Mit TV DABEI

Die ganze WOCHE

18. November 2026 Nr. 47 € 2,–

Seite 8
O Tannenbaum, o Tannenbaum …
… wie treu sind deine Blätter, doch sie leiden

Seite 16
Menschen, die nie aufgegeben haben
Das war die härteste Prüfung meines Lebens

Seite 31
Jahres-Horoskop zum Herausnehmen
Für Steinbock, Wassermann und Fische



Konditor-Weltmeisterin
Eveline Wild

Süße Verführung

Rezepte und Ideen ab Seite 46

Foto: Valerie Vaithofer

Die ganze WOCHE gesünder

Nr. 47/26



Foto: AdobeStock

Ätherische Öle tun der Seele gut

Kurze Tage, wenig Sonne, Regen und Nebel schlagen jedem Fünften aufs Gemüt. Die Grazer Aromaberaterin Ingrid Karner verrät, welche Düfte in der dunklen Jahreszeit die Seele verwöhnen und warum eine Aroma-Beratung sinnvoll für die Gesundheit ist.

Sinken im Herbst die Temperaturen und kommt die Sonne nur sporadisch zum Vorschein, leiden geschätzt eineinhalb Millionen Menschen in unserem Land unter **Antriebslosigkeit**, Müdigkeit, erhöhter Reizbarkeit und unter der verstärkten Lust auf Süßes.

Ärzte und Psychologen nennen diese schwierige Anpassungsreaktion, bei der Betroffene im Alltag jedoch normal arbeits- und leistungsfähig sind, „Herbst-Winter-Blues". Eine wirkungsvolle und zur Gänze natürliche Therapie, um die Lebensfreude und die Stimmung wieder zu heben, Ängste zu lindern und Geborgenheit zu spüren, ist die Verwendung von ätherischen Pflanzenölen.

Eine Expertin auf dem Gebiet der Aromatherapie und Aromapflege ist Ingrid Karner in Graz. Seit mehr als 25 Jahren ist sie in der Welt der ätherischen Öle und deren Wirkungen beheimatet. Ihr

Inhalt

	Seite
Tees für die Gesundheit	55
Immer mehr Kinder mit schwacher Lunge	58
Ihr BIO-Wetter	62
Knorpeldefekt im Knie	62
Bessere Chancen im Krebszentrum	62
Alte Apfelsorten	62
Blasenstörung bei Multipler Sklerose	63
Lindenblüten bei grippalem Infekt	63

TERMINE

Di., 1.12., 19–20.30 Uhr

Gut durch Stress, Winter und Einsamkeit kommen

Dr. Christian Vajda erklärt wie man mit Stress und belastenden Situationen klug umgeht.

Wo: Kulturhaus, Gaaler Straße 4, **8720 Knittelfeld (Stmk.)**

Eintritt: frei

Mi., 2.12., 19–20.30 Uhr

Demenz im Fokus

Wie erkenne ich Demenz frühzeitig? Welche Risikofaktoren und Behandlungen gibt es? Mit Prof. Bernhard Iglseder, auch für Angehörige.

Wo: Universitätsklinikum Salzburg, Müllner Hauptstraße 48, **5020 Salzburg**

Eintritt: frei

Bitte blättern Sie um!

Fortsetzung von Seite 53

Wissen teilt sie in Büchern, Seminaren, regelmäßigen Vorträgen und zahlreichen persönlichen Aroma-Beratungen mit. Zusätzlich bildet sie in ihrem Institut künftige Aromafachberaterinnen aus.

Dass der Duft ätherischer Öle so unmittelbar wirkt und so viel in uns Menschen bewirkt, ist für die Fachfrau leicht erklärt. „Unser Geruchssinn ist der einzige Sinn, der direkt mit unserem **Emotionszentrum** im Gehirn verbunden ist. Dies ist das limbische System. Ein Teil davon sind die Mandelkerne, in denen unter anderem Gefühle wie die Angst verarbeitet werden. Weiters gehören zum limbischen System der Hippocampus, der für unsere Erinnerungen zuständig ist, und die Hirnanhangsdrüse, die Steuerungszentrale für das Hormonsystem, so auch für die **Glückshormone** wie das Serotonin."

