DIE KRÄUTER JÄGERIN

Cornelia Tatzl

Aromatherapie

Mit ätherischen Ölen durch den Winter!

Bereits bei der Entstehung von neuem Leben (Das Spermium wird durch „Maiglöckchenduft" zur Eizelle geleitet) spielen Düfte eine große Rolle. Das menschliche Riechsystem, unser ältestes Sinnesorgan, kann binnen 100-tel Sekunden ein Duftmolekül identifizieren, noch ehe wir wahrnehmen, dass uns ein Duft umgibt. Ob wir einen Geruch bewusst oder unbewusst wahrnehmen, geschieht immer ohne unser Wollen, weil die Duftinformation unmittelbar an unser limbisches System weitergeleitet wird und nicht vom Großhirn (unserem Verstand) zensiert wird.

In der Aromatherapie verwenden wir als Duft 100% naturreine ätherische Öle, welche oft aus mehreren Hundert verschiedenen Inhaltsstoffen- von Natur aus- zusammengesetzt sind. Speziell jetzt in der kalten Jahreszeit können wir von der z.B. antiviralen, antibakteriellen und schleimlösenden Kraft diverser „Erkältungsöle" profitieren. Zitrusschalenöle wie Zitrone, Orange oder Bergamotte wirken im psychischen Bereich besonders stimmungsaufhellend, weshalb sie gerne in der lichtarmen Jahreszeit in der Raumbeduftung Anwendung finden.

Cornelia Tatzl

Pharm.-kaufm.-Assistentin, Referentin für Kräuterwissen und Salben- und Kosmetikherstellung

Sie können die ätherischen Öle, Duftmischungen, Aromalampen, Inhalierstifte und Aroma-Balsame direkt im Webshop https://shop.feeling.at/ erwerben. Für die Bestellung im Feld Berater: Cornelia Tatzl eingeben. Sie bekommen die Lieferung direkt heimgeschickt.

Anfragen zu Kursen für Ihren Verein unter info@diekraeuterjaegerin.at

Einige meiner nächsten Naturworkshops finden sie auf der website naturwelten-steiermark.com – unter Buchen- Naturworkshops.

Ätherische Öle:

Ätherische Öle sind Stoffwechselprodukte der Pflanzen. Sie kommen in kleinsten Öltröpfchen vor. Bei der Orange sind die Öldrüsen sogar mit bloßem Auge zu erkennen. Pflanzen benötigen ätherische Öle um sich vor Krankheiten, extremer Kälte und Hitze sowie vor Austrocknung zu schützen. Sie dienen der Pflanze aber auch als Lock- und Schutzstoffe. Diese kostbaren Schätze werden z.B. mittels Wasserdampfdestillation, Pressung oder Extraktion gewonnen.

Um ihre vielseitige Wirkung entfalten zu können, müssen ätherische Öle in unseren Organismus eindringen. Die Aufnahme hierfür erfolgt über die Atmung etwa mit Riechstift, Dampfinhalation oder Duftlampe und verdünnt über die Haut z.B. in Körperölen, Badesalzen und Balsamen.

Ätherische Öle dürfen nicht pur am Körper angewendet werden, sondern nur stark verdünnt. Da es dafür etwas mehr Wissen bedarf, richten sich untenstehende Empfehlungen hauptsächlich an die Anwendung über die Atmung.

In der Aromatherapie sollten nur jene Düfte zum Einsatz kommen, auf deren Etikett sich unter anderem dieser Hinweis befindet: „100% naturreines ätherisches Öl". Die Öle der Vorarlberger Firma Feeling erfüllen diesen und alle weiteren Qualitätsanforderungen.

Meine Lieblingsöle im Winter:

- **Zitrone:**
  Citrus limon

  Wer gerne spritzig, frische und fruchtige Düfte mag, wird Zitronenöl lieben. Es stimmt froh und heiter und ist besonders antiviral wirksam. In der Raumbeduftung ist es desinfizierend und wird gerne in Riechstiften bei Schnupfen verwendet.

- **Orange**
  Citrus sinensis

  Dieses Öl ist im Vergleich zur Zitrone deutlich fruchtiger und süßer. Es wirkt harmonisierend, antiviral und bringt uns in Weihnachtsstimmung. Ein paar Tropfen in der Duftlampe eignen sich zur Stimmungsaufhellung und zaubern ein Lächeln auf die Lippen.

- **Thymian Ct. Linalool:**
  Thymus vulgaris Chemotyp Linalool

  Diese milde Thymianart ist ein antiviral, antibaketeriell und immunmodulatorisch wirksames Öl. Es ist speziell für die Atemwege bei Husten eine gute Hilfe als Raumbeduftung, zum Inhalieren oder zum Gurgeln. Bitte auf die genaue Bezeichnung Ct. Linalool achten, da es stark wirksame sogar hautreizende Thymianarten gibt.

