

Nützliches Wissen für den Alltag

## Teebaumöl – Anwendung und Wirkung. Vielseitiges Hausmittel!

Teebaumöl ist ein vielseitiges Hausmittel, das aufgrund seiner Wirkung in zahlreichen Bereichen zur Anwendung kommt. Finni Fit nutzt Teebaumöl beispielsweise zur Herstellung von Glas- und Oberflächen-Reiniger. Aber damit noch lange nicht genug! Das ätherische Öl sollte in keiner Hausapotheke fehlen, denn:

Wusstet ihr, dass ätherische Öle im Allgemeinen zu den am häufigsten eingesetzten Naturprodukten für medizinische Zwecke gehören? Und dass Teebaumöl im Speziellen über eine entzündungshemmende, antibakterielle, antivirale wie pilzhemmende Wirkung verfügt? Da ist doch kein Wunder, dass ihr auch zahlreiche Pflegeprodukte in eurer Lieblingsdrogerie und eurer Lieblingsapotheke findet, die genau diesen ‚Stoff‘ beinhalten, oder?!

### Blick in die Historie von Teebaumöl

In den 1920ern ging es los. Das hat Finni Fit für euch recherchiert... Dr. A. R. Penfold, ein australischer Chemiker und Museumsdirektor, ließ sich von Aborigines inspirieren: Er führte erste Studien zur antiseptischen Wirkung von Teebaumöl durch. Dabei fand er heraus, dass das ätherische Öl um ein Vielfaches bessere Eigenschaften besaß, als andere Desinfektionsmittel, die zum damaligen Zeitpunkt verfügbar waren. Entsprechend wurde Teebaumöl fortan als Antiseptikum beim Verarzten von Wunden, zur Mundhygiene und als Zusatz in Handseifen verwendet.



Bis in den Zweiten Weltkrieg hinein, wurde Teebaumöl außerdem evidenzbasiert und erfolgreich zur Behandlung eiternder Infektionen von Haut und Nagelbett eingesetzt. Zudem fand das Destillat aus den Blättern des australischen Teebaums - *Melaleuca alternifolia* - Anwendung bei Halsschmerzen. Diese wurden durch das Gurgeln mit einer Lösung aus Teebaumöl wirksam bekämpft.

## Nützliches Wissen für den Alltag



Die Vorrangstellung als Antiseptikum verlor Teebaumöl mit der zunehmenden Verfügbarkeit von Penicillin. Nahezu vollständig vom Markt verdrängt wurde es mit dem zusätzlichen Aufkommen weiterer Antibiotika – bis in die 1970er Jahre hinein. Erst seit der Erkenntnis, dass der übermäßige Einsatz von Antibiotika zu Resistenzen führt und eine Rückbesinnung auf Ethnomedizin wie Naturheilkunde erfolgte, wurde Teebaumöl für medizinische Zwecke wiederentdeckt: Es wurden und werden erneut wissenschaftliche Untersuchungen zu dem ätherischen Öl durchgeführt – mit Blick auf Inhaltsstoffe, Qualität, Wirksamkeit und Einsatzgebiete.

## Anwendung und Wirkung von Teebaumöl heute

Das ätherische Öl des australischen Teebaums wird in natürlicher Form oder als Bestandteil von medizinischen und kosmetischen Produkten zur Haar-, Mund- und Zahnpflege eingesetzt. Außerdem findet es in der Hautpflege, in der Wundheilung sowie zur äußeren Behandlung von Hautkrankheiten Anwendung. Darunter: Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte, Haut- und Nagelpilz sowie Warzen. Wirken soll es darüber hinaus gegen Milben, Flöhe und Kopfläuse; Insektenstiche nicht zu vergessen.

## Rezepte aus der Praxis

Ein paar praktische Anwendungsfälle inkl. Dosierungsvorschlägen hat Finni Fit für euch aufgeschrieben. Die Dosierungsvorschläge stammen aus empirischen Daten der Universität Heidelberg. Um genau zu sein: aus der Kinderklinik und aus der orthopädischen Klinik.

