



Hauptsache  
Gesund

mdr



PZN -6803289

16. Jahrg., Ausgabe 12/2019

# JOURNAL

ZUR MDR-RATGEBERSENDUNG

donnerstags 21.00 Uhr im MDR FERNSEHEN  
mit **Dr. Carsten Lekutat**



# Endlich wieder gut schlafen

**Steißbein**

Wenn das Sitzen zur Qual wird

**Muskelkrämpfe**

Warum hilft Magnesium nicht immer?

**Juckreiz**

Was steckt dahinter?

# Entspannendes Aroma-Öl



Aromatherapeutin Tuula Misfeld aus Leipzig empfiehlt bei Einschlafstörungen ein selbstgemachtes Aromaöl. Es hilft, abends besser zur Ruhe zu kommen, die Probleme des Tages loszulassen und Entspannung zu finden. Das Aroma-Öl kann vielseitig eingesetzt werden. So kann es beispielsweise als Einreibung für Brust, Hals oder Schläfen genutzt werden. Auch für eine entspannende Fußmassage ist es geeignet. Außerdem kann man damit ein wohltuendes Vollbad nehmen.

## **Zutaten:**

100 ml Mandelöl, 6 Tropfen Zirbelkiefer,  
7 Tropfen Tonkabohne, 13 Tropfen Mandarine „rot“

## **Zubereitung:**

Die Aromaöle nach und nach in das Mandelöl tropfen, vermischen und anschließend gut verschließen. Das Öl kann direkt auf die Haut aufgetragen werden. Bei einem Vollbad kommen etwa 10 bis 15 Milliliter in eine Wanne mit warmem Badewasser.

## **So wirkt's:**

Zirbelkiefer duftet nach Holz, vertieft die Atmung und reduziert den Stress. Das ätherische Öl der Tonkabohne riecht süßlich und erinnert an Mandeln und Marzipan. Es wirkt ausgleichend sowie entkrampfend und wird daher auch häufig in Anti-Schmerzölen verwendet. Mandarine „rot“ duftet fruchtig, wirkt entspannend und schlaffördernd.

## **Vorsicht:**

Nach einem Fuß- oder Vollbad nicht barfuß laufen. Mit den eingeeöln Füßen kann man leicht auf den Fliesen im Badezimmer ausrutschen.