- **Cajeput**
  Melaleuca leucadendra var. cajeputi

Diese Teebaumart erinnert an den medizinischen Duft von diversen Erkältungsbalsamen aus der Apotheke. Es macht die Nase frei und wirkt schleimlösend bei Husten.

Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen wie COPD oder Asthma sollten dieses Öl jedoch meiden.

- **Weißtanne/Edeltanne:**
  Abies alba

  Die antiseptische schleimlösende Kraft dieses klassischen Weihnachtsduftes hilft bei Bronchitis und Schnupfen und wird gerne zur Raumluftdesinfektion zusammen mit z.B. Zitrone eingesetzt. Außerdem wirkt es immunmodulatorisch.

- **„Fichtennadeln"**
  Abies sibirica

  Die sibirische Tanne ist unter dem Handelsnamen „Fichtennadeln" bekannt. Dieses waldig duftende Baumöl wirkt schleimlösend und bei Hustenkrämpfen besonders beruhigend und entkrampfend, weshalb es gerne zur Inhalation aber auch zur Raumbeduftung angewendet wird.

Anwendungsmöglichkeiten:

Duftlampe oder Vernebler:

Weniger ist mehr! Bereits 2-6 Tropfen eines Duftes oder einer Duftmischung reichen aus. Sie werden ins Wasser getropft und der Raum wird etwa 30-60 Minuten durchgehend beduftet. Das Wasser der Duftlampe soll nicht kochen! Es können einzelne oben beschrieben Öle verwendet oder auch verschiedene Duftmischungen kreiert werden wie z.B.:

- Antiseptisch und zum Durchatmen:

  3 Tr. Weißtanne
  2 Tr. Zitrone

- Stimmungsaufhellend:

  3 Tr. Orange
  2 Tr. Zitrone

Riechstift/Inhalierstift:

Praktische Anwendung für unterwegs für Hosensack und Handtasche: 10-15 Tropfen ätherische Öle werden auf den Wattestab des Riechstiftes getropft. Bei Bedarf bzw. mehrmals täglich daran riechen. Wenn der Duft nachlässt, kann er 1-2x aufgefrischt werden, wenn es sich um einen wiederbefüllbaren Alu-Stift handelt. Aus hygienischen Gründen den Stift ab und zu mit hochprozentigem Alkohol oberflächlich abwischen und nach 2-3 Monaten den Wattebausch (bei wiederbefüllbaren aus Alu) erneuern oder den Kunststoffstift entsorgen. Es können einzelne beschriebene ätherische Öle verwendet werden (v.a. Cajeput bei Schnupfen) oder aber diese Duftmischung:

- Antivirale Kraft für unterwegs:

  6 Tr. Fichtennadeln
  6 Tr. Zitrone
  3 Tr. Cajeput

Dampfinhalation:

Eine Wohltat bei schnupfiger Nase und lästigem Husten: 1-2 Tropfen ätherisches Öl auf 1-2 TL Salz tropfen und in der Schüssel mit heißem Wasser auflösen und 5-10 Minuten wie bekannt inhalieren. Geeignete Öle sind z.B. Cajeput, Tanne, oder Thymian Ct. Linalool; bei Hustenkrämpfen Fichtennadelöl.

Menschen mit chronischen Erkrankungen des Atemtraktes dürfen nur nach Rücksprache mit dem Arzt inhalieren.

Gurgelsalz:

Wenns kratzt im Hals, ist die Kraft des Thymians hilfreich. Hierfür tropft man auf 1 TL naturbelassenes Salz 1 Tropfen ätherisches Öl und löst es in ½ Glas warmen Wasser auf. Mehrmals täglich wird damit gegurgelt.

Duft-Taschentücher:

Diese einfache Anwendung kann mit unbedufteten Taschentüchern in einer Box oder einem Packerl durchgeführt werden. Hierfür einfach das unterste Taschentuch herausnehmen, mit einigen Tropfen ätherischen Ölen beduften und wieder zurücklegen. Alle Taschentücher nehmen den Duft an und halten ihn einige Tage. Meine Lieblingsöle zum Durchatmen: Cajeput, Thymian Ct. Linalool und Zitrone.

Hinweis:

Die Anwendungen und Empfehlungen sind für einen gesunden Erwachsenen ausgelegt und nach ausgiebiger Literaturrecherche zusammengestellt worden.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Cornelia „Conny" Tatzl

Thymian