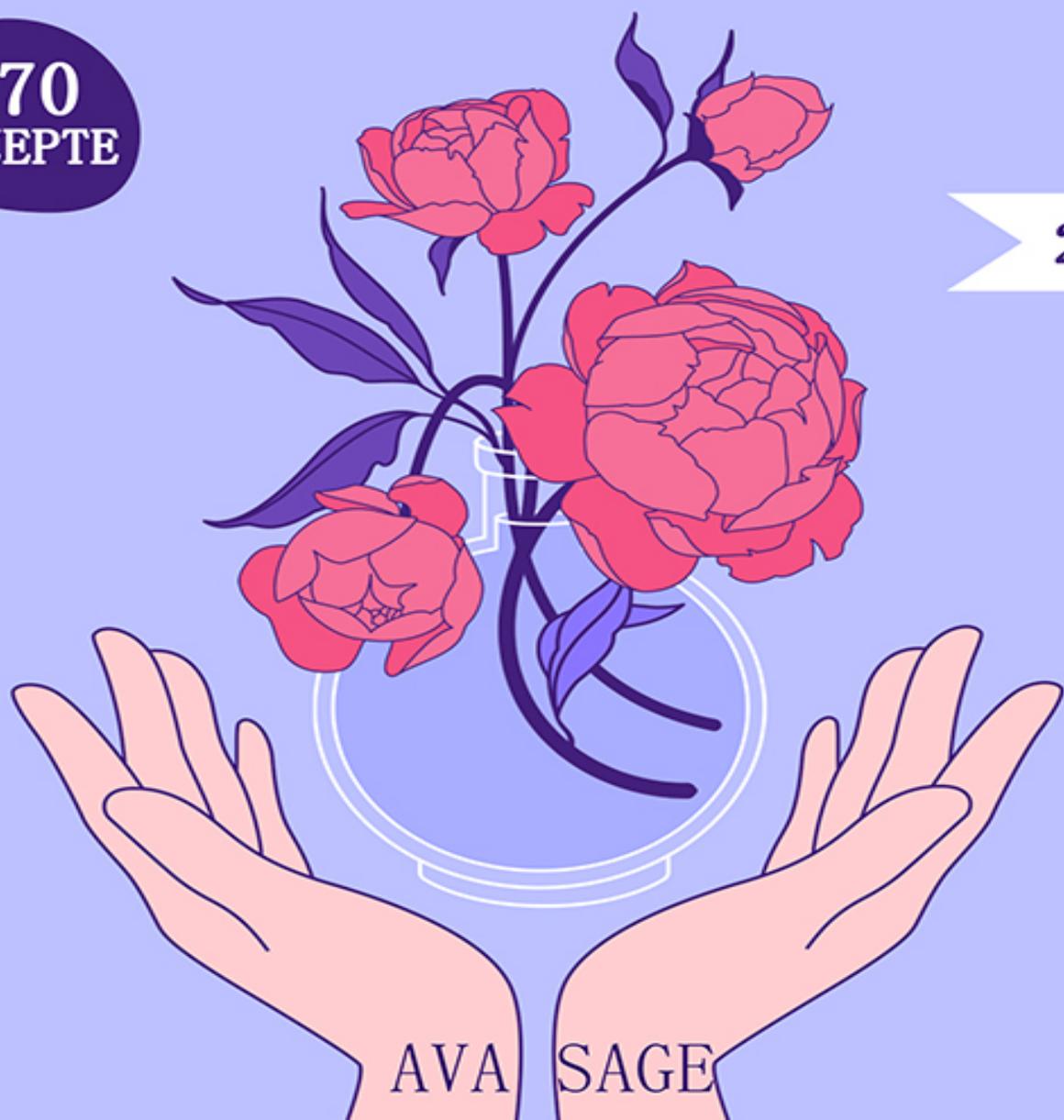


Ätherische Öle und Aromatherapie Fibel

270
REZEPTE

2 IN 1



AVA SAGE

ÄTHERISCHE ÖLE UND AROMATHERAPIE FIBEL

Das große 2 in 1 ätherische Öle und
Aromatherapie Buch für Einsteiger und
Kinder. Inkl. über 270 einfache und
schnelle Rezepte für den Alltag

AVA SAGE

Copyright © 2022 Ava Sage

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 9783754660881

Inhaltsverzeichnis

ÄTHERISCHE ÖLE UND AROMATHERAPIE FÜR EINSTEIGER

Einleitung

Die Welt der ätherischen Öle

Was ist ein ätherisches Öl

Die Geschichte der ätherischen Öle und der Aromatherapie

Was ist Aromatherapie?

