



Teebaumöl - Vorteile, Verwendung, Rezepte & Nebenwirkungen

Vom antiseptischen Mundwasser bis zum natürlichen Deodorant ist Teebaumöl ein ätherisches Öl mit einer Vielzahl von Anwendungen und Vorteilen. Es neigt dazu, hellgelb oder farblos zu sein, mit einem Aroma, das Eukalyptus oder Kampfer ähnlich ist und antibakterielle, antiprotozoale, antivirale, entzündungshemmende und antimykotische Eigenschaften aufweist. Hier ist ein tiefer Einblick in alles, was es tun kann. Was ist Teebaumöl? Teebaumöl wird aus den Blättern eines immergrünen Strauchs namens *Melaleuca alternifolia* destilliert. Die Pflanze stammt aus Australien und wird von Aborigines zur Reinigung von Wunden und anderen Hautproblemen verwendet. Vorteile von Teebaumöl Teebaumöl hat eine 100-jährige Geschichte als natürliches Heilmittel. Die Aborigines von Bundjalung zerdrückten die Blätter, um eine Paste zu erhalten, die auf …



Vom antiseptischen Mundwasser bis zum natürlichen Deodorant ist Teebaumöl ein ätherisches Öl mit einer Vielzahl von Anwendungen und Vorteilen. Es neigt dazu, hellgelb oder farblos zu sein, mit einem Aroma, das Eukalyptus oder Kampfer ähnlich ist und antibakterielle, antiprotozoale, antivirale, entzündungshemmende und antimykotische Eigenschaften aufweist. Hier ist ein tiefer Einblick in alles, was es tun kann.

Was ist Teebaumöl?

Teebaumöl wird aus den Blättern eines immergrünen Strauchs namens *Melaleuca alternifolia* destilliert. Die Pflanze stammt aus Australien und wird von Aborigines zur Reinigung von Wunden und anderen Hautproblemen verwendet.

Vorteile von Teebaumöl

Teebaumöl hat eine 100-jährige Geschichte als natürliches Heilmittel. Die Aborigines von Bundjalung zerdrückten die Blätter, um eine Paste zu erhalten, die auf die Haut aufgetragen werden konnte. Sie machten auch Tee aus den Blättern, um Halsschmerzen zu lindern. Hier ist ein Blick darauf, wie dieses Öl Ihnen heute helfen kann. ((Link entfernt))

Erstaunliche antibakterielle Eigenschaften

Die antibakteriellen Eigenschaften von Teebaumöl wurden seit den 1940er Jahren untersucht. Bakterien, einschließlich *Streptococcus pyogenes* (Strep) und *Escherichia coli* (*E. coli*), wurden im Labor getestet, um festzustellen, wie sie auf das Öl reagieren. Die Forscher fanden heraus, dass das Öl auf die Zellmembranen von Bakterien abzielt und diese zerstören kann. ((Link entfernt))

Teebaumöl könnte eine hilfreiche Rolle gegen Antibiotikaresistenzen spielen. Bakterien werden resistenter gegen Antibiotika, daher ist es entscheidend, alternative Lösungen zu finden. In mehreren Experimenten zeigten Bakterien keine Resistenz gegen Teebaumöl. ((Link entfernt))

Heilung & entzündungshemmende Eigenschaften

Teebaumöl enthält die Verbindung Terpinen-4-ol (ein Isomer von Terpeneol). Terpinen-4-ol ist mit entzündungshemmenden Wirkungen verbunden. Ein Experiment ergab, dass diese Substanz Entzündungen reduzieren kann, die durch Milben verursacht werden, die Haut und Augen angreifen. Diese Verbindung konnte die Produktion von proinflammatorischen Zytokinen unterdrücken, die Signalmoleküle sind, die Entzündungen im Körper fördern. ((Link entfernt))

