Barbara Krähmer

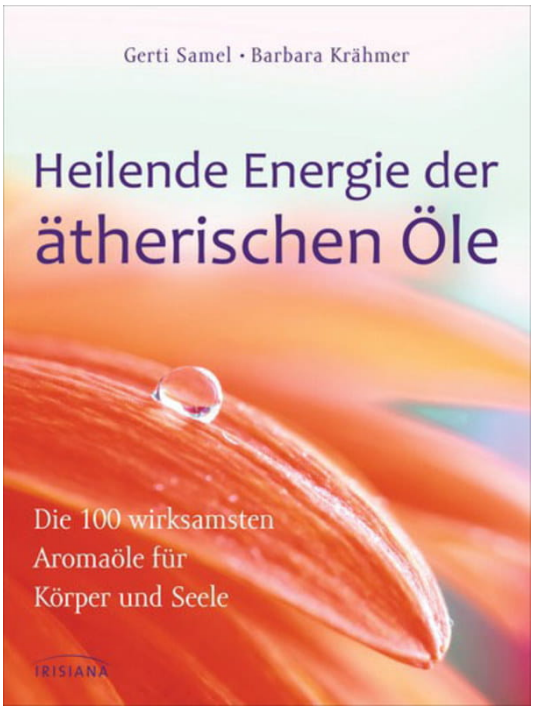
Heilende Energie der ätherischen Öle

Leseprobe

Heilende Energie der ätherischen Öle

von Barbara Krähmer

Herausgeber: Irisiana-Random



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Was sind ätherische Öle? 6
Bedeutung für Pflanze und Mensch 7
Die Geschichte der Aromastoffe 12

Aromastoffe in der Praxis 14
Anwendung der Aromen 15
Die wichtigsten Trägeröle 19
Duftende Essenzen – nicht immer harmlos 22
Die schönsten Rezepte für Körper und Seele 25
Ein wenig Sachwissen 30

Aromen, Sterne, Elemente und Chakren 36
Düfte und Sternzeichen 37
Düfte und Elemente 38
Düfte und Chakren 40

Aromapflanzen von A bis Z 44
Agarholz 45
Angelikawurzel 46
Anis 48
Basilikum 50
Bay 52
Benzoe siam 53
Bergamotte 54
Bitterorange 56
Blutorange 57
Cajeput 58
Cistrose 60
Clementine 62
Davana 63
Dill 64
Douglasia 65
Eichenmoos 66
Elemi 67
Estragon 68
Eucalyptus citriodora 69
Eukalyptus 70
Fenchel 72
Fichtennadel 74
Geranium 76
Gewürznelke 78
Ginster 80
Grapefruit 81
Ho-Blätter 82
Honig 83
Immortelle 84
Ingwer 86
Iriswurzel 87
Jasmin 88
Johanniskraut 90
Kamille, blau 92
Kamille, römisch 93
Kampfer 94
Kanuka 95
Kardamom 96
Karottensamen 97
Koriander 98
Latschenkiefer 99



Angenehm mild und heilsam – das Aroma der Kamille.

Lavandin 100
Lavendel spica 101
Lavendel vera 102
Lemongras 104
Limette 106
Linaloeholz 107
Litsea cubeba 108
Lorbeer 109
Magnolienblüte 110
Majoran 111
Mandarine 112
Mandarinenholz 113
Manuka 114
Melisse 116
Mimose 118
Minzen 119
Muskatellersalbei 120
Muskatnuss 122
Myrrhe 123
Myrte 124
Narde 126
Narzisse 127
Neroli 128
Niaouli 130
Olibanum 131
Orange, süß 132
Origanum 134
Palmarosa 135
Patschuli 136
Petitgrain 137
Pfefferminze 138
Pfeffer, schwarz 140
Ravintsara 141
Rosendestillat 142
Rosenextrakt 144
Rosmarin 146
Salbei 148
Sandelholz 150
Schafgarbe 152



Rosenduft heilt Körper und Seele gleichermaßen.

Schopflavendel 153
Tagetes 154
Tannenzapfen 155
Teebaum 156
Thymian 158
Tonka 160
Tuberose 161
Vanille 162
Veilchenblätter 164
Verbena 165
Vetiver 166
Wacholder 168
Weißtanne 170
Ylang-Ylang 172
Ysop 174
Zedernholz 175
Zimt 176
Zirbelkiefer 178
Zitrone 180
Zitronellgras 181
Zypresse 182

Beschwerden von A bis Z 184
Sanfte Heilung 185

Register 229
Impressum 232

Was sind ätherische Öle?

Während die Pflanzenheilkunde die ganze Pflanze oder deren Extrakt benutzt, geht es in der Aromatherapie nur um ganz bestimmte, hochwirksame Pflanzensubstanzen – um die ätherischen Öle. Diese winzigen Öltröpfchen werden in kleinen Drüsen an verschiedenen Stellen der Pflanze gebildet. Manche dieser Essenzen entfalten ihren Duft erst, wenn man die Blätter mit der Hand zerreibt, andere hingegen ziehen mit ihren Duftwirkstoffen schon von Weitem die Insekten an.

Die Öldrüsen befinden sich jedoch nicht nur in den Blättern und Blüten der Pflanzen, sie können sich an ganz unterschiedlichen Stellen entwickeln – auf der Außenseite oder im Inneren der Wurzeln, im Holz oder im Harz eines Baumes sowie in den Früchten oder Samen einer Pflanze. Durch Destillation dieser Pflanzenteile entstehen dann die in der Aromatherapie verwendeten ätherischen Öle.

