



Was der Seele gut tut hilft auch dem Körper Das rät die Heilpraktikerin

Unter der Aromatherapie versteht man eine natürliche Behandlungsform, bei der reine ätherische Öle nach Rezepten der Naturheilkunde in vielen Bereichen benutzt werden. Obwohl Nebenwirkungen sehr selten sind, muss man bei der Anwendung einiges beachten. Da ätherische Öle hochwirksam sind, genügen in der Regel ein paar Tropfen. Wer solch eine Therapie zum ersten Mal ausprobiert, sollte sich ein wenig Öl auf den Unterarm tröpfeln und 48 Stunden einwirken lassen, um zu sehen, ob Rötungen oder Blasen auftreten. In diesem Fall darf das Öl nicht angewendet werden.

Beim Kauf von Aromaölen, die es im Bioladen oder Reformhaus gibt, achten Sie darauf, dass das Produkt rein ist und keine oder wenig andere Inhaltsstoffe enthält. Sparen Sie nicht am Preis. Kaufen Sie keine naturidentischen oder synthetischen Öle. Schwangere sollten generell vorsichtig mit ätherischen Ölen umgehen. Aufpassen sollten auch Personen, die Probleme mit dem Blutdruck haben, Rosmarinöl zum Beispiel kann den Blutdruck senken. Lassen Sie sich beim Heilpraktiker oder Apotheker beraten. Epileptiker könnten allergisch auf Fenchel reagieren, wer unter einer Schilddrüsenüberfunktion leidet, sollte auf Thymianöl verzichten.

Ohne Bedenken anwenden kann man Melissen-, Teebaum oder Lavendelöl, das vor Erkältungen schützt und gegen Herpes hilft. Es wirkt zudem beruhigend - wer unter Schlafproblemen leidet, sollte eine Duftlampe, gefüllt mit einigen Tropfen Lavendelöl, im Zimmer aufstellen.

Ein paar Tips:

Lavendelöl eignet sich zur Linderung von Insektenstichen und fördert den Schlaf
Auf Stirn und Schläfe gerieben vertreiben einige Tropfen Pfefferminzöl Kopfschmerzen
Bei Niedergeschlagenheit und strapazierten Nerven hilft der Duft von Rosenöl
Wer unter nervalen Schmerzen aus dem Gebiet des N. Ischiadicus (Ischiasnerv) leidet oder Prellungen am Körper hat, sollte sich mit Rosmarinöl einreiben.
Zur Stärkung der Abwehr mischt man Zitronenöl, Lavendel und Thymian – der Duft belebt.