

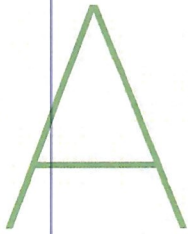
AROMA für die PSYCHE



UNTERSTÜTZUNG MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Qualitativ hochwertige Öle haben zwar ihren Preis, sind aber viel mehr als „nur“ Düfte. Sie haben eine therapeutische Wirkung und können somit Einfluss auf Stimmung, Gesundheit und Wohlbefinden nehmen und auf der physischen, psychischen und emotionalen Ebene unterstützen.

TEXT: SUSANNA SCHEIFINGER



romatherapie ist die kontrollierte, gezielte Anwendung von ätherischen Ölen, zur aktiven Steuerung zwischen Sympathikus (Stress) und Parasympathikus (Entspannung), zur Erhaltung des mentalen Gleichgewichts bzw. zur Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit.

Anwendung von ätherischen Ölen

Ätherische Öle fetten nicht, meist verdunsten sie rückstandslos. Man kann ätherische Öle über den Diffusor oder Duftlampen als Raumduft verteilen. Eine weitere Anwendungsmöglichkeit ist topisch. Hier empfiehlt es sich, das ätherische Öl mit einem Trägeröl (z. B. Jojobaöl, Arganöl, fraktioniertes Kokosöl o. ä.) zu verdünnen. Die Verdünnung sollte individuell angepasst sein, je nach Alter, Hautstelle und Empfindlichkeit. Ausgesuchte Öle dürfen auch innerlich eingenommen werden. Hier ist aber auf jeden Fall ärztlicher Rat einzuholen und auf absolute Topqualität des Öls zu achten!

Für ein Massage- bzw. Körperöl empfiehlt sich ein Mischverhältnis von 3 %, das sind ca. 7 Tropfen ätherisches Öl auf 10 ml Trägeröl. Um eine neutrale Duschgel-Basis mit seinem eigenen ätherischen Öl zu mischen, sollte das Mischverhältnis geringer sein, nämlich 0,5 bis 1%. Das wären bei 10 ml 1 bis 3 Tropfen. In einen Diffusor gibt man je nach gewünschter Intensität, Raumgröße und Gerät 3 bis 6 Tropfen.

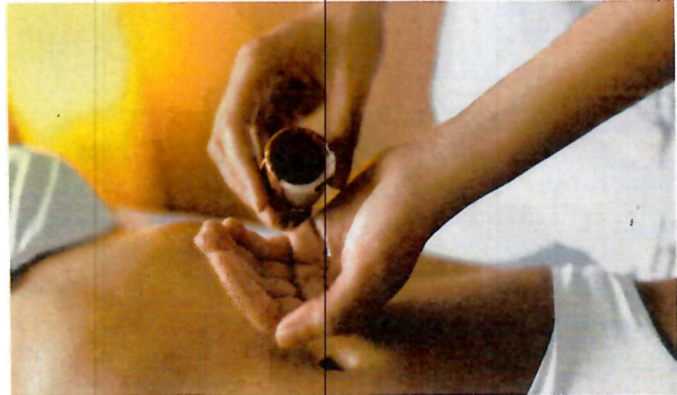
Besondere Vorsicht ist geboten bei:

- Sonnenbestrahlung
- Schwangerschaft bzw. Stillzeit
- Bluthochdruck bzw. zu niedrigem Blutdruck
- Medikamenteneinnahme
- Epilepsie
- homöopathischen Behandlungen
- empfindlicher Haut

Zum Beispiel kann Rosmarin den Blutdruck steigern, Zitrusöle dürfen nicht bei direkter Sonnenbestrahlung auf die Haut aufgetragen werden, Pfefferminze kann den Milchfluss beim Stillen beeinflussen etc.

Öle sollten nie direkt auf Schleimhäute aufgetragen bzw. in die Augen oder Ohren getropft werden! Sollten während der Anwendung von ätherischen Ölen Beschwerden, Rötungen, Reizungen, Irritationen, Unwohlsein etc. auftreten, muss die Anwendung gestoppt und ein Arzt aufgesucht werden. Werden Medikamente eingenommen, sollte man die →

Für ein Körperöl empfiehlt sich ein Mischverhältnis von 3 %, ca. 7 Tropfen ätherisches Öl auf 10 ml Trägeröl.



