

# Die faszinierende Welt der natürlichen Düfte



Doris Karadar entführte uns am 27. März in die faszinierende Welt der natürlichen Düfte. Die diplomierte Aromaexpertin und Kräuterefachfrau erklärte uns in lebhafter Sprache Grundlagen zu ätherischen Ölen und verriet uns auch einige Rezepte. Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenstoffe, deren Inhaltsstoffe sowohl für den spezifischen Duft als auch für die therapeutische Wirkung verantwortlich sind. Um ein richtiges ätherisches Öl erkennen zu können, gibt es einige wichtige Anhaltspunkte, die unbedingt auf dem Fläschchen oder der Verpackung zu finden sein sollen: Das Etikett sollte eindeutige Angaben zur Pflanze inklusive botanischem Namen, verwendetem Pflanzenteil, Herkunft, Gewinnungsart, evtl. Verdünnung und die Chargennummer enthalten. Vor allem sollte auf hundert Prozent naturreines ätherisches Öl in Bio-Qualität geachtet werden. Gelagert werden ätherische Öle lichtgeschützt in dunklen Fläschchen an einem kühlen Ort, aber nicht im Kühlschrank. Auch Sonneneinstrahlung und Sauerstoff, beispielsweise wenn ein Fläschchen länger offen steht, schaden der Wirkung. Die Aufbewahrung in einer Holzschachtel oder Lederetui ist ratsam. Ein ätherisches Öl sollte nie pur oral eingenommen werden, da es sonst zu Verätzungen der Schleimhäute kommen kann. Bei kleinen Kindern unter zwei Jahren sollten sie nie zum Einsatz kommen, für Kinder zwischen zwei und vier Jahren können Hydrolate, also Pflanzenwasser, bzw. mit Mandel- oder Jojobaöl verdünnte äth. Öle verwendet werden. Als Verdünnungsformel kann man 5 bis 10 Tropfen ätherisches Öl auf 100 ml Basisöl, wie Jojoba-, Mandel- oder Johanniskrautöl oder auch

Sheabutter verwenden. Die Aromaexpertin führte uns ihre sechs steten Begleiter der ätherischen Öle auf, die in der eigenen Hausapotheke nicht fehlen sollten:

- Lavendel fein – „das Universalmittel für alle Fälle“
- *Lavendula angustifolia*, *Lavendula officinalis*, *Lavendula vera*

Es gilt als das „Öl der Mitte“ und enthält über hundert Inhaltsstoffe, die antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, hautregenerierend und juckreizstillend reagieren. Auf die Psyche wirkt es beruhigend und angstlösend.

### **Cajeput – „das Kindererkältungsöl“ (*Melaleuca leucadendron*)**

Es wirkt antibakteriell, abschwellend, durchblutungsfördernd und hustenreizmildernd sowie schleimlösend und schmerzmindernd. Sein Duft ist eukalyptusartig.

#### **Hier ein Rezept von Frau Karadar:**

Brustbalsam bei Husten, Schnupfen, Heißerkeit für Kinder ab 4 Jahren:

- 100 ml Sheabutter
- 7 Tropfen ätherisches Öl Cajeput
- 5 Tropfen ätherisches Öl Lavendel fein
- 4 Tropfen ätherisches Öl Thymian CT. Linalool

Sheabutter im lauwarmen Wasser leicht erwärmen (bei max. 35 Grad), dann die Tropfen gut einrühren. Die Salbe wird wieder fest, wenn sie erkaltet ist und lässt sich gut verreiben. Kann auch als Nasensalbe verwendet werden.

### **Pfefferminze – „klarer Kopf und kühle Frische“ (*Mentha piperita*)**

Pfefferminzöl gilt als wirksames Verdauungsöl, hilft bei Blähungen und Übelkeit.

Ein Tropfen Öl in einem Glas Mineralwasser verrühren und schluckweise trinken. Pfefferminzöl wirkt zudem belebend und kühlend; bei Kopfschmerzen kann es auf die Schläfen aufgetragen werden.

### **Teebaum – „das „Breitbandantiseptikum“ (*Melaleuca alternifolia*)**

Es wirkt antibakteriell, abschwellend, entzündungshemmend. Es ist hilfreich bei Akne oder Pickeln, hier wirkt es austrocknend. Teebaumöl oxidiert nach dem Öffnen sehr schnell, es ist nur 6 Monate haltbar.

### **Hier ein weiteres Rezept von Doris Karadar: Mückenstich-Roll On:**

- 9,5 ml Jojobaöl
- 5 Tropfen Pfefferminzöl
- 3 Tropfen Lavendel fein
- 3 Tropfen Teebaum

Bei Bedarf direkt auf den Mückenstich geben – desinfiziert, beruhigt, kühlt.

### **Manuka – „das Antibiotikum der Natur: ein Alleskönner“ (*Leptospermum scoparium*)**

Es gilt als Bakterien- und Pilzkiller, als juckreizstillend und entzündungshemmend und ist sehr hautfreundlich.

### **Immortelle – das Blaue-Flecken-Öl (*Helichrysum italicum*)**

Es wirkt desinfizierend, stärkt die Gefäßwände und gibt Linderung bei Krampfadern oder Venenentzündung, wenn man das Immortellenhydrolat verwendet.

Natürlich gibt es eine Vielzahl weiterer ätherischer Öle, die bei vielfältigen Beschwerden die Heilung unterstützen können. Wer gerne mehr erfahren möchte, hier ein Buchtip: „Hausapotheke – Ätherische Öle. Schnelle Hilfe für jeden Tag“ von Maria M. Kettenring. Gute Qualitätsöle sind im Bioladen in Prad oder Schlanders oder in der Apotheke zu finden.

Der Katholische Familienverband Zweigstelle Prad bedankt sich bei den zahlreichen Zuhörern für ihr Kommen und für die gute Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Prad.

Ingrid W.