

Rat von der Expertin

Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben, so freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme: ingrid@aromaexperten.at. Ingrid Kleindienst-John ist Aromatologin, Bachblüten-Beraterin und Kräuter-Pädagogin und leitet das Ausbildungszentrum für Aromatologie und Blütenessenzen „Feng Shui Austria®“ seit nunmehr 13 Jahren. Sie hat zwei Bücher veröffentlicht: „Hydrolate – Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser“, erschienen im Verlag Freya, Mai 2012, und „Pflanzen und Elemente“, ebenfalls im Verlag Freya, Juni 2013.

**Kontakt:**

Ingrid Kleindienst-John
Ausbildungszentrum für Aromatologie
und Blütenessenzen
 „Feng Shui Austria®“
 2630 Buchbach bei Ternitz Nr. 22
ingrid@aromaexperten.at
www.aromaexperten.at und
www.kraeuterkraftkreis.at



Das ätherische Öl der Zirbelkiefer ist für seinen schlaffördernden und beruhigenden Effekt bekannt

einen ausgesprochen beruhigenden Effekt auf unsere Herzfrequenz: Der Schlaf ist tiefer und ruhiger. Ihr ätherisches Öl enthält vor allem Limonen, Pinen und Phellandren. Es wird durch Wasserdampf-Destillation aus Holz und Nadeln gewonnen.

Besonders wertvoll ist das Zirbenöl in Erkältungszeiten. Es schenkt uns reine und unbelastete Atemluft in den Räumen, wirkt antiviral, schleimlösend, stärkt das Immunsystem und lässt uns tief durchatmen. Es ist mein spezieller Helfer in der Erkältungszeit, ich verwende es allerdings hauptsächlich in der Duftlampe.

Citrusduft gegen den Winterblues

Da wären wir also noch bei den Citrusölen angelangt. Meine beiden absoluten Favoriten im Winter sind einerseits das Grapefruitöl (*Citrus x aurantium*), andererseits das ätherische Öl der Blutorange (*Citrus x aurantium*). Beide Öle zeichnen sich durch ihre besonders erhellende Wirkung auf die Psyche aus, was gerade in den Wintermonaten durchaus ein wichtiger Faktor sein kann.

Diese ätherischen Öle werden aus den Schalen der Zitrusfrüchte kalt gepresst. Auch sie enthalten Limonen, aber auch Linalool, wodurch sie mit ihrem Duft ebenso zur Raumluftdesinfektion beitragen wie die bereits vorher genannten Öle.

Ätherische Öle richtig anwenden

In erster Linie empfiehlt sich die Anwendung ätherischer Öle über Duftlampen oder einen

Vernebler. Natürlich können Sie einfach auch nur ein paar Tropfen in eine Wasserschale geben, die Sie auf Ihren Kachelofen oder den Heizkörper stellen. Der Effekt ist letztlich der gleiche.

Achten Sie bitte aber unbedingt darauf, dass Sie nicht gleich nachschütten, wenn Sie denken, der Duft sei nicht mehr riechbar! Besser ist es, wenn Sie kurz für einige Minuten den Raum verlassen. Beim Zurückkommen werden Sie bemerken, dass es im Raum immer noch gut riecht!

Und: Weniger ist immer mehr!

Ingrid Kleindienst-John

Ätherische Öle verbreiten sich besonders über Duftlampen. Sie können aber auch einfach nur ein paar Tropfen in eine Wasserschale geben und diese auf den Heizkörper stellen