EINE FRAGE DER QUALITÄT WICHTIGE HINWEISE

Ätherische Öle therapeutischer Güte werden meist bis zu 24 Stunden lang bei so geringer Temperatur wie möglich und einem Dampfdruck von höchstens 2,5 kg destilliert. So bleiben alle feinen und mikrofeinen Elemente sowie Botenstoffe erhalten. Herkömmliche Öle werden z. B. zwei bis drei Stunden lang bei hohen Temperaturen und einem Dampfdruck bis zu 70 kg hergestellt. Darüber hinaus werden oft Mehrfachdestillationen vorgenommen, um den Ertrag zu steigern – auf Kosten der Qualität.

WORAUF MAN AM ETIKETT ACHTEN SOLLTE:

- Der Name ist nicht nur auf Deutsch, sondern auch in Latein angeführt.
- Welcher Pflanzenteil wurde verarbeitet? (Blüten, Blätter, Schalen, Rinde, Harz, Holz, Wurzel)
- Herkunft der Pflanze
- Gewinnungsverfahren (am besten durch Wasserdampfdestillation, Kaltpressung oder Enflourage)
- Chargennummer & Ablaufdatum
- bei Extraktion: das verwendete Lösungsmittel und eine Information, ob das Endprodukt rückstandskontrolliert wurde
- Anbau: kontrolliert-biologisch (k.b.A.), konventioneller Anbau, Wildsammlung oder kontrollierte Wildsammlung
- bei zähflüssigen Extrakten (Vanille, Benzoe, Mimose, Tinka) und teuren ätherischen Ölen: die Art des Verdünnungsmittels (Weingeist oder Jojoba) und das Mischverhältnis in Prozent
- Vermerk: „Zur Wohnraumaromatisierung“ oder „Für die Aromapflege/-therapie“
- ev. Vermerk: „Lichtgeschützt und nicht über 30°C lagern“

In vielen Ländern, so z.B. in Österreich, Deutschland, Schweiz, Niederlande, dürfen Öle bestimmte Bestandteile haben, die nicht deklariert werden müssen. „Natürlich“ bedeutet nur, dass natürliche Öle enthalten sein müssen. Es heißt aber nicht automatisch, dass dieses Öl zu 100 % aus natürlichen Ölen besteht. Es kann durchaus auch sein, dass es Mischungen sind, ev. sogar mit synthetischen Ölen. „100 % reines ätherisches Öl“ – diese Angabe garantiert echte Reinheit in Bezug auf das angegebene Pflanzenmaterial, und dass es keine Zusätze enthält, sagt jedoch nicht viel über die therapeutische Qualität aus.



→ Anwendung von ätherischen Ölen mit dem behandelnden Arzt absprechen.

Welche Öle bei Stress und Burn-out unterstützen können:

ECHTER LAVENDEL (*Lavandula angustifolia*)

Es gibt zahlreiche Lavendelarten und Sorten, der echte Lavendel besticht durch seine einzigartigen Eigenschaften auf der körperlichen und seelischen Ebene. Allgemein bekannt ist, dass Lavendel schlaffördernd und beruhigend wirkt und daher gut bei Stress, Nervosität, Angst und Schlafproblemen eingesetzt werden kann. Außerdem wird ihm eine blutdrucksenkende, schmerzlindernde, entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Das ätherische Öl vom echten Lavendel wirkt auch Yin-Yang-ausgleichend, es balanciert Körper und Seele sowie die männliche und weibliche Seite.

BERGAMOTTE (*Citrus bergamia*)

Bergamotte wird eine sehr stark antidepressive und stressausgleichende Wirkung nachgesagt. Es unterstützt die Selbstannahme und Selbstakzeptanz und kann helfen, sein Selbstvertrauen sowie auch seinen Optimismus wieder zu erlangen. Achtung: Es wirkt photosensibilisierend.

