

Aromatherapie

Vorwort: Die Anwendung von Düften und Pflanzenessenzen in der Heilkunde ist eine uraltes Verfahren das sich auf allen Kontinenten unserer Erde verbreitet hat. Bereits im *Papyrus Ebers* (benannt nach seinem Übersetzer, einem deutschen Ägyptologen) einer der ältesten medizinischen Schriften - datiert auf ca. 1550 v. Chr. - werden ca. 100 Rezepte mit Etherisch-Öl-Pflanzen aufgeführt. Einen Eindruck für die Wertschätzung von Aroma-Stoffen im Altertum gibt uns auch die Bibel, so brachten die "Heiligen Drei Könige" als Geschenk für den "Sohn Gottes" *Gold, Weihrauch und Myrrhe*. Amerika wäre von Kolumbus wahrscheinlich nicht entdeckt worden, wenn die Türken den Landweg nach Indien nicht kontrolliert hätten und die Europäer nicht so "scharf" auf Gewürze gewesen wären. Im Laufe der Zeit ist bei uns mit dem Vorpreschen der Modernen Schul-Medizin unter dem Einfluß der Pharmaindustrie die Aromatherapie (wie andere Ganzheitlichen Naturheilverfahren auch) etwas in Vergessenheit geraten. Dennoch hat sie nichts an ihrer Wirksamkeit eingebüßt, vor allem weil sie neben der "heilenden" auch "vorbeugenden" Charakter hat.

Im Handel erhältliche Duftzubereitungen

Räucherstäbchen: Um ein zentrales Stäbchen aus Bambusspan oder geklebtem Sägemehl wird eine Duftmischung geformt. Es gibt handgerollte und maschinell hergestellte Stäbchen. Die Duftmischung enthält bei den meisten westlichen und indischen Stäbchen synthetische Duftstoffe. Die tibetischen und japanischen Räucherstäbchen werden in der Regel mit rein natürlichen Duftstoffen hergestellt. Der Preis für gute japanische Räucherstäbchen, die traditionell ohne Stützholz gemacht werden, ist vergleichsweise hoch, aber die erlesene Qualität rechtfertigt den Preis, sie sind in Deutschland kaum erhältlich.

Räucherwerk: gibt es von einer einzelnen Pflanze (z.B. Salbeikraut) oder als Mischung von verschiedenen Pflanzen mit weiteren Bestandteilen (z.B. *Kyphi*, getrocknete Pflanzenteile, Harze, Wein, Honig usw.). Sie werden meist als Granulat angeboten, das auf glühende Kohletabletten gegeben wird. Auf die Qualität achten.

Räucherkegel: Werden in den Geschäften oft preisgünstig angeboten, sie enthalten ähnlich wie Räucherwerk natürliche und/oder künstliche Duftzubereitungen sowie i.d.R. Kalisalpeter und Holzkohlepulver.

Duftöle, Parfümöle: bestehen aus einem oder mehreren Duftstoffen, meist synthetisch, in Lösungsmittel z.B. Mineralöl oder Alkohol

naturidentische etherische Öle: der Ausdruck "naturidentisch" ist irreführend, entweder ist ein Öl natürlich oder eben nicht. Naturidentische Öle bestehen meist aus einer Mischung von natürlichen etherischen Ölen (oft industriell behandelt) und künstlichen Zusatzstoffen.

etherische Öle: Sammelbezeichnung für alle duftenden Stoffe, die durch physikalische Verfahren aus Pflanzen gewonnen werden können. Sie hinterlassen auf Papier im Gegensatz zu den "fetten Ölen" keinen Fettfleck. Der Begriff sagt nichts über die Qualität aus.

D A B

Die Bezeichnung "**DAB**", Abkürzung für "Deutsches Arzneimittelbuch", stellt kein Qualitätsmerkmal für etherische Öle dar. Nach dem Deutschen Arzneimittelbuch, das eher als Richtlinie für pharmazeutische Präparate gilt, wird für etherische Ölen lediglich der Konzentrationsgehalt von einigen Einzelstoffen festgelegt. So muß z.B. Nelkenöl nach **DAB** einen festgelegten Mindestgehalt an "Eugenol" enthalten, ob das "Eugenol" natürlicher oder künstlicher Herkunft ist und ob das etherische Öl aus verschiedenen Komponenten zusammengemixt wurde, spielt dabei keine Rolle.

100% naturreine etherische Öle: etherische Öle ohne irgendwelche Zusätze, die in genau festgelegten Verfahren schonend i. d. R. direkt aus der Pflanze gewonnen werden. Auf den Flaschenetiketten ist der handelsübliche Name sowie der botanische Name, die verwendeten Pflanzenteile und der Herkunftsort der Pflanze zu finden. Weiterhin ist das Gewinnungsverfahren angegeben.

z.B.: 100% naturreines etherisches Öl
 Bitterorange
 Citrus aurantium
 Fruchtschale
 Italien
 Kaltpressung

Dies ist eine absolute Mindestanforderung für die Anwendung in der Aromatherapie.

Der botanische Name ist wichtig um die verschiedenen Arten einer Pflanze auseinanderhalten zu können. *Citrus sinensis* wäre zum Beispiel Blutorange, *Citrus paradisi* Grapefruit usw.. Weiterhin bildet nicht jede Art in allen Pflanzenteilen das gleiche etherische Öl. Von *Citrus aurantium* erhalten wir aus der Fruchtschale durch Kaltpressung das Bitterorangen-Öl, aus den Blättern durch Destillation das Petit Grain-Öl und aus den Blüten durch Extraktion oder Destillation das Neroli-Öl. Diese Öle unterscheiden sich in der Zusammensetzung, in der Anwendung und im Preis deutlich.

Chemotypen

Eine botanische Art wie z.B. Thymian, *Thymus vulgaris*, kann je nach Anbauregion und Klima ebenfalls etherische Öle unterschiedlicher chemischer Zusammensetzung bilden, man spricht von chemischen Rassen oder **Chemotypen**. Zum Vergleich: Weinkenner wissen, daß ein Weißwein der Rebsorte "*Müller-Thurgau*" aus der Anbauregion **Franken** ein anderes Bouquet entwickelt als ein Weißwein der gleichen Rebsorte aus dem Anbaugbiet **Rheinland**.

Renommierete Anbieter von etherischen Ölen haben von einigen Arten verschiedene Chemotypen im Programm, die sie dann z.B. als Thymian Thymol, *Thymus vulgaris a thymol*, bezeichnen.

Daneben gibt es bei den "100% naturreine etherischen Ölen" z.B. noch eine Unterscheidung nach der Anbaumethode z.B. konventioneller Anbau
 Wildsammlung
 kontrolliert biologischer Anbau, Abkürzung **kbA**
 "**demeter**" usw.

dies ist wichtig für die Anwendung von Agrumenölen (= Citrusöle). Citrusfrüchte aus "konventionellem Anbau" sind oft mit Pestiziden, Thiabendazol und Wachs behandelt. Da diese Öle meist durch *Kaltpressung* gewonnen werden, gelangen kleine Mengen dieser Stoffe mit ins etherische Öl und somit dann mit in oder auf den Körper. Deshalb sind für die Aromatherapie nur Citrusöle aus kontrolliert biologischem Anbau (**kbA**) oder ähnlichem Qualitätsniveau zu empfehlen. Diese Öle können dann auch eingenommen oder für die Zubereitung von Speisen und Tees verwendet werden.

Weiterhin ist es sinnvoll, darauf zu achten ob ein Anbieter von etherischen Ölen regelmäßig Qualitätskontrollen durchführt. Öle, die aus Extraktionsverfahren (mit Lösungsmitteln) gewonnen werden, sollten auf jeden Fall *rückstanskontrolliert* sein.

Empfehlenswerte Vertriebe: Primavera Life, evergreen, Secret Emotion, Aroma Care, Neumond

Einige Begriffserläuterungen

Was ist Aromatherapie?

Unter Aromatherapie (syn. Dufttherapie) versteht man die therapeutische Anwendung unverfälschter etherischer Öle und anderer aromatischer Zubereitungen.

Die Verabreichung erfolgt durch orale Gaben (Mund), Inhalation (Lunge, Schleimhäute), durch den Dickdarm (Zäpfchen) oder perkutan (durch die Haut). Man kann sie auch als einen Zweig der Phytotherapie (Pflanzentherapie) bezeichnen.

Sie stellt ein *Ganzheitliches Verfahren* dar, das nicht nur auf körperlicher und psychischer, sondern auch auf "feinstofflicher Ebene" wirkt.

Was sind etherische Öle?

Etherische Öle sind quasi die konzentrierten Wirkstoffe der Pflanzen. Durch physikalische Prozesse z.B. Wasserdampfdestillation werden die leichtflüchtigen Inhaltsstoffe der Pflanzen abgetrennt und angereichert. Man erhält dann das Konzentrat, die etherischen Öle. Um eine Vorstellung vom Aufwand der Herstellung hochwertiger etherischer Öle zu bekommen, möchte ich folgendes Beispiel anführen: Für **1 Liter** Rosenöl benötigt man ca. **5000 kg** frische Rosenblüten, das ist eine großer LKW voll Blüten, die im Morgengrauen gepflückt und direkt anschließend destilliert werden.