Die Vorteile von ätherischen Ölen und Aromatherapie

Verwendung von ätherischen Ölen

Wie wirken ätherische Öle auf Geist und Körper?

Applikationsmethoden

Die Öle

Am häufigsten verwendete ätherische Öle

Bergamotte

Eukalyptus

Weihrauch

Geranie

Helichrysum

Lavendel

Zitrone

Pfefferminze

Römische Kamille

Süßer Majoran

Teebaum

Trägeröle

Aprikosenöl

Avocadoöl

Johanniskrautöl

Jojobaöl

Kokosöl

Mandelöl

Nachtkerzenöl

Olivenöl

Ringelblumenöl

Sesamöl

Weizenkeimöl

Wildrosenöl

Gezielte Anwendung von Mischungen und Einzelölen

Körperliche und psychische Anwendungen mit Rezepten

Hormonhaushalt

Immunsystem

Gewichtsverlust

Liebe und Romantik

Entspannung und emotionale Unterstützung

Stress

Schlaflosigkeit

Burnout

Schmerztherapie

Kochen mit ätherischen Ölen

Grundlagen der Aromaküche

Kulinarische Mischungen

Ätherische Öle zum Kochen

Ätherische Öle zum Backen

Würzmischungen mit ätherischen Ölen

Kochrezepte

Gewürze, Suppen und Soßen

Vorspeisen

Hauptgerichte

Nachspeisen

Backrezepte

Getränke

Ordnungsgemäße Lagerung von ätherischen Ölen

Sicherheit

Schlusswort

ÄTHERISCHE ÖLE UND AROMATHERAPIE FÜR KINDER

Einleitung

Was sind ätherische Öle?

Wie wichtig ist die Marke bei ätherischen Ölen?

Welche Möglichkeiten der Anwendung gibt es?

Raumbeduftung

Massage

Aromabad

Mundspülung

Kompressen und Wickel

Hydrolate, Blütenessenzen und infundierte Öle - Die sanften Geschwister der ätherischen Öle

Hydrolate

Lavendelhydrolat

Rosenhydrolat

Melissenhydrolat

Orangenblütenhydrolat

Immortellenhydrolat

Pfefferminzhydrolat

Blütenessenzen

Infundierte Öle

Die wichtigsten ätherischen Öle für Kinder

Basilikum

Orange

Zitrone

Thymian mild

Melisse

Lavendel

Immortelle

Kamille deutsch

Kamille römisch

Cistrose
Zypresse
Weihrauch
Vetiver
Sandelholz
Mandarine rot
Fenchel süß
Bergamottminze
Manuka
Benzoe Siam
Zedernholz
Karottensamen
Cajeput
Angelikawurzel
Ho-Blätter
Teebaum
KardamoM
Grapefruit
Geranium
Majoran
Rose

Trägeröle

Kokosöl
Mandelöl
Jojobaöl
Nachtkerzenöl
Kakaobutter
Johanniskautöl

Wie Sie ätherische Öle richtig lagern

Sicherheit mit ätherischen Ölen

DIE Richtige Verdünnung nach Alter
Faustregel für die Dosierung
Dosierungsempfehlung für Kinder

Rezepte für Mischungen bei alltäglichen Beschwerden

Die wichtigsten Regeln beim Mischen ätherischer Öle
Mischungen für Babys und Kleinkinder bis 3 Jahre

Windeldermatitis

Milchschorf

Neugeborenen-Akne

Zahnungsbeschwerden

Schlafstörungen und Unruhe

Mischungen für Kinder ab 3 Jahren

Konzentrationsstörungen

Angst

Wachstumsschmerzen

Bauchschmerzen

Schnupfen

Husten

Halsschmerzen

Fieber

Masern und Mumps

Windpocken

Keuchhusten

Ohrenschmerzen

Bindehautentzündung

Stärkung des Immunsystems

Sonnenbrand

Insektenstiche

Schnitt- und Schürfwunden

Prellungen und blaue Flecken

Übelkeit und Erbrechen

Kopfläuse

Verbrennungen

Fremdkörper im Auge

Harnwegsinfekte

Verstopfung

Nasenbluten

[Soor](#)

[Vorhautverengung](#)

[Dellwarzen](#)

[Ekzeme und Neurodermitis](#)

[Bettnässen](#)

[Mischungen für Teenager](#)

[Liebeskummer und Stimmungstiefs](#)

[Duftmischung für entspannte Stimmung und Gespräche](#)

[Akne](#)

