

GESUND DANK ÄTHERISCHER ÖLE

DIE NEUE Duft- Medizin

HEILKRAFT DER NATUR

Ätherische Öle können uns nicht nur mit ihrem Duft verzaubern. Sie besitzen auch besondere Heilkräfte, die sowohl Körper als auch Geist und Seele unterstützen können. Richtig eingesetzt halten uns die Pflanzen-Essenzen sogar nachhaltig gesund & fit.

Ätherische Öle duften nicht nur herrlich und anregend, sie haben – wissend – eingesetzt auch eine nachhaltige heilsame Wirkung. Und zwar auf körperlicher sowie emotionaler Ebene. Sie sind in der Lage, den Blutdruck zu heben oder zu senken, sie können Abhilfe bei Allergien schaffen, die Abwehrkräfte steigern und sind natürliche Antibiotika und Desinfektionsmittel. Sie steigern oder hemmen den Appetit und können die Verdauung unterstützen. Ätherische Öle können auch die Seele stärken, uns in Balance bringen und unser Zuhause in eine Wellness-Oase verwandeln.
Wie machen ätherische Öle das? Ihr Duft hat eine bestimmte chemische Zusam-

mensetzung. Wir atmen ein ätherisches Öl ein. Die Duftmoleküle senden Nachrichten zum Gehirn, das sofort die notwendige Hilfestellung anordnet und die geeigneten Botenstoffe in den Körper entsendet. Bestimmte Dufteigenschaften weisen das Gehirn an, Hormone und Peptide auszuschütten, Sauerstoff in die Zellen zu bringen, die Nerven zu entlasten oder Blutstillung und Wundheilung zu veranlassen, um nur einige Aufgabenbereiche ätherischer Öle anzusprechen.

DIE ÖLE IM ÜBERBLICK

Welches ätherische Öl welcher Pflanze wann zum Einsatz kommt, das lesen Sie hier auf diesen Seiten – mit den wichtigsten Ölen im Überblick. →



Maria L. Schasteen

DuftMEDIZIN

Ätherische Öle und ihre
therapeutische Anwendung



ZUM NACHLESEN

Maria L. Schasteen schreibt in diesem Ratgeber Wissenswertes über die therapeutische Anwendung ätherischer Öle. Erschienen im Crotona-Verlag, 20,60 Euro.

ACHTUNG

vor diesem Duftöl

BEIM KAUF EINES ÖLES BESTEHT DIE GEFAHR, EIN ÄTHERISCHES ÖL ZU ERWERBEN, DAS EINE MINDERWERTIGE QUALITÄT AUFWEIST! KAUFEN SIE EIN REINES NATURPRODUKT!

SO GEHT'S: DIE RICHTIGE ANWENDUNG

ANWENDUNGS- MÖGLICHKEITEN

für zu Hause und unterwegs:

Direkte Inhalation: Man öffnet das Fläschchen und riecht daran. Oder man tropft ein Öl in die Handfläche (ein Tropfen genügt), verreibt es und hält die Hände über die Nase. Man atmet tief ein. Man kann ein Öl auch auf ein Taschentuch geben und daran riechen, was z. B. im Flugzeug sehr dienlich ist.

DIE SICHERSTE ANWENDUNG

Die **Fußsohlen** sind eine der sichersten und effektivsten Stellen, an denen Öle aufgetragen werden können. Immer von der Ferse weg zu den Zehen einmassieren.

RICHTLINIEN ZUR VERDÜNNUNG

Sehr starke Öle wie Oregano, Thymian, Wintergrün, Zimt und Nelke: Mischverhältnis 25:75 (25 % ätherisches Öl zu 75 % Trägeröl).

Besonders milde Öle wie Lavendel, Römische Kamille: Mischverhältnis 75:25 (75 % ätherisches Öl zu 25 % Trägeröl). Alle anderen Öle: Mischverhältnis 50:50 (50 % ätherisches Öl zu 50 % Trägeröl).

VORSICHT BEI AUGEN UND OHREN

Ätherische Öle sollten nicht in die Augen gelangen. Auch nicht direkt in den Ohrkanal geben! Immer nur außen auf den Ohren und rundherum auftragen.

VERNEBELN

Weiters können ätherische Öle in einem **Diffuser vernebelt** werden. Man kann auch Schalen mit Wasser und einem Tropfen Öl auf den Heizkörper stellen, um ein gesundes Raumklima zu schaffen.