Aus chemischer Sicht bestehen etherische Öle hauptsächlich aus Terpenen. Das sind Addukte von Isopren (2-Methyl-1,3-butadien). Unter dem Begriff Terpene faßt man die Addukte (einfache Kohlenwasserstoffe) als auch die sich davon ableitenden Alkohole, Aldehyde, Ketone und Ester zusammen. In etherischen Ölen finden wir Monoterpene (2 Isopreneinheiten), Sesquiterpene (3 Isopreneinheiten) und Diterpene (4 Isopreneinheiten).

Viele Terpene (z.B. Eugenol enthalten in Nelken) können inzwischen auch künstlich hergestellt werden. Sie finden vor allem in der Parfümindustrie, teilweise auch in der Medizin Verwendung (z.B. Bisabolol Wirkstoff aus der Kamille). Künstliche Terpene erreichen jedoch nicht die gleiche Wirkung wie die natürlichen etherischen Öle. Denn diese sind aus einer einzigartigen, komplexen Mischung von vielen verschiedenen Terpenen aufgebaut.

physikalische Eigenschaften der etherischen Öle:

- leicht flüchtig aufgrund des hohen Dampfdrucks (daher der Name etherisch, vgl. gr. Ether = Luft)
- nicht wasserlöslich
- gut fettlöslich
- leicht brennbar (vorsicht bei offener Flamme)

Gewinnungsverfahren

Das am meisten angewandte Verfahren ist die Gewinnung von etherischen Ölen durch **Wasserdampfdestillation**. Diese Methode ist relativ einfach und es fallen keine problematische Rückstände an. Noch einfacher ist die **Kaltpressung**, die bei Citrusfrüchten angewandt wird.

Vorteil: billiges Verfahren Nachteil: Spritzmittelrückstände, Wachse und andere Stoffe gelangen bei Früchten aus *konventionellem Anbau* mit ins Öl. (Tip: Öle aus *kontrolliert biologischem Anbau* verwenden.)

Beim **Extraktionsverfahren** werden die ätherischen Öle mit Lösungsmittel (z.B. Alkohol oder Hexan) aus den Pflanzen (meist Blüten) entzogen und anschließend vom Lösungsmittel abgetrennt. Diese Öle sollten alle rückstandskontrolliert sein.

Das am besten geeignete Verfahren, bei dem absolut keine Lösungsmittelrückstände anfallen und das qualitativ die hochwertigsten ätherischen Öle liefert, ist die Extraktion mit überkritischem Kohlendioxid, "supercritical-fluid-Verfahren". Diese Methode ist aber noch relativ jung und teuer, so daß nach diesem Verfahren gewonnene Öle bisher kaum erhältlich sind.

Unterschied zur Phytotherapie (Pflanzenheilkunde):

Bei der Phytotherapie werden die Pflanzenteile i.d.R. direkt eingesetzt. Bei der Aromatherapie wird mit einem konzentrierten Extrakt gearbeitet. Oft sind die Wirkung und die Anwendungsgebiete vergleichbar, so kann man im Prinzip einen Pfefferminztee aus der frischen Pflanze oder dem ätherischen Pfefferminzöl zubereiten.

Dagegen gibt es Anwendungsgebiete bei denen man nur mit der entsprechenden Pflanze arbeiten kann. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn Gerbstoffe (z.B. Tannin), Schleimstoffe (z.B. Haferschleim) oder schwerflüchtige Alkaloide zur Geltung kommen sollen.

Der Nachteil bei der Pflanzenheilkunde besteht darin, daß viele Pflanzen schwer erhältlich sind, nur zu einer bestimmten Jahreszeit wachsen bzw. nur für eine gewisse Zeit ihre Wirkstoffe bilden und meist nur über einen kurzen Zeitraum haltbar sind.

Ätherische Öle sind i.d.R. mehrere Jahre haltbar. Sie sind sehr ergiebig, da für eine Anwendung meist nur wenige Tropfen benötigt werden.

Aphrodisiakum:

Aus dem griechischen: die sinnliche Liebe betreffend. Aphrodite - Göttin der Liebe.

Die Sinnlichkeit, den Geschlechtstrieb und die Potenz fördernde Mittel. Z.B. stimulierende, enthemmende, phantasieanregende Düfte, die eher auf psychischer Ebene wirken, wie Blütendüfte (Ylang-Ylang), Pheromone und verwandte Düfte (Moschus, Zibet, Ambra) sowie leicht berauschende Öle wie Muskatellersalbei. Daneben eher somatisch wirkende Mittel, die das Urogenitalsystem reizen (Petersilie, Selleriekraut) oder die Blutfüllung der Bauch- und Sexualorgane verstärken (Basilikum, Ingwer, Pfeffer usw.).

Pheromone:

Im weiteren Sinne: schon in äußerst geringen Konzentrationen wirksame Stoffe, die der chemischen Verständigung von Organismen einer Art dienen (vgl. Chemotaxis).

Im engeren Sinne: Sexuallockstoffe, also Stoffe die das Balzverhalten und die Fortpflanzung einer Art regulieren. Ein Seidenspinnermännchen kann z.B. den in winzigen Mengen vom Weibchen abgegebenen Stoff Bombykol noch bis zu einigen Kilometern Entfernung wahrnehmen. Die Rolle von Pheromonen beim Menschen ist bisher noch wenig erforscht. Interessant ist, daß einige Sexuallockstoffe von Tieren beim Menschen als Aphrodisiakum wirken (z.B. Cantharidin von der "Spanischen Fliege").

Aromatherapie / Etherische Öle

Einteilungsmöglichkeiten

I. Aromatherapie

1)
somatischer Bereich
(Wirkung auf den Körper)

2)
psychischer Bereich
(Wirkung im seelischen Bereich)

II. Aromatherapie

1)
stoffliche Wirkung
(z.B. chemische Reaktionen)

2)
feinstoffliche Wirkung
(Informationen der Pflanzen)

zu I.

1) somatischer Bereich

Wieso bilden denn Pflanzen überhaupt *Etherische Öle*?

a) Abwehr von Krankheitskeimen

Vor ca. 4 Milliarden Jahren begann auf unserer Erde das Leben. Seither haben sich zahlreiche Tier- und Pflanzenarten entwickelt (Evolution). Einige Arten sind inzwischen ausgestorben, sie waren einfach zu schwach, um in der rauen Umgebung zu überleben ("natürliche Selektion", Darwin). D.h. nur die, die entsprechende Verteidigungsstrategien entwickelt hatten, stark genug waren, kamen durch. Nicht nur die großen Tiere stellten eine Gefahr für die Pflanzen und Tiere dar, sondern auch die Mikroorganismen, also die Bakterien, Pilze und Viren. Der Mensch hat als wirksamen Schutz gegen diese kleinen Angreifer sein Immunsystem entwickelt. Granulozyten, Lymphozyten und andere Spezialisten helfen uns bei der Krankheitsabwehr.

Und was machen die Pflanzen?

Auch sie müssen sich insbesondere gegen Mikroorganismen und Insekten schützen! Ihnen helfen unter anderen die ***Etherischen Öle*** gegen Parasiten. Ponderosakiefern mit hohem Limonengehalt werden zum Beispiel von Borkenkäfern gemieden, weil dieses Terpen für den Borkenkäfer in größeren Mengen giftig ist und ihn so vom Fressen abhält. Douglastannen schützen sich mit β -Pinen gegen den Douglasienriesenbastkäfer. Eine besonders widerstansfähige Pflanze ist der australische Teebaum. Selbst wenn man den Baum etwa 60 cm über dem Boden abhackt, beginnt er nach einiger Zeit wieder zu treiben und dichtes Laubwerk zu bilden und das selbst in feuchtem Sumpfgebiet. Somit ist er auch besonders robust gegen Pilzbefall. Kein Wunder daß das etherische Teebaumöl als wirksames Heilmittel gegen den Hefepilz *Candida albicans* eingesetzt wird.

Vielleicht hat sich der eine oder andere schon gefragt, wieso in den wärmeren Ländern so scharf gegessen wird. Wir wissen, daß warmes und feuchtes Klima die Vermehrung von Krankheitskeimen

fördert. Immer wieder hören wir von Epidemien in tropischen Ländern. Nun enthalten Gewürze relativ hohe Dosen an *Etherische Ölen*. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, daß vor allem die Terpene in den Gewürzen recht wirksam gegen Krankheitskeime sind.