[Allgemeine Hautpflege für Teenager](#)

[Körpergerüche](#)

[Fettige Haare](#)

[Menstruationsschmerzen](#)

[Migräne und Spannungskopfschmerzen](#)

[ADS und ADHS](#)

[Auf einen Blick: Die besten ätherischen Öle für ein entspanntes und konzentriertes Lernen](#)

[Erste-Hilfe-Öle für Ihre Hausapotheke](#)

[Passende Duftmischungen für Ihre Räume](#)

[Kinderzimmer](#)

[Arbeitszimmer \(in dem Ihr Kind eventuell auch die Hausaufgaben macht und lernt\)](#)

[Schlafzimmer](#)

[Wohnzimmer](#)

[Schlusswort](#)

[Glossar Zu Den Wichtigsten Inhaltsstoffen Ätherischer Öle](#)

ÄTHERISCHE ÖLE UND AROMATHERAPIE FÜR EINSTEIGER

Wie Sie Ätherische Öle anwenden können,
um das Immunsystem zu stärken,
Hormone natürlich zu regulieren und
gesund abzunehmen.
Inkl. über 150 Rezepte



EINLEITUNG

Bereits seit etwa 5.000 Jahren nutzen die Menschen die heilende Kraft der ätherischen Pflanzenessenzen. Es gibt kein Leiden gegen das nicht ein Kraut gewachsen ist. Sie werden staunen, wie vielfältig die Einsatzmöglichkeiten der ätherischen Öle sind. Zunächst werde ich Ihnen eine theoretische Einführung in das Thema geben, bevor Sie mit praktischen Anleitungen und Rezepten durchstarten und die Wirkung der verschiedenen Öle selbst an sich erfahren können.

Neben Mischanleitungen und Rezepturen gegen bestimmte Beschwerden oder zur Steigerung des Wohlbefindens, finden Sie im Schlussteil dieses Buches zahlreiche Koch- und Backrezepte mit ätherischen Ölen.

Sie werden in diesem Ratgeber nicht nur erfahren, wie Sie ätherische Öle bei akuten Leiden oder zur Entspannung einsetzen können. Ich werde Ihnen auch verraten, wie Sie mit ätherischen Essenzen dauerhaft Ihr Immunsystem stärken, Ihren Hormonhaushalt regulieren und sogar

abnehmen können. Gerade dem Thema Hormonregulation habe ich ein eigenes, umfassendes Kapitel gewidmet. Es muss nicht sein, dass Mann wie Frau die Zeiten der hormonellen Umstellungen als belastend und lästig empfindet. Viele Beschwerden können Sie mit ätherischen Ölen in den Griff bekommen.

Allerdings weise ich in meinem Buch immer wieder darauf hin, dass sie nicht das Allheilmittel sind. Heilung erfolgt nur durch das Zusammenspiel von regelmäßiger Bewegung an frischer Luft, gesunder Ernährung und der gezielten Anwendung ätherischer Öle. Die ätherischen Öle unterstützen Sie darüber hinaus dabei, sich Ihrer selbst und dem, was Ihr Körper braucht, bewusster zu werden. Die ätherischen Pflanzenessenzen bringen Körper und Geist in eine höhere Schwingung, sodass Sie ungesunde Nahrungsmittel bald automatisch reduzieren möchten. Was in der Theorie vielleicht esoterisch klingt, wird Sie in der Praxis überzeugen. Probieren Sie die Mischanleitungen und Rezepte in diesem Buch einfach aus und machen Sie Ihre eigenen Heilerfahrungen. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!



DIE WELT DER ÄTHERISCHEN ÖLE

Die Düfte der Natur umgeben uns überall und haben verschiedene positive Wirkungen auf uns. Wir nehmen es vielleicht nicht immer bewusst wahr, aber der Spaziergang an einem Lavendelfeld vorbei wirkt beruhigend, der Duft einer Rose kann Erinnerungen wecken und auch das Schälen einer Orange verursacht im Körper bestimmte Reaktionen. Düfte haben eine große Kraft. Wäre es da nicht schön, wir könnten diese Kraft aktiv und bewusst nutzen?

Die Welt der ätherischen Öle ist reich. Je tiefer Sie in diese Welt vordringen, desto faszinierter werden Sie von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der ätherischen Öle sein. Ätherische Öle können die Heilung unterstützen, Körper und Geist harmonisieren, Stress abbauen und natürlich auch ganz konkret beim Abnehmen und der Hormonregulation helfen. Die Natur liefert uns mit ihren Düften alles, was wir

zur Genesung und zur Gesunderhaltung brauchen. Bevor wir aber ganz in diese Welt einsteigen und uns im Mittelteil des Buches mit den zahlreichen praktischen Anwendungen beschäftigen, möchte ich Ihnen in den nächsten Kapiteln zunächst das notwendige Grundwissen zu ätherischen Ölen und Aromatherapie vermitteln. So nähern wir uns Schritt für Schritt diesem schönen, aber auch komplexen Thema.

