

Baden in einem Meer aus Rosen

Ein paar Tropfen Aromaöl ins heisse Wasser und entspannt abtauchen – was gibt es Schöneres? Doch Vorsicht! Ätherische Öle können ungewollte Nebenwirkungen haben. Der Drogist weiss Rat.

«Für einen kurzen Moment setzt der Atem aus», erzählt **Corinne Scheidegger**, Hobbyschwimmerin aus Münsingen (BE). Ohne zu zögern, ohne sich gross zu benetzen und im Badeanzug taucht sie in die unter zehn Grad kalte Aare ein. Weder Frost noch Schnee können die 46-Jährige abschrecken. Einziges Kriterium fürs Baden: Sonnenschein. «Dann machts Spass», sagt sie. Danach wärmt sich der Körper so richtig auf, die Blutzirkulation verbessert sich, der Kreislauf kommt in Schwung.

Doch Badespass geht auch anders: in der heimischen Wanne, schön warm, vielleicht mit einer Tasse Tee, Entspannungsmusik und Kerzenlicht. Einfach mal offline sein. Das Handy aus, der Computer ausser Reichweite. Warmes Wasser entspannt, hilft bei Verspannungen und fördert die Durchblutung. Die Atmung wird gleichmässiger, langsamer und tiefer. Der Blutdruck sinkt und die Kapillaren weiten sich aus. Wärme stimuliert den Teil des vegetativen Nervensystems, der für die Erholung des Organismus zuständig ist.

Aromaöle nach Ihrem Gusto

Noch gesünder ist Baden mit ätherischen Ölen. Das sind hochkonzentrierte Pflanzenstoffe. Je nach Öl kann es bis zu 400 verschiedene Wirkstoffe enthalten. «Ätherische Öle harmonisieren, sorgen für sinnliche Stimmung und helfen bei Schlafbeschwerden. Sie können aber auch vitalisierend sein und die Konzentrationsfähigkeit steigern», sagt **Martin Tresch**, Inhaber und Geschäftsführer der Drogerie Gerber in Solothurn. Einige, wie Teebaumöl, wirkten desinfizierend und entzündungshemmend. Deshalb kommen sie oft bei Erkältungen zum Einsatz, sagt Tresch. In seiner Drogerie gibts bis zu 60 verschiedene ätherische Öle. Zum Teil fixfertige Mischungen, aber auch einzelne Essenzen. «Wir haben für viele Beschwerden und Wünsche das passende Mittel.»

Risiken

Experten raten von Selbstversuchen mit ätherischen Ölen ab. Ob als Bad, zum Inhalieren oder Massieren, wenn immer ätherische Öle im Spiel sind, ist eine fach-

kundige Beratung wichtig. Grund: Ätherische Öle können Nebenwirkungen haben. Nachdem Sie gemeinsam mit einer Fachperson das geeignete Öl ausgesucht haben, sollten Sie die Essenzen vor dem Gebrauch sicherheitshalber mit dem Armbeuge-Test überprüfen. Der geht so: Am Abend vor dem Schlafengehen wenige Tropfen des fertig zubereiteten Öls auf der empfindlichen Innenseite der Armbeuge auftragen und sanft einreiben. «Wenn am nächsten Morgen keine Hautreaktionen auftreten wie Jucken oder Rötung, können Verbraucher davon ausgehen, dass sie das Öl gut vertragen», sagt Martin Tresch. Prinzipiell sollten Anwender darauf achten, dass ätherische Öle nicht mit den Schleimhäuten in Berührung kommen, weil sie sie reizen. Tabu ist zudem die Einnahme der Essenzen ohne fachkundige Begleitung. Bestimmte ätherische Öle sind giftig und können Organschäden verursachen. Die meisten Fläschchen haben kindergesicherte Verschlüsse. Trotzdem sollten Sie die Behälter ausser Reichweite der Sprösslinge aufbewahren.



Gelassen und stark durch den Tag

**RESCUE® – Die Original
Bach®-Blütenmischung!**





Sie wollen mehr als sich einfach einmal treiben lassen? Bäder mit ätherischen Ölen können eine wahre Wohltat sein.

