

## Ätherische Öle im Erkältungsbad: Traditionelles Heilmittel oder „mehr Schaden als Nutzen“?



F·O·R·U·M  
ESSENZIA



Stellungnahme von FORUM ESSENZIA e.V. und der ÖGwA  
verfasst von Dr. Eva Heuberger mit Beiträgen von Mitgliedern des  
wissenschaftlichen Kuratoriums von Forum Essenzia e.V.

### *„Mediziner klärt auf – Erkältungsbad-Lüge: Warum ätherische Öle der Gesundheit mehr schaden als nutzen“*

So betitelte FOCUS-online Autorin Monika Preuk ihr [Interview mit Dr. med. Hans-Michael Mühlenfeld](#), seines Zeichens Hausarzt aus Bremen und Vorsitzender des Instituts für hausärztliche Fortbildung im Deutschen Hausärzterverband (IHF) am 7. Februar dieses Jahres [1]. Konkret benennt Preuk sechs ätherische Öle, die oft in kommerziellen Erkältungsbädern eingesetzt werden und gegen häufige Erkältungsbeschwerden wirken, nämlich Eukalyptus-, Pfefferminz-, Latschenkiefer-, Fichten-, Thymian- und Campheröl. Die ätherischen Öle, schreibt die Autorin, werden „über den aufsteigenden Dampf aus dem Badewasser und zusätzlich über jede Pore“ in den Körper aufgenommen und entfalten dort ihre Wirkung: sie verflüssigen Schleim, lindern Husten und Gliederschmerzen. So weit, so richtig.

### *Der Widerspruch des „Experten“*

Doch diese positiven Effekte von ätherischen Ölen verneint der Mediziner vehement, denn wissenschaftliche Belege für ihre Wirksamkeit gebe es kaum. Ganz im Gegenteil warnt der Hausarzt vor den Gefahren, die angeblich von den ätherischen Ölen ausgehen. Allen voran nennt er innerliche wie äußerliche allergische Reaktionen, wie z.B. Atemprobleme, Asthma-Anfälle und Ekzeme. Problematisch seien in dieser Hinsicht nicht nur die genannten ätherischen Öle: „Letztendlich sind das alle“, meint Mühlenfeld im Interview. Er könne die Anwendung von Erkältungsbädern als Hausmittel deshalb nicht empfehlen.

### *Kaum wissenschaftliche Wirksamkeitsbelege? – Irrtum!*

Woher der Arzt sein Wissen bezieht und was ihn zum Experten für ätherische Öle macht, legt Preuk leider nicht dar. Was ist also dran an seinen provokativen Behauptungen?

Dass die Wirkungen ätherischer Öle nicht wissenschaftlich belegt werden können, diese Aussage ist schlicht falsch. Hier haben sich sowohl die Autorin als auch ihr Interviewpartner nicht ausreichend in der mittlerweile sehr umfangreichen Fachliteratur informiert. Auch für die Wirksamkeit der genannten ätherischen Öle und Inhaltsstoffe bei banalen Erkältungskrankheiten und Infektionen der Atemwege gibt es zahlreiche Belege in Form von wissenschaftlichen Studien. Dabei spielen insbesondere (broncho)spasmolytische, sekretomotorische und sekretolytische Effekte eine Rolle [2,3]. Viele ätherische Öle wirken aber auch antibakteriell und antiviral [2-4].

### *Allergenes Potenzial von ätherischen Ölen*

Ebenso irreführend ist die Aussage von Dr. Mühlenfeld, dass alle ätherischen Öle zu Allergien führen. Zunächst gilt es zwischen verschiedenen Formen von allergischen Reaktionen zu differenzieren. Die am häufigsten durch ätherische Öle ausgelöste Allergieform ist die Kontaktallergie. Hier kommt es zu einer allergischen Reaktion nach lokalem Kontakt, also wenn ätherische Öle direkt mit der Haut in Berührung kommen, wie etwa bei einem Erkältungsbad. Die allergische Reaktion tritt 48 bis 72 Stunden nach dem Kontakt auf und umfasst Hautentzündungen, –rötungen, und –bläschen, aber auch Trockenheit und Verdickungen der Haut können auftreten [5].

De Groot und Schmidt [6] gelangen nach einer umfassenden Analyse medizinischer Daten zu Kontaktallergien zu dem Schluss, dass bis zum Jahr 2015 79 verschiedene ätherische Öle als Auslöser von Kontaktallergien identifiziert worden sind. Meistens handelte es sich dabei jedoch um Einzelfallberichte und/oder es wurden gealterte/oxidierte ätherische Öle angewendet. Bei falscher Lagerung können sich unter dem Einfluss von Sauerstoff aus ihren Inhaltsstoffen Peroxide und andere reaktive Verbindungen bilden, die bei Hautkontakt Probleme verursachen können [6,7].

