

ÖLE IM ALLTAG

Die ätherische Hausapotheke



Autorin

Dagmar Bauer

Aroma-Expertin und Leitung der Salbenrezeptur in der Klösterl-Apotheke

Kurz nach meiner Ausbildung durfte ich in einer Apotheke arbeiten, die sich intensiv mit Aromatherapie beschäftigt hat. Ich war erstaunt über die vielfältigen und wirksamen Anwendungsmöglichkeiten der ätherischen Öle und habe daher beschlossen, dies zu einem Schwerpunkt in meinem Arbeitsleben zu machen.

den Immortelle-Öls darauf geben und das Hämatom entsteht erst gar nicht, gemischt mit fettem Arnika-Öl als Komresse regt es den Lymphfluss an und lässt eine Verstauchung schneller abheilen. Ein Massage-Öl mit Immortelle in Mandel-Öl vor einer Lymphdrainage lässt diese wesentlich wirkungsvoller werden. Gleichzeitig wirkt der Duft beruhigend und entspannend, damit lässt sich ein kleines Missgeschick auch viel besser aushalten. Hauptverantwortlich für diese Wirkungen sind die sogenannten Dione, die neben den entzündungshemmenden und beruhigend wirkenden Sesquiterpen-Kohlenwasserstoffen und den krampflösenden Estern die Hauptbestandteile des Öles sind. Dadurch werden Sie nicht unsterblich, auch nicht unverletzbar, aber Ihre kleinen Alltagswunden heilen schneller und auf natürliche Weise.

Guter Schlaf, ausgeglichene Psyche

Für Menschen, die grundsätzlich eher schlecht schlafen und das Leben mitunter etwas pessimistisch betrachten, ist Lavendel-Öl eine gute Option. Das Öl hilft uns abzuschalten, es beruhigt und fördert das Einschlafen. Gleichzeitig hat es eine ausgleichende Wirkung auf die Psyche, es hält Menschen, die das Leben allzu optimistisch sehen, mit beiden Beinen auf der Erde, gleichzeitig hebt es die Stimmung all jener, die viel zu pessimistisch durchs Leben gehen. Auch bei leichten Brandverletzungen und Verbrühungen auch bei Sonnenbrand ist Lavendel das Mittel der Wahl. Mehrmals täglich pur aufgetragen heilen diese Verletzungen schneller und nahezu narbenfrei ab. Ein Tropfen Lavendel-Öl auf einen frischen Insektenstich aufgetragen lindert rasch den Juckreiz. Als Nebenprodukt bei der Destil-

lation des Öles entsteht Lavendelwasser, das als Bügelwasser oder Zusatz zum Waschpulver der Wäsche einen angenehmen Duft verleiht. Ein mit getrockneten Lavendelblüten gefülltes Baumwollsäckchen im Kleiderschrank hilft, Motten fern zu halten, und eine Lavendelpflanze im Garten hilft gegen unliebsamen Besuch von Nachbarn Katze. Die Qualität des Lavendel-Öls wird am Estergehalt gemessen, vor allem der Gehalt an Linalylacetat ist entscheidend. Seit 2010 gibt es ein pflanzliches Arzneimittel namens Lasea, das reines Lavendel-Öl in Kapseln zum Einnehmen enthält. Dieses wird bei Angstzuständen, Panikattacken, Stress, posttraumatischen Störungen und Schlaflosigkeit eingesetzt. Eine gute Alternative für alle, die den Duft des Lavendel nicht wirklich „riechen“ können.

Die Universalmittel mit großer Wirkung

Für alle, die es eher einfach und gerne ein „Universalmittel“ zur Hand haben wollen, empfiehlt sich Neroli. Es gilt als Erste-Hilfe-Öl der Aromatherapie und kann bei allen Haushaltsunfällen angewendet werden. Eine besondere Bedeutung hat es bei allen venösen Problemen, wie Besenreiser, Hämorrhoiden und Durchblutungsstörungen. Zugleich ist es das Öl mit der stärksten Wirkung bei depressiven Verstimmungen und Angstzuständen. Zwei Tropfen reines Neroli-Öl in Honig oder auf einem Würfelzucker eingenommen ist das Mittel gegen Prüfungsangst. Aufgrund der starken beruhigenden Wirkung wird es auch begleitend bei Suchtentzug eingesetzt. Es wurde überliefert, dass Napoleon bei seinen Feldzügen mehrere Fläschchen Neroli-Öl gegen seine Schüchternheit und Angst aufbrauchte. Auch ist es der Hauptin-

haltstoff des echten Kölnisch Wassers. Leider wird es heutzutage meist durch ein synthetisches Öl ersetzt. Das Orangenblütenwasser wirkt gegen Fältchen und bringt entzündeter Haut rasche Linderung. Es ist auch das Öl der Wahl für alle, denen Rosen-Öl zu dominant ist.

Für jene unter uns, die an Neurodermitis leiden, ist eine Mischung aller drei Öle mit Cistrose in Nachtkerzen-Öl das Mittel der Wahl. Es lindert den Juckreiz, beruhigt die Haut und hilft ihr, sich selbst zu heilen. Frühzeitig angewendet hilft es, die Schübe abzumildern.

Warum reine natürliche Öle verwenden?