Gefährlich sind ätherische Öle auch, wenn sie in die Augen gelangen. Das kann neben Beissen und Brennen zu Augenschäden führen. Passiert es doch, sollten Betroffene folgende Erste-Hilfe-Massnahme einleiten: «Die Augen gründlich mit lauwarmem Wasser ausspülen, und dann ab zum Notarzt. Idealerweise nimmt man das Produkt mit, welches mit den Augen in Kontakt gekommen ist, um es dem Arzt zu zeigen», rät Tresch.

Für Babys und kleine Kinder sind Badezusätze mit ätherischen Ölen sehr heikel.

«Kinder reagieren sensibler auf ätherische Öle als Erwachsene.» Der eidgenössisch diplomierte Drogist Tresch empfiehlt daher nur sehr niedrige Dosierungen, von den meisten Aromatherapien rät er bei Kindern sogar ganz ab.

Passende Essenzen

– **Bei Stress:** Litsea cubeba, eine Essenz aus den Früchten des Litsea-Baumes, entspannt und gleicht aus. Auch Lavendel wirkt beruhigend und harmonisierend. Gleichzeitig belebt er aber auch, weshalb sich viele nach einem Lavendelbad be-

schwingt ausgeglichen fühlen. Für einen besseren Effekt: Nach dem Baden die Haut mit einem Massageöl einreiben, das Lavendel enthält.

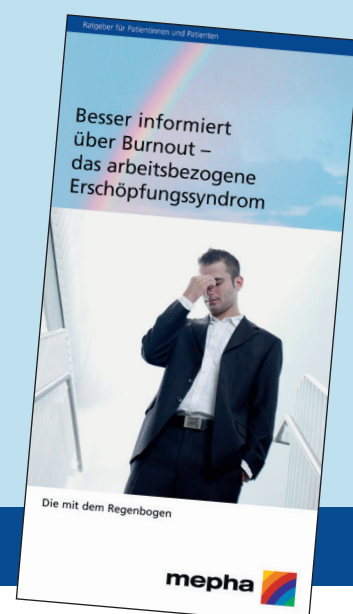
– **Motivationsbad:** Für mehr Motivation sorgen Bergamotte und Mandarine, aber auch Grapefruit und Neroli heben die Stimmung. Frischen Wind und neuen Antrieb verschaffen zudem Zitrusdüfte wie Zitrone und Limette sowie Kräuteresenzen, darunter Rosmarin oder Thymian.



Kostenloser Ratgeber zum Burnout-Syndrom

Immer mehr Schweizerinnen und Schweizer haben Stress am Arbeitsplatz und erleiden ein Burnout. In der Regel trifft es Menschen, die sehr engagiert sind, nicht mehr abschalten können und sich selbst unter Zeitdruck setzen. Gleichzeitig entsteht bei den Betroffenen das Gefühl von Ineffizienz. Während der Einsatz gross ist, fehlen Anerkennung und Entwicklungsmöglichkeiten im Job. Betroffene fühlen sich körperlich und emotional ausgebrannt und entfremden sich von ihrer Arbeit.

Der Ratgeber «Besser informiert über Burnout» der Generikaanbieterin Mepha enthält Informationen zur Entstehung, Behandlung und Prävention des arbeitsbezogenen Erschöpfungssyndrom und ist kostenlos unter www.mepha.ch erhältlich.



Ratgeber für Patientinnen und Patienten

Die mit dem Regenbogen

mepha 

– **Bei Traurigkeit:** Blütendüfte wie Rose, Geranie oder Magnolie lassen traurige Momente besser ertragen. Dazu passen die stabilisierenden und stärkenden Dufthölzer Zeder, Zypresse oder Zirbelkiefer.

– **Konzentrations- und Erfrischungsbad:** Studien in japanischen und amerikanischen Grossraumbüros haben gezeigt: Zitronenduft steigert die Konzentrationsfähigkeit. Die Zahl der Tippfehler der dort arbeitenden Sekretärinnen verringerte sich durch den Zitronenduft. Zitrusöl fördert die Durchblutung, bringt den Kreislauf in Schwung. Eine weitere Essenz, die aufbaut, stimuliert und fit macht: Grapefruitöl.

