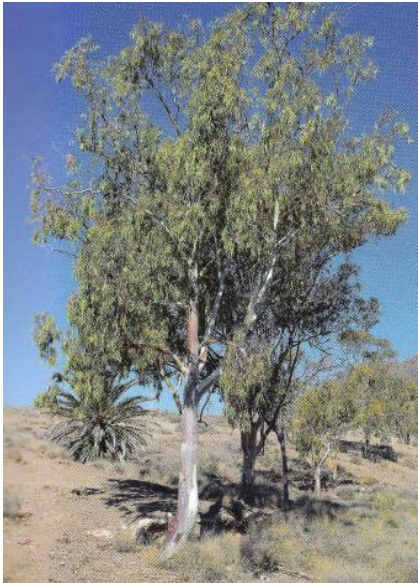




## Eukalytus (*Eucalyptus Globulus.*)



Der Blaue Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*), der auch die Bezeichnung Fieberbaum, Blaugummibaum oder Gewöhnlicher Eukalyptus trägt, stammt aus der Heimat der Koalabären, Australien und Tasmanien. Dort sind seine Blätter unter den Ureinwohnern, den Aborigines, schon seit Jahrtausenden als pflanzliches Heilmittel bekannt und werden bei den unterschiedlichsten Beschwerden verwendet.

Die Baumart ist eine der höchsten weltweit und kann 80 bis 100 Meter hoch werden. Ein junger Baum wächst dabei pro Jahr bis zu 6 Meter. Seine Blätter sind verschiedenförmig und beidseitig mit Wachs überzogen. Die blaugrünen Blätter haben je nach Art eine längliche oder rundlich- ovale Form und schimmern durch eine auflagernde Wachsschicht im Sonnenlicht silbern. Ihr starker Duft vertreibt Insekten.

Die Blüten der Pflanze sind meist cremefarben und verleihen ihr durch ihre kappenartige Erscheinung den Namen Eukalyptus (griechisch eu-kalyptos = gut verhüllt.), was „schöne Kappe“ bedeutet.



Seinen hohen Bekanntheitsgrad außerhalb Australiens erlangte die Heilpflanze erst im 19. Jahrhundert. Baron Ferdinand von Müller hatte durch die Aborigines die Wirkung des Eukalyptusöls kennengelernt. Der deutschstämmige Apotheker, der den Botanischen Garten in Melbourne von 1857 bis 1873 leitete, machte den Eukalyptusbaum sowie die medizinische Wirkung des Eukalyptusöls in aller Welt bekannt. Ihm ist die Verbreitung des Baumes nach Südeuropa, Südamerika, Afrika sowie Kalifornien zu verdanken.

Heute kommt der Eukalyptus-Baum fast überall in den Subtropen vor. In Australien gibt es inzwischen mehr als 500 Eukalyptus-Arten, darunter befindet sich auch der aromatische Zitroneneukalyptus.

Der Blaue Eukalyptus, der zu den Myrtengewächsen gehört, kann bis zu 60 Meter hoch wachsen und verfügt über einen glatten Stamm aus sehr hartem Holz. Der Rieseneukalyptus erreicht eine noch stattlichere Größe von bis zu 100 Metern.

Das ätherische Öl wird aus den älteren Blättern gewonnen. Es besitzt den typischen Hustenbonbon-Duft, der an Zitrone, Pfefferminze und Terpentin erinnert.

**Kurzfilm auf Youtube; der Odermennig:** <https://www.youtube.com/watch?v=wqVC01trvUA>

### Inhaltsstoffe

Die arzneilich bedeutsamen Wirkstoffe sind vor allem das ätherische Öl in den Blättern des Eukalyptus, das wiederum hauptsächlich aus Cineol besteht. Das Öl enthält aber auch Pinen, Cymen, Limonen und Geraniol. Daneben kommen Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Harze, Triterpene sowie Phenolcarbonsäuren in der Heilpflanze vor.

Der Hauptbestandteil im Eukalyptus-Öl ist 1,8-Cineol (Eucalyptol). Weitere Inhaltsstoffe im Öl sind etwa Aldehyde, Ketone, Terpene und Sesquiterpenalkohole.

### Nutzung und Anwendung

Die Nutzung der Eukalyptus-Pflanze ist vielfältig. So dient sie als **Hauptnahrungsquelle für Koalas** und andere Beuteltiere. Daneben ist der Eukalyptusbaum **Holzlieferant** und **Heilpflanze**. Für letzteres wird hauptsächlich das in den Blättern enthaltene ätherische Öl verwendet. Mit dem Verfahren der Wasserdampfdestillation wird das Öl gewonnen und im Anschluss rektifiziert. Hierbei handelt es sich um eine mehrfach wiederholte Destillation, wodurch der Anteil der stark reizenden Bestandteile verringert wird.

