

# Wenn die Sorgen verduften

**Aromatherapie** kann sowohl psychische Probleme als auch körperliche Beschwerden lindern

**D**er Geruch von Bergamotte gemischt mit Grapefruit gleich in der Früh hebt die Laune. „Diese Mischung erhöht unseren Serotoninspiegel, der für unser Glücksgefühl verantwortlich ist“, sagt Andrea Hamlitsch, Pharmazeutin in der Pureté-Apotheke in St. Stefan ob Stainz.

Die Aromatherapie beeinflusst durch Gerüche unsere Psyche positiv, kann unseren Schlaf oder die Konzentration fördern. Sie kann aber auch bei körperlichen Beschwerden wie Erkältungskrankheiten oder Verdauungsproblemen eingesetzt werden.

Der Duft ätherischer Öle wirkt gleich zweifach. „Über das Riechen gelangen die Duftmoleküle blitzschnell über Rezeptoren und Neurotransmitter ins Gehirn. So können sie die Funktionen vieler Organsysteme oder im Gehirn selbst die Schmerzverarbeitung, das Gedächtnis, Antrieb und Stimmung positiv beeinflussen“, erklärt Lungenfacharzt Wolfgang Steflitsch. Außerdem wirken die Öle über ihre bis zu 300 Inhaltsstoffe.

„Wichtig ist es, naturreines Bioöl zu verwenden. Naturidenten Öl ist nicht zu emp-



fehlen, denn das bedeutet, es wurde künstlich erzeugt“, sagt Andrea Hamlitsch. Bei der Auswahl der stark wirksamen Öle sollte man sich gut beraten lassen. Denn so kann eine ganz individuelle Mischung für die eigenen Bedürfnisse hergestellt werden.

Bei richtiger Anwendung hat die Aromatherapie kaum Nebenwirkungen. Allergiker sollten allerdings vorsichtig sein. Ebenso sind für Epileptiker mentholhaltige Düfte nicht geeignet. Auch für Kinder und Schwangere sind einige Aromaöle zu stark.

Hat man sich für ein Öl entschieden, gibt es mehrere Anwendungsmöglichkeiten. Der Klassiker ist die Duftlampe, in der

Wasser mit einigen Tropfen des Öls verdampft. Daneben gibt es auch elektrische Duftlampen mit automatischem Temperaturregler und Diffuser, die die Luft gleichzeitig beduften und befeuchten.

Will man ein Öl ins Badewasser mischen, empfiehlt Hamlitsch, fünf bis sechs Tropfen davon auf grobes Meersalz zu geben, da sich das Öl alleine nicht mit dem Wasser vermischt. Und so kann man ganz einfach vor jedem Bad aufs Neue entscheiden, ob man sich etwa mit Lavendelduft entspannen, mit Eukalyptus eine Erkältung lindern oder das Immunsystem stärken will.

Christine Lugmayr

Fotos: Getty Images, Bildagentur Huber, YourPhotoToday

## AROMATHERAPIE

### Die Wirkung der Öle

Ob Schlafstörungen, Bauchweh, Husten oder schlechte Laune – für viele Beschwerden gibt es ein passendes Aromaöl



Vor dem Aufstellen eines Duftes sollte man dessen Wirkung kennen

**Bergamotte** ist ein optimaler Winterduft. Der zitrusartige Geruch wirkt anregend und stimmungsaufhellend. **Citronella** wird vor allem im Sommer verwendet. Der belebende Duft hält Mücken fern.

**Edeltanne** wirkt wie die meisten Nadelgehölze antibakteriell und gegen Viren und wird daher auch eingesetzt, um die Raumluft zu desinfizieren.

**Eukalyptus** hilft gut bei Schnupfen. Mit fettem Öl verdünnt kann Eukalyptusöl als Massageöl bei Muskelverspannungen eingesetzt werden.

**Grapefruit** ist stimmungsaufhellend und lindert Muskelschmerzen. Achtung: Als Badezusatz kann es – wie alle Zitrusfrüchte – Hautreizungen hervorrufen.

**Kamille** wird gerne bei kleinen Kindern verwendet. Die Inhaltsstoffe der Kamille wirken beruhigend und haben außerdem antientzündliche Wirkung.

**Lavendel** entspannt und wird daher gerne bei Nervosität, Stress und vor dem Schlafengehen angewandt. Außerdem werden durch diesen Duft Selbstheilungskräfte aktiviert.

**Pfefferminze** kommt unter anderem bei Spannungskopfschmerzen zum Einsatz. Am besten verwendet man hier ein Roll-on für Schläfen, Stirn und Nacken, das das ätherische Öl bereits verdünnt enthält. Zudem hat Pfefferminze schleimlösende Wirkung.

**Teebaumöl** regt das Immunsystem an. Es sollte nicht bei Kleinkindern angewandt werden. Außerdem immer darauf achten, dass das Öl nicht älter als ein halbes Jahr ist.

**Thymian** gilt als sehr starkes Öl, daher bei Kindern unbedingt eine milde Sorte verwenden. Thymian hilft bei Erkältungen, wirkt luftreinigend und außerdem kreislauffördernd.

**Vanille** entspannt, hebt gleichzeitig die Laune und wirkt aphrodisierend.



Ätherische Öle enthalten bis zu 300 Inhaltsstoffe

#### Aromaöl zur Stärkung der Abwehrkräfte

Lungenfacharzt Wolfgang Steflitsch empfiehlt zur Stärkung des Immunsystems: 2 Tropfen Atlaszeder, 2 Tropfen Bergamotte, 3 Tropfen Latschenkiefer und 5 Tropfen Thymian (für Kinder: Ct. Linalool) in 50 ml (Kinder: 100 ml) Sesam- oder Macadamianussöl geben. Damit einmal täglich sanft einreiben.

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS



INJOY Wien  
Schnirchgasse 12  
1030 Wien  
01/799 03 90

info@injoy-wien.at  
www.injoy-wien.at

Gutschein für 1 Personaltraining  
mit persönlichem Coach  
im Premium Club INJOY Wien  
Terminvereinbarung erforderlich  
gültig bis 31.12.2016  
Inklusive Mitgliedsbeitrag  
keine Barzahlung