



Ätherische Öle für die Grippezeit

Ätherische Öle als Raumbeduftung in Erkältungszeiten haben in den vergangenen Jahren enorm an Stellenwert zugelegt. Doch Vorsicht: Nicht jeder Duft ist für alle Menschen verträglich! Aroma-Expertin Ingrid Kleindienst-John erklärt.

Eukalyptus und Thymian? Oder doch Zitroneöl? Informieren Sie sich gut, bevor Sie ein ätherisches Öl zu Heilzwecken auswählen. Schließlich haben die duftenden Helfer unterschiedliche Eigenschaften, die wir ganz gezielt einsetzen sollten. Schauen wir uns einmal ein paar der gängigsten ätherischen Öle für die Grippezeit näher an!

Nicht nur bei Koalas beliebt: Eukalyptus
Eucalyptus globulus ist wohl die wichtigste Eukalyptus-Art, deren Öl über den Handel zu beziehen ist. Das ätherische Öl hat viele Vorteile: Es hilft grundsätzlich dabei, Bakterien und Viren, die sich in der Raumluft befinden, zu einem großen Teil zu eliminieren. Verdunstet

man *Eucalyptus globulus* in der Duftlampe, so unterstützt und aktiviert er die Atmung, ist keimtötend, erfrischend und belebend. Also eigentlich ideal, wenn Husten, Heiserkeit und Schnupfen im Anmarsch sind.

Eukalyptusöl besitzt auch eine starke psychische Wirkung: Es hilft gegen Lustlosigkeit und Trägheit, die uns ja gerade in Zeiten mit besonderem Lichtmangel so oft befallen können. Und: Es stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Allerdings – und das ist bitte nicht zu unterschätzen: *Eucalyptus globulus* ist nicht für jeden Menschen geeignet. Gefährdet sind vor allem Kleinkinder (bis etwa 4 Jahre), Menschen mit hohem Blutdruck, Epileptiker und teilweise auch Schwangere.

Eukalyptusöl befreit die Atemwege und bekämpft winterliche Stimmungstiefs



Atemnot durch Eukalyptus?

Dazu sollten wir uns ein wenig näher mit der Pflanze und ihren Inhaltsstoffen vertraut machen. *Eucalyptus globulus*, Blauer oder Gewöhnlicher Fieberbaum oder Tasmanischer Blaugummibaum genannt, ist ein Vertreter der Myrtengewächse (Myrtaceae) und ein Baum mit einer Wuchshöhe von bis zu 35 Metern. Ursprünglich in Tasmanien und in New South Wales (beides Australien) daheim, ist er heute rund um den Globus anzutreffen.

Der Blaue Eukalyptus scheidet Gase aus, die jede Fremd-Vegetation in seiner Umgebung verhindern. Sein Wasserbedarf ist bekannt und aus diesem Grund wird er auch zum Trockenlegen von Sümpfen oftmals angepflanzt.