

Ätherische Öle für den Frühling

Die Vögel singen, die Sonne lacht – nur die Frühlingsgefühle bleiben aus? Keine Sorge, das wird schon noch, schließlich ist die Umstellung auf die wärmere Jahreszeit ein kleiner Kraftakt für unseren Körper. Ätherische Öle unterstützen ihn dabei und nehmen es sogar mit Pollen auf!

TEXT Maria Dorner ILLUSTRATION Luisa Rivera

Rosmarin weckt die Lebensgeister

Was bewirkt's? Stecken Körper und Geist noch im Winterschlaf-Modus fest, ist es höchste Zeit für Rosmarinöl ct. Borneon. „Die Kombination aus Kampfer (= Borneon, namensgebend für den Chemotyp, Anm.) und 1,8-Cineol stimuliert das zentrale Nervensystem, Herz, Kreislauf und Atmung“, weiß Aromapraktikerin Ingrid Karner. „Der Blutdruck steigt, der Energieschub kommt schnell, alle Zeichen stehen auf Aktivität.“ Übrigens: Ätherisches Rosmarinöl leistet auch bei Wetterfühligkeit gute Dienste.

Worauf achten? Nicht für Schwangere, Kleinkinder und Epileptiker geeignet. Bei Bluthochdruck nicht als Badezusatz verwenden, da warmes Wasser die Wirkung verstärkt.

Wie anwenden? Befülle ein Schnapsglas zur Hälfte mit Mandelöl und füge 6 Tropfen Rosmarinöl dazu. Diese Mischung massierst du in deine Füße ein – bis über die Knöchel



Je nachdem, wo die Rosmarinpflanze wächst, bildet sie ihre Duft- und Wirkstoffe in unterschiedlichen Verhältnissen aus. Der Fachbegriff dafür lautet „Chemotyp“ (ct.) und ist auf dem Etikett angeführt.



Schnelle Hilfe für die Nasenschleimhaut:
 Wenn die Pollen durch die Lüfte tanzen und Allergiker plagen, sorgt eine Trockeninhalation für rasche Linderung: Verreibe 1 bis 2 Tropfen echtes Melissenöl in deinen Handflächen, halte diese vor dein Gesicht, atme bei geschlossenen Augen ein paarmal tief durch die Nase ein – und der Niesreiz lässt sofort nach.

MELISSE HILFT BEI HEUSCHNUPFEN

Was bewirkt's? Die Augen jucken, die Nase rinnt und ... hatschil! Frühlingszeit ist Pollenzeit – da zeigt echtes Melissenöl, was in ihm steckt: ein Mix aus Beta-Caryophyllen und Citral, der Symptome ruckzuck lindert.

Worauf achten? Keine Langzeitanwendung bei erhöhtem Augendruck, Vorsicht in der Schwangerschaft. Und: Ätherisches Melissenöl ist sehr kostbar und wird deshalb gerne mit Citronellagrassöl gestreckt und als „Melissenöl“ verkauft. Der Duft lässt sich kaum von dem des echten Melissenöls unterscheiden, die Wirkung ist aber eine andere. Reines Melissenöl erkennst du am Etikett, wo es als „Melissa officinalis“ oder „100% ätherisches Melissenöl“ ausgewiesen ist.

Wie anwenden? Als Trockeninhalation bei akutem Niesreiz (siehe links).

PFEFFERMINZE LINDERT KOPFWEH

Was bewirkt's? So kraftvoll wie der Duft des Öls ist auch seine Wirkung bei Migräne und Spannungskopfschmerzen. Die Hauptrolle spielt dabei das enthaltene Menthol, das in seiner Intensität je nach Erntezeitpunkt (Juni oder August) zwischen ca. 50 und 90% variiert. Je höher die Konzentration, desto höher der Therapie-Erfolg. „Menthol wirkt lokal anästhesierend“, so die Expertin. „Es kann auch die Effekte von Schmerz-Nervenbotenstoffen hemmen, die für die Entstehung von Kopfweh relevant sind.“

Worauf achten? Keine Daueranwendung, nicht für Epileptiker, Asthmatiker, Schwangere, Stillende und Kinder unter sechs Jahren.

Wie anwenden? Als Roll-on für Haaransatz und Nacken: 24 Tropfen Pfefferminzöl mit 9 Milliliter Ansatzkorn mischen, in eine leere Roll-on-Flasche (gibt's z. B. in der Apotheke) füllen und lokal auftragen.

GRAPEFRUIT HEBT DIE STIMMUNG

Was bewirkt's? Das Öl mit der spritzig-frischen Note ist laut Ingrid Karner ein Booster für die Lebenslust – das reichlich enthaltene Limonen wirkt stimmungsaufhellend.

Worauf achten? Kann in Verbindung mit warmem Wasser hautreizend wirken.

Wie anwenden? 1 Tropfen auf ein Pflaster träufeln, auf die Mitte der Fußsohle kleben, täglich wechseln, max. 20 Tage anwenden.

Mehr Infos: aromainfo-datenbank.com