

Fragen und Antworten zur Anwendung von ätherischen Ölen

FAQ des BfR vom 28. Februar 2008

Regen, Wind und Kälte – die nasskalten Monate sind die typische Zeit für Erkältungen mit Schnupfen, Husten und Heiserkeit. Viele Verbraucher versprechen sich dann Linderung durch die schleimlösende Wirkung von ätherischen Ölen aus Eukalyptus, Pfefferminze und Kampfer. Diese sind Inhaltsstoffe von Erkältungsbädern, Lösungen zum Inhalieren und Einreiben der Brust. Vorsicht ist jedoch bei der Anwendung von Erkältungs- oder Entspannungspräparaten bei Kindern geboten. Das gleiche gilt für Duft- oder Aromaöle, die über Duftlampen an die Raumluft abgegeben werden. Vor allem Säuglinge und Kleinkinder können empfindlich auf kleinste Mengen ätherischer Öle reagieren. Zahlreiche Fälle von Vergiftungen sind bekannt geworden. Im Folgenden hat das BfR häufig gestellte Fragen und Antworten zum Thema „ätherische Öle“ zusammengestellt.

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle bestehen aus unterschiedlich zusammengesetzten Stoffgemischen flüssiger, flüchtiger und fettlöslicher Pflanzeninhaltsstoffe oder aus synthetischen Aromastoffen mit charakteristischem Geruch. Im Gegensatz zu fetten Ölen verdunsten ätherische Öle vollständig. Die Gemische bestehen aus einer Vielzahl chemischer Verbindungen, wobei die meisten zu den Terpenen zählen.

Wie wirken sie?

Ätherische Öle werden beim Einatmen über die Schleimhäute, beim Einreiben über die Haut und beim Einnehmen über den Magen- und Darmtrakt in den Körper aufgenommen. Sie gelangen so in den Blutkreislauf und in die verschiedenen Organe. Zusätzlich gelangen ätherische Öle über die Nase zu den Riechnerven. Hier entstehen elektrochemische Signale, die als Information an das Gehirn weitergeleitet werden. Da das Gehirn die Produktion verschiedener Hormone steuert und das Immunsystem beeinflusst, können ätherische Öle das Wohlbefinden beeinflussen. Die Stoffe werden unverändert über die Nieren ausgeschieden, teilweise auch über die Lungen mit der Atemluft.

Wofür werden ätherische Öle eingesetzt?

Die Anwendungsgebiete sind vielfältig. Innerlich können ätherische Öle zum Beispiel appetitanregend und verdauungsfördernd wirken. Sie werden in Erkältungspräparaten wie Badeölen oder Erkältungsbädern eingesetzt, aber auch zur Durchblutungsförderung in Sportsalben. Wegen ihres aromatischen Geruchs werden sie kosmetischen Mitteln als Duftstoffe zugesetzt und können als Duftöle die Raumluft verbessern. Auch im Wellnessbereich haben ätherische Öle zunehmend an Bedeutung gewonnen.

Mit ätherischen Ölen werden Wohlbefinden und Heilwirkung assoziiert. Bei Erkältungen und grippalen Infekten wird die Anwendung von Präparaten mit ätherischen Ölen oft als wohltuend und symptomlindernd empfunden. In Arzneimitteln und in kosmetischen Mitteln sind ätherische Öle in der Regel stark verdünnt, jedoch sind auch unverdünnte Öle erhältlich.

Was ist bei der Anwendung ätherischer Öle bei Babys und Kleinkindern zu beachten?

Unverdünnte ätherische Öle sind nicht für Säuglinge und Kleinkinder geeignet!

Schon kleinste Mengen (z.B. wenige Tropfen), die in Mund oder Nase geraten, können bei Säuglingen und Kleinkindern zu lebensbedrohlichen Verkrampfungen des Kehlkopfs und zu Atemstillstand führen. Weitere unerwünschte Wirkungen sind Haut- und Schleimhautreizungen, Erbrechen, Bewegungsstörungen oder sogar Krampfanfälle.

Verwenden Sie deshalb nur Präparate, die speziell für die Anwendung bei Säuglingen und Kleinkindern ausgewiesen sind. Lassen Sie sich im Zweifelsfall von fachkundigen Ärzten oder Apothekern beraten. Stark wirksame ätherische Öle wie Kampfer dürfen nicht enthalten sein. Halten Sie die vorgeschriebenen Verdünnungsanweisungen ein. Wenden Sie die Präparate nicht im Gesicht an. Wegen der hautreizenden Wirkung nicht direkt auf die Kinderhaut auftragen. Bewahren Sie ätherische Öle immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Gibt es ätherische Öle, auf die Kinder besonders empfindlich reagieren?

