




Maria L. Schasteen

Duft MEDIZIN

Ätherische Öle und ihre
therapeutische Anwendung





Es ist natürlich selbstverständlich, dass bei ernsthaften Erkrankungen ärztliche Hilfe unumgänglich ist. In einem solchen Fall kann eine Selbstbehandlung sogar lebensgefährlich werden.

Was hier gesagt und geraten wird, soll also keinesfalls den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen, sondern es will vielmehr das Allgemeinwissen und den Wert natürlicher Heilkräfte erweitern, damit man sich bei Bedarf mit einfachen, natürlichen Mitteln selbst helfen kann.

Die Autorin und der Verlag können jedoch keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der hier dargestellten Methoden und Rezepte übernehmen.

Das Einnehmen von ätherischen Ölen ist in der Europäischen Union verboten.



Originalausgabe | 1. Auflage 2016

© Crotona Verlag GmbH & Co.KG | Kammer 11 | D-83123 Amerang | www.crotona.de

© der Fotos: shutterstock.com | Druck: Finidr | ISBN: 978-3-86191-074-9



Ich widme dieses Buch mit Liebe
allen meinen Leserinnen und Lesern,
die Hilfen in der Apotheke der Natur suchen.





Inhalt

1 Wenn ätherische Öle sprechen könnten 9 | Mein Weg zu den ätherischen Ölen 9 | Wie ätherische Öle unsere Beschwerden lindern 11

2 Ätherische Öle und die Emotionen 19 | Wie ätherische Öle nahezu augenblicklich Erleichterung schaffen 19 | Was die Wissenschaft sagt 32

3 Ätherische Öle, die uns in Notfällen zur Verfügung stehen 35 | Wie man bei Allergien Abhilfe schaffen kann 35 | Wie ätherische Öle bei Allergien helfen können 37 | Rezepte, die Erleichterung bringen 42 | Hilfreiche Öle zur Steigerung der Abwehrkräfte 43 | Allergie, eine Zivilisationskrankheit 45 | Selbsthilfe bei Allergien: Erleichterung ohne Medikamente 45 | Liegt die Ursache vielleicht noch tiefer? 46 | Schlaganfall: Wie man ein Leben retten kann 46 | Die tägliche Duft-Routine: Für den Notfall gerüstet 53 | Große Lebensretter in einer kleinen Hausapotheke 53 | Das gehört in die Duftmedizin-Hausapotheke 54 | Die beliebtesten Einzelöle 54 | Die wirkungsvollsten Ölmischungen 57 | Warum gibt es Ölmischungen? 58 | Die Hausapotheke auf einen Blick 60 | Die resistenten Superkeime 61 | Die Angst vor Superbakterien 62 | Das natürliche Desinfektionsmittel 63 | Die natürlichen Helfer gegen resistente Keime 64 | Natürliche Antibiotika 65 | Ein Wettlauf mit der Zeit 66 | Basilikum, Thymian und Rosmarin gegen resistente Bakterien 68 | Ein Albtraum für die Medizin und jeden Betroffenen 68 | Die Wissenschaft steht unter Zugzwang 69 | Eine weltweite Gesundheitskrise – ein führerloses Schiff 69 | Wie man sein Heim in eine Wellness Oase verwandelt 70 | Wenn fette Öle in die Lunge gelangen 70 | Ätherische Öle im Einsatz gegen resistente Bakterien 71 | Rezepte für ein natürliches Antibiotikum 73

4 Ätherische Öle: Die Schwingungsmedizin 75 | Wie ätherische Öle Gleichklang und Balance in unser Leben bringen 75 | Wie es ätherische Öle schaffen, unsere Schwingungen in Balance zu bringen 76 | Wie unsere Organe uns den Spiegel vor Augen halten 75

5 Die Natur hütet das Geheimnis des Lebens 83 | Ätherisch, feinstofflich, flüchtig 84 | Ätherische Öle – die Apotheke der Natur 86 | Ätherische Öle sind lebensnotwendig 87 | Wie unsere Hormone unsere Stimmung regulieren 88 | Wie ätherische Öle die Verdauung unterstützen: Enzyme, die Biokatalysatoren der Natur 88 | Die Öle im Überblick 91

6 Biochemie – Wunder der Natur 93 | Der Dreifacheingriff auf kranke Zellen: Reinigung – Korrektur – Neuprogrammierung 93 | Die Natur unterstützt unsere Zellerneuerung 94 | Ölmischungen zum Verwöhnen 102 | Die Öle im Überblick 104 | Hunderte chemische Bestandteile in einem Tropfen Öl 107

7 Therapeutische Öle auf dem Prüfstand gegen Duftöle 109 | Achtung vor diesem Duftöl! 111 | Das aufwendige Verfahren, reine therapeutische Öle herzustellen 111 | Tausend Jahre in die Zukunft 112 | Düfte aus dem Labor: Was geschieht, wenn wir die Natur klonen? 112 | Duftöle, die unsere Gesundheit schädigen 113 | Gibt es allergische Reaktionen auf ein ätherisches Öl? 114 | Die Herstellung ätherischer Öle von therapeutischer Qualität 115 | Anbau – Ernte – Lagerung – Destillation 116 | Wie man hochwertige therapeutische Öle herstellt 117 | Das heilige Salböl aus der Bibel 118 | Die Gaben der Weisen aus dem Morgenland: Gold, Weihrauch und Myrrhe 118

8 Ätherische Öle von A bis Z 119

9 Praktische Anwendung der ätherischen Öle 129 | Richtlinien zur sicheren Anwendung der ätherischen Öle 129 | Anwendungsmöglichkeiten für zu Hause und unterwegs 132 | Direkte Anwendung auf der Haut – ein Dufterlebnis der besonderen Art 136 | Zahnpflege mit ätherischen Ölen für nachhaltige Frische 138 | Nahrungsergänzung – Vitalstoffe direkt zur Zelle 138 | Die Aromaküche – duftend wie zu Omas Zeiten 139 | Von der Hand in den Mund 140 | Hausputz macht Freude 140 | Unsere Haustiere werden es uns danken 140 | Geschichten zur täglichen Anwendung von Ölen 141 | Die Therapeutische Anwendungen ätherischer Öle 144 | Ätherische Öle und ihre Wirkung über die Haut 146 | Rücken- und Wirbelsäulentherapie 152 | Behandlung von viralen Infekten 153 | Ätherische Öle als Nahrungsergänzungsmittel 156 | Der Heiler in dir 157

