

DEMETRIA CLARK



Aromatherapie  
und Heilpflanzen  
für Schwangerschaft,  
Geburt und Stillzeit

man  
kau:

# Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Demetria Clark**

**Aromatherapie und Heilpflanzen**

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-390-1

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-389-5, 1. Auflage 2017)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Übersetzung: Susanne Engelhardt, München

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Germering

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Bildredaktion, Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **Andrea Wichterich** (Umschlag/U3)

© **Can Stock Photo** JanPietruszka: 5, 11; odrinka: 5, 36; gitanna: 5, 52; sinnawin: 5, 82; svrid79: 5, 119; tashka2000: 5, 136, Umschlag/U2; vencavolrab: 5, 200; Dizitsyn: 5, 217; Tolikoff: 35; mimagephotography: 51

Die Originalausgabe ist im Verlag Book Publishing Company (Summertown, USA) unter dem Titel

»Aromatherapy and herbal remedies for pregnancy, birth, and breastfeeding« erschienen.

© 2015 Demetria Clark

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe:

© 2017, Mankau Verlag GmbH, Murnau

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen und Rezepte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Inhalt

	Einleitung .....	7
	Kapitel 1 – Einführung in die Aromatherapie	11
	Kapitel 2 – Ätherische Öle für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	36
	Kapitel 3 – Einführung in Heilkräuter und Heilpflanzen	52
	Kapitel 4 – Heilkräuter und Heilpflanzen für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	82
	Kapitel 5 – Grundrezepte aus Aromatherapie, Kräuter- und Pflanzenheilkunde	119
	Kapitel 6 – Rezepte für die Schwangerschaft	136
	Kapitel 7 – Rezepte für die Geburt	200
	Kapitel 8 – Rezepte für Wochenbett und Stillzeit	217
	Glossar .....	252
	Register .....	253



# *Danksagung*

Ich möchte mich bei meiner Familie bedanken,  
meinem Mann und meinen Kindern.  
Ihr steht an erster Stelle  
in meinem Herzen, meinem Leben, meinem Dasein.  
Meine Dankbarkeit kennt keine Grenzen.  
Ich weiß euch zu schätzen, ich liebe euch. Ihr seid ein Segen.  
Glücklicherweise habe ich auch viele fröhliche Verwandte,  
die mich bestärken und mir nahestehen.  
Ich bin so dankbar für ihre Unterstützung und Liebe.  
Und dann sind da all die Frauen, mit denen ich  
über die Jahre arbeiten durfte.  
Jede von ihnen hat mein Wissen ein Stück weit bereichert,  
Großes mit mir geteilt und mir mehr beigebracht,  
als ich sagen kann.  
Danke für ihre Unterstützung und ihr Vertrauen.





# Einleitung

Ich bitte Sie darum,  
Ihre Hebamme oder  
Ihren Arzt in Kenntnis  
zu setzen, wenn Sie  
auf diese Heilmittel  
zurückgreifen.

In diesem Buch erzähle ich von den Heilmitteln, die ich verwende, und den Einsichten, die ich aus den vielen persönlich erlebten Geburten gewonnen habe. Mein umfangreiches Wissen über Kräuter und ätherische Öle bietet alternative Lösungen für Fragen, die sich Ihnen zu Schwangerschaft, Geburtsverlauf und der ersten Zeit als Mutter stellen.

Ich selbst bin zuerst einmal Mutter und Ehefrau. Weil meine Familie für mich der Mittelpunkt der Welt ist, war es für mich ein Privileg, mehr als zwölf Jahre lang erst als »Doula« (Geburtshelferin) und dann als Hebamme zu arbeiten. Seit über zwanzig Jahren praktiziere ich außerdem als Aromatherapeutin und Kräuterfrau. Ich verwende immer zuerst natürliche Methoden, das ist meine Überzeugung seit Kindertagen. Als Kind lebte ich mit meiner Familie überall in den Vereinigten Staaten. Ich hatte Gelegenheit, Erzählungen zu überlieferten Heilmethoden zu lauschen, und zu erleben, wie andere Kulturen und Familien mit Fragen zur Gesundheit umgingen. Meine Mutter war überzeugt, dass gesundes Essen, frische Luft und Sonnenschein gesunde Kindern hervorbringt.

Ich lernte, dass Geburt und Schwangerschaft etwas Normales, Natürliches sind. Als ich mit fünfzehn Jahren einer Hausgeburt beiwohnte, war das für mich ein Schlüsselerlebnis. Es war etwas so Wundervolles und hat einen so starken Eindruck bei mir hinterlassen, dass ich einfach wusste, dass ich in Zukunft werdenden Müttern beistehen würde.

Ich bin die Älteste von fünf Geschwistern und achtzehn Jahre älter als das jüngste Kind. In meiner Familie entbanden alle Frauen auf natürliche Weise – und sie bekamen viele Kinder. Weil sie alle ziemlich reibungslose Schwangerschaften und Niederkünfte hatten, ist es mir nie in den Sinn gekommen,

Auch jetzt noch, da  
meine Kinder fast  
erwachsen sind, folge  
ich meinem Instinkt.

dass meine Schwangerschaften anders verlaufen könnten. Und damit hatte ich recht. Ich sage immer, dass mir nie eingefallen wäre, meinem Körper nicht zu vertrauen. Ich wäre nie auf die Idee gekommen, meinem Instinkt nicht zu folgen. Obwohl ich auf meinen Bauch höre, bin ich von Natur aus eine sehr lösungsorientierte und praktisch veranlagte Frau. Meine Zuversicht als Kräuterfrau beruht auf dem Wissen, dass die Verwendung vieler Kräuter seit Hunderten, manchmal sogar Tausenden von Jahren dokumentiert wird. Zu zahlreichen Kräutern gibt es eine ausführliche *Materia medica*. Zu diesen alternativen Arzneimittellehren gehören auch die Traditionelle Chinesische Medizin und Ayurveda.

