

# Heilsames Aroma

**Therapie mit Düften kann Beschwerden lindern und das Wohlbefinden steigern**

men auf körperlicher, geistiger, gefühlsmäßiger und spiritueller Ebene auf den Menschen Einfluss“, betont Dr. Wolfgang Steflitsch, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege.

Das Einsatzgebiet ätherischer Öle reicht von der Steigerung des Wohlbefindens über Hautbehandlungen, Entzündungshemmung bis zur Schmerzlinderung und Immunstärkung. So vielfältig ihre Einsatzmöglichkeiten, so vielfältig sind auch die Wirkstoffe in jedem Öl. Beispielsweise enthält Lavendel rund 300 verschiedene Stoffe, Rosenöl sogar 600!

Die Anwendung der Öle kann über das Riechen (Duftlampen, Kerzen, Aromastein, Raumbeduftung) erfolgen, mittels Inhalation, aber auch

über Einreibungen in die Haut oder durch Teil- und Vollbäder.

„Durch das Riechen werden die Duftstoffe über den Riechnerv als Impulse ans Zwischenhirn und Mittelhirn weitergegeben, wo sich die Zentren für Stimmungen, Gefühle, Gedächtnis, Schmerzwahrnehmung und das gesamte vegetative Nervensystem befinden. Das heißt, ich kann damit alle Körperfunktionen und Organe in gewisser Weise beeinflussen“, so Dr. Steflitsch.



Ätherische Öle zur Entspannung und Linderung von Beschwerden



Fotos: Fotolia

Gelangen die Inhaltsstoffe über die Haut in den Körper, so entfalten sie dort eine biochemische Wirkung.

Einige Beispiele für die gesundheitsfördernde Wirkung ätherischer Öle:

► Erkältungsviren lassen sich gut durch das Inhalieren mit Eukalyptus, Teebaum, Thymian oder Ravintsara bekämpfen (vier Tropfen ätherisches Öl auf zwei bis drei Liter Wasser).

► Zur Behandlung von Hauterkrankungen verwendet man z. B. Rose, Rosengeranie, Sandelholz, Lavendel.

► Belebend wirkt das Aroma von Rosmarin, Eukalyptus, Speiklavendel, Zitrusölen und Nadelholzülen.

► Beruhigend: Lavendel fein, Melisse, Mandarine, Sandelholz, Benzoe.

► Stimmungsaufhellend sind alle Zitrusöle, Angelikawurzel,

Lavendel, Neroli (ein psychisches „Notfallöl“), Sandelholz, Kamille.

Bei Anwendungen in Eigenregie ist darauf zu achten, dass man nur hochwertige ätherische Öle aus Apotheke oder Fachhandel verwendet. Die ergänzende Behandlung im Falle einer Krankheit sollte man jedoch einem geschulten Aromatherapeuten überlassen.

**Hannelore Mezei**

## Bärlauch gegen hohen Blutdruck

Man riecht seinen knoblauchähnlichen Duft meist bevor man ihn in feuchten Laub- und Auwäldern sieht: Bärlauch. Er ist blähungswidrig, stoffwechsellagernd, enthält Vitamin C, wirkt gegen zu hohen Blutdruck und Arteriosklerose.

Auf den herrlichen Geschmack sollte man nicht verzichten. Zwei Rezeptvorschläge:

**Würziger Bärlauchaufstrich**  
250 g Topfen, eine kleine, fein gehackte Zwiebel,

100 g Bärlauch, 1 TL Senf und 1 EL Sauerrahm gut durchmischen.



**Bärlauch-Knödel mit Käsesauce**

Zutaten (Knödel): 2 EL Butter, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss (gemahlen), 300 g Bärlauch, 1 Knoblauchzehe, 250 g Topfen, 120g Semmelbrösel. Als Zu-

taten für die Sauce benötigen Sie 1 EL Butter, 2 EL Dinkelmehl, 1/4 l Milch, 100g Schafskäse, 3 EL Obers.

Bärlauch putzen, waschen und nicht zu fein hacken. Knoblauch schälen, durch die Presse drücken.

Weiche Butter mit dem Ei schaumig rühren und würzen. Gehackten Bärlauch, Knoblauch und Topfen mit dem Buttergemisch vermengen, zuletzt die Brösel unterheben. Zehn Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce aus Butter und Mehl helle Einbrenn zubereiten. Mit Milch aufgießen und zu einer sämigen Konsistenz köcheln lassen. Bei milder Hitze Schafskäse zerbröckeln und Obers einrühren – so lange erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Knödel formen und in leicht siedendem Salzwasser ca. acht Minuten ziehen lassen. Knödel herausheben und mit der Sauce servieren. Mit Gemüsestreifen oder Schnittlauch garnieren.



**H**aben Sie bereits ein Muttertagsgeschenk? Wie wäre es mit dem neuen Buch von Dr. Andrea Zauner-Dungl und Mag. Claudia Krist-Dungl, in dem sie zeigen, wie man zu einer optimalen Ernährung, Bewegung und mentaler Ausgeglichenheit findet.

Luftverschmutzung auch zuhause? Was unglaublich klingt, ist jedoch Tatsache. Studien belegen, dass die Innenluft von Wohn- und Schlafräumen in vielen Fällen bis zu 100mal schlechter sein kann als die Außenluft\*.

Milben, Staub, Bakterien, Luftverschmutzung, Tabak,

Pflanzen hergestellte ätherische Öle sind starke Wirkstoffe, die oft auch als „natürliche Antibiotika und Pestizide“ bezeichnet werden. Zahlreiche Studien beschäftigen sich mit diesen Eigenschaften ätherischer Öle.

Puresseintiel Luftreiniger Raumspray kombiniert als Spray 41 der besten ätheri-

## Bessere Raumluft durch ätherische Öle

**In Wohnungen kann die Schadstoffbelastung oft 100mal stärker sein als im Freien**

schlechte Gerüche, Schimmel – das alles kann die Raumluft verschlechtern. Da

durchschnittlich etwa 80 Prozent unserer Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, sind auch unsere Atemwege damit belastet. Dies kann bei Erwachsenen und Kindern Asthma, Husten, Niesen, Augenbrennen

in oder Abgeschlagenheit zur Folge haben.

Eine ausgewogene Dosierung ätherischer Öle kann helfen, die Raumluft zu „reinigen“. Aus aromatischen

Ölen, um die Raumluft zu säubern und mit einem angenehmen Duft zu erfrischen. Die Wirk-

samkeit wurde durch sechs Studien unter Beweis gestellt. Ohne Treibgas und ohne chemische Zusätze belastet es weder Bronchien noch Umwelt und kann selbst in Kinderzimmern angewendet werden. Täglich in

alle vier Ecken des Raumes, Büros, Autos, etc. sprühen. (entgeltl. Einschaltung)

\*Environmental agency 2002

Fotos: Puresseintiel



Quelle für ätherisches Öl: das Teebaumgewächs Niaouli

**Puresseintiel**

**LUFTREINIGER**

**41 ätherische Öle**

**ATMEN SIE GESUNDE LUFT!**

Wirkt antiseptisch und frisch in der Raumluft

Hilft Allergiequellen zu verringern

100% natürlich Ohne Treibgas

**In Apotheken und Reformhäusern** [www.puresseintiel.at](http://www.puresseintiel.at) / Tel.: 0043 122 787 171

**Für Fragen:** Laboratoire Puresseintiel [info-austria@puresseintiel.com](mailto:info-austria@puresseintiel.com)