



“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”

Die Rosengeranie

Bild: balkonpflanzen-pflege.de



Die duftenden Rosengeranien sind eigentlich Pelargonien. Der Trivialname Geranie, wird für bestimmte als Beet- und Balkonpflanzen verwendete Pelargonienarten verwendet.

Die Heimat der Pelargonie ist Südafrika. Sie ist ein wildwachsender Kleinstrauch und zählt zur Familie der Storchschnabelgewächse (Geraniaceae). Mehrere hundert Arten sind bekannt, von denen allerdings nur wenige, besonders duftende zur Gewinnung des ätherischen Öls verwendet werden können. Für das Öl werden die duftenden, rauen, grünen Blätter von *Pelargonium graveolens*, *P. asperum* und *P. odoratissimum* destilliert.

Das griechische Wort **pelargos** bedeutet Storch. Zu ihrem Namen kommt die Pelargonie wegen der storchenschnabelartig verlängerten Form

ihrer Früchte und die Redewendung „der Storch bringt das Baby“ stammt daher, dass einige Arten aus der Pflanzenfamilie der Storchschnabelgewächse früher zur Behandlung von Unfruchtbarkeit verwendet wurden.

Diese Pflanze stellt keine hohen Ansprüche. Sie passt sich an die gegebenen Lebensumstände an, ob sie nun viel oder wenig Wasser bekommt, der prallen Sonne ausgesetzt ist oder eher ein Schattendasein fristet. Die Fähigkeit zur Adaption also das Anpassen an unterschiedlichste Lebensbedingungen ist auch uns Menschen eigen, doch oft kommt sie uns abhanden. Dies kann sich dann als Krankheit bemerkbar machen. Das ätherische Öl der Rosengeranie kann den erkrankten Körper und die angeschlagene Seele unterstützen wieder ihr Gleichgewicht zu finden. Es reguliert, balanciert und lotet aus. Dieses ätherische Öl ist das „**Ausgleichsöl**“ in der Aromatherapie und wird immer dann angewendet, wenn ein Zustand mit zu viel und zu wenig gleichzeitig beschrieben wird. „Meine Haut ist zu fett und dann wieder zu trocken.“ „Mir ist zu heiß und dann wieder zu kalt.“ „Ich bin zu müde aber zu überdreht um zu schlafen.“ „Ich arbeite zu viel und habe zu wenig Zeit.“ „Ich investiere zu viel, habe aber zu wenig Erfolg.“

Biochemische Inhaltsstoffe

Bei guter Qualität und etwas gereift riecht das ätherische Öl der Rosengeranie nach Rose. Daher wird das Öl der Pelargonie auch als Ersatz für das hochpreisige echte Rosenöl verwendet. Die dominierende biochemische Inhaltsstoffgruppe, sowohl der Rose, als auch der Pelargonie sind Monoterpenole, vor allem Citronellol und Geraniol.

Allgemein wirken Monoterpenole stark modulierend auf unser Immunsystem und schützen es so vor unterschiedlichen Stressfaktoren. So wirken sie harmonisierend auf Hormon- Herzkreislauf- und Nervensystem. Außerdem sind sie hautpflegend, wirken zellregenerierend und fördern Reparaturmechanismen der Hautzellen. Und sie besitzen ausgeprägte antibakterielle, antivirale und antimycotische Wirkung ohne die körpereigene Hautflora anzugreifen. Durch ihre regulierende Wirkung auf die Stresshormonproduktion vermögen sie auf der einen Seite übermäßige Erregbarkeit herunterzufahren und auf der anderen Seite bei Niedergeschlagenheit stimulierend zu wirken.

Duftmischung für harmonisches Gesprächsklima

Durch seine ausgleichende Wirkung vermag Rosengeranienöl ein gutes Gesprächsklima zu schaffen. Kombiniert mit Grapefruit für eine bessere Stimmung und Zypresse für mehr Struktur können sowohl Geschäftsgespräche unterstützt, als auch Familientreffen harmonisiert werden.

- 5 Tropfen Grapefruitöl
 - 2 Tropfen Rosengeranienöl
 - 1 Tropfen Zypressenöl
- in eine Duftlampe

Duftmischung für Insektenabwehr

- 4 Tropfen Rosengeranienöl
 - 3 Tropfen Lavendelöl
 - 2 Tropfen Zedernholzöl
- in eine Duftlampe

Wirkung des ätherischen Öls

Das ätherische Öl der Rosengeranie erfreut Herz, Haut und Hormonsystem durch seine regulativen Eigenschaften. Es ist extrem hautfreundlich, heilt und desinfiziert, lindert Schmerz und lässt blaue Flecken abklingen. Auf seiner mild harmonisierende Wirkung auf die Stresshormonproduktion im Gehirn beruht höchstwahrscheinlich die nachgewiesene Wirksamkeit des Öls bei Herz-Kreislaufbeschwerden ohne organische Ursache, z.B. Blutdruckschwankungen oder Herzklopfen. Insgesamt zeigt das Rosengeranienöl bei Frauen in jedem Alter hormonregulative Wirkung ohne selbst ein Hormon zu sein. Wenn bei der Mutter die Hormonproduktion herunterfährt und bei der pubertierenden Tochter das Gegenteil der Fall ist, tritt auch eine Situation von zu viel und zu wenig gleichzeitig ein. Hier kann man dann die Wogen mit Rosengeranienöl glätten.

5 Sinne Yoga mit Duftkomponenten

Samstag, 2. Juni 2018 in Salzburg

Diesen Workshop gestalte ich gemeinsam mit meiner langjährigen Yogalehrerin **Martina Heinrich**. Wir stellen eine Verbindung zwischen der Körperarbeit des Yogas und der Wirkung von ätherischen Ölen her.

Wird unser Körper und unser Geist auf unterschiedlichen Ebenen stimuliert, ergibt sich eine positive Synergie, welche unsere Selbstwahrnehmung verbessern und verändern kann.

Rosenworkshop

Für den Workshop am **Freitag, den 25. Mai 2018** in der Gaißau sind noch Plätze frei.

Nähere Infos zu den Workshops unter: www.aromapraxis.eu
Anmeldung unter info@aromapraxis.eu
oder unter **0664 2816869**.

