

Duftende Öle töten Bakterien

Ätherische Öle helfen bei Husten, Erkältung und Grippe. Dafür muss allerdings die Qualität stimmen.

■ KATHRIN SILLER

Innsbruck – Wenn der Hals kratzt und die Nase läuft, greift man automatisch zum Medikamentenschrank. Dabei kann man mit ätherischen Ölen viele Wehwehchen aus dem Weg räumen. Damit sie ihre therapeutische Wirkung voll entfalten können, sollten sie allerdings absolut rein sein. Das trifft nur auf zwei bis drei Prozent aller ätherischen Öle weltweit zu, wie Öl-Experte, Vijay J. Churfürst Hanzal, weiß. Er hat im niederösterreichischen Langenzerndorf die Europäische Akademie für Aromatherapie gegründet und die gesundheitsfördernde Wirkung der Öle in vielen Tests nachgewiesen. Gerade für das im Winter schwer gebeutelte Immunsystem können ätherische Öle wahre Wunder vollbringen.

Thymianöl:

Thymianöl wirkt antibakteriell, antiseptisch und hilft beim Aushusten von Schleim. Es wirkt sowohl prophylaktisch als auch bei akuten Erkältungen. Drei Tropfen in ein Glas warmes Honigwasser geben und drei Mal täglich trinken. Der Honig ist in der Lage, das Öl aufzulösen.

Nelkenöl:

Die Gewürznelke tötet Bakterien und Viren ab und kann – wie auch das Thymianöl – mit Olivenöl verdünnt auf dem Brustkorb einmassiert werden. Das Öl kann in Gelatinekapseln, die in der Apotheke erhältlich sind, abgefüllt und eingenommen werden.

Eukalyptusöl:

Der Eukalyptus globulus



Ätherische Öle können mehr als nur gut riechen. Sie beugen auch Krankheiten vor und heilen.

Foto: Waldhaeusl

wirkt antibakteriell und pilzabtötend und eignet sich gut zum Inhalieren. Churfürst Hanzal empfiehlt, das Öl ohne Zugabe von Wasser in einen Diffusor zu füllen und im Raum zerstäuben zu lassen. Dabei würden Bakterien bereits in der Luft abgetötet. In Honigwasser aufgelöst bekämpft Eukalyptusöl auch Probleme im Lungenbereich.

Zitronenöl:

Churfürst Hanzal bedeckt den Boden eines Glaskrugs mit Wasser, gibt zwei Tropfen

Zitronenöl dazu und lässt viel Wasser draufsprudeln. Diese Mischung soll den Gehalt an Leukozyten im Körper anheben, die die Träger des Immunsystems sind. Das Öl lässt sich ebenfalls durch den Diffusor im Raum verteilen.

Außerdem kann Zitronenöl auch in Speisen, Dressings oder Gebäck gemischt werden. „In einem Test haben wir Butterbrote mit Marillenmarmelade bestrichen und auf eine Hälfte der Kostproben einen Tropfen Zitronenöl gegeben. Alle Versuchspersonen

gaben an, dass ihnen das Brot mit dem Öl besser schmeckt. Zu meinen selbstgemachten Marmeladen gebe ich seither einen Tropfen Zitronenöl.“

Lavendelöl:

Jeden Morgen nach dem Duschen 10 Tropfen Lavendelöl in den Händen und dann unter den Achseln und an der Leiste, wo die Lymphknoten sitzen, verteilen. Laut Churfürst Hanzal soll diese Methode krankheitsvorbeugend wirken. Auch das Deo könne man sich so sparen.

Kostenloser Info-Abend

■ **Am Dienstag, 4. Dezember,** findet von 19 bis 21 Uhr ein kostenloser Informationsabend zu ätherischen Ölen statt. Besonderer Schwerpunkt liegt auf den zwölf Bibelölen (z.B. Myrrhe). Haus Maximilian, Herzog-Friedrich-Straße 23 in Innsbruck.

■ **Der Vortragende,** Vijay J. Churfürst Hanzal, eröffnete kürzlich die Europäische Akademie für Aromatherapie in Langenzerndorf. Infos unter www.raindropstudio.com.

KURZ & BÜNDIG

LONDON

Enttäuschte Benutzer von Potenzmitteln

Ein Drittel aller impotenten Männer verzichtet laut einer Umfrage ganz auf Sex, wenn die erste Potenzpille ihre Wirkung verfehlt. Das zeige, wie entscheidend die Erst-anwendung sei, erklärte am Dienstag eine Gruppe britischer Ärzte. Ihrer Studie zufolge könnten viele Männer bessere Ergebnisse erzielen, wenn sie mehr Geduld für die Behandlung aufbrächten, die Dosierung ändern oder das Präparat wechseln würden. (APA)

WASHINGTON

Amputierten den Tastsinn zurückgeben

Jene US-Forscher, die vor kurzem die gedanken-gesteuerte Armprothese vorstellten, haben nun die verbliebenen Nerven von zwei armamputierten Patienten so umgeleitet, dass sie die Empfindungen der verlorenen Hand mit der Brusthaut spürten. Die neue Empfindlichkeit für die nicht mehr vorhandenen Gliedmaßen öffnet womöglich die Tür zu neuen Prothesen, erklären die Forscher. (APA)



Christian Kandlbauer und seine