

Ein Dufterlebnis der besonderen Art



Aromapraktikerin
Christine Steiner

Kleiner Aufwand – große Wirkung: Mit ätherischen Ölen verleihen Sie Ihrem Zuhause eine persönliche Note und sorgen für den extra Wohlfühleffekt. **moving** sagt Ihnen, wie.



Bergamotte, Orange, Mandarine und Grapefruit mit einem Hauch Lavendel schaffen ein angenehmes Kommunikationsklima

Der Duft saftiger heißer Bratäpfel, süßer Vanillekipferl und frischer Tannenzweige weckt schöne Kindheitserinnerungen und gehört in unseren Breiten zu Weihnachten wie tiefe Temperaturen und Lichterketten. Leider geht auch die schönste Zeit im Jahr einmal zu Ende. Wie Sie nach den Feiertagen mithilfe naturreiner ätherischer Öle eine angenehme Atmosphäre in Ihre vier Wände zaubern, verrät Christine Steiner, ärztlich geprüfte Aromapraktikerin.

Individuelle Öle für jeden Raum
So wie man zu Hause jeden Raum unterschiedlich nützt, kann man auch ätherische Öle individuell und

nach ihren Eigenschaften gekonnt einsetzen: „Der Eingangsbereich soll frisch und einladend riechen“, erklärt Christine Steiner. „Spritzige

Die Klassiker

- > Orange: sehr entspannend, bringt Sonne ins Herz
- > Mandarine: entkrampfend, steigert den Wohlfühleffekt
- > Vanille: vermittelt Nestwärme und Geborgenheit
- > Zimt: lässt die Umgebung wärmer wirken (sparsam dosieren!)
- > Silbertanne: luftreinigend, lässt tief durchatmen



© Steiner, PhotoSC, Deklatenak, web2000re/fotolia.com



Lavendel ist bekannt für seine beruhigende und Schlaf fördernde Wirkung

Zitrusdüfte von Zitrone und Limette in Verbindung mit Nadeldüften leisten hier besonders gute Arbeit.“ Im Wohnzimmer, dem Ort der Begegnung und Kommunikation, eignen sich Bergamotte, Orange, Mandarine und Grapefruit mit einem Hauch Lavendel. „Abschalten und Regenerieren gelingt gut mit einem zusätzlichen Tropfen Atlaszeder. Fügen Sie noch einen Tropfen Rosengeranie hinzu, unterstützen Sie die Kommunikation in Ihrem Familienkreis“, informiert die Expertin.

Sucht man nach einem geeigneten Duft für das Kinderzimmer, rät Steiner zu Vanille: „Dieser Duft gibt Kindern das Gefühl, geborgen zu sein. Kombiniert man ihn mit Mandarine und Lavendel, schlafen sie leichter ein. Orangenöl auf einem Duftstein verspricht schöne Träume.“ Auch im Schlafzimmer lassen sich beruhigende Düfte wie Lavendel, Melisse und Neroli hervorragend einsetzen. Aphrodisierend wirken – am besten in Mischungen – Rose, Jasmin, Muskatellersalbei, Sandelholz, Patschuli sowie ein Hauch Ylang Ylang. Ein Gefühl von Frische und Sauberkeit in Bad und WC vermitteln Litsea cubeba, Lemongrass, Zitrone, Zitronenmyrte, Pfefferminze und Limette.

sierung kann Kopfschmerzen oder Übelkeit hervorrufen und außerdem kann der sogenannte Umkehr-effekt eintreten: „Lavendel, bekannt für seine beruhigende und Schlaf fördernde Wirkung, kann bei Überdosierung anregend wirken“, informiert Steiner.

Eine handelsübliche Duftlampe, die mit Wasser gefüllt wird, ist die bekannteste Möglichkeit zur Raumbeduftung. Gute Dienste leisten auch eine Sprühflasche – z. B. für das Hotelzimmer – oder Duftsteine aus unglasiertem Ton, mit denen man sich kleine Duftinseln schaffen kann. Von Dufthäuschen, auf die Öle pur aufgetropft werden, rät sie ab: „Durch die hohe Erhitzung können ungesunde Stoffe entstehen.“ Besonders gut für größere Räume eignen sich elektrische Raumbeduftungsgeräte. „Die ätherischen Öle werden über Ventilation oder Mikrozerstäubung gut im Raum verteilt und können ihre Wirkung effizient entfalten“, sagt Steiner und weist auf die einfache Handhabung hin: „Diese Geräte haben eine hohe Sicherheit, kommen ohne Kerze aus, man kann kein Wasser verschütten und auch wenn man vergisst, das Gerät abzuschalten, kann nichts passieren.“

Und so geht's

Um unerfreuliche Nebenwirkungen zu vermeiden, empfiehlt Steiner, zu 100 Prozent naturreine ätherische Öle zu verwenden. Zur Raumbeduftung sollten die Produkte sparsam eingesetzt werden. Eine Überdo-

Christine Steiner

- > E-Mail: christine@dufterleben.at
- > Tel.: 0699/19 64 10 28
- > Web: www.dufterleben.at