Wie ätherische Öle

dein Leben würzer

Natürlich 7

Teebaumöl

– pflegend für Haut und Haar

Von Australien aus hat das Produkt seinen Weg in die Welt gefunden. Es wird geschätzt durch seine vielseitige Wirkung: von der Pflege für Haut und Haar bis zur Aromatherapie.





Im Mai dreht sich im letzten Teil unserer Serie alles um Salbei.

Von Eva Neumeier-Knorr

eebaumöl wird aus den Blättern des australischen Teebaums gewonnen. Das Produkt hat in der Naturheilkunde und Kosmetikbranche einen festen Platz erobert – und wird weltweit genutzt: Es ist vielfältig anwendbar und kann die Gesundheit in einigen Bereichen fördern.

Schon die Ureinwohner Australiens nutzten Teebaumöl als Heilmittel für Hautprobleme und Infektionen. In den 1920er-Jahren entdeckte der australische Forscher Arthur Penfold die antiseptischen Eigenschaften des Öls. Es tötet also Krankheitserreger ab. So verbreitete sich Teebaumöl in die moderne Medizin und Kosmetik und wird dort häufig genutzt.

Das Produkt enthält verschiedene chemische Verbindungen, darunter Terpinen-4-ol, das für seine antimikrobiellen Eigenschaften bekannt ist. Diese Zusammensetzung macht Teebaumöl zu einem wirksamen Mittel gegen Bakterien, Viren und Pilze. Darüber hinaus wirkt es entzündungshemmend und kann bei der Behandlung von Hauterkrankungen helfen.

Teebaumöl findet sich in vielen Cremes oder Shampoos

Hier wird Teebaumöl oft eingesetzt, um Akne zu behandeln. Seine antimikrobiellen Eigenschaften können helfen, Bakterien auf der Haut zu bekämpfen, die Akne verursachen. Darüber hinaus kann es dabei unterstützen, Hautreizungen und Entzündungen zu

reduzieren. Das macht das Öl zu einer beliebten Zutat in Gesichtsreinigern, Tonern und Feuchtigkeitscremes. Eine einfache, aber wirkungsvolle natürliche Gesichtsmaske kannst du dir aus rohem Honig und ein paar Tropfen Teebaumöl auch selbst machen.

Teebaumöl ist auch für seine Vorteile bei der Haarpflege bekannt. Es kann helfen, Schuppen zu reduzieren und die Kopfhaut zu beruhigen, was zu gesünderem und glänzenderem Haar führt. Viele Shampoos und Conditioner enthalten heute Teebaumöl als Schlüsselzutat, um diese Vorteile zu nutzen. Du kannst aber auch selbst einfach ein paar Tropfen zu deinem

Shampoo oder Conditioner geben. Auch bei Ohrentzündungen kann Teebaumöl helfen. Dabei ein paar Tropfen

hinter dem Ohr oder auf der Ohrmuschel verreiben. Aber bitte aufpassen: Ätherische Öle dürfen nie tropfenweise in den Gehörgang gelangen.

Mit dem Öl Warzen und Herpes in den Griff bekommen

Und dann sind da noch die Warzen. Die Behandlung mit Teebaumöl ist schonend und einfach, weil das Mittel mit seinen antibakteriellen, pilztötenden und austrocknenden Eigenschaften bewirkt, dass die Warze austrocknet und abfällt. Besonders oberflächliche Warzen lassen sich so erfolgreich und schnell behandeln, bei tiefsitzenden braucht es Geduld.

Auch bei Lippenherpes kann das Öl helfen. Da empfiehlt es sich, Teebaumöl auf die juckenden Lippenpartien aufzu-

tragen. Sobald du merkst, dass sich ein Herpesbläschen bildet, gleich reagieren. Viele berichten, dass sich dann der Herpes schnell zurückgebildet hat und sich gar nicht erst ausweitet. Diese Behandlung sollte dreimal täglich wiederholt werden. Wenn du das Öl nicht magst oder es deine Lippen austrocknet und strapaziert, dann gib es verdünnt auf die betroffenen Stellen. Dazu empfiehlt sich Kokosöl.

Abgesehen von seinen äußerlichen Anwendungen wird Teebaumöl auch in der Aromatherapie eingesetzt. Sein Duft wirkt belebend und kann dazu beitragen, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Das Einatmen von Teebaumöl-Dampf kann auch bei Atemwegsproblemen wie Erkältungen und Husten Linderung bringen.

Der perfekte Start mit Chia

Pudding zum Frühstück? Ja! Mit Chiasamen auch ohne schlechtes Gewissen. Denn die kleinen, dunklen Körnchen kommen mit vielen Nähr- und Ballaststoffen und lassen sich vielseitig einsetzen. Wir zeigen drei Variationen an Chia-Cremes.

Chia-Pudding mit Erdbeer-Topping

Für eine Portion brauchst du:

- 2 Esslöffel Chiasamen
- 200 Milliliter Kokos- oder Mandelmilch
- 5 bis 6 kleine bis mittelgroße, frische Erdbeeren
- Optional zum Süßen: 1 Teelöffel Honig oder ½ Teelöffel Stevia-Granulat

So geht's:

1. In einer Müslischüssel Chiasamen, Kokos- oder Mandelmilch und gegebenenfalls Honig oder Stevia miteinander verrühren, bis eine Masse entsteht. Für eine Portion brauchst Du: Nun mindestens 30 Minuten guellen • 2 Esslöffel Chiasamen lassen. Über Nacht ist jedoch immer • 150 Milliliter Kokos- oder Mandelmilch besser, da die Creme viel weicher wird. **2.** Erdbeeren waschen, trocknen, den • 2 frische Aprikosen Dann als Topping darüber geben.







Chia-Pudding kann abwechslungsreich gestaltet werden – zum Beispiel mit diesen drei Rezepten. Fotos: Kati Auerswald

Chia-Pudding mit Aprikosen-Topping

- 2 bis 3 Esslöffel Joghurt
- Stiel entfernen und klein schneiden. Optional zum Süßen: 1 Teelöffel Honig oder ½ Teelöffel Stevia-Granulat

So geht's:

- 1. Genau wie beim Basisrezept Chiasamen, Kokos- oder Mandelmilch, Joghurt und – wenn gewünscht – Honig oder Stevia gemeinsam verrühren und dann quellen lassen.
- 2. Zum Abschluss die Aprikosen waschen und klein schneiden. Nun als Topping auf dem Chia-Pudding verteilen.

Smoothie-Chia-Pudding mit Kiwi

Für eine Portion brauchst du:

- 100 bis 150 Milliliter
- 3 Esslöffel Chiasamen
- Kokos- oder Mandelmilch
- Kleine Handvoll Blattspinat oder grünen Blattsalat
- ½ Banane

- Optional zum Süßen: 1 Teelöffel Honig oder ½ Teelöffel Stevia-Granulat

- 1. Spinat oder Salat waschen und mit der Banane sowie Kokos- oder Mandelmilch fein pürieren, sodass auch die groben Salatstücke zu einer einheitlichen, grünen Masse werden. Gegebenenfalls mit Honig oder Stevia süßen, die Chiasamen untermengen und quellen lassen.
- 2. Die Kiwi schälen, zu feinen Würfeln oder Scheiben verarbeiten und als Topping über den Pudding geben.

Chia- oder Leinsamen? Mit dem Aufkommen der Chiasamen ist ein neuer Superfood-Markt entstanden. Doch sie enthalten fast identische Nährstoffe wie die Leinsamen. Kati Auerswald