

Aromatherapie für die Sinne

Die Wunderkraft der Pflanzen

Düfte haben eine größere Wirkung auf uns, als wir im ersten Augenblick wahrnehmen. Sie können uns verzaubern und wecken manchmal sogar Erinnerungen an längst vergessene Erlebnisse. Mit Düften lässt sich aber auch unsere Stimmung direkt beeinflussen. Wer sich abgespannt, müde und lustlos fühlt, kann durch Aromaöle neue Energie gewinnen. Die Rezeptoren in der Nasenscheidewand registrieren feinste Signalstoffe und Spurenelemente von Düften, die wir bewusst kaum wahrnehmen. Sie wirken auf unser Gehirn und unser vegetatives Nervensystem.

Inzwischen weiß man, dass sich Pflanzen mit ätherischen Ölen gegen Schädlinge schützen. Die Öle besitzen antimikrobielle und antibakterielle Eigenschaften, von denen auch das menschliche Immunsystem profitieren kann. Außerdem wirken die ätherischen Lockstoffe (Pheromone), von denen sich beispielsweise Insekten betören lassen, wohltuend auf das menschliche Nervensystem.

Voraussetzung für die Wirkung der Duftstoffe ist jedoch, dass die Öle zu 100 Prozent „naturrein“ oder „genuin“ sind. Achten Sie daher beim Kauf auf diese Angabe. „Naturidentische Öle“ sind zwar preisgünstiger, im Duft oft ähnlich, aber im Sinne der Aromatherapie wirkungslos. Den anregenden, stresslösenden oder heilsamen Effekt haben nur die Naturöle. Sie sind so etwas wie die Essenz der Pflanze, die eine ganze Reihe verschiedener Komponenten enthalten. Diese Öle werden durch Kaltpressung oder Destillation direkt aus Blüten oder anderen Pflanzenteilen gewonnen. Ätherische Öle sind kostbar, ihre Gewinnung sehr aufwändig.

Eine große Auswahl an ätherischen Ölen gibt es im Reformhaus. Die neuform-Qualitätsrichtlinien schreiben vor, dass alle Aromaöle mit dem neuform-Zeichen auch 100 Prozent naturrein sind. Sie werden regelmäßig auf die Einhaltung dieser Vorgabe und auf ungewollte Rückstände kontrolliert.

Die Anwendungen mit ätherischen Ölen sind vielfältig. Hier einige Grundregeln und Tipps:

Raumaromatisierung: Einige Tropfen ätherisches Öl in die Duftlampe oder einen Tupfer auf ein Tuch oder einen Duftstein träufeln. Auf diese Weise verbreiten sich die Aromastoffe im ganzen Raum.

Bäder: Wenige Tropfen lassen ein Vollbad zum echten Erlebnis werden. Das Wasser sollte nicht zu heiß sein. Geben Sie etwas Sahne, Honig oder Eigelb als Emulgator mit ins Badewasser. Entspannen Sie ca. 30 Minuten bei Kerzenlicht und sanfter Musik.

Massagen: Für Massagen die hochkonzentrierten ätherischen Öle stets mit einem Basis-Öl mischen (Baby-Öl, Sesam-, Avocado-, Mandel-, Weizenkeim- oder Jojoba-Öl). Auch für Bindegewebsmassagen, Akupressur oder Shiatsu eignen sich ätherische Öle.

Die wichtigsten Aromaöle und ihre Wirkungen:

- Bergamotte: Fördert Kreativität. Bringt Power und gute Laune, wirkt entkrampfend, stimmungsaufhellend und angstlösend. Stärkt bei Stress und Erschöpfung.
- Eukalyptus: Bei Erkältung, Husten oder Entzündungen; wirkt balsamisch, anregend, entzündungshemmend und schmerzlindernd.
- Geranie: Bei Stress, Erschöpfung; wirkt ausgleichend und entspannend. Eignet sich zum Beispiel mit Sandelholz und Ylang-Ylang als Massageöl.
- Jasmin: Stresslindernd, löst seelische Verkrampfungen und verbessert die Stimmungslage.
- Kamille: Wirkt beruhigend, lindert Entzündungen und fördert die Harmonie. Massagen entlasten die inneren Organe im Bauch. Beruhigend und reizlindernd im kosmetischen Bereich.
- Lavendel: Sorgt für Balance von Körper und Seele, beruhigt und stärkt die Nerven, lindert Kopfschmerzen, schenkt erholsamen Schlaf.
- Lemongras: Bei grippalen Infekten, Akne, Muskelkater und nervöser Erschöpfung. Der frische Duft wirkt konzentrationsfördernd und aktivierend, sorgt für gute Stimmung und seelischen Ausgleich.
- Muskatellasalbei: Hat beruhigende und krampflösende Wirkung auf Atemwege und Verdauung. Hebt die Stimmung.
- Orange: Bei Erschöpfung und Stress; wirkt erfrischend und fördert die Kreativität, belebend, stimulierend, schenkt Wärme.
- Petitgrain: Bei Stress, Abgeschlagenheit (auch Winterdepressionen); wirkt erfrischend und entspannend. Inspiriert, öffnet den Geist und fördert die Phantasie.
- Pfefferminze: Tut gut bei Erkältungen und vertreibt Kopfschmerzen.
- Rose: Hat entzündungshemmende Eigenschaften, wirkt stimmungsaufhellend, löst Ängste; ist/macht unwiderstehlich.
- Rosmarin: Bei Muskelschmerz, Erkältung, Kopfschmerz und Erschöpfung; wirkt belebend, antibakteriell und schmerzlindernd. Wirkt als Muntermacher.
- Sandelholz: Regeneriert, wirkt harmonisierend, wärmend und erotisierend. Schützt vor Stress und Hektik. Wird auch eingesetzt bei Bronchitis und Hautleiden.
- Teebaum: Wirkt gegen Pilze und Bakterien; stärkt das Immunsystem. Unterstützt den Eigenschutz der Haut.
- Ylang-Ylang: Gegen Schlafstörungen und Bluthochdruck. Wirkt beruhigend und hebt die Stimmung. Schenkt Sicherheit und Selbstbewusstsein. Sinnlicher Duft, wirkt aphrodisierend, besonders in Kombination mit Rose oder Sandelholz.
- Zimt: Ist appetitanregend und hat aphrodisierende Wirkung. Kräftigt die Immunabwehr.
- Zitrone: Regt den Kreislauf an, wirkt blutdrucksenkend und verdauungsfördernd. Stärkt die Konzentration und beflügelt die Fantasie. Wird auch bei Infektionen und Appetitlosigkeit eingesetzt.

ReformhausINFORMATION-061206