Bedeutung für Pflanze und Mensch

Duftende Pflanzenseele

Ätherische Öle enthalten die Lebenskraft der Pflanzen in konzentrierter Form. Schon das Wort ätherisch – abgeleitet vom griechischen »aither« wie »Himmelsluft« – deutet darauf hin, dass es sich hier um etwas Flüchtiges, nicht Fassbares handelt. Gleichzeitig sind ätherische Öle jedoch etwas sehr Wesentliches, da sie für den Duft einer Pflanze entscheidend sind. Deshalb gelten ätherische Öle als duftende Seele der Pflanzen. Ähnlich dem Prinzip des Mikro- und Makrokosmos sind diese Duftsubstanzen eine vollständige organische Einheit, die alle charakteristischen Merkmale der Pflanze enthält. Sie spiegeln quasi die Persönlichkeit oder den Geist der Pflanze wider.

Da Essenzen im Wesentlichen aus Kohlenwasserstoffverbindungen bestehen, verdunsten sie an der Luft sehr rasch. Zu ihrer Entstehung brauchen sie das Licht und die Wärme der Sonne, weshalb die meisten Pflanzen, aus denen ätherische Öle gewonnen werden, in südlichen Ländern wachsen.

Wohlgerüche für Körper, Geist und Seele

Die Wirkung auf den Menschen findet in erster Linie auf einer höheren, feinstofflicheren Ebene statt. Sie ist sehr subtil und tief greifend zugleich. Was immer Sie mit einer Essenz bezwecken wollen – ihre Energie wird stets auch den Geist und das Gemüt erreichen, unabhängig von ihrer Wirkung auf die körperlichen Funktionen.

Die Pforte zur Seele

Ätherische Öle sind auch Informationsträger. Sie übermitteln bestimmte Schwingungen. (Änliche werden in der Bach-Blüten-

Vorkommen von Duftstoffen in Pflanzenteilen

Eine kleine Übersicht darüber, in welchen Teilen der Pflanze welche ätherischen Öle entstehen:

Blätter	bei Melisse, Salbei, Thymian, Eukalyptus, Rosmarin, Lemongras
Blüten	bei Jasmin, Kamille, Rose, Orangenblüte
Schalen	bei allen Zitrusfrüchten
Holz	bei Sandelholz, Zedernholz, Mandarinenholz
Wurzeln	bei Vetiver, Ingwer, Iriswurzel, Angelikawurzel
Rinde	bei Zimtrinde
Harz	bei Myrrhe, Styrax, Tolubalsam

therapie oder in der Homöopathie ganz gezielt eingesetzt.) Auch die Aromatherapie nutzt die vitalen und geistigen Schwingungen der Pflanzen. Riechen Sie einmal an einem Fläschchen eines ätherischen Öls. Fast augenblicklich spüren Sie die Wirkung, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen umfasst. Diese Pflanzenessenzen überfluten Sie gewissermaßen mit ihrer positiven Schwingung und stimmen Sie um. Alltagssorgen schrumpfen, negative Gedanken, depressive Lethargie und Niedergeschlagenheit verflüchtigen sich, Gefühle werden heller und lichter. Es fällt Ihnen leichter, sich zu entspannen, die Schönheit des Lebens zu erkennen und zu genießen sowie in globalen Zusammenhängen zu sehen.

Das Einatmen von ätherischen Ölen ist die effektivste Heilmethode in der Aromatherapie. Denn der Geruchssinn reagiert schneller als jeder andere: Über das limbische System erreichen die Duftstoffe direkt das Großhirn, und die Wirkung setzt sofort ein.

Duftende Heilkraft

Auch dem Körper, seinen Organen und Funktionen übermitteln die Pflanzenessenzen ihre positive Energie. Sie stärken die Selbstheilungskräfte des Menschen im ganzheitlichen Sinn, damit er besser mit Krankheiten fertig werden kann. Ätherische Öle wirken u. a. beruhigend, anregend, ausgleichend, krampflösend, schmerzlindernd und entzündungshemmend. Manche von ihnen steuern die Vermehrung und Erneuerung von Körperzellen und haben damit einen zellstimulierenden Effekt wie beispielsweise Lavendel, Geranie, Ysop und Salbei.

Einer der Väter der Aromatherapie, Jean Valnet, behauptete sogar, dass diese Pflanzen Krebs verhindern können. Ätherische Öle wirken zudem auch schmerzstillend. Sie aktivieren die körpereigenen Endorphine und regen dadurch den Körper an, selbstständig den Weg in Richtung Gesundheit und Heilung einzuschlagen.

Viele ätherische Öle wirken auch auf die Libido, indem sie die Lebensenergie, Sinnlichkeit und Sexualität anregen. Die in ihnen enthaltenen Pheromone wirken als biologische Signal- oder Lockstoffe. In der Aromatherapie gelten die ätherischen Öle von Ylang-Ylang, Jasmin und Rose als intensivste Aphrodisiaka. Ihre Heilenergie umfasst dabei alle Seinsbereiche – auch das Nervensystem und die Psyche.