Überraschende antimykotische Eigenschaften

Ein weiterer Vorteil dieses ätherischen Öls ist seine antimykotische Eigenschaft. Es kann hilfreich sein, um Pilze

wie Schimmel, Ringwurm oder Nagelpilz loszuwerden. Die Forscher haben sich auf die Fähigkeit von Teebaumöl konzentriert, das Überwachsen von Candida, einer Hefeart, zu bekämpfen. Es scheint die Zellmembranen der Hefe anzugreifen, indem es sie beschädigt und funktionsunfähig macht. Auch hier spielt die aktive Komponente in Teebaumöl, Terpinen-4-ol, eine Rolle bei der Zerstörung von Pilzen. Es ist jedoch nicht die einzige Verbindung, da 1,8-Cineol auch zum Abbau der Zellmembranen beiträgt. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Einzigartige Antiprotozoen-Eigenschaften

Protozoen sind einzellige Organismen wie Amöben. Viele sind parasitär und können bei Menschen Infektionen verursachen. Zum Beispiel verursacht das Protozoon *Plasmodium falciparum* Malaria und tötet jedes Jahr 660.000 Menschen. In mehreren Studien hat Teebaumöl gezeigt, dass es Protozoen abtöten kann. Diese antiprotozoale Aktivität ist an Terpinen-4-ol gebunden. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Nützliche antivirale Eigenschaften

Forscher haben antivirale Eigenschaften in Teebaumöl entdeckt. Eine Studie an der Universität Heidelberg konzentrierte sich auf das Herpes-simplex-Virus, das Fieberbläschen verursachen kann, und zeigte, dass Teebaumöl die gesamte Viruslast durch Infektionen verringert. Eine weitere Studie an der Universität von Catania in Italien untersuchte die Fähigkeit von Teebaumöl, die Replikation des Influenzavirus zu verhindern. Erneut scheinen die Verbindungen Terpinen-4-ol und 1,8-Cineol für diese Aktivitäten von entscheidender Bedeutung zu sein. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Die Top 5 Teebaumöl Verwendungen

Seit mehr als einem Jahrhundert verwenden Menschen dieses Öl für verschiedene Krankheiten, von Ekzemen bis hin zu

Fußpilzen. Obwohl die Forscher immer noch versuchen, das gesamte Spektrum der Verwendung von Teebaumöl zu untersuchen, wurden die folgenden Vorteile gemessen.

1. Verbessern Sie Ihr Haar

Einige der beliebtesten Teebaumölanwendungen betreffen das Haar. Eine Studie des Royal Prince Alfred Hospital in Australien ergab beispielsweise, dass ein 5-prozentiges Teebaumöl-Shampoo zu einer 41-prozentigen Verbesserung der Schuppenbildung führte. Das ätherische Öl reduziert nicht nur Schuppen, sondern kann auch dazu beitragen, Kopfläuse zu ersticken. Das Shampoo verringerte auch Fettigkeit und Juckreiz. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Laut der National Psoriasis Foundation finden einige Menschen durch die Verwendung von Teebaumöl-Shampoo eine Linderung der Psoriasis der Kopfhaut. ((Link entfernt))

Sie können Teebaumöl-Shampoo kaufen oder Ihr eigenes machen. Eine der einfachsten Methoden besteht darin, das ätherische Öl zu Ihrem vorhandenen Shampoo hinzuzufügen.

Zutaten

- Ihre Lieblings-Shampoo
- Ätherisches Teebaumöl

Zubereitung

1. Fügen Sie zwei Tropfen ätherisches Teebaumöl pro 30 ml. Ihres Shampoos hinzu.
2. Stellen Sie sicher, dass der Deckel sicher auf der Shampooflasche sitzt.
3. Kräftig schütteln.
4. Verwenden Sie das Shampoo wie gewohnt.
5. Spülen Sie Ihre Haare mit Wasser.

Denken Sie daran, dass ätherisches Teebaumöl hoch konzentriert ist und niemals direkt auf der Kopfhaut angewendet werden sollte. Verdünnen Sie es immer, indem Sie es mit Shampoo oder einem Trägeröl wie Olivenöl, Kokosöl oder Aloe Vera mischen.

