



Ätherische Öle gegen Zecken

Zecken können Krankheiten wie **Borreliose** (verursacht durch spiralförmige Bakterien) und **FSME** (Frühsommer-Meningoenzephalitis, eine Entzündung der Hirnhäute) übertragen. Bereits ab etwa **8 °C Außentemperatur** werden diese kleinen Parasiten aktiv. Sie leben bevorzugt in **feuchten, schattigen Umgebungen** wie Wiesen, Wäldern und Gärten.

Einige **ätherische und pflanzliche Öle** wirken laut Studien abschreckend auf Zecken. Werden diese auf die Haut oder Kleidung aufgetragen, kann das Risiko eines Zeckenbisses reduziert werden.

Empfohlene ätherische Öle (mit Altersangabe und Dosierungsempfehlung):

- **Atlaszeder** (ab 3 Jahren): 0,5 %
- **Nelkenknospen** (ab 6 Jahren): 0,5 %
- **Lemongras** (ab 3 Jahren): 0,5 %
- **Lavendel** (ab 0 Jahren): 0,25 %
- **Rosengeranie** (ab 3 Jahren): 0,5 %
- **Teebaum** (ab 3 Jahren): 0,5 %
- **Patchouli** (ab 3 Jahren): 0,5 %
- **Zitroneneukalyptus** (ab 3 Jahren): 0,5 %
- **Citronella** (ab 3 Jahren): 0,5 %
- **Pfefferminze** (ab 6 Jahren): 0,5 %

Pflanzenöle mit zeckenabweisender Wirkung:

- **Naturbelassenes Kokosöl**
Enthält **Laurinsäure**, die Zecken abschrecken kann.
- **Neemöl**
Hat eine **insektenabwehrende Wirkung**. Der Geruch ist leicht schwefelig, erdig und bitter.

Besondere Hinweise für Babys und Kleinkinder:

- **Säuglinge und Kleinkinder** sollten **ausschließlich mit Kokosöl** eingerieben oder mit **Lavendelhydrolat** eingesprüht werden.
- Zusätzlich empfiehlt sich der Einsatz eines **Mückennetzes**.

Nach dem Aufenthalt im Freien:

- Den Körper **gründlich nach Zecken absuchen!**

Bei einem Zeckenbiss:

- Zecke **schnellstmöglich** mit einer **Zeckenkarte oder Pinzette** entfernen (aus der Apotheke erhältlich).
- **Keine Flüssigkeit** (z. B. Öl) auf die Zecke geben – dadurch könnten Krankheitserreger schneller übertragen werden.
- Einstichstelle **gründlich desinfizieren** und **mehrmals täglich** auf Rötungen kontrollieren.
- Bei Entzündungszeichen oder Wanderröte **unverzüglich ärztliche Hilfe** in Anspruch nehmen.



Dosierung ätherischer Öle:

- **0,25 %** = 6 Tropfen auf 100 ml Trägerflüssigkeit
- **0,5 %** = 10 Tropfen auf 100 ml Trägerflüssigkeit
- **1 %** = 20 Tropfen auf 100 ml Trägerflüssigkeit

DIY-Rezept: Anti-Zeckenspray für Kinder ab 6 Jahren

Natürlich. Einfach. In wenigen Minuten hergestellt.

Hinweis: Kein 100%iger Schutz vor Zecken.

Zutaten:

- 100 ml Lavendelhydrolat
- 3 Tropfen Lavendel fein (bio)
- 1 Tropfen Zitroneneukalyptus (bio)
- 3 Tropfen Rosengeranie (bio)

Zubereitung:

1. Ätherische Öle in eine **dunkle Sprühflasche** geben.
2. Mit Lavendelhydrolat auffüllen und gut schütteln.
3. **Vor jeder Anwendung gut schütteln.**
4. **Nach jedem Spaziergang** den Körper auf Zecken kontrollieren.

