



Leseprobe

Gerti Samel, Barbara Krähmer

Heilende Energie der ätherischen Öle

Die 100 wirksamsten
Aromaöle für Körper und
Seele

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 232

Erscheinungstermin: 30. September 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ganzheitliche Duftberatung von A bis Z

Die Wohlgerüche ätherischer Öle wirken harmonisierend, anregend oder beruhigend und heben die Stimmung. Sie tragen zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei und können die unterschiedlichsten Beschwerden auf sanfte Weise lindern. Die heilende Energie der Aromastoffe sorgt für mehr Ausgeglichenheit, innere Harmonie und dauerhafte Gesundheit.

Dieses Standardwerk bietet in Einzelporträts alles Wissenswerte zur Heilwirkung und Anwendung der 100 wichtigsten ätherischen Öle. Der Leser erhält zudem eine übersichtliche Zuordnung der Aromastoffe und Öle zu Organen, Sternzeichen, Chakras, Elementen und Farben. Ein umfangreicher Beschwerdenkatalog für die schnelle und gezielte Anwendung rundet dieses Praxisbuch ab.



Autor

Gerti Samel, Barbara Krähmer

Barbara Krähmer ist von Beruf Heilpraktikerin und Dipl.-Soz.-Pädagogin FH. Seit 1993 arbeitet sie in eigener Naturheilpraxis mit den Schwerpunkten Aromatherapie, Farbtherapie, Spagyrik und CranioSacral Therapie. Sie unterrichtet seit über 15 Jahren Aromatherapie und Aroma-Massage und gibt ihr umfangreiches Wissen und ihre langjährige Erfahrung in Fachseminaren und Vorträgen weiter.

Gerti Samel ist »senior-editor« bei der Zeitschrift Cosmopolitan. Seit vielen Jahren zeichnet sie dort

Heilende Energie der ätherischen Öle

Gerti Samel / Barbara Krähmer

Heilende Energie der ätherischen Öle

Die 100 wirksamsten Aromaöle für Körper und Seele

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a clean, black, sans-serif typeface.

IRISIANA

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. (Ähnliche 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. Alltagsorgen 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 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 vielfschichtig sind, eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind auf Harmonie und ganzheitliche Gesundheit ausgerichtet.

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.

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

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 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.

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.

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.

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.

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.

Die Geschichte der Aromastoffe

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.

Göttliche Düfte

Die Aromakunde entstand vor über 6000 Jahren in den Tempeln Ägyptens, der Geburtsstätte 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 Schiffslotten 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 Säрге 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.

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.

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.

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.

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

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