Heutzutage verlangt man gern nach wissenschaftlichen Studien, die die Wirksamkeit solch traditioneller Praktiken belegen können. Tatsache ist aber, dass die meisten Kräuter und ätherischen Öle nicht hinreichend mit modernen Methoden erforscht wurden. Meiner Erfahrung nach sind viele Studien sowieso unseriös, und die Empfehlungen ändern sich mit dem Ergebnis der nächsten Studie. Also bevorzuge ich es, praktisch zu denken. Wenn eine Frau ein Kraut problemlos in der Schwangerschaft essen kann, dann ist es vermutlich im Großen und Ganzen unbedenklich, abgesehen vielleicht von hohen Dosen. Nehmen Sie zum Beispiel Basilikum. Viele Quellen halten es, in großen Mengen verzehrt, für schädlich. Aber ich weiß, dass eine Portion Pesto eine Tasse oder mehr Basilikum enthält. Und es ist für Schwangere nicht schädlich, Pesto zu essen. Deshalb verwende ich Basilikum in Rezepturen, die für den Gebrauch während der Schwangerschaft bestimmt sind. Und ich denke auch dann praktisch, wenn ich Menschen rate, auf ein Heilmittel (oder auch ein Lebensmittel) zu verzichten, falls sie sich nach dem Verzehr komisch oder unwohl fühlen.

Aufgrund meiner umfangreichen Erfahrung habe ich noch den einen oder anderen Rat für werdende oder frischgebärende Mütter!

### Wägen Sie ab, was Ihnen guttut

Stellen Sie sich folgende Fragen: Ist das, was ich esse oder tue, gut für mein Kind? Sind die verwendeten ätherischen Öle oder Kräuter unbedenklich für Schwangere? Die Liste ätherischer Öle in Kapitel 2 und die Liste der Kräuter in Kapitel 4 helfen Ihnen bei der Beantwortung dieser Fragen.

### Treffen Sie sachkundige Entscheidungen

Ja, Sie haben die Wahl, wie Sie Schwangerschaft und Entbindung gestalten wollen. Wollen Sie zum Beispiel einen Arzt oder lieber eine Hebamme an Ihrer Seite haben? Recherchieren Sie gründlich, damit Sie auch zu Ihren Entscheidungen stehen können.

### Die sorgfältige Suche nach der richtigen Betreuung

Sie suchen sich aus, wer Ihnen beistehen soll, es sei denn, es handelt sich um einen Notfall. Wenn Sie nicht das Gefühl haben, dass Sie und die Betreuungsperson gut zusammenpassen, sich verstehen und eine aufrichtige Beziehung zueinander haben, suchen Sie jemand anderen. Finden Sie jemanden, mit dem Sie gut auskommen, der Ihre Pläne und Wünsche für die Geburt unterstützt. Informieren Sie sich über die Praktiken und Grundsätze der Anbieter. Würden Sie zum Beispiel einen Arzt wählen, der eine Kaiserschnitttrate von sechzig Prozent vorweist?

Ich habe viele  
erfahrene Kräuter-  
kundige und Aroma-  
therapeuten ken-  
nengelernt, die sich  
als Autodidakten in  
vielen Jahren Studium  
alles selbst beige-  
bracht haben.

## Vergleichen Sie die Angebote

Wenn Sie nach einer Aromatherapeutin, einer Kräuterfrau, einer Massagepraxis oder einem anderen Anbieter suchen, machen Sie sich die Mühe, mehrere anzurufen und sie zu Praktiken, Quoten, Ausbildung und Erfahrungen mit Schwangeren zu befragen. Fragen Sie auch nach einer gezielten Ausbildung zum Thema Schwangerschaft. Die Anbieter sollten es nicht übel nehmen, wenn man sie nach ihren Fähigkeiten fragt. Die meisten sprechen gern über ihre Ausbildung, ihre Erfahrungen und die Tradition, in der sie sich sehen. Vergessen Sie dabei aber nicht, dass die Ausbildung zur Kräuterfrau oder zur Aromatherapeutin nicht unbedingt gesetzlich geregelt ist.

## Seien Sie aufrichtig

Erzählen Sie Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt immer, welche Mittel Sie verwenden. Dazu gehören ätherische Öle, Kräuter, rezeptpflichtige Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel und rezeptfrei erhältliche Mittel – auch solche, die äußerlich angewendet werden. Das ist wichtig, denn bestimmte Substanzen sollten nicht zusammen verwendet werden. Andere könnten unerwünschte Nebenwirkungen haben. Indem Sie alles erwähnen, können Sie möglichen Komplikationen für Mutter und Kind vorbeugen.

## Vertrauen Sie sich selbst

Es ist Ihr Kind, und es ist Ihr Körper. Sie sind die Expertin, wenn es um die Frage geht, wie Sie sich fühlen. Hören Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Damit wird Ihre Schwangerschaft nur sicherer.



## Kapitel 1 – Einführung in die Aromatherapie

Unter dem Begriff Aromatherapie versteht man, einfach gesagt, die Verwendung von Duftstoffen zur Heilung. Es handelt sich also um eine ganz einfache und praktische Therapiemöglichkeit für zu Hause und für jeden Tag. Viele verschiedene aromatherapeutische Anwendungen können selbst hergestellt werden (siehe Kapitel 5, »Grundrezepte aus Aromatherapie, Kräuter- und Pflanzenheilkunde«, Seite 119). Für die äußerliche Anwendung direkt auf der Haut gibt es Körpersprays, Kompressen, Cremes, Einreibemittel und Massageöle. Alternativ dazu kann man Duftöle im Raum verteilen, verdampfen oder inhalieren.

