



Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, Heilpraktikerin und Naturheilkunde-Expertin

Einfach einatmen, genießen, gesund werden. Ätherische Öle schaffen genau das. Und mittlerweile weiß die Wissenschaft auch, wie und warum Aromatherapie so gut wirkt

Sie können entspannen, Schmerzen lindern, Ängste nehmen oder

Krämpfe lösen ... Seit mehr als 6000 Jahren setzen Ärzte und Heiler ätherische Öle ein. Heute hat die moderne medizinische Forschung die flüchtigen Inhaltsstoffe von Rosen, Lavendel oder Bergamotte genauer untersucht. Natur-

heilkunde-Expertin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, Heilpraktikerin in Gerchsheim: „Pharmazeutische Studien weisen nach, dass allein durch das Einatmen ätherischer Essenzen ausreichend viele Wirkstoffmoleküle ins Blut gelangen, um im Gehirn und im Herz-Kreislauf-System eine klare Wirkung zu erzielen.“ Über die Riechschleimhaut

mit ihren ca.10 Millionen Zellen und das Jacobson-Schnupperzentrum in der Nasenscheidewand erreichen Gerüche direkt das limbische System im Gehirn, das für Gefühle zuständig ist.

Wirkung auf Immunsystem und Hormonhaushalt

„Einige Duftmoleküle docken sich im Gehirn an die gleichen Rezeptoren an wie Medika-

mente gegen Ängste oder Schlaflosigkeit. Andere wirken auf das Immunsystem und den Hormonhaushalt, regulieren z. B. den hormonellen Zyklus der Frau“, erklärt Gräfin Wolffskeel. Oder sie regen wie Rosendüfte den Thalamus an, mehr körpereigene Opiate zu produzieren: Neurotransmitter, die für gute Laune und Wohlbefinden sorgen und den Schlaf fördern.

Rosenduft für tiefen Schlaf



Darauf sollten Sie beim Kauf achten

Die Reinheit der Öle sollte nach anerkannten Qualitätsstandards wie ISO und EC/AFNOR untersucht werden. Nur die Bezeichnung „naturbelassen“ oder „100 % naturrein“ garantiert, dass das Öl wirklich zu 100 Prozent natürlich ist und keine Hilfsstoffe enthält. Vorteil: Diese Öle verursachen kaum allergische Reaktionen.

Auf dem Etikett sollten Herkunftsland, Chargennummer, die lateinische und die deutsche Bezeichnung der Pflanze stehen.

Vorsicht! Experten schätzen, dass 30 bis 40 Prozent der angebotenen Aromaele im Internet aus dem Labor kommen, synthetisch verlängert werden, minderwertige Inhaltsstoffe enthalten.

Diese Warnzeichen veraten Fake-Öle: Der Druck der Etiketten ist verschwommen oder es gibt Rechtschreibfehler. Oder: Das Öl wird ungewöhnlich preiswert oder in Auktionen angeboten, die nur zwei bis fünf Tage dauern.

8 wunderbare Riech-Rezepte

1 Rosen-Raumspray schenkt eine ruhige Nacht

15 bis 20 Tropfen Rosenöl in ein 100-ml-Sprühflasche mit Zerstäuber (Apotheke, ca. 6 Euro) geben. 2 ml 90%-igen Alkohol (Apotheke) hinzugeben, mit destilliertem Wasser auffüllen. 30 Minuten vorm Schlafen 5 Taschentücher damit besprühen, im Schlafzimmer verteilen. Oder: Je 4 bis 5 Tropfen ätherisches Rosen- und Lavendelöl in einen Aroma-Diffusor (ab 20 Euro) geben.



Aus hochwertigem Rosenöl können Sie selbst Duftspray herstellen

2 Bergamotte senkt den Blutdruck

Je 2 Tropfen Bergamotte, Ylang Ylang, Lavendel in Duftlampe (s. rechts) geben. Täglich 20 bis 30 Minuten einatmen. Bereits nach 4 Wochen ist messbar weniger vom Stresshormon Cortisol im Blut, der Blutdruck wird deutlich niedriger, zeigt eine koreanische Studie des Geochang Provincial College. Die besten herzscheidende Düfte: Citronella, Neroli, Rose, Majoran, Muskatellersalbei.