Viele Studien zum Auftreten von allergischen Hautreaktionen wurden zudem an Personen durchgeführt, deren Allergierisiko deutlich höher war als in der Normalbevölkerung, wie z.B. Patienten mit bestehenden Kontaktallergien oder anderen Hauterkrankungen. Die Autoren betonen, dass die Verwendung von ätherischen Ölen bei diesem Personenkreis natürlich riskant und eine konsequente Kennzeichnung der potentiellen Allergene daher unbedingt notwendig ist. Bedenkt man allerdings, wie weitverbreitet der Einsatz von ätherischen Ölen und ihren Inhaltsstoffen in kosmetischen Mitteln ist, so ist die absolute Zahl an bekannten allergischen Reaktionen äußerst gering. Sie wird in der Literatur mit 0,1-3,5% beziffert [8]. Sarkic und Stappen kommen daher zu dem Schluss, dass die Verwendung von ätherischen Ölen für den Großteil der Bevölkerung als sicher einzustufen ist [5].

### *Allergisches Asthma durch ätherische Öle?*

Während durch ätherische Öle und Duftstoffe hervorgerufenen Kontaktallergien schon relativ gut erforscht sind, gibt es noch sehr wenige Daten, aus denen sich das Risiko für allergisches Asthma und andere allergische Reaktionen der Atemwege ableiten lässt. Schnuch und Kollegen [9] untersuchten bereits vor einigen Jahren sensibilisierte Versuchspersonen, also solche, die auf allergieauslösende Duftstoffe in einem Epikutantest allergische Hautreaktionen gezeigt hatten. Die Forschenden konnten nachweisen, dass Duftstoffe durch inhalative Aufnahme nicht als Kontaktallergene in den Atemwegen wirken. Die Versuchspersonen wurden in einer Inhalationskammer eine Stunde lang mit sehr hohen Konzentrationen jener allergenen Duftstoffe konfrontiert, auf die sie im Epikutantest reagiert hatten. Danach wurden die Reaktionen der Haut und der Atemwege untersucht. Bei keinem der Probanden wurden Einflüsse auf die Atemwege beobachtet. Hingegen zeigten 10% der (sensibilisierten) Versuchspersonen allergische Hautreaktionen nach der hochdosierten Inhalation. Die Allergene werden über die Atemluft ins Blut aufgenommen und können bei entsprechend hoher Konzentration offenbar über diesen Weg ein Kontaktekzem auslösen, wenn bereits eine Sensibilisierung stattgefunden hat. Diese Annahme wurde in einem Folgeexperiment mit einer 100-fach niedrigeren Dosis bestätigt: Es kam zu keinerlei Hautreaktionen. Schnuch und Mitarbeiter stufen daher allergische Reaktionen nach dem Einatmen von ätherischen Ölen und Duftstoffen in praxisrelevanten Konzentrationen als unwahrscheinlich ein.

Forschende der Universität von Alberta, Kanada, zusammen mit dem Research Institute for Fragrance Materials (RIFM) [10,11] untersuchten allergische Atemwegsreaktionen nach dem Einatmen von Duftstoffen bei Asthmatikern mit milden oder moderaten Symptomen und gesunden Kontrollpersonen. Auch in dieser Studie zeigten sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den Asthmatikern und den gesunden Personen im Hinblick auf die Physiologie der Atemwege und Entzündungszeichen. Allerdings klagten Personen mit milden Asthmabeschwerden am stärksten über subjektive Symptome (z.B. Husten, brennende Augen, rinnende Nase, Kopfschmerzen).

### *Sonderfall: Erkältungsbäder für Babys und Kleinkinder*

Bei falscher Anwendung (pur und/oder in unmittelbarer Nasennähe) können Campher-, Eukalyptus-, Thymian-(ct. Thymol) und Pfefferminzöl bei Babys und Kleinkindern zu einer lebensbedrohlichen Schleimhautschwellung oder Verkrampfung des Kehlkopfs (Glottisödem bzw. Glottiskrampf) oder der Stimmritze (Laryngospasmus) führen [12]. Außerdem kann durch die lokale Reizwirkung bei der Inhalation ein Bronchospasmus ausgelöst werden [13]. Bei handelsüblichen Erkältungsbädern muss daher klar deklariert werden, für welche Altersstufe das Produkt geeignet ist. Bei allen eigenverantwortlichen ätherisch-Öl-Anwendungen für Kinder muss die Dosierung sehr sorgfältig überprüft werden. Im Zweifel sollte vor der Anwendung von Zubereitungen mit ätherischen Ölen unbedingt Rücksprache mit einer fachkundigen Person gehalten werden.

### *Fazit*

- Bei sachgemäßer Anwendung (angemessene Dosierung – niemals pur!, Verwendung von Emulgatoren, Beachten von individuellen Risiken) schaden Bäder mit ätherischen Ölen keinesfalls mehr als sie nutzen. Sie können Erkältungssymptome lindern und das subjektive Wohlbefinden steigern.
- Das allergene Potenzial von ätherischen Ölen ist insgesamt gering, wenn frische Qualitäten benutzt werden und optimale Lagerbedingungen herrschen. Durch das Auftragen von ätherischen Ölen in hohen Konzentrationen können Unverträglichkeitsreaktionen provoziert werden und eine Sensibilisierung stattfinden. Bei sensibilisierten Personen können selbst geringste Konzentrationen zu allergischen Reaktionen führen. Menschen mit bekannten Duftstoff-Allergien sollten daher bei der topischen Anwendung von ätherischen Ölen besondere Vorsicht walten lassen und bekannte Allergene meiden.