Ätherische Pflanzenöle wirken grundsätzlich auf zwei Ebenen in unserem Körper. „Einmal gelangen die Inhaltsstoffe eines ätherischen Öles über die Atmung oder die Haut in den Blutkreislauf und können im Körper Reaktionen auslösen. Das ist die **pharmakologische Wirkung**. Als Beispiel dient etwa Zimtöl, das Schwangere nicht verwenden sollen, da es Wehen auslösen kann.

Zum Zweiten nehmen wir einen Duft über die Nase auf. Spezielle Riechzellen in der Nase wandeln chemische Duftmoleküle in elektrische Impulse um und leiten sie direkt an das Gehirn weiter. Dort wird der Duft erkannt, weckt **Gefühle, Erinnerungen** und beeinflusst die Hormone."

Welchen Duft wir gerne riechen, ist von unserer Erfahrung und Prägung abhängig. „Sie beginnt bereits im Mutterleib", weiß Ingrid Karner. „Es gibt aber ätherische Pflanzendüfte, welche die meisten Menschen als angenehm empfinden.

Dazu gehören Bergamotte und Blutorange, die beide anregend wirken. Sie eignen sich daher gut für Menschen, die unter einem Herbst-Winter-Blues leiden", rät Karner und empfiehlt zusätzlich die Öle der Weißtanne und des Zimts.

„Die Weißtanne gibt Geduld und Stabilität. Zimt schenkt ein Gefühl der Wärme. Diese Düfte eignen sich hervorragend für die Raumbeduftung zur Weihnachtszeit, die oft als stressig oder angespannt erlebt wird. Zwei Tropfen Weißtanne und zwei Tropfen Orange vermitteln das Gefühl eines **sonnigen Waldspazierganges**. Die ätherischen Öle dürfen gerne gemischt werden."

Die Raumbeduftung kann auch unter der Wahrnehmbarkeit liegen, ihre Wirkung entfaltet sie dennoch. „Es ist wichtig, bei der Dosierung die Tropfen-Angaben nicht zu überschreiten. Ätherische Öle sind hoch konzentriert. Wird mehr als empfohlen verwendet, kann das unangenehm sein und zum Beispiel Kopfweh auslösen."

Fünf Wohlfühldüfte



Blutorange:
Seelentröser, „Kuschelduft"

Weißtanne:
vermittelt Ruhe und Halt

Zimt:
nervenstärkend, anregend

Bergamotte (Bild):
stimmungsaufhellend

Cajeput:
angstlösend, belebend





Aromuli sind Lutschkügelchen mit ätherischem Öl darin. Re.: Ingrid Karner berät einen Kunden.

Fotos: AdobeStock (3), fotogenia (3)

Ein Vergleich führt die hohe Konzentration von ätherischen Ölen vor Augen. In einem Tropfen Pfefferminzöl steckt so viel Öl wie in **80 Tassen Pfefferminztee**.

Ein belebender Duft ist auch Cajeput. „Das nach Eukalyptus duftende ätherische Öl aktiviert und fördert die Konzentration. Da es nachweislich typische Begleitsymptome **viraler Atemwegsinfekte** lindert und Schleim löst, ist es in der Erkältungszeit hilfreich. Cajeput darf aber keinesfalls bei Säuglingen angewendet werden. Denn Säuglinge können Schleim nicht abhusten und drohen zu ersticken", verrät die Aromaexpertin.



Ingrid Karner, Expertin für ätherische Öle.

Ätherische Pflanzenöle sind mächtige Werkzeuge, betont Karner. „Ich rate daher immer zu einer persönlichen Aromaberatung bei einer ausgebildeten und qualifizierten Fachkraft. Oft genügt ein Besuch, um zu wissen, welche ätherischen Öle passend sind. So lässt zum Beispiel Lavendelöl die meisten



Bei elektrischen Beduftungsgeräten ist eine Dosierung der Öle zwischen zwei und zwölf Tropfen empfohlen.

Menschen **gut einschlafen**. Wer aber dazu neigt, Erledigungen oder Entscheidungen aufzuschieben, für den ist ätherisches Lavendelöl keine Einschlafhilfe.

Im Gegenteil. Menschen mit Epilepsie sollten dagegen kein Pfefferminzöl verwenden, da es einen Anfall auslösen kann. Bei manchen Ölen kommt es außerdem zur **Wechselwirkung** mit Medikamenten. Das ist für Menschen mit chronischen Krankheiten wichtig zu wissen.