WAS IST EIN ÄTHERISCHES ÖL

Sie haben sich dazu entschlossen, die Heilkraft der ätherischen Öle und der Aromatherapie zu nutzen. Damit begeben Sie sich auf einen spannenden Weg, der für Körper, Geist und Seele eine wunderbare Erfahrung sein wird. Doch vorab die wichtigste Frage: Was ist denn überhaupt ein ätherisches Öl?

Das Wort „ätherisch“ bedeutet „flüchtig“ oder auch „himmlisch“. Himmlisch ist wahrlich die passende Beschreibung für diese Düfte. Aber trifft auch die Eigenschaft „flüchtig“ auf sie zu? Das Wort „flüchtig“ hat wahrscheinlich zunächst einmal eine negative Bedeutung für Sie. In Bezug auf ätherische Öle verwendet, heißt das nur, dass diese die Fähigkeit haben, ihren Zustand schnell zu ändern und sich rasch in der Luft zu verteilen. Das können Sie selbst erleben, indem Sie einfach eine Flasche mit ätherischem Öl öffnen. Sofort wird Ihnen der Duft intensiv in die Nase steigen, selbst noch, wenn Sie sich einige Meter entfernen. Nach dem Verschließen der Flasche wird sich dieser Duft eine Weile im Raum halten.

Die starke Wirkung ätherischer Öle ist schnell erklärt, wenn wir betrachten, welche Funktion sie in der Natur haben. Sie sind Duftstoffe, welche die Pflanzen in ihren Öldrüsen bilden und im Gewebe speichern. Die ätherischen Öle befinden sich nicht nur in Blüten und Blättern, sondern auch in Wurzeln, Samen, Fruchtschalen, Harzen, Rinden oder im

Holz. Die Pflanzen locken mit den Düften die Insekten an. Doch nicht nur das. Sie kommunizieren über ihren Duft miteinander und schützen sich vor Krankheiten. Wir gewinnen diese wertvollen ätherischen Öle durch das Verfahren der Wasserdampfdestillation. Damit erhalten wir die pure Essenz der Pflanzen und können sie für kosmetische und heilende Zwecke in der Aromatherapie sowie in der Küche nutzen.

Verwechseln Sie ätherische Öle in ihrer chemischen Zusammensetzung nicht mit fettigen Pflanzenölen. Die ätherischen Öle bestehen aus komplexen Substanzen wie Alkoholen und Estern und haben mit einem Olivenöl oder Sonnenblumenöl nichts gemeinsam. Das zeigt sich auch daran, dass ätherische Öle keine Fettflecken hinterlassen. Jedoch können sie Farbränder bilden. Auch optisch sind ätherische Öle etwas Besonderes. Ihr breites Farbspektrum reicht von blau über grün und braun bis hin zu pastellgelb. Ebenso vielseitig ist die Konsistenz von dünnflüssig bis harzig.

Zusammengefasst haben ätherische Öle folgende chemische Eigenschaften:

- Intensiver und charakteristischer Duft (der sich schnell im Raum ausbreitet)
- Leicht verdampfend
- Bilden keine Fettflecken
- Fettlöslich, aber nicht fetthaltig
- Kaum wasserlöslich
- Hitzeempfindlich
- Entflammbar

DIE GESCHICHTE DER ÄTHERISCHEN ÖLE UND DER AROMATHERAPIE

Die Verwendung ätherischer Öle im Alltag und die professionelle Aromatherapie sind keine Errungenschaft unserer modernen Zeit. Vielmehr greifen wir dabei auf die Erfahrung unserer Vorfahren zurück und setzen eine lange Tradition fort.

Die Geschichte der ätherischen Öle geht bis zu den frühen chinesischen und ägyptischen Zivilisationen zurück. Die Herstellung von Düften und Salben durch Extraktion ätherischer Öle aus aromatischen Pflanzen ist eine der ältesten medizinischen und kosmetischen Anwendungen. Die Ägypter verwendeten die ätherischen Öle vor allem für Kosmetika, zur Zubereitung von Speisen sowie für religiöse Zeremonien und Bestattungsrituale.