- Allergische Reaktionen der Atemwege konnten durch die Inhalation von ätherischen Ölen bisher nicht provoziert werden, auch nicht bei Duftstoff-Allergikern. Die Gefahr solcher Reaktionen ist daher äußerst gering, selbst bei sensibilisierten Personen.
- Forum Essenzia e.V. und die ÖGWA raten von der Verwendung von Zubereitungen mit ätherischen Ölen bei Kindern ohne fachkundigen Rat ausdrücklich ab. Es sollten nur frische, naturreine ätherische Öle von seriösen Anbietern aus dem Fachhandel eingesetzt werden. Auf die Verwendung von kampfer- und pfefferminzölhaltigen Zubereitungen sollte bei Kleinkindern generell verzichtet werden.

#### Glossar:

(broncho)spasmolytisch: Krampflösend (in den Bronchien), eine Erweiterung der Bronchien auslösend

Bronchospasmus: Krampf der Bronchien

sekretomotorisch: den Abtransport von Schleim verstärkend

sekretolytisch: schleimlösend

epikutan: auf der Haut

Epikutantest: auch Patch-Test; Provokationstest, mit dem ermittelt wird, ob und welche Substanzen eine Kontaktallergie verursachen. Verschiedene allergieauslösende Stoffe (Allergene) werden mithilfe von Pflastern (Patches) auf die Haut aufgebracht

#### Literatur:

(1) Preuk M, Mediziner klärt auf – Erkältungsbad-Lüge: Warum ätherische Öle der Gesundheit mehr schaden als nutzen. FOCUS online, 07.02.2020.

[https://m.focus.de/gesundheit/ratgeber/erkaeltung/erkaeltungsbad-warum-aetherische-oele-der-gesundheit-mehr-schaden-als-nutzen\\_id\\_11618196.html](https://m.focus.de/gesundheit/ratgeber/erkaeltung/erkaeltungsbad-warum-aetherische-oele-der-gesundheit-mehr-schaden-als-nutzen_id_11618196.html) [28.02.2020]

(2) Steflitsch W, Atemwegserkrankungen. In: Steflitsch W, Wolz D, Buchbauer G (Hrsg.) Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. Stadelmann Verlag, Wiggensbach, 2013, S. 264-300.

(3) Wabner D, Beier Ch (Hrsg.), Aromatherapie, Grundlagen – Wirkprinzipien – Praxis. Urban & Fischer Verlag, München, 2009.

(4) Buchbauer G, Bohusch R, Biological activities of essential oils: An update. In: Baser KHC, Buchbauer G (Hrsg.) Handbook of essential oils. Science, technology, and applications, 2<sup>nd</sup> Ed. CRC Press, Boca Raton, FL, 2015, S. 281-322.

(5) Sarkic A, Stappen I, Essential oils and their single compounds in cosmetics — A critical review. Cosmetics, 2018, 5 (1), 11; <https://doi.org/10.3390/cosmetics5010011>.

(6) de Groot AC, Schmidt E, Essential oils: Contact allergy and chemical composition. CRC Press, Boca Raton, FL, 2016.

(7) Wabner D, Geier K, Hauck D, For a deeper understanding of tea tree oil: Fresh is best – why we should only use fresh oil at any concentration. Int J Aromather 2006, 16, 109-115.

(8) Steflitsch W, Allergologische Aspekte in der Anwendung von ätherischen Ölen. FORUM 55, 2019, in Vorbereitung.

(9) Schnuch A, Oppel E, Oppel T, et al., Experimental inhalation of fragrance allergens in predisposed subjects: Effects on skin and airways. Br J Dermatol 2010, 162, 598-606.

(10) Schäfer B, Platzek T, Henkler F, et al. Bericht über ein Sachverständigengespräch "Inhalativ verursachte Allergien durch Sprays und Duftstoffe?" im Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Umweltmed Forsch Prax 2009, 14, 33-37.

(11) Dilini V, Vliagoftis H, Mah D, et al., Fragrance materials in asthma: a pilot study using a surrogate aerosol product. J Asthma, 2013, 50 (9), 975-82.

(12) Marent J, Atemwegsinfekte: Virale Invasion. Das PTA-Magazin, 30.08.2016.

<https://www.das-pta-magazin.de/atemwegsinfekte-virale-invasion-1825847.html> [02.03.2020]

(13) Erkältungen: Phytopharmaka bei Atemwegserkrankungen. DAZ online, 24.04.2005.

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2005/daz-17-2005/uid-13851> [02.03.2020]