



*Kräuterzauber*

Pflanzengeschichten & Kräuterkunde



claudia-neumaier.net



*Kräuterzauber*

Aromatherapie  
für den Bauch



# Aromatherapie für den Bauch

Gerade in Sachen Bauchweh, Verdauungsbeschwerden und ihre „krampfhaften Folgen“ haben wir mit den Ätherischen Ölen einen wirkungsvollen Verbündeten. Um es gleich vorweg zu sagen: einen duftenden, aber sehr machtvollen Verbündeten, mit dem nicht leichtfertig umgegangen werden sollte. Es gilt dabei immer zu berücksichtigen: im Fall der Ätherischen Öle **ist weniger immer mehr!** Sie sind hochkonzentriert und hochwirksam. (Für die Produktion von 1 ml ätherischem Basilikumöl benötigt man ca. 1 kg der Frischpflanze. Grob gerechnet entspricht 1 ml etwa 20 Tropfen - das bedeutet, daß 1 Tropfen Basilikum-Öl etwa 50 g der Frischpflanze entspricht!).

Daß immer nur hochwertige Bioware bei den Ätherischen wie auch bei den fetten Trägerölen zum Einsatz kommen darf, versteht sich mittlerweile von selbst. Daß hochwertige Ware ihren Preis hat, ebenfalls. Allein aus diesem Grund schon ist es erfreulich, daß die Ätherischen Öle schon in geringster Dosierung Wirkung zeigen.

Sie wirken über die Haut. Die menschliche Haut ist durchlässig für ätherische Öle, wenn sie mit dem geeigneten Trägermedium aufgetragen werden. Ätherische Öle sind innerhalb kürzester Zeit im Blutkreislauf nachzuweisen - oft schon nach wenigen Minuten. Sie werden mit dem Blut an die benötigte Stelle transportiert. Daher wirken sie über die Headschen Zonen auf die zugehörigen Organe.



Foto: pixabay

Das klingt vielleicht komplizierter als es ist. Und vielleicht muß man es gar nicht so genau wissen. Merken hingegen sollte man sich, daß Bauchkompressen mit fetten und ätherischen Ölen bei Bauchkrämpfen manchmal wahre Wunder wirken können. Und wer einmal erlebt hat, wie unmittelbar und unglaublich wohltuend eine warme Anis-Ölkomresse auf einem schmerzkrampfenden Bauch wirkt, der fragt nicht mehr warum. Der weiß einfach, daß es hilft.



# Bewährte Öle für die Verdauung



**ANISSAMEN** (*Pimpinella anisum*): Das ätherische Öl hat eine verdauungsfördernde Wirkung und wirkt zugleich stark entkrampfend auf die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Traktes. Bei Blähungen und Meteorismus regt es die Darmmotorik an. Auch bei Verstopfung und Bauchschmerzen kommt es zum Einsatz.

**BAY** (*Pimenta racemosa*): Das Öl aus den Blätter des Pimentbaumes wurde um 1900 zur Pflege der Kopfhaut verwendet! Aber das antibakterielle und antivirale Öl kann mehr: es wirkt entzündungshemmend, verdauungsfördernd und entkrampfend und zeigt gute Wirkung bei Verdauungsstörungen und Verstopfung.



**BASILIKUM** (*Ocimum basilicum*): Schon seit dem 16. Jhdt. wird ein verdauungsförderndes ätherisches Öl aus Basilikum gewonnen - und vor allem bei Magen-Darm-Störungen eingesetzt. Es wirkt entkrampfend und entspannend, sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich. Nicht umsonst nennt man es „Balsam der Seele“.

**FENCHEL** (*Foeniculum vulgare*): Seit der Antike war Fenchel eine bedeutende Heilpflanze - für Magen-Darm-Probleme, aber auch für Atemwegserkrankungen. In der Aromatherapie wird ausschließlich das **SÜSSE FENCHEL-ÖL** verwendet, es ist wegen des geringeren Fenchon-Gehaltes verträglicher. Große Wirkung zeigt es vor allem bei Beschwerden, die mit Krämpfen einher gehen. Seine große Stärke liegt in der äußeren Anwendung bei Bauchmassagen, bei Völlegefühl, bei Blähungen, Verstopfung sowie Darmkrämpfen. Es wirkt aber auch bei psychischem Streß, der sich auf Magen und Darm geschlagen hat.







