

LEICHTER ABNEHMEN MIT *Aromatherapie*

Wie ätherische Öle Sie bei der
Gewichtsreduktion unterstützen und
für mehr Wohlbefinden sorgen



riva

Tuula Misfeld

Tuula Misfeld

LEICHTER
ABNEHMEN
MIT
Aromatherapie

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Doortje Cramer-Scharnagl

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen vorn: Shutterstock/Wassana Panapute, New Africa

Umschlagabbildung hinten: Shutterstock/Kerdkanno

Layout: Katja Muggli, www.katjamuggli.de

Satz: feschart print- und webdesign, Michaela Röhler, Leopoldshöhe

Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1730-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1422-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1423-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Tuula Misfeld

LEICHTER
ABNEHMEN
MIT
Aromatherapie

Wie ätherische Öle Sie bei der
Gewichtsreduktion unterstützen und
für mehr Wohlbefinden sorgen

riva



Inhalt

Die Kraft der Natur nutzen	7
Gewinnen Sie Ihr Wohlbefinden zurück	9

EINFÜHRUNG

IHR START IN DIE AROMATHERAPIE	11
---	-----------

Düfte – schon seit Urzeiten wichtig	12
Düfte regulieren Emotionen	13
Düfte und Erinnerungen	13
Wenn der Geruchssinn gestört ist	16
Wie ich zur Aromatherapie kam	19
Aromatherapie – auch für Sie	21

KAPITEL 1

DIE WICHTIGSTEN FAKTEN ZUR AROMATHERAPIE ...	23
---	-----------

Aroma und Therapie – die perfekte Kombination	24
Die drei Säulen der Aromatherapie	24

KAPITEL 2

WIRKWEISEN VON ÄTHERISCHEN ÖLEN	49
--	-----------

Der Geruchssinn – unser ältester Sinn	50
Die Rolle des limbischen Systems für die Duftwahrnehmung ...	52
Die Wirkung ätherischer Öle über die Haut	54
Die Wirkweisen gezielt einsetzen	55
Ätherische Öle als Verbindung zwischen allen Ebenen	59

KAPITEL 3

25 PFLANZEN FÜR DIE WICHTIGSTEN

ÄTHERISCHEN ÖLE	61
Individuell abnehmen mit ätherischen Ölen	62
Erfrischende und lebensbejahende Zitrusdüfte	63
Süße Öle	70
Erdende und Halt gebende Öle	75
Blumige Öle und Öle, die die Seele streicheln	84
Beruhigende Öle	90

KAPITEL 4

AROMATHERAPIE IN DER PRAXIS

AROMATHERAPIE IN DER PRAXIS	101
Vertrauen Sie Ihrer Nase – so kommen Sie zum Ziel	102
Die Anwendungsarten von Aromatherapie	103
Ein paar Tipps für die Küche	142
Jetzt sind Sie dran	145

Anhang

Dank	148
Über die Autorin	149
Weiterführende Informationen	150
Rezeptregister	151
Sachregister	152
Bildnachweis	156



Die Kraft der Natur nutzen

Als mich Tuula Misfeld gefragt hat, ob ich dieses Geleitwort schreiben möchte, habe ich spontan Ja gesagt, weil ich es schön finde, das Thema Abnehmen mal von einer anderen Seite aus zu beleuchten. Es wäre vermessen zu sagen: »Mit ätherischen Ölen allein kann man gut abnehmen«, aber es ist etwas dran, dass man gut abnehmen kann, wenn man sich wohlfühlt, und dazu verhelfen die ätherischen Öle auf jeden Fall.

Die beste Methode zuzunehmen ist wohl die: »Ab morgen will ich abnehmen, und heute lasse ich es mir noch einmal gut schmecken.« Nach diesem Motto werden wir sicher Jahr für Jahr mindestens um ein Kilo an Gewicht zunehmen. Und jede übertriebene Diät bringt den »Jo-Jo-Effekt« mit sich, das heißt, wir nehmen hinterher umso mehr zu. Deshalb sind langsames Abnehmen und eine bewusste Ernährungsumstellung wichtig.

Letzten Endes ist es so: Unser Energiehaushalt ist wie eine Waage im Gleichgewicht. Energiezufuhr und Energieverbrauch müssen ausgewogen sein. Führt man mehr Kalorien zu (das heißt: isst man mehr), als man verbraucht, nimmt man zu. Verbraucht man mehr Energie, als man zuführt (das heißt: bewegt man sich mehr), dann kann man abnehmen. Es liegt in unserer Hand, was wir erreichen wollen. Mit mehr Bewegung können wir uns fit halten und den Energieverbrauch erhöhen, mit mehr Essen und Trinken nehmen wir auf Dauer mit Sicherheit zu.

