

# Ein sta

Ätherisches Öl aus Eukalyptus hilft bei Erkältungen. Als Salbe lindert der Wirkstoff aber auch Rheumabeschwerden – und als Bonbon sorgt er für einen frischen Atem.

Text: Ursel Bühring

Australien ist das Land der Eukalyptusbäume – drei Viertel aller Waldbäume dort gehören zu den Eukalypten. Eine dieser Arten, der Eukalyptus regnans, wird bis zu 70 Meter hoch und zählt zu den höchsten Laubbäumen der Welt – nur der nordamerikanische Mammutbaum wird grösser. Eukalyptus gehört zur Familie der Myrtengewächse, der Myrtaceae, von denen weltweit etwa 600 verschiedene Arten existieren.

Eukalyptusbäume wachsen schnell, im Jugendstadium vier bis sechs Meter pro Jahr, und auf unterschiedlichsten Böden, sofern sie genügend Platz haben und es feucht ist.

## Ein Schutz gegen Fieber

Über die Blätter verdunstet ein Eukalyptusbaum so viel Feuchtigkeit, dass er in subtropischen Gebieten zur Entwässerung von Sümpfen angebaut wird. Dadurch werden den Malaria-übertragenden Anopheles-Mücken die Brutplätze entzogen, und das «Malariafieber» kann sich weniger gut ausbreiten. Aus diesem



# arker Nasenputzer

Grund nennt man den Eukalyptus auch Fieberbaum. Wegen seines attraktiven Äusseren wird er aber auch Schönmütze genannt oder Blaugummibaum, weil ein Eukalyptuswald durch die ätherischen Öle in den Blättern von weitem blau schimmert.

Seine Blätter behält der Baum übers ganze Jahr, aber die Borke der grau-grünen Rinde löst sich jedes Jahr in langen Streifen vom leicht gedrehten Baumstamm und hinterlässt dann ein flammend rot-braunes Streifenmuster. Das weisse, harte Eukalyptusholz ist sehr widerstandsfähig gegen Fäulnis. Es wird deshalb gerne für die Herstellung von Schiffskielen und -masten, aber auch für Eisenbahnschwellen und Telegraphenstangen benutzt. Der schnellwüchsiger Eukalyptus dient im Garten als Windschutz und Bienenweide.

## Eine Anregung für Ohren und Nase

Medizinisch verwendet wird hauptsächlich Eukalyptus globulus. Solange er noch jung ist oder wenn er Schösslinge treibt, die aus dem ausgewachsenen Stamm spriessen, trägt er rundliche herzförmige Blätter mit grau-grün-bläulicher Ober- und nahezu weisser Unterseite. Die Blätter sind auf beiden Seiten mit einer dicken Wachsschicht überzogen. Sie unterscheiden sich deutlich von den Altersblättern, die bis 30 Zentimeter lang sind und lanzettförmig schmal und sichelartig gekrümmt in einer langen Spitze auslaufen.

Beim Zerreiben entfalten die Blätter einen kräftigen aromatischen Duft. Die Blätter, die durch den um 90 Grad gedrehten Blattstiel senkrecht nach unten hängen und dadurch von beiden Seiten Sonnenlicht empfangen können, erzeugen bei Wind ein raschelndes Geräusch. Wer die Blätter gegen das Licht hält, entdeckt neben zahlreichen dunkelbraunen Korkwarzen viele helle Punkte. Das sind die drüsigen Exkretbehälter der ätherischen Öle.

## Die Heilkraft steckt in alten Blättern

Für die Gewinnung des ätherischen Öles – 100 Kilo Blätter ergeben etwa zwei Liter ätherisches Öl – werden von den vielen verschiedenen Eukalyptusarten nur die Sorten verwendet, deren ätherisches Öl mindestens 70 Prozent des Wirkstoffes 1,8-Cineol enthält. In der Hauptsache sind das der Eukalyptus globulus, fruticetorum, smithii und citriodora. Für die Wasserdampfdestillation zur Gewinnung von Eukalypti aetheroleum werden die frisch gepflückten Altersblätter der drei erstgenannten Eukalyptusarten verwendet. Für die eher seltene Teezubereitung nimmt man nur die an einem schattigen Ort luftig getrockneten Altersblätter von Eukalyptus globulus, in der Kinderheilkunde werden die Blätter des zitronig duftenden Eukalyptus citriodora bevorzugt.

Bei der Betrachtung mit der Lupe sind an den Blättern neben den Exkretbehäl-

tern weisse Pünktchen zu erkennen, das sind Spaltöffnungen, die der Verdunstung dienen und bewirken, dass ständig Wasser nachgesaugt wird. Im Unterschied zu den Laubblättern anderer Bäume finden sich diese Spaltöffnungen bei Eukalypten auf beiden Seiten – deshalb verdunsten sie über die Blätter mehr Feuchtigkeit als viele andere Bäume.

