

Kanuka (*Kunzea ericoides*)

Interessantes Allerlei

Kanuka-Öl gehört zu den Teebaum-Ölen und wird ausschließlich aus einem bestimmten Teebaum gewonnen. Es ist das Pendant zum australischen Teebaum-Öl. Während Kanuka-Öl im deutschen Sprachraum unter der Bezeichnung „Kanuka“ zu finden ist, wird es im englischen Sprachgebrauch unter dem Namen „white tea tree“ (Weißer Teebaum) gehandelt.

Heilwirkung auf den Körper

Kanuka-Öl wirkt stärkend auf unser Immunsystem. Vor allen in den grauen Wintermonaten sollten wir es nicht versäumen, ein regelmäßiges „Duftbad“ mit diesem Öl zu nehmen. Bei Erkältungen reguliert es die Schleimproduktion und mildert dadurch Hustensymptome. Kanuka-Öl hat eine antibakterielle, schmerzstillende und antientzündliche Wirkung. Dank dieser Kombination eignet es sich auch hervorragend zur Behandlung von bakteriellen Entzündungen auf der Haut (z.B. Akne). Daneben ist Kanuka eines der effektivsten ätherischen Öle bei Muskelverspannungen, Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich und bei akuten rheumatischen Beschwerden.

Psychisch-seelische Wirkung

Der Duft von Kanuka entfacht in uns ein neues Feuer, wenn wir erschöpft und voller Selbstzweifel sind. Er stärkt das Selbstvertrauen und fördert den Antrieb und die Willenskraft. Besonders Menschen, die sich selbst immer wieder klein machen, verhilft es zu mehr Größe. Dieses Öl schenkt uns zudem den Mut, auch mal „nein“ zu sagen. Es regt die Ausschüttung von Noradrenalin in unserem Körper an, was bewirkt, dass Körper und Geist aufgeweckt und in Aktionsbereitschaft versetzt werden. Ebenso wird die Dopamin-Produktion gefördert, was uns einen positiven Blick auf die Welt schenkt, der wir so wieder voller Tatendrang begegnen können.

Ein Rezept

Um eine verspannte und schmerzende Muskulatur zu lockern: 50 ml Mandel- oder Johanniskraut-Öl mit 8 Tropfen Kanuka-Öl vermischen und leicht massierend auf die schmerzenden Stellen auftragen.

Zu beachten

Kanuka-Öl darf niemals pur aufgetragen werden. In der Duftlampe muss es sehr sparsam dosiert sein.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Kunzea ericoides
Pflanzenfamilie:	Myrtengewächse
Herkunft:	Neuseeland
Gewinnung:	Destillation der Blätter und Zweige
Duft:	Würzig, erdig, waldig
Mischt sich gut mit:	Rose, Zitrone, Lavendel

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.