10 Geschichten aus der Praxis 159 | Wie man offene Wunden mit Lavendelöl reinigen kann 159 | Pfefferminze, Salbei und die Wechseljahre 163 | Salbei und Blasenschwäche 166 | Salbei, Libido und Osteoporose 168 | Die Ölmischung gegen Rückenschmerzen 170 | Autounfall und Balsamtanne 172 | Immortelle, das Öl, das die Nereven wieder regeneriert 173 | Wasser, Wasser, Wasser – der Quell des Lebens 174 | Grippe gestern und heute 176 | Der Zahn muss raus 177 | Wintergrün und der hexenschuss 178 | Wintergrün und chronische Rückenbeschwerden 179 | Das Schreibaby, das nach seinem Öl verlangte 180 | Palo Santo... 181 | Warum Grapfruitöl bei Orangenhaut Wunder wirkt 186 | Kleine Geschichten und die Erlebnisse eines Heilpraktikers 188

11 Ätherische Öle – die Urmedizin der Menschheit 191 | Über die Jahrtausende ... 191 | René-Maurice Gattefossé – Der Vater der Aromatherapie 193 | Duftmedizin – Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung 194

12 Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung 195 | Ölmischungen und deren Anwendungen 195 | Ätherische Öle zur Unterstützung unserer Körpersysteme 197 | Ätherische Öle zur Unterstützung unserer Emotionen 199 | Therapeutische Anwendung ätherischer Öle von A bis Z 201

Bezugsquellen 220 | Über die Autorin 221 | Literaturhinweise 222 | Anhang 223



Wenn ätherische Öle sprechen könnten

1

Mein Weg zu den ätherischen Ölen

Eines Tages, ich lebte damals in Amerika, flatterte mir ein Brief ins Haus. Ein Freund lud mich mit einigen lieben Zeilen ein, die beigelegte Broschüre zu lesen, die von allerhand Blütenessenzen und von ätherischen Ölen sprach, die man auf vielfache Weise anwenden könne. Hier fand ich Natur pur. Ich war begeistert! In dem Büchlein las ich von Ölen, die ein trauriges Gemüt auf ganz natürliche Art und Weise wieder aufmuntern, die lebenswichtigen Organe unterstützen, den Arbeitsplatz harmonisieren und sogar Zigarettengeruch kurzerhand neutralisieren können. Ich war berührt von der Wirkkraft dieser Pflanzen, die so viel Erleichterung und Freude in ein Menschenleben bringen können. Kann es sein, dass das ätherische Öl wirklich die heilende Essenz der Pflanze ist, die seit jeher dazu ausersehen war, der leidenden Menschheit zu helfen?

Aber es war nicht die faszinierende Information über die aufbauende, reinigende, erneuernde Kraft ätherischer Öle, die mich interessierte. Es war etwas ganz anderes, das mich jeden Abend vor dem Schlafengehen das Büchlein zur Hand nehmen und daran schnuppern ließ. Es war der Duft! Der Freund, der mir das Büchlein geschickt hatte, musste es vor dem Versand wohl mit Duft gesegnet haben. Dieser war so verführerisch, so fremdartig und doch so vertraut.

Zeit meines Lebens kann ich mich nur daran erinnern, dass ich an einem Blumenladen nicht vorbeigehen konnte, ohne mir Blumen mitzunehmen. Mit meinem Mann hatte ich sogar Diskussionen, wo er sagte: „Mädchen, du kannst nicht an jedem Blumentopf vorbeigehen und sagen, den können wir



doch mit nach Hause nehmen.“ Ich bin ein Mensch, der die Natur liebt und ohne Blumen und Düfte nicht leben kann.

Als ich damals, vor vielen Jahren, der Welt der ätherischen Öle begegnete, wusste ich nicht, und ich hielt es auch nicht für möglich, dass duftende Öle mir einmal die Geheimnisse der Welt der Duftmedizin eröffnen würden. Damals hatte ich in meinen kühnsten Träumen nicht erahnt, was ätherische Öle alles bewirken können. Inzwischen habe ich erlebt, wie sie Schmerzen aller Art beseitigen. Leidgeplagte Menschen atmen nach dem Einatmen eines duftenden Öls wieder auf und schöpfen neuen Mut. Ich habe erlebt, wie Schreibabies mit Hilfe von ätherischen Ölen im Nu die Nacht durchschlafen, und wie ätherische Öle die Bürde alter Menschen erleichterten, die ihr Zuhause verlassen und ins Altersheim ziehen mussten. Ich habe an mir selbst und an meinen Klientinnen und Klienten erfahren, wie ätherische Öle die verloren gegangene Harmonie im Leben auf einfache, natürliche Art und Weise wiederherstellen können.

In den letzten zwanzig Jahren habe ich alles, was ich nur in die Hände bekommen konnte, über ätherische Öle gelesen und gelernt. Ich habe unzählige Seminare und Fortbildungskurse besucht und wissenschaftliche Studien und Berichte von Anwendern ätherischer Öle analysiert. Ich verfasste zahlreiche Therapeuteninformationen und trainierte ein Team von Gleichgesinnten. Meine Liebe zu den ätherischen Ölen und meine tiefen Einsichten in die Natur der Öle verdanke ich meinem Mentor, dem unermüdlichen Forscher und führenden Aromaexperten unserer Zeit, Dr. Gary Young. Ich bin ärztlich geprüfte Aromapraktikerin und leite die Firma *Secrets of Nature*. Mein ganzes Leben war dem Studium der Natur gewidmet, und so ist es sicherlich nicht verwunderlich, dass ich unermüdlich von den Vorzügen der Natur berichte.

Heute kann ich unzählige Geschichten von den Erfahrungen der Menschen erzählen, mit denen ich in Berührung gekommen bin, und von den ätherischen Ölen, ihren Wirkungen und Veränderungen, welche diejenigen erfahren haben, die sich dafür entschieden haben, sie auszuprobieren. Die meisten von ihnen wollen diese Wirkung und Veränderung in ihrem Leben nie mehr missen und haben den Einsatz von ätherischen Ölen zu einem festen Bestandteil in ihrem Leben gemacht.

