



Besser Durchatmen trotz Maske? Duftende Pflanzenöle machen's möglich

von **Lena Schröder**

Mit der COVID-19-Pandemie ist das Tragen eines Mund-Nasenschutzes Teil unseres Alltags geworden. Doch so wichtig die Maske ist, um sich selbst und andere vor Ansteckung zu schützen, so lästig und unangenehm ist sie für viele.

Besonders FFP2- und medizinische Masken, sog. OP-Masken, fordern uns besonders heraus: Durchatmen fällt schwer, manche Menschen haben gar mit Beklemmungsgefühlen zu kämpfen. Doch das muss nicht sein. Duftende naturreine Öle können Erleichterung verschaffen, indem sie die Atmung erleichtern und beruhigend wirken. Ein weiteres Plus: Durch ihren direkten Einfluss auf das limbische System – unsere emotionale Schaltzentrale – sorgen sie auch in schwierigen Zeiten für ausgeglichene Stimmung. Die wichtigsten Tipps aus der Aromatherapie für den Alltag mit Maske haben wir im folgenden Beitrag zusammengestellt.

„Das Thema Maske hält uns seit Monaten ganz schön auf Trab“, berichtet Lena Schröder vom Aroma- und Natur- und Biokosmetik-Pionier PRIMAVERA. „Die Menschen rufen bei uns an oder schreiben Mails und fragen nach Tipps, wie sie sich das Leben mit der Maske erträglicher machen können. Anfänglich ging es um Stoffmasken. Die Anwendung von gebrauchsfertigen Aromatherapie-Produkten für FFP2- und medizinische Masken hat immer mehr Menschen beschäftigt, weil diese in vielen Einrichtungen zur Pflicht wurden, und nicht nur dort. Wir haben uns dann intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt“, so Schröder weiter.



Sie empfiehlt, sich die ganzheitliche Wirkung ätherischer Öle – bewusstes Atmen, Stärkung, Stimmungsaufhellung – gezielt zunutze zu machen. Denn die duftenden pflanzlichen Öle wirken stets auf zwei Ebenen: der körperlichen und der seelischen. In der aktuellen Pandemiesituation kommt der Immunstärkung besondere Bedeutung zu. So beeinflussen viele der bis zu 500 verschiedenen Wirkstoffe, die in einem ätherischen Öl enthalten sind, das Immunsystem positiv und können so in bewegten

Zeiten Halt und Kraft für Körper, Geist und Seele bieten .

Ätherische Öle geben der Seele Leichtigkeit

Viele wissen die duftenden pflanzlichen Öle schon lange vor Ausbruch der Pandemie für ihre stimmungsaufhellenden Eigenschaften zu schätzen. Diese Wirkungen wurden in zahlreichen Untersuchungen bestätigt. Vor allem Zitrusdüfte und ätherische Öle wie Jasmin, Rose, Neroli, Lavendel oder Ylang-Ylang zählen hier zu den Favoriten. Weitere bewährte Stimmungsaufheller sind Bergamotte, Grapefruit oder Sandelholz.

Praktisch und ideal für den Alltag: Das Atmewohl Maskenspray

Aus diesem Wissen entstand bei PRIMAVERA das Atmewohl Maskenspray. Es ist fix und fertig, ideal für die Anwendung unterwegs und speziell zur Beduftung des Mund-Nasenschutzes konzipiert. Wie Untersuchungen durch ein unabhängiges Labor bestätigt haben, ist das Spray auch zur Beduftung von FFP2- und medizinischen Masken („OP-Masken“) geeignet, weil weder Material noch Funktion durch die Anwendung beeinträchtigt werden – dafür steigt der Tragekomfort.

Das Spray enthält erfrischendes Spearmint, stimmungsaufhellende Orange und beruhigenden Lavendel. Hamameliswasser erfrischt zusätzlich und macht das Tragen der Maske dadurch angenehmer, Cistrosenwasser gleicht aus und stärkt die Psyche. Durch die ausgeklügelte Zusammensetzung hilft das minzig-frisch duftende Maskenspray beim Durchatmen und macht das Tragen der Maske erträglicher.

Die Anwendung ist denkbar einfach: Das Spray wird auf die Außenseite der Maske gesprüht. Danach sollte die Maske zwei bis drei Minuten trocknen, damit der im Spray enthaltene Alkohol (in dem die ätherischen Öle gelöst sind) verfliegen kann. Wird dies beachtet, kann das Atmewohl Maskenspray auch bei Jugendlichen ab zwölf Jahren angewendet werden. Der Spray hinterlässt keine Flecken und ist bei Stoffmasken mit der nächsten Wäsche einfach wieder ausgewaschen.

Lena Schröder

Produktmanagerin für Gesundheit und Pflege bei [PRIMAVERA](#).
aromaberatung@primaveralife.com

Lena Schröder ist *studierte Gesundheitsökonomin, hat während ihres Studiums mehrere Praktika im Pflegebereich absolviert und ist selbst begeisterte Anwenderin im privaten Bereich. Ihr Interesse wurde früh geweckt, da sich ihre Mutter als Krankenschwester schon mit der erstaunlichen Wirkkraft dieser Pflanzenschätze befasste.*



Pressemitteilung:

[Für befreites Durchatmen mit Maske: PRIMAVERA launcht neues Atmewohl Maskenspray bio](#)