

ROSINA J.

ÄTHERISCHE ÖLE

UND IHRE BEGLEITER

PUBERTÄT



Diese schwierige Zeit für Jugendliche
und Eltern mithilfe von
ätherischen Ölen, Hydrolaten und Pflanzenölen
erfolgreich meistern.

Grundlagen, Steckbriefe,
Wirkweisen und Anwendungsmöglichkeiten,
Grundrezepte und Rezeptvorschläge.

1. Auflage

Wichtiger Hinweis - Haftungsausschluss:

Für Fehler kann nicht gehaftet werden, diese Rezepturen sind nur Empfehlungen. Bei Krankheiten bitte unbedingt immer vom Arzt abklären lassen! Dieses Buch kann nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erfüllen. Es ist vielmehr ein praktischer Leitfaden mit erprobten Rezepten als Orientierungshilfe. Jede Dosierung und Verwendung erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort/Einführung

Teil 1 - Grundwissen, Pubertät - was ist das?

Definition Pubertät

Veränderungen von Gefühl und Gehirn

Mädchen in der Pubertät

Typische Verhaltensweisen von Mädchen in der Pubertät

Jungen in der Pubertät

Typische Verhaltensweisen von Jungen in der Pubertät

Abweichungen vom normalen Verlauf der Pubertät

Teil 2 - Passende ätherische Öle in der Pubertät:

Was sind ätherische Öle?

Wie werden die Öle aufgenommen?

Wichtige Hinweise zum Einkauf

Geeignete ätherische Öle in der Pubertät

Angelikawurzel, Atlaszeder, Basilikum

Benzoe siam, Bergamotte, Bergamottminze

Cajeput, Cistrose, Copaiba

Eucalyptus radiata, Fenchel süß, Fichtennadel

Grapefruit, Immortelle, Jasmin
Kamille blau, Kamille römisch
Karottensamen, Lavendel fein, Lorbeerblätter
Majoran, Mandarine rot, Manuka
Muskatellersalbei, Myhrre, Melisse
Neroli, Niaouli, Orange
Palmarosa, Rose
Rosengeranie, Sandelholz, Schafgarbe
Vanille, Vetiver, Weihrauch
Ylang-Ylang

Teil 3 - Passende Hydrolate in der Pubertät:

Rosenhydrolat, Lavendelhydrolat, Melissenhydrolat
Nerolihydrolat, Pfefferminzhydrolat, Cistrosenhydrolat
Immortellenhydrolat, Kamillenhydrolat,
Hamamelishydrolat
Salbeihydrolat, Muskatellersalbeihydrolat
Rosengeranienhydrolat

Teil 4 - Passende Pflanzenöle in der Pubertät:

Callophyllumöl, Himbeersamenöl, Wildrosenöl
Hanfsamenöl, Johanniskrautöl
Jojobaöl, Kokosöl, Leinsamenöl
Mandelöl, Nachtkerzensamenöl,
Sanddornfruchtfleischöl
Schwarzkümmelöl, Sesamöl, Sheabutter
Traubenkernöl, Walnussöl

Teil 5 - Grundrezepte und Anwendungsmöglichkeiten:

Dosierungstabelle und Empfehlung
Inhalation: Duftfleckerl, Inhalierstifte
Raumbeduftung: Duftlampe, Duftstein
Diffusor, Raumspray
Haut- und Körperpflege: Grundrezepte
Balsame, Cremes, Butter
Körperbutter, Körpercreme, Salbe
Körperöle, Massageöle
Schmerzöle, Ölkompresse, Roll-On
Bodysplash, Schüttellotion
Peelings, Shavingcream
Badeöl, Badesalz
Aroma Dusche
Deodorants
Gesichtspeeling, Gesichtsmaske
Lippenbalsam, Lippenpflegestifte
Haarpflege: Haarkur, Shampoo, Haarwachs
Haarmasken
Leberwickel
Ölziehen

Teil 6 - Rezepte und Anwendungsmöglichkeiten für Pubertierende:

Häufiges Nasenbluten
Wachstumsschmerzen
Akne und unreine Haut
Schnell nachfettende Haare

Haarpflege
Übermäßige Schweißbildung unter Achseln
Stimmungsschwankungen, Pubertätskrisen
Wutausbrüche
Spät ins Bett, Schlafstörungen
Liebeskummer
Unsicherheit, Selbstvertrauen, Mobbing
Depressive Verstimmung, Depression
Ängste, Nervosität
Die erste Menstruation
Unfälle, Prellungen
Verstauchungen, Zerrungen

Teil 7 - Eltern und die Pubertät:

Die Phasen der Pubertät
Woran erkennt man die Pubertät des Kindes?
Verhaltensweisen von Eltern in der Pubertät
Verhaltenstipps für Eltern
Unterstützung für Eltern mithilfe der Aromatherapie
Abnabelung vom Elternhaus, Trennungsangst
Entspannung, Wohlfühlen
Nicht verzagen!