Alternative Mischung mit Ölbasis (auch für Hunde geeignet):

Zutaten:

- 10 ml Schwarzkümmelöl
- 15 ml geschmolzenes Kokosfett (im Wasserbad schmelzen)
- 45 ml Lavendelhydrolat
- 5 Tropfen Lavendel fein (bio)
- 2 Tropfen Teebaum (bio)

Hinweis:

Bei Kindern unter 1 Jahr bitte nur **Kokosfett pur** verwenden.

Diese Mischung eignet sich auch sehr gut als **natürlicher Zeckenschutz für Hunde**.

Körperöl feuchtigkeitsspendend abends für 100 ml

100 ml Bio Mandelöl

- Juckreizstillend
- Für alle Hauttypen geeignet
- entzündungshemmend

12 Tropfen Orange:

- Immunstärkend
- Hautberuhigend
- Bei Schlafstörungen



6-8 Tropfen Lavendel fein:

- Beruhigend, entspannend
- Schmerzlindernd
- Angstlösend

100 ml Bio Mandelöl in eine dunkle Glasflasche geben, anschließend 100% naturreine Ätherische Orange und Lavendel dazu. Alles vorsichtig vermischen. Fertig!

Raumduft selber machen für Duftlampen:

- Die Raumbeduftung sollte man maximal 1-1,5h am Stück durchführen.
- Das Ziel sollte eine angenehme, dezente Raumbeduftung sein.
- Zwischen den einzelnen Anwendungen das Zimmer lüften.

- Herstellerangaben für die Dosierung der Duftgeräte beachten.
- Meistens zwischen 5-8 Tropfen bei 25m² großem Raum.
- Nicht für Kinder unter 12 Jahren!

Erfrischende Mischung:
Zitronenöl, Pfefferminzöl

Entspannende Mischung:
Lavendelöl, Bergamottenöl

Erkältungs Mischung:
Eukalyptusöl, Teebaumöl, Thymianöl



Riechstift bei Erkältung:

- Riechstift öffnen,
- Duftvlies entnehmen.
- 6-8 Tropfen ätherisches Öl auf das Duftvlies träufeln
- Duftvlies zurück in den Riechstiftkörper stecken
- Verschlusskappe gut verschließen.
- Mit Riechstift Hülle verschließen.
- In 4-6 cm Entfernung an die Nase halten
- 4-6 tiefe Atemzüge machen, oder für 30 Sekunden daran schnupfern.
- Den Riechstift nach Gebrauch wieder verschließen
- Nach Bedarf mehrmals am Tag wiederholen

Ätherisches Pfefferminzöl/Tymian linalool/Eukalyptus globulus, insgesamt 6-8 Tropfen

Oder Pfefferminze/Fichtennadel/Eukalyptus globulus

Iht könnt auch Zitrone oder Lavendel nehmen, insgesamt nicht mehr als 6-8 Tropfen,

Nicht für Kinder unter 12 Jahren!!!

Weihnachtliches Körperpeeling

Auch super als Geschenk!

Ca. 2 Monate haltbar

1 Schraubglas ca 100ml

4 Eßl Brauner Zucker

1 Eßl. Mandel Öl

5-10 Tropfen Ätherisches Öl

Mandarine rot und Orange

gerne noch getrocknete Orangenzesten oder etwas Zimtpulver (Gewürz), oder Kakao hinzugeben.

Mit einem Löffel oder Holzstäbchen gut verrühren. Fertig!

Aromapflege

im Sana-Klinikum Remscheid



Aromapflege



Die Aromapflege hat ihren Ursprung in der Pflanzen- und Naturheilkunde und versteht sich als ergänzende Maßnahme zur Schulmedizin. Wir verwenden ausschließlich 100% naturreine ätherische Öle, die von hoher Qualität sind und eine gute Verträglichkeit bieten, da sie frei von künstlichen Zusatzstoffen sind.

Wirkungsziele



- Raumbeduftung
- Hautpflege
- Waschung
- Streichung



Seit kurzer Zeit setzen wir die Aromalampe während der Dialysebehandlung ein. Der angenehme Duft trägt zu einer freundlichen Atmosphäre bei und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden von Patienten und Personal aus.

Dr. Sarah Valeska Schuba
Sektionsleiterin Nephrologie
Sana-Klinikum Remscheid