

Tiefe Wirkung



Die Aromatherapie hilft mit der Essenz der Pflanze in Heilungs- und Transformationsprozessen.

Wenn ich nicht einschlafen kann, hilft mir ein Griff zum Lavendelöl. Ich gebe einige Tropfen in meine Hand, verreibe sie und inhaliere aus dem Hohlraum der Handflächen. In wenigen Sekunden legt sich der Duft um mein Herz, besänftigt mich, hilft mir die Welt und meine Gedanken loszulassen. In fremden Hotelbetten ist es mein Zaubermittel für erholsamen Schlaf!

Ätherische Öle unterstützen das Wohl-Sein. Aus diesem Grund fördern sie den Heilungsprozess bei Krankheiten. Sie wirken aus dem Äther, der Luft. Die zielgerichtete Anwendung bezeichnet man als Aromatherapie oder -medizin, wobei die Öle inhaliert, eingenommen oder eingerieben werden. Basis sind naturreine Öle, die aus Blüten, Wurzeln, Rinden, Harzen... gewonnen werden, deshalb stammt diese Therapieform aus dem Bereich der Phytotherapie. Das Heilpflanzen-Wesen wird sprichwörtlich eingefangen, auf die Essenz reduziert und im Duft konzentriert. Es bedarf vieler Pflanzenteile, um durch Destillation, Extraktion oder Pressung ein einziges Fläschchen reiner Pflanzenessenz herzustellen. Der Zusatz „100% naturrein“ ist wertvoller Hinweis beim Einkauf, denn nicht selten werden die Öle synthetisch hergestellt oder gemischt, was ihre Wirkung vermindert. Ein Blick auf die Zutatenliste hilft, um das Öl einzuschätzen, denn zum therapeutischen Arbeiten sollten nur 100% naturreine Öle verwendet werden. Zunehmend wird der biologisch kontrollierte Anbau auch bei diesen Pflanzen

Der Duft wird uns von den Pflanzen geschenkt – zum Heil-Werden dessen, was in Ungleichgewicht geraten ist.

gefordert, was einen Einfluss auf den Preis, jedoch auch auf die Qualität der daraus gewonnenen Öle hat. Ölmischungen beinhalten die Wirkkraft verschiedener Pflanzenseelen gleichzeitig, wodurch sich neue Synergien ergeben und sich die Heilwirkung in vielerlei Hinsicht erhöht.

Die Wissenschaft ist zunehmend bereit, die Wirkungsweise von ätherischen Ölen zu untersuchen, denn sie sind im Vergleich zur medikamentösen Behandlung kostengünstiger und können sehr gut als Ergänzung zur medizinischen Therapie angewendet werden. Das MD Anderson Cancer Center der Universität von Texas empfiehlt bspw. die Aromatherapie zur Unterstützung bei Krebspatienten. Eine bewusste Anwendung der Aromen in Pflegeberufen, bei Wellness- und Massagebehandlungen ist bereits alltäglich.

Riecht man einen Duftstoff, geht die Information direkt in die Amygdala, das Zentrum des limbischen Systems im Gehirn, und wirkt auf alle Körperzellen und die psychische Ebene. Ein Duft lässt einem Skeptiker keine Chance, denn das Gehirn nimmt die Wirknachricht und sendet sofort die entsprechenden Botenstoffe an die Körperregionen, um z. B. Blutstillung, Wundheilung, Entgiftung, Entkrampfung, Entspannung, Konzentration etc. auszulösen. Noch bevor ein Skeptiker „Nein“ sagen kann, hat der Duft schon seine Wirkung getan!

ANWENDUNG

Das ätherische Öl wird entweder in der Handfläche verrieben, auf ein Papiertaschentuch geträufelt und von dort inhaliert oder über einen Diffusor im Raum verteilt, wodurch er regelmäßig über einen längeren Zeitraum wirken kann. Pflanzenwässer, sogenannte Hydrolate, mit einem geringen Anteil des ätherischen Öls können bspw. direkt auf empfindliche Hautstellen aufgetragen werden. Sehr effektiv ist das Einreiben der Fußsohlen, denn alle Organe des Körpers haben dort ihre Entsprechung und empfangen dadurch direkt die Heilsschwingung des Öls. In verdünnter Form können ätherische Öle auch innerlich eingenommen werden. Eine fachkundige Beratung ist dann jedoch unumgänglich, denn sie können Allergien auslösen oder sogar giftig sein. Bspw. eignen sich Rosmarin, Thymian und Salbei

nicht für Menschen mit Bluthochdruck. Auch Schwangere sollten vorsichtig sein, denn manche Öle wirken auf die Gebärmutter, wie z. B. Anis, Basilikum, Wacholder.

