

Vanillearoma und Tannenbouquet

Dufterlebnis. Welche Aromen zu Hause eine tolle Stimmung verbreiten und uns entspannen lassen

VON KATHARINA PEYERL

„Weihnachtsbaum, Weihnachtsbaum, Weihnachtsbaum“ lautet eine Passage in einem beliebten Weihnachtslied. Neben passender Musik und einem schönen Baum gehören auch heimelige Düfte zum Weihnachtsfest einfach dazu.

Gewisse Aromen, die wir uns nach Hause holen, helfen sogar nach stressigen Phasen leichter zu entspannen. Sehr beliebt, besonders jetzt in der Weihnachtszeit, ist die Orange, deren Aroma sehr beruhigend wirken kann. Aber auch andere Zitrusfrüchte verströmen angenehme Düfte, wie Aromapraktikerin Christine Steiner verrät. „Die Mandarine wirkt mit ihrem süßlich-fruchtigen Duft leicht entkrampfend“, sagt die Expertin. Zitrusöle wirken stark luftreinigend und töten mitunter Krankheitserreger in der Luft ab, was gerade in der Erkältungszeit hilfreich sein kann.

Stimmungsmacher

Um Stimmungen aufzubessern ist die etwas herbe Bergamotte zu empfehlen, allseits bekannt durch den Earl Grey Tee aus England. Wer sich oft angespannt und unruhig fühlt, sollte Lavendelöl auswählen, da es entspannt und sogar beim Einschlafen hilft. „Außerdem ist Lavendel ein pflegeleichter Mischpartner für viele andere Düfte, und wirkt, zum Beispiel zusammen mit Orangen- oder Neroliöl, besänftigend und angstlösend“, erklärt Steiner.

Wärmend wirkt der Duft der Vanille. „Vanilleöl vermittelt Geborgenheit und Nestwärme wie kaum ein anderer Duft“, sagt die Aromapraktikerin. Besonders in Kombination mit den bereits erwähnten Zitrusdüften kommt Vanille besonders gut zur Geltung. Neben Vanille sollen aber auch andere weihnachtliche Klassiker wie Zimt und Nelke nicht unerwähnt bleiben. „Beide haben wärmende Eigenschaften und sind sehr intensive Düfte“, erklärt Christine Steiner. Aufgrund ihrer Intensität sollte man mit ihnen allerdings auch immer sparsam sein, da eine zu hohe Dosierung Kopfweh und Übelkeit verursachen, und bei schwangeren Frauen in zu



Aromatherapie für zu Hause: Viele Aromen helfen beim Entspannen und Entkrampfen nach stressigen Phasen. Und sie schenken ein wohligh-warmes Gefühl



STEFAN HUBER/GETTY

hoher Konzentration sogar wehenauslösend wirken kann.

Generell ist es ratsam, bei Raumdüften ausschließlich auf 100 Prozent naturreine ätherische Ölen zurückzugreifen, denn synthetische Düfte lösen viel häufiger Unverträglichkeiten aus.

Oh Tannenbaum

Eine gemütliche Stimmung verbreiten besonders Düfte von Nadelbäumen. Beson-

ders ätherisches Silbertannenöl bringt einen unvergesslichen Christbaumduft nach Hause. Auch gegen ausgerauchte Adventskränze sind ein paar Tropfen des Öles ein guter Tipp. Der ausgewählte Duft kann dann, zusammen mit Wasser, in einem Schälchen auf Heizung oder Fensterbrett gestellt werden. Noch bequemer wird es mit einer Duftlampe, oder einem elektrischen Raumbeduftungsgerät, das die Aromen

durch einen Ventilator verteilt. Und noch einen Geheimtipp gibt die Expertin preis: „Bei Christbäumen kann die waldige Frische bis Jänner halten, wenn Silbertannenöl auf saugfähigen Baumschmuck wie Holz oder Filz gegeben wird“

INTERNET
www.dufterleben.at

Mehr Infos direkt bei Aromapraktikerin Christine Steiner unter: ☎ 0699 1964 1028



FOTOLIA/RETNA NETWORKS