Die vielfältige und oft gegensätzliche Anwendung der ätherischen Öle erklärt sich mit

Ihrer Zusammensetzung. Natürliche ätherische Öle bestehen aus zum Teil mehreren hundert Bestandteilen, allein Lavendel-Öl hat ca. 160 verschiedenen Inhaltsstoffe. Wichtig ist, nur natürliche ätherische Öle zu verwenden, da diese in der Regel sehr gut verträglich sind. Synthetische Öle und naturidentische Öle werden chemisch hergestellt und führen oftmals zu Allergien. Grundsätzlich sollten ätherische Öle nicht bei Kindern unter zwei Jahren angewendet werden. Denn diese können das Atemzentrum beeinflussen und im schlimmsten Fall zum Atemstillstand führen. Eines der wenigen Ausnahmen ist Lavendel-Öl, dieses kann auch schon bei kleinen Kindern angewendet werden, solange es nicht im Gesicht aufgetragen wird.

Wissenwertes

Öl	IMMORTELE	LAVENDEL	NEROLI
Synonyme	Strohblume		Orangenblüte
Stammpflanze	Helichrysum angustifolium	Lavandula officinalis	Citrus aurantium vor. amara
Herkunft	Mittelmeerraum	Frankreich	Frankreich, Mittelmeerraum
Gewinnungsverfahren	Wasserdampfdestillation	Wasserdampfdestillation	Wasserdampfdestillation
Verwendeter Pflanzenteil	Blühende Pflanze	Blüten und Rispen	Blüten
Menge	1000kg – 1500kg = 1L Öl	100kg – 150kg = 1L Öl	1000kg – 1200kg = 1L Öl



Margarete Samberger, PTA und Heilpraktikerin

Sommerabende ohne Plagegeister

„Mein Lieblingsprodukt der Aromapflege ist ‚Mückenfrei‘ und ‚Mückenfrei für Kinder‘, weil es mir und meiner Familie hilft, die Sommerabende ohne Plagegeister im Freien zu verbringen. Es lässt sich gut auftragen, riecht gut und wehrt hilfreich Stechmücken ab. ‚Mückenfrei für Kinder‘ ist auch bereits für die Kleinen ab zwei Jahren geeignet.“

Klösterl-Aroma-Expertinnen empfehlen ihre Lieblingsprodukte



Andrea Sontheim, Beraterin für Aromaprodukte in der Salbenherstellung.

Durch die Fußsohle zu den Bronchien

„Mein Lieblingsprodukt aus der Aromatherapie ist unser ‚Bronchien stark‘. Angenehm wohltuend bei Erkältung. Es wirkt befreiend, schleimlösend und Hustenreiz stillend. Ich mag es sehr gerne, weil die Creme nach dem sanften Einmassieren gut einzieht. Nicht nur auf Rücken und Brust, sondern auch auf die Fußsohlen aufgetragen, stillt es den Hustenreiz und bringt manchen Schnarcher in einen geräuschlosen Schlaf.“



Christa Kleine, PTA

Aromaprodukte sind immer Lieblingsprodukte

„Die ätherischen Öle sind aufgrund ihres großen Wirkungsspektrums am ganzen Körper sehr gut anwendbar. Auch an Stellen, über die Frau oft nicht so gerne offen spricht. Umso wichtiger ist es, sie darauf hinzuweisen, dass es auch für das Thema ‚Vaginalpilz‘ ein wunderbares Aromaprodukt gibt, das schnell und angenehm unterstützt, regeneriert und pflegt. Gerade an empfindlichen Stellen darf die Regel gelten: Weniger ist mehr. Die Manuka-Lavendel Vaginalcreme mit ihren ätherischen Ölen Manuka, Lavendel, Bergbohne, Melisse ind., Muskatellersalbei, Lemongras, Ho-Blätter, Natriumchlorid, Basiscreme DAC hat mich durch meine eigene, gute Erfahrung überzeugt. Bakterien, Viren und Pilze werden so wirkungsvoll in ihre Schranken gewiesen.“

Klösterl-Aroma-Expertinnen empfehlen ihre Lieblingsprodukte

Fortsetzung
von Seite 5

Petra D'Adamo,
PTA

Das legendäre Ringelblumen-Öl

„Mein Lieblingsprodukt ist das Calendula repair Gel. Ringelblumen-Öl hat legendäre hautregenerierende Wirkung und ist das besterforschte Wundpflegemittel. Calendula hilft bei Prellungen, Quetschungen, Wunden, Verbrennungen und beim Wundliegen. Die Bestandteile sind: Bio Calendula-Öl, Ho-Blätter-Öl, Citrosen-Öl, Rosengeranien-Öl, Dermaviduals Basisgel. Für alle unkomplizierten Wunden geeignet. Es kühlt angenehm und bringt die Haut wieder ins Gleichgewicht.“



Sonja Hammerl,
PTA

Blaue Flecken ade

„Mein Lieblingsprodukt ist das Arnika-Kühlgel. Bei Zerrungen, Verstauchungen, allgemeinen Muskelbeschwerden und Sportverletzungen ist das Arnika-Kühlgel aus unserer eigenen Salbenherstellung ein wunderbarer Helfer, der schnell einzieht und auch für empfindliche Hauttypen geeignet ist. Fettet nicht, kann auch bei Venenproblemen unter Strümpfen verwendet werden. Und das Erstaunliche: Das Arnika-Kühlgel verhindert die Bildung von blauen Flecken, die sonst bei Verstauchungen auftauchen würden. Das hochwirksame Gel sollte in keinem Haushalt fehlen. Für Kinder ein täglicher Begleiter.“

