



Duftende Fußfreunde

Sie verströmen Wohlgeruch im Raum, verwandeln die Badewanne in eine Wellnessoase, entfalten in Arzneimitteln Wirkung und machen die Fußpflege zu einem sinnlich-gesunden Erlebnis: **Ätherische Öle** sind kostbare Essenzen mit vielen positiven Eigenschaften.

Der intensiv-aromatische Duft von Lavendel weckt Urlaubserinnerungen an die unbeschwernten Tage in der Provence, der erfrischend-spritzige Wohlgeruch der Pfefferminze sorgt im Nu für einen klaren Kopf; und wenn uns der würzig-frische

Duft von Rosmarin und Thymian in die Nase steigt, haben wir vermutlich gleich Lust auf eine inspirierende Kräuterwanderung durch urige Gärten. Düfte, ganz gleich ob blumig-fruchtig, lieblich-süß, erfrischend-aromatisch oder würzig-herb, lassen keinen Menschen kalt. Schließlich

haben sie großen Einfluss auf unser Empfinden und unsere Emotionen. Gerüche können unsere Seele streicheln und unserem Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht auf die Sprünge helfen.

Direkter Draht zum Hirn

Woran das liegt? Ganz sicher auch daran, dass unsere Nase

ein Organ der Superlative ist. Mindestens 10 000 Duftnoten – vermutlich noch viel, viel mehr – kann das feine Sinnesorgan unterscheiden und die aufgenommenen Informationen direkt an das Gehirn weiterleiten. Die menschliche Nasenschleimhaut beherbergt viele Millionen Riechsinneszellen mit Rezeptoren für verschiedene Gerüche. Duftreize, die beim Atmen quasi nebenbei in unsere Nase gelangen, werden über Nervenbahnen ins Riechhirn (olfaktorischer Cortex) geleitet, von wo aus sie direkt zum Hypothala-



Ätherische Öle: Welches wirkt wie?

- + Eukalyptusöl: aktivitätserhöhend, antiseptisch, wundheilend, kräftigend, erfrischend, aufmunternd, konzentrationsfördernd, stärkt die geistige Aufnahmefähigkeit, entzündungshemmend, schmerzlindernd
- + Lavendelöl: beruhigend, entspannend, ausgleichend, besänftigend, hautpflegend, antiseptisch, schmerzlindernd, entzündungshemmend, wundheilend, durchblutungsfördernd, fußpilzvorbeugend
- + Minzöl (Menthol): kühlend, erfrischend, antimikrobiell, juckreizlindernd, krampflösend, tonisierend, desodorierend
- + Rosmarinöl: bakterizid, belebend, steigert das Wohlbefinden, aktivierend, durchblutungsfördernd, erfrischend, hilft bei geistiger und körperlicher Erschöpfung, stoffwechsellanregend, schmerzlindernd, wärmend
- + Thymianöl: stark antiseptisch, antimikrobiell, fußpilzvorbeugend, desodorierend, krampflösend, durchblutungsfördernd, abwehrstärkend, ermutigend, willensstärkend, belebend, nervenstärkend

mus und zum limbischen System gelangen. Diese Regionen unseres Oberstübchens spielen für das Gedächtnis, aber auch für unsere Gefühlslage eine wichtige Rolle. Das limbische System ist, evolutionär betrachtet, ein sehr alter Teil unseres Gehirns, steuert Emotionen wie Lust und Liebe, Ärger und Angst, Freude und Frust. Das erklärt, warum Gerüche direkte Auswirkungen auf unsere Stimmung und unser Befinden haben. Und belegt auch, warum es in vielen Lebenslagen und bei kniffligen Entscheidungen durchaus eine gute Idee sein kann, sich auf sein „feines Näschen“ zu verlassen.

Himmliche Wohlgerüche

Düfte der besonderen Art sind ätherische Öle, die im Apothekenalltag eine wichtige Rolle spielen – unter anderem im Rahmen der Aromatherapie. Bei dieser alternativen Heilme-

thode, die als Zweig der Phytotherapie angesehen wird, werden die kostbaren Essenzen gezielt angewendet, um Beschwerden zu lindern oder Krankheiten zu verhüten. Aber auch in Apothekenkosmetika, beispielsweise in hochwertigen Fußpflege-Produkten der Marke GEHWOL, kommen die wertvollen natürlichen Substanzen zum Einsatz. Aus gutem Grund, denn in Badezusätzen, Cremes & Co. entfalten sie ihre positiven Effekte nicht nur über die Nase, sondern auch über die Haut. Insofern können ätherische Öle in Kosmetika nachhaltig dazu beitragen, Hautgesundheit, Schönheit und Wohlbefinden gleichermaßen zu fördern.