## Ein Zierbaum für fleissige Gärtner

In den Blattachseln sitzen die Blüten gut verpackt in einer grauweissen holzartigen Kapsel, die feuerfest ist. Der Kapseldeckel wird zur rechten Zeit gesprengt und aus der hölzernen Vase quillt büschelweise eine Unmenge an leuchtenden cremeweissen Staubgefässen hervor. Das hat zur Namensgebung geführt: Eukalyptus setzt sich aus den griechischen Worten «Eu» für schön und «Kalyptos» für bedecken, verhüllen zusammen.

Büschelförmige Blüten des Zitronenduft-Eukalyptus: Je nach Art leuchten sie in Rot, Gelb, Orange oder Weiss



Foto: Beat Ernst

A close-up photograph of eucalyptus leaves, showing their characteristic long, narrow shape and vibrant green color. The leaves are slightly out of focus, creating a soft, natural background.

## Eukalyptus-Tee

Ein Teelöffel (maximal zwei Gramm) fein geschnittene Blätter mit einer Tasse heissem Wasser übergiessen, zehn Minuten bedeckt ziehen lassen und absieben. Bei Husten und Bronchitis eine bis drei Tassen täglich trinken, bei Rachenentzündung den Tee zum Gurgeln verwenden oder die noch heissen Dämpfe des Teeaufgusses zur Inhalation einsetzen.

Foto: Avenue Image

Sobald die Blüten voll entfaltet sind, kommen die Bienen in Scharen angefliegen – das Ergebnis ihrer eifrigen Tätigkeit ist ein feiner Eukalyptushonig. Die kreiselförmige Fruchtkapsel, die sich nach

der Bestäubung durch die Bienen entwickelt, enthält in ihren Fächern schwarzbraune Samen. Wer aus dem Urlaub solche Samenkapseln mitbringt und zu Hause einpflanzt, kann bald stolzer Besit-

zer eines Eukalyptusbaumes sein – und muss fleissig giessen.

## Wirksam gegen Erkältungen und Rheuma

Medizinische Studien belegen die Wirksamkeit von Eukalyptusöl vor allem bei chronischer Bronchitis, Erkältungskrankheiten, Nasennebenhöhlenentzündungen, grippalen Infekten und sogar bei Asthma. Das Lungengewebe regeneriert schneller und es kommt zu einer deutlichen Verbesserung der Lungenfunktion.

Wirksamkeitsbestimmend beim Eukalyptus sind die in den Blättern enthaltenen rund 1 bis 3,5 Prozent ätherischen Öle mit dem Hauptbestandteil 1,8-Cineol. Ausserdem sind wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, so genannte Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Harze enthalten. Die ätherischen Öle müssen vor der medizinischen Anwendung von den husten- und schleimhautreizenden Aldehyden befreit werden – es werden nur solche Eukalyptusöle verwendet, bei denen dies durch fraktionierte Wasserdampfdestillation und Reinigung mit Natronlauge möglich ist. Das so gereinigte Öl wird als «Eukalypti aetheroleum» bezeichnet.

## Eukalyptus-Anwendungen für zu Hause

### Rheumaöl

100 Milliliter Mandelöl mit 60 Tropfen ätherischem Eukalyptus-citriodora-Öl vermengen und diese Mischung zur Einreibung verwenden. Das fördert die Durchblutung bei rheumatischen Beschwerden, Muskelschmerzen, Neuralgien oder Bronchitis. Es lindert auch Insektenstiche und vertreibt zugleich Insekten.  
**Vorsicht:** Eukalyptusöl darf nicht in die Augen oder auf offene Wunden gelangen, es brennt wie Feuer!

### Wadenwickel/Waschung

Ein Liter Eukalyptustee zubereiten und zwei Liter kaltes Wasser zum Abkühlen dazugiesen. Die warme Teemischung für Wadenwickel verwenden, das leitet die Hitze ab. Mit Eukalyptustee kann auch ein fiebernder Körper abgewaschen werden. Mit nassem Waschlappen rasch, aber behutsam von den Extremitäten zur Körpermitte waschen, nicht abtrocknen.

Diese «Waschrichtung» belebt und unterstützt den Kreislauf.

### Harnblasen-Auflage

Zehnprozentiges Eukalyptusöl auf eine Kompresse träufeln und auf die Blasenregion auflegen. Mit Handtuch und Wärmflasche bedecken und mindestens eine halbe Stunde Bettruhe einhalten. Die Kompresse kann auch mehrere Stunden liegen bleiben. Dank der Aufnahme der Wirkstoffe durch die Haut kommen die antiseptischen, krampflösenden und harntreibenden Eigenschaften zur Wirkung. Eukalyptusöl-Auflagen sind bei Harnverhalten eine gute Alternative zum Katheterisieren und zur Medikation. Sie haben sich auch in der Klinik bestens bewährt.

