



Wenn der Sommer lockt

Natürlicher Insektenschutz für die ganze Familie



An manchen Tagen im Frühling ist es oft so warm, dass man schon bloßfüßig im Gras laufen kann. Und etwas später, ab Juni, genießt man bereits Abende auf der Terrasse oder draußen in der Natur. Gleichzeitig kommen mit der warmen Jahreszeit auch Mücken, Zecken und andere kleine Plagegeister zurück – und mit ihnen die Frage: Wie schütze ich mich und meine Familie möglichst natürlich.

Aus unterschiedlichen Quellen ist bekannt, dass einige ätherische Öle (Pflanzenkraft in konzentrierter Form), tatsächlich sehr zuverlässig Insekten fern halten. Dahinter steckt kein Zauber, sondern Pflanzenchemie. Bestimmte Duftstoffe – etwa **Zitroneneukalyptus, Citronella, Palmarosa oder Rosengeranie** – sind für Insekten unangenehm. Gleichzeitig sind diese Düfte für uns meist angenehm frisch, krautig oder blumig und lassen sich gut in alltägliche Körperpflege integrieren.

Zur Kunst der Formulierung

Ätherische Öle sind flüchtig, das ist ihr Wesen: das heißt, sie duften weil sie verdunsten. Gerade deshalb verschwindet auch rasch der Schutz und so ist es sinnvoll, sie zu „binden“, damit sie nicht zu schnell verfliegen.

Während ein leichtes Körperspray sich im Sommer wunderbar erfrischend anfühlt, sich schnell aufsprühen und mehrmals am Tag auffrischen lässt, bleiben ein Öl oder Balsam länger auf der Haut und können dadurch auch länger schützen, sind aber nicht in jeder Alltagssituation angenehm. Hier gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, sondern nur die Frage: Was passt zu dir, deinem Tagesablauf und deiner Haut?

Kokosöl zum Beispiel enthält Fettsäuren, die in Untersuchungen einen deutlichen Effekt auf bestimmte Insekten gezeigt haben. Kombiniert man es mit sorgfältig ausgewählten ätherischen Ölen, entsteht ein mehrschichtiger Schutz.



Bestimmte natürliche Duftstoffe wie Vanillin können unterstützen, indem sie die Verdunstung verlangsamen und so die Wirkdauer verlängern.

Schwarzkümmelöl wiederum wird in der afrikanischen Tradition sowie der Tradition des Nahen Ostens als Insektenschutz angewendet. Sein leicht würziger, harziger Duft ist für Stechinsekten unangenehm. Gleichzeitig wirkt es aber beruhigend und juckreizlindernd, sollte doch einmal ein Stich passieren. Man kann es kurzfristig pur anwenden und einmassieren (Vorsicht bei Kleinkindern und Babys). Für längere Aufenthalte im Freien wäre es sinnvoller, es mit anderen Insektenschutzstoffen, zum Beispiel in Form eines Balsams, zu kombinieren.

Für Kinder gelten Einschränkungen

Was bei Erwachsenen gut funktioniert, ist nicht automatisch auch für Kinder geeignet. Kinderhaut ist dünner, durchlässiger, die Atemwege reagieren empfindlicher auf intensive Pflanzenstoffe. Bei Kindern, insbesondere bei Kleinkindern, werden **Eukalyptus**

citriodora, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian sowie kampferhaltige Öle nicht verwendet. Diese ätherischen Öle können bei Säuglingen und Kleinkindern Atemreaktionen auslösen.

Für Babys und Kinder unter zwei Jahren sind ätherische Öle im Insektenschutz somit grundsätzlich nicht die erste Wahl. Hier stehen mechanische Barrieren wie Kleidung, Moskitonetze im Vordergrund und nach dem Aufenthalt in der Natur gründliches Absuchen des Körpers und des Haaransatzes.

Ab etwa zwei Jahren können sehr niedrig dosierte, milde Mischungen umsichtig eingesetzt werden, zum Beispiel ätherische Öle wie **Lavendel und Rosengeranie** in Sprays, auf Kleidung und unbedeckte Beinpartien, **nicht ins Gesicht und nicht auf die Hände**. Ein kurzer Hauttest vor der ersten Anwendung wäre bei empfindlicher Kinderhaut angezeigt. Grundsätzlich gilt: Je jünger, desto verdünnter, desto milder die äth. Ölauswahl.