Wie ätherische Öle unsere Beschwerden lindern

Auf den folgenden Seiten möchte ich dich in eine faszinierende und zugleich unsichtbare Welt entführen, die in der Lage ist, dein Leben vollkommen zu verändern.

Ich werde dir gleich einige Geschichten erzählen. Doch bevor ich zu den Geschichten komme, möchte ich dir berichten, was diese unsichtbare Welt der Düfte und der ätherischen Öle in deinem Leben bewirken kann.

Du, ich und alle anderen Menschen, wir leben in einer Welt voll von Problemen und Herausforderungen, die physischer, emotionaler oder mentaler Natur sind. Also müssen wir aufstehen und der Welt begegnen.

Unser Leben könnte so schön sein, doch oft ist es von den Auswirkungen anscheinend unüberwindbarer Konflikte überschattet.

Unser Körper hat ein bestimmtes Programm auf seiner Festplatte – wie ein Computer – und führt dieses Programm, das wir darauf geschrieben haben, immer wieder perfekt aus. Jetzt stelle dir vor, wir schreiben ein falsches Programm auf eine Festplatte. Diese führt unsere Programme und unsere Befehle aus. Was ist jetzt falsch? Die Festplatte und der menschliche Körper, der das Programm ordnungs-

gemäß ausführt? Oder sind es nur unsere Gedankenimpulse, die für die Fehlprogrammierung verantwortlich sind?

Wie wäre es, wenn ich dir einen Weg zeigen könnte, diese Fehlprogramme zu beseitigen, die Festplatte zu reinigen und neue, gewünschte Programme zu installieren? Diese faszinierende Möglichkeit will ich dir hier vorstellen.

Beispielsweise anhand der Geschichte von Helena, der Marketing-Direktorin, die unter Migräne-Anfällen litt, und von ihrer wundersamen Begegnung mit Pfefferminzöl.

Helenas Rettung – Wie Pfefferminzduft Migräne vertreibt

Helena ist die Marketing-Direktorin einer bekannten Werbeagentur. Sie ist sehr erfolgreich, doch sie hat ein Problem. Jeden Morgen hat sie beim Aufstehen starke Kopfschmerzen, und der Weg zur Arbeit ist eine richtige Qual für sie.

Als Repräsentantin ihrer Werbebranche muss sie als Hauptverantwortliche kreative Werbespots gestalten und mitreißende Präsentationen abhalten. Doch wie soll das gehen, wenn sie sich nicht konzentrieren kann. Diese Kopfschmerzen befallen sie überfallartig, dauern eine Stunde an, bevor sie dann plötzlich wie-

der nachlassen. Doch Helena fühlt sich nach so einer Attacke die nächsten drei Stunden lang außer Gefecht gesetzt. Sie ist energie-los und nicht imstande, ihre Arbeit effektiv vorzubereiten oder gar angeregte Kundengespräche zu führen.

Als Helena einmal in das Büro ihrer Kollegin kam, bemerkte sie einen unglaublich erfrischenden Duft, der sie so erstaunte, dass sie zuerst einmal ihre Frage, weshalb sie hierher gekommen war, vollkommen vergaß. Sie fragte: „Sag mal, ist das Pfefferminze, das hier so gut duftet?“ „Ja, gefällt es dir?“, erwiderte die Kollegin lächelnd. „Ich habe seit Wochen Kopfschmerzattacken. Langsam weiß ich nicht mehr, was ich tun soll. Bei dir lässt es sich aber gut aushalten. Wie machst du das, dass es hier so gut duftet?“

„Ich verwende einen Diffuser mit Pfefferminzöl“, erklärte die Kollegin und deutete auf ein rundes Gerät, das vor sich hin summt und wohlriechenden Duft in den Raum blies. „Der Diffuser vernebelt das Öl in die Luft, und man spürt den Unterschied sofort. Meine Kopfschmerzattacken, unter denen ich monatelang gelitten habe, sind jetzt vollkommen verschwunden.“ Sie zog das Pfefferminz-Ölfläschchen, das ihr Heilpraktiker ihr gegeben hatte, aus ihrer Westentasche und hielt es Helena zum Riechen hin. „Immer, wenn ich das nehme, sind meine Kopfschmerzen im Nu weg. Gehe unbedingt auch zu meinem Heilpraktiker. In der Zwischenzeit probiere das Pfefferminzöl einmal aus“, empfahl die Kollegin. Nachdem sich Helena einen Tropfen Pfefferminzöl auf die Stirn gerieben hatte, rief sie

erstaunt aus: „Diese kühle Brise macht den Kopf im Nu klar! Das ist ja unglaublich!“

Sofort rief Helena diesen Heilpraktiker an. Das Gespräch am Telefon klang sehr vielversprechend. „Solange wir die Ursachen noch nicht gefunden haben“, sagte der Heilpraktiker zu Helena, „tragen Sie einen Tropfen Pfefferminzöl auf Stirn, Schläfen und Nacken auf. Das wird Ihnen guttun.“ Helena probierte es gleich aus. Sofort spürte sie wieder die kühle Brise, die den Kopf entlastete und die Gedanken klärte. Das erinnerte sie an dasselbe Gefühl, das sie überfiel, als sie im Büro ihrer Kollegin war.

Plötzlich brach sie in Tränen aus.

Die Sorgen um ihre alte Mutter kamen ihr wieder in den Sinn, die sie ständig zu verdrängen versucht hatte. Die Mutter war neunzig und konnte immer weniger für sich selbst sorgen, aber sie weigerte sich strikt, fremde Hilfe anzunehmen oder gar ins Altersheim zu gehen. Sie erwartete, dass Helena, ihre einzige Tochter, pflichtbewusst ihre Betreuung übernahm, was ihr bei ihrem anspruchsvollen Beruf aber nicht möglich war. Waren diese Sorgen also die Ursache für ihre Kopfschmerzen?

Als Helena hoffnungsvoll und mit neuem Mut vom Heilpraktiker heimging, machte sie Pläne, wie sie ihrer Mutter am besten helfen und trotzdem ihren Job ungehindert ausführen könnte. Sie organisierte eine persönliche Pflegerin, so dass ihre Mutter zu Hause gut versorgt war, und plante regelmäßige Be-

suchstermine bei ihrer Mutter ein. Der Druck in ihrem Kopf ließ immer mehr nach, und nach einer Weile war er ganz verschwunden. Aber ihr Pfefferminz-Ölfläschchen wollte sie nie mehr missen. Sie hatte es von diesem Zeitpunkt an immer dabei.