Harmonie durch Wohlgerüche

Besonders beliebt ist die Aromatherapie wegen ihrer entspannenden Wirkung auf das gestresste Nervensystem. Viele Öle stimulieren den Sympathikus und den Parasympathikus oder harmonisieren beide gleichermaßen und bringen damit Körper, Geist und Seele in jenen ausgeglichenen Zustand, in dem sich die Selbstheilungskräfte voll entfalten können. Auf der mentalen Ebene können ätherische Öle die Gehirnfunktion anregen oder beruhigen. Bewusstheit, Logik, Aufmerksamkeit, Konzentration und Intuition werden dadurch positiv beeinflusst.

Ätherische Öle können mit ihren Duftstoffen nicht nur Wohlgerüche verbreiten, die unserem Geruchssinn schmeicheln. Sie haben vielmehr eine tiefer gehende Wirkung auf Körper, Geist und Seele des Menschen.

Ätherische Öle versorgen uns mit feinstofflichen Energien und wirken entsprechend auf unsere feinstofflichen Körper und Energiezentren. Auch die beiden Prinzipien Yin und Yang sowie die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde der Pflanzen (Seite 38 f.) übertragen sich auf den Menschen, wenn er ätherische Öle anwendet.

Auch wenn die Behandlungsmöglichkeiten mit Duftölen sehr vielschichtig sind, eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind auf Harmonie und ganzheitliche Gesundheit ausgerichtet.

Aromatherapie oder Aromatologie?

Aromatherapie wird definiert als »die therapeutische Verwendung von Duftstoffen entsprechend den Prinzipien der Naturheilverfahren«. Diese Therapie beinhaltet Massagen, Inhalationen, Bäder, Tees und Raumbeduftung. In der Praxis gibt es zur Zeit noch wenige Heilkundige, die sich ausschließlich auf Aromatherapie spezialisiert haben. Häufiger verwenden Heilpraktiker und Körpertherapeuten Aromatherapie als zusätzliche oder ergänzende Methode zu anderen Heilverfahren. Die Bezeichnung »Aromatherapeut« im Sinne einer therapeutischen Anwendung und Tätigkeit darf in Deutschland nur von Heilpraktikern und Ärzten mit entsprechendem Fachwissen verwendet werden.

Aromatologie hingegen ist das Grundlagenwissen über die Herstellung, Zusammensetzung und Anwendung natürlicher Duftstoffe. Hier geht es um die Erzeugung hochwertiger Parfüms, aromatischer Körperöle und anderer Duftprodukte.

Für jeden Körperbereich das richtige Pflanzenteil

Ätherische Öle regulieren die Stoffwechselvorgänge in den Pflanzen und schützen sie vor Krankheiten und Parasiten. Auch bei der Befruchtung spielen sie eine wichtige Rolle. Diese unterschiedlichen Funktionen der Duftsubstanzen stehen in engem Zusammenhang mit ihrer Heilwirkung auf den Menschen. So haben beispielsweise die antiseptischen Inhaltsstoffe des ätherischen Öls einer Pflanze, die diese vor Schädlingen und Krankheitserregern bewahrt, beim Menschen eine entsprechende Wirkung: Sie stärken die Immunabwehr des Organismus und töten gefährliche Keime ab.

Die Heilwirkung eines ätherischen Öls auf den Menschen steht in direktem Zusammenhang mit der Funktion des Öls für die Pflanze. So hilft beispielsweise Lavendelöl nicht nur dem Lavendel bei der Abwehr von Schädlingen und bei der Ausscheidung von Giftstoffen, es wirkt auch beim Menschen antimikrobiell und entgiftend.

Die Phytotherapie ordnet einzelne Pflanzenteile bestimmten Körperregionen des Menschen zu. So entsprechen die Blüten der Pflanze dem Kopf, die Blätter und Sprosseregion dem Oberkörper, und die Wurzeln finden ihre Entsprechung im Unterkörper. Daraus ergeben sich unterschiedliche Anwendungsbereiche.

Die Inhaltsstoffe

Ätherische Öle sind sehr wirksame und zugleich ungefährliche Antibiotika. Denn nahezu alle weisen keimtötende Eigenschaften

Wirkung unterschiedlicher Pflanzenteile auf den Körper

- Ätherische Öle aus Fruchtschalen – etwa Bergamotte und Zitrone – mit ihrer frischen, spritzigen und leichten Note haben eine starke Wirkung auf den Kopfbereich mit seinen Sinnesorganen. Sie beeinflussen die geistige Ebene des Menschen, steigern die Konzentrationsfähigkeit und die Wahrnehmung. Sie sind die Lichtbringer für das Gemüt und wirken sehr aufhellend auf depressive Verstimmungen.
- Blütenöle wie Neroli, Rose und Geranie haben einen positiven Einfluss auf die Gefühlsebene. Sie wirken lösend und harmonisierend bei angestauten Gefühlen und antidepressiv. Diese Öle bringen Heilung bei emotionalen Schocks und öffnen das Herz für die Schönheit des Lebens.
- Kräuteröle wie Rosmarin unterstützen die aktive Verarbeitung von Prozessen, fördern die Durchsetzungskraft und geben dem Körper sehr viel Kraft und Energie.
- Holz- und Wurzelöle wie Patschuli stärken die körperliche Kraft und Erdverbundenheit.

auf: Sie bekämpfen Bakterien, Viren und teilweise sogar Pilze. Spitzenreiter unter den Ölen sind dabei Teebaum, Manuka und Olibanum, die einigen synthetischen Antipilz- und Desinfektionsmitteln überlegen sind. Manche Essenzen enthalten Hormone oder hormonähnliche Substanzen.