Tabelle Zusammenstellung der in der Literatur beschriebenen antibakteriellen Wirkung

Wirkstoff	Bakterien
Zimtöl (Zimtaldehyd, Zimtsäure)	Strepto-Staphylo-Gonokokken, Escherichia Coli*, Enterob. aerogines*, Lactob. confusus*, Strept. faecalis*, Strept. mutans*, Micrococcus varians*, Micrococcus roseus*, Staphylococcus aureus*
Thymianöl	Escherichia Coli (bactericid), Diphtherie, Streptococc. pyogenes, Meningokokken, Salmonella Typhii, Staphylococcus aureus, Bakt. Subtilis, Streptococc. faecalis, Salmon. Thyphose
Nelkenöl (Eugenol)	Diphtherie, Streptococc. Pyogenes, Meningokokken, Escherichia Coli, Enterob. aerogines*, Lactob. confusus*, Strept. faecalis*, Strept. mutans*, Micrococcus varians*, Micrococcus roseus*, Staphylococcus aureus*, Staphylococcus saprophytus*
Pfefferöl	Escherichia Coli, Enterob. aerogines*, Lactob. confusus*, Strept. faecalis*, Strept. mutans*, Micrococcus varians*, Micrococcus roseus*, Staphylococcus aureus*, Staphylococcus saprophytus*, Corynebact. dipht., Streptococ. Pyogenes, Pseudomonas solanacer., Bact. Subtilis, Vibrio Cholerae, Shigella dysenter. Salmonell. Thyphose, Sarcina aecalis, Bact. Pamil. Pseudomonas pyogen. Micrococcus. Clostridium botulinum
Lemongrasöl	Staphylo-, Strepto- Gonokokken, Colibakt.
Zitronenöl	Typhus, Diphtherie, Escherichia Coli
Orangenöl	Escherichia Coli, Diphtherie Staphylokokken, Meningokokken
Rosmarinöl	Escherichia Coli, Diphtherie Staphylokokken, Meningokokken
Muskatnuß	Clostridium botulinum
Kümmelöl	Escherichia Coli
Wermutöl	Escherichia Coli
Eucalyptusöl	Staphylokokken
Lavendelöl	Streptococc. Pyogenes

b) Anlockung von bestäubenden Insekten

Pflanzen können sich geschlechtlich (Bestäubung) oder ungeschlechtlich (Sproßung) vermehren. Nach der Mendelschen Vererbungslehre stellt die geschlechtliche Vermehrung einen größeren Genpool für die Evolution, das Überleben einer Art zur Verfügung. Blütenpflanzen lassen sich von nektarsuchenden Insekten bestäuben. Sie produzieren Blütendüfte, die für spezielle Insektenarten anziehend wirken. So produziert z.B. die Röhrenkassie Eugenolmethylether. Dieser Stoff wird auch vom Weibchen der orientalischen Fruchtfliege zum Anlocken der Männchen produziert. Fliegt nun ein Männchen in der Nähe einer Röhrenkassie, so glaubt es die Blüte sein ein Weibchen und berührt die Blütenpollen. Somit kann eine erfolgreiche Bestäubung stattfinden. Orchideen der Gattung *Ophrys* "verführen" die männlichen Erdbienen u. a. mit Linalool und Decylacetat.

c) Zwischenprodukte (Metabolite) für weitere Pflanzenstoffe

Etherische Öle bzw. Terpene wie z.B. Geraniol, Farnesol usw. werden aus "aktivierter Essigsäure" (Acetyl-CoA) in den Pflanzenzellen gebildet und stellen wichtige Zwischenprodukte für Steroidhormone, Vitamine und Enzyme (Isoprenoide) dar.

Verhalten der Etherischen Öle im Körper

Die körperliche Wirkung der etherischen Öle beruht auf den (chemischen) Reaktionen der darin enthaltenen Stoffe (Terpene). Aufgrund ihrer relativ geringen Oberflächenspannung haben die meisten etherischen Öle ein gutes Kriechvermögen. Deshalb werden sie gut von der Haut aufgenommen und durchdringen recht leicht die Zellmembranen und zwar nicht nur beim Menschen sondern auch bei Mikroorganismen. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten aufzeigen, daß etherische Öle das Gewebe etwa 100-mal schneller als Wasser und 10 000-mal schneller als Salze penetrieren. In den Körperflüssigkeiten liegen sie als Emulsion oder an Eiweißmoleküle gekoppelt vor. Durch die Koppelung mit Eiweißmolekülen (z.B. Enzymen) können sie bestimmte Reaktionen katalysieren. Daneben können sie wie Neurotransmitter oder Hormone wirken bzw. deren Ausschüttung stimulieren. So wirkt das bei Asthmapatienten eingesetzte Khellakrautöl wie ein β -Sympathomimetikum gefäßerweiternd an Bronchien und Herzkranzgefäßen.

Wirkung der etherischen Öle

I. Einteilung nach den eingesetzten etherischen Ölen / Terpenen

Wie bereits erwähnt stellen die Terpene die somatisch wirksamen Substanzen der etherischen Öle dar. Die Wirkung ist abhängig von der Terpengröße (Mono-, Sesqui-, Diterpen) und von den funktionellen Gruppen.

<u>Molekültyp</u>	<u>Wirkung</u>	<u>z.B. enthalten in</u>
a) Monoterpene		
Monoterpenkohlenwasserstoffe	anregend	Pinie, Orange
Ketone	schleimlösend	Ysop, Salbei
Aldehyde	beruhigend	Zitrone Melisse
Ester	krampflösend	Lavendel, Muskatellersalbei
Alkohole	natürlich anspannend (tonisierend)	Palmarosa, Pfefferminze, Koriander
Phenole	stimulierend, irritierend	Oregano, Thymian
Oxide	expektorierend	Eukalyptus, Teebaum, Niaouli
b) Sesquiterpene		
Sesquiterpenkohlenwasserstoffe	entzündungshemmend	Kamille blau, Strohblume
Alkohole u. a. funktionelle Gruppen	individuell verschieden	Sandelholz, Vetiver, Patchouli
Lactone	schleimlösend	Lorbeer, Inula graveolens
c) Phenylpropane		
Estragol	krampflösend	Estragon
Anethol	krampflösend	Anis
Eugenol	sensibilisierend	Nelke
Zimtaldehyd	antiseptisch	Zimt, Cassia

II. Einteilung nach den Effekten

a) antibakterielle Wirkung

gegen Bakterien (Entzündungen) z.B. Zimt, Oregano, Bohnenkraut usw.

b) antimykotische Wirkung

gegen Pilzbefall z.B. Teebaum, Thymian, Zimt

c) antivirale Wirkung

gegen Viren z.B. echte Melisse, Ravensara, Nelke, Lorbeer

d) Inhalation und Auswurfördernde Wirkung

schleimlösend, fördern das Abhusten (expektorieren), erleichtern das Atmen z.B. Eukalyptus, Muskat, Thuja, Thymian, Citronella

e) krampflösende Wirkung

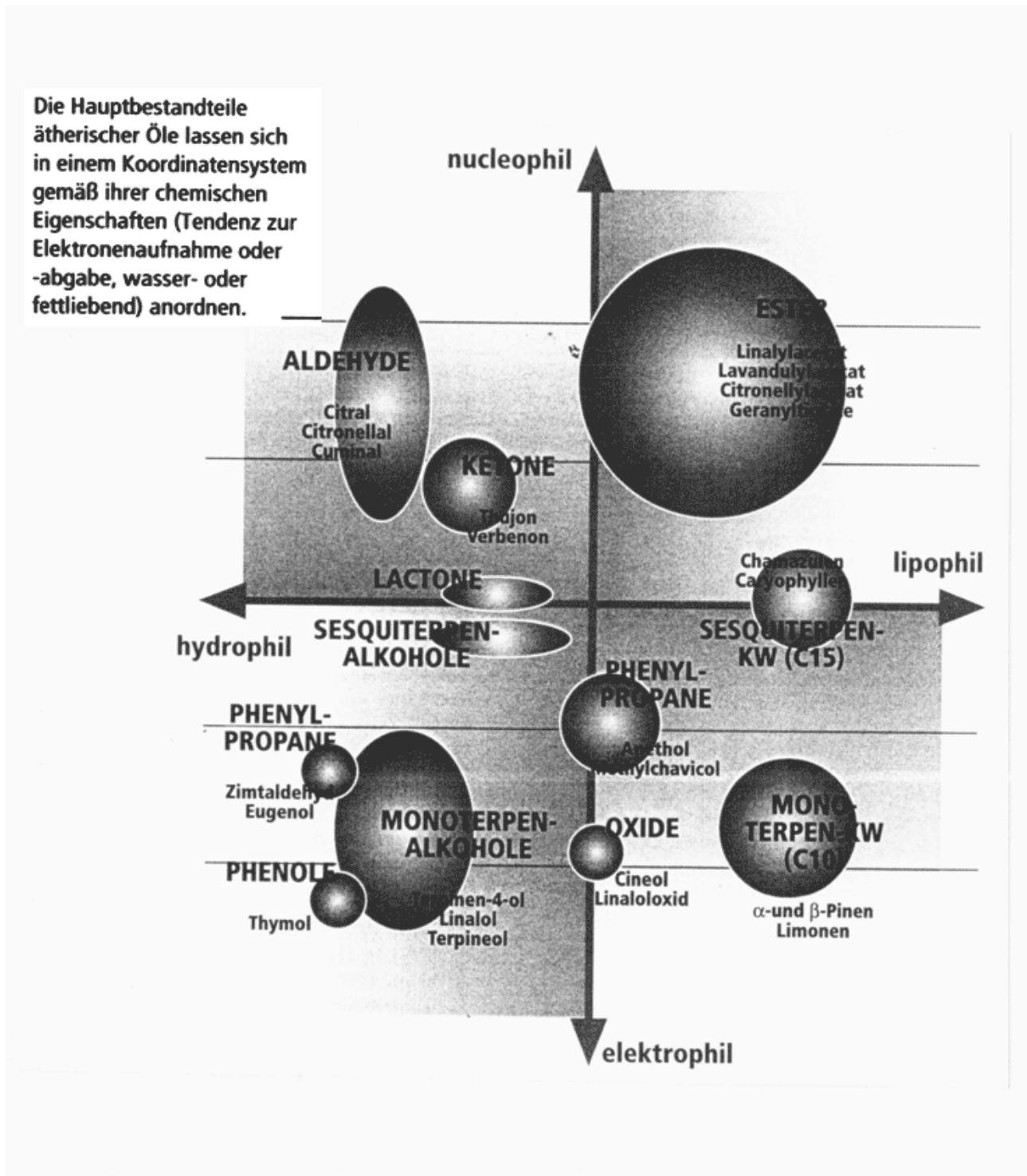
sorgen für ein gesundes Gleichgewicht zwischen sympathischem und parasympathischem Nervensystem z.B. Anis, Estragon, Basilikum, Römische Kamille

f) beruhigende Wirkung

Erniedrigung der Puls- und Atemfrequenz, Verringerung der Sympathikusaktivität, seelischer Ausgleich z.B. echte Melisse, echtes Eisenkraut, Lavendel, Citronella