Sie verwendete Pfefferminzöl vorbeugend, etwa vor einer großen Präsentation, um einen klaren Kopf zu haben. Sie rieb sich einen kühlenden Tropfen in den Nacken, wenn sie spät abends von der Arbeit heimfuhr, um wach zu bleiben. Auf ihrem Schreibtisch hatte sie jetzt einen Diffuser stehen, der das Pfefferminzöl in ihre Arbeitsräume duftete. Ihre Kollegen äußerten sich lobend über die angenehm erfrischende Raumluft. Eine Kollegin schmunzelte, denn sie kannte die Vorzüge des Pfefferminzöls. Und wenn es einmal richtig heiß war, kühlte sich Helena damit die Stirn. „Ich könnte nie mehr ohne mein Pfefferminzöl sein!“, war ihre Überzeugung.

Diese Geschichte zeigt dir zwei Dinge: Erstens gewann Helena durch den Einsatz von ätherischen Ölen Erleichterung und zweitens brachte sie diese Erleichterung zur Ursache ihres Problems. Ätherische Öle können auf vielen Ebenen aktiv werden, was mit bloßem Auge nicht gleich erkennbar ist.

Ich könnte nie mehr ohne mein Pfefferminzöl sein!



Pfefferminzöl kann auf vielen Gebieten unterschiedlich wirken. Ich will dir hier nur einen kurzen Einblick geben. Im Kapitel *Ätherische Öle von A bis Z* wirst du viel ausführlicher über Pfefferminzöl, seine Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten lesen. Hier findest du nur einen kurzen Überblick, was dieses Öl unter anderem für dich leisten kann.

Willst du dich bei der Arbeit besser konzentrieren, dann reibe Pfefferminzöl auf Stirn, Schläfen und Nacken. Fühlst du dich fiebrig heiß an, reibe Pfefferminzöl auch auf deine Fußsohlen; es wirkt wie ein Temperaturregler. Zur Unterstützung von Magen und Verdauung, massiere einen Tropfen davon auf die Magengegend.

Wie ätherische Öle auf der Zellebene wirken

In vielen Studien kann man nachlesen, wie ätherische Öle auf der Zellebene unsere Lebensvorgänge beeinflussen. Ich bin davon überzeugt, dass uns Krankheiten keinesfalls zufällig treffen. Wenn Menschen, von Stress und Sorgen geplagt, ihr Leben noch chaotischer machen; wenn sie nicht die Arbeit verrichten, die sie lieben, sondern in Arbeitsverhältnissen gefangen sind, vor denen sie am liebsten flüchten würden; oder wenn sie in ihren Beziehungen nicht glücklich sind. In solchen Fällen können ätherische Öle wie eine **Inspiration im Leben** wirken, um wieder in die richtige Spur zu finden.

In all unseren Lebensbereichen gibt es etwas Unsichtbares, das auf der Zellebene arbeitet, das inspiriert und Kraft gibt, um die Welt wieder in Ordnung zu bringen.

Die Wissenschaft ist heute in der Lage, in eine Zelle hineinzuschauen und davon zu berichten. Wenn wir unsere Gedanken und unsere Gefühle ändern, sind wir in der Lage, sogar Lebensvorgänge auf zellulärer Ebene zu verändern und zu steuern, denn ätherische Öle wirken auf diese Ebene ein und können damit unsere Lebensprozesse beeinflussen, um unsere Erwartungen wie **Glück, Gesundheit und Erfolg** zu manifestieren.



Wir leben in einer Zeit, von der wir wissen, dass wir Menschen unsere Welt immer mehr verschmutzen und mit Umweltgiften verpesten. Was können wir dagegen tun? Umweltbewusster und ethischer handeln! Aber wie bekommen wir die **Gifte, die schon in unserem Körper sind**, wieder hinaus? Auch dabei können uns ätherische Öle helfen.

Sicherlich kennst du das: Aus heiterem Himmel kommt irgendeine Krankheit und trifft ausgerechnet uns. Warum? Was haben wir falsch gemacht? Haben wir das angezogen? Was wäre, wenn ich dir sage: „Wir haben alle diese Krankheiten und Probleme, unter denen wir leiden, selbst angezogen.“ Sie treffen uns nicht zufällig. Wir haben sie selbst verursacht. Wie können wir das ändern? **Wie können wir Gesundheit anziehen?** Wie können wir Freude anziehen?

Ich will dir zeigen, dass es ein Leben voller Hilfen und Potenziale für dich gibt, die nur darauf warten, von dir entdeckt zu werden. Sie bringen dir in deinem Leben Erleichterungen und – wenn ich dieses Versprechen an dieser Stelle machen darf – **Vitalität und Lebensfreude**. Sie werden dir auch dabei helfen, deine Ziele besser erreichen zu können.

Wie Erste Hilfe und die Immortelle Leben retten können

Es war ein wunderschöner Nachmittag. Die Sonne stand hoch, und die Sicht war gut. Don war zu einem Vortragsabend unterwegs, um über die Heilkraft der ätherischen Öle zu referieren. Er fuhr vergnügt dahin. Seine Stimmung war so gut, dass er seine Lieblingsmelodie pffif.

Doch als er um die Kurve bog, bot sich ihm ein Bild des Grauens, und er ahnte nicht, dass er an diesem Tag zum Lebensretter werden sollte.

Ein Autounfall hatte sich auf einer eigentlich übersichtlichen Straße ereignet. „Wie konnte so etwas passieren?“, dachte Don, und sprang blitzschnell aus seinem Wagen, um zu schauen, wie er Erste Hilfe leisten konnte. Er schaute in das Unfallauto und sah einen jungen Mann, der blutüberströmt in seinem Gurt hing. Er blutete aus der Halsschlagader.

Don war Therapeut. Er wusste sofort, was zu tun war.