– **Aktivierungsbad:** Bei Antriebslosigkeit und Müdigkeit ist Rosmarin genau das Richtige. Rosmarin hat einen vitalisierenden Effekt. Wer sich nach dem Baden kräftig trocken rubbelt, regt seinen Kreislauf zusätzlich an.

– **Entlastungsbad:** Ob bei Sorgen oder nach einem anstrengenden Tag, Kastanie erleichtert. Sie nimmt das Schweregefühl in den Gliedern. Für das innere Gleichgewicht sorgt ein Bad mit Rose.

Ein schöner Nebeneffekt: Die Haut ist danach weich und duftet frisch.

– **Erkältungsbad:** Speziell für die kalte Jahreszeit eignet sich ein Bad mit Edeltanne. Diese Essenz lindert erkältungsbedingte Kopf- und Gliederschmerzen. Entzündungshemmend ist Eukalyptus. Übrigens hilft diese Pflanzenessenz auch bei rheumatischen Beschwerden gegen Schmerzen. Für Babys und Kinder gibt es ein schwachdosiertes Erkältungsbad, eine Fertigmischung mit Eukalyptus, Anis, Thymian und Kamillenblütenöl. «Zehn Milliliter davon in ein Vollbad von 37 Grad reicht. Kinder sollten darin maximal 15 Minuten baden», ergänzt Drogist Martin Tresch. Wer die ätherischen Öle gleichzeitig über Mund und Nase einatmet, verstärkt die heilende Wirkung.

– **Bei Prüfungsangst und Nervosität:** Der Puls rast, die Hände zittern, im Kopf ist nur noch Leere. Bei Prüfungsangst oder allgemeiner Nervosität ist ein Bad mit Lavendel empfehlenswert. Bei Kindern reichen zwei bis drei Tropfen. Bei Erwachsenen darf es die doppelte Menge sein.

– **Bei Kopfweh und Übelkeit:** Helfer Nummer eins ist hier Pfefferminzöl.

– **Bei Sportverletzungen:** Rosmarin, Pfefferminze und Wacholder beschleunigen den Heilungsprozess. Kiefer und Latschenkieferöl lassen Sportler tiefer einatmen, was die Lunge besser mit Sauerstoff versorgt.

– **Bei Neurodermitis:** Hier haben sich Lavendel- und Geranienöl bewährt.

– **Gegen Schwangerschaftsstreifen:** Um Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen, sind zum Beispiel die hautpflegenden Basisöle mit Jojoba oder Wildrose ideal.

Wasser und Öl verbinden

Ätherische Öle verbinden sich nicht automatisch mit dem Badewasser. Sie müssen sie vorher mit einem Lösungsvermittler verrühren. Viele auf ätherische Öle spezialisierte Drogerien bieten entsprechende Badgrundlagen an. Oder Sie nehmen alternativ zwei Esslöffel frische Milch, Rahm oder Honig.

Drogist Tresch: «Wer an trockener Haut leidet, verwendet am besten Schlagrahm als Trägersubstanz. Rahm ist fettiger als Milch. Er gibt der Haut ihre Feuchtig-

Das «starke» Wintertrio

nach Dr. med Carl Spengler

Damit Sie den nasskalten Tagen im Winter trotzen können, steht Ihnen innerhalb der Spenglersan Immuntherapie ein starkes Wintertrio zur Verfügung. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie über das vielfältige Einsatzgebiet von Virus Influencae A comp. D13 beraten.



homöopharm HOMÖOPATHIE
PHYTOTHERAPIE

Homöopharm AG · 4702 Oensingen

keit zurück.» Mischen Sie dem Lösungsvermittler das entsprechende ätherische Öl bei, und geben Sie das Ganze ins Wasser – «den Schlagrahm auf die Wasseroberfläche», sagt Tresch. Bei Erwachsenen, die ein Vollbad geniessen möchten, rät der Experte zu fünf bis acht Tropfen eines konzentrierten Öls. Bei einem verdünnten Öl dürfen es ein paar Tropfen mehr sein. Bei einem Sitz- und Fussbad sind vier Tropfen konzentriertes Öl ideal. Für alle, die es gerne einfach haben, gibt es in vielen Drogerien Fertigbäder.

Öle nicht leichtfertig einsetzen

Ätherische Öle sind Medizin und können Gutes tun. Vorausgesetzt, Sie wenden sie fachgerecht an, achten auf hochwertige Qualität und 100 Prozent natürliche Essenzen.

