

Die Welt der Düfte Teil II

Ätherische Öle können in sehr vielen Bereichen eingesetzt werden. Gerade im Winter kommen sie gern zur Raumbeduftung zum Einsatz. Man kann sie in ein Gefäß mit Wasser geben und auf die Heizung stellen oder auf spezielle Duftsteine tropfen; auch als duftender Bestandteil von Badezusätzen und Saunaaufgüssen sind sie sehr beliebt. Ein paar Tropfen eines ätherischen Öls in hochwertigem Fettem Öl, z.B. Mandelöl, eignen sich hervorragend zur Aromamassage. Der wohltuende Effekt der Massage wird durch das Aromaöl verstärkt und je nach Öl kann man eine anregende oder entspannende Wirkung erzielen.

Wichtig ist die Verwendung eines qualitativ hochwertigen Öls, das wirklich zu 100% naturrein ist und ausschließlich von einer bestimmten Pflanzenart stammt. Billige Produkte werden oft mit naturidentischen oder synthetischen Ölen gestreckt. Sie riechen dann zwar so ähnlich wie das natürliche Öl, Wirksamkeit und Verträglichkeit lassen sich aber nicht abschätzen. Hochwertige Öle werden durch schonende Destillation gewonnen. Öle mit dem Zusatz „kba“ stammen aus kontrolliert-biologischem Anbau, „demeter“ bedeutet biologisch-dynamischer Anbau, jeweils ohne Pestizide und Ernte zur optimalen Reifezeit.

Öle können je nach Vorlieben individuell gemischt werden. Dabei unterscheidet man drei Noten: Basis-, Herz- und Kopfnote. Sie haben unterschiedliche, sich ergänzende Eigenschaften. Zunächst nimmt man die Kopfnote wahr. Dies sind meist erfrischende Düfte, die aktivierend wirken. Sie verfliegen innerhalb von ein bis zwei Stunden. Typische Vertreter sind Zitrus und Minze. Als Herznote bezeichnet man warme, blumige Düfte, die sich im Laufe von drei bis vier Stunden entwickeln und mehr und mehr zur Geltung kommen. Ihre



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Wirkung ist eher ausgleichend. Typische Düfte sind Rose und Lavendel. Basisnoten sind schwere, erdige Düfte, die aus Holz, Wurzeln und Harzen gewonnen werden. Sie entfalten eine kräftigende Wirkung und werden acht Stunden und länger wahrgenommen. Hierzu zählen Vanille, Zimt und Sandelholz. Ein ausgewogenes Mischungsverhältnis besteht aus 5 Teilen Kopf- 2 Teilen Herz- und 1 Teil Basisnote.

Ätherische Öle sind empfindliche Naturprodukte, die dunkel und gut verschlossen gelagert werden müssen. Bei ihrer Anwendung gibt es einiges zu beachten: sie dürfen nie in Reinform am Körper angewendet werden, da das zu schweren Hautreizungen und allergischen Reaktionen führen kann. Besonders Zitrusöle sind fotosensibilisierend und sollen vor allem in der sonnigen Jahreszeit nicht auf ungeschützte Hautstellen aufgetragen werden. Auch Säuglinge und Kleinkinder reagieren empfindlich auf manche Bestandteile. Dies gilt insbesondere für Campher und Menthol. Diese Düfte können zu einer Verkrampfung des Kehlkopfs führen. Deshalb dürfen z.B. Erkältungssalben für Erwachsene nicht bei Säuglingen und Kleinkindern angewendet werden.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**