Er musste die Blutung stoppen. So presste er seinen Finger auf die Wunde und überlegte, wie er gleichzeitig die Rettung anrufen und weitere Hilfe leisten konnte, ohne den Finger von der Wunde zu nehmen? Also nahm er die Hand und den Finger des Betroffenen und sagte zu ihm: „Halte den Finger auf diesen Punkt. Lasse diesen Punkt nicht los. Das Blut darf jetzt nicht weiter rinnen. Ich hole etwas und bin gleich wieder zurück.“

Don rannte zu seinem Auto und wollte zwei Dinge holen. Zuerst zückte er sein Handy und rief die Rettung an. Währenddessen öffnete

er seinen Therapeutenkoffer und holte eines seiner ätherischen Öle heraus, denn damit konnte er sich perfekt aus. Er griff zu einer Flasche, auf der *Immortelle* stand, und rannte zum Unfallopfer zurück.

Don schüttete die Hälfte des Fläschchens auf die blutende Wunde: Und die Blutung aus der Halsschlagader stoppte! Er blieb, bis der Krankenwagen kam und die weiteren lebensrettenden Maßnahmen eingeleitet werden konnten.

Wäre er an diesem einsamen Ort, wo selten ein Auto vorbeikommt, nicht zur Stelle gewesen, wäre dieser Mann verblutet. Und hätte er nicht dieses Öl dabei gehabt, hätte er diese Blutung nie stoppen können. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Mann verblutet wäre, war groß.

Es war eine schicksalhafte Fügung, dass Don an jenem Tag zur richtigen Zeit mit dem richtigen ätherischen Öl zur Stelle war.



Immortelle

Die Immortelle (*Helichrysum italicum*) wird auch Helichrysum oder Strohblume genannt. Strohblumen verblühen nicht, sie halten lange. Diesem Umstand verdankt die Immortelle, „die Unsterbliche“, ihren Namen. Die chemischen Bestandteile dieser Pflanze verleihen ihr sowohl eine beruhigende, ausgleichende Wirkung, als auch schmerzlindernde und wundheilende Eigenschaften, die das Gewebe und die Nerven regenerieren. Folglich leistet Immortelle bei Blutergüssen, Blutungen, Thrombosen und Hautproblemen „Erste Hilfe“.

Wintergrün: Frauen werden dieses Öl lieben!

Nie wieder kalte Füße

Rosmarie war in London unterwegs. Sie hatte seit Monaten mit einer Londoner Firma Verhandlungen geführt und schon fast die Zusage für einen großen Auftrag in Millionenhöhe bekommen. Es ging nur noch darum, die Einzelheiten zu klären und den Vertrag zu unterschreiben. Sie war so glücklich darüber, denn sie war sich sicher, dass morgen der Vertrag unterschrieben werden würde. Heute wollte sie schon vorfeiern und ging in die Stadt zum Shopping.

Ausgelassen lief sie durch London, und obwohl das Wetter miserabel war, konnte es Rosmaries innerer Freude nichts anhaben. Sogar der Regen hielt sie nicht davon ab. Es regnete und regnete, und Rosmarie merkte nicht einmal, wie ihre Schuhe den Regen aufzusaugen begannen. Nach einer Weile spürte sie, wie die Kälte durch ihre Füße in ihre Kno-

chen kroch. Sie bekam es mit der Angst zu tun, denn sie dachte: „Oh Gott, ich darf mich nicht erkälten! Morgen sind die Verhandlungen. Ganz gleich, was geschieht, ich muss fit sein!“

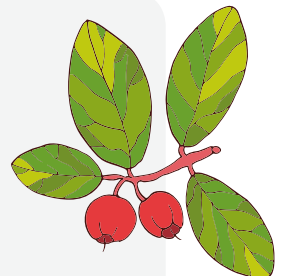
Sie winkte ein Taxi herbei, fuhr ins Hotel und ließ sich ein heißes Bad ein. Ihre Heilpraktikerin hatte ihr eine kleine Apotheke ätherischer Öle zusammengestellt, weil Rosmarie dafür prädestiniert war, kalte Füße zu bekommen. Sie wusste um ihre Anfälligkeit für Kälte.

Die Therapeutin hatte ihr gesagt: „Nimm öfters heiße Bäder mit Wintergrün, und du wirst sehen, welch ein Wunder geschieht. Das Öl wirkt, als würdest du einen kleinen Ofen mit dir herumtragen.“ Rosmarie nahm also ein heißes Bad mit Wintergrün und legte sich dann ins Bett. Als sie am nächsten Morgen aufstand, war es so, als wäre nichts geschehen. Sie war munter und freute sich auf ihre Begegnung mit der Firma und den Abschluss ihres Vertrages.

Ihr großer Tag war gerettet – dank Wintergrün.

Wintergrün: „Das Schmerzöl“

Wintergrün (*Gaultheria procumbens*) ist ein feuriges, immergrünes Heidekraut mit feuerroten Beeren. Der medizinisch süßliche Duft erinnert sowohl an Minze als auch an Kampfer und riecht wie eine Rheumasalbe. Die Pflanze enthält bis zu 99% Methylsalicylat, eine chemische Verbindung, die stark antiseptisch, bakterizid, fungizid und krampflösend wirkt, Schmerzen lindert, den Blutdruck senkt und das Immunsystem unterstützt. Es wird gerne bei Arthritis, Rheumatismus, Entzündungen, Muskelschmerzen und Krämpfen genommen sowie zum Austreiben von Kälte aus dem Körper.



Rezept: Wärmendes Ingwerfußbad und Wintergrünöl

- Ingwerpulver, einige Scheiben Ingwer oder drei Tropfen Ingweröl
- Wintergrünöl

Man gibt Ingwerpulver in das warme Fußbad oder kocht Ingwerscheiben zehn Minuten lang, seiht ab und fügt den Sud hinzu. Natürlich kann man auch Ingweröl verwenden. Nach dem Fußbad werden die Fußsohlen mit Wintergrünöl eingerieben.

Die meisten Frauen mit chronisch kalten Füßen leiden immer auch unter Beschwerden des Unterleibs. Da empfehle ich gerne, ein Fußbad mit wärmendem Ingwerpulver zu nehmen. Es ist wichtig, nach dem Ingwerfußbad die Fußsohlen noch zusätzlich mit Wintergrünöl einzureiben. Das hält die Füße warm.