# Bewährte Öle für die Verdauung

**KARDAMOM** (*Cardamom elettaria*): In der ayurvedischen Medizin wird Kardamon dazu verwendet, das „Verdauungsfeuer“ (agni) wieder anzufachen. Dazu kommt der feine Duft und die gute Verträglichkeit. Als Bestandteil einer Mischung für Bauchmassagen wirkt es gegen Blähungen und bei träger Verdauung.

**KORIANDER** (*Coriandrum sativum*): Schon im antiken Ägypten und Griechenland war das „Wanzenkraut“ Koriander ein geschätztes Heilmittel. In der Küche liebt man das Kraut oder man lehnt es ab. Das ätherische Öl wird hingegen aus den Koriandersamen gewonnen. Es ist mild und verträglich. Es ist der Spezialist bei Magen-Darm-Verstimmungen. Es löst Darmkrämpfe, entspannt die glatte Muskulatur und fördert die Verdauung durch Anregung der Darmbewegung. Es ist entblähend und beruhigend und damit hervorragend für Bauchmassagen bei alt und jung geeignet. Außerdem zählt es zu den stärksten antibakteriellen Ölen.

Das Korianderöl hat eine in einer Studie (Portugal 2011 veröffentlicht) belegte Wirkung nicht nur gegen den gefürchteten MRSA sondern auch gegen Bakterien, die durch Lebensmittel zu Vergiftungen führen können.

**KÜMMEL** (*Carum carvi*): Das ätherische Öl des Kümmel wird in der Aromapraxis wegen seines hohen Monoterpenketon-Gehaltes nur mit Vorbehalt und in niedriger Dosierung (maximal 1 %ige Mischung = physiologische Dosierung) äußerlich angewendet. Bleibt man bei dieser niedrigen Dosierung ist es ein ausgezeichnetes Öl bei Magen-Darm-Problemen.





# Dosierung

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Substanzen und sollen nicht unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden.

Sie lösen sich hervorragend in fettem Öl oder in Alkohol, aber nicht in Wasser. Dazu braucht man einen Emulgator. Gut geeignet dafür sind: Salz, Honig oder Sahne.

Die ätherischen Öle werden darin gut verrührt und vermischt und dann im Wasser (für einen Wickel, ein Fußbad, für die Badewanne) gelöst. So vermeidet man eine eventuelle Hautreizung.

Alle Ätherischen Öle sind in physiologischer Dosierung – gut verträglich. Mit einer 1%igen Mischung ist man immer auf der sicheren Seite. Gerade durch die Rezeptorwirkung der ätherischen Öle kann man die Dosierung sehr gering halten.

*Als Faustregel gilt: **je großflächiger die Anwendung erfolgen soll, desto geringer die Dosierung***

## **0,5%IGE MISCHUNG FÜR KINDER:**

10 ml fettes Öl + 1 Tropfen Ätherisches Öl

## **1%IGE MISCHUNG**

10 ml fettes Öl + 2 Tropfen Ätherisches Öl

## **2%IGE MISCHUNG FÜR LOKALE ANWENDUNG**

10 ml fettes Öl + 4 Tropfen Ätherisches Öl



# Hydrolate für die Verdauung

Eine „junge“ Disziplin in der Aromatherapie sind die „wiederentdeckten“ Hydrolate. Die aromatischen Pflanzenwässer waren lange Zeit nur als Abfallprodukt der Herstellung ätherischer Öle angesehen. Mittlerweile schätzt man sie als eine noch sanftere, aber ebenso wirkungsvolle Methode sich der Kräfte der Pflanzen zu bedienen. Mit ihnen erweitert sich das Spektrum der Anwendungen erheblich. Sei es zur äußeren Anwendung als Kompresse oder Auflage auf den schmerzenden Bauch, sei es als nervenstärkender Raumduft, der helfen kann Stress abzubauen. Ein wirksames Erste-Hilfe-Mittel aus der Handtasche „wenn’s einem stinkt“: Hydrolate als Raum- oder Körperumfeldspray im Sprühfläschchen ... 2 Sprühstöße und die Luft ist wieder rein!