Auch im antiken Griechenland war die Wirkung der ätherischen Öle bekannt. Zu einem großen Teil bauten die Griechen ihr Wissen auf den Erfahrungen der Ägypter auf. Dieses Wissen machten sich später wiederum die Römer und Araber zunutze. Die Römer verwendeten die Pflanzenextrakte für Parfüms, Duftbäder und Massagen. Im Mittelalter waren es die Mönche und Nonnen, die den Wissensschatz rund um die ätherischen Öle erhielten. Sie ließen dabei Erkenntnisse aus dem arabischen Raum einfließen. Wenn es um die Geschichte der ätherischen Öle geht, dürfen wir vor allem die ayurvedische Medizin nicht unerwähnt lassen. Das ist eine ganzheitliche Heilkunst, die sich vor mehr als 5.000 Jahren in Indien entwickelt hat. Die Verwendung von Aroma- und Pflanzenstoffen macht einen großen Teil dieser Medizin aus. In allen Kulturen und zu allen Zeiten haben die Menschen mit Pflanzen und ihren Ölen die Heilung von Krankheiten unterstützt. Das war die Basis für viele Fortschritte in der Medizin. Der Begriff „Aromatherapie“ kam aber erst mit dem französischen Chemiker René Gattefossé auf, der sich im 19. Jahrhundert intensiv mit ätherischen Ölen befasste. Mehr zu den

Anfängen der Aromatherapie erfahren Sie im nächsten Kapitel.

WAS IST AROMATHERAPIE?

Die Aromatherapie ist die Verwendung ätherischer Öle zur Linderung von Krankheiten und zur Steigerung des Wohlbefindens. Sie können auf verschiedene Art und Weise eine Aromatherapie durchführen. Nutzen Sie die ätherischen Öle zur Inhalation, als Badezusatz, für Kompressen oder für Dampfbäder und Massagen. Zur Verbesserung des Raumklimas können Sie sich eine Duftlampe zulegen. Sie ist nicht nur ein optisch schönes Accessoire, sondern hilft schnell dabei, die Stimmung zu heben, die Konzentration zu verbessern oder Stress zu reduzieren. Dafür geben Sie einfach einige Tropfen des gewünschten Öls in eine Schale mit Wasser, die sie über einer Kerze erwärmen.

Wie ich bereits erwähnt habe, geht der Begriff Aromatherapie auf den Chemiker René Gattefossé zurück, der von 1881 bis 1950 lebte. Er studierte Öle, Parfums und Duftstoffe und stellte antiseptische Produkte und Seifen her. Die Geschichte, wie Gattefossé den Begriff Aromatherapie entwickelte, hat allerdings einen recht dramatischen Anfang.

Im Juli 1910 gab es eine Explosion in seinem Labor, in dem er Kosmetika und Parfüme herstellte. Die Explosion verbrannte ihm Hände und Kopfhaut. Er versorgte die Verbrennungen mit Lavendelöl, was zu einer raschen Heilung ohne Vernarbungen führte. Das veranlasste Gattefossé, neben den kosmetischen Eigenschaften vermehrt auch die medizinischen Wirkungen der ätherischen Öle zu erforschen. Bereits im ersten Weltkrieg behandelten die Ärzte ihre Patienten mit ätherischen Ölen. 1918 produzierte Gattefossé eine antiseptische Seife auf Basis dieser wertvollen Öle. Mit ihr wurden Kleidungsstücke

und Verbandsmaterialien gewaschen. Darüber hinaus war die Seife ein guter Eau-de-Toilette-Ersatz. Ab 1923 konzentrierte sich Gattefossé nur noch auf die medizinischen Eigenschaften der ätherischen Öle und stellte zahlreiche Produkte aus ihnen her. Sein besonderes Augenmerk galt dem Bergamotte-Öl und seinen antiseptischen Wirkungen. Gattefossés Fokus lag auf der Hautheilkunde. Er arbeitete mit Ärzten und Krankenhäusern zusammen und entwickelte Schönheitsprodukte. Mit seinen zwei letzten Büchern „Aromatherapie“ und „Essentielle Antiseptika“ (1937) prägte Gattefossé endgültig den Begriff „Aromatherapie“ als therapeutische Behandlungsmethode und beeinflusste damit die späteren Anwender der ätherischen Öle.