Teil 8 Anhang:

Die besten Bezugsquellen
Über die Autorin/Über mich
Literatur- und Internetquellen
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Schnellfinder der Wirkweisen und
Anwendungsgebiete
Beschwerdenregister/ Index

VORWORT / EINFÜHRUNG

"Die Pubertät setzt dann ein, wenn die Eltern schwierig werden."

(©Michael Marie Jung, 1940, Professor, deutscher Hochschullehrer)

Diese Zeit der Veränderungen, vor allem körperlich in eine völlig neue Richtung, ist wirklich nicht einfach. Für die Jugendlichen nicht und auch für die Eltern nicht. Auf einmal sind sie nicht mehr die süßen Kleinen die noch brav befolgen was die Eltern vorgeben. Nein, auf einmal sind sie launig, haben starke Stimmungsschwankungen, beginnen ohne Grund zu Weinen und haben auf einmal komische Gefühle dem anderen Geschlecht gegenüber. Ohje, was passiert da nur?

Dafür ist nun dieser Ratgeber da. Erst einmal ist wichtig zu verstehen, was genau denn die Pubertät ist und warum die Jugendlichen auf einmal so anders reagieren. Dafür können sie ja nichts. Dieses Grundwissen rund um die Pubertät und welche Veränderungen da körperlich und auch geistig passieren, findest Du im [Teil 1](#).

Im [Teil 2](#) habe ich Dir dann die passendsten ätherischen Öle aufgelistet. Hier beachte nur, dass die angegebenen Anwendungsgebiete und Wirkweisen hier speziell auf die Pubertät abgestimmt sind. Lt. Fachliteratur gibt es da noch viel mehr zu wissen, dies hätte aber nichts mehr mit diesem speziellen Pubertät-Ratgeber zu tun.

Die passendsten Hydrolate findest Du dann in [Teil 3](#) und die passendsten Pflanzenöle gibt es in [Teil 4](#).

Hier habe ich dazu noch viel ausführlichere Bücher geschrieben, wo viele Rezepte für die ganze Familie zu finden sind, mehr dazu findest Du am Ende dieses Buches, wenn Du gerne weiterlesen möchtest.

Im nächsten Teil, dem [Teil 5](#) habe ich wie bei mir so üblich die wichtigsten Grundrezepte zusammengefasst. Mit den ausgewählten Steckbriefen der Öle und Hydrolate aus den Teilen vorher kannst Du Dir, wenn Du magst, Deine eigenen individuellen Mischungen zusammenstellen. Oft hat man ja auch nicht immer alle Zutaten eines fertigen Rezeptes zu Hause oder? Mit diesem Teil kannst Du dann ganz einfach selber kreativ werden.

Benötigst Du Hilfestellung bei der Rezepturerstellung, dann sind die bewährten Rezepturen für Jugendliche im [Teil 6](#) ideal. Hier bin ich auf die wichtigsten "Problemchen" der Jugendlichen eingegangen. Sei es begonnen von Wachstumsschmerzen über Akne, Stimmungsschwankungen, Wutausbrüchen bis hin zu blauen Flecken und Verletzungen durch sich beweisen müssen. Da ist bestimmt für jeden etwas dabei. Im grauen Kasten findest Du dann immer die passenden Öle und Hydrolate dazu, so dass Du auch hier, je nachdem was vorrätig ist austauschen kannst.

Der [Teil 7](#) ist dann speziell für uns Eltern gedacht. Denn diese haben es auch nicht einfach. Denn es ist schwierig zu verstehen was denn jetzt in dem Jugendlichen vorgeht und wo auf einmal diese Konflikte und Reibereien herkommen.