### Aromatherapie

In der Hauptsache werden die ätherischen Öle von Eukalyptus globulus, radiata und citriodora

eingesetzt. Vor allem in Erkältungszeiten ist es empfehlenswert, zwei bis drei Tropfen ätherisches Eukalyptusöl von Eukalyptus globulus in wenig Wasser über einem Vernebler oder einer Aromalampe verdunsten zu lassen. Dadurch werden eine Vielzahl an krankheitserregenden Keimen im Krankenzimmer vernichtet. Das ist auch ideal für Büros, in denen viele Menschen miteinander in Kontakt kommen und sich leicht anstecken können. Eine einfache Variante bietet sich für unterwegs an: Ein Taschentuch mit einem Tropfen Eukalyptus-globulus-Öl beträufeln, immer wieder an die Nase halten und tief einatmen; das regt an, erfrischt und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Für Kinder ist Eukalyptus radiata zur Inhalation geeignet, zur äusserlichen Anwendung nimmt man Eukalyptus citriodora. Es ist hautfreundlich und wirkt schmerzstillend. **Vorsicht:** Bei Babys und Kleinkindern kann Eukalyptusöl lebensbedrohliche Atemkrämpfe auslösen.



## Heilkraft von innen und von aussen

Innerlich angewendet entfalten die ätherischen Öle den grössten Teil ihrer Wirkung über die Lunge: Eukalyptus wirkt entzündungshemmend, indem es die Verbreitung von Erregern hemmt, fördert den Auswurf und löst Krämpfe in den Atemwegen. Zusätzlich wirkt es kühlend und leicht harntreibend.

Äusserlich angewendet erregt das ätherische Eukalyptusöl die Kälterezeptoren der Riechnerven und vermittelt ein ausgeprägtes Kältegefühl auf Haut und Schleimhaut, das den Eindruck hinterlässt, besser durchatmen zu können. Die Nasenschleimhaut schwillt dabei jedoch

nicht ab und kann ihrer reinigenden Funktion weiterhin nachkommen. Eukalyptus wirkt auch als Hautreizmittel örtlich schwach durchblutungsfördernd auf Muskulatur und Gelenke. Die hautreizende Wirkung zeigt sich oft ohne sichtbare Rötung durch ein spürbares Wärmegefühl.

Eukalyptusöl, respektive der Wirkstoff 1,8-Cineol, wird meist in Weichgelatinekapseln zum Einnehmen gereicht, in Tinkturen, Fluidextrakt, Pastillen oder Hustenbonbons, in Inhalationen, Sprays, Mundwässern und Bädern. In Nasensalben, Nasentropfen, Nasensprays und Mundspüllösungen und verschiedenen Salben ist das Öl als wirksamer Bestandteil enthalten.

## Nebenwirkungen sind selten

Bei der Einnahme von Eukalyptus-Präparaten können in seltenen Fällen Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen und Durchfall sowie Hautausschläge auftreten. Reines ätherisches Eukalyptusöl ist bei innerer Anwendung recht giftig und kann Leber- oder Nierenreizungen sowie Allergien und Krampfanfälle auslösen. Die in Apotheken und Drogerien erhältlichen Präparate zum Einnehmen sind jedoch gut verträglich. Vergiftungsfälle durch Eukalyptusblätter sind nicht bekannt. Wichtig zu wissen: Das in Eukalyptusblättern enthaltene ätherische Öl regt das fremdstoffabbauende Enzymsystem der Leber an. Die Wirkung anderer gleichzeitig eingenommener Arzneimittel kann deshalb abgeschwächt werden.

Auf die Einnahme von Eukalyptus verzichten soll, wer an entzündlichen Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich und im Bereich der Gallenwege sowie an schweren Lebererkrankungen leidet. Säuglingen und Kleinkindern dürfen Eukalyptusöl-Zubereitungen nicht im Bereich des Gesichts, speziell der Nase, aufgetragen werden. Eukalyptus wirkt relativ stark und kann bei Kleinkindern Atemkrämpfe auslösen. Über die Anwendung in Schwangerschaft und Stillperiode liegen keine klinischen Daten vor, bekannt ist jedoch, dass 1,8-Cineol in geringen Mengen in die Muttermilch übertritt. ■

Eine mächtige, immergrüne Pflanze:

Eukalyptusbäume wachsen bis zu 70 Meter hoch in den Himmel



Foto: Beat Ernst

### Infobox

#### Literatur zum Thema

- Bühring: «Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde», Verlag Sonntag 2005, ISBN: 3-8304-9097-6, Fr. 99.–
- Oppliger: «Naturheilkunde – Geheimnisse der natürlichen Heilkräfte, ihre Wirkweisen und Anwendungen», AT Verlag 2002, ISBN: 3-85502-743-9, Fr. 39.90
- Hochenegg/Höhne: «Heiltees für Kinder», Verlag Hugendubel 2005, ISBN: 3-7205-2674-7, Fr. 27.30
- Bankhofer: «Mit Heilpflanzen durchs ganze Jahr 2006», Verlag Kneipp 2005, ISBN: 3-7088-0040-0, Fr. 26.80
- Malloy: «The Power of Eucalyptus for Health & Healing», Verlag Authorhouse 2005, ISBN: 1-4208-1495-8, Fr. 21.30

#### Internet

- [www.heilpflanzen-suchmaschine.de](http://www.heilpflanzen-suchmaschine.de)
- [www.tee.org/BHSD/eukaly.html](http://www.tee.org/BHSD/eukaly.html)
- [www.heilkraeuter-lexikon.de](http://www.heilkraeuter-lexikon.de)