DIE VORTEILE VON ÄTHERISCHEN ÖLEN UND AROMATHERAPIE

In Asien sind ätherische Öle ein fester Bestandteil der traditionellen Medizin. Auch in Europa werden sie nun immer mehr, sogar in Krankenhäusern, verwendet. Mit den Ölen lassen sich auf sanfte Weise Schmerzen lindern. Es kommt natürlich darauf an, um welche Art von Schmerzen es sich handelt und wie stark sie sind. Sicher ist jedoch, dass Sie mit Pfefferminz-Öl leichte bis mittelschwere Kopfschmerzen auflösen können und sich Tabletten mit Nebenwirkungen ersparen. Reiben Sie das Öl auf Ihre Schläfen oder trinken Sie einen Pfefferminztee, sobald der Kopfschmerz zu spüren ist. Ätherische Öle wirken gerade in der Anfangsphase der Schmerzen. Sind die Beschwerden bereits zu stark, hilft in vielen Fällen dann doch nur die Tablette. Wenn Sie öfter Migräne haben, können Sie das Pfefferminzöl auch vorbeugend anwenden und immer mal wieder ein wenig davon auf die Stirn reiben. Auf die

Wirkungen und Anwendungen der einzelnen ätherischen Öle komme ich im nächsten Kapitel zu sprechen.

Für viele chronische Beschwerden und bei Schlafstörungen dienen ätherische Öle als therapeutisches Heilmittel ohne Nebenwirkungen. Sie sind nicht rezeptpflichtig und in Apotheken, Reformhäusern und vielen Bioläden erhältlich. Aber Vorsicht: Nicht alle Öle sind zur inneren Anwendung gedacht. Mehr dazu erfahren Sie im Laufe dieses Buches. Sie können jedoch bedenkenlos alle Öle für die Badewanne oder zur Inhalation verwenden.

Ätherische Öle wirken nicht nur positiv auf den Körper, sondern auch auf die Psyche. Sie helfen bei depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen und Stress. Achten Sie aber unbedingt darauf, dass Sie nur zu 100 Prozent naturreine ätherische Öle kaufen. Für die Behandlung einer schweren Depression sollten Sie ätherische Öle nur begleitend verwenden. Eine Aromatherapie ersetzt nicht den Arzt, Psychotherapeuten oder Heilpraktiker.

Was die Behandlung von Hautproblemen betrifft, so können Sie diese mit einem soliden Grundwissen zu ätherischen Ölen auch ohne Arzt in den Griff bekommen. Es gibt eine Reihe von guten Naturprodukten auf Basis ätherischer Öle. Wichtig ist, dass die Qualität stimmt und die Zutaten auch wirklich zu 100 Prozent natürlich und rein sind.

VERWENDUNG VON ÄTHERISCHEN ÖLEN

Es gibt verschiedene Varianten, wie Sie ätherische Öle im Alltag einsetzen können. Das erste, was Ihnen einfällt, wenn Sie an Aromatherapie denken, ist sicher die Raumbeduftung mit Duftlampen, Raumsprays oder Duftschalen. Es gibt jedoch noch weitaus mehr Möglichkeiten, die Heilkraft der ätherischen Öle in den eigenen vier Wänden zu nutzen. Ich möchte Ihnen in den nächsten Kapiteln alles Wissenswerte zu den Methoden der Raumbeduftung, als auch zu den

Möglichkeiten der intensiven Inhalation und optimalen Hautpflege vermitteln. Die orale Verwendung steht hierbei nicht im Mittelpunkt, da Sie dafür einen Arzt, Heilpraktiker oder Aromatherapeuten konsultieren sollten, der sich mit den therapierelevanten und eventuell toxikologischen Wirkungen der ätherischen Öle auskennt. Bevor ich auf die einzelnen Verwendungsmöglichkeiten, beziehungsweise Applikationsmethoden, für ätherische Öle genauer eingehe, widme ich mich der Frage, wie ätherische Öle überhaupt funktionieren.

WIE WIRKEN ÄTHERISCHE ÖLE AUF GEIST UND KÖRPER?

Je nachdem, wie wir ätherische Öle anwenden, haben sie eine unterschiedliche Wirkung auf unseren Körper.

1. Wenn Sie ein Öl als Duftmoleküle über das Riechen aufnehmen, werden bestimmte Gehirnareale aktiviert.
2. Das Auftragen des Öls direkt auf die Haut löst über Rezeptoren in der Haut, der Schleimhaut und in den Organen wieder andere spezifische Reaktionen aus. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Körperzellen tatsächlich „riechen“ können. Mehr dazu erfahren Sie gleich.
3. Unter biochemischem Aspekt betrachtet, wirken ätherische Öle hemmend auf Mikroorganismen wie Bakterien, Viren und Pilze auf der Haut und im Körper.