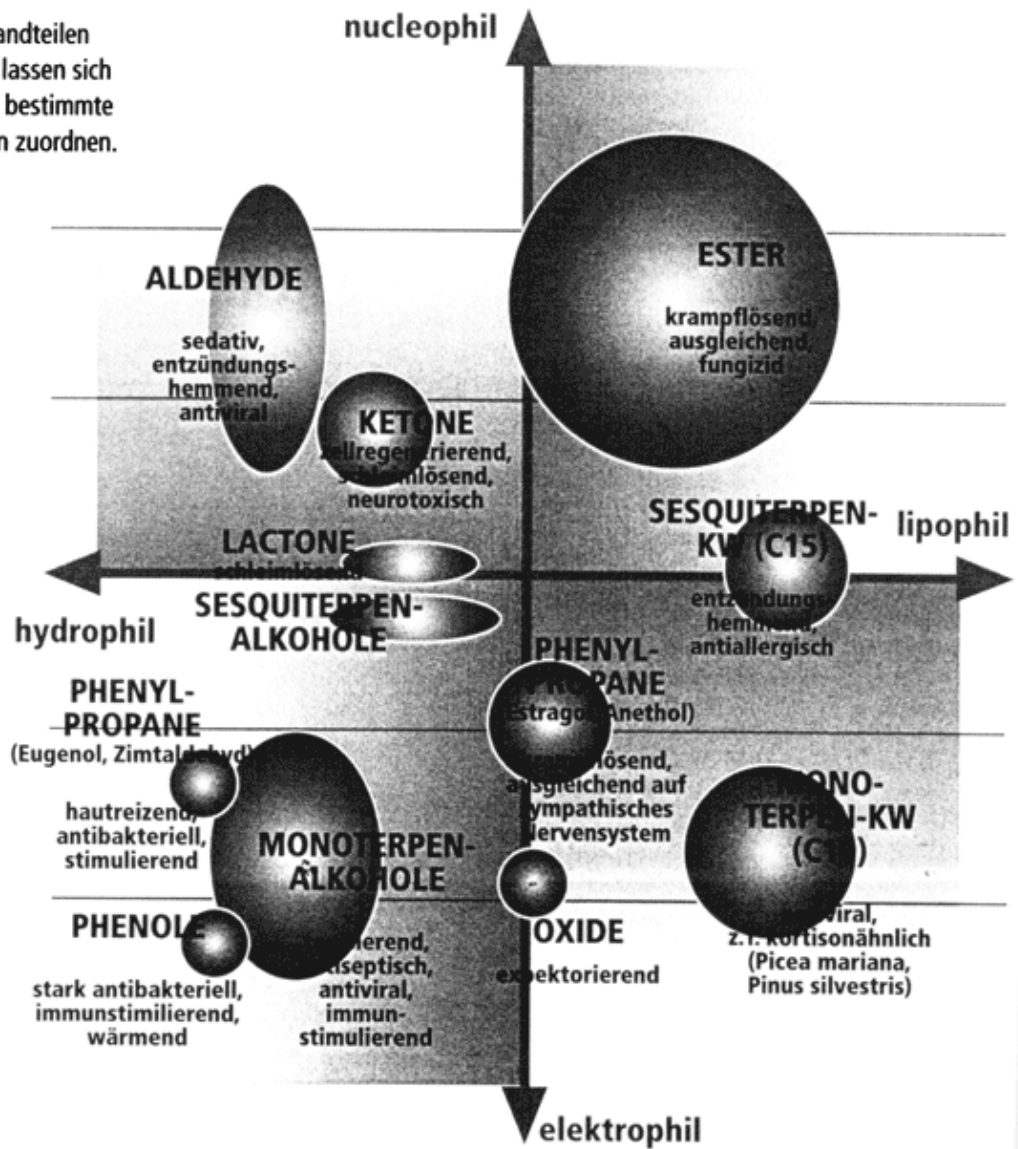
Einige Anwendungsbeispiele finden Sie auf den letzten Seiten des Skripts.
--

Grafische Darstellung einiger Eigenschaften etherischer Öle.
 (aus Schnaubelt, Kurt, Neue Aromatherapie, vgs 1995)



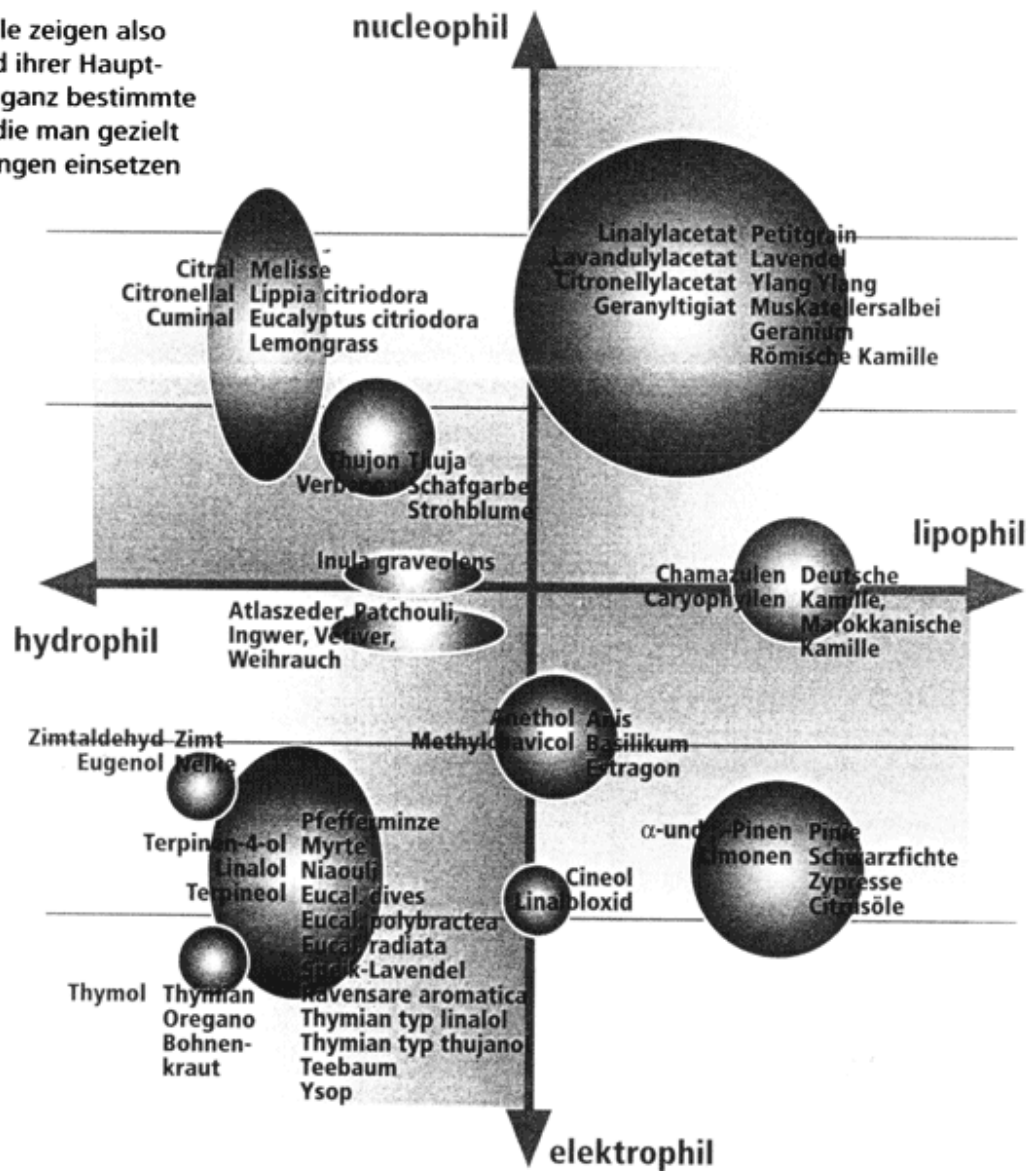
Grafische Darstellung einiger Eigenschaften etherischer Öle.
 (aus Schnaubelt, Kurt, Neue Aromatherapie, vgs 1995)

Den Hauptbestandteilen
 ätherischer Öle lassen sich
 wiederum ganz bestimmte
 Wirkungsweisen zuordnen.