ORANGE – aus der Orange werden verschiedene Öle gewonnen:

aus der Schale: Wildorange (*Citrus sinensis*)

aus den Blättern: Petitgrain (*Citrus aurantium*)

aus den Blüten: Neroli (*Citrus aurantium*)

Allen drei Ölen aus derselben Pflanze werden antidepressive, entspannende, beruhigende und stimmungshebende Wirkungen zugeschrieben.

Wildorange kommt auch noch bei Herz-Kreislauf- sowie Verdauungsproblemen und als Stimulans auf das Zentralnervensystem zum Einsatz.

Petitgrain fördert außerdem gesunden Schlaf und kann nerven- und immunsystemstärkend wirken.

Neroli wird bei Schock, Angstzuständen und Herzrasen bzw. Herzrhythmusstörungen eingesetzt, da es dabei unterstützen kann, Körper und Geist zu beruhigen.

YLANG YLANG (*Cananga odorata*)

Die immergrüne Pflanze aus der Familie der Annonengewächse kommt von Asien bis Australien vor. Das ätherische Öl wird durch Wasserdampfdestillation der Blüten gewonnen. Festgestellt wurden u. a. eine Reduktion der Adrenalinausschüttung und der Herzfrequenz, es kann Aggressionen sowie Blutdruck senken und eine antidepressive Wirkung haben. Emotional kann es das „Innere Kind“ in uns stärken. Der Duft ist sehr intensiv und es eignet sich zur Kombination mit anderen Ölen, z. B. mit Geranium, Vetiver oder Orange für eine wohlriechende Entspannungs-Mischung.



Den Ölen aus der Orange werden antidepressive, entspannende, beruhigende und stimmungshebende Wirkungen zugeschrieben. Geranium unterstützt dabei, Niedergeschlagenheit auszugleichen und Stressfolgen zu reduzieren. Öl aus der Vetiverwurzel (unten) fördert den gesunden Schlaf.

GERANIUM (*Pelargonium graveolens*)

Das Öl der Rosengeranie kann starke Gefühlsbelastungen ausgleichen, wie z. B. Unzufriedenheit, Angstzustände oder Niedergeschlagenheit. Es unterstützt aber auch dabei, Wut, Zorn oder Trauer besser zu überwinden, sich nach Ärger zu beruhigen und Stressfolgen zu reduzieren. Gut eignet sich hier eine Massageöl-Mischung mit Geranium, Ylang-Ylang und Sandelholz. Auf der emotionalen Ebene fördert Geranium, wie generell alle echten Rosenöle, die Offenheit für Liebe und Verbindung anderen Menschen gegenüber.

VETIVER (*Vetiveria zizanioides*)

Das ätherische Öl wird hier aus der Wurzel gewonnen, es ist dickflüssig zäh. Es wird ihm eine stark erdende und beruhigende Wirkung nachgesagt, das wiederum tiefe Entspannung, Stressabbau und gesunden Schlaf fördert und helfen kann, emotionale Traumata oder Schock zu verarbeiten. Es unterstützt ebenso bei Verzeiflung und Gereiztheit.

WEIHPRAUCH (*Boswellia*)

Das ätherische Öl wird vom Harz des Baumes gewonnen. Es ist ein sehr kostbares Öl, das ein breites Spektrum an Anwendungsbereichen bietet. Dem Öl wird eine beruhigende, entzündungshemmende, blutstillende Wirkung nachgesagt. Es kann unterstützend eingesetzt werden bei Depressionen, Schlaflosigkeit, Burnout, Schmerzen (z. B. Gelenk- oder Muskelschmerzen), Wunden und Narben. Die Wirkung des Weihrauchöls wird bei vielen medizinischen Studien untersucht.