Salbei besitzt pflanzliche Östrogene und gilt deshalb als traditionelles Mittel zur Regulierung der Menstruation. Über den Riechsinn stimuliert es die Hypophyse zur Ausscheidung von Hormonen.

Die chemische Zusammensetzung der ätherischen Duftstoffe ist sehr komplex. Sie bestehen aus Terpenen, Estern, Alkoholen, Phenolen, Aldehyden, Ketonen und organischen Säuren. Manche Öle enthalten Hunderte von Substanzen, die im Einzelnen oft noch nicht erforscht sind. Man weiß allerdings, dass ätherische Öle synergistisch wirken. Ihre Heilkraft beruht auf einer ganz bestimmten Kombination ihrer Inhaltsstoffe, deren Energien sich gegenseitig verstärken.

Wie gelangen die ätherischen Öle in den Körper?

Schon einer der ältesten Aromakundler, René-Maurice Gattefossé, wusste: Pflanzenessenzen werden zwar auf die Haut aufgetragen, doch ihre Heilkraft dringt schnell in unser Innerstes. Auch wenn man sich kaum vorstellen kann, dass eine äußerliche Bauchmassage den Darm erreichen und heilen soll – es ist so, und man kann es sogar erklären. Denn bei der Entwicklung des menschlichen Embryos werden Gehirn, Nervensystem und Sinnesorgane gemeinsam mit der Haut aus dem äußeren Keimblatt gebildet. Diese beiden Bereiche bleiben das ganze Leben miteinander verbunden. Die Haut kann entsprechend die ätherischen Stoffe über ihr Nervensystem an die darunter liegenden Organe weiterleiten.

Essenzen wie Lavendel, Neroli, Rose und Ylang-Ylang wirken sehr stark auf die Psyche und sind ein wunderbarer Seelenbalsam bei Unruhe und Stress. Jasmin wirkt erhebend und euphorisierend und gilt als Geheimtipp gegen depressive Stimmungen und Ängste.

Der zweite, direktere Weg, über den die Essenzen uns erreichen, geht über die Nase und den Geruchssinn. In dem Augenblick, in dem wir die Duftstoffe wahrnehmen, haben sie bereits das limbische System erreicht, jenen Teil des Gehirns, vom dem aus unsere Gefühlswelt gesteuert wird. Unser Geruchssinn steht also in direkter Verbindung mit unserem emotionalen Zustand, unserer Fantasie und unserem Gedächtnis. Dies erklärt, warum Düfte so schnell und direkt Gefühle und gefühlsbetonte Gedanken wecken: Sie öffnen das Tor zum Unbewussten.

Die Geschichte der Aromastoffe

Göttliche Düfte

Überlieferungen aus dem alten Griechenland besagen, dass bestimmte heilige Pflanzen nur für religiöse Weihungen verwendet werden durften. Diese Bevorzugung finden wir heute noch. So gelten Myrrhe und Weihrauch nach wie vor in erster Linie als religiöse Düfte.

Die Aromakunde entstand vor über 6000 Jahren in den Tempeln Ägyptens, der Geburtstätte der Medizin und Parfümherstellung. Duftstoffe hatten bei den Ägyptern eine große spirituelle Bedeutung. Sie galten als Symbole von Göttlichkeit, Reinheit, Kraft und Macht. Um in den Genuss dieser Kräfte zu kommen, scheuten die Pharaonen keine Mühe, an die Essenzen heranzukommen. Kamelkarawanen und Schiffsflotten brachten die begehrten Substanzen aus dem heutigen Indien und dem Himalayagebiet in das Reich am Nil.

Duftende Essenzen begleiteten die Ägypter jedoch nicht nur ihr ganzes Leben lang, sondern auch beim Sterben und bis über den Tod hinaus. Bei den Einbalsamierungen wurden Öle aus Zedernholz, Zimt und Myrrhe benutzt, die Särge waren aus libanesischem Zedernholz gefertigt und boten damit einen zusätzlichen Schutz vor Insekten. Ätherische Öle sind der Grund, warum die Mumien der Pharaonen über Jahrtausende vor Verwesung und Zerfall geschützt waren.

Wohlgerüche mit langer Tradition

Die alten Ägypter waren es auch, die die Kunst der Massage praktizierten und sich als Erste auf Hautpflege und Kosmetik spezialisierten. Das Wissen um die Anwendung aromatischer Substanzen breitete sich von Ägypten nach Israel, Griechenland und über den gesamten Mittelmeerraum aus. Die alten Römer, mehr auf sinnliche Genüsse denn auf Spiritualität bedacht, benutzten die ätherischen Öle vor allem als Bade-, Massage-, Parfüm- und sicherlich auch als Liebesdüfte. Allerdings ist auch überliefert, dass die Gladiatoren sich vor ihren Kämpfen mit Thymian einrieben, um ihren Mut und Siegeswillen zu stärken.

Auch in dem jahrtausendealten Palast von Knossos auf Kreta wurden in Stein gemeißelte Bilder aromatischer Pflanzen entdeckt. Sie lassen darauf schließen, dass auch in dieser Kultur Aromatherapie betrieben wurde.