Grafische Darstellung einiger Eigenschaften etherischer Öle.
 (aus Schnaubelt, Kurt, Neue Aromatherapie, vgs 1995)

Ätherische Öle zeigen also entsprechend ihrer Hauptbestandteile ganz bestimmte Wirkungen, die man gezielt bei Erkrankungen einsetzen kann.



Risiken und Gegenanzeigen

Für die Anwendung etherischer Öle gelten wie bei anderen Medikamenten auch gewisse Vorsichtsmaßnahmen. Etherische Öle sind Wirkstoff-**Konzentrate** aus Pflanzen. Sie gehören nicht in Kinderhände! Sie sollten mit Ausnahme von Teebaum, Lavendel und Niaouli nie in konzentrierter Form, sondern stets verdünnt benutzt werden. Nicht unverdünnt auf Augen oder Schleimhäute bringen! Etherische Öle sind leicht entflammbar, Vorsicht mit offenem Feuer!

Folgende Öle sollten vom Laien nicht eingesetzt werden: *Thuja, Sadebaum, Arnika Sassafras, Kampfer, Wintergrün, Senfsamen, Poleiminze*

Abortiv (abtreibend) wirken: *Angelika, Beifuß, Thuja, Wermut, Muskatöl, Ysop, Rainfarn, Poleiminze, Schopflavendel*. Sie sollten möglichst nicht während der Schwangerschaft, falls doch dann nur unter fachkundiger Aufsicht angewandt werden.

Fotosensibilisierende Eigenschaften haben: *Bergamotte u. andere Zitrusöle, Khellakraut, Petersillie, Dill*. Diese Öle können aufgrund ihrer Cumaringehalte in Kombination mit UV-Strahlung (z.B. Aufenthalt in direktem Sonnenlicht, Sonnenstudio) zu Hautrötung oder Bläschenbildung führen.

Bei empfindlichen Personen können etherische Öle eine allergische Reaktion auslösen. Wenn unklar ist, ob ein bestimmtes etherisches Öl vertragen wird, kann man 1-2 Tropfen des betreffenden etherischen Öles in 1ml Jojobaöl auflösen und auf die Ellenbeuge auftragen. Hat die Haut nach 24 Stunden noch nicht deutlich reagiert, wird ein Tag Pause eingelegt. Danach wiederholt man die Prozedur noch ein- bis zweimal, um eine beginnende Sensibilisierung auszuschließen. Hat keine allergische Reaktion stattgefunden kann das etherische Öl in der Regel angewandt werden.

Vorsicht ist auch bei Epilepsie angezeigt. Öle aus *Anis, Muskat, Fenchel, Salbei und Ysop* können einen epileptischen Anfall auslösen.

2) psychischer Bereich

Unterschied zur körperlichen Ebene:

Etherische Öle können, wie in den vorangegangenen Kapiteln bereits beschrieben wurde, direkt auf unseren Körper einwirken, also direkt auf Organe, wie Haut, Muskeln, Nerven, Darm usw.. Sie können direkt chemische Reaktionen auslösen oder beschleunigen und somit auch Mikroorganismen unschädlich machen. Diese Effekte sind oft abhängig von der Menge und Anwendungsdauer des etherischen Öls. Viele Menschen reagieren körperlich ähnlich auf etherische Öle, so wirkt z.B. Ysop-Öl bei fast allen Menschen schleimlösend.

Der Einfluß auf die Psyche dagegen ist viel individueller. Während ein etherisches Öl auf der körperlichen Ebene primär wirken kann, ergibt sich die psychische Wirkung erst über mehrere Zwischenstufen. Dabei wird der Duft von einem sensiblen Organ detektiert. Dies geschieht hauptsächlich durch unser Riechsystem in der Nase, aber zum Beispiel auch über die Zunge oder die Haut, denken wir nur einmal an den kühlenden Effekt von Pfefferminzöl. Von dort werden über Nervenbahnen Informationen (Aktionspotentiale) an unser Gehirn weitergeleitet. Nach verschiedenen Umschaltungen im Gehirn erfolgen dann weitere Vorgänge:

a) auf emotionaler Ebene (Freude, Wohlbefinden, Ansporn, Ideen, Bilder Fantasien, Erinnerungen, erotische Gefühle, Traurigkeit usw.)

b) auf (sekundär) körperlicher Ebene (Bildung von von Releasing-Hormonen im Hypothalamus, Freisetzung von "tropen" oder stimulierenden Hormonen z.B. ACTH, FSH im Hypophysenvorderlappen, Ausschüttung von Neurotransmittern wie Serotonin usw.)

Das Empfinden einer spezifischen Geruchsqualität ist weniger abhängig von den funktionellen Gruppen in den Terpenmolekülen, sondern vielmehr von der Form und Größe der Moleküle.

Während Campher-Geruch von kugeligen Molekülen hervorgerufen wird, erzeugen scheibenartige Moleküle Moschus-Geruch. D.h. Moleküle mit ähnlicher Form führen zu einem ähnlichen Geruchsempfinden, so setzt zum Beispiel die Parfumindustrie synthetische Stoffe ein, die in ihrer Form den natürlichen Moschus-Molekülen gleichen und fast so wie natürliches Moschusöl riechen.

Die Wirkung der etherischen Öle im psychischen Bereich ist nur wenig von der eingesetzten Menge abhängig. Schon wenige Duftmoleküle können durch die Sensibilität unserer Nasenschleimhäute deutliche Effekte auslösen. Das Motto "viel hilft viel" gilt hier nicht. Unser Riechsystem hat im Laufe der Evolution einen Gewöhnungsmechanismus entwickelt. Wenn das Gehirn einen Geruch lange genug wahrgenommen und verarbeitet hat, schaltet es auf einen "Schongang". Das bedeutet, daß wir einen Geruch nach einer Weile oft nicht mehr bewußt wahrnehmen. Er wirkt dann zwar noch aber nicht mehr so intensiv. Ein solcher Mechanismus hat sich im Alltag als vorteilhaft erwiesen und bewahrt uns zum Beispiel davor, daß wir in stinkigen Toiletten, Leichenhäusern usw. "aus den Latschen kippen."

Weiterhin ist unser Geruchssinn konditionierbar. D.h. wir können ihn trainieren (vgl. Parfumeure, Weinkenner, Leichenwäscher).

Anmerkung: Die in diesem Abschnitt beschriebene körperliche Wirkung unterscheidet sich zu der unter Kapitel 1. beschriebenen dadurch, daß sie erst über Umwege entsteht und nicht direkt konzentrationsabhängig ist.

Evolution und die Information der Gerüche

Wie wir oben gesehen hat jeder wahrgenommene Duft einen Informationsgehalt. Dieser Informationsgehalt hat im Laufe der Geschichte für die Lebewesen eine besondere Bedeutung erlangt. Für die psychische Wirkung von Duftstoffen ist wahrscheinlich unsere Nase(nschleimhaut) der Hauptdetektor. Der Geruchssinn ist der älteste aller Sinne. Er hat sich entwicklungsgeschichtlich aus der Chemotaxis (Verständigung von einzelnen Zellen durch Botenstoffe) gebildet. So ist das Stammhirn der älteste Teil unseres Gehirns. Bei Tieren wird es auch Riechhirn genannt. Bei der Geruchswahrnehmung kommt es nicht auf die chemischen Reaktionsmöglichkeiten der Terpenmoleküle, sondern auf die mit der Wahrnehmung verknüpften Information an, die wir oft mit Erfahrungen oder Bildern aus unserem Leben vergleichen.

Beispiele:

Wenn wir uns einen frischen würzigen Gemüseintopf kochen, werden wir von dem Duft verzaubert, reflektorisch "läuft uns das Wasser im Mund zusammen."

Wenn wir diesen Gemüseintopf anschließend noch mehrere Tage in der Küche herumstehen lassen, wird er irgendwann anfangen zu faulen und zu stinken. Wahrscheinlich würde dann keiner von uns auf die Idee kommen, das vor sich hinstinkende Gemüse zu essen. Und das ist auch gut so, denn ist angereichert von zersetzenden Mikroorganismen und Fäulnisstoffen, also nicht gerade gesund.

Für uns riecht Kot und Urin von anderen Menschen widerlich, besonders dann wenn diese krank sind. Dadurch meiden wir instinktiv den Kontakt mit Fäkalien, denn gerade in den Fäkalien sind viele pathogene Keime von gefährlichen Infektionskrankheiten enthalten, die ja der Körper loswerden wollte. Durch den abstoßenden Geruch schützen wir uns unbewußt vor Ansteckung.

Dagegen lieben wir den Duft von frischen Blumen, er erweckt in uns Frühlingsgefühle, macht uns frisch und munter.

Die Geruchsmoleküle von zarten Blüten erzeugen in uns andere Gefühle, als die von von Fäkalien. Während uns der Gestank von Kot anekelt, stellt er für Fliegen regelrecht eine Verlockung dar, sie fühlen sich von dem Duftcocktail aus Alkylaminen und Buttersäure magisch angezogen. Dagegen vertreibt der für uns angenehme Duft von Geranien, Lavendel und Pfefferminze viele Insekten. Wie

wir gesehen haben regelt der Geruchssinn viele Lebensabläufe, ohne ihn würde uns sowie den verschiedenen Pflanzen- und Tierarten das Überleben im harten Alltag sehr schwerfallen.

