

## Der Geist aus der Flasche – ätherische Öle

Pflanzen bilden ätherische Öle zum Schutz vor Krankheiten, zur Anlockung von Insekten, als Waffe gegen andere Pflanzen oder zur Abwehr von Bakterien, Pilzen und Tieren. Der Mensch nimmt Gerüche über die Nase wahr, sie nehmen Einfluss auf Gefühle und über das vegetative Nervensystem auf viele Körperfunktionen.

### Einsatzgebiete von ätherischen Ölen

Ätherische Öle werden in Duftlampen zur Aromatisierung der Raumluft verwendet, als Badezusatz oder in Duschgels, Shampoos, Hautcremen und -lotionen. Einsatz finden die Öle auch im medizinischen Bereich, so z. B. als Wirkstoff in Salben, Massageölen oder zur Inhalation. Gern werden sie auch als Hausmittel gegen Mottenbefall oder zur Linderung bei Insektenstichen verwendet.

### Die Düfte haben dabei ganz unterschiedliche Wirkungen:

- Eukalyptus: hustenlindernd, desinfizierend, insektenabweisend
- Lavendel: wundheilend, insektenabweisend, beruhigend
- Orange: aufmunternd, anregend, für unreine Haut, für Sport- und Massageöle
- Rose: nervenberuhigend, pflegt die Haut und ist auch geeignet für Babymassagen
- Teebaumöl: antiseptisch, insektenabweisend; für die Pflege fettiger Haut

- Zitrone: konzentrationsfördernd, gegen fettige Haut

### Tipps für den nächsten „duftenden“ Kauf

- Die Bezeichnung „ätherisches Öl“ ist nicht geschützt und bietet keine Reinheits- oder Qualitätsgarantie. Am besten zu „100% natürlich ätherisches Öl“ greifen, nach Möglichkeit aus kontrolliert biologischem Anbau. Der Aufdruck Dampfdistillation bzw. Wasserdampfdistillation weist ebenfalls auf gute Qualität hin.
- Ätherische Öle sind wärme-, luft- und lichtempfindlich! Gut verschlossen und im Dunkeln aufbewahren!
- Auch 100 Prozent ätherische Öle sparsam verwenden – bei Sonnenbestrahlung können die Öle Hautflecken hervorrufen.
- Ätherische Öle können reizend wirken und einige fördern Allergien. Nur wenige sind für Kinder verträglich. Ätherische Öle sparsam und verantwortungsbewusst einsetzen.



- Nur wenige Öle sind zur Inhalation geeignet – in der Apotheke nachfragen!

### Weitere Informationen zum Thema ätherische Öle

bei der Energie- und Umweltagentur NÖ unter Tel.: 02742 219 19, office@enu.at oder www.enu.at.

ENERGIE- UND  
UMWELTAGENTUR  
NIEDERÖSTERREICH



Hast ein Kaiser - bist ein Kaiser