3

Ätherische Öle, die uns in Notfällen zur Verfügung stehen

Wie man bei Allergien Abhilfe schaffen kann

„Jetzt hab ich gerade eine Erkältung hinter mir, und nun die Allergie! Der Pollenflug gestern, fürchterlich“, klagte Rita. Sie war trotz des sonnigen Frühlingstages in einen dicken Mantel gehüllt, als wollte sie in eine tief verschneite Winterlandschaft hinaustreten. Ihre Augen waren gerötet, als hätte sie tagelang geweint; und sie hatte ein Taschentuch bereit, das sie von Zeit zu Zeit zur Nase führte. Sie sah Mitleid erregend aus mit ihrer geröteten Nase, die wie ein unbändiger Wildbach rann. Ihre Ratlosigkeit bettelte geradezu um Abhilfe für ihr Problem.

Zitrone + Lavendel + Pfefferminze gegen Allergie

Ich griff in meinen Therapeutenkoffer und holte gezielt drei ätherische Öle heraus, von denen ich aus Erfahrung wusste, dass alle drei mit vereinten Kräften blitzschnell dieses Allergieproblem lindern können. Wie ein Staubsauger Krümel vom Boden wegputzt, saugen diese drei Mittel im Handumdrehen auch Allergieprobleme weg. Die drei Öle sind **Zitrone, Lavendel und Pfefferminze**.

„Das ist deine Erste Hilfe bei Heuschnupfen“, sagte ich ihr. „Du musst alle drei Öle gemeinsam verwenden, damit sie ihre volle Wirkkraft gegen deine Allergie entfalten können. Es gibt mehrere Anwendungsmöglichkeiten. Suche dir aus, was dir am angenehmsten ist.“

Einatmen:

Man tropft je einen Tropfen der drei Öle – Zitrone, Lavendel und Pfefferminze – in die Handfläche, verreibt sie und nimmt tiefe Atemzüge aus der Handfläche. Das kann man öfter am Tag machen.

Vernebeln:

Man gibt je fünf Tropfen der drei Öle – Zitrone, Lavendel und Pfefferminze – in den Diffuser und vernebelt alle zwei Stunden für etwa fünfzehn Minuten.

Einreiben:

Man reibt je einen Tropfen Zitrone, Lavendel und Pfefferminze auf die Innenseite der Wange. Die Schleimhaut leitet die Öle sofort zum Problem weiter.

Einnehmen:

Man gibt je drei Tropfen der drei Öle in eine Kapsel oder nimmt je zwei Tropfen mit Honig ein. **(Achtung: Nur ätherische Öle therapeutischer Qualität einnehmen.)**

Wattestäbchen:

Man gibt je einen Tropfen der drei Öle auf ein Wattestäbchen und reibt die Öle am besten morgens und abends auf die Innenseite der Nase. Je nach Empfindlichkeit werden die Öle mit einem Trägeröl verdünnt.

Nasenspray:


Man gibt eine Prise Himalaya-Salz in ein Sprühfläschchen und fügt jeweils drei Tropfen Zitrone, Lavendel und Pfefferminze dazu. Man wartet, bis das Öl vom Salz aufgenommen wurde. Dann füllt man das Fläschchen mit destilliertem Wasser auf. Vor Gebrauch gut schütteln. Dieses natürliche Nasenspray verwendet man so oft wie nötig.

Roll-On Fläschchen:


Man mischt je zehn Tropfen Zitrone, Lavendel und Pfefferminze mit einem Trägeröl (z.B. Mandel- oder Olivenöl) und füllt es in ein Fläschchen mit Roll-On-Aufsatz. Man verwendet das Öl auch in der Nase. Ein Roll-On Fläschchen ist ideal für unterwegs, weil es nicht ausläuft.

Inhalator:

Einen Aromatherapie-Inhalator-Applikator zur Herstellung eines eigenen Allergie-Inhalators findet man im Fachhandel. Der Inhalator hat innen eine saugfähige Zellstoffrolle. Die benetzt man mit je zehn Tropfen der drei ätherischen Öle. Bei Nichtgebrauch den Allergie-Inhalator gut verschließen, dann hält er etwa drei Monate lang. Er ist praktisch und immer sofort griffbereit.



Vorsicht, damit man ätherische Öle nicht in die Augen bringt! Falls ein Öl doch versehentlich ins Auge gelangt oder zu stark wirkt, wischt man immer mit einem reinen Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl, Olivenöl) darüber, niemals jedoch mit Wasser. Wasser würde das ätherische Öl noch tiefer ins Auge treiben und noch mehr brennen.



Wie ätherische Öle bei Allergien helfen können

Ätherische Öle eilen dem verwirrten Immunsystem zu Hilfe, das auf harmlose Substanzen wie Staub, Pollen, Katzenhaare, Pilze oder bestimmte Lebensmittel übersensibel reagiert. In Deutschland leiden 40% der Bevölkerung an einer Form von Allergie, und nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden 22% der Weltbevölkerung allein unter Heuschnupfen. Nähert sich ein vermeintliches Allergen, geht das Immunsystem in Overdrive, als müsse es Fort Knox bewachen, das schwer gesicherte Lager der US-Goldreserven. Ätherische Öle bereiten dem Spuk ein schnelles Ende.

Sie lindern rasch und gründlich lästige Allergie-Symptome und beseitigen sie auch, während sie gleichzeitig an der Ursache arbeiten. Einige ätherische Öle kommen mit ihren entzündungshemmenden Eigenschaften zu Hilfe, andere Öle wiederum helfen dabei, den Juckreiz und das gereizte Gewebe zu beruhigen. Wieder andere blasen verengte Atemwege frei und reduzieren die Schleimproduktion. Der Grund, warum wir bei Allergien mehrere ätherische Öle gleichzeitig verwenden, liegt auf der Hand: Jedes der drei Öle – Zitrone, Lavendel und Pfefferminze – steuert seine Expertise bei. Zusammen vollbringen sie ein Meisterwerk – das Abklingen der Allergie.

Einige ätherische Öle helfen dem Körper, neue Allergieausbrüche zu verhindern. **Lavendel** hat zum Beispiel Eigenschaften, die wie ein natürliches Antihistaminikum wirken. Histamin ist eine Substanz im Körper, die an der allergischen Reaktion beteiligt ist, so unbemerkt wie Stickstoff in unserer Atemluft. Ein Antihistaminikum neutralisiert die Wirksamkeit von Histamin, so wie Enzyme in unserem Körper unbrauchbare Substanzen neutralisieren und abbauen. Das beugt dem Ausbruch einer neuerlichen Allergie vor.


Wie man sieht, können ätherische Öle, wie ein Putztrupp, der aus einem Heer von freiwilligen Helfern besteht, die Allergene tatsächlich beseitigen und den quälenden Symptomen ein Ende bereiten.




