



Es ist (nicht) alles dufte!

AROMATHERAPIE. In der kalten Jahreszeit boomen ätherische Öle – wie sie wirken, wann sie heilen und wann sie schaden.

Von **Johanna Vučak**
 > johanna.vucak@grazer.at

Sie heben die Stimmung, helfen zu entspannen, beschleunigen Heilungsprozesse, sind eine beliebte Zusatz- und Alternativmethode bei der Behandlung vieler „Wehwechen“ und werden von Ärzten zur Behandlung von Wunden, Magen-Darm- und Hautproblemen eingesetzt.

„All ihre positiven Wirkungen entfalten ätherische Öle allerdings nur dann, wenn die Qualität stimmt und wenn sie richtig eingesetzt werden“, erklärt die geprüfte Aromapraktikerin **Ingrid Karner** und gibt praktische Tipps.

■ **Preis!** Entscheidend beim Kauf eines Öles ist der Preis. Dabei gilt: Ein sehr günstiges Öl kann nie ein gutes, doch ein teures Öl muss auch nicht unbedingt ein hochwertiges Öl sein. Karner: „Unter drei Euro wird man keine Qualität finden; recht gute Orangenöle gibt es etwa ab 3,50 Euro für 10 Milliliter, aber wer gutes Rosenöl kauft, muss mit 25 Euro für einen Milliliter rechnen.“

■ **Etikett!** Nur Öle, die mit „100 Prozent naturreines oder echtes ätherisches Öl“ angepriesen werden, sind hochwertige Öle. Wenn das Fläschchen nur mit „100 Prozent ätherisches Öl“ beschriftet ist, handelt es sich um synthetische Ware. Karner: „Wer gute Produkte abfüllt, weiß auch, wie man sie richtig kennzeichnet.“

■ **Zusatzinfo!** Wichtig ist zudem der Vermerk „Zur Raumbeduftung oder Aromatherapie geeignet“. Das heißt, das Öl kann für Duftlampen verwendet werden. Karner rät: „Unbedingt Wasser in die Schale geben, dann etwas Öl dazu. Dabei

gilt: Weniger ist mehr!“ Oder: Einem Viertelliter Milch acht Tropfen (Erwachsene) beziehungsweise fünf Tropfen (Kinder) zufügen und ins Badewasser geben.

Oder: Einem Eierbecher voll Olivenöl einen Tropfen ätherisches Öl zufügen – einschmieren, einreiben, massieren.

■ **Bio oder KBA!** Dieser Vermerk weist darauf hin, dass das Öl auch zum Kochen und Backen verwendet werden kann.

Um bei der Anwendung von ätherischen Ölen auf Nummer sicher zu gehen und auch den gewünschten Effekt zu erzielen, ist es ratsam, einen geprüften Aromapraktiker aufzusuchen (www.aromapraktiker.at).

Schnelle Genesung

Sehr bewährt, so Karner, hat sich die Anwendung der Aromatherapie auch im Pflegebereich – hier gibt es eindeutige Hinweise darauf, dass sich das Wohlbefinden der Patienten steigert und der Genesungsprozess beschleunigt wird.

Aber, warnt die Expertin,

werden ätherische Öle vom Laien falsch eingesetzt bzw. werden minderwertige Öle verwendet, können Gesundheit und Wohlbefinden beträchtlichen Schaden nehmen: „Wird zu viel an Ölen verwendet, kann es zu Hautreizungen kommen. Wer jetzt in der Erkältungszeit übermäßig Eukalyptusöl einsetzt, riskiert im schlimmsten Fall Atemwegs-krämpfe. Auf keinen Fall sollte man ätherische Öle heiß inhalieren – das bedingt Haut-, Augen- und Schleimhautreizungen. Auch Kopfschmerzen und Übelkeit können Folgen einer Überdosierung sein.“

Vorsicht bei Kindern

Karner: „Ein Tropfen entspricht einem Pflanzenmaterial von einer Scheibtruhe voll – es handelt sich also um hochkonzentrierte Produkte. Sehr vorsichtig muss man bei Kindern sein, Schwangere sollten auf den Einsatz bestimmter ätherischer Öle wie Zimt oder Gewürznelken verzichten – sie können die Geburt auslösen!“

MONTANA HAUSTROPFEN

Schnelle Hilfe für Magen, Darm und Galle

Für die Hausapotheke!

- Völlegefühl
- Magenschmerzen
- Übelkeit
- Krämpfe im Magen-Darm-Trakt

Mit 7 Heilkräutern

Da lacht der Bauch!



PHARMONTA
 Dr. Fischer GmbH
 A-8112 Graz

www.pharmonta.at

Stille Nacht?

Muss nicht sein!

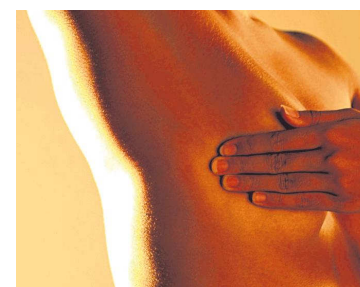
Bis 24.12.
 kostenloses
 Service Ihrer
 Hörsysteme!

**HÖRGERÄTE
 KAMPER**

Graz · Jakoministraße 23
 ☎ 0316 - 828 000
www.klaus-kamper.at

Rasche Hilfe in Frauenfragen

■ Professionelle und kostenlose Beratung für Mädchen und Frauen bietet das Frauengesundheitszentrum am Joanneumring 3 – etwa rund um die Themen Verhütung, Menstruation, Wechseljahre, Brustgesundheit, PAP und HPV sowie Schwangerschaft. Im Rahmen der psychotherapeutischen Beratung kann man Orientierungsgespräche, Krisenintervention, Gesprächstherapie auch in kroatischer, serbischer und bosnischer Sprache in Anspruch nehmen. Info: 0 316/83 79 98 bzw. www.fgz.at



Winter-blues

Stimmungstief in der kalten Jahreszeit? Dann einfach eine Schale mit Wasser füllen, ein paar Tropfen eines Zitrusöls begeben, auf den Heizkörper stellen – das hebt die Stimmung, schafft Wohlbefinden und bedeutet Sonnenlicht für das Gemüt.

Schlafstörung

Tupfer mit einem Tropfen Lavendelöl beträufeln, neben das Kopfkissen legen: wirkt beruhigend, fördert den Schlaf.

Nervosität

Tropfen Neroli auf ein Taschentuch, schnupfern.

Liebe

Rosenöl: für reine Liebe, auch Selbstliebe

Stress

Mix aus 5 Ölen – Zitrus, Lavendel, Bergamotte, Pfefferminze, Zimt

Erkältung

Mix aus Orange, Zimt und Nelken machen, auf ein Taschentuch geben – unterwegs, etwa im Bus, immer wieder daran schnupfern.

Lernen

Einen Tropfen Zitronenöl auf ein Taschentuch geben – immer wieder daran schnupfern, macht frisch, schafft klare Gedanken. Und: Zwei Tropfen Zitrusöl auf ein Taschentuch und in ein Sackerl geben, vor der Schularbeit daran riechen, hilft, Gespeichertes leichter abzurufen.

SENSE OF BEAUTY

ÄSTHETISCHE
 KOSMETIK

JETZT
-15%
 auf angeführte
 Behandlungen
 bei „Sense of
 Beauty“!

AM EISERNEN TOR 1
 8010 GRAZ
 TELEFON (0316) 22 52 41
WWW.SENSEOFBEAUTY.AT

SCHÖN
 AM BALL

FRISCHEKICK FÜRS GESICHT
 BALL MAKE-UP
 WIMPERNVERLÄNGERUNG
 NAGELDESIGN FÜR DEN BALLABEND
 FALTENGLÄTTUNG MIT NEUESTER TECHNOLOGIE
 PERMANENT MAKE-UP

