

# AROMATHERAPIE: IN ÄTHERISCHEN ÖLEN STECKT LEBENSKRAFT



Fast direkt vor der Haustür hält die Natur schier unermessliche Reichtümer für unser Wohlbefinden bereit. Das wusste schon der berühmte Arzt und Chemiker Paracelsus vor rund 500 Jahren.

Seit Menschengedenken umgeben wir uns mit schönen Düften. Schon wenn wir an einer Rose schnuppern oder uns mit einem Pfefferminztee erfrischen, nutzen wir unbewusst die Kräfte der ätherischen Öle. Diese können anregen oder beruhigen, harmonisieren oder auch heilen. Gerade im medizinischen Bereich ist der Einsatz von ätherischen Ölen seit langem bekannt und die boomende Wellnessindustrie hat den wohl riechenden Düften einen zusätzlichen Aufschwung beschert. In ätherischen Ölen ist die Lebenskraft der Pflanzen in konzentrierter Form enthalten. Ätherische Öle befinden sich in Blüten, Blättern, Samen, Wurzeln, Harzen, Rinden oder Holz und werden durch Destillation, Extraktion oder Pressung gewonnen.

## Duftende Essenzen und Aromen: seit Jahrtausenden bekannt

Schon die alten Ägypter nutzten vor vielen tausend Jahren die aus Pflanzen gewonnenen Aromastoffe zur Einbalsamierung ihrer Mumien. Die keimtötende Wirkung der ätherischen Öle hat dafür gesorgt, dass noch nach Jahrtausenden das Gewebe der Einbalsamierten gut erhalten ist. Einzigartig ist auch das chinesische Wissen über die Verwendung und Heilwirkung von Pflanzen. Das chinesische Buch der großen Heilpflanzen beschreibt 350 Heilpflanzen und ist mit Sicherheit die älteste gedruckte Heilpflanzenkunde der Welt. Für die westliche Welt entdeckte der französische Chemiker René-Maurice

Gattefossé die jahrtausendealte Aromatherapie im Jahr 1928 wieder. In zahlreichen Selbstexperimenten erforschte er die Heilwirkung von ätherischen Ölen, beispielsweise bei der Behandlung von Verbrennungen. Er entdeckte die desinfizierende und antiseptische Wirkung von Kamillen-, Nelken- oder Zitronenöl. Doch seine Forschungen gerieten für einige Zeit wieder in Vergessenheit.

## Ätherische Öle für Aromalampen, Bäder und Massagen

Erst in den 50er-Jahren hat die französische Kosmetiklehrerin Marguerite Maury die Theorien von Gattefossé wieder aufgegriffen und begründete die esoterische



Aromatherapie. Den großen Aufschwung brachte jedoch Patrick Süskinds Romanbestseller „Das Parfüm“ im Jahre 1985. Seitdem sind schöne Düfte in aller Munde beziehungsweise Nasen. Ihre Wirkung entfalten sie in Aromalampen, Bädern, als Massageöle oder Duftkissen. Hier kommt jedoch vor allem der Wellnessgedanke ins Spiel, da die ätherischen Öle dazu dienen, sich wohlfühlen, das Immunsystem zu stärken und kleinere Beschwerden zu lindern. Negative Gedanken, depressive Stimmungen, Alltagsorgen und Niedergeschlagenheit können sich durch Lavendel, Rose und Co. verflüchtigen, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

### Aromatherapie nur vom Fachmann

Die Aromatherapie selbst, also die gezielte Behandlung von Krankheiten mit ätherischen Ölen, sollte man jedoch stets einem Arzt oder Heilpraktiker überlassen. Dieser stellt eine genaue Diagnose und verordnet das passende ätherische Öl entweder innerlich oder äußerlich. Eine Selbstmedikation mit ätherischen Ölen kann bei einer Überdosierung wegen der teilweise starken toxischen Wirkung sehr gefährlich werden. So können beispielsweise schwere, intensive Düfte unter anderem Kopfschmerzen und

Unwohlsein hervorrufen. Auch Allergiker oder zu Allergien neigende Menschen sollten vor einer Anwendung unbedingt einen Verträglichkeitstest in der Armbeuge vornehmen. Ein besonderes Augenmerk gilt der Qualität der ätherischen Öle. Daher sollte man auf naturreine Produkte achten und auf synthetisch hergestellte Duftöle verzichten.

### Stimmungsdüfte von belebend bis entspannend

Mit einer Aromalampe lassen sich herrliche Düfte in die Wohnung zaubern. Dazu verwendet man destilliertes Wasser, denn das verhindert unschöne Kalkflecken in der Wasserschale. Das Aromaöl (ca. 15 Tropfen) niemals in kaltes Wasser geben, sondern in von einer Kerze bereits angewärmtes Wasser. Darüber hinaus kann man ätherische Öle äußerlich für Massagen und Bäder, aber auch für Umschläge und zur Inhalation verwenden. Ätherische Öle sollten nicht unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden, sondern immer in Verbindung mit einem Trägeröl. Jeder sollte seinen individuellen Lieblingsduft selbst herausfinden, der ihn zu innerer Ruhe führt, Ängste lindert oder Traurigkeit verfliegen lässt.

## KLEINE DUFTKUNDE

**Basilikum:** Nervenberuhigungsmittel, das lindernd bei geistiger Erschöpfung, Angstgefühlen und nervöser Schlaflosigkeit wirkt. Es regt den Appetit an, mildert Blähungen und fördert die Schleimlösung.



**Eukalyptus:** Eignet sich bestens bei Erkältungen, Grippe und Erkrankungen der Atemwege. Es hat einen Kühleffekt und hemmt Viren. Eukalyptus ist eines der besten Desinfektionsmittel und wirkt anregend.



**Fenchel:** Besitzt eine desinfizierende und entzündungshemmende Wirkung auf die Atemwege und Verdauungsorgane. Fenchel hemmt den Appetit, hilft das Gewicht zu reduzieren, schemmt aus und entgiftet.



**Jasmin:** Besticht durch den einzigartigen, euphorisierenden Duft. Er wirkt sinnlich, erotisch und stimulierend. Jasmin ist ein wunderbares Mittel für die Geburtsvorbereitung und die Geburt selbst.



**Kamille:** Eignet sich hervorragend bei allergischen Reaktionen der Haut, der Atemwege und des Verdauungstraktes. Kamille ist stark entzündungshemmend, heilt bestens Wunden, beruhigt und wirkt krampfstillend.



**Lavendel:** Besitzt harmonisierende und beruhigende Eigenschaften. Hilft bei Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Migräne, Erregungszuständen und nervöser Überbelastung.



**Rosmarin:** Ist ein Muntermacher und regt das Gehirn an. Verbessert die Beweglichkeit der Muskeln durch Einreiben und kräftigt Haut und Haare.