Auch hier gilt wie bei den Ätherischen Öle: Nur Bioware von bester und sicherer Herkunft verwenden! Und auch die Hydrolate werden immer hochverdünnt -1 EL in 1 l Wasser oder Tee -angewendet!

## **DIESE PFLANZENWÄSSER UNTERSTÜTZEN UNSERE VERDAUUNG:**

**ANGELIKA** (*Angelica archangelica*): Das Pflanzenwasser der Angelika wird schon 1512 von Hieronymus Brunschwig in seinem Buch über die Destillation heilsamer Pflanzenwässer beschrieben. - Es wirkt entkrampfend, appetitanregend, blähungswidrig und verdauungsanregend.

**BASILIKUM** (*Ocimum basilicum*): Blähungen - Das Hydrolat des Basilikum wirkt wie das Öl entkrampfend bei Blähungen. Hier reicht oft schon die Anwendung über den Duft in der Duftlampe oder als Spray im Pumpzerstäuber.





# Hydrolate für die Verdauung

**FENCHEL** (*Foeniculum vulgare*): Fenchel wurde schon im 12. Jhdt von Hildegard von Bingen geschätzt. Ob man das Fenchel-Hydrolat in der Aromaküche nutzt (einige Sprühstöße Fenchel-Hydrolat über Kartoffelgratin sind eine kulinarische Offenbarung!) oder es als warme Komresse auf den Bauch legt. „In jeglicher Zubereitung heitert er den Menschen auf.“ schrieb Hildegard in der Naturkunde über den Fenchel. Vor unangenehmen Besprechungen solle man den Fenchelduft anwenden, empfahl der Kräuterpfarrer Weidinger.

**LAVENDEL** (*Lavandula officinalis*): Der nervenberuhigende Tausendsassa Lavendel hilft auch als Hydrolat bei nervösen Bauchbeschwerden. Besonders bei Blähungen und Bauchspasmen. Besonders gut wirkt er in Verbindung mit Fenchelhydrolat. Diese Mischung kann auch (1 TL in 1 Glas Wasser verdünnt) langsam schluckweise getrunken werden.

**PFEFFERMINZE** (*Mentha piperita*): Das Hydrolat der Pfefferminze wirkt verdauungsfördernd, blähungswidrig und magenberuhigend. In Wasser verdünnt hilft das Hydrolat der Verdauung, wenn eine Mahlzeit schwer im Magen liegt. Es beruhigt bei Übelkeit und Erbrechen und lindert den Brechreiz bei Reisekrankheit. Dafür wird es teelöffelweise in Wasser verdünnt eingenommen.





# Anwendung und Rezepte

## **Schnelle Erste Hilfe bei Bauchkrämpfen: Für eine schnelle und unkomplizierte Anwendung helfen folgende Rezepte.**

Das unschlagbare Trio bei Bauchschmerzen: **BASILIKUM, FENCHEL UND EINE WÄRMFLASCHE!** 10 ml angewärmtes fettes Trägeröl mit 2 Tropfen Basilikum und 2 Tropfen Fenchel gut vermischen, sanft auf den schmerzenden Bauch auftragen, mit einem Leinen- oder Geschirrtuch abdecken und von außen eine Wärmflasche auflegen.

**BAUCHKOMPRESSE MIT KORIANDERSAMENÖL:** 1 bis 2 Tropfen Koriandersamenöl mit 1 EL Salz emulgieren und in ½ l warmen Wasser auflösen. Ein Baumwolltuch darin tränken, auswringen und so warm wie möglich auf den Bauch legen, mit einem Handtuch abdecken und so lange auf dem Bauch lassen, bis es abkühlt. Die Anwendung kann mehrmals wiederholt werden.

**DAS VIER-WINDE-ÖL**, ein Klassiker in der Aromapflege, ein bewährtes Rezept, das man sich auf Vorrat selbst herstellen kann, damit es im Bedarfsfall zur Verfügung steht: 50 ml Johanniskrautöl mit 5 Tropfen Koriander, 5 Tropfen Lavendel, 5 Tropfen Fenchel, 5 Tropfen Kreuzkümmel, 5 Tropfen Mandarine vermischen. Für warme Ölaufgaben ebenso verwendbar wie für Einreibungen oder behutsame Bauchmassagen im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel.