Siegeszug durch Europa

Während es im Fernen Osten niemals verloren ging, verfiel das alte Wissen um die Duftstoffe hingegen in Europa mit dem Niedergang des römischen Reiches. Erst im 11. Jahrhundert brachten arabische Gelehrte und Alchimisten ihre Kenntnisse über die Herstellung und Verwendung von Essenzen wieder nach Europa.
Im Mittelalter schützte man sich durch Verbrennen von Wacholder vor der Pest. Allen voran stimmte die heilige Klosterfrau Hildgard von Bingen ihr Loblied auf verschiedene Kräuteressenzen an. Später, in den Königshäusern der Rennaissance, schätzte man die Öle vor allem wegen ihres Duftes.

Das Grundwissen über die Aromatherapie stammt aus dem Fernen Osten: Der große persische Heiler Avicenna gilt als der Erfinder der Destillation zur Gewinnung von Pflanzenessenzen. Er lehrte auch über die feinstoffliche und harmonisierende Wirkung ätherischer Öle.

Die Renaissance der Aromen

Anfang unseres Jahrhunderts begannen Forscher, das uralte Wissen mit wissenschaftlichen Methoden zu untersuchen. R. M. Gattefossé begründete die Aromatherapie, die jedoch erst 1964 mit dem Buch von Dr. Jean Valnet »*Aromatherapie*« Einzug in die Öffentlichkeit hielt. Doch auch dann führte sie noch etliche Jahre ein Nischendasein. Die wohltuende Wirkung natürlicher ätherischer Öle findet heute Anwendung im Wellnessbereich, in der Gesundheitsvorsorge und in der komplementären Medizin.



Bereits die Ägypter versetzten ihr Badewasser mit wohlriechenden Duftölen.

Aromastoffe in der Praxis

Ob als duftendes Bad, wohlriechendes Heilmittel, entspannendes Massageöl oder betörender Raumduft: Ätherische Öle bieten eine Fülle von Anwendungsmöglichkeiten. Das Entscheidende an der Aromatherapie ist, dass nicht nur körperliche Bedürfnisse erkannt und behandelt werden, sondern auch emotionale und spirituelle. Der Mensch wird als Ganzes betrachtet, und es wird versucht, seine innere Harmonie, die durch eine bestimmte physische oder psychische Beschwerde gestört ist, wieder auszugleichen. So werden mit den Duftanwendungen sowohl die Symptome einer Erkrankung oder eines Unwohlseins als auch die Ursachen bekämpft – auf sanfte und natürliche Weise.

Anwendung der Aromen

Wohnraumaromatisierung

Zur Aromatisierung von Wohn-, Arbeits- und Geschäftsräumen werden drei bis 15 Tropfen einer Essenz oder einer Mischung von Essenzen in einer Aroma- oder Duftlampe verdunstet. Aromalampen gibt es aus Keramik, Glas, Metall und Alabaster. Sie bestehen meist aus einem Unterteil und einer darüber gesetzten, oftmals losen Schale. Im Unterteil befindet sich als Wärmequelle ein Teelicht oder eine elektrische Glühbirne. In die Schale gibt man etwas Wasser und einige Tropfen ätherisches Öl. Die Wärme lässt das aromatisierte Wasser verdunsten und der ganze Raum wird mit Duft erfüllt. Die Qualität der Raumluft wird durch die Verdunstung ätherischer Öle enorm gesteigert. Duftlampen sind also nicht nur im Privathaushalt, sondern auch in Schulen, Heimen und Kliniken sowie in Büros sehr hilfreich.

Aus Sicherheitsgründen eignen sich kerzenbetriebene Duftlampen nicht fürs Kinderzimmer. Hierfür sind elektrische Aromaverdunster sinnvoller.

Die Wirkung der Öle über die Duftlampe ist sehr sanft und sollte über einige Stunden erfolgen. Berücksichtigen Sie dabei jedoch, dass eine ständige Aromatisierung der Räume bei empfindlichen Personen Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen kann. Geben Sie in die Verdunsterschale von Duftlampen auch nur Wasser und reine ätherische Öle, niemals andere Stoffe.

Inhalation

Das Inhalieren ätherischer Öle ist ein altes Hausmittel gegen jedwede Art von Atemproblemen.

Vorsicht: Bei Asthma sollten Sie nicht inhalieren, da der konzentrierte Dampf Erstickungsanfälle verursachen kann.

Die bequemste Art der Inhalation ist, einfach drei bis vier Tropfen einer Essenz auf ein Tuch zu träufeln, daran zu riechen und dabei mehrmals tief durchzuatmen.

Für ein Gesichtsdampfbad geben Sie heißes Wasser in eine Schüssel und mischen drei bis sechs Tropfen Essenz dazu. Bei stark wirksamen Ölen wie Thymian, Minze, Pfeffer oder Zimt genügt bereits ein Tropfen. Schließen Sie dann die Augen, decken Sie ein Handtuch über den Kopf, beugen Sie sich nach vorne über das Gefäß und atmen Sie einige Minuten lang mehrfach tief durch.

Aromatische Bäder

Bei einem aromatischen Bad gelangen ätherische Öle über die Nase und über die Haut in den Körper. Die Wirkung der Essenzen wird durch das warme Wasser noch gesteigert.

Anregende Badezusätze sind Rosmarin und Wacholder, entspannende Lavendel, Melisse und Ylang-Ylang. Bei empfindlicher Haut sollten Sie hautpflegende Öle wie Patschuli mit einem Zusatz von Molke verwenden.

