

INFOS ZU ÄTHERISCHEN ÖLEN

Düfte beeinflussen uns mehr, als uns manchmal bewusst ist. Daher können wir uns mit bestimmten Düften auch ein Reich von Empfindungen ins Haus holen.

Trotzdem sollte man bei der Anwendung von ätherischen Ölen ein paar Dinge beachten:

Sehr beliebt sind Duftlampen, die mit einer kleinen Kerze oder einem Teelicht betrieben werden. Füllen Sie die Schale der Lampe mit Wasser und geben Sie 15 bis 20 Tropfen des ätherischen Öles dazu.

Wegen der offenen Flamme verwenden Sie keine Duftlampen in Kinderzimmern. Hier ist ein feuchtes Handtuch mit einigen Tropfen ätherischen Öles über eine Stuhllehne gehängt sicherer.

Achtung: Ätherische Öle dürfen nicht mit Lebensmitteln in Berührung kommen und nicht verschluckt werden. Nicht mit Augen und Schleimhäuten in Kontakt bringen. Von Kindern fernhalten!



ACHTUNG

**Kann beim Verschlucken Lungenschäden verursachen!
Bei Verschlucken kein Erbrechen herbeiführen. Sofort ärztlichen Rat einholen und Verpackung oder Etikett vorzeigen.**

Hier nun einige ätherische Öle kurz beschrieben:

- BERGAMOTTE:** bei Angst und Depressionen beruhigend und entspannend; fiebersenkend
- CAJEPUT:** bei Akne, Rheuma, Gicht, Entzündungen; gibt Sicherheit
- CITRONELLE:** bei Antriebslosigkeit anregend und stimmungsaufhellend; erfrischend
- EUKALYPTUS:** antiseptisch, fiebersenkend; bei Erkrankungen des Atemtraktes; steigert die Konzentrationsfähigkeit
- FICHTENNADEL:** antiseptisch, durchblutungsfördernd; bei Erkältungen, Husten etc.
- LATSCHENKIEFER:** keimtötend und schleimlösend; zur Stärkung des Immunsystems; entspannt und kräftigt
- LAVENDEL:** beruhigend und ausgleichend; bei Schlafstörungen; schmerzstillend und wundheilungsfördernd
- LEMONGRAS:** fiebersenkend, antiseptisch, erfrischend; macht optimistisch
- MANDARINE:** appetit- und verdauungsanregend; bei Verspannungen, Angst und Trauer harmonisierend und inspirierend
- MELISSE:** antidepressiv, blutdrucksenkend, beruhigend; schenkt innere Ausgeglichenheit
- NELKE:** bei Magen- und Darmbeschwerden krampflösend; wundheilend; erleichtert das Loslassen
- NIAULI:** balsamisch, schmerzstillend, antiseptisch; erhöht die Leidenschaftlichkeit; sexuell anregend
- ORANGE:** erfrischend, aufmunternd, antidepressiv; regt Verdauung, Galle, Niere und Blase an; durchblutungsfördernd
- PATCHOULI:** wundheilend, vernarbungsfördernd; gleicht seelische und energetische Kräfte aus

PFEFFERMINZE: befreiend und stärkend bei Erkältungen; konzentrationsfördernd und schmerzlindernd

ROSE: antidepressiv, beruhigend, reinigend, entzündungshemmend und erotisierend

ROSMARIN: stärkend und lindernd, menstruationsfördernd, nicht für Epileptiker und während der Schwangerschaft geeignet

TEEBAUM: keimtötend, abwehrsteigernd, konzentrationsfördernd

YLANG-YLANG: antidepressiv, beruhigend; soll Zweifel, Unruhe und Unsicherheit vertreiben

ZEDER: beruhigend; luft- und hautreinigend; wirkt ausgleichend

ZIMT: verdauungsfördernd, stark antiseptisch, wärmend; vermittelt ein heimeliges Gefühl, besonders bei Einsamkeit

Zur Verkehrstüchtigkeit

Es ist denkbar, dass beruhigend wirkende Öle, wie zum Beispiel Lavendelöl, die Verkehrstüchtigkeit beeinträchtigen.

Sanfter Duft mit Nebenwirkungen

Hautreaktionen: Vorsicht ist bei der Anwendung von ätherischen Ölen geboten, bevor man sich dem UV-Licht der Sonne oder des Solariums aussetzt. Einige Öle können die Haut sehr lichtempfindlich machen, dann kann es zu schweren Hautreaktionen kommen. Ätherische Öle dürfen auf der Haut nicht unverdünnt angewendet werden.

Wechselwirkungen

Es ist nicht ausgeschlossen, dass es zwischen ätherischen Ölen und Arzneistoffen spezifische Wechselwirkungen gibt und dass die Öle deren Wirkung abschwächen oder verstärken. Lavendelöl beispielsweise kann die Effekte von zentral dämpfenden Medikamenten wie Psychopharmaka verstärken.

Allergie

Ätherische Öle können allergische Reaktionen auslösen. Typischerweise handelt es sich dabei um Ekzeme, aber auch Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock sind denkbar.

Übelkeit

Menschen, die sich längere Zeit in Räumen aufhalten, in denen kontinuierlich ätherische Öle verdampfen, können darauf mit Kopfschmerzen und Übelkeit reagieren.