Wirkungsweise

Geruch



a)

Beeinflußt das Verhalten, Emotionen

b)

Auslösung physiologischer Reaktionen

Zu a)

Die mit einem Geruch übermittelten Informationen können bei uns Emotionen auslösen und unser Verhalten beeinflussen. Üble Gerüche warnen uns vor verdorbenen Lebensmitteln, Giftstoffen usw.. Einige Reaktionen auf Gerüche sind wahrscheinlich angeboren, andere erlernt. So kann der Duft von Zimt Erinnerungen an das gemütliche Beisammensein der Familie während der Weihnachtszeit erinnern. Vielleicht weckt ein bestimmtes Parfum Erinnerungen an unsere erste große Liebe.

Die Leistungsfähigkeit unseres Geruchssinns wird oft unterschätzt z.B. können Babys und ihre Mütter sich schon an ihrem Geruch erkennen. Die enorme Bedeutung dieses Sinns unterstreichen auch einige Ausdrücke der Umgangssprache. Manche Menschen können wir einfach "nicht riechen", andere empfinden wir als "dufte Typen". Wenn wir "immer der Nase nach" gehen, kommen wir am schnellsten ans Ziel. Anhand von Dufterlebnissen werden leicht Verknüpfungen gebildet: Auf dem Weihnachtsmarkt schenkt uns der Duft von Glühwein ein wohliger warmes Gefühl. Wenn die ersten Blüten uns mit ihrem Duft erfreuen, bekommen wir "Frühlingsgefühle". Der Duft von frischem Obst (im Herbst) läßt uns "die Früchte unserer Arbeit" genießen. Ein Werbeslogan für Zitronenlikör verspricht: "sauer macht lustig". Wen wundert's dann noch wenn Waschmittelhersteller "die Citrusfrische" in ihre Produkte packen.

In einigen Geschäften und Supermärkten werden Düfte gezielt eingesetzt, um die Kauflust von Kunden zu steigern. Rasputin, so heißt es, stank wie ein Bock, aber nicht nach Schweiß sondern nach Sperma. Die Frauen lagen ihm zu Füßen, weil man die Potenz dieses Mannes förmlich riechen konnte. Neben den körpereigenen Düften gibt es auch tierische und pflanzliche Stoffe, die die Sinnlichkeit anregen. So gelten Essenzen aus Moschus (tierisch, Pheromon des Moschustiers), Moschuskörnern (pflanzlich) und Ylang-Ylang (verlockt Insekten und Menschen) sowie Jasmin als Aphrodisiaka.

Das Heilmittel Kamille ist nicht nur gegen Entzündungen der Haut gut, sondern beruhigt auch "Hitzköpfe", so wie der (Klosterfrau)-"Melissengeist" unser Aufmerksamkeit wieder nach innen lenkt.

Vielleicht sind sie mit den bis hierhin beschriebenen Vergleichen dem Verständnis für die emotionalen Wirkung von Düften etwas näher gekommen. Wenn sie sich noch ausführlicher mit den Eigenschaften und Namen der Pflanzen beschäftigen, werden ihnen bestimmt immer mehr Zusammenhänge deutlich (vergleichen sie doch einfach mal das Wort "Mimose" mit dem Duft der Mimose).

Im folgenden finden sie eine Übersicht ("Tabelle der seelischen Wirkung") in der die Wirkung verschiedener Düfte auf unsere Gefühlswelt dargestellt ist.

Duft und Charakter:

Manchmal bemerken wir, daß Menschen verschieden auf uns wirken. Eine Blumenverkäuferin hat eine andere Ausstrahlung als eine Toilettenfrau, ein Leichenspezialist (z.B. Gerichtsmediziner) eine andere wie ein Gärtner. Wir erkennen, schon der Beruf bringt ein gewisses Erscheinungsbild und ein dazu passendes Duftbild mit sich und bei genauem Betrachten bemerken wir vielleicht, daß es kein Zufall ist, daß gerade jene Person diesen Beruf gewählt hat. Die Ausstrahlung eines Menschen umfaßt immer die Gesamtheit und dazu gehört auch der körpereigene sowie der anhaftende Geruch, egal ob sie bewußt oder unbewußt wahrgenommen wird.

Und was hat es mit den Parfums auf sich?

Diese wirken gewissermaßen als Verstärker. Finden sie einen Menschen als sympathisch, werden sie ihn mit dem passenden, in Harmonie schwingenden Duft, noch mehr mögen, noch attraktiver finden (deshalb schenken wir unseren Lieben gerne wohlriechende Parfums). Wenn sie einen Menschen nicht leiden können, dann kann dieser sich mit dem tollsten Parfum einbalsamieren, es wird ihm nichts nützen, sie werden dann erst recht durch seine Duftwolke auf ihn aufmerksam gemacht und ihn wahrscheinlich noch abstoßender finden. (Ein Geruch wird in unserem Gehirn nicht als separater Eindruck verarbeitet sondern stets mit anderen Merkmalen assoziiert, so kann ein normalerweise als angenehm empfundener Duft unter bestimmten Bedingungen auch ins Gegenteil umschlagen und penetrant oder abstoßend wirken.)

Ein Parfum sollte immer mit dem "Körperduft" und der Person harmonisieren.

Zu b)

Wenn Düfte bei uns Emotionen hervorrufen, entsteht als Folge oft auch eine Wirkung auf unseren Körper. D.h. durch unsere Gefühle werden physiologische Reaktionen ausgelöst.

Z.B. wir kommen nach Hause und riechen den Duft von unserem Lieblingsessen. Über unsere Nase und den Riechkolben (1. Hirnnerv) wird die Information an unser Gehirn weitergegeben. Nach verschiedenen Schaltprozessen im "limbischen System" wird über den Vagus- und Facialisnerv der Befehl zur Speichelsekretion (als Vorbereitung für den Verdauungsprozeß) an die Ohr-, Unterzung- und Unterkieferspeicheldrüse abgegeben. Uns "läuft das Wasser im Munde zusammen" (vgl. auch Pawlow-Experimente).

Dieses Beispiel dürfte den meisten Menschen bekannt sein. Daß über gewisse Düfte auch unsere Verdauung, der Herzschlag und der Hormonhaushalt beeinflusst wird, ist weniger bekannt. Dabei ist es nicht einmal notwendig, daß wir die Gerüche bewußt wahrnehmen, auch das unbewußte Wahrnehmen löst Reaktionen aus. (Siehe hierzu die folgenden Grafiken und Tabellen)