Auf die oben genannten Wirkmechanismen der ätherischen Öle möchte ich nun genauer eingehen.

Wirkung ätherischer Öle über das Geruchsorgan

Unsere Nasenschleimhaut beherbergt auf etwa 5 Quadratzentimetern zwischen 10 und 30 Millionen Nervenzellen, die sich alle vier bis sechs Wochen erneuern. Sie besitzen Rezeptoren für etwa 400 verschiedene Duftstoffe. Die Duftmoleküle docken an den Rezeptoren

nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip an und erzeugen ein Signal, das über den Riechnerv sofort und direkt zum limbischen System, einem der ältesten Gehirnareale, weitergeleitet wird. Das limbische System ist für ganz archaische Körperfunktionen sowie für Gefühle und Emotionen zuständig. Das erklärt, warum die Duftmoleküle ätherischer Öle unsere Stimmung und unsere Gefühle beeinflussen. Doch nicht nur das. Sie wirken angstlösend und antidepressiv, beruhigend, anregend, konzentrationsfördernd oder schlaffördernd. Sie können sogar die Hormonproduktion regulieren und beim Abnehmen helfen. Auf die beiden zuletzt genannten Wirkungen werde ich im Laufe des Buches noch besonders eingehen. Ein weiterer positiver Effekt, den Sie sich mit ätherischen Ölen zunutze machen können ist, dass wir Düfte mit bestimmten Erinnerungen und Gefühlen assoziieren. Das gilt allerdings im Positiven wie im Negativen. In der Therapie oder zu Hause können Sie ganz gezielt die Duftassoziationen nutzen, die Ihnen guttun. Auf diese Weise helfen Ihnen die ätherischen Öle zum Beispiel, besser zu lernen oder sich leichter zu entspannen.

Wirkung ätherischer Öle über die Haut

Ätherische Öle können über Rezeptoren direkt über die Haut und Schleimhäute ihre Wirkung entfalten und auch in tiefere Hautschichten eindringen. Ein kleiner Teil der Wirkstoffe gelangt darüber hinaus in die Blutbahn und hat somit einen positiven Effekt auf bestimmte Organe. Auch mit dem Einatmen nimmt der Körper über die Lunge immer eine kleine Menge der Öle in den Blutstrom auf.

Die Wirkungen ätherischer Öle auf die Haut und Organe können folgende sein:

- Schmerzlindernd
- Durchblutungsfördernd
- Entzündungshemmend

- Anregend
- Entspannend
- Tonisierend
- Hautpflegend
- Schleimlösend
- Entkrampfend
- Verdauungsfördernd

Ätherische Öle interagieren mit bestimmten Rezeptoren und entfalten spezifische Wirkungen. Es ist erwiesen, dass einige Körperzellen „riechen“ können, da sie Duftrezeptoren besitzen. Wenn ätherische Öle an die Duftrezeptoren andocken, lösen sie verschiedene biochemische Prozesse aus. So unterstützt zum Beispiel Sandelholzöl die Zellteilung und hilft dem Körper bei Heilungsprozessen. Manche Öle können das Wachstum von Krebszellen hemmen. Dieser Wirkungsbereich ist allerdings noch nicht ausreichend erforscht.

Wirkung ätherischer Öle auf Mikroorganismen

Ätherische Öle hemmen Bakterien, Viren und Pilze im Körper und auf der Haut. Auch Räume können Sie damit desinfizieren. Die antibiotische Wirkung der ätherischen Öle liegt darin begründet, dass sie die Pflanzen vor Schaden und Krankheiten bewahren sollen. Sie erzielen diese Wirkung jedoch nicht durch orale Einnahme der Öle, da sie Ihre Organe zu stark reizen würden. Eine äußere Anwendung über verdünntes Auftragen auf die Haut oder Inhalation ist völlig ausreichend, um die ganze antivirale und antibakterielle Kraft der Öle zu nutzen. Mehr zur Immunstärkung durch ätherische Öle erfahren Sie im Kapitel zum Immunsystem.

APPLIKATIONSMETHODEN

Je nachdem, welche Wirkung Sie mit ätherischen Ölen erzeugen wollen, wenden Sie eine oder mehrere der

folgende Applikationsformen an:

- Perkutane Wirkung (über die Haut): Bäder, Einreibungen, Massagen und Wickel
- Inhalative Anwendung: Inhalation und Raumbeduftung
- Orale Einnahme: Innere Anwendung in verdünnter Form im Rahmen einer ärztlichen Therapie

Zu jedem Anwendungsbereich werde ich Ihnen nun einige Methoden vorstellen, wie Sie die ätherischen Öle zur Förderung Ihrer Gesundheit einsetzen können.