Erfahrene Aromatherapeuten verstehen es, ganze Lebensprozesse mit ätherischen Ölen zu begleiten. Duftstoffe können das Loslassen, Neuprogrammieren und Neuausrichten unterstützen. Das Öl des Weihrauchharzes wird bspw. zur Transformation empfohlen. Spricht man dazu eine Affirmation, unterstützt es bei der Neuprogrammierung. „Es hat die Fähigkeit, in die Zelle einzudringen, die Information zu entschlüsseln, sie umzuprogrammieren, die Neuprogrammierung in der RNS zu speichern und sie dann in der DNS zu kodieren“, schreibt Maria L. Schasteen in ihrem Buch „Duftmedizin“. Zur Zellprogrammierung übernehmen die ätherischen Öle die chemischen Bestandteile Phenole, Sesquiterpene und Monoterpene der Pflanzen. Ihre jeweilige Aufgabe ist die Reinigung, Korrektur und Neuprogrammierung der Zelle. Dadurch kann eine Krankheit oder ein psychischer Zustand an der Ursache, d. h. bereits auf Zellebene gelöst werden. In manchen Ölen kommen alle drei

Allgemeine Wirkungsweisen von ätherischen Ölen

- Lösen von Blockaden
- Unterstützen der Heilungsprozesse
- Stabilisieren
- Bringen in Balance
- Stärken die eigene Mitte
- Geben neue Impulse in verfahrenen Situationen
- Entgiften
- Schenken tiefe Ruhe und Gelassenheit
- Öffnen für die Lebensfreude





Wie gelingt der Einstieg?

Verwende dein Lieblingsöl über einen längeren Zeitraum und schau, was sich in deinem Leben verändert (z. B. Rosenöl, Yin & Yang, Geranium, Sandelholz etc.).

Gib z. B. einige Tropfen auf ein Taschentuch und rieche immer wieder daran.

Nimm einige Tropfen als Zusatz für das Badewasser oder die Körperlotion.

Verdünne es mit Wasser und verwende es als Aura-spray oder benetze dein Kissen damit, bevor du schlafen gehst.

Beobachte dich in dieser Zeit, um festzustellen, welche Wirkung es auf dich hat.

Die kleine Duftapotheke für den Anfang:

Lavendel: Haut, Wunden, Traumata, Ruhe, Gelassenheit, Schlaf

Zitrone: Darm, stimmungsaufhellend

Pfefferminze: Kopfschmerzen, Verdauung, Müdigkeit

Weihrauch: Immunsystem, Zellerneuerung, Regeneration; Alleskönner!

Wintergrün: Verspannungen, Durchblutung

Komponenten gemeinsam vor. Das beste Öl in dieser Hinsicht ist das Melaleuca oder Teebaumöl, gefolgt von den Ölen des Eucalyptus dives, Majoran, Ysop, Blauer Rainfarn und Lavendel.

Ätherische Öle und Duftmischungen wirken auf Ebenen, zu denen man keinen bewussten Zugang hat. Sie helfen (alte) Emotionen aufzulösen oder zeigen verborgene Erinnerungen. In der Arbeit mit Demenzkranken sind sie ein wertvolles Hilfsmittel, um einen Zugang zu den Patienten zu (er)halten. Wer kennt es nicht, das kurze Aufblitzen der Erinnerung an die Oma, den besten Apfelkuchen der Welt oder den letzten Urlaub – ausgelöst durch einen bestimmten Duft? Düfte öffnen den Zugang in bekannte oder in neue Räume (z. B. den des Traums). Wenn man einen Duft abstoßend findet und ihn überhaupt nicht riechen möchte, ist es eine Einladung, ihn zu verwenden, um sich auf der Seelenebene von einem unbewussten Thema endgültig zu lösen. Folgt man der Einladung, geschieht es sanft und ohne weiteres Zutun.

Düfte führen immer auf den tiefen Ur-Grund des Wohlbefindens, der Geborgenheit und inneren Wärme. Diesen Zugang öffnen sie behutsam und stabilisieren den inneren Boden dafür. Ihre Heilwirkungen sind praktisch unendlich, denn sie triggern die Botenstoffe des Gehirns, die man auf allen Ebenen benötigt. Das Fundament, das sie bauen, ist die Balance, der absolute Gleichklang der Schwingungen in uns. ■

Literaturtipp

Duftmedizin. Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung.

Maria L. Schasteen

Eine umfassende Einführung in die Thematik. Die Zellneuprogrammierung wird ausführlich erklärt und der Leser zu einer eigenen Ölmischung Schritt für Schritt angeleitet.

Crotone Verlag GmbH 2016 • € 19,95



PS: Alle in OMNIA vorgeschlagenen Therapien ersparen selbstverständlich keinen Arztbesuch!