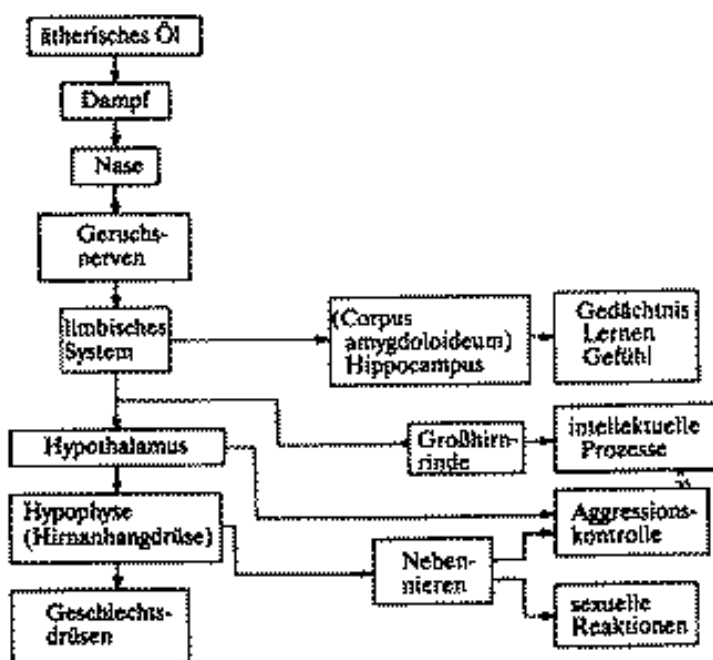
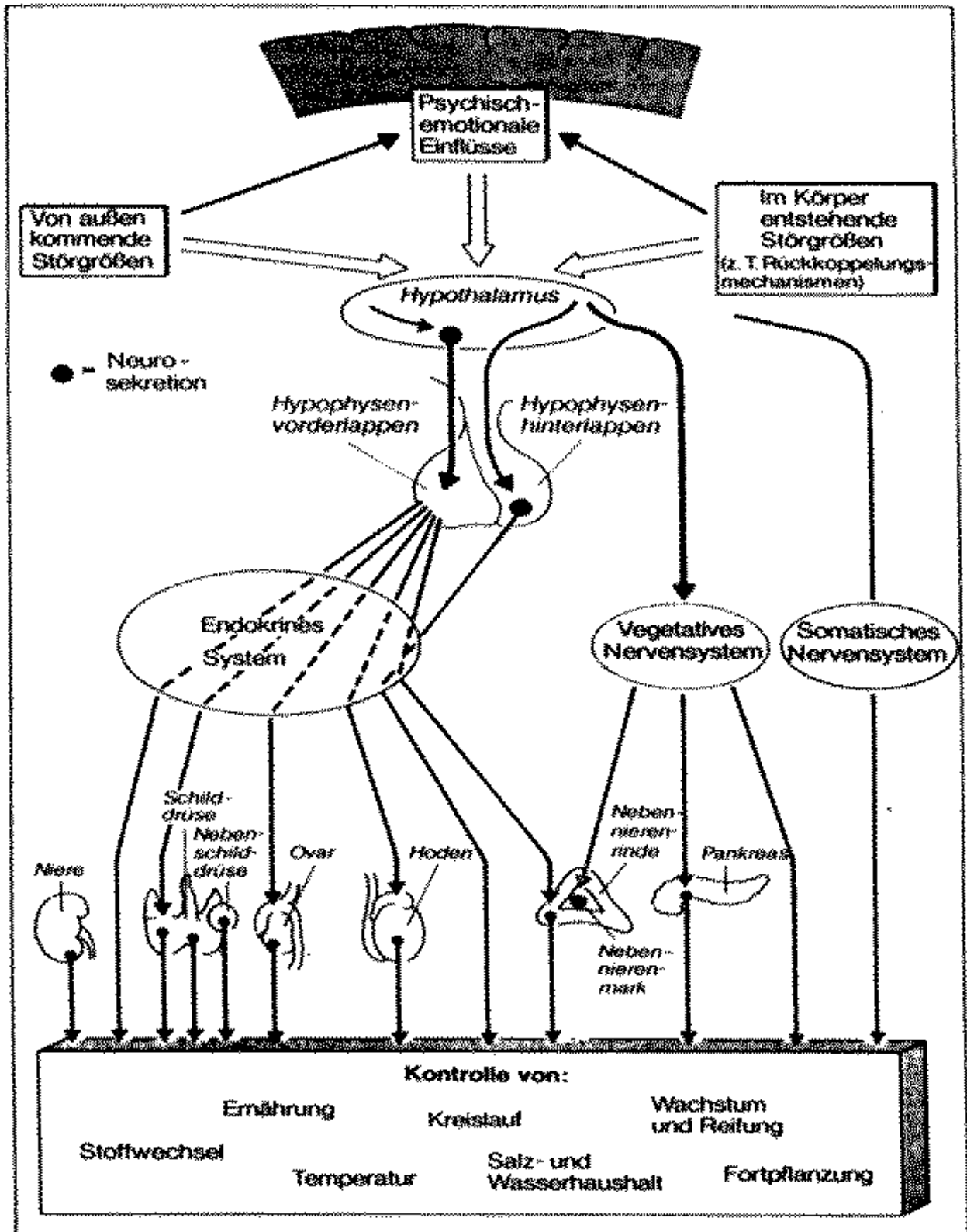


Abbildung Die Beziehungen zwischen Geruchssinn, Gedächtnis, Gefühlen und Stimmungen.

Grafik aus: Silbernagel, Desopoulos, dtv-Atlas der Physiologie



A. Steuerung vegetativer Funktionen (Übersicht)

zu II .

1) stofflicher Bereich

Gemeint ist hier die Wirkung von etherischen Ölen (oder anderen Zubereitungen) in der Aromatherapie durch die darin enthaltenen Stoffe (Terpene). Wenn sie bereits Kapitel I . gelesen haben, können sie sich leicht ein Bild von der stofflichen Wirkung der etherischen Öle in der Aromatherapie machen.

2) feinstofflicher Bereich

Hier wird der ganzheitliche Aspekt angesprochen. D.h. es wird weniger Wert auf die Inhaltsstoffe "aromatischer Zubereitungen" gelegt, sondern vielmehr auf die "*feinen*" Informationen, die uns übermittelt werden. Es liegt ein Vergleich zur Homöopathie nahe. Auch dort wird die Information von Pflanzen aufbereitet, homöopathisch potenziert (z.B. Chamomilla = Kamille; Nux moschata = Muskatnuß; Capsicum = spanischer Pfeffer usw.). Wir können die Etherischen Öle wie die Urtinkturen in der Homöopathie ebenfalls potenzieren. Als D- oder C-Potenzen eingesetzt bringen sie das Wesen der Pflanzen ebenfalls zur Geltung.

Weiterhin gibt es Parallelen zur Bachblütentherapie, die besonders zur Behandlung von seelischen Problemen eingesetzt wird (vgl. Verbena, Rock Rose usw.).

Es geht darum das Wesen, die Seele der Pflanzen, die kosmische Information, zu erfassen. (Wenden sie nie aus reiner Neugier oder aus purer Lust auf einen "Kick" feinstoffliche Methoden an!) Dazu genügt es nicht einfach ein Fläschchen Öl zu öffnen und daran zu schnüffeln. Wie beim Radio hören, reicht es nicht einfach nur das Radio einzuschalten. Was nützt es uns wenn z.B. das WDR täglich unsere Wunschklassik sendet und wir den Empfangskanal auf BAYERN 3 eingestellt haben. Sender und Empfänger sollten "auf der gleichen Wellenlänge" sein, sich in Harmonie befinden.

Um die Informationen der Pflanzen und der universellen Lebensenergie mit Hilfe von etherischen Ölen zu empfangen, sind gewisse Vorbereitungen notwendig. In dieser Hinsicht können wir noch viel von den Naturvölkern lernen. Wichtig ist unter anderem das Umfeld. Um in die Tiefe zu gehen, sollten sie sich Zeit nehmen und z.B. die Duftmeditation in einem ruhigen leicht abgedunkelten Raum beginnen (siehe hierzu auch "Neroli-Meditation" im Anhang). Desweiteren bietet es sich an, die Kraft des Rituals zu nutzen. Die Indianer Mittelamerikas flechten z.B. aus Sweet-Grass einen Räucherzopf, den sie an einem Ende anzünden und beim rituellen Tanz über dem Kopf schwingen.

Eher für die Wohnung geeignet ist z.B. eine *Kyphi*-Räucherung. Stellen sie einige Kerzen im abgedunkelten Zimmer auf. Setzen sie sich in die Mitte des Raums mit Blick auf eine Buddha-Figur oder einem anderen für sie wichtigen Kultgegenstand. Eröffnen sie ihr Zeremoniell mit den sanften Tönen einer Klangschale. Entzünden sie ein Stück Räucherkohle und geben sie in Abständen etwas von der *Kyphi*-Räuchermischung darauf. Singen oder summen sie dazu eine entspannende Melodie. gestalten sie ihr ganz persönliches Ritual.

Gegen Ende der Zeremonie sollten sie sich wieder sammeln, tief durchatmen, sich wieder auf die Realität besinnen und die Zeremonie mit einem Gong bzw. anschlagen einer Klangschale beenden.

Schlußwort:

Die Aromatherapie stellt ein ganzheitliches Naturheilverfahren dar. Die im Text dargestellten Einteilungen (somatisch/psychisch bzw. stofflich/feinstofflich) dienen lediglich zum besseren Verständnis und dazu ihnen mehr Gefühl für das Wesen der Aromatherapie zu vermitteln. In der

Anwendung sind stets alle Ebenen wirksam, darüber hinaus liegt es auch an jedem einzelnen in wie weit er sich dafür öffnen möchte.

Noch ein Anliegen: Vielleicht wundern sie sich manchmal über die unterschiedlichen Preise von etherischen Ölen. So bekommt man 10 ml Orangen-Öl bereits ab ca. 3,- EUR, während sich die Kosten für Iriswurzel-Öl mit ca. 150,- EUR für 1 ml auf deutlich höherem Niveau bewegen. Das liegt an dem enormen Arbeitsaufwand und der Geringen Ausbeute bei der Gewinnung einiger Öle. Es wurde bereits erwähnt wie aufwendig die Prozedur ist, um Rosen-Öl zu gewinnen, ähnlich ist es auch beim Iris-Öl die mindestens 3 Jahre alten Wurzeln müssen nach der Ernte getrocknet und 2-3 Jahre gelagert werden, ehe man z.B. über Wasserdampfdestillation aus 1500 kg Iriswurzeln 1 kg Duftöl erhält. Viele etherischen Öle stammen aus Asien, Afrika und Südamerika, der sogenannten "Dritten Welt". Würden die Arbeiter dort nach deutschen Lohntarifen bezahlt, wären die meisten Öle für den Normal-Bürger hier gar nicht mehr bezahlbar. Schon aus diesem Grund sollten wir die kostbaren Essenzen mit Respekt betrachten. Auch wenn einige etherische Öle schon relativ günstig erhältlich sind, sollten wir damit nicht verschwenderisch umgehen, besonders wenn sie von Pflanzen aus einer *Wildsammlung* gewonnen wurden. Die Vorräte sind nicht unbegrenzt. Um unsere Umwelt zu schützen ist es empfehlenswert -soweit möglich- auf etherische Öle aus **ökologischen Anbauprojekten** zurückzugreifen

Anhang

Anwendungsmöglichkeiten:

zur Inhalation, Nasenreflexzonentherapie, Auftragen auf Stimulationspunkte, in Badeöl, als Massageöl, in Cremes Gelen u. Shampoos, Sauna-Aufgüsse, zur Teebereitung, Aromaküche, Psycho-Aromatherapie, Natur-Parfum, Edelstein-Duft-Anhänger, Meditation, rituelle Räucherung

Das Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten ist groß. Im Folgenden finden sie einige Tips und Rezepte.

