 Tropfen Teebaumöl auf etwas Watte tropfen, diese vorsichtig in den Gehörgang einführen, morgens und abends wechseln. Wichtig: Niemals ätherische Öle direkt ins Ohr tropfen. Falls das Trommelfell verletzt ist, besteht sonst die Gefahr, dass das ätherische Öl in das Mittelohr gelangt.

SINUSITIS

2-4 mal täglich Inhalation mit 3-6 Tropfen Teebaumöl (in heisses, nicht mehr kochendes Wasser geben).

VAGINALENTZÜNDUNGEN UND -MYKOSEN

2-4 mal täglich Tampon getränkt mit folgender Mischung: 50ml (fettes) Johanniskrautöl oder Mandelöl, 10-15 Tropfen Teebaum, 10-15 Tropfen Lavandula officinalis. Dieselbe Mischung kann zusätzlich äusserlich eingerieben werden. **Alternative:** Bollwerk Teebaumöl Vaginalovula, 1 bis 2 mal täglich einführen, äusserlich Bollwerk Teebaumöl Salbe anwenden.

WARZEN

2-4 mal täglich unverdünntes Teebaumöl auftragen.

ZAHNFLEISCHENTZÜNDUNGEN, APHTEN

2-4 mal täglich unverdünntes Teebaumöl mit dem gründlich gereinigten Finger sorgfältig auf das infizierte Zahnfleisch auftragen.

ZAHNSCHMERZEN

Umschlag mit folgender Mischung: 3 Tropfen Teebaum, 1 Tropfen Pfefferminze, 1 Tropfen Lavandula officinalis auf einen Liter kaltes Wasser, Waschlappen mit dieser Mischung benetzen und auf die Wange auflegen, solange er kühlt, diesen Umschlag öfter wiederholen. Als Lösungsvermittler Kaffeerahm verwenden.

4. LITERATUR:

Phytomed Aromatherapie Buch
Ursula Rösti Blaser