– **Darum natürliche Essenzen:** Im Gegensatz zu den synthetischen Ölen bleibt in den natürlichen Arzneien die Information der Pflanze, also ihre authentische Zusammensetzung, erhalten. Nur dadurch kann eine heilende Wirkung zustande kommen.

– **So erkenne ich hochwertige Qualität:** Ein gutes ätherisches Öl erkennen Sie zum Beispiel an folgenden Merkmalen auf dem Etikett: lateinische Bezeichnung, Ursprungsland, verwendeter Pflanzenteil, Gewinnungsverfahren des Öls und Chargennummer. Verwenden Sie nur Öle, die weder tierische noch synthetische Zusätze enthalten.

– **So bewahre ich ätherische Öle auf:** Setzen Sie die Essenzen niemals direktem Sonnenlicht und Hitze aus. Das kann die Substanzen negativ verändern, oder sie verharzen. Experten empfehlen, ätherische Öle kühl und in einer dunklen Ecke zu lagern.

– **Haltbarkeit:** Das jeweilige Mindesthaltbarkeitsdatum muss auf dem Behälter angegeben sein. Nach dem Produktionsdatum ist ein Öl generell maximal 30 Monate haltbar. Auf vielen Produkten steht allerdings der Zeitraum, innerhalb dessen Sie das Produkt nach dem Öffnen aufbrauchen sollten. Es ist wichtig, dass Sie das offene Öl nicht über das Haltbarkeitsdatum hinaus verwenden. Denn in «altem» Öl können sich hautreizende Substanzen bilden.

– **Dosierung:** Wenn Sie unsicher sind, ob ein Öl für den gewünschten Anwendungszweck geeignet ist, oder Sie nicht

wissen, wie viel davon gut ist, holen Sie sich Rat. Drogisten und Drogistinnen können Sie bei der Suche nach dem passenden Öl unterstützen.

Bis die Haut schrumpelt

In einem heissen Bad lässt sich auch der härteste Winter gut ertragen. Manche verweilen in der Wanne, bis die Hände und Füsse schrumpelig sind. Auch die Schneeffaffen in Japan verbringen Stunden damit, sich in heissen Quellen aufzuwärmen. Für uns Menschen ist Baden aber nicht immer ganz ohne. Wer zu heiss oder zu lange badet, belastet seinen Kreislauf. Deshalb sollte die Wassertemperatur nicht höher als 38 Grad sein und der Badespass nicht länger als 20 Minuten dauern. Ausserdem rät Drogist Tresch: «Baden Sie nur dann in 38 Grad heissem Wasser, wenn Sie die Durchblutung fördern wollen. Möchten Sie nach dem Bad allerdings entspannt sein und gut einschlafen können, ist eine Wassertemperatur von 36 Grad besser. Babys und Kleinkinder sollten bei maximal 37 Grad und für höchstens drei bis zehn Minuten baden.»

Für Corinne Scheidegger aus Münsingen sind warme Bäder zu Hause nichts Besonderes. Lieber schwimmt sie im See oder Fluss. Wer sich wie sie im Winter draussen ins Wasser wagen möchte, sollte sich langsam an die kühlen Temperaturen herantasten. Wer auf Anheb zu kalt badet, könnte einen lebensgefährlichen Kälteschock erleiden. Mutproben oder Übermut sind also fehl am Platz. Grundsätzlich gilt: Nie alleine eisbaden gehen und maximal fünf Minuten im Wasser bleiben. Menschen mit körperlichen Beschwerden sollten ihr Vorhaben mit einem Arzt besprechen. Schliesslich soll Baden nicht schaden. Sondern ein Genuss sein.

Text: Vanessa Naef / Foto: Flavia Trachsel

Mehr Wissen:

Pflegend, entspannend oder erfrischend? Welche Badezusätze wofür geeignet sind lesen Sie auf vitagate.ch.

Scannen Sie den Code mit einem QR-Reader.




WELEDA
Seit 1921



Bei nervöser
Erschöpfung
Neurodoron®
Tabletten

Dies ist ein Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
www.swissmedinfo.ch
Weleda AG, 4144 Arlesheim, Schweiz