Unsere Kaufempfehlung: (Link entfernt)

2. Förderung eines klaren Teints

Teebaumöl ist in vielen Hautpflegeprodukten enthalten, beispielsweise in Gesichtswaschmitteln. Eine Studie des Royal Prince Alfred Hospital, in der 5 Prozent Teebaumölgel mit 5 Prozent Benzoylperoxidlotion verglichen wurden, ergab, dass beide Produkte die Akne verbesserten. Obwohl Teebaumöl langsamer einsetzte, hatte es auch weniger Nebenwirkungen. In einer anderen Studie verglichen die Forscher 5 Prozent Teebaumölgel mit Placebo und stellten eine signifikante Verbesserung der Akne bei denjenigen fest, die das Gel verwendeten. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Da wir die Verwendung von Hautpflegeprodukten empfehlen, die frei von aggressiven Chemikalien sind, können Sie hier ein einfaches Rezept erstellen:

Zutaten

- Roher Honig
- Ätherisches Teebaumöl

Zubereitung

1. Fügen Sie einem Esslöffel Honig zwei Tropfen ätherisches Teebaumöl hinzu.
2. Mischen Sie die Zutaten, um eine Paste zu erstellen.
3. Auf dein Gesicht auftragen. Vermeiden Sie Augen und Mund.

4. 5 bis 10 Minuten einwirken lassen.
5. Waschen Sie Ihr Gesicht mit Wasser.

Versuchen Sie, rohen, biologischen und natürlichen Honig ohne zusätzliche Chemikalien zu finden, die die Haut reizen können. Sie können der Paste auch eine kleine Menge Backpulver wie einen halben Teelöffel hinzufügen, um einen zusätzlichen antibakteriellen Schub gegen Hautunreinheiten zu erhalten.

Unsere Kaufempfehlung: [\(Link entfernt\)](#)

3. Beruhigend Ekzeme

Viele der gängigen Teebaumöle konzentrieren sich auf die Behandlung von Hauterkrankungen, einschließlich Ekzemen. Als Forscher des schwedischen Universitätsklinikums Skåne Teebaumöl mit anderen topischen Produkten zur Behandlung von Hautproblemen verglichen, stellten sie fest, dass es wirksam ist. Die beruhigende Wirkung von Terpinen-4-ol in diesem ätherischen Öl kann auch dazu beitragen, die durch Ekzeme verursachten Reizungen zu verringern. ([\(Link entfernt\)](#), [\(Link entfernt\)](#))

Hautsalben, Cremes und Gele, die Teebaumöl enthalten, können gekauft werden, aber Sie können auch Ihre eigenen kreieren.

Zutaten

- Trägeröl wie Oliven-, Kokos-, Jojoba- oder anderes Öl
- Ätherisches Teebaumöl

Zubereitung

1. Da Sie unverdünntes ätherisches Teebaumöl nicht direkt auf die Haut auftragen können, müssen Sie es mit einem Trägeröl mischen. Geeignete Optionen sind Oliven,

- Kokosnuss, Jojoba oder ein anderes Öl.
2. Fügen Sie einen Tropfen ätherisches Teebaumöl pro 12 Tropfen Trägeröl hinzu. Vermische sie.
 3. Auf die Haut auftragen und dabei Augen und Mund meiden.

Unsere Kaufempfehlung: (Link entfernt)

4. Mundgeruch loswerden

Ein Vorteil von Teebaumöl ist seine Fähigkeit, Mundgeruch oder Mundgeruch zu beseitigen. Normalerweise wird Mundgeruch durch Bakterien verursacht, daher können die antibakteriellen Eigenschaften dieses ätherischen Öls helfen, es loszuwerden. Als Forscher in Indien verschiedene ätherische Öle verglichen und die Verwendung von Teebaumöl untersuchten, stellten sie fest, dass die Verwendung zu einer signifikanten Verringerung der oralen Bakterien führte. ((Link entfernt))

Es ist wichtig zu bedenken, dass Sie kein Teebaumöl schlucken möchten. Es ist nicht sicher einzunehmen, da es ernsthafte Bedenken wie Verwirrung und den Verlust der Muskelkoordination verursachen kann. ((Link entfernt))

Sie können Zahnpasta und Mundwasser finden, die Teebaumöl als Zutat enthalten. Sie können es auch zu Ihrer normalen Zahnpasta oder Ihrem Mundwasser hinzufügen.

