



# Tauchen Sie ein!

Mit dem passenden Angebot eines Aromabadezusatzes geben Sie Ihrem Kunden „Hilfe zur Selbsthilfe“, denn ätherische Öle sind Multitalente.

**A**therische Öle sind essenzielle Bestandteile vieler Bäder. Mit ihren wohlduftenden Inhaltsstoffen werden sie schnell und unmittelbar über die Atemwege aufgenommen, wo sie direkt wirken. Anschließend leitet das limbische System die wohltuenden „Informationen“ an unser Großhirn weiter. Auch die Haut fungiert als Transportweg und befördert die Inhaltsstoffe in Blutbahnen, Muskulatur und Bindegewebe, wo sie ebenso ihre

Wirkung entfalten. Je nach Pflanze beeindruckt die ätherischen Öle beispielsweise mit belebender, erfrischender und klärender Wirkung. Manche können Krämpfe und Muskelverspannungen lösen und die Konzentration steigern. Andere wiederum sollen einfach nur entspannen und die Sinnlichkeit anregen, denn ein Ziel haben alle Aromen gemein: Harmonie! Bäder sollen ausgleichen und unsere Energien wieder in Balance bringen.

**„Kalt“ erwischt** Wenn Ihr Kunde über Erkältungsbeschwerden wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit sowie Kopf- und Gliederschmerzen und allgemeine Kraftlosigkeit klagt, dann entfalten bewährte, traditionell eingesetzte Badezusätze mit ätherischen Ölen aus Kiefernadel, Eukalyptus, Kampfer, Thymian & Co. ihre wohltuende Wirkung. Kiefernadelöl verfügt beispielsweise über einen anregenden und vitalisierenden Effekt, ist angenehm befreiend und Schleimlösend. Auch Eukalyptusöl ist ▶

► wohlbekannt und gleichsam beliebt in der Erkältungsmedizin. Esmuntert auf und regt an – seelisch wie geistig. Im Zusammenhang mit Erkältungsbeschwerden wird es wegen seiner befreienden Wirkung auf die Atmung gerne eingesetzt. Kampferöl wirkt hingegen ausgleichend: belebend bei depressiven Verstimmungen und beruhigend bei Gereiztheit sowie wärmend bei Kälte und kühlend bei Hitze. Auch seine Krampf lösenden Effekte tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Thymian präsentiert seine Stärken vor allem bei Husten durch seinen schleimlösenden Effekt. Gleichzeitig wird der Körper durchblutet, Krämpfe und Verspannungen lösen und die Abwehrkräfte sammeln sich wieder.

**Das Kreuz mit dem Kreuz** Monotone Büro-tätigkeiten, einseitige und zu intensive sportliche Belastungen sowie stressige Lebenssituationen werden häufig vom Körper quittiert: Muskeln, Gelenke und Rücken sind verspannt und schmerzen. Wählen Sie hier eine Bademischung, die einen wohltuend durchwärmenden und entspannenden Effekt hat. Sie enthalten üblicherweise ätherische Öle unterstützt durch Pflanzenextrakte, die eine intensiv durchblutungsfördernde und dadurch wärmende Wirkung entfalten. Diese entlasten – vor allem in Verbindung mit

### VORSICHT!

- + Weisen Sie Ihren Kunden darauf hin, dass die empfohlene Badetemperatur, -konzentration und -dauer einzuhalten ist (siehe Packung), da ein Zuviel an ätherischen Ölen und zu heißes Wasser den Kreislauf stark belasten und die Schleimhäute bzw. die Haut reizen könnte.
- + Bei Säuglinge und Kleinkinder sind je nach Alter spezielle Badezusätze anzuwenden, die milder sind. Vor allem bei Erkältungsbädern ist Vorsicht zu wahren, da bestimmte ätherische Öle Atemnot bis hin zum Atemstillstand auslösen können.
- + Dies gilt auch für Patienten mit Atemwegserkrankungen!
- + Achten Sie bei schwangeren und stillenden Frauen unbedingt auf die Packungshinweise!

stellen nur eine kleine, aber häufig kombinierte Auswahl an Wirkstoffen mit lang anhaltender Tiefenwärme dar. Positiver Nebeneffekt auf die Psyche: Die zum Teil würzigen und

denn das Sonnenlicht nimmt zusehends ab. „Winterblues“ nennt man solch eine im wahrsten Sinne des Wortes düstere und gedrückte Stimmungslage, die nicht selten vorkommt. Dauerhafter Stress im Job und Familienprobleme können weitere Gründe sein, weshalb die Stimmung in den Keller geht. Die Wärme eines Bades tut der Seele ohnehin gut. Wird das Wasser dann noch mit den passenden ätherischen Ölen angereichert, dann steht der Ausschüttung von Endorphinen nichts mehr im Wege. Angenehm fruchtig duftende ätherische Öle der Limette, Mandarine oder Orange entspannen den gesamten Körper und Geist und schenken neue Kraft. Lavendelöl zählt ohnehin zu den Klassikern der Erholungs- und Anti-Stress-Bäder. Eine Kombination mit Ölen aus Melisse, Rosmarin, Mohn oder Baldrian wirkt ausgleichend, sorgt für einen anschließend ruhigen, entspannten Schlaf und hilft, die Sorgen des Alltags auszublenden – wenn auch nur vorübergehend! Auch Ingwer und Kardamom setzen sich mittlerweile in Bädern durch, denn sie vermitteln durch ihren würzigen, warmen Duft einen ebenso wärmenden und ausgleichenden Effekt auf die Seele.

**Die Haut als Schutz** Achten Sie bei Bädern auf pflegende Substanzen wie Pflegeöle und Lipide, die die Haut auch bei häufigem Baden vor dem Austrocknen schützen. Ätherische Öle aus dem Pfirsichkern, der Mandel oder der Macadamianuss sind gelungene Ergänzungen, denn neben ihrem zarten Duft spenden sie wertvolle Fettsäuren zur Pflege der Haut – unserem wertvollen Schutzmantel vor der Außenwelt. Wählen Sie Badezusätze, die hinsichtlich der Hautverträglichkeit von einem unabhängigen Institut getestet wurden und möglichst frei von Paraffinen, Silikonen und Mineralölen sind – der Gesundheit zuliebe! ■

## »Neben ihren klassischen Wirkungen sprechen ätherische Öle als Aromatherapie auch die Sinne an.«

warmem Wasser – die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit, sodass Beschwerden gelindert werden. Ätherische Öle des Rosmarins, Thymians, der Wacholderbeere, Nelke oder des Cajeputs kombiniert mit Extrakten aus Beinwell, Teufelskrallen und Arnika oder Auszügen aus Naturmoor

„warmen“ Duftnoten der enthaltenen Öle und Extrakte unterstützen das wohlige Gefühl, indem sie Kraft und innere Wärme spenden!

**Wellnessbäder** Bei vielen Menschen drückt der Winter auch auf das Gemüt: Die Tage werden kürzer,

Andrea Pütz,  
PTA und Dipl. Oec.troph.