

## **Nicht übertreiben: Weihnachtsduftkerzen und Co. können gereizt machen (mit Bild)**

**Alsfeld (dapd).** Duftkerzen, Räuchermännchen oder mit Zimt und Nelken gespickte Adventskränze: Diese beliebten Dekorationen sind jetzt in vielen Haushalten zu finden. Auch wenn sie für weihnachtliche Atmosphäre sorgen, sollte die Beduftung in den eigenen vier Wänden nicht übertrieben werden, sagt Hanna Christiane Günther, Osmopraktikerin und Vorsitzende des Vereins aroma-netz e.V. in Alsfeld (Oberhessen). „Im Übermaß können Düfte negative Auswirkungen auf unsere Psyche haben, uns gereizt und depressiv machen.“

Zwtl.: Düfte wirken auf das Unterbewusstsein

Auf den ersten Atemzug sind viele Düfte sehr angenehm. Vanille erinnert an Kindheitstage, an Kekse und süßen Pudding. Zimt, Anis oder Koriander wecken Weihnachtsstimmungen. „Düfte haben eine große Wirkung auf das Unterbewusstsein, wirken dabei bei jedem Menschen individuell“, erklärt die Osmopraktikerin. Wer diese positive Wirkung nutzen möchte, sollte sehr dezent mit den Düften experimentieren. „Bitte hängen Sie sich keinen Vanilleduftbaum ins Auto oder lassen Sie stundenlang die Duftlampe mit Wohnzimmer brennen.“ Günther erklärt: „Diese Dauerbeduftung überlastet und überreizt den Geruchssinn.“ Schleichend wirke sich das auch auf die Psyche aus: „Zuerst empfindet man den Duft noch als angenehm, aber bald schon kippt die Stimmung, man fühlt sich unwohl, leer oder gereizt.“

Zwtl.: Das richtige Maß

Günther empfiehlt Bedüften gezielt und in Maßen: Duftlampen mit 100% naturreinem ätherischen Öl sollten nur 2-3 Mal täglich für jeweils 20-30 Minuten angezündet werden. Auf 50ml Wasser dabei nicht mehr als 3 Tropfen reines ätherisches Öl geben und regelmäßig den Raum lüften. Von künstlich aromatisierten Duftkerzen rät die Expertin ganz ab: „Diese synthetischen Nachbauten sind die komplette Überreizung, in ihrer psychischen Wirkung auf den Einzelnen nicht einschätzbar.“ Wer natürlichen Weihnachtsduft in Wohnzimmer oder Küche wünsche, könne auch auf natürliche Werkstoffe aus der Natur zurückgreifen, zum Beispiel Tannenzweige in einer Vase oder kleine Schalen mit Gewürzen, wie Vanilleschoten, Sternanis und Zimtstangen, aufstellen.

Zwtl.: Heimische Düfte sind die besten

Auch für Duftlampen setzt Hanna Christiane Günther auf heimische Ingredienzien. Ihr Tipp: Tannenöle! „Die Düfte von Weißtanne, Balsamtanne, Waldkiefer, Latschenkiefer, Fichtennadel oder Zypresse kennen wir von Kindesbeinen an, weil sie Teil unserer Kultur sind.“ Die Expertin für Osmopraktik ist überzeugt, dass diese innere Nähe zum Duft auch die positive Kraft für die Seele erhöht. „Ätherische Tannenöle wirken sehr ausgleichend und harmonisierend.“ Wer es exotischer mag, erreiche mit Fruchtölen weihnachtliche Stimmung, zum Beispiel mit Ölen aus Orangen, Blutorange, Grapefruit oder Clementinen. „Diese frisch-fruchtigen Düfte wirken entspannend und stimmungserhellend auf die Psyche.“

Zwtl.: Gute Stimmung vor dem Baum

Die seelische Wirkung von ätherischen Ölen könne auch gezielt eingesetzt werden, zum Beispiel um familiäre Spannungen vorm Weihnachtsbaum vorzubeugen oder zumindest zu reduzieren: „Hier empfiehlt sich eine Ölmischung, die den Bedürfnissen der Familie entspricht“, sagt Günther und nennt ein paar Möglichkeiten: „Wacholder mindert Enttäuschungen, Jasmin und Blutorange stärken die Persönlichkeit, Geranium und Rose lassen Gefühle sprechen und Chrysantheme hilft Spannungen zwischen Müttern und Generationen abzubauen.“

dapd/lev