Ätherische Öle sind die Basis der Aromatherapie. Einzelne ätherische Öle oder eine Kombination verschiedener Öle kann jederzeit Wohlbefinden und Heilung fördern. Für Schwangere, Gebärende und Wöchnerinnen können diese Öle besonders sanft, sicher und effektiv sein.

Mittel aus der Aromatherapie können kosmetisch verwendet werden, aber auch ganz gezielt, um die körperliche, emotionale und mentale Gesundheit zu fördern. Die Aromatherapie funktioniert, weil der Geruchssinn oder auch die olfaktorische Wahrnehmung die Nase mit Punkten im Gehirn verbindet, die das limbische System bilden. Hier liegen Amygdala, Hippocampus und Hypothalamus, Teile des Gehirns, in denen es hauptsächlich um Emotion und Motivation geht. Wenn es durch Gerüche stimuliert wird, setzt das limbische System Chemikalien frei, die Einfluss auf das zentrale Nervensystem und damit auf die körperliche, emotionale und geistige Gesundheit nehmen.

## KURZE GESCHICHTE DER AROMATHERAPIE

Der Begriff »Aromatherapie« wurde 1928 von dem Chemiker René-Maurice Gattefossé geprägt, der sich nach einer Explosion in seinem Labor dazu entschied, ätherische Öle zu untersuchen und darüber zu schreiben. Seine Hand hatte schwere Verbrennungen erlitten, und er behandelte seine Wunden mit Lavendelöl. Als die Brandmarken erstaunlich schnell abheilten, beschloss er, sich näher mit ätherischen Ölen zu befassen. Unter dem Einfluss von Gattefossé nutzte der französische Arzt Jean Valnet im Zweiten Weltkrieg ätherische Öle als Antiseptika bei der Behandlung verwundeter Soldaten. Er verwendete und untersuchte auch weiterhin ätherische Öle und publizierte schließlich 1964 in Frankreich das Standardwerk »Aromatherapie. Gesundheit und Wohlbefinden durch pflanzliche Essenzen«. Valnets Ansatz, die heilenden Eigenschaften einer bestimmten Pflanze mit den Bedürfnissen des Patienten abzustimmen, ist noch heute das Rückgrat der Aromatherapie. Seine Arbeit hat viele, auch bekannte Aromatherapeuten inspiriert, zu denen auch Micheline Arcier, Julia Lawless, Marguerite Mary, Shirley Price, Robert Tisserand und ich gehören.

Jeder weiß aus eigener Erfahrung, dass alles, was wir riechen, starke Reaktionen hervorrufen kann. Der mächtige Geruchssinn kann Zuneigung und Gefühle auslösen oder Erinnerungen wachrufen. Der Geruch macht zum Beispiel Menschen als mögliche Partner interessant und fördert das Band zwischen einem Neugeborenen und seinen Eltern. Tatsächlich aktiviert der Geruchssinn grundlegende Emotionen, so auch Angst, Liebe und sexuelle Lust.

Jedes Gehirn verarbeitet Gerüche anders. Der Duft von Lavendel wirkt beispielsweise in der Regel entspannend und beruhigend. Für manche Menschen riecht Lavendel jedoch unangenehm, oder der Geruch macht sie rastlos und wühlt sie auf. Wichtig ist also, dass sich jeder, der die Aromatherapie nutzt – ob nun beruflich oder gelegentlich zu Hause in einer Duftlampe –, bewusst ist, dass Düfte nicht bei allen Nutzern

der Aromatherapie die gleichen Reaktionen erzeugen. Beim Gebrauch der Aromatherapie in der Schwangerschaft sollte man außerdem bedenken, dass der Geruchssinn während dieser Zeit sehr viel ausgeprägter sein kann.

## Ätherische Öle

Ätherische Öle sind konzentrierte Pflanzenöle. Trotz des Namens sind ätherische Öle gar nicht wirklich ölig, denn es handelt sich nicht um richtige Öle, sondern vielmehr um pflanzliche Essenzen. Ätherische Öle finden sich in Blumen, Früchten, Blättern, Wurzeln, Samen und Pflanzenstängeln. Die meisten sind farblos, doch manche sind bernsteinfarben, braun, orange oder gelb, je nach der Farbe der pflanzlichen Quelle. Es gibt unterschiedliche Methoden, um diese Essenzen aus einer Pflanze zu extrahieren. Die gebräuchlichste Methode ist die Destillation. Manchmal werden die Pflanzen auch ausgepresst, und manchmal greift man auch auf historische Techniken zurück, um an die Essenzen zu gelangen. Im Folgenden einige der gebräuchlichsten Extraktionsmethoden:

### Destillation

Die beliebteste Methode, um ätherische Öle zu gewinnen, ist die Dampfdestillation. Jeder, der mit dem altmodischen Schwarzbrennen vertraut ist, kennt das Prinzip der Destillation: Wasser wird bis zum Siedepunkt erhitzt. Der entstehende Dampf durchdringt die frischen Pflanzen über dem kochenden Wasser. Der Dampfdruck wird sorgfältig kontrolliert. Der Dampf bewirkt, dass die Zellwände der Pflanzen aufquellen und aufbrechen. So können die ätherischen Öle in Dampfschwaden austreten. Die Schwaden der ätherischen Öle und das Wasser werden dann in einen Kondensator geleitet, der

den Wasserdampf und die Öle bis zur Verflüssigung abkühlt. Da sich ätherische Öle nicht in Wasser lösen, kann man beide trennen. Ätherische Öle, die leichter als Wasser sind, steigen an die Oberfläche und werden abgeschöpft. Ätherische Öle, die schwerer als Wasser sind, sinken zu Boden und sammeln sich dort.