SPARSAM VERWENDEN

Man verwendet ätherische Öle sehr sparsam, weil sie hochkonzentriert sind. Oft genügt bereits ein Tropfen. Sollte das Öl auf der Haut brennen, sofort mit Pflanzen- oder Speiseöl vermischen.



WIRKUNGSVOLL
Der Duft eines ätherischen Öls kann Erinnerungen in uns wachrufen. Und in positive Stimmung versetzen.

VIELSEITIG Es gibt zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten von ätherischen Ölen und Aromaessenzen zur seelischen und körperlichen Gesundheit. Hier ein paar Aroma-Rezepte.

BASILIKUM

Das königliche Heilmittel: Basilikum (*Ocimum basilicum*) hat ein kräftiges, würziges Aroma, das Körper und Geist belebt. Bei äußerlicher Anwendung erfrischt und weckt es den Geist. Bei Massagen hilft es, Muskeln zu entspannen.

FENCHEL

Fenchel ist das Öl, das die Hormone glücklich macht. Fenchel *Foeniculum vulgare* besitzt ein süßes, erdiges Aroma mit belebender, vitalisierender und harmonisierender Wirkung. Das Öl wirkt anregend auf die Kreislauf-, Drüsen-, Atem- und Verdauungssysteme.

GEWÜRZNELKE

Das stärkste Antioxidans: Nelke (*Syzygium aromaticum*) hat einen süßlich würzigen Charakter, der belebend wirkt. Gemäß der ORAC-Skala hat Nelke die höchste Antioxidationsleistung aller einzelnen Substanzen, die je getestet wurden. Sie ist stark antiviral, antibakteriell, belebt und wirkt anregend bei Antriebslosigkeit.

IMMORTELE

Ausgleichend und regenerierend: Die Im-



»» Ätherische Öle zur Unterstützung: So wirken sie...



1 ABNEHMEN: Grapefruit, Zitrone, Pfefferminze.
Innere Anwendung: 2-3 Tropfen Zitrone dem Trinkwasser beifügen und tagsüber trinken.

Aromatische Anwendung: Pfefferminze einatmen, um Heißhunger zu reduzieren. **Äußere Anwendung:** Grapefruit auf die Problemzonen auftragen und einreiben.

2 ASTHMA: Balsamtanne, Fichte, Pfefferminze, Zitrone, Lavendel, Wacholder, Weihrauch.

Mischung: 6 Tropfen Eucalyptus radiata, 6 Tropfen Kiefer, 4 Tropfen Zypresse, 1 Tropfen Pfefferminze.

Anwendung: Vernebeln und einatmen. **Äußerlich:** Auf Brust, Hals und Rücken auftragen.

3 BANDSCHEIBEN: Zypresse, Balsamtanne, Zitronengras, Immortelle, Oregano, Pfefferminze. **Äußerlich:** Entlang der Wirbelsäule einmassieren.

4 BERUHIGUNG: Lavendel, Balsamtanne, Mandarine, Minze, Bergamotte, Koriander. **Mischung:** 5 Tropfen Mandarine, 5 Tropfen Lavendel, 3 Tropfen Zitronengras. **Äußerlich:** Auf Nacken, Schläfen, Brust und Schultern auftragen. Als Massageöl verwenden.

Aromatische Anwendung: Vernebeln/ einatmen.

5 BLASENENTZÜNDUNG: Zitronengras, Kamille, Minze, Thymian. **Äußerlich:** Mit einem dieser Öle massieren und ein Bad nehmen.

6 HOHER BLUTDRUCK: Lavendel, Majoran, Ocotea, Zypresse. **Mischung:** 8 Tropfen Lavendel, 5 Tropfen Zypresse, 4 Tropfen Kamille und Ocotea.

Äußerlich: 20:80 verdünnen, tägliche Ganzkörpermassage. Auf die Fußsohlen massieren. **Aromatische Anwendung:** Vernebeln.

7 GEGEN CELLULITE: Rosmarin, Grapefruit, Zitrone, Zypresse, Fenchel, Wacholder, Minze, Zitrone, Ledum.

Mischung: 3 Tropfen Zypresse, 3 Tropfen Orange, 2 Tropfen Wacholder, 2 Tropfen Zitrone. **Äußere Anwendung:** Täglich damit die betroffenen Stellen einreiben.

8 GEGEN DEPRESSION: Zitrone, Salbei, Weihrauch, Pfefferminze, Geranie, Myrrhe, Lavendel,

Orange, Grapefruit.