Zitronenöl: Spritzig, frisch, immunstärkend und entzündungshemmend

Zitrone hat eine starke antioxidative Wirkung, vergleichbar mit einem Antirostmittel für die rostigen Blechteile am Auto. Die Zitrone hat auch antiseptische Eigenschaften, die Keime reduzieren. Riecht dein Geschirrspülmittel vielleicht nach Zitrone? Der Zitronenzusatz ist ein Versuch, Keime in Schach zu halten. Zitrone hebt die Stimmung und steigert die Konzentration um bis zu 50%. Dabei genügt schon das einfache Riechen des Zitronenöls. In Wasser oder Tee getrunken, wirkt Zitrone reinigend und hat eine entgiftende Wirkung auf Drüsen, wobei es Schwermetalle und Lösungsmittel aus dem Körper herausfiltern kann. Zudem neutralisiert es freie Radikale und unterstützt den Lymphfluss.

Achtung! Zitrusöle sind photosensitiv: Die Sonne bündelt ihre Kraft in der Schale, um die Frucht auch dann zum Reifen zu bringen, wenn es regnet und nur wenig Sonnenlicht vorhanden ist. Zitronenöl, auf der Haut aufgetragen, kann daher Irritationen hervorrufen, wenn man sie dem Sonnenlicht oder der UV-Strahlung aussetzt. Daher meidet man die direkte Bestrahlung der Haut für etwa 24 bis 48 Stunden.



Ein Tipp: Will man die Vorzüge des Zitronenöls genießen und trotzdem an die Sonne gehen, dann reibt man das Zitronenöl auf die Fußsohlen.

**Lavendelöl: Blumig, würzig, wohltuend und beruhigend**

Lavendel ist wohl das beliebteste und vielseitigste ätherische Öl, das wir kennen. Aufgrund seiner keim- und entzündungshemmenden Eigenschaften kann man Lavendel bei allen Hautproblemen wie Schnittwunden, Verbrennungen, Hautreizungen, Akne und Insektenstichen einsetzen. Lavendel unterstützt den Regenerationsprozess der Haut und steht – so wie Hammer und Nagel zusammengehören – unverkennbar für alle Hautprobleme bereit. Lavendel beruhigt die Nerven, wie ein lauer Windhauch, der südöstlich vom Meer über die Felder der Provence zieht und den betörenden Duft wie einen Schleier beruhigend auf Nerven und Muskeln legt. Lavendelöl, sagen Experten, wirkt wie ein Antihistaminikum und ist daher sehr nützlich zur Bekämpfung von Allergien.

Pfefferminzöl: Aktivierend und klärend

Pfefferminze ist hilfreich bei Müdigkeit und Depression, denn es fährt kräftig in den Körper hinein, wie eine vom Wind aufgepeitschte Welle, die ein Segelboot „volle Fahrt voraus“ trägt. Pfefferminzöl räumt wie ein Wirbelwind in unserem Magen und Verdauungstrakt auf, lindert Übelkeit und mildert Völlegefühl. Das Pfefferminzöl klärt den Verstand, fördert die Konzentration und erfrischt den Geist, als stünde man auf einer Bergspitze, wo der Schneewind kräftig durch die Haare bläst. Es lindert Kopfschmerzen und kühlt bei Hitzewallungen. Pfefferminzöl nimmt seine Pflichten so ernst, dass man glauben könnte, es sei der Herr im Haus, so mächtig präsentiert es sich.

Was ist eine Entzündung?

Eine sporadische, akut entzündliche Reaktion ist ein grundlegender Mechanismus unseres Immunsystems zur Bekämpfung von körperfremden Substanzen. Wird eine Entzündung jedoch chronisch, stört sie nach und nach das empfindliche Gleichgewicht unserer Körpersysteme – des endokrinen Systems, zentralen Nervensystems, Verdauungssystems, Herzkreislaufsystems und Atemwegsystems – und gefährdet damit die Gesundheit.

Entzündungen sind die häufigste Ursache von Allergien.

Warum man sich einen Diffuser besorgen sollte

Ein Diffuser ist ein elektrischer Luftreiniger, Luftbefeuchter, Ionisator und Vernebler von duftenden Lebensessenzen in einem. Man füllt Wasser und etwa 10-15 Tropfen eines anti-allergischen ätherischen Öls – wie Zitrone, Lavendel oder Pfefferminze – in das Gefäß, schließt den Deckel und schaltet das Gerät ein. Schon entströmt eine Wolke von lieblichem Duft, der uns einhüllt und befreit. Mysteriös, als wenn „der Geist aus der Flasche“ steigt, um uns von den Allergiebeschwerden zu erlösen. Geheimnisvoll, wie Aladins Wunderlampe aus dem Märchen „1001 Nacht“, die uns den Wunsch erfüllt, gesund und glücklich zu sein.

Mit einem Diffuser kann man antimikrobielle ätherische Öle vernebeln, die unsere Raumluft keimfrei machen. Sie eliminieren selbst die allerfeinsten Allergene in der Atemluft, die sonst Atemprobleme und Reizungen verursachen würden. Sie machen die Nase frei, und man kann wieder durchatmen. Gleichzeitig schwellen die bekannten Symptome, wie die gerötete Nase oder geschwollene Augen, ab. Das Immunsystem erholt sich und beginnt, mit den in der Luft befindlichen Substanzen fertig zu werden.

Wenn man ätherische Öle zu Hause vernebelt, helfen sie nicht nur bei Allergien. Sie bringen auch Sauerstoff und negative Ionen in den Raum, die direkt in das Gehirn gelangen. Das ist besonders hilfreich, wenn man studiert und große Konzentration braucht. In einer mit negativen Ionen gesättigten Luft fühlt man sich erfrischt, als würde der Wind die kühle Meereseisigkeit ins Gesicht blasen. Man fühlt sich so klar und frisch, als könne man den glitzernd weißen Schnee auf der mächtigen Bergspitze mit seinen Gedanken berühren. In einer solchen Atmosphäre lässt es sich weitaus besser lernen.