### Enfleurage

Ein altes Verfahren zur Gewinnung von ätherischen Ölen ist die Enfleurage, bei der geruchlose Fette und Öle verwendet werden, um die Duftstoffe der Pflanzen aufzunehmen. In der Vergangenheit wurde dieses Verfahren üblicherweise genutzt, um die ätherischen Öle intensiv duftender Blumen zu extrahieren, wie Geißblatt oder Jasmin. Dieses Verfahren wird heutzutage bei der Herstellung ätherischer Öle in der Regel nicht mehr angewendet.

### Auspressen

Bei diesem Verfahren werden die ätherischen Öle aus der Pflanze gepresst. Beispielsweise können Zitrusfrüchte so behandelt werden, um an ihre ätherischen Öle zu gelangen. Allein beim Schälen einer Orange kommt es zu einer Art Pressung. Wenn man die Schale biegt, spritzt das ätherische Öl gut sichtbar heraus (wenn man genau hinschaut) und bedeckt die Finger mit einem verführerischen Duft. Das Auspressen ist auch unter der Bezeichnung Kaltpressung bekannt. Die so gewonnenen Öle werden auch als kalt gepresste Extrakte bezeichnet.



## Absolute und Hydrolate

Ätherische Öle sind nicht die einzigen Pflanzenerzeugnisse, die in der Aromatherapie Verwendung finden. Es gibt zwei weitere Zutaten:

## Absolute

Trotz der Tatsache, dass Absolute häufig neben ätherischen Ölen aufgestellt und zum Verkauf angeboten werden, gilt ein Absolut nicht als reines ätherisches Öl, sondern unterliegt einer eigenen Klassifizierung. Ein Absolut erhält man durch chemisches Auslösen. Bei dem Lösungsmittel handelt es sich um Alkohol, und der Alkohol wird durch Vakuumabsaugung entzogen. Die meistverbreiteten Absolute sind Jasmin, Rose und Sandelholz. Jasmin ist eines meiner bevorzugten Mittel zur Anwendung im Wochenbett.

## Hydrolate

Wenn ein ätherisches Öl mittels Destillation gewonnen wird, dann handelt es sich bei dem entstehenden Pflanzenwasser um das sogenannte Hydrolat. Während ätherische Öle vor der lokalen Anwendung unbedingt verdünnt werden sollten, sind Hydrolate schon weniger konzentriert und gelten auch ohne Verdünnung als unbedenklich bei einer äußerlichen Anwendung. Hydrolate werden in der Regel dort verkauft, wo auch ätherische Öle verkauft werden. Sie können problemlos allen Arten von Haar- und Hautpflegeprodukten hinzugefügt werden, also Cremes, Gesichtswasser, Salben und Lotionen.

## Wozu ätherische Öle verwendet werden

Ätherische Öle finden Verwendung in Badesalzen, Körpersprays, Einreibungsmitteln, Massageölen, Salben und bei vielen weiteren äußerlich anwendbaren Mitteln. Sie können ihre Heilkraft auch entfalten, wenn sie als Raumduft oder zum Inhalieren eingesetzt werden. Um zu erfahren, wie Sie zu Hause eine Aromatherapie durchführen, lesen Sie sich die

Beschreibungen der Grundrezepte in Kapitel 5 und die Auflistung der einzelnen Mittel in den Kapiteln 6, 7 und 8 durch. Bitte beachten Sie, dass einige ätherische Öle während der Schwangerschaft nicht verwendet werden sollten (siehe Seite 44 f.). Es ist schwierig, immer den Überblick darüber zu behalten, zu welchem Zeitpunkt man ein bestimmtes ätherisches Öl anwenden kann. Das eine mag zum Beispiel im Wochenbett sicher sein, dafür aber nicht während der Schwangerschaft.

## Wie ätherische Öle verwendet werden

Bis auf wenige Ausnahmen können ätherische Öle sehr konzentriert sein, weshalb sie vor dem Auftragen auf die Haut verdünnt werden sollten. Verdünnen ist der beste Weg, um allergischen Reaktionen oder Reizungen vorzubeugen. Üblicherweise werden ätherische Öle mit einem Basisöl verdünnt, einem Nuss-, Saaten- oder Pflanzenöl (siehe Kasten Seite 32). Wenn man ein ätherisches Öl gefahrlos direkt auf die Haut auftragen kann, spricht man von unverdünntem Öl.

### Körpersprays

Körpersprays werden benützt, um die Haut zu beruhigen. Sie können angenehm erfrischend und kühlend sein. Ihre Wirkung kann aber weitaus tiefer reichen. Sie können tatsächlich die Stimmung heben, Energie spenden und Ängste oder Stress lindern. Körpersprays sind unkompliziert in der Herstellung und Anwendung.

### Kompressen

Eine Kompresse stellt man her, indem man ein sauberes Tuch (zum Beispiel aus Leinen, Baumwolle oder Mull) oder einen Waschlappen in heißes oder kaltes Wasser legt, in das

man eines oder mehrere ätherische Öle gegeben hat. Kompressen sind also außerordentlich leicht herzustellen, haben eine sofortige, beruhigende Wirkung und können von werdenden und jungen Müttern sehr vielfältig eingesetzt werden. Man kann sie verwenden, um Hämorrhoiden zu behandeln, Krampfadern, Muskelschmerzen, wunde Brustwarzen und Damm- sowie Labienrisse.

## Cremes und Lotionen

Jede Creme oder Körperlotion kann mit ätherischen Ölen angereichert werden. Am besten benutzt man unparfümierte Cremes und Lotionen einer Marke, die man gut verträgt. Die meisten Menschen bevorzugen eine leichte Körperpflege und eine reichhaltige Gesichtspflege (insbesondere über Nacht) und bei trockener Haut auch eine reichhaltige Körpercreme. Weil die Haut während der Schwangerschaft gedehnt wird und reizbar sein kann, können heilende Cremes große Erleichterung bringen.