Lassen Sie erst Wasser in die Wanne laufen, bevor Sie die ätherischen Öle zugeben, damit diese nicht vorzeitig verdunsten. Das Wasser sollte nicht zu heiß sein (zwischen 36 und 39 °C). Für ein Vollbad genügen fünf bis zehn Tropfen ätherisches Öl. Bei stark durchblutungsfördernden Essenzen wie Zitrusölen sind ein bis drei Tropfen ausreichend. Da ätherische Öle die Haut reizen können und zudem schlecht wasserlöslich sind, sollten sie als Badezusatz immer in einer Trägerlösung (Seite 19f.) verdünnt werden. Dazu lösen Sie die Essenzen in einigen Esslöffeln Sahne, einem Teelöffel Honig, einigen Esslöffeln fettem Pflanzenöl oder in neutraler Seife als Emulgator auf. Die Substanzen dringen dann leicht durch die Poren der Haut und verteilen sich im ganzen Körper. Bleiben Sie etwa 15 bis 20 Minuten lang in der Wanne, wickeln Sie sich danach in ein großes Badetuch ein und ruhen Sie für 30 Minuten nach.

Kompressen

Massagen an sich entspannen die Muskeln, verstärken den Lymphfluss und damit die Entgiftung und wirken sehr wohltuend auf die Psyche. Verbindet sich dieser positive Effekt mit den Heilkräften der ätherischen Öle, stellen sich außergewöhnliche Erfolge ein.

Für eine Gesichtskompresse geben Sie etwa fünf Tropfen ätherisches Öl in ein Gefäß mit warmem Wasser. Tränken Sie ein sauberes Tuch mit dem aromatisierten Wasser, wringen Sie es aus, und legen Sie es auf das Gesicht. Besonders geeignet für Gesichtskompressen sind entspannende Essenzen wie Geranie, Neroli, Rose oder Lavendel. Verwenden Sie keine hautreizenden Öle.

Aromamassage

Die wahrscheinlich angenehmste, sinnlichste Anwendung von ätherischen Ölen ist die Aromamassage. Dabei gelangen die Essenzen innerhalb von 30 bis 60 Minuten über die Hautporen ins Gewebe, ins Lymphsystem und den Blutkreislauf und so zu den Organen. Die Massage fördert das Eindringen der Öle in das Gewebe und bringt sie an die Stellen, an denen sie am meisten gebraucht werden. Die Essenzen wirken lokal oder über Energie-

kanäle (Nerven, Meridiane) aktivierend, entspannend, stressreduzierend, schmerzlindernd und hautnährend.

Da ätherische Öle hoch konzentrierte Pflanzenstoffe sind, dürfen sie auf keinen Fall direkt auf die Haut aufgetragen werden. Auch hier müssen Sie sie mit einem pflanzlichen Trägeröl (Seite 19f.) verdünnen.

Nur erfahrene Aromatherapeuten sind berechtigt und in der Lage, die Einnahme ätherischer Öle zu verordnen. Für Laien gilt: keine innerliche Anwendung ohne den Rat des Arztes!

Für ein duftendes Körper- und Massageöl verwenden Sie 100 Milliliter fettes Pflanzenöl und 15 bis 20 Tropfen ätherisches Öl (dies ergibt eine Mischung von 0,7 bis ein Prozent). Diese Konzentration gilt als allgemeine Richtlinie für ätherische Öle in kosmetischen Produkten. Für eine Teilmassage, beispielsweise bei Muskelschmerzen, kann die Dosierung auch auf 40 Tropfen ätherisches Öl auf 100 Milliliter fettes Pflanzenöl erhöht werden (entspricht einer zweiprozentigen Mischung). Diese hohen Dosierungen sind jedoch nicht bei stark hautreizenden Essenzen geeignet (Seite 23).

Verwenden Sie als Trägeröl nur Pflanzenöle aus erster Pressung: Besonders gut eignet sich Mandel-, Macadamia-, Avocado-, Weizenkeim- oder Jojobaöl bester Qualität, denn nur kalt gepresste oder schonend gepresste Öle enthalten alle wertvollen Stoffe für die Haut.

Nichts für Laien – die innere Anwendung

Die Einnahme ätherischer Öle gehört zu den umstrittensten Bereichen der Aromatherapie. Inzwischen tendieren immer mehr Aromatologen dazu, von der inneren Anwendung abzuraten. Die Internationale Föderation der Aromatherapeuten verlangt von ihren Mitgliedern sogar ausdrücklich, ätherische Öle nur äußerlich anzuwenden. Der Grund: Innerlich genommen können die Essenzen die Magen- und Darmschleimhaut schädigen. Hinzu kommt, dass viele Menschen denken, viel hilft viel. Nach dieser Devise mit ätherischen Ölen umzugehen, kann bei innerlicher Verwendung jedoch sehr gefährlich sein, denn es handelt sich hier um hoch konzentrierte Substanzen. Schon wenige Tropfen können eine Überdosierung bedeuten und Leber und Nieren stark belasten. Nicht minder gefährlich ist es, ätherische Öle Säften oder Tees beizumischen. Die Öle lösen sich nicht auf und sind damit für die Magenschleimhaut ebenso reizend wie die unverdünnte Substanz.

