

Der Duft von Entspannung und Wohlbefinden

Ob Lavendel, Zitrone oder Pfefferminz: Aromaöle riechen nicht nur gut, sie tun auch gut. Warum Düfte wirken – und was sie bewirken – erklärt Experte Vijay Churfürst Hanzal. *Von Valerie Hader*

Frischgebackenes Brot, der Geruch des Waldbodens nach dem Regen, das Parfum des Partners: Gerüche begleiten uns den ganzen Tag. „Genau darum sind sie ja auch so mächtig“, sagt Vijay Churfürst Hanzal, Leiter der Linzer Aromakademie. „Gegen Düfte kann man sich nicht wehren. Man riecht sie – ob man das nun will oder nicht. Und sie beeinflussen damit unsere Stimmung, denn sie sind immer auch an Erinnerungen geknüpft und rufen so Emotionen wach – gute wie schlechte“, erklärt der Aromatherapeut und hat ein Beispiel parat: „Wenn jemand als Kind gerne bei seiner Großmutter war und dort gab’s immer frische Bettwäsche, dann verbindet er diesen Geruch stets mit Geborgenheit und Vertrauen.“ Und genau das sei eine der Aufgaben der Aromatherapie – mithilfe von Düften gute und schöne Gefühle wachzurufen.

Ein Geruch – viele Erinnerungen

Ein und derselbe Geruch könne dabei unterschiedliche Assoziationen wecken. „Der Klassiker ist Lavendel: Manche lieben ihn, andere können ihn nicht ausstehen. Ersterer verbindet mit ihm möglicherweise die Natur, das bäuerliche Leben, die Provence, Weinberge, Käse... Und die, die Lavendel nicht mögen, denken dabei vielleicht an alte Menschen, ans Alterwerden, an die Vergänglichkeit. Dinge, die für diese Person negativ besetzt sind“.

Das sei übrigens auch ein wichtiger Ansatz in der Aromatherapie: mithilfe von Düften negative Emotionen aufzulösen. „Dazu ist es notwendig, sich bewusst mit solchen Gerüchen auseinanderzusetzen, die einem nicht zusagen, und diese eine Zeitlang auf sich wirken zu lassen. Dadurch gelingt es vielleicht, ein schlechtes Erlebnis aufzuarbeiten“, sagt der Experte und er-



Öle aus Zitrusfrüchten hellen laut Aromatherapeuten die Stimmung auf. (colourbox)

klärt, welche Aromen und Düfte welche Wirkungen haben können:

■ **Lavendel:** Das ist ein absolutes Schutzöl, ein ganz starker Unterstützer. Wenn man nicht sicher ist, welches Öl man nehmen soll – Lavendel passt immer. Es wirkt auch unterstützend für die Haut – ganz egal bei egal welchem Problem.

■ **Zitrusöl:** stärkt das Immunsystem und leistet auch bei Verkühlungen gute Dienste. Bei Husten und Schnupfen sind auch Gewürzöle

wie Oregano oder Thymian zu empfehlen. „Aber Achtung, die sind sehr stark, deshalb lieber verdünnen.“ Auch Tanne und Fichte seien gut für die Lunge.

■ **Pfefferminzöl** wirkt belebend. Bei Kopfweg gibt man es auf Stirn und Schläfen. „Das Öl ist auch ein guter Helfer in den Wechseljahren – bei Hitzewallungen einfach einen Tropfen im Nacken verreiben“, rät Hanzal. Auch bei langen Autofahrten hätte es sich bewährt: „Mit Pfefferminzöl ist man sofort frischer und klarer. Und es hilft auch gegen Übelkeit bei Kindern, wenn ihnen etwa auf einer kurvenreichen Strecke schlecht wird. Wir ha-

„Gerüche begleiten uns den ganzen Tag – ob wir das wollen oder nicht. Genau aus diesem Grund sind sie ja auch so mächtig.“

■ **Vijay Churfürst Hanzal**, der Aromatherapeut leitet die Aromakademie in Linz



Foto: privat

ben fünf Kinder, wir wissen das“, sagt Hanzal.

■ **Öle aus Zitrusfrüchten** wie etwa Orangen-, Limetten- oder Grapefruitöl wirken laut Hanzal auch auf die Psyche. „Sie sind perfekt für die dunkle Zeit jetzt, denn sie hellen die Stimmung auf – und man fühlt sich auch gleich viel lebendiger. Auch Zimt und Nelke passen hervorragend zur kommenden Adventszeit.“

■ **Balsamtanne:** „Die macht aus einem Wolf ein Lamm, wie ich gerne sage“, so Hanzal. „Das Öl stimmt die Menschen nämlich friedlich.“

■ **Bergamotte** ist gut für die Entspannung. Auch Lavendel eignet sich gut, ebenso wie Vanilleöl, das gegen Stress helfen soll.

ANWENDUNGSTIPPS

Vijay Churfürst Hanzal empfiehlt nur 100-prozentig reine Öle. „Die trägt man gleich direkt auf die Haut auf – so wie das die französische Schule der Aromatherapie, nach der wir lehren, es propagiert.“

Man kann die Öle weiters ...

... in den Handinnenflächen verreiben und anschließend inhalieren, „das ist sehr intensiv!“

... in Wasser verdünnt trinken oder damit Speisen würzen.

... sie in den Tee geben. „Dazu das Öl auf den trockenen Beutel träufeln und erst dann mit heißem Wasser übergießen“, so Hanzal.

... einen Spray herstellen – dazu einfach Wasser in eine Pumpflasche geben und je nach bevorzugter Intensität ein, zwei oder drei Tropfen Aromaöl hinzufügen.

... einen Tropfen Öl auf ein Stofftaschentuch träufeln und dieses auf den Heizkörper legen. „Wer einen Kachelofen hat, kann auch eine kleine Schüssel mit Wasser und Öl daraufstellen“, so der Experte.



Der Duft des Waldes für die Lunge