## Einreibemittel

Ein solches Mittel ist eine Kombination aus einem ätherischen Öl und einem Alkohol in Lebensmittelqualität, zum Beispiel Wodka, oder mit Hamamelis. Sie werden in die Haut eingerieben, wenn man an Muskelkater, Zerrungen und Sehnen- oder Muskelentzündungen leidet. Eine werdende Mutter würde es zum Beispiel sicher genießen, ihren Rücken einreiben zu lassen, denn der zunehmende Körperumfang kann zu Rückenbeschwerden führen.

## Massageöle

Massageöle stellt man her, indem man ein Basisöl (siehe Kästen Seite 32) mit ätherischen Ölen oder Kräuterölen kombiniert. Eine sanfte Massage mit einem duftenden Massageöl kann Wunder wirken, wenn es darum geht, Entspannung und Ruhe zu finden.

## Salben

Eine Salbe hat eine festere Textur als Cremes und Lotionen. Sie besteht aus einer Kombination von ätherischen Ölen mit Bienenwachs, Kokosnussöl oder einer anderen streichfähigen Substanz. Genau wie Cremes und Lotionen werden Salben direkt auf die Haut aufgetragen, um körperliche Beschwerden zu lindern.

Und auch bei der Behandlung emotionaler Probleme können sie hilfreich sein. So kann eine Salbe beispielsweise Schwangerschaftsstreifen vorbeugen, während eine andere einen erholsamen Schlaf fördert.



## Ätherische Öle inhalieren

Eine der einfachsten Formen der Aromatherapie ist sicherlich das Inhalieren. Es bedeutet, dass man ein ätherisches Öl einatmet oder eben inhaliert, um von der heilenden Wirkung des Öls zu profitieren. Das ätherische Öl wandert von der Nase und dem Mund in die Lungen. Deshalb ist das Inhalieren eine besonders gute Therapieform bei Erkältungen und Beschwerden mit den Nasennebenhöhlen. Allein schon der Geruch des ätherischen Öls beim Öffnen der Flasche kann eine therapeutische Wirkung haben, vor allem bei Atembeschwerden.

Möchten Sie ein Mittel für unterwegs haben, geben Sie einige Tropfen eines ätherischen Öls in ein Fläschchen mit körnigem Steinsalz. Nehmen Sie zum Beispiel Pfefferminzöl, um Schwindel und Ohnmachtsanfällen vorzubeugen, die in der Schwangerschaft ein Thema sein können. Wenn Sie wissen, dass Stress auf Sie zukommt, verwenden Sie Muskatellersalbei, Grapefruit, Lavendel, Mandarine oder Orange, um ruhig zu bleiben.

## EINFACHE ANWENDUNGEN ÄTHERISCHER ÖLE

Will man ätherische Öle nutzen, ist es am leichtesten und effektivsten, einfach an ihnen zu riechen. Öffnen Sie den Verschluss, und schnuppern Sie. Oder geben Sie ein paar Tropfen auf ein Taschentuch, das Sie bei sich tragen. So können Sie immer und überall ätherische Öle anwenden. Hier noch zwei weitere einfache Anwendungsformen, mit denen Sie ätherische Öle ohne große Anstrengung genießen können:

- ☞ Stellen Sie ein natürliches Lufterfrischer-Spray her, das Sie zu Hause, bei der Arbeit oder im Auto verwenden können. Geben Sie etwa sechzig Milliliter sauberes Wasser in eine Flasche mit Sprühkopf, und fügen Sie fünfzig bis fünfundsiebzig Tropfen eines ätherischen Öls hinzu. Setzen Sie den Deckel auf den Sprühkopf. Schütteln Sie gründlich, bevor Sie das Spray anwenden. Ich verwende solche Sprays im Auto und im Wohnzimmer, an Orten, an denen es manchmal etwas muffelt.
- ☞ Geben Sie fünfundzwanzig Tropfen eines oder mehrerer ätherischer Öle auf eine Schale mit einem Potpourri, das seinen Duft verloren hat. Oder kreieren Sie Ihr eigenes Potpourri, indem Sie einige Tropfen ätherisches Öl über getrockneten Blättern, Blüten oder Ähnlichem verteilen. Mischen Sie alles in einem Behälter, verschließen Sie ihn gut, und warten Sie einige Tage, damit das Potpourri das ätherische Öl aufnehmen kann.

Ein probates Mittel, das bei Erkältungen und Allergien schnell die Atemwege befreit und das Luftholen erleichtert, ist das Inhalieren ätherischer Öle über Dampf. Bei dieser Methode beugen Sie sich über eine Schüssel, in die Sie kochendes Wasser füllen und drei bis sieben Tropfen ätherisches Öl geben. Beugen Sie sich über die Schüssel und bedecken Sie Kopf und Schüssel mit einem Handtuch (wie eine Art Zelt, das den Dampf umschließt). Inhalieren Sie ungefähr fünf Minuten. Gehen Sie mit dem Gesicht nicht zu nah ans Wasser und den aufsteigenden Dampf, um Verbrennungen zu vermeiden. Achten Sie auch darauf, die Schüssel nicht umzuwerfen.

## Diffuser für ätherische Öle

Soll ein ätherisches Öl auf diese Art verbreitet werden, wird es von einem Gerät vernebelt, das man Diffuser oder Diffusor nennt. Diffuser gelten als eine der wirksamsten Methoden in der Aromatherapie, um die Heilwirkung ätherischer Öle zu nutzen. Mit dem Diffuser können viele positive Effekte erzielt werden (siehe unten stehenden Kasten).

Bitte beachten Sie, dass es sich bei Luftbefeuchtern nicht um Diffuser für ätherische Öle handelt, obwohl viele Menschen ätherische Öle in Luftbefeuchtern anwenden und damit riskieren, deren Plastikhülle oder Elektronik zu beschädigen.