Das ätherische Öl von Eukalyptus ist ein medizinisch anerkanntes Heilmittel zur Behandlung von Erkältungskrankheiten der oberen Luftwege mit oder ohne Fieber. Dazu zählen Husten, Bronchitis, Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung und Heiserkeit. Die Inhaltsstoffe des beliebten Hausmittels wirken schleimlösend, weshalb sich der festsitzende Schleim bei Husten oder Asthma besser löst und dadurch besser abgehustet werden kann. So trägt die Heilpflanze dazu bei, dass das Atmen bei einem Atemwegsinfekt wieder leichter fällt.

Das Öl der Eukalyptus-Pflanze wird vielen pflanzlichen Heilmitteln als Hustenlöser zugefügt – beispielsweise Hustentropfen, Hustenbonbons oder Salben zum Einreiben. Aber auch bei Schnupfen kann das ätherische Öl – in Form eines Nasensprays





oder zur Nasenspülung verwendet – den festen Schleim lösen helfen und eine verstopfte Nase wieder befreien. Zudem kann Eukalyptusöl das Druckgefühl im Kopf, das oft mit einer Erkältung einhergeht, lindern. Eukalyptus wirkt zusätzlich keimtötend, wodurch Bakterien und Viren schneller bekämpft werden, sodass ein Atemwegsinfekt schneller abklingen kann. Auch gegen Pilze gehen die Wirkstoffe von Eukalyptus vor.

## **Eukalyptus bei Hauterkrankungen**

Durch den entzündungshemmenden Effekt und die antibakterielle Wirkung eignet sich der Eukalyptus hervorragend als Heilmittel zur Behandlung von **unreiner Haut, Akne, Lippenherpes** und zur Unterstützung der Therapie einer **Gürtelrose**. Das Eukalyptusöl desinfiziert, tötet Viren und Bakterien ab und beugt neu entstehenden Entzündungen vor. Außerdem wirkt es schmerzlindernd. Zu diesem Zweck ist eine direkte lokale Anwendung sinnvoll.

Die Behandlung erfolgt mit Umschlägen an den betroffenen Gelenken. Hierzu werden Tücher entweder in konzentrierten Eukalyptus-Tee getränkt oder feuchte Tücher mit purem Eukalyptus-Öl beträufelt. Bei der Verwendung des Tees als Basis der Umschläge verstärken die zusätzlich enthaltenen Bestandteile wie Gerbstoffe, Harze **und** Bitterstoffe die Heilwirkung.

## **Eukalyptus bei Rheuma und Kopfschmerzen**

Medizinisch anerkannt ist auch die Anwendung des Eukalyptusöls bei rheumatischen Beschwerden wie Arthritis, Arthrose oder Gicht. Hier können Salben mit dem Extrakt der Eukalyptusblätter Gelenkschmerzen lindern. Ebenso soll Eukalyptusöl – äußerlich als Salbe angewendet – bei Muskelschmerzen, Muskelkater, Nervenschmerzen und sogar Kopfschmerzen helfen.

## **Anwendung und Dosierung von Eukalyptus**

In der Apotheke, Drogerie oder im Online-Handel stehen verschiedene Fertigpräparate mit Eukalyptusöl zum Kauf zur Verfügung. Dazu zählen Inhalationsmittel, Mittel zum Einreiben zum Lösen des Hustens, Salben, Kapseln, Hustentropfen aus dem Öl sowie Tee aus den getrockneten Blättern, Nasensprays und Erkältungsbäder. Oft wird der Extrakt von Eukalyptus in Fertigpräparaten mit anderen, ähnlich wirkenden Heilkräutern wie Rosmarin, Thymian, Minze oder Salbei kombiniert. Auch in Mundwässern oder Zahncremes kann Eukalyptus Bestandteil sein.

In der Volksmedizin ist Eukalyptusöl außerdem ein bewährtes Hausmittel gegen Läuse und Zecken.

Die Möglichkeiten der Anwendung von Eukalyptusöl sind vielfältig. Doch für alle gilt: Eukalyptusöl sollte nicht in konzentrierter Form angewendet werden, da es die Schleimhäute zu stark reizen würde. Zum Inhalieren oder zum Auftragen auf die Haut, sollte Eukalyptusöl immer in verdünnter Form verwendet werden.

Die übliche Dosis bei Kapseln mit Eukalyptusöl liegt bei 2 bis 3 Mal täglich einer Kapsel. Man kann die genaue Dosis für das ausgewählte Präparat, etwa einen Hustenlöser, der Packungsbeilage entnehmen.

***Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

## Literaturhinweis:

Heilpflanzensignaturen, Christian Raimann, Haug-Verlag

<https://www.bach-blueten-portal.de/eukalyptus/>

<https://www.mylife.de/heilpflanzen/eukalyptus/>

<https://www.bionorica.de/de/gesundheit/heilpflanzen/eukalyptus.html>

<https://www.medikamente-per-klick.de/apotheke/ernaehrungsexikon/eukalyptus/>