*Die zarte Verwandte - Jungfer im Grünen
(Nigella damascena)*



Rezepte aus der Manufaktur

Insektenschutzspray für Erwachsene (100 g)

- 70 g Rosengeranienhydrolat
 - 12 g Aloe vera Gel
 - 10 g Alkohol (Weingeist, Wodka)
 - 3 g Glycerin
- Ätherische Öle
- 0,5 g Eucalyptus citriodora
 - 0,4 g Rosengeranie
 - 0,3 g Palmarosa
 - 0,2 g Zeder
 - 0,2 g Lemongrass
 - 0,15 g Vanille CO2 Extrakt

Herstellung: Ätherische Öle und Vanille Extrakt im Alkohol auflösen, mit Glycerin und Aloe vera Gel verrühren. Hydrolat dazumischen. In eine Sprühflasche füllen.

Haltbarkeit: Durch die Weingeistbeigabe ist das Spray ausreichend konserviert für 3 - 4 Monate, mit Wodka ergibt sich eine sichere Haltbarkeit, ohne kühlen, für ca. 8 Wochen.

Anwendung: Nur auf unbeschädigte Haut auftragen. Nicht ins Gesicht sprühen.

Insektenschutz-Kinderspray ab 2-3 Jahren (100 g)

- 85 g Lavendelhydrolat
 - 10 g Aloe vera Gel
 - 3 g Glycerin
- Ätherische Öle
- 0,3 g Lavendel
 - 0,2 g Rosengeranie
 - 0,15 g Zeder
 - 0,15 g Citronella

Herstellung: Ätherische Öle mit Glycerin und Aloe vera vermischen, Hydrolat einrühren, in Sprühflasche füllen. Vor Gebrauch schütteln.

Anwendung: Nicht für Kinder unter 2 Jahren geeignet. Nur auf Kleidung und Beine sprühen, nicht ins Gesicht oder auf Hände sprühen (Augen-Mund-Kontakt).

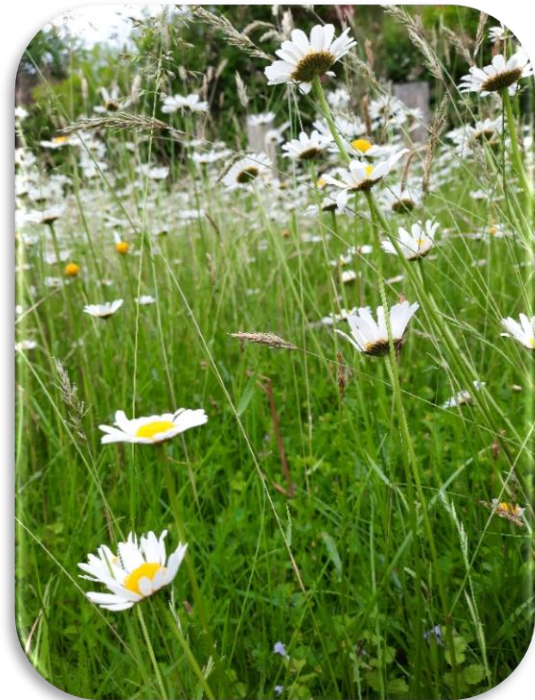
Die Haltbarkeit beschränkt sich, gekühlt, auf ca. 8 Tage. Mit entsprechender Konservierung kann man die Haltbarkeit auf 3 - 5 Monate anheben.



Eine durchdachte Komposition für einen **Insektenschutz-Balsam** für Erwachsene mit selbst hergestelltem Mazerat und ausgewählten ätherischen Ölen, die so einen mehrschichtigen Schutz ergeben, stelle ich dir gerne als **Geschenk aus der Manufaktur** in meiner **Pflanzenpost** bereit.

Meine Gedanken dazu

Naturkosmetischer Insektenschutz ist ein Zusammenspiel aus Wissen, Achtsamkeit und Erfahrung. Es geht darum, die richtigen Pflanzenstoffe zu wählen, sie sinnvoll zu kombinieren, die Grenzen bei Kindern ernst zu nehmen und die Erwartungen realistisch zu halten. Kein Öl der Welt kann einen 24-Stunden-Vollkörperschutz garantieren – aber eine gut gedachte, liebevoll gerührte Mischung kann den Sommer deutlich angenehmer machen. Mit jedem Mal lernst du dazu: Was funktioniert auf deiner Haut, was mag dein Kind, und welche Formulierung fügt sich am besten in euren Alltag ein?



Quellen:

Songkro S. et al. (2012): *Effects of Vanillin and Fixatives on Mosquito Repellency of Citronella Oil Lotions*. Journal of Medical Entomology, 49(3), 672–677. <https://academic.oup.com/jme/article/49/3/672/875066>