



Foto: New Africa – stock.adobe.com

Foto: tonstik – stock.adobe.com

Natürlich *Düfte!*Wie ätherische Öle
dein Leben würzen

Dr. med. univ. Katharina Schmid. Foto: privat

Von Dr. Katharina Schmid

Ursprünglich stammt die Orange aus China, wo sie seit über 4000 Jahren kultiviert wird. Was auch ihre weitere Bezeichnung „Apfelsine“ zum Ausdruck bringt. Das niederländische Wort „appelsiene“ bedeutet übersetzt so viel wie „Apfel aus China“.

Pflanzlich gesehen geht die Orange auf eine Kreuzung von Mandarine und Pampelmuse zurück. Alexander der Große soll Orangen- und Zitronenbäume bereits vor über 2000 Jahren nach Griechenland gebracht haben. Im 15. Jahrhundert nahmen die Araber die saftigen Früchte über das Mittelmeer mit nach Spanien. So hielt die Orange ihren Einzug in Europa. Als Götterfrucht stand die Orange im Laufe ihrer Geschichte vor allem bei Königen und Adeligen hoch im Kurs.

Bereits kleine Mengen des Öls wirken sich positiv auf dich aus

Die Orange enthält große Mengen an Vitamin C sowie reichlich Kalium, Kalzium und Magnesium. Frisch gepresster Orangensaft wirkt zudem basisch und reinigt das Blut. Ätherisches Orangenöl wird aus kaltgepressten Orangenschalen gewonnen. Für ein Kilogramm Öl werden etwa 200 bis 300

Orange

– stimmungsaufhellend und ausgleichend

Orangen kennt und nutzt jeder. Ihr Saft schmeckt gut, ihr Name prägt eine ganze Farbe und in der Schale steckt in Form ätherischer Öle ihr einprägsamer Duft.

Kilogramm Schalen benötigt. Schon kleinste Mengen von reinem, ätherischem Orangenöl wirken sich nachweislich positiv auf deinen Körper und deine Psyche aus. Der wichtigste Inhaltsstoff ist Limonen, er macht in der Orange rund 95 Prozent der Duftstoffe aus. Limonen steckt in geringerem Maße auch in Schalen anderer Zitrusfrüchte wie der Zitrone oder der Grapefruit und Gewürzen wie Kümmel, Dill, Kardamom oder Koriander. Orangenöl wirkt auf deine Psyche stimmungsaufhellend und hat eine antidepressive Wirkung. Ätherisches Orangenöl löst Ängste und entspannt, es wirkt auf deine Psyche insgesamt ausgleichend. Um dir diese Wirkung zunutze zu machen, kannst du zum Beispiel zehn Tropfen des Öls in einen Diffuser geben oder mittels Sprühflasche im Innenraum verteilen. Solltest du gerade nervös und angespannt sein, kannst du auch direkt an

deinem Fläschchen mit ätherischem Orangenöl riechen oder ein paar Tropfen auf die Hände, ein Tuch oder einen Wattebausch geben, um den Duft für ein bis zwei Minuten direkt einzusatmen.

Orangenöl kann Krankheitserreger in deinem Körper bekämpfen

Zudem stärkt ätherisches Orangenöl dein Immunsystem. Es wirkt entzündungshemmend und antiseptisch. Antiseptisch bedeutet, dass das Orangenöl Krankheitserreger wie Bakterien, Viren oder Pilze auf deiner Haut und in deinem Körper in der Vermehrung hemmt und abtötet. Somit kannst du Orangenöl im Herbst auch vorbeugend anwenden, um drohenden Erkältungskrankheiten entgegen zu wirken. Außerdem lindert Orangenöl Schmerzen.

Es hat zudem positive Wirkung auf eine träge Verdauung, fördert den Appetit und reguliert den Cholesterinspiegel. Dazu kannst du einmal täglich ein bis

zwei Tropfen reines Orangenöl morgens direkt unter die Zunge geben oder in ein Getränk mischen. Gut schmeckt Orangenöl in Wasser, Smoothies oder Shakes. Oder du mischst dir das Öl in einen Teelöffel Honig. Auch zum Verfeinern von Speisen eignet sich reines Orangenöl gut. Dabei das Öl aber nicht erhitzen, sonst geht die Wirkung der gesunden Inhaltsstoffe verloren.

In der Kosmetik wird ätherisches Orangenöl ebenso geschätzt. Denn es pflegt und regeneriert die Haut, wirkt gegen müde und fettige Haut und hilft bei Reizungen sowie gegen Alterung. Wie Lavendelöl kannst du auch Orangenöl pur auf die Haut auftragen oder sie mischen, da sich ihre Wirkungen gegenseitig verstärken. Achtung: Wenn du größere Mengen des Öls auf die Haut aufträgst, solltest du starke Sonneneinstrahlung für mehrere Stunden meiden.