Und entgegen der allgemeinen Meinung gibt es ätherische Öle, die für Babys und für Schwangere geeignet sind. Schließlich können **Riechtrainings** mit ätherischen Ölen Menschen mit Parkinson und Demenz unterstützen. All diese Aspekte werden bei einer Beratung berücksichtigt und die individuell bevorzugten und passenden Öle zusammengestellt", verrät Karner, die in Graz persönliche Aromafachberatungen anbietet (Näheres unter **www.aromainfo.at/aromaberatung**).

„Wer wissen möchte, wo sich in seiner Wohnortnähe zertifizierte Aromafachberater mit fundierter Ausbildung befinden, kann im Internet unter www.aromapraktiker.eu nachsehen. Das ist die Seite der Vereinigung Aromapflege und gewerbliche Aromapraxis, kurz VAGA, genannt", empfiehlt die Expertin.

Ätherische Pflanzenöle um € 7,– bis € 10,– pro Fläschchen gibt es in **Apotheken, Bioläden und gut sortierten Drogeriemärkten** wie dm zu kaufen. „Achten Sie immer auf die Qualität. Die erkennen Sie an der Bezeichnung ‚100% echt' oder ‚naturrein'.

Eine neue Alternative zur Anwendung über Verdampfen sind **Aromuli**, die bei Aromapraktikern und überwiegend im Internetshops (etwa **aromuli.at**) erhältlich sind.

Diese als Zuckerl geführten Kügelchen enthalten ätherische Pflanzenöle aller Geschmacks- und Geruchsrichtungen. Sie eignen sich für den Gebrauch für unterwegs oder für all jene, die keinen Diffuser zu Hause haben. Sie werden in den Mund genommen, zergehen langsam auf der Zunge und das freigesetzte ätherische Öl entfaltet seine Wirkung."

FOTOS: ADOBESTOCK (3), TOTOGENIA (3)

Tees für die Gesundheit

In der kalten Jahreszeit als Heißgetränk beliebt, ist Tee rund ums Jahr genossen eine wertvolle Unterstützung für das Immunsystem, die Verdauung, einen guten Schlaf und das Wohlbefinden.

Aufgüsse bei Husten und Halsweh

Es beginnt meist mit einem leichten Kratzen im Hals, ein wenig Heiserkeit und Hüsteln. In der kalten Jahreszeit sind Infekte der oberen Atemwege (Rachen, Bronchien) häufig. Mit der richtigen Tee-Mischung lassen sich die Beschwerden ganz natürlich lindern. Das wichtigste Kraut ist der Salbei. Er hilft bei Halsweh, Aphten und empfindlichem Zahnfleisch.

Wer Salbei zieht, sollte die jungen und kräftigen Triebe im Juni pflücken und einen Vorrat für Herbst und Winter anlegen. Salbei wird durch Trocknen haltbar. Zerbröseln die Blätter zwischen den Fingern, sind sie trocken. Bewahren Sie das Kraut in braunen Papiertütchen auf.

Heilender Salbei-Aufguss

(bei Halsweh, Heiserkeit, entzündetem Zahnfleisch):

Zutaten:
1 TL getrocknete Salbei-Blätter oder 2 TL frische Salbei-Blätter, 250 ml heißes Wasser

Zubereitung:
Salbei in eine große Tasse geben und das heiße Wasser darübergießen, fünf Minuten ziehen lassen, die Pflanzenteile filtern, eventuell einen Löffel Honig hinzugeben. Drei Tassen täglich trinken.

Beruhigender Ysop-Tee

(bei krampfartigem Husten, beide Kräuter entspannen die Bronchiolen und fördern das Abhusten von Schleim):

Zutaten:
1 TL Ysop getrocknet, 1 TL Griechische Alant-Wurzel, ev. Kräuterhonig

Zubereitung:
Ysop und Alant in einen großen Becher geben und mit nicht mehr kochendem Wasser übergießen. Fünf Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen, in kleinen Schlucken trinken. Drei Tassen täglich.

Tee warm (nicht heiß) trinken.



Quelle: „Rausch, Gift und Heilung", Daniela Angetter-Pfeiffer, Verlag Amalthea, ISBN: 978-3-99050-284-6