Eltern stecken meist genau in dieser Phase voll im Alltag fest, haben einen stressigen Job, versuchen alles zu managen, sind meist sogar selbst mitten in den Wechseljahren und auf einmal beginnt das Kind zu

rebellieren. Dafür gibt es aber ganz tolle Verhaltenstipps und auch schöne Mischungen, die beruhigen, harmonisieren und entspannen.

Ein Heilmittel ist die Aromatherapie aber leider nicht, durch diese Phase musst Du einfach durch. Aber sie kann durchaus ein sehr wertvoller Begleiter durch eine stürmische Zeit sein, für Jugendliche und auch Eltern. Das gute an der Pubertät ist, wir haben die Zeit auf unserer Seite und diese Phase geht auch vorbei.

Nun wünsche ich Dir viel Freude mit diesem Ratgeber und
hoffe Du kannst
ganz viele Rezepte und Anwendungsmöglichkeiten für Dich
nutzen!

Rosina J.

TEIL 1 - PUBERTÄT, WAS IST DAS?





DEFINITION PUBERTÄT

Der Begriff Pubertät kommt aus dem lateinischen, "pubertas" und bedeutet eigentlich Geschlechtsreife bzw. Mannbarkeit. Die Pubertät ist der Teil der kindlichen Entwicklung, der zu sexueller und körperlicher Reife führt. Also der Zeitabschnitt wo sich das Kind zum Jugendlichen entwickelt.

Mädchen durchlaufen die Pubertät im Alter von 10 bis 16 Jahren und Jungen im Alter von 12 bis 18 Jahren.

DIE KÖRPERLICHEN GRUNDLAGEN DER PUBERTÄT

Die Pubertät kennzeichnet die Phase des Übergangs vom Kind zum Erwachsenen. Der Körper wächst in relativ kurzer Zeit ziemlich schnell. In dieser Zeit kommt es durch die erhöhte Konzentration von Geschlechtshormonen zur Ausprägung der primären und sekundären Geschlechtsmerkmale.

Primäre Geschlechtsmerkmale sind die Genitalien. Als sekundäre Geschlechtsmerkmale werden die deutlichen Unterschiede in der Erscheinung zwischen männlichen und weiblichen Individuen bezeichnet, welche sich nicht auf die Geschlechtsorgane beziehen. Ein gutes Beispiel für die sekundären Geschlechtsmerkmale ist die andere Körperbehaarung von Frauen und Männern und auch die weibliche Brust.

Den Beginn der Pubertät löst die Hirnanhangdrüse aus. Diese versendet an den Körper Signale um in den Eierstöcken und im Hoden die Geschlechtshormone zu bilden und dann auszuschütten. Testosteron ist das männliche Geschlechtshormon und bei den Frauen sind es Östrogen und Gestagen. Dies sind aber nur ein paar Beispiele von vielen.

Es ist sehr unterschiedlich mit welchem Alter die Pubertät beginnt, aber eine Reihenfolge der verschiedenen Stadien ist immer gleich. James M. Tanner hat für die Pubertät eine Einteilung von verschiedenen Stadien entwickelt. Diese gliedern die pubertäre Entwicklung vom Kind bis zum Erwachsenen in 5 Stadien ein.

VERÄNDERUNGEN DER GEFÜHLSEBENE UND DES GEHIRNS

Mit dieser körperlichen Veränderung verändert sich auch das Gefühl dem anderen Geschlecht gegenüber. Haben Mädchen früher immer Jungs nicht beachtet, oder eher gesagt - igitt Jungs! - ist jetzt die Anziehung stärker. Die ersten Gefühle entstehen, das erste verliebt sein passiert. Aber auch der erste Liebeskummer ist darauf hin nicht weit.

Dieser Sinneswandel und die 1000 neuen Gedanken haben einen Grund, nämlich die Veränderungen im Gehirn während der Pubertät.

Denn in dieser Zeit sortiert sich das Gehirn komplett neu und gleicht damit einer großen Baustelle. Es wird leistungsfähiger und schneller.

Der Präfrontale Kortex, welcher für die Vernunft zuständig ist, ist in der Pubertät von den Umbauarbeiten am längsten

betroffen. Deshalb kommen die Informationen über eine Umleitung in den Mandelkern. Dieser Mandelkern wiederum steuert unsere Bauchentscheidungen, also unsere Gefühle.