Ein Diffuser ist genau genommen ein Gerät, das gezielt die Ölpartikel aufbereiten und in der Luft verteilen soll. Die Verwendung eines Diffusers ist ideal, aber nicht zwingend erforderlich. Wenn man das ätherische Öl einfach auf einen Baumwollball oder auf ein Duftkissen gibt, kann der Geruch sich mit der Zeit ebenfalls verbreiten.

### DIE VORTEILE VON AROMA-DIFFUSERN

Diffuser für ätherische Öle haben folgende Wirkungen:

- ☺ Sie reinigen und erfrischen die Luft und schränken das Wachstum von Bakterien, Schimmelpilzen, Viren und anderen Krankheitserregern ein.
- ☺ Sie stärken das Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden.
- ☺ Sie erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.
- ☺ Sie fördern ein Gefühl des Friedens und des Wohlseins, indem sie die Anzahl negativer Ionen in der Luft erhöhen.
- ☺ Sie beeinflussen die Stimmung und die emotionale Ausgeglichenheit.
- ☺ Sie vermindern Stress und Ängste.
- ☺ Zusatznutzen: Ihr Heim duftet wundervoll!

Wenn Sie einen Aroma-Diffuser verwenden, stellen Sie sicher, dass Sie nur reine ätherische Öle einfüllen. Wenn Sie ein synthetisches Produkt verwenden, riskieren Sie, Chemikalien einzusatmen. Zögern Sie nicht, verschiedene Diffuser auszuprobieren. Vielleicht bevorzugen Sie ja ein bestimmtes Modell für eine bestimmte Anwendung. Oder kombinieren Sie. Auf dem Markt sind viele Diffuser erhältlich. Folgen Sie auf jeden Fall den Vorgaben des Herstellers, wenn Sie die ätherischen Öle hinzufügen. Anbei die Beschreibung verschiedener Typen von Aroma-Diffusern:

### Duftlampen

Ich habe eine private Umfrage mit mehr als zweitausend Leuten gemacht, zu denen auch meine Schüler und die Leser meiner Bücher gehören. Die Duftlampe scheint der beliebteste Diffuser zu sein. Duftlampen sind eine günstige Art von Diffuser, bei der in der Regel ein Teelicht genutzt wird, um eine kleine Schale zu erhitzen, die für den Gebrauch von ätherischen Ölen geeignet ist, also zum Beispiel aus Keramik, Glas oder Speckstein besteht. Die kleine Flamme erhitzt die Schale und voilà – die Düfte verbreiten sich im Raum.

### Dampf-Diffuser

Wie der Name verrät, nutzt diese Art von Diffuser die Verdampfung oder Verdunstung. Ein Gebläse bläst Luft durch einen Filter, der mit ein paar Tropfen ätherischen Öls benetzt ist. Die Luft, die durch dieses Kissen geblasen wird, bewirkt, dass das Öl verdunstet.

### Hitze-Diffuser

Ein Hitze-Diffuser nutzt auch die Verdunstung als Weg der Verbreitung. Hitze wirkt jedoch schneller als Verdampfen, wenn es um das Ausbreiten ätherischer Öle geht. Hier wird eine Kerze oder eine Lampe verwendet, um die ätherischen Öle zu erwärmen und ihren Duft freizusetzen.

## Zerstäuber

Im Gegensatz zu einem Ultraschall-Diffuser braucht ein Zerstäuber keinen Zusatz von Wasser. Hier wird stattdessen das reine, ätherische Öl direkt in der Luft verteilt, indem es in winzige Moleküle aufgespalten wird. Diese Methode gilt als überlegen, weil hier das ganze Öl in sehr feinen Teilchen in die Luft abgegeben wird. Tatsächlich gelten Zerstäuber als die wirksamsten therapeutischen Diffuser auf dem Markt.

## Ultraschall-Diffuser

Diese Geräte benötigen in der Regel die Zugabe von Wasser. Sie erzeugen einen feinen Nebel und geben winzige Ölpartikel an die Luft ab. Dem Wasser werden einige Tropfen ätherischen Öls beigefügt. Das macht dieses Gerät sehr sparsam im Verbrauch. Manche haben sogar eingebaute Timer. Da bei dieser Methode Feuchtigkeit an die Luft abgegeben wird, kann man sie gut in den trockenen Wintermonaten oder in trockenem Klima einsetzen.

## Der sichere Umgang mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle sollten, wie jede Substanz, die zu Therapie-zwecken eingesetzt wird, korrekt verwendet werden. Kaufen Sie mit Bedacht, und gehen Sie bei der Anwendung fachgerecht vor. Auch bei der Lagerung sollten Sie umsichtig sein. Nützliche Hinweise für Kauf, Anwendung und Lagerung ätherischer Öle finden Sie im Anschluss.



## Der Kauf ätherischer Öle

### **Machen Sie Ihre Hausaufgaben:**

Bevor Sie es kaufen und benutzen, machen Sie sich über das ätherische Öl schlau, das Sie interessiert. Checken Sie einige Quellen, um sicherzugehen, dass es die richtige Wahl für Ihre Bedürfnisse ist.

### Lesen Sie das Etikett

Es bedarf sorgfältiger Abwägung, wenn man ein ätherisches Öl oder ein Unternehmen, von dem man seine ätherischen Öle bezieht, auswählt. Mein Rat lautet, jedes ätherische Öl einzeln zu beurteilen. Gehen Sie nicht davon aus, dass Sie immer alle Öle eines bestimmten Anbieters bevorzugen werden, nur weil Sie das Unternehmen schätzen. Auch wenn manche Menschen auf eine bestimmte Firma schwören, enthält meine Sammlung ätherische Öle einer ganzen Reihe verschiedener Anbieter, denn ich nehme mir immer die Zeit, zu jedem ätherischen Öl, das ich kaufen will, genaue Recherchen anzustellen. Zum Glück gibt es keinen Mangel an verlässlichen Anbietern für ätherische Öle, und die meisten beantworten Fragen und freuen sich über Rückmeldungen von Kunden.

