



## Newsletter Nr. 1

### Teebaumöl für alle Fälle

Teebaumöl gilt als die kleinste Hausapotheke der Welt und soll gegen(fast) alles helfen. Was ist dran?

Zimperlich sein dürfen Sie nicht, wenn Sie Teebaumöl ausprobieren: Es riecht, nett ausgedrückt, sehr nach Medizin! So fand es denn anfangs seine Fans auch hauptsächlich in Bioläden und Reformhäusern. Die Allround-Wirkung sprach sich aber schnell rum, und mittlerweile kriegt man es in Apotheken und Drogeriemärkten. Sogar im Internet finden sich jede Menge Bestelladressen und Infos, die die jahrtausendealten Erfahrungen mit dem ungewöhnlichen Öl beschreiben: Die Ureinwohner Australiens, die Aborigines, schätzten nämlich den Teebaum genauso wie die Maori aus Neuseeland (dort heißt das Öl Manuka). Sie zerrieben seine Blätter, um Wunden, Insektenstiche und Hautinfektionen zu behandeln. Oder bereiteten Aufgüsse, die Husten, Erkältungen, Hals- und Zahnfleischentzündungen und Muskelschmerzen lindern sollten.

#### Teebaumöl vernichtet Bakterien und Pilze

Unbestritten ist schon lange die antiseptische Wirkung des Öls: Es vernichtet Bakterien und Pilze - das wurde sogar in Studien bewiesen. Besonders spannend fanden die Wissenschaftler, dass Teebaumöl gegen Aknebakterien hilft. In einer australischen Untersuchung war es genauso wirksam wie das bekannte, aber auch aggressivere Mittel Benzoylperoxid (das juckt, brennt und im Tierversuch Hauttumoren gefördert hat). Die australischen Forscher empfehlen Teebaumöl-Produkte deshalb bei leichter bis mäßig schwerer Akne - die Konzentration des Öls darf allerdings nicht unter fünf Prozent liegen.

#### Teebaumöl, ein (Fast-)Alleskönner

**Aber Teebaumöl kann noch viel mehr:** Es wird zum Beispiel in Anti-Schuppen-Shampoos und -Kuren eingearbeitet, weil es die Durchblutung der Kopfhaut fördert und Pilze abtötet. Zusammen mit Ringelblume und Bienenwachs soll es in Handcremes selbst stark strapazierte Hände wieder weich und geschmeidig machen. Ein weiteres Plus: Es hält auch die Keime in Cremetopf und Tube in Schach, so dass keine zusätzlichen Konservierungsstoffe gebraucht werden. Lippenpflege-Stifte mit Teebaumöl sollen unangenehme Herpesbläschen bremsen - gegen die Viren selbst

kann es vermutlich nichts ausrichten, wohl aber die Schmerzen lindern. In Zahnpasta oder Mundwasser beseitigt es Bakterien und beugt so Plaques und Zahnfleischbluten vor. Zusammen mit Lavendel- und Sonnenblumenöl pflegt es müde Füße, erweicht verhärtete Hornhaut und desinfiziert - ideal nach Sport und Schwimmbad. Teebaumöl-Deos verhindern die Zersetzung von Schweißbakterien. Insektenstiche können mit Teebaumöl eingerieben werden, damit sie weniger weh tun oder jucken. Zehn Tropfen im Badewasser sollen die Abwehrkräfte mobilisieren, Muskeln entspannen und vor Erkältungen schützen. Eine ähnliche Wirkung haben die Tropfen in Dampfbad und Sauna. Und in After-Sun-Lotions und After-Shaves kann Teebaumöl gestresste Haut beruhigen und kühlen.

### **Für zarte Babyhaut ist es nicht geeignet**

Stellt Teebaumöl damit alle vergleichbaren Kosmetik-Wirkstoffe in den Schatten? Australischen Ärzten sind leider auch Allergien auf Teebaumöl bekannt, und bei uns gibt es erste Berichte über Irritationen. Allerdings meist auf reines Teebaumöl - in den Lotions und Cremes wird es ja stark verdünnt. Einige Hersteller bieten Teebaumöl-Cremes nun aber speziell für die sehr empfindliche Haut an (zum Beispiel für Neurodermitiker), weil es Rötungen und Juckreiz mildert. Hat die Haut jedoch feine Risse, dringt auch gering konzentriertes Öl aus der Creme viel leichter ein - und kann die ohnehin strapazierte Haut zusätzlich stressen! Es darf auch nicht in die Augen kommen, weil es die sensible Bindehaut viel zu stark reizt. Und obwohl es in manchen Teebaumöl-Ratgebern empfohlen wird: Für zarte Babyhaut ist das konzentrierte Öl überhaupt nicht geeignet.

### **Vorsicht vor altem Öl**

Eine Zeitlang wurde immer wieder davor gewarnt, dass auf dem deutschen Markt minderwertige Öle angeboten würden. Prof. Reichling, Pharmakologe und Teebaumöl-Experte von der Uni Heidelberg, kann das nicht bestätigen. Problematisch ist dagegen, so Professor Reichling, zu lange gelagertes Öl. Nach einiger Zeit zersetzt es sich nämlich, und dann steigt die Gefahr von Hautreizungen, Ekzemen und Allergien an. Also das Öl möglichst kühl, dunkel und nicht länger als etwa ein Jahr aufbewahren. Und lieber nicht da kaufen, wo es in den Regalen schon einstaubt.

### **Weitere Hinweise zum Kauf**

Häufig wird im Handel für doppelt destilliertes Teebaum-Öl geworben. Diese Öle sind nachträglich verändert (rektifiziert = eingestellt). Qualitativ gute Öle sind jedoch nur einfach und schonend destilliert. Kaufen Sie Teebaum-Öl stets im Fachgeschäft, z. B. in einer Apotheke, denn nur hier kann man gute Qualität erwarten und fachgerechte Beratung erhalten. Achten Sie auf folgende Hinweise auf der Verpackung: 100 Prozent naturbelassen, Nennung des Pflanzenteils, des botanischen Namens, Herkunftsland (Original Australisches), Nennung der Spezies *melaleuca alternifolia*, 1,8 Cineol Gehalt sollte unter 5 Prozent Cineol und Terpenin-4-ol-Gehalt sollte über 38 Prozent betragen.