Geben Sie probeweise ein, zwei Tropfen eines ätherischen Öls in ein Glas Wasser, und Sie werden merken, dass die Substanzen auf der Oberfläche einen Film bilden. Das Gleiche geschieht, wenn Sie unverdünntes ätherisches Öl ins Badewasser geben: Es bleibt auf der Wasseroberfläche schwimmen und kann bei empfindlichen Menschen auf diese Weise Hautreizungen verursachen.

Aromakosmetik

Trägt man ätherische Öle in verdünnter Form auf die Haut auf, so regulieren sie die Aktivität der Kapillaren und beleben das Gewebe. Nach M. Maury sind sie natürliche Verjüngungsmittel, erleichtern die Abstoßung toter Zellen und fördern die Bildung neuer, gesunder Zellen. Für die Hautpflege eignen sich in erster Linie ätherische Öle mit den angenehmen Gerüchen, vor allem Blütenöle wie Rose, Geranie und Neroli. Sie können für Kompressen, Masken, Wickel, Lotionen, Cremes und Parfüms verwendet werden.

Aromaküche

Eine Vielzahl ätherischer Öle kann zur Aromatisierung von Speisen und Getränken verwendet werden. Um die würzkräftigen Essenzen vernünftig dosieren zu können, sollten sie in kalt gepresstem Pflanzenöl verdünnt werden: Geben Sie acht bis zehn Tropfen ätherisches Öl auf 100 Milliliter Basisöl, wie beispielsweise Sonnenblumenöl. Zur Verwendung als Würzöl eignen sich Essenzen wie Basilikum, Dill, Estragon, Ingwer, Kümmel, Majoran oder Origanum (Seite 45ff.).

Ungleiche »Geschwister« – Ätherische und fette Öle

Ätherische Öle sind flüchtige Substanzen, die sich in ihrer Chemie deutlich von fetten Ölen wie etwa Oliven- oder Sesamöl unterscheiden. Wenn Sie einen Tropfen ätherisches Öl auf ein Papiertaschentuch träufeln, wird es sich nach einiger Zeit verflüchtigen und es bleiben nur Farbrückstände übrig. Durch ihre Zusammensetzung besitzen ätherische Öle auch eine geringere Dichte als Wasser. Daher sind sie nicht wasserlöslich.
Um ätherische Öle aufzulösen, verwenden Sie je nach Anwendung unterschiedliche Lösemittel. Für Haut-, Gesichts- und Massageöle eignen sich fette Trägeröle (Seite 19 ff.). Für ein Aromabad nehmen Sie wahlweise einen halben Becher Sahne, einige Esslöffel Meersalz oder etwas Honig. Für Gesichtslotionen mischen Sie die Essenzen am besten mit Hydrolaten aus Rose oder Lavendel, auch als Rosen- oder Lavendelwasser bekannt (in Apotheken und Reformhäusern). Für Reinigungs- oder Putzmittel mischen Sie etwas Essig bei.

Die wichtigsten Trägeröle

Trägeröle sind in der Aromatherapie fast ebenso wichtig wie die ätherischen Öle. Sie benötigen sie als Basis, um aromatische Haut-, Haar- und Badeöle selbst herzustellen und zu mischen.
Träger- oder Basisöle haben auch eigene Heileigenschaften, die sich sehr gut mit denen der ätherischen Öle ergänzen. Achten Sie auch hier beim Kauf darauf, dass Sie nur naturreine Pflanzenöle bester Qualität erstehen.

Ätherische Öle dürfen Sie (bis auf wenige Ausnahmen) nie pur auf die Haut auftragen, denn es handelt sich um hoch konzentrierte Substanzen, die unter Umständen starke Hautreizungen verursachen können.

Aprikosenkernöl

Das aus der Familie der Rosengewächse stammende Aprikosenkernöl duftet sanft nach Marzipan. Es ist mit einem Gehalt von 65 Prozent einfach ungesättigter Fettsäure (Ölsäure) ein besonders wertvolles und dabei ausgezeichnet verträgliches Hautpflegeöl. Aprikosenkernöl zieht besonders schnell in die Haut ein und eignet sich für alle Hauttypen, besonders für trockene, spröde, rissige und empfindliche Haut, sowie für die Pflege zarter Babyhaut.

Jojobaöl

Jojobaöl ist ein kostbares Pflege- und Massageöl, das durch die erste Kaltpressung der Früchte des Jojobastrauches gewonnen wird. Es handelt sich um ein flüssiges Wachs, das bereits bei Temperaturen unter 10 °C fest wird. Es zieht sehr gut in die Haut ein, pflegt, schützt und reguliert den Feuchtigkeitshaushalt und ist für alle Hauttypen geeignet. Weil es nicht fettet, verwendet man es gerne für Gesicht und Dekolleté. Jojobaöl kann ätherische Öle fixieren und eignet sich deshalb gut zur Herstellung von Naturparfüms. Ein weiterer Vorteil: Es wird nicht ranzig und hält zwei bis drei Jahre.

Macadamianussöl

Macadamianussöl wird durch Kaltpressung der in Amerika und auf Hawaii wachsenden Macadamianüsse gewonnen. Es hat einen leicht nussigen, angenehmen Duft und enthält reichlich Vitami-

ne und Mineralien. Macadamianussöl pflegt, glättet und nährt die Haut und eignet sich hervorragend zur Ganzkörpermassage für jeden Hauttyp.