Raumbeduftung:

Duftbrunnen	Diffuseur	Raumspray	Duftstein
Duftlampe	Aromastream	Duftvlies	Räucherung

siehe "**Tabelle der seelischen Wirkungen**"

Schwere, dickflüssige etherische Öle wie Vanille, Sandelholz o.ä. sind für die Duftlampe und Duftbrunnen nicht geeignet

Psycho-Aromatherapie:

Entsprechend der Tabelle im Skript können das für ihren Anwendungsbereich passende etherische Öl finden.

- 3-5 Tropfen etherisches Öl in das Wasser einer Duftlampe oder auf einen Duftstein geben und im Zimmer aufstellen. Darauf achten, daß sich genügend Wasser in der Lampe befindet!
- einige Tropfen etherisches Öl auf ein Duftvlies oder Tempotaschentuch träufeln und ständig (am besten in der Brusttasche) bei sich tragen.
- einige Tropfen etherisches Öl in einen angebohrten **Edelstein-Anhänger** füllen und um den Hals tragen.

- ihr persönliches Natur-Parfum herstellen und damit ihre Aura stärken

Naturparfums:

Anfänger sollten sich zunächst Parfums auf Öl-Basis herstellen. Gut geeignet hierfür ist das hautfreundliche Jojobaöl (10 ml Jojobaöl mit unten aufgeführten Mischungen verrühren).

Rezepte:

Herzbetont, fruchtwürzig

4 Tr. Grapefruit
1 Tr. Iris
1 Tr. Narzisse
2 Tr. Tonkabohne
2 Tr. Vanille
2 Tr. Ylang-Ylang

harmonisch, weiches Parfum

2 Tr. Grapefruit
1 Tr. Honig
3 Tr. Jasmin
3 Tr. Lavendel
2 Tr. Sandelholz

für Männer:

Apart, attraktiv

2 Tr. Myrte
3 Tr. Petit Grain
2 Tr. Ysop
3 Tr. Zeder
4 Tr. Zitrone

Sportlich

3 Tr. Grapefruit
1 Tr. Lavendel
2 Tr. Myrte
1 Tr. Weißtanne
1 Tr. Zeder

Asthma:

Kennzeichnend für einen Asthma-Anfall ist die Trias: Verengung der Bronchien durch Verkrampfung der Muskulatur; Schwellung der Bronchialschleimhaut; Übermäßige Bildung von zähem Schleim. Auslöser sind oft Allergene und Medikamente (z.B. *Acetylsalicylsäure* enthalten in "Aspirin"). Die Schulmedizin setzt zur Behandlung i.d.R. β -Sympathomimetika und Cortison ein, im Prinzip also körpereigene Stoffe nur eben in um Zehnerpotenzen höherer Dosis. Bei längerer Anwendung kommt es zu den entsprechenden schwerwiegenden Nebenwirkungen.

Auf psychosomatischer Ebene stellt Asthma eine Störung der Polarität von "Nehmen" und "Geben", von "Macht" und "Ohnmacht" dar. Man möchte "sich Luft machen", jemandem etwas husten" und "schnappt vor Wut nach Luft".

Für die Behandlung dieser Krankheit ist ein **Ganzheitliches Naturheilverfahren** wie die Aromatherapie gut geeignet, weil wir hier auf körperlicher und seelischer Ebene vorgehen müssen. Für die Therapie geeignet sind Öle aus *Majoran*, *Khellakraut*, *Ysop* und *Weihrauch*. Eine Therapie wird jedoch nur dann die gewünschten Erfolge erzielen, wenn sie von therapeutischen Gesprächen begleitet wird. Weiterhin ist zu unterscheiden, ob der Patient schon längere Zeit an Asthma-Anfällen leidet und mit allopathischen Medikamenten behandelt wird oder ob erst seit kurzer Zeit asthmatische Anfälle aufgetreten sind.

Bewährt haben sich Inhalationen aus *Khellakraut* (wirkt wie ein β -Sympathomimetikum krampflösend) und *Ysop* (hat schleimlösende und auswurfördernde Eigenschaften). Es sollte auch vorbeugend inhaliert werden (also nicht erst warten bis Atembeschwerden auftreten).

Vorschlag: Abends 1 Tropfen *Khellakraut* und 3 Tropfen *Ysop* in einen Inhalator mit heißem Wasser geben und 5 min. inhalieren.

Tagsüber 1 Tropfen *Khellakraut* und 3 Tropfen *Ysop* auf ein Duftvlies oder Tempo-Taschentuch geben und in der Brusttasche ständig bei sich tragen.

Cremes: 5-10 Tropfen ätherisches Öl bzw. Mischung in 50 ml Cremegrundlage einrühren. z.B. selbst hergestellte natürliche Creme oder "Asche-Basiscreme". z.B. 3 Tr. Tonkabohne, 2 Tr. Styrax, 2 Tr. Vetiver, gibt ein sanft weiches Gefühl; z.B. 2 Tr. Pfefferminze, 1 Tr. Spearmint, 3 Tr. Orange (kbA), 3 Tr. Limette (kbA); erfrischt am Morgen

Gesichts- u. Körperpflege für empfindliche Haut:

Waschen mit lauwarmem Wasser (evtl. Syndet mit hautfreundlichem pH benutzen), abtrocknen, mit einem Hydrolat (bei entzündlicher Haut Kamillenwasser, bei unreiner Haut Hamameliswasser, nach leichten Verbrennungen Lavendelwasser) leicht massieren und einziehen lassen.

nach der Rasur: Haut mit Sandelholzwasser einreiben, erfrischt und desinfiziert ohne Alkohol

Insektenstiche: Bereich mit Melissen- oder Pfefferminzwasser bestreichen.

Badeöl:

Etherische Öle werden recht schnell über die Haut und somit vom ganzen Körper aufgenommen (z.B. bei Eukalyptus- u. Thymianöl schon nach 20 - 40 Minuten).

Lassen sie das Badewasser mit ca. 40° Celsius ein, geben sie unter Rühren das Badeöl hinzu und legen sie sich für ca. 20 Minuten in die Badewanne (auch an die Atmosphäre denken!). Keine Seife verwenden, sondern direkt nach dem Baden abtrocknen und anziehen.

Grundrezept: 70-75% Fettöl (z.B. Distelöl, Mandelöl o.ä.), 20% Emulgator (am besten Mulsifan), 5-10% etherisches Öl; gut vermischen, 100 ml reichen für 4 bis 5 Vollbäder.

Erkältungsbad: Rosmarin 2 ml, Eukalyptus 2ml, Ravensara 2 ml, Bergamotte 2 ml, Thymian 1 ml, Ysop 1 ml, 70 ml Mandelöl, 20 ml Mulsifan, davon für ein Vollbad 20 ml ins Badewasser

Saunaaufguß gegen Erkältung: 200 ml Wasser; 1 ml Pfefferminzöl, 1ml Eukalyptusöl, 2 ml Latschenkieferöl, 2 ml Thymianöl, 2 ml Rosmarinöl, 1 ml Kampfer (gut schütteln)

Massageöle:

Grundrezept: 27 ml Basisöl (Haselnu, Mandel, Aprikosenkern, Jojoba u.ä.) 3 ml Nachtkerzenöl, 30 Tropfen (Tr.) etherisches Öl oder Mischung

prämenstruelles Syndrom: Marokkanische Rose, Geranium, Bergamotte oder Muskatellersalbei, Mandarine, Zypresse. Reiben sie ihren Unterleib mit dem Öl ein, über die Hüften und den unteren Teil des Rückens hinab bis zum Steißbein -dem unteren Ende des Rückgrats zwischen der Gesäßfalte- aber nicht bis zum Anus

Beginnend mit dem letzten Tag der Menstruation, massieren sie sich täglich solange, bis der Zyklus sich eingespielt hat (was 2-3 Monate dauern kann). Zusätzlich zu dieser Massage sollten sie eine Woche vor Beginn der nächsten Menstruation täglich ein Bad mit etherischen Ölen nehmen. (Gehen sie dabei wie bei "Badeöle" beschrieben vor. Es empfiehlt sich: Bergamotte und Geranium oder Tonkabohne und Grapefruit, nehmen sie nur 10 ml vom fertigen Badeöl pro Vollbad.

schmerzhafte Monatsblutung: Muskatnuß, Rosmarin, Röm. Kamille oder Salbei, Pfefferminze, Cajeput. Benutzen sie ab dem ersten Tag der Menstruation ihr Massageöl und massieren sie damit -mindestens eine Minute ihren ganzen Unterleib besonders Gesäß und Hüfte

zur Entspannung: Mimose, hierzu empfiehlt sich das fertige Öl "Mimosa" von "Primavera Life" zur Erfrischung am Morgen: "Body-fit" und "Sweet Lemon" von "Primavera Life"

Hier konnte ich nur eine kleine Auswahl an Rezepten wiedergeben. Für weitere Tips können Sie sich gerne an mich wenden.

Weitere Infos unter <http://hilfeonline.info>