## Nützliches Wissen für den Alltag

Anwendungsgebiet	Praktische Anwendung / Dosierungsvorschläge
<b>Lippenherpes</b> Herpes labialis	Reines Teebaumöl: Mehrmals täglich nur auf die betroffene Stelle, z.B. mit einem Watteträger, auftupfen, bis die Symptome abgeklungen sind; Vorsicht: Sensibilisierungsgefahr Herstellung einer Lotion: 6 Tropfen Teebaumöl mit einem Teelöffel Alkohol 50% mischen. Lotion mehrmals täglich auf die betroffene Stelle auftragen, bis die Symptome abgeklungen sind.
<b>Genitalherpes</b> Herpes progenerialis	Herstellung einer Lotion: 1 Esslöffel Mandelöl mit 5 Tropfen Teebaumöl vermischen. Die Lotion mehrmals täglich mit einer weichen Kompresse auf die betroffene Stelle auftragen.
<b>Mundpflege</b>	Herstellung einer Lösung: 5 bis 10 Tropfen Teebaumöl mit 100 ml Mundpflegelösung mischen. Den Mund mehrmals täglich ausspülen bzw. auswischen.
<b>Zahnpflege</b>	1   2 Tropfen Teebaumöl zur Zahnpasta auf die Zahnbürste geben.
<b>Hautpilz</b> Dermatomykose	Herstellung einer Lotion: 20 Tropfen Teebaumöl mit 100 ml Mandelöl (oder einem anderen fetten Öl als Träger) vermischen. Diese Mischung 3x täglich auf die betroffenen Stellen auftupfen.
<b>Pilzinfektion im weiblichen Genitalbereich</b>	Herstellung einer Lösung: 20 Tropfen Teebaumöl in 100 ml destilliertem Wasser. Diese Lösung vor Gebrauch gut schütteln und ein Tampon darin tränken. Vaginal einführen, alle 12 Stunden erneuern; Vorsicht: Keine konzentrierten Lösungen von Teebaumöl verwenden, da sonst die Gefahr einer Sensibilisierung besteht
<b>Fußpilz</b>	Reines Teebaumöl mehrmals täglich auf die betroffene Stelle auftragen; Vorsicht: Sensibilisierungsgefahr Fussbad: 5 bis 10 Tropfen Teebaumöl in eine Schüssel mit warmem Wasser geben, Füße 1 Mal täglich darin baden. Herstellung einer Lotion: 20 Tropfen Teebaumöl mit 100 ml Alkohol 50% mischen. Betroffene Stellen 2 Mal täglich damit betupfen.

## Nützliches Wissen für den Alltag

### Implikationen für Anwendung und Dosierung von Teebaumöl

Aus den praktischen Anwendungsfällen inkl. Dosierungsanleitung der obenstehenden Tabelle, ergeben sich weitere Möglichkeiten, Teebaumöl wirksam einzusetzen. Zu unterscheiden ist hier im Wesentlichen, ob es sich um eine punktuelle oder um eine flächige Anwendung handelt.

Bei einer punktuellen Anwendung - beispielsweise auf Warzen, Pickeln und Insektenstichen - sollte es kein Problem sein, sowohl auf reines Teebaumöl als auch auf eine Lotion zurückzugreifen. Eben ganz so, wie es in der Tabelle oben für Lippenherpes empfohlen wird. In der flächigen Anwendung - beispielsweise bei Schuppenflechte und Neurodermitis - ist es in jedem Fall ratsam, eine Lotion oder Lösung zu nutzen, und das Öl nicht pur einzusetzen. Sieh dir hierzu auch die Dosierungsanleitung für Hautpilz in der Tabelle an.

### Verträglichkeit von Teebaumöl

Das Zitat von Paracelsus wird verkürzt auch als "Die Dosis macht das Gift" wiedergegeben. In Bezug auf Teebaumöl bedeutet die Aussage, dass einige Menschen bei der äußeren Anwendung von Teebaumöl mit Hautirritationen reagieren - und zwar insbesondere dann, wenn das ätherische Öl in zu hoher Konzentration aufgetragen wird. Zumal einige Menschen auch überempfindlich gegenüber den Inhaltsstoffen des Teebaumöls sein können.

**"Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei."**

*Theophrastus von Hohenheim, Alias Paracelsus  
Schweizer Arzt und Naturforscher*

Um kein Risiko einzugehen, schlägt euch Finni Fit vor: Testet zunächst, ob ihr überempfindlich auf Teebaumöl reagiert. Dazu massiert ihr am besten 1|2 Tropfen des unverdünnten, ätherischen Öls in euer Handgelenk ein und wartet einen Moment ab. Sollten an dieser Stelle Juckreiz oder Rötungen auftreten, verzichtet vorsichtshalber auf die Anwendung - oder testet, was passiert, wenn ihr Teebaumöl verdünnt auftragt.

Als Richtwert zur Verdünnung des Teebaumöls noch ein Tipp von Finni Fit: Rezepturen mit einer Konzentration von 5% haben sowohl den ‚Australian Therapeutic Goods Act‘ als auch den ‚British Pharmacopoeia Preservative Efficacy Test‘ bestanden.

Und übrigens: konzentriert einatmen solltet ihr Teebaumöl nicht; der menschlichen Psyche tut Teebaumöl allerdings gut - und zwar als Raumduft. So wird Teebaumöl in der Aromatherapie eingesetzt, um Angst und Stress abzubauen.

## Nützliches Wissen für den Alltag

### Abschließende Gedanken und Hinweise

In Anbetracht der vielen vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnisse und des aktiven Einsatzes von Teebaumöl für medizinische Zwecke sowie in der Haut-, Haar-, Mund- und Zahnpflege, ist es schon verwunderlich, dass dieses ätherische Öl in der DACH-Region nicht offiziell als Arzneimittel zugelassen ist. Findet ihr nicht auch? Vor diesem Hintergrund dient dieser Beitrag der Information. Der Einsatz des Öls obliegt entsprechend der Eigenverantwortung und sollte im Zweifelsfall mit einem Arzt oder Apotheker besprochen werden.

In jedem Fall wünscht euch Finni Fit viel Erfolg bei der Anwendung von Teebaumöl und dessen Wirkung als Hausmittel!