ÄTHERISCHE ÖLE PRAKTISCHE ANWENDUNG

AUFMUNTERNDE MISCHUNG BEI STIMMUNGSABFALL

7 Tropfen Mandarine, 2 Tropfen Myrte Marokko, 1 Tropfen Rosmarin Ct. Cineol in 100 ml Olivenöl;
Anwendung: 1–2x tgl. sanft einreiben, z. B. auf Hand und Arm

AUFHELLENDE MISCHUNG BEI DEPRESSIVER VERSTIMMUNG

1 Tropfen Basilikum, 5 Tropfen Bergamotte, 3 Tropfen Sandelholz (unten im Bild), 1 Tropfen Jasmin in 50 ml Olivenöl;
Anwendung: 1–2x tgl. sanft einreiben, z. B. auf Hand und Arm



QUELLEN

- Int. Journal of Clinical Aromatherapy, Vol 6, 14, 15
- Meine Ölefibel, Verlag IT Works Ltd, 2019
- Th. Weiss, Bringe deine Emotionen in Balance mit ätherischen Ölen, 2016
- Dr. Wolfgang Stefflitsch: Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis, Stadelmann Verlag, 2013

Nur BIO-H-TIN bietet die wirkungsvolle Kombination gegen Haarausfall* und für ein gesundes Haarwachstum.

Wieder verliebt in meine Haare

Minoxidil BIO-H-TIN®

Stoppt erblich bedingten Haarausfall

*erblich bedingt

Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 20 mg/ml Spray / Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 50mg/ml Spray / Zusammensetzung: 1 ml Lösung enthält 20 mg / 50 mg Minoxidil. Sonstige Bestandteile: Ethanol 96% (v/v), Propylenglykol, Glycerin, Wasser. Anwendungsgebiete: 20 mg/ml: Androgenet. Alopecia b. Frauen, 50 mg/ml: Androgenet. Alopecia b. Männern. Gegenanzeigen: 20 mg/ml / 50 mg/ml: Minoxidil ist nicht für den Einsatz auf dem Kopf bestimmt. Bei Anwendung auf dem Kopf ist der Einsatz des AMG gegen Haarausfall nicht erlaubt, unter anderem, wenn b. erblich bedingter Haarausfall, b. Haarausfall nach Abszess, hormoneller Natur, durch Verletzungen und/oder geschädigter Kopfhaut, Haarausfall durch zu großes Zusammenbinden d. Haare, zu enge Schwämme etc. Zulaufteiler. Zulassungsinhaber: BIO-H-TIN Pharma KG, Ernst-Anlass-Straße 28, D-94033 Haibronn. Abgabe: rezeptfrei, apothekenpflichtig. Packungsgrößen: 1 x 60 ml Lösung od. 1 x 60 ml Lösung, Stand: Sept. 2016. Weitere Angaben zu Neben-, Wechselwirkungen und zu den „Besonderen Warnhinweisen zur sicheren Anwendung“ entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation. Erheb. Preisvergleich: WkL, Einzelk. u. Fach- u. Großhandel: (MIND) 30.11.2016 (10)



BIO-H-TIN® Vitamin H

Unterstützt das Haarwachstum

BIO-H-TIN Vitamin H 2,5 mg Tabletten / Zusammensetzung: 1 TB enthält 2,5 mg Biotin. Sonstige Bestandteile: Mikrokrist. Cellulose, verformulierte Stärke (Cas. Mass), Carboxymethylcellulose, Natrium (Typ A), Magnesiumstearat (Ph. Eur.) (soll nicht), Anwendungsgebiete: Zur Prophylaxe u. Therapie von Biotin-Mangelzuständen u. Therapie von Biotin-Mangelzuständen. Biotin ist ein sehr seltenes Biotin-abhängiges, wasserlösliches, lipophil-lösliches, gegenwärtig überempfindliche, gegen den Wirkstoff auf keinen der sonst. Bestandteile. Zubereitungsfahrer: BIO-H-TIN Pharma GmbH & Co. KG, D-94033 Haibronn. Abgabe: rezeptfrei, apothekenpflichtig. Packungsgrößen: 25, 50, 100 u. 2 x 50 (Blindpackung) TB, Stand: Mai 2016. Weitere Angaben zu Neben-, Wechselwirkungen und zu den „Besonderen Warnhinweisen zur sicheren Anwendung“ entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation. (09-11_2016_AT_10031911K)

Jetzt neu:
lactosefrei