PERKUTANE ANWENDUNG

Für die Anwendung ätherischer Öle auf der Haut als Pflege oder gegen Erkältungen, stehen Ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung:

- Duftbad
- Massage
- Auftragen auf die Haut
- Mundspülung
- Wickel

Duftbad

Wenn Sie ein Bad mit ätherischen Ölen genießen möchten, müssen Sie diese zuvor mit einem Emulgator mischen, denn ätherische Öle lösen sich nicht in Wasser. Ohne Emulgator schwimmt das Öl auf der Wasseroberfläche und könnte in zu konzentrierter Form empfindliche Haut angreifen. Als Emulgator können Sie Honig, Sahne oder Salz verwenden.

Und so stellen Sie die Öl-Emulgator-Mischung her:

1. Honig: Vermengen Sie 10 bis 15 Tropfen ätherisches Öl mit 3 EL flüssigen Honig und geben Sie das Gemisch in Ihr Badewasser. So einfach haben Sie ein pflegendes, entgiftendes und entzündungshemmendes Bad zubereitet.

2. Sahne: Ihre erste Empfindung ist vielleicht, dass Sahne ein merkwürdiger Badezusatz ist. Doch sie macht ihre Haut weich, pflegt sie auf natürliche Weise und schützt sie vor dem Austrocknen. Zur Herstellung eines Ölbadetes mischen Sie 10 bis 15 Tropfen ätherisches Öl mit 4 EL Sahne.
3. Salz: Die antibakterielle und entgiftende Wirkung von Salz ist bekannt. Wichtig ist, dass Sie hochwertiges Salz wie Meersalz nehmen. Füllen Sie 150 bis 200 Gramm Meersalz in ein Schraubglas und träufeln Sie 10 Tropfen ätherisches Öl darüber. Verschließen Sie das Glas und schütteln Sie es kräftig. Für eine besonders entgiftende Wirkung dieser Bademischung empfehle ich Öle wie Rosmarin, Zitrone oder Wacholder.

Jede Bademischung hat natürlich eine andere Wirkung. Für ein entspannendes Bad verwenden Sie am besten folgende ätherische Öle:

- Lavendel
- Melisse
- Bergamotte
- Rose
- Kamille
- Neroli
- Vanille
- Geranie
- Für ein anregendes und durchblutungsförderndes Bad nehmen Sie:
 - Wacholder
 - Rosmarin
 - Zitrone
 - Angelika

Für die Hautpflege empfiehlt sich:

- Sandelholz

- Kamille
- Geranie
- Neroli

Die oben genannten ätherischen Öle sind nicht für Kinder und Säuglinge gedacht. Wenn Sie eine spezielle Bademischung für Ihr Kind zubereiten wollen, dann wählen Sie ätherische Öle aus Mandarine und Kamille. Diese können Sie, wie oben beschrieben, mit den Emulgatoren mischen. Besonders Honig ist bei Kindern als Badezusatz beliebt. Wenn Sie 10 bis 15 Tropfen Mandarinen- oder Kamillenöl mit 3 EL Honig zu einer Bademischung anrühren, werden Sie Ihr Kind sicher sehr glücklich machen.

Beachten Sie, dass Ihr Körper schneller das ätherische Öl aufnimmt, je heißer das Badewasser ist. Bei Bluthochdruck oder Atembeschwerden sollte die Temperatur des Wassers 38 Grad nicht überschreiten. Halten Sie in diesem Fall auch die Menge an ätherischem Öl gering und baden Sie nicht länger als 10 Minuten. Generell gilt, dass Aromabäder nicht länger als 20 Minuten dauern sollen. Den besten Effekt daraus erzielen Sie, wenn Sie nach dem Baden 30 Minuten warm eingepackt ruhen.

Massage

Ätherische Öle eignen sich auch wunderbar als Massageöl. Um Hautreizungen zu vermeiden, müssen Sie die Öle allerdings immer verdünnen. Bei einer professionellen Massage erwärmt der Masseur oder die Masseurin das Massageöl, bevor es auf dem Körper verteilt wird. Um in den Genuss einer Massage zu kommen, müssen Sie aber nicht unbedingt einen professionellen Masseur oder eine Masseurin in Anspruch nehmen. Stellen Sie sich einfach selbst eine Mischung mit ätherischen Ölen für die Massage zu Hause her. Dafür benötigen Sie als Zutaten lediglich ein Basisöl und das gewünschte ätherische Öl. Als Basisöle