

Anwendungen bei Schweißfüßen

Betreffend einen Spray bei Schweißfüßen steht folgendes zur Auswahl:

1) Hydrolate:

a) Lavendelhydrolat (Wabner, 2009, S. 334)

- ☞ antiinflammatorisch bei juckenden Hautentzündungen (auflegen, aufsprühen)
- ☞ antiviral, bakterizid, antiinflammatorisch bei (Hals)-entzündungen (aufsprühen, gurgeln)

b) Hamamelishydrolat (Hamamelis virginiana)

Hamamelis gibt es nur als Hydrolat und nicht als Öl, da sich dieses Öl zu schnell verflüchtigt.

- ☞ hautberuhigend bei entzündeter und unreiner Haut
- ☞ antiseptisch
- ☞ erfrischend und kühlend
- ☞ desinfizierend, wundheilend

c) Rosenhydrolat (Rosa damascena) (Wabner, 2009, S. 340f)

- ☞ antiinflammatorisch, antiseptisch, bakterizid, viruzid, fungizid (auflegen, aufsprühen)
- ☞ juckreizstillend, kühlend, epithelisierend, kühlend (auflegen, sprühen)

2) Ätherische Öle zum selbst einen Spray herzustellen:

a) Salbei (Salvia officinalis L.) (Werner, 2013, S. 142)

Mit seiner beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem ist Salbeiöl hilfreich bei Menschen, die zu verstärkter Schweißbildung in einer Stresssituation neigen. Zudem wirkt es mit seiner stark antibakteriellen Wirkung geruchshemmend.

Körperliche Wirkungen: nervenberuhigend, stark antibakteriell, desodorierend

Geistige Wirkungen: entspannend, klärend

CAVE!!! Salbeiöl hat einen hohen Monoterpenketongehalt, daher wirkt es neurotoxisch. In physiologischer Dosierung (0,5%) sind keine Nebenwirkungen zu befürchten.

a) Lemongrass (Cymbopogon flexuosus (Nees) Stapf) (vgl. Werner/von Braunschweig, 2012, S. 131)

Das zitronig duftende Öl stärkt die Lebensgeister und die Abwehrkraft. Es beinhaltet Inhaltsstoffe, die das Immunsystem stärken und wirksam gegen Viren und Bakterien bei Infekten eingesetzt werden kann.

Körperliche Wirkungen: antibakteriell, antiviral, antiseptisch, stark immunstärkend.

b) **Lavendel (Lavandula angustifolia, Lavandula vera)** (vgl. Werner/von Braunschweig, 2012, S. 124)

Das Öl mit dem größten Wirkungsspektrum! Es handelt sich um das wichtigste und beliebteste Öl in der Aromapflege. Es gehört zu den Notfallölen der Aromapflege. Es wirkt mild regulierend auf die Neurotransmitter, besonders auf Serotonin. Es wirkt wie ein Katalysator und gibt in Mischungen oft einen synergetischen Effekt.

Körperliche Wirkungen: u. a. antibakteriell, antiviral, desinfizierend, antimykotisch, stark immunstimulierend.

c) **Zypresse (Cupressus sempervirens L.)** (Werner, 2013, S. 143)

Zypressenöl hat einen beruhigenden Einfluss auf das vegetative Nervensystem, sodass die Schweißsekretion reduziert wird. Außerdem hat es mit seinem hohen Gehalt an Monoterpenen eine antiseptische Wirkung und verhindert damit unangenehme Geruchsbildung.

Körperliche Wirkungen: desinfizierend, sanft adstringierend, desodorierend.

d) **Zitrone (Citrus limon L.)** (alternativ alle Zitrusöle) (Werner, 2013, S. 143)

Nicht nur der Duft der Zitrone, der gemeinhin für Sauberkeit und Frische steht, ist hilfreich bei Fußschweiß. Ihr ätherisches Öl ist zudem für seine keimtötende Wirkung bekannt.

Körperliche Wirkungen: desinfizierend, deodorierend.

e) **Myrrhe (Commiphora myrrha Nees syn. Commiphora molmol)** (Werner, 2013, S. 142)

Aus dem Harz des Myrrhenbaums gewonnenes ätherisches Öl mit seiner adstringierenden Wirkung stabilisiert die Haut und reduziert auf natürliche Weise die Schweißproduktion.

Körperliche Wirkungen: adstringierend, antibakteriell, desodorierend

Rezept nach Monika Werner:

Mischung auf 30 ml Sesamöl:

✚ 4 Tropfen Zitrone

✚ 3 Tropfen Myrrhe

✚ 4 Tropfen Salbei

✚ 2 Tropfen Zypresse

Entweder die Füße damit regelmäßig einreiben oder die Mischung auf 1 Esslöffel Meersalz für ein Fußbad verwenden.

Quellen:

Fa. Farfalla (Frau Silvia Küng-Ulrich), Mail vom 2. 5. 2013

Werner, M. (2013). Mind Maps Aromatherapie. 2., aktualisierte Auflage. Stuttgart: Haug Verlag

Werner, M., von Braunschweig, R. (2012). Praxis Aromatherapie. 3. Auflage. Stuttgart: Haug Verlag