Ätherische Öle kann man im Geschäft oder online kaufen. Vor Ort in einem Geschäft haben Sie natürlich den Vorteil, dass Sie vor dem Kauf an einem ätherischen Öl riechen und es testen können. Und es gibt noch weitere Punkte, die zu beachten sind. Hier einige Tipps, die Sie beim Kauf ätherischer Öle beachten sollten:

Stellen Sie sicher, dass Sie wirklich ein reines ätherisches Öl kaufen. Auf dem Etikett sollten wirklich nur der gebräuchliche Name und die botanische oder lateinische Bezeichnung des ätherischen Öls stehen, zum Beispiel Orange (*Citrus sinensis*) oder Bitterorange (*Citrus aurantium*). Manchmal wird ein ätherisches Öl zusammen mit einem Basisöl abgefüllt. In diesem Fall sollte das auf dem Etikett vermerkt sein. Bedenken Sie das, falls Sie vorhaben, eine Mischung oder ein verdünntes ätherisches Öl zu kaufen.

Misstrauen Sie Etiketten, auf denen unklare oder verwirrende Angaben gemacht werden, wie zum Beispiel »Duftöl«, »naturidentisches Öl«, »Parfümöl« oder »therapeutisches Öl«. Wenn solche Bezeichnungen auf dem Etikett auftauchen, sind sie ein Hinweis darauf, dass die Flaschen keine reinen ätherischen Öle enthalten. Seien Sie außerdem wachsam bei Bezeichnungen wie »Güteklasse«, »medizinische Güteklasse« oder »therapeutische Qualität«. Es gibt in der Industrie keine formalen Standards oder Güteklassen. Ein solcher Hinweis auf dem Etikett kann also eine beabsichtigte Täuschung sein.

### Folgen Sie Ihrer Nase

Wenn Sie ein ätherisches Öl in einem Geschäft kaufen, schnuppern Sie ruhig an der Testflasche, und überzeugen Sie sich, dass der Geruch Ihnen zusagt. Wenn der Geruch Sie abschreckt, hören Sie auf Ihre Sinne, und suchen Sie nach einer Alternative. Die gute Neuigkeit lautet, dass Sie in fast allen Fällen ein anderes ätherisches Öl finden werden, das Ihren Bedürfnissen entspricht. Und das ätherische Öl, das Sie nicht mochten, können Sie zu einem späteren Zeitpunkt durchaus noch einmal testen.

Ihre Fähigkeit, ein hochwertiges Öl zu erkennen, wird sich mit der Zeit verbessern. Suchen (oder schnuppern) Sie nach einem ätherischen Öl, das wie die Pflanze riecht, aus der es destilliert wurde. Wenn Sie noch etwas wahrnehmen, Chemikalien oder Füllstoffe beispielsweise, verzichten Sie auf den Kauf dieses Öls.

### Fühlen Sie das Öl

Wenn Sie in einem Geschäft eine Testflasche in der Hand halten, geben Sie einen Tropfen des ätherischen Öls auf die Fingerspitze und verreiben Sie ihn zwischen Zeigefinger und Daumen. Es sollte sich sauber und nicht zu ölig anfühlen.

## DER MARKT FÜR ÄTHERISCHE ÖLE

Überall auf der Welt steht am Anfang der Anbau. Eine Pflanze wird geerntet und zu einem Destillierbetrieb gebracht, wo ätherische Öle hergestellt werden. Manche Betriebe bauen ihre Produkte selbst an und füllen sie auch selbst ab, die meisten tun es aber nicht.

Das Endprodukt wird dann in großen Mengen auf den Rohstoffmärkten verkauft. Natürlich sind Preis und Qualität nicht immer die gleichen, je nach Zutaten und Produktionsbedingungen. Obwohl manche Firmen behaupten, ätherische Öle für therapeutische Zwecke anzubieten, so handelt es sich dabei nur um eine Marketing-Maßnahme. Es gibt keine gesetzlichen oder industriellen Standards dafür, was ein ätherisches Öl für therapeutische Zwecke ausmacht. Es gibt keine offiziellen internationalen Abstufungen, Standards oder Güteklassen. Deshalb ist es wichtig, beim Kauf genau hinzusehen.

### Wählen Sie die richtige Verpackung

Einige der zähflüssigeren, dunkleren Öle, wie Patschuli und Vetiver, können sich ölig anfühlen als die leichteren Öle wie Lavendel und Orange.

Nehmen Sie ätherische Öle, die in dunklen Flaschen abgefüllt sind. Braunglas ist das dunkelste Glas, und das bevorzuge ich. Doch auch blaue, grüne und violette Flaschen sind geeignet. Stellen Sie sicher, dass die Flaschen mit einer Tropfvorrichtung und einem Schraubverschluss ausgestattet sind – nicht mit Pipetten, über die mit der Zeit Luft in die Flaschen dringen kann. Meiden Sie auf jeden Fall ätherische Öle, die in Flaschen aus Plastik oder Klarglas verkauft werden.

### Vergleichen Sie

Vergleichen Sie verschiedene Anbieter – ätherische Öle sind relativ teuer – sowie Online-Händler und Ladengeschäfte, um ein Gefühl für angemessene Preise zu entwickeln. Wenn Sie einen Preis sehen, der zu schön ist, um wahr zu sein,

dann ist dem wahrscheinlich auch so. Wenn Sie online einkaufen, stellen Sie sicher, dass nicht alle ätherischen Öle bei einem Anbieter das Gleiche kosten. Einheitspreise sind ein Warnsignal dafür, dass dieser Anbieter nicht seriös ist, denn verschiedene Varietäten eines ätherischen Öls sollten nicht das Gleiche kosten.