Alternativ kannst du das Öl mit einem

Emulgator ins Badewasser oder in ein Fußbad geben. Für ein Vollbad benötigst du zehn bis 15 Tropfen ätherisches Öl deiner Wahl auf ein bis drei Esslöffel einer Trägergrundlage. Du kannst die ätherischen Öle in frischer Milch, Sahne oder Honig lösen oder auf Meersalz tropfen. Sonst würde das Öl oben auf dem Badewasser schwimmen und gut riechen, deine Haut über das Badewasser aber nicht erreichen.

Über das Nervensystem kann das Öl schnell helfen

Wie alle ätherischen Öle erreicht auch das Orangenöl über dein Nervensystem (Riechhirn) deinen Verdauungstrakt oder geht über die Haut innerhalb von fünf bis zehn Minuten ins Blut und entfaltet dort seine positiven Wirkungen. Da ätherische Öle stark konzentriert sind, stärkt dich schon ein einziger Tropfen Orangenöl täglich. Orangenöl ist für Menschen ab dem sechsten Lebensjahr zum Verzehr zugelassen.

Info: Mehr über die Wirkung ätherischer Öle und Bestellmöglichkeiten gibt es auf der Webseite von Dr. Katharina Schmid unter kopfsache-gesund.de.

Im Oktober dreht sich in unserer Serie alles um den Eukalyptus.

Es ist bestimmt den meisten schon passiert: Du verbringst Zeit mit Freunden und auf einmal wollen alle ins Kino gehen. Obwohl du keine Lust hast, gehst du mit, weil du Angst hast, dass sie sauer werden. Oder du sitzt im Unterricht: Der Lehrer stellt eine Frage und jeder meldet sich – außer du. Zwar kennst du die Antwort nicht, aber du willst nicht, dass jeder weiß, dass du sie als Einziger nicht kennst. Also meldest du dich auch. Warum?

Dieses Gefühl, sich schon fast zu etwas verpflichtet zu fühlen, wird als sozialer Druck bezeichnet. Zu solchen Situationen kommt es durch Menschen aus deinem Umfeld, aber du kannst ihn dir auch selbst machen. Die Wahrnehmung einer Situation reicht meist aus: Man steht nicht mehr zu seiner eigenen Meinung und seinen Gedanken, nur um einen besseren Eindruck zu ver-

Alle, nur nicht ich

In der Schule, im Freundeskreis oder bei der Arbeit: Sozialer Druck herrscht überall, aber was ist das?



Grafik: storyset/freepik

mitteln und anderen zu gefallen. Meist wird diese Entscheidung unterbewusst getroffen und erst realisiert, wenn es schon zu spät ist. Oft überkommen dich dann Unwohlsein und Stress.

Sozialen Druck empfinden viele. In einer Studie der Jacobs Foundation wurden über 1500 Schweizer zwischen 15 und 21 Jahren zu Leistungsdruck und Stress befragt. 56 Prozent der Mädchen und 37 Prozent der Jungs gaben an, häufig gestresst zu sein. Dieser wird vor allem durch schulischen Leistungsdruck ausgelöst. Der ist auch eine Folge von sozialem Druck, der durch das ständige Vergleichen mit anderen entsteht.

Doch woher kommt dieser soziale Druck? Dazu hilft ein Blick in unsere Vergangenheit. Der Mensch war schon immer ein Herdentier. Bereits in der Steinzeit hatte man höhere Überlebenschancen, wenn man Teil einer Gruppe war. So haben die Menschen angefangen, sich aneinander anzupassen. ARD alpha berichtet, dass dieses Denken und die Angst vor dem Alleinsein auch heute noch tief in unserem Gehirn verankert ist.

Auszeiten nehmen und die Ansprüche an sich selbst senken

Doch wer nichts gegen sozialen Druck macht, kann auf Dauer unter Stress, Panik, Leistungsdruck, Erschöpfung und Depressionen leiden. Was also tun? Das Problem zu realisieren, ist ein erster Schritt. Sich Auszeiten zu nehmen oder von bestimmten Umfeldern zu distanzieren, kann dabei helfen, im Kopf wieder klarer zu werden. Schwieriger dagegen ist es, die Ansprüche an sich selbst zu senken und sich nicht mehr mit anderen zu vergleichen. *Leonie Zeiter*

Was bedeutet intro- und extrovertiert?

Introvertiert bedeutet so viel wie „nach innen gekehrt“. Diese Menschen sind bedacht und empfindsamer. Nach einem langen Tag brauchen sie Ruhe. Sie gehen Konflikten aus dem Weg und treffen sich lieber mit einem guten Freund als einer Gruppe. Schüchtern sind sie nicht unbedingt, wie jetzt.de schreibt. Schüchternheit ist die Angst, dass andere Menschen einen nicht mögen, diese kann sich entwickeln, ist aber kein Persönlichkeitsmerkmal.

Extrovertiert heißt in etwa „nach außen gekehrt“. Diese Menschen sind gesellig und gern unter anderen Leuten. In Gesellschaft blühen sie erst richtig auf. Sie übernehmen gern die Führung und sind dominanter und durchsetzungsfähiger. *Leonie Zeiter*