Zur Erinnerung: Bei ätherischen Ölen handelt es sich um natürliche Stoffe, die in Form winziger Öltröpfchen in Pflanzenteilen wie Blüten, Blättern, Stängeln, Samen, Wurzeln oder Schalen

eingelagert sind. Sie entstehen als organische Stoffwechselprodukte in der Pflanze und erfüllen in der Botanik wichtige Aufgaben. Unter anderem schützen sie „ihre Pflanze“ vor pathogenen Erregern wie Bakterien, Pilzen und Viren. Mit ihrem charakteristischen Duft können ätherische Öle zudem nützliche Insekten anlocken und Schädlinge auf Distanz halten. Der Begriff „ätherisch“ ist übrigens abgeleitet vom griechischen Wort „aither“, das übersetzt so viel wie „Himmelsduft“ bedeutet.

Beliebt bei Jung und Alt

Der poetisch klingende Name ist Programm: Die wahrlich himmlischen Wohlgerüche haben vielfältige positive Wirkungen auf Körper, Geist und Seele – und erfreuen sich als frische, belebende Ingredienzen hochwertiger Kosmetika außerordentlicher Beliebtheit: Fast 75 Prozent der Menschen in Deutschland nutzen Pflegeprodukte mit ätherischen Ölen, hat die aktuelle, repräsentative Online-Umfrage „GEHWOL Fußpflegetrends 2022/23“ ergeben. Insbesondere bekennde Fußpflegefans, denen die Gesundheit und

Schönheit ihrer Füße wichtig ist, schwören auf die kostbaren Naturessenzen. Frauen entscheiden sich noch häufiger für Kosmetika mit ätherischen Ölen als Männer, und in der Altersgruppe der 30- bis 39-Jährigen sind die duftenden Beautystars aus der Natur überdurchschnittlich beliebt. Was ätherische Öle so populär macht? Vor allem schätzen die Menschen in Deutschland ihre vielfältigen Pflegewirkungen sowie die aktivierenden und belebenden Eigenschaften der erlesenen Essenzen.

Viele Vorzüge Belebend und erfrischend wirken beispielsweise die ätherischen Öle aus Lavendel, Rosmarin oder Thymian. Typischerweise entfalten die naturfrisch duftenden Öle in anregenden, durchblutungsfördernden Fußpflegeprodukten ihre wohltuende Wirkung. Doch die beliebten Poweraktivstoffe aus Wald, Wiese und Garten können noch mehr: So besitzen sie etwa einen hohen Gehalt an Monoterpenen. Substanzen dieser Inhaltsstoffgruppe wirken antiviral, antibakteriell und antimykotisch. Das er- ►

► klärt, warum die genannten ätherischen Öle nicht nur der Nase schmeicheln und die Fußpflege zu einem belebend-sinnlichen Erlebnis machen, sondern auch für die Fußgesundheit von großem Wert sind: Hochwertige Fußbäder und Fußcremes mit Latschenkiefer-, Lavendel-, Rosmarin- und Thymianöl verfügen unter anderem über desodorierende Eigenschaften; sie können Fußgeruch beseitigen und Pilzinfektionen vorbeugen. Ein starker Keimkiller ist auch ätherisches Eukalyptusöl, das Fußpilz und Co. ebenfalls entgegenwirkt. Weiterer Pluspunkt der Natursubstanz: Der intensiv-frische, kampferartige Eukalyptusduft weckt die Lebensgeister und macht die Fußpflege zu einem wahren Vergnügen. Durch seine erfrischenden und kühlenden Eigenschaften zeichnet sich Menthol, der Hauptbestandteil des Pfefferminzöls, aus. Der beliebte Muntermacher stimuliert die Kälte-

rezeptoren und wirkt ebenfalls desodorierend.

Dufte Fußpflege Apothekenkunden, die hochwertige Fußpflege mit dem angenehm frischen Duft und den gesunden Eigenschaften ätherischer Öle zu schätzen wissen, können Sie im Beratungsgespräch beispielsweise diese Produkte empfehlen:

- **GEHWOL Balsam für normale Haut** ist jetzt im Sommer eine ideale Pflegeempfehlung: Mit kühlendem Menthol wirkt er gegen Fußbrennen und verleiht der Haut einen ultimativen Frische-Kick. Antimikrobielle ätherische Öle wie Lavendel- und Rosmarinöl sorgen für hygienische Frische. Enthalten sind zudem Jojobaöl und Aloe vera, die die Fußhaut ruckzuck wieder geschmeidig machen.
- **GEHWOL Balsam für trockene, spröde Haut** ver-

wöhnt die Füße ebenfalls mit ausgesuchten ätherischen Ölen, die müde Füße im Nu beleben, erfrischen und zudem vor üblen Gerüchen schützen. Im Vergleich zum Balsam für normale Haut ist seine Pflegeformel jedoch reichhaltiger: Lanolin, das den Lipiden in der menschlichen Haut ähnelt, lagert sich in den Zwischenräumen der Hornschicht ein und verhindert ein Austrocknen; Avocadoöl wirkt zusätzlich hautglättend.

- **GEHWOL EXTRA**, der Pflegeprofi für belastete Füße, ist für normale, aber auch für rissige, raue und trockene Hauttypen gut geeignet. Einer Vielzahl an ätherischen Ölen, darunter Eukalyptus-, Rosmarin-, Thymianöl und Menthol, verdankt die Universal-Fußpflege-Creme ihre spezifischen Eigenschaften: GEHWOL EXTRA wirkt gegen Fußpilz und Fußgeruch entgegen, kurbelt die Durchblutung an und schützt vor kalten und feuchten Füßen.
- **GEHWOL Fußbad** hilft wehen, brennenden und schwitzenden Füßen wieder auf die Sprünge. Natürliche ätherische Öle aus Lavendel, Rosmarin und Thymian fördern die Durchblutung, die Füße werden langanhaltend durchwärmt und belebt. Bergkiefer-, Eukalyptusöl und Kampfer ergänzen die

hochwertige Rezeptur. Tipp für Ihre Kunden: Die Füße nach dem Bad mit GEHWOL Balsam verwöhnen, um die Wirkung zu unterstützen.

- **GEHWOL pflegendes Fußdeo** enthält ebenfalls natürliche Heilpflanzenöle, unter anderem aus Rosmarin und Lavendel, in ausgewogener Kombination mit Pflegespezialisten wie dem Kamillenwirkstoff Bisabolol und dem Hautvitamin Panthenol. Das Spray desodoriert langanhaltend, beseitigt Fußgeruch nachhaltig, desinfiziert und schützt effektiv vor Fuß- und Nagelpilz.

Qualität zählt Ob im Fußdeo, Fußbad oder im erfrischenden Pflegebalsam: Damit ätherische Öle halten, was sie versprechen, kommt es auf beste Qualität an. Und die beginnt beim Anbau: Wie gute Weine, so stammen auch gute ätherische Öle aus optimalen, kontrollierten Anbaugebieten. Für die Herstellung werden Qualität und Ergiebigkeit der geernteten Pflanzen engmaschig überprüft. Ein klassisches Verfahren, um den Heilpflanzen das wertvolle Öl Tropfen für Tropfen zu entringen, ist die Destillation, die heute in hochmodernen Anlagen erfolgt. Kaum zu glauben: Um ein Kilogramm ätherisches Lavendelöl zu gewinnen, sind rund 160 Kilogramm Pflanzmaterial vonnöten. Der Reinheitsgehalt der Öle ist das entscheidende Qualitätsmerkmal. Deshalb setzt GEHWOL in seinen Fußpflege-Produkten möglichst nur hochreine ätherische Öle nach pharmazeutischem Standard (Europäisches Arzneimittelbuch) ein, die aus kontrolliertem Anbau stammen und einen hohen Gehalt an aktiven, für die Fußpflege wichtigen, Wirkkomponenten haben. ■

Eine Creme schreibt Geschichte

Die Kraft der ätherischen Öle wusste schon der Drogist Eduard Gerlach zu schätzen und für die Hautgesundheit gezielt einzusetzen: Im Jahr 1882 – vor genau 140 Jahren –, brachte der Geschäftsmann mit „E. Gerlach's Praeservativ-Cream“ die erste Fußpflege-Creme für zu Hause auf den Markt. Im Jahr 1910 wurde sie in Gerlachs GEHWOL Fusskrem umbenannt – die bewährte Rezeptur hat sich seitdem kaum verändert. Neben einer einzigartigen Mixtur aus medizinischer Spezialseife, Vaseline, Lanolin und Talkum, die die Haut zuverlässig vor Fußbrennen, Wund- und Blasenlaufen schützt, enthält sie seit jeher eine Reihe hochwertiger ätherischer Öle. Unter anderem gehören desinfizierendes Thymianöl und durchblutungsfördernder Kampfer zu den Inhaltsstoffen. Dank dieser Wirkkomponenten hilft GEHWOL Fusskrem gegen Fußgeruch und beugt Fußpilz vor. Tipp für die Beratung: Eine ausgezeichnete Empfehlung ist das Traditionsprodukt zum Beispiel für Apothekenkunden, die gerne wandern gehen und unterwegs keine Blessuren an den Füßen riskieren möchten.



Andrea Neuen,
freie Journalistin