Zutaten

- Ihre Lieblingsfluorid-freie Zahnpasta oder Mundwasser
- Ätherisches Teebaumöl

Zubereitung

1. Geben Sie einen Tropfen Teebaumöl in die Zahnpasta Ihrer Zahnbürste.

2. Fügen Sie einer Tasse Mundwasser zwei Tropfen ätherisches Teebaumöl hinzu.
3. Verwenden Sie die Produkte wie gewohnt.
4. Spülen Sie Ihren Mund mit Wasser aus.

Unsere Kaufempfehlung: (Link entfernt)

5. Kampf gegen den Fußpilz

Forscher des Royal Prince Alfred Hospital untersuchten 104 Patienten und stellten fest, dass eine Creme, die 10 Prozent Teebaumöl enthielt, genauso wirksam war wie 1 Prozent Tolnaftat, um die Symptome des Fußpilzes zu lindern. Eine andere Studie im selben Krankenhaus zeigte, dass Patienten, die eine 25-prozentige oder 50-prozentige Teebaumöllösung verwendeten, eine Verbesserung der Fußsymptome ihres Athleten zeigten. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Obwohl es rezeptfreie Cremes und Salben für Pilzinfektionen gibt, ist es einfach, Ihre eigene natürliche Formel herzustellen.

Zutaten

- Trägeröl wie Oliven, Kokos oder Jojoba
- Ätherisches Teebaumöl

Zubereitung

1. Tragen Sie unverdünntes ätherisches Teebaumöl nicht direkt auf die Haut auf, sondern mischen Sie es mit einem Trägeröl wie Oliven-, Kokos- oder Jojobaöl.
2. Fügen Sie einen Tropfen ätherisches Teebaumöl pro 12 Tropfen Trägeröl hinzu. Vermische sie.
3. Einen Tropfen Oreganoöl hinzufügen und mischen.
4. Auf die Haut auftragen.
5. Waschen Sie Ihre Hände gründlich und vermeiden Sie es, Ihre Augen oder Ihren Mund zu berühren.

Unsere Kaufempfehlung: (Link entfernt)

Wie man Teebaumöl aufträgt

Wie bereits erwähnt, müssen Sie eine verdünnte Form von Teebaumöl verwenden. Tragen Sie niemals unverdünntes Öl in konzentrierter Form direkt auf die Haut auf. Am besten verdünnen Sie es mit einem geeigneten Träger wie Jojoba oder Kokosöl. Sie können dies tun, indem Sie einen Tropfen Teebaumöl zu 12 Tropfen Trägeröl geben.

Dermatologen empfehlen Menschen mit empfindlicher Haut, dieses Produkt mit Vorsicht zu verwenden. In einigen Fällen kann es Hautreizungen verschlimmern. Tragen Sie es zuerst auf einen kleinen Hautfleck auf, um eventuelle Reaktionen festzustellen.

Aufgrund des weit verbreiteten Wissens über die Vorteile von Teebaumöl ist es heute in vielen Produkten verfügbar. Sie finden es in Shampoos, Conditionern, Lotionen, Cremes, Gelen, Badeölen und Salben. Die Version mit ätherischen Ölen ist jedoch die vielseitigste, da Sie sie verdünnen und vielen Produkten hinzufügen können.

Gibt es Nebenwirkungen bei der Verwendung von Teebaumöl?

Im Allgemeinen gelten die meisten Teebaumölanwendungen als sicher und haben keine schwerwiegenden Nebenwirkungen. In seltenen Fällen entwickeln Menschen nach der Anwendung eine allergische Reaktion, Hautausschlag oder Reizung. Wenn Sie Bedenken bemerken, stellen Sie die Verwendung sofort ein und wenden Sie sich an Ihren Arzt. ((Link entfernt))

Es gibt viele praktische Anwendungen für Teebaumöl und es ist bei weitem nicht das einzige ätherische Öl, das viel zu bieten

hat.

Teebaumöl kaufen

Unsere Kaufempfehlung (Teebaumöl für Luftbefeuchter):
(Link entfernt)

Unsere Kaufempfehlung (Teebaumöl für Mundhygiene):
(Link entfernt)

Unsere Kaufempfehlung (Anwendung auf der Haut): (Link entfernt)

Unsere Kaufempfehlung (Teebaumöl Gesichtsmaske):
(Link entfernt)

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki