

Ätherische Öle für die Reiseapotheke

Ich packe in meinen Koffer ... einen Bikini, ein Buch und natürlich die einfachste Medizin gegen Urlaubswehwehchen. Ätherische Öle helfen bei Übelkeit, Jetlag oder Insektenstichen – und das Beste: Das Schnuppern am Sommer im Fläschchen lindert sogar akutes Fernweh.

TEXT Maria Dörner ILLUSTRATION Luisa Rivera

Neroli kurbelt den Kreislauf an

Was bewirkt's? Neroliöl kann sowohl belebend als auch beruhigend wirken, je nachdem, was Körper und Geist gerade brauchen. So leistet das Öl mit seinen mehr als 400 Inhaltsstoffen (vor allem Monoterpenen und Monoterpenolen) nicht nur bei Flugangst und Panikattacken Erste Hilfe, sondern es stabilisiert bei Bedarf auch den Kreislauf (der gerät meist wegen Flüssigkeitsmangel in Kombination mit starker Hitze ins Schwächeln, also unbedingt viel trinken!).

Gut zu wissen: Neroliöl, das aus den Blüten des Bitterorangenbaums gewonnen wird, ist nicht das einzige Öl, das dieser Baum liefert: Aus seinen Blättern, Zweigen und unreifen Früchten wird Petitgrainöl erzeugt. Aus den Fruchtschalen wiederum gewinnt man Bitterorangenöl. Alle drei Öle variieren in Duft und Farbe.

Wie anwenden? Als Parfum: 1 Tropfen unverdünnt auf die Mitte des Brustbeins und/oder auf die Handgelenke auftragen.



Als „Rescue-Öl“ schlechthin zählt Neroli zu den beliebtesten Ölen in der Aromatherapie. Der lieblich-blumige Duft- und Wirkstoff wird auch „eingefangener Sonnenschein des Südens“ genannt.

Mehr zu ätherischen Ölen auf carpediem.life/oel



Starkes Trio für den Sommer: Jedes Öl hat seine spezielle Wirkung – tun sich Pfefferminz-, Teebaum- und Cajeputöl aber zusammen, entfalten sie ihre Superpower. Für einen Raum- und Körperspray jeweils 20 Tropfen in eine 100-Milliliter-Flasche geben, mit 20 Milliliter Weingeist und 30 Milliliter Lavendelhydrolat auffüllen und bei Bedarf versprühen. Bitte aufpassen: nur für Erwachsene und keine Anwendung bei Epilepsie.

Im nächsten **carpe diem**: ätherische Öle für mein Zuhause

PFEFFERMINZE BEI REISEÜBELKEIT

Was bewirkt's? Holprige oder kurvige Straßen, ein schaukelndes Boot – und schon wird uns schlecht. Was tun? Den Blick nach vorn richten, Frischluft schnappen oder eben an Pfefferminzöl riechen. Aromapraktikerin Ingrid Karner: „Das Öl beruhigt die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Trakts und hilft so gegen Unwohlsein und Erbrechen.“

Worauf achten? Nicht für Epileptiker geeignet, Pfefferminze kann mitunter Anfälle auslösen. Wer den Duft des Öls nicht mag oder nicht verträgt, kann stattdessen zu Zitronen- oder Grapefruitöl greifen.

Wie anwenden? 1 Tropfen aufs Taschentuch geben und bei Bedarf mit geschlossenen Augen tief inhalieren.

TEEBAUMÖL LINDERT JUCKREIZ

Was bewirkt's? Gelsen und stechwütige Insekten als Urlaubsbegleiter? Dann sorgt Teebaumöl dafür, dass zumindest der Juckreiz verfliegt.

Worauf achten? Nicht oral einnehmen und zum Auftragen auf die Haut immer die Qualität „Wildwuchs“ kaufen. Und: Ist das Fläschchen halbleer, das Öl innerhalb von drei Monaten aufbrauchen – durch den Sauerstoff in der Flasche wird es hautreizend! Extratipp der Expertin: Im Sommer Hände weg von Parfums mit hohem Limonengehalt (zitronig frischer Duft). Das lockt Gelsen an! **Wie anwenden?** Als Roll-on zum Selberbefüllen (gibt's u.a. in Apotheken): 24 Tropfen Teebaumöl und 9 Milliliter Alkohol einfüllen und punktuell achterförmig auftragen.

CAJEPUT VERTREIBT DEN JETLAG

Was bewirkt's? Wer nach Langstreckenflügen mit Müdigkeit oder Kopfschmerzen kämpft, dem legt Ingrid Karner Cajeputöl ans Herz. „Der würzig-helle Duft- und Wirkstoff fördert die Regeneration und tut zudem bei Wetterfühligkeit gut.“ Das Zusammenspiel von Cineol und Monoterpenen macht das Öl stark antiviral und schleimlösend – der perfekte Begleiter also auch, wenn die aufgedrehte Klimaanlage zur Erkältung führt. **Worauf achten?** Keine orale Einnahme. **Wie anwenden?** Als Aromadusche vor und nach dem Flug: 10 Tropfen pur (5 für Kinder) nach dem Duschen auf der nassen Haut verreiben. Nicht abwaschen.

Mehr Infos: aromainfo-datenbank.com