Das ist auch oft der Grund warum man in der Pubertät so schnell explodiert wegen jeder Winzigkeit und kurz darauf wieder traurige Phasen passieren. Wutausbrüche, allgemeine Gereiztheit und demonstrative Abgrenzung sind an der Tagesordnung. Auch werden Erlebnisse und Gefühle im Zeitraum der Pubertät nicht mehr so stark wahrgenommen.

Dies hat zur Folge, dass der Sprung vom 3-Meter Brett, der damals noch ausreichte um sich mutig zu fühlen, jetzt nicht mehr ausreicht. Nun werden die Ansprüche größer und auch die eingegangenen Risiken. Statistisch gesehen passieren in keinem Lebensabschnitt mehr Unfälle als in den verrückten Jahren der Pubertät!

Doch genauso das Gegenteil kann passieren und Jungen sowie auch Mädchen ziehen sich komplett zurück. Dieses zurückziehen wird dann als Abgrenzung bezeichnet. Die Teenager ziehen sich zurück, wirken desinteressiert und können sogar aggressiv werden.

MÄDCHEN IN DER PUBERTÄT

Im Alter zwischen 10 und 14 Jahren wachsen Mädchen um bis zu 9 cm pro Jahr. Es kommt noch zusätzliches Fett an Bauch, Hüften und Oberschenkeln hinzu, welches für die typischen weiblichen Formen sorgt. Das Brustwachstum setzt durchschnittlich ab dem 11. Lebensjahr ein, dafür verantwortlich sind die Östrogene, die sogenannten weiblichen Geschlechtshormone. Dies gilt auch für die weiblichen Geschlechtsorgane. Die Scheide wird größer und die Gebärmutterschleimhaut ausgebildet.

Wenn der Körper groß genug ist um ein Kind auszutragen, erfolgt der erste Eisprung und die Menstruation zum ersten mal. Durchschnittlich passiert dies mit ca. 14 Jahren. Die ersten Scham- und Körperhaare kommen aber schon früher zum Vorschein.

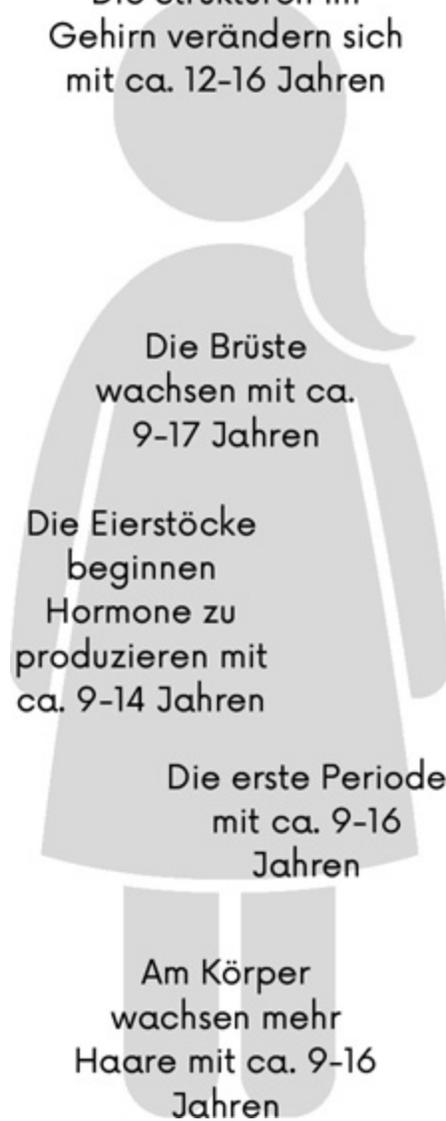
Die Strukturen im
Gehirn verändern sich
mit ca. 12-16 Jahren

Die Brüste
wachsen mit ca.
9-17 Jahren

Die Eierstöcke
beginnen
Hormone zu
produzieren mit
ca. 9-14 Jahren

Die erste Periode
mit ca. 9-16
Jahren

Am Körper
wachsen mehr
Haare mit ca. 9-16
Jahren



Veränderung	Zeitraum
Erste Schambehaarung	8. - 13. Lebensjahr
Erster pubertierender Wachstumsschub	8. - 15. Lebensjahr
Wachstumsbeginn von Scheide und Gebärmutter	9. - 13. Lebensjahr
Beginn der Brustentwicklung	9. - 16. Lebensjahr
Erste Monatsblutung	10. - 16. Lebensjahr
Volle Brustentwicklung	12. - 17. Lebensjahr
Akne (nicht zwingend bei jedem)	ca. 14. - 15. Lebensjahr