Zitrusaroma stärkt die Seele, macht wach

3 Duft-Kombi nimmt Stress und Angst

Je 1 Tropfen Zitrone, Orange, Mandarine, rosa Grapefruit, Limette, Zitronengras und Pfefferminze in ein Stofftaschentuch geben. Dieses in kleinen Stoffbeutel legen, um den Hals hängen. Das lässt laut jüngster Studie der West Virginia University School of Nursing Angst und Müdigkeit um 40 Prozent sinken. Stress und das Gefühl von Überforderung in sozialer Isolation nehmen sogar um 50 Prozent ab.

4 Rosenöl-Duftbad nimmt Regelschmerzen

3 bis 5 Tropfen Rosenöl in Schälchen mit 4 bis 5 EL Sahne geben, durchrühren. Mit einer Handvoll frischer Rosenblüten ins 38 Grad warme Badewasser geben und sich hineinlegen. Eine Hand auf den unteren Bauch legen. 3 bis 4 Sekunden tief durch die Nase einatmen, sodass sich die Bauchdecke anhebt. So den aufsteigenden Rosenduft bewusst in Eierstöcke und Gebärmutter leiten. 3 bis 4 Sekunden ausatmen. 20-mal.

5 Ayurvedische Rosenöl-Duftmassage vertreibt Stress-Kopfschmerzen

2 Tropfen Rosenöl auf die rechte Schläfengrube träufeln, mit Daumen und Zeigefinger gegen den Uhrzeigersinn kreisend 3 bis 4 Minuten einmassieren. Den aufsteigenden Duft tief einatmen und entspannen. Dann 2 Tropfen auf die linke Schläfe, in gleicher Weise einmassieren. Schließlich 2 Tropfen auf den Punkt mitten auf der Stirn – in Verlängerung der Nasenwurzel – träufeln und einmassieren.

6 Lavendel-Rosen-Mix bei Nervosität

Je 5 Tropfen Lavendel- und Rosenöl, ¼ TL Manuka-Honig vermischen, in dunkles Fläschchen füllen. Bei Unruhe und Nervosität einfach unter die Nase halten, 3 bis 5 Minuten intensiv daran riechen.

Ein Riechfläschchen für die Entspannung zwischendurch

7 Rosmarin stärkt das Gedächtnis

5 bis 8 Tropfen Rosmarin in einen Raumbedufter (Diffusor) geben. 20 Minuten täglich einatmen. Der Duft erhöht schon nach wenigen Wochen die Konzentrationsfähigkeit, verbessert das Gedächtnis. Das hat eine Studie des Brain, Performance and Nutrition Research Centre an der Universität Northumbria in Großbritannien nachgewiesen.

8 Rosmarin-Ingwer-Duft schützt vor Reiseübelkeit

In der Nacht vorm Urlaub in 2 Wattebäuschen jeweils 3 Tropfen ätherisches Rosmarinöl geben, vor dem Schlafen unter das Kopfkissen legen. Während der Reise: Im Krisenfall 2 Tropfen ätherisches Ingweröl aufs Taschentuch geben, den Duft 10-mal tief einatmen.



Rosmarin hilft vor der Reise

Duftlampen oder Diffusor nutzen - so geht's

Mit Kerzenwärme werden die ätherischen Öle veräuchert



Geben Sie maximal 3 bis 5 Tropfen Rosenöl in die Duftlampe oder in den elektrischen Raumbedufter (Diffusor). Der Duft sollte immer nur schwach wahrnehmbar sein. Atmen Sie die Aromen höchstens 30 Minuten ein. Möglichst frische Düfte benutzen und das Öffnungsdatum auf dem Etikett notieren. Extratipp: Teure ätherische Öle lassen sich gut mit Jojoba-Wachs strecken.



Elektrische Beduffer arbeiten häufig mit Ultraschall und befeuchten die Luft



Fotos: AdobeStock (3), BACKUP-images, Flora Press, Getty Images, mauritius images, privat; Text: Susanne Schütte