Die chemische Attacke

- Seit 1965 wurden mehr als 4 Millionen verschiedene chemische Verbindungen formuliert.
- Jährlich werden mindestens 250.000 neue Formulierungen auf den Markt gebracht.
- Ungefähr 3.000 Chemikalien werden unserem Essen beigegeben.
- 700 Chemikalien wurden in unserem Trinkwasser nachgewiesen.
- 400 Chemikalien wurden in unserem Gewebe festgestellt.
- Mehr als 500 Chemikalien finden sich durchschnittlich in unseren Häusern.
- Über 800 neurotoxische chemische Verbindungen werden in der Kosmetik- und Parfümindustrie verwendet.

(Quelle: *Rub A Dub Dub ... Know What's In Your Tub?*)

Wissenschaftler der *Harvard School of Public Health* und der *Mount Sinai School of Medicine* untersuchten systematisch die öffentlichen Daten über den Giftgehalt chemischer Stoffe. Sie fanden heraus, dass 202 industrielle Chemikalien die Fähigkeit besitzen, das menschliche Gehirn zu schädigen, und kamen zu dem Schluss, dass chemische Belastungen die Gehirne von Millionen von Kindern weltweit geschädigt haben könnten. Doch trotz des Wissens, dass Chemikalien Kinder in ihrer Entwicklung schädigen können, gab es nicht genügend Untersuchungen, um die einzelnen Chemikalien zu identifizieren, die Schaden im heranwachsenden Gehirn unserer Kinder verursachen. Diese Studie wurde in der Publikation *The Lancet* veröffentlicht.

Rezepte, die Erleichterung bringen

Atemwegsbeschwerden: Pfefferminze, Eukalyptus, Teebaumöl und Zitronenöl

Für eine verstopfte oder rinnende Nase mischt man je zwei Tropfen Pfefferminze, Eukalyptus, Teebaumöl und Zitronenöl und verwendet diese Mischung zur Dampf-Inhalation oder in einem Diffuser. Zum Einreiben auf Brust und Hals nimmt man dieselbe Mischung und fügt Mandelöl oder ein anderes reines Pflanzenöl dazu. Diese Öle entspannen, öffnen die Atemwege und verringern die Entzündung der Schleimhäute.

Nebenhöhlen: Ein klärendes Eukalyptus-Gesichtsdampfbad bringt Erleichterung

Man gibt vier Tropfen Eukalyptus und vier Tropfen Teebaumöl in eine Schüssel mit heißem Wasser, breitet ein Handtuch über den Kopf und atmet den Dampf ein. Man hält die Augen geschlossen, um sie vor dem Dampf zu schützen. Eukalyptusöl und Teebaumöl haben beide stark entzündungshemmende Eigenschaften und wirken beruhigend auf das Atmungssystem.

Gerötete Augen: Linderung mit Lavendel, Kamille und Weihrauch

Für empfindliche Haut und gereizte Augen gibt man fünf Tropfen Lavendel, fünf Tropfen römische Kamille und vier Tropfen Weihrauch zusammen mit einem Teelöffel Mandelöl oder einem anderen reinen Pflanzenöl in ein Glasfläschchen mit Roll-On-Aufsatz. Vor Gebrauch gut schütteln. Für eine rasche Erleichterung kann man jedesmal, wenn man ein Jucken verspürt, diesen Roll-On in weitem Bogen um die Augen herum verwenden. Nach einigen Tagen wird der Juckreiz und die roten, geschwollenen Augen ganz verschwinden. Vorsicht, dass man nicht unabsichtlich ein ätherisches Öl in die Augen bringt. Es brennt und muss mit einem Pflanzenöl ausgewischt werden.

Nesselsucht: Lavendel und Kamille bei Juckreiz

Um die roten, juckenden Flecken auf der Haut zu beruhigen und zum Verschwinden zu bringen, gibt man zehn Tropfen Kamille und zehn Tropfen Lavendel in einen halben Liter Wasser, tränkt einen Waschlappen damit und legt ihn auf die betroffene Stelle, um eine sofortige Linderung zu erzielen. Alternativ kann man diese Mischung anstatt mit Wasser auch mit einem Pflanzenöl ansetzen und auf die betroffenen Hautstellen auftragen. Sollte man kein Kamillenöl zu Hause haben, dann verwende man nur das Lavendelöl, das auch alleine wohltuend auf der Haut wirkt.

Schimmelbekämpfung: Zitronengras und Teebaumöl, die starken Helfer

Man verwendet fünf Tropfen Zitronengras und fünf Tropfen Teebaumöl in einem Diffuser. Zitronengras und Teebaumöl haben eine antimykotische Wirkung, sie neutralisieren also Schimmelpilze. Sie schenken gleichzeitig Erleichterung von Allergiesymptomen. Zur aktiven Schimmelbekämpfung verwendet man einen Diffuser, der ausschließlich mit ätherischem Öl, ohne Wasser, betrieben wird. Man stellt den Diffuser in den zu behandelnden Raum und lässt ihn durchgehend 48 Stunden lang bei geschlossener Tür laufen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass nach diesem Zeitraum alle Schimmelpilze abgestorben sind.

Hilfreiche Öle zur Steigerung der Abwehrkräfte

Ganz kurz beschreibe ich die ätherischen Öle, die wir hier besprochen haben. Für eine ausführliche Beschreibung bitte im Kapitel über *Ätherische Öle von A bis Z* nachlesen.

Eukalyptusöl: Schleimlösend und entzündungshemmend

Eukalyptusöl (*Eucalyptus radiata*) wird häufig für Infektionen der Atemwege verwendet. Es bekämpft Infektionen, ist antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend und schleimlösend. Der starke Duft seiner immergrünen Blätter lässt einen Eukalyptusbaum schon von der Ferne erahnen.

Teebaumöl: Hilft bei Bronchitis und mehr ...

Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*) gilt als höchst antimikrobielles und antiseptisches ätherisches Öl, das aus den Blättern und Zweigen des in Australien heimischen immergrünen Melaleuca-Baumes destilliert wird. Es wird bei Pilzinfektionen, Bronchitis, Atemwegsinfektionen sowie für Hautinfektionen eingesetzt.

Römische Kamille: Entzündungshemmend und beruhigend

Römische Kamille (*Chamaemelum nobile*) wird seit Jahrhunderten zur Beruhigung der Haut verwendet. Duftende Kamillenwiesen verstömen einen lieblich weichen Duft, der die Nerven beruhigt und Spannungen löst. Kamille wirkt unter anderem entzündungshemmend und unterstützt die Regeneration der Haut.