TYPISCHE VERHALTENSWEISEN VON MÄDCHEN

Mädchen sind weniger auf Macht- und Überlegensrituale aus. Sie gehen viel direkter auf die körperlichen Merkmale ein und versuchen diese positiv hervorzuheben. Sie haben meist ein starkes Interesse für Mode, Kosmetik und Schönheit. Eine wichtige Rolle spielt auch der Vergleich mit anderen Mädchen. Die starke Konzentration auf den eigenen Körper findet häufig über Ideale statt. Dies sind Prominente, Models oder derzeit sehr aktuell Influencerinnen bekannt aus Youtube, TikTok, Instagram und anderen angesagten Social Media Kanälen.

Genauso wie bei den Jungs auch, spielt das Gruppengefühl eine große Rolle. Jedoch spielt für die Mädchen hier die Angst mit, nicht als vollwertig akzeptiert zu werden. Deshalb setzen auch die Mädchen vermehrt auf Statussymbole wie

das neueste Smartphone, teure Markenkleidung etc... um die wahren Gefühle und Ängste zu verbergen.

Solch ein Vergleichen kann bald einmal zu einem verringerten Selbstwertgefühl werden. Die Angst abgelehnt und verspottet zu werden, kann zu Selbstzweifeln führen. Typische Aussagen wie "ich bin zu dick" oder "ich habe zu viele Pickel", sind nur wenige davon. Sind die Selbstzweifel stark bzw. zu stark ausgeprägt, kann dies sogar zu Erkrankungen wie Depressionen oder Essstörungen führen.

Auch ein verstärktes Schamgefühl tritt ein. Mit dem Eintritt der Mädchen in die Pubertät nehmen sie den eigenen Körper und den von Vater, Mutter und Geschwistern anders wahr. Andere nackt zu sehen ist auf einmal unangenehm. Stundenlange im Badezimmer zu sein wird nun ganz normal.

Auch Eltern gegenüber wird das Verhalten anders. Sie sind auf einmal im Zwiespalt. Einerseits wollen sie die Geborgenheit der Familie, andererseits möchten sie auf eigenen Beinen stehen. Dies löst Machtkämpfe und Provokationen aus. Die Erziehung wird auf einmal zum Minenfeld und äußerst schwierig.

JUNGEN IN DER PUBERTÄT

Im Alter von 12 bis 16 Jahren wachsen Jungen um bis zu 10 cm pro Jahr. Schultern und Brust werden breiter, die Muskelzellen verdoppeln sich. Durch Testosteron und anderen männlichen Geschlechtshormonen wachsen Hoden und Penis. Der erste Samenerguss findet statt. Ein weiteres Merkmal des "zum Mann werdens" ist der Stimmbruch. Mit durchschnittlich 15 Jahren wird dieser durch das Testosteron, dem männlichen Geschlechtshormon, eingeleitet. Die Stimme wird tiefer, der Kehlkopf und die Stimmbänder wachsen. Auch die Körperbehaarung wird mehr. Zuerst wächst sie im Schritt, 2 Jahre darauf unter und an den Armen, den Beinen und auf der Brust. Auch im Gesicht beginnt das Haarwachstum, erst nur über der Oberlippe, dann am Kinn, dem Hals und den Wangen.

Veränderung	Zeitraum
Hodenwachstum	9. - 14. Lebensjahr
Erster Erguss ohne Samen (nicht zwingend)	10. - 12,5 Lebensjahr
Peniswachstum	10. - 14. Lebensjahr
Erste Schambehaarung	ca. 9. - 13. Lebensjahr
Erster pubertärer Längenwachstumsschub	11. - 14. Lebensjahr
Erste Achselbehaarung, Oberlippenflaum	12. - 15. Lebensjahr
Stimme schwankt	11. - 16. Lebensjahr
Stimme tief	13. - 15. Lebensjahr
Erste Samenzellen (Spermache)	9. - 13. Lebensjahr
Erster Samenerguss	nach der Spermache
Akne (nicht zwingend)	14. - 21. Lebensjahr
Ende des Längenwachstums	15. - 21. Lebensjahr

TYPISCHE VERHALTENSWEISEN VON JUNGEN