Mandelöl

Ein sehr wertvolles Basisöl für trockene und rissige Haut ist das goldfarbene Mazerat aus der Ringelblume, das Calendulaöl. Es beugt Wundliegen vor, fördert die Wundheilung und eignet sich daher sehr gut für die Babypflege.

Mandelöl gilt als klassisches Basisöl für die Massage. Es ist ein feines, leichtes und mildes Öl, das die Haut sehr sanft pflegt und für jeden Hauttyp geeignet ist. Auch zur Babypflege ist Mandelöl ideal.

Sanddornöl

Das kalt gepresste Öl aus den Beeren des Sanddorns enthält neben den Vitaminen A, E, C und K besonders hochwertige ungesättigte Fettsäuren. In seiner Zusammensetzung ähnelt das Fruchtfleischöl dem menschlichen Hautfett. Durch seine stark regenerierenden Eigenschaften eignet es sich besonders für strapazierte und sensible Haut und kann als Zusatz (3–5 Prozent) zu anderen Basisölen verwendet werden.

Sesamöl

Dieses durch Kaltpressung aus den Samen der Sesampflanze gewonnene Öl ist ein zentrales Heilmittel im Ayurveda, der indischen Medizin: Hier gilt es als heilend, entgiftend und wärmend. Sesamöl enthält einen hohen Prozentsatz an essentiellen Fettsäuren – bis zu 48 Prozent Linolsäure. Sesamol, ein natürlicher Wirkstoff dieses Öls, verhindert Oxidationen und absorbiert UV-Strahlung, was das Öl zu einem guten Sonnenschutz macht. Sesamöl eignet sich als Basisöl für kostbare Blütendüfte, die es sehr gut bindet. Man benutzt es gerne bei Hautproblemen, rheumatischen Beschwerden und Durchblutungsstörungen. Sesamöl ist bis zu zwei Jahre haltbar.

Weizenkeimöl

Dieses Öl wird durch schonende Pressung frischer Weizenkeimlinge gewonnen. Es hat einen etwas strengen Eigengeruch, weshalb man es meistens nur zur Anreicherung anderer fetter Öle benutzt. Der große Pluspunkt des Weizenkeimöls ist sein hoher Gehalt an Vitamin E, Provitamin A und Vitamin D, Lezithin und Enzymen.

Zudem enthält es etwa 50 Prozent an Linolsäure. Weizenkeimöl unterstützt die Muskel- und Drüsenfunktion und wirkt aufbauend und regenerierend auf die Haut. Besonders geeignet ist es für trockene und alternde Haut sowie für Hauterkrankungen wie Psoriasis und Ekzeme. Weizenkeimöl gilt auch als Konservierungsmittel, denn es verlängert die Haltbarkeit von Hautölen.

Weitere gute Trägeröle sind Olivenöl und Johanniskrautöl. Ein Rezept zum Selbstmachen von Johanniskrautöl (Rotöl) finden Sie auf Seite 26.

Wildrosenöl

Dieses Öl gewinnt man aus den Samen einer Wildrosenart mit dem botanischen Namen Rosa mosqueta. Es gilt als besonders wertvolles Basisöl wegen der auffallend hohen Konzentration an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. So beträgt der Anteil an Linolsäure 40 bis 50 Prozent und der an Linolensäure etwa 30 Prozent. Wildrosenöl wirkt nährend, glättend und regt die Zellerneuerung an. Deshalb eignet es sich zur Pflege trockener, rissiger und reifer Haut. Auch zur Behandlung von Narben und Schwangerschaftsstreifen und zur Nachtherapie bei Verbrennungen eignet es sich hervorragend. Sogar Hauterkrankungen wie Psoriasis und Neurodermitis können durch Wildrosenöl gemildert werden. Dieses wertvolle Öl ist beliebt für die Gesichtspflege, da es nicht fettet und Faltenbildung vorbeugt.



Achten Sie beim Kauf von Trägerölen und ätherischen Ölen immer darauf, dass es sich um Naturprodukte handelt.

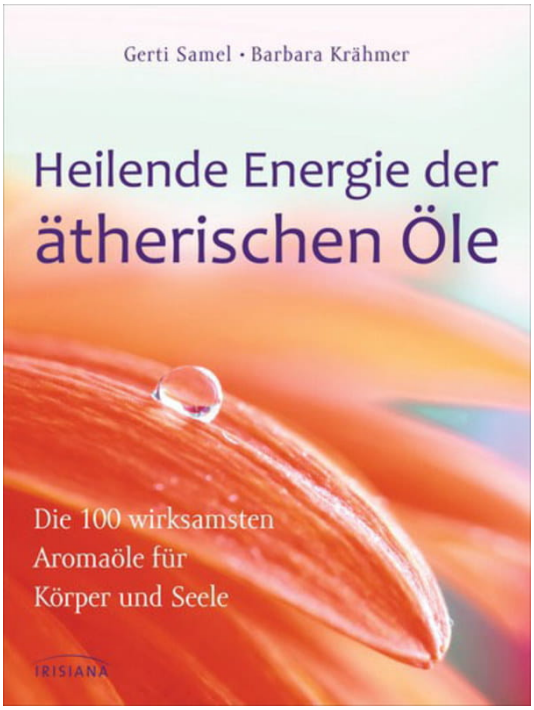
Barbara Krähmer

Heilende Energie der ätherischen Öle

Die 100 wirksamsten Aromaöle für Körper und Seele

232 Seiten, kart.
erscheint 2013

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de