**ÖLMISCHUNG BEI METEORISMUS** (Blähbauch): 3 Tropfen Anis, 3 Tropfen Fenchel süß, 3 Tropfen Kardamom, 3 Tropfen Koriander in 30 ml Sesamöl – für eine Bauchmassage im Uhrzeigersinn.

**REZEPT FÜR EIN ANTI-BLÄH-ÖL FÜR KINDER:** je 1 Tropfen Anis, Fenchel süß, Kardamon, Koriander auf 30 ml süßes Mandelöl – die Menge ist ausreichend für eine sanfte Bauchmassage.

**BAUCHMASSAGE FÜR BABYS:** Wenn nichts anderes zur Hand ist, kann man 1 Tropfen Kümmelöl in 20 ml Olivenöl gut vermischen. Am besten geht dies durch Verschütteln in einer kleinen Braunglasflasche. Mit dieser Mischung wird der Babybauch sanft im Uhrzeigersinn massiert.





# Rezepte

**BAUCHKOMPRESSE MIT FENCHEL- UND LAVENDELWASSER:** Fenchelhydrolat und Lavendelhydrolat werden zu gleichen Teilen vermischt und leicht erwärmt. Als feuchtwarme Bauchkompressen entspannen sie Bauch und Psyche.

**ANGELIKAHYDROLAT BEI BLÄHUNGEN:** Bei Blähungen und nervösen Darmbeschwerden nimmt man zweimal täglich 1 TL Angelikahydrolat in einem Glas Wasser - entweder bei Bedarf oder als zweiwöchige Kur.

**BEI VERSTOPFUNG:** Anis, Bay, Fenchel, Orange bringen die Verdauungssäfte wieder ins Fließen. Ölmischung für Erwachsene: 6 Tropfen Orange, 5 Tropfen Anis, 4 Tropfen Bay, 5 Tropfen Fenchel süß in 50 ml Sesamöl vermischen. Den Bauch damit im Uhrzeigersinn massieren.

**BAUCHKRÄMPFE:** Basilikum entspannt und entkrampft. Entspannende Mischung für die Duftlampe: Basilikumhydrolat mit einigen Tropfen Lavendelöl. Entkrampfender Massagebalsam: 1 EL Basilikumwasser mit 1 EL Johanniskrautöl vermischen und zur Bauchmassage im Uhrzeigersinn verwenden. Achtung: Mischungen von fetten Ölen und wässrigen Lösungen sind nicht lange haltbar. Daher sollte nur die benötigte Menge gemischt und rasch verbraucht werden.

**»PSYCHISCHES BAUCHWEH« VON KINDERN:** Ingwer, Römische Kamille, Melisse, Rose, Vanille und Zeder haben eine beruhigende, stimmungsaufhellende und entspannende Wirkung. Rezept für ein »Angst-Bauchweh-Öl« für Kinder: 1 Tropfen Ingwer, 2 Tropfen Römische Kamille, 1 Tropfen Melisse, 1 Tropfen Rose, 2 Tropfen Vanille, 1 Tropfen Zeder in 50 ml süßes Mandelöl mischen. Für eine sanfte Bauchmassage im Uhrzeigersinn. Auch nervösen Erwachsenen wird die Mischung - mit der doppelten Menge an ätherischen Ölen - gute Dienste leisten.

**MASSAGEBALSAM FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL NACH SUSANNE FISCHER-RIZZI:** 20 ml Johanniskrautöl-Mazerat und 20 ml Mandelöl mischen. Darin 5 Tropfen Rosenholz, 4 Tropfen Koriander und 3 Tropfen Orange gut verschütteln. Dann mit 10 ml Fenchelwasser vermischen. Vor jedem Gebrauch gut verschütteln und die benötigte Menge in der Hand anwärmen. Pro Massage reicht 1 TL des duftenden Balsams. Kühl lagern und innerhalb einer Woche verbrauchen!



# *Kräuterzauber*

Beitrag von Claudia Neumaier für das Buch

„Darm natürlich gesund.  
Ein praktischer Ratgeber mit Rezepten aus der Naturheilkunde“

von Christine Baumann  
Erschienen im AT Verlag 2016