## Die sichere Anwendung ätherischer Öle

Wenn es um die Anwendung ätherischer Öle geht, rate ich immer zur Vorsicht. Dieses Buch versteht sich als Anleitung für die Verwendung der Aromatherapie in der Schwangerschaft, bei der Geburt, im Wochenbett und in der Stillzeit. Vergessen Sie aber nicht, dass die allgemeinen Informationen aus den Kapiteln 1, 2 und 5 Ihnen auch das Rüstzeug an die Hand geben, eine Aromatherapie zu Hause auch zu anderen Zeiten und aus anderen Gründen anzuwenden. Im Falle eines Falles können Sie immer noch einen professionell geschulten Aromatherapeuten zurate ziehen. Im Folgenden nun meine persönlichen Ratschläge für einen sicheren Umgang mit ätherischen Ölen:

Achten Sie  
auf besondere  
Bedürfnisse

---

Wenn Sie ätherische Öle bei Säuglingen, Kindern, Schwangeren und älteren Menschen anwenden, sollten Sie geeignete Vorsichtsmaßnahmen treffen. Diese Personen könnten sehr viel sensibler auf die Anwendung ätherischer Öle reagieren als der durchschnittliche Erwachsene. Die Mittel in diesem Ratgeber wurden gezielt für Schwangere ausgesucht und in Gruppen zusammengefasst, je nachdem, ob sie während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder im Wochenbett

angewendet werden. Verwenden Sie die Mittel also auch nur während des Zeitraums, für den sie empfohlen werden.

### Vorsicht!

Im Intimbereich und an den Schleimhäuten: Verwenden Sie keine unverdünnten ätherischen Öle im Genitalbereich. Vermeiden Sie den Kontakt mit Augen, Mund und Nase.

### Nicht innerlich anwenden

Ätherische Öle sind nicht zum Einnehmen gedacht, also nicht zum Verzehr geeignet. Obwohl manche Anbieter ätherischer Öle dazu raten, die Öle innerlich anzuwenden, ist die Sicherheit dieser Methode nicht erwiesen. Ich würde nie empfehlen, ätherische Öle zu schlucken.

### Verwenden Sie immer ein Basisöl

Ich nutze ätherische Öle inzwischen seit über fünfundzwanzig Jahren, und nie verwende ich sie unverdünnt oder pur. Ich greife immer auf ein Träger- oder Basisöl zurück, da ich mir nie sicher sein kann, wie ein ätherisches Öl wirkt oder wie

## PATCH-TEST

Wenn ich bei jemandem eine Aromatherapie durchführen will, schlage ich zuerst immer einen Hauttest vor, einen sogenannten Epikutan-Test oder Patch-Test. Hier die wenigen Schritte zur Durchführung eines Patch-Tests bei sich selbst:

- ☞ Benetzen Sie Ihre Ellenbeuge mit einem oder zwei Tropfen des verdünnten ätherischen Öls.
- ☞ Bedecken Sie den Bereich mit einer Bandage, und halten Sie ihn vierundzwanzig Stunden lang trocken. In dieser Zeit sollten Sie diese Stelle auch nicht waschen.
- ☞ Sollten Reizungen, Juckreiz, Rötungen oder Schwellungen auftreten, dann ist dieses ätherische Öl nicht das richtige für Sie.
- ☞ Bedenken Sie auch, dass ein ätherisches Öl, das bei Ihnen keine Reaktionen hervorruft, bei anderen Menschen durchaus eine Reaktion hervorrufen kann.

ein Mensch darauf reagiert. Selbst bei mir weiß ich das nicht. Die Verwendung eines Basisöls verringert einfach die Gefahr einer Überreaktion. Als Basisöl kommt jedes Nuss-, Saaten- oder Pflanzenöl infrage (siehe Kasten Seite 32).

### Allergiegefahr

Ätherische Öle können eine allergische Reaktion oder eine Reizung hervorrufen. Sie können verschiedene Schritte unternehmen, um einer allergischen Reaktion vorzubeugen: Verwenden Sie nie unverdünnte Öle, machen Sie einen Hauttest (siehe Kasten Seite 27) und wechseln Sie zwischen verschiedenen Ölen, damit es gar nicht erst zu einer Sensibilisierung kommen kann. Falls bei der äußerlichen Anwendung eines ätherischen Öls eine allergische Reaktion auftritt, wischen Sie so viel wie möglich davon mit einem in Milch oder Pflanzenöl getränkten Lappen ab. Das ätherische Öl verbindet sich mit dem Fett in der Milch beziehungsweise dem Pflanzenöl. Anschließend waschen oder duschen Sie sich gründlich.

### Weniger ist mehr

Obwohl viele Menschen meinen, dass mehr von einer guten Sache doch nur besser sein kann, trifft das bei der Arbeit mit ätherischen Ölen nicht zu. Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall: Es ist immer am besten, die kleinstmögliche Menge zu verwenden. Wenn zum Beispiel die empfohlene Dosis fünf Tropfen beträgt, schauen Sie, ob Sie das gleiche Ergebnis nicht auch mit zwei Tropfen erhalten. Verwenden Sie keine konzentrierteren Lösungen als nötig. Vergessen Sie auch nicht, dass Schwangere einen ausgeprägten Geruchssinn haben. Der Maxime »Weniger ist mehr!« zu folgen, ist also bei werdenden Müttern noch wichtiger.

### Achten Sie auf Reizungen

Falls es zu Reizungen kommt, verwenden Sie das eingesetzte ätherische Öl nicht weiter. Das Wort Reizung hat hier einen