

Luft mit Duft

Beileibe nicht nur etwas für „Kräuterhexlein“: Entdecken Sie die Welt der pflanzlichen Aromen und ihre Wirkung!

Durch die Nase – direkt in die Seele

Wer Gutes riecht, dem geht es gut. Durch ganz normales Ein- und Ausatmen kann sich Frust in Lust verwandeln, und Verspannung in Entspannung ... denn in Sachen Wohlgerüche bilden Körper und Seele eine untrennbare Einheit: Über die Nase führt ein direkter Weg zum limbischen System des Gehirns, dem Urhirn, in dem die Instinkte sitzen, und das unmittelbar für unsere Gefühle, Stimmungen und Launen zuständig ist. Dieses Urhirn steckt nicht nur dahinter, wenn wir jemanden spontan „nicht riechen können“, sondern es reagiert umgekehrt auch hochofrenet, wenn es der sanfte Duft einer Rose anweht.

Um diese wundersamen Wirkungen der Düfte wissen wir Menschen seit alters her. Heute spielen durch Destillation gewonnene Pflanzenessenzen, die sogenannten ätherischen Öle, nicht nur zur Steigerung des Wellnessgefühls in Spa-Bereich, sondern auch bei der Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen als sogenannte Aromatherapie eine wichtige Rolle.

In der Aromatherapie wird jeder Pflanze ein eigenes natürliches Energiepotential zugesprochen, das sich durch ihren charakteristischen Duft auf den Menschen übertragen kann. Auf diese Weise lassen sich die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisieren und seelische Verstimmungen ausgleichen.

Profi-Wellness für zuhause

Die beschwingende Wirkung der natürlichen Pflanzenessenzen lässt sich jedoch beileibe nicht nur streng therapeutisch nutzen; sie kann auch ganz einfach dazu dienen, den Alltag ein wenig zu verzaubern und die Lebensqualität zu erhöhen.

Das Schöne am „Wohlfühlprogramm, das durch die Nase geht“ ist, dass Sie es sich ganz bequem und preisgünstig für zuhause gönnen können. Es gibt eine Vielzahl von Dusch- und Badeprodukten, Lotionen und Massageölen, die mit dem Körper auch gleich die Seele wohltuende Duftwelten einhüllen. Luftverbesserer zum Aufstellen verzaubern Ihr Heim, Weichspüler in immer neuen floralen Varianten Ihre Wäsche.



Beruhigend

Lavendel und *Melisse* sind die bewährtesten Beruhigungsmittel, die Mutter Natur für uns bereithält. Ihr Duft vertreibt innere Hektik und sorgt für einen tiefen, erholsamen Schlaf.

Aufmunternd

Bei Depressivität harmonisieren *Bergamotte*, *Geranium* oder *Rose* das verhangene Gemüt. Allgemein aufmunternd, kräftigend und belebend wirken auch „waldige“ Duftnoten wie *Fichtennadel*, *Latschenkiefer*, *Zirbelkiefer* oder *Zypresse*.

Belebend

Zitrusdüfte wie *Grapefruit*, *Zitrone* oder *Orange* vertreiben die Müdigkeit, zuhause wie im Büro. *Eisenkraut* (*Verbena*) kann die Kreativität steigern, *Pfefferminze* macht den Kopf klar und frei, *Lemongras*, *Rosmarin* oder *Zeder* erhöhen das Konzentrationsvermögen.



Aphrodisierend

Für sinnliche Stunden zu zweit empfiehlt sich eine etwas andere Duftpalette. *Sandelholz*, *Ylang Ylang*, *Patchouli* oder *Muskatellersalbei* können sich unmittelbar anregend auf das erotische Verlangen auswirken. Leichter, zarter und romantischer bringen *Rose* oder *Jasmin* in Venus-Stimmung.



Gesund

Eukalyptus bei Erkältung kennen Sie wahrscheinlich von Kindesbeinen an. Auch Inhalationen mit *Muskat-* oder *Thujaöl* helfen bei Husten, mit *Kamille* bekommen Sie die tropfende Nase frei. *Teebaum*, *Wachholder* oder *Salbei* wirken desinfizierend und reinigen, in der Duftlampe verwendet, das Krankenzimmer. In der Ayurveda-Medizin wird *Weihrauchöl* zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt.

Sogar beim Abwaschen oder Putzen werden Sie von zitrusfrischen Reinigern aufgemuntert. Allerdings ist bei diesen Produkten nicht immer sicher, ob es sich hier wirklich um natürliche Duftstoffe handelt, oder nur um synthetisch hergestellte.

Was gut riecht, hebt zwar so oder so die Stimmung ... Doch wenn Sie die volle Flower-Power für Ihre private Aromatherapie nutzen wollen, dann sollten Sie – wie die Profis – mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen arbeiten. Diese Essenzen erhalten Sie in kleinen Fläschchen in Apotheken, Reformhäusern und Naturkostläden. Sie können sie dann als Badezusatz, im Massageöl und vor allem als Raumduft verwenden. Meiden Sie jedoch Produkte, auf denen schlicht nur „Duftöl“ steht! Die sind zwar deutlich billiger, aber garantiert synthetisch und daher nicht für eine *ernsthafte* private Aromatherapie geeignet.

Das Verdampfen in einer speziellen Aromalampe ist die einfachste Art, ätherische Öle einzusetzen. Dazu geben Sie einige Tropfen (in der Regel 5-10, bei intensiv duftenden Essenzen nur 1-3) in die mit warmem Wasser gefüllte Schale der Lampe und zünden die darunter stehende Kerze an. Die Hitze der Flamme lässt die Flüssigkeit verdunsten, der Wohlfühlduft verbreitet sich im Raum und wandert so ganz nebenher mit jedem Luftholen direkt in das Wellness-Ressort Ihres Gehirns.

Mit Fingerspitzengefühl dosiert

Bei der Auswahl Ihrer persönlichen Düfte können Sie sich natürlich einfach davon leiten lassen, was Ihnen gerade so richtig „nach der Nase ist“. Sie können sich aber auch je nach Situation ganz gezielt von der besonderen Energie anstecken lassen, die einer bestimmten Pflanze zu eigen ist. Ein paar Anregungen dazu finden Sie im Kasten links.

Reinschnuppern lohnt sich auf jeden Fall. Unerwünschte Nebenwirkungen haben natürliche ätherische Öle normalerweise nicht, solange sie nicht unverdünnt oder überdosiert angewendet werden. Eine Überdosierung macht den Raumduft schwer und bedrückend statt angenehm leicht und kann statt Wohlbefinden Kopfschmerzen oder Übelkeit heraufbeschwören.

Vermeiden Sie auch den direkten Hautkontakt mit unverdünnten Essenzen. Speziell für Schwangere, Babys und Kleinkinder sowie bei Neigung zu Allergien oder Epilepsie ist generell Vorsicht im Umgang mit ätherischen Ölen geboten.

Bei ernstesten Erkrankungen kann die Aromatherapie zwar gut als hilfreiche Zusatzmaßnahme eingesetzt werden, doch eine erforderliche medizinische Behandlung können die zart durch den Raum schwebenden Pflanzenseelchen keinesfalls ersetzen!