Bei Kindern unter drei Jahren ist besondere Vorsicht geboten bei der Anwendung von Kampfer, Eukalyptus-, Thymian- und Pfefferminzöl (Menthol). Diese ätherischen Öle gelten als besonders problematisch.

Sind Vergiftungsfälle bekannt?

Dem BfR sind Vergiftungsfälle mit ätherischen Ölen bekannt. Auch in den Giftinformationszentralen gehen dazu viele Anfragen ein. Bei Kindern liegt der Grund häufig in der versehentlichen Aufnahme von Inhalaten oder Duftölen. Oft werden Inhalate in den Mund zum Schlucken verabreicht, weil Eltern sie mit Präparaten zum Einnehmen in Tropfenform verwechseln. Aufgrund der allgemeinen Beliebtheit im Wellnessbereich und der damit verbundenen weitläufigen Verbreitung der ätherischen Öle sind zahlreiche Vergiftungsmöglichkeiten gegeben.

Was sollte man bei Fehlanwendung oder Vergiftungserscheinungen tun?

Zeigt ein Kind akute Symptome, wie Atemnot, Krämpfe oder Bewusstseinsveränderungen, ist unverzüglich der Notarzt bzw. der Rettungsdienst zu informieren. Als Erstmaßnahmen können nach Hautkontakt das Abspülen mit Wasser und nach versehentlichem Trinken die Gabe von Flüssigkeit (Tee, Wasser oder Saft) zur Verdünnung empfohlen werden. Anschließend sollte ein Giftinformationszentrum um Rat gefragt werden. Je nach Art und Menge des aufgenommenen ätherischen Öls kann eine häusliche Überwachung möglich und ein Arztbesuch entbehrlich sein. Nur nach der Aufnahme von Kampfer muss, nachdem zur Verdünnung Tee, Wasser oder Saft getrunken wurde, sofort eine Kinderklinik aufgesucht werden, die das Kind in diesem speziellen Fall kurze Zeit überwacht.

Gibt es Risikobewertungen zu den verschiedenen ätherischen Ölen?

Für Teebaumöl hat das BfR eine Stellungnahme erarbeitet und diese auf seiner Homepage veröffentlicht. Teebaumöl ist nicht als Arzneimittel zugelassen und folglich hinsichtlich seiner Wirksamkeit und gesundheitlichen Risiken nicht geprüft. Unverdünntes und hochkonzentriertes Teebaumöl wird im Handel als kosmetisches Mittel angeboten. In der Presse wird mit einer Heilwirkung bei Akne, Ekzemen, Hautinfektionen, Wunden und Warzen, aber auch bei verschiedenen Infektionskrankheiten geworben. Teebaumöl kann jedoch Allergien auslösen und sollte nach Auffassung des BfR nicht unverdünnt angeboten werden. Das BfR empfiehlt außerdem, die Konzentration von Teebaumöl in kosmetischen Mitteln auf maximal 1 % zu begrenzen. Zudem sollten Produkte, die Teebaumöl enthalten, durch eine lichtundurchlässige Verpackung geschützt und mit Antioxidanzien versetzt werden.

Die Kommission für Kosmetische Mittel des BfR hat für einzelne ätherische Öle Richtkonzentrationen für den Einsatz in kosmetischen Mitteln empfohlen. Danach sollten Produkte, die auf der Haut verbleiben, maximal 1 % Eukalyptusöl, Kampfer, Menthol oder Methylsalicylat enthalten. Für Produkte, die abgespült werden, liegen die empfohlenen Gehalte bei 5 % für Kampfer, 4 % für Menthol und 2,5 % für Methylsalicylat.

Die Expertengruppe kosmetische Mittel beim Europarat hat Monographien verschiedener Pflanzeninhaltsstoffe mit Empfehlungen für die Anwendung veröffentlicht (Plants in cosmetics, Vol III, Potentially harmful components, zu beziehen über Council of Europe Publishing: http://book.coe.int/EN/ficheouvrage.php?PAGEID=36&lang=EN&produit_aliasid=1982).