Aromatische Anwendung: Vernebeln und direkt einatmen. **Äußere Anwendung:** Auf Schläfen und Stirn reiben.

9 SCHLAFPROBLEME: Lavendel, Baldrian, Muskatellersalbei. **Aromatische Anwendung:** Vernebeln oder direkt einatmen. **Mischung:** 4 Tropfen Muskatellersalbei, 4 Tropfen Lavendel, 5 Tropfen Mandarine. **Äußere Anwendung:** Auf Stirn und Schläfen reiben.

10 ENERGIELOSIGKEIT/ MÜDIGKEIT:

Pfefferminze, Fichte. **Mischung:** 8 Tropfen Fichte, 4 Tropfen Weihrauch, 3 Tropfen Balsamtanne, 1 Tropfen Pfefferminze. **Äußere Anwendung:** Auf Fußsohlen einreiben.

11 ENTZÜNDUNG: Weihrauch, Eukalyptus, Lavendel. **Mit dem Trägeröl 50:50 verdünnen, auf die Stelle auftragen.**

12 GRIPPE: Teebaumöl, Pfefferminze, Basilikum, Eukalyptus. **Anwendung:** In der Luft vernebeln. **Mischung:** 2 Tropfen Eucalyptus, 6 Tropfen Weihrauch, 3 Tropfen Immortelle, 6 Tropfen Fichte, 15 Tropfen Ravensara, 1 Tropfen Wintergün. **Äußere Anwendung:** Auf Thymus (Brustbeinmitte), Rücken, Nebenhöhlen oder Füße massieren.

13 HAUT/FALTEN: Lavendel, Myrrhe, Weihrauch, Zypresse, Sandelholz. **Mischung:** 5 Tropfen Sandelholz, 5 Tropfen Immortelle, 5 Tropfen Geranie, 5 Tropfen Lavendel, 5 Tropfen Weihrauch. **Äußere Anwendung:** 50:50 verdünnt auftragen. **Vorsicht:** Nicht in die Augen!

14 IMMUNSYSTEM: Eukalyptus, Fenchel, Salbei, Weihrauch, Thymian. **Anwendung:** Direkt einatmen, vernebeln.

15 VERDAUUNGSSTÖRUNGEN: Pfefferminze, Muskatnuss, Ingwer, Nelke, Zitrone. **Äußere Anwendung:** Auf Bauch massieren.

16 STRESS: Lavendel, Zitrone, Majoran, Weihrauch. **Mischung:** 3 Tropfen Lavendel, 2 Tropfen Kamille, 1 Tropfen Mandarine, 1 Tropfen Zitrone. **Äußere Anwendung:** 50:50 verdünnen, auf Schläfen, Nacken und Schultern auftragen. **Badezusatz.**



mortelle (*Helichrysum italicum*) hat einen frischen, erdigen, krautartigen Duft, der den Geist belebt. Sie wurde auf ihre Eigenschaften hin erforscht, Gewebe und Nerven zu regenerieren und den Kreislauf anzuregen.

MANDARINE

Süß, freundlich, stark: Mandarine (*Citrus reticulata*) ist ein beruhigendes Öl mit einem süßen Aroma. Es hilft bei vorübergehenden Irritationen, ist ein ausgezeichnetes Öl zur Gemütsaufhellung und vermittelt ein Gefühl der Sicherheit.

PFEFFERMINZE

Der frische Wind: Pfefferminze (*Mentha piperita*) hat ein starkes, reines, frisches und minziges Aroma. Mit ihrer anregenden Frische hilft Pfefferminze, die Körpertemperatur zu senken, was bei fiebrigen Zuständen wohltuend ist. Es erfrischt den Kopf und Geist – der Frischekick schlechthin.

SANDRA KÖNIG ■

Diese Anti-Aging-Ölmischung enthält Öle, die zu den kräftigsten Antioxidantien zählen, um vorzeitigem Altern vorzubeugen und Langlebigkeit zu fördern.

Anti-Aging-Ölmischung

20 Tropfen Thymian
10 Tropfen Mandarine
10 Tropfen Orange
7 Tropfen Gewürznelke

Die Ölmischung für einen klaren Kopf enthält Öle, die zur Entlastung von Stress beitragen. Besonders im Kopf- und Nackenbereich aufgetragen, wirken diese Öle wohltuend.

Ölmischung gegen Kopfschmerz

10 Tropfen Pfefferminze
10 Tropfen Basilikum
8 Tropfen Majoran
3 Tropfen Immortelle