Darüber hinaus ist die Frage wichtig, wie und was wir essen: Genussvoll zu essen und zu trinken ist reine Lebensfreude. Genussvoll essen heißt auch, den Geschmack und den Geruch bewusst wahrzunehmen. Das können wir nur im Mund, denn die Geschmacksknospen sitzen auf der Zunge und der Geruch des Essens wird über die Nase wahrgenommen. Deshalb ist es wichtig, langsam und bewusst zu essen und zu kauen. Erst dann entwickelt sich das ganze Geschmackserlebnis. Viele Nährstoffe werden schon im Mund durch den Speichel aufgeschlossen und damit beginnt die Verdauung. Kaut man ein Stück Brot 50-mal, so fängt es an, süß zu schmecken. Ist das Essen erst einmal heruntergeschluckt, nehmen wir im Magen diesen guten Geschmack nicht mehr wahr. Außerdem dauert es 20 Minuten, bis die Information, dass wir satt sind, im Gehirn ankommt. Viele Gründe also, langsam zu essen!

Und wenn wir unseren Frust mit Essen lindern oder unser Essen beim Fernsehen in uns hineinstopfen, nehmen wir Kalorien zu uns, ohne den Geschmack zu bemerken, und nehmen dadurch schnell zu. Trinken wir ein gutes Glas Wein, so können wir es mit viel Freude genießen – stürzen wir jedoch eine Flasche Wein hinunter, so müssen wir bedenken, dass dies einer Kalorienmenge von 120 Gramm Fett entspricht und sicher nicht zum Abnehmen beiträgt.

Tuula Misfeld hat in diesem Buch sehr viele Tipps zusammengestellt, wie man das Leben mit ätherischen Ölen schöner gestalten kann, wie man sich wohlfühlen kann in seiner Haut und wie man sich so mit seinem Körper aussöhnt. Es freut mich, dass die Welt und die Wirkung der ätherischen Öle hier auf so schöne Weise vermittelt wird, und ich hoffe, dass viele Menschen auf diesem Weg – durch die ätherischen Öle – die Wohltat und die Kraft der Natur kennenlernen. Viele Jahre lang habe ich als Apothekerin Menschen, die abnehmen wollen, begleitet und festgestellt: Wenn man im Gleichklang mit sich selbst ist, sich und seinen Körper akzeptiert, fällt das Abnehmen sehr viel leichter.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern viel Spaß bei der Lektüre und beim Umsetzen der Tipps.

Dorothea Hamm
Apothekerin und Aromaexpertin, Karlsruhe

Gewinnen Sie Ihr Wohlbefinden zurück

Sie werden in diesem Buch genau einmal das Wort »Diät« lesen. Das war jetzt! Vielmehr möchte ich Ihnen mit Dufterlebnissen helfen, Ihre individuellen Gewichtsziele leichter zu erreichen – und sich in Ihrem eigenen Körper wohlfühlen. Sie haben sich für eine Ernährungsumstellung oder einen Verzicht auf bestimmte Lebensmittel entschieden? Vielleicht möchten Sie weniger Schokolade und Zucker essen? Oder einmal ohne Kaffee auskommen? Die Portionsgrößen Ihrer Mahlzeiten anpassen? Alle diese Maßnahmen können die Alltagsroutine auf den Kopf stellen. Denn Veränderungen sind anstrengend und schwierig. Aber sie können sehr, sehr Gutes bewirken.

Vieles fällt uns mit ein paar Kilos weniger doch etwas leichter. Man kommt beispielsweise die Treppe wieder hoch, ohne sofort aus der Puste sein – man ist beweglicher und agiler. Und das kommt auch der Gesundheit zugute. So bewegen sich die Blutwerte in Richtung Normalbereich, was bedeutet, dass auch die Medikation positiv verändert werden kann (Letzteres jedoch bitte nur in Absprache mit Ihrem Arzt). All das hat nicht zuletzt einen positiven Effekt auf Wohlbefinden und Lebensfreude. Kurz gesagt: Sie haben eine hervorragende Entscheidung getroffen und ich kann Ihnen dabei helfen, diese Entscheidung erfolgreich umzusetzen.

Bevor Sie loslegen, sollten Sie wissen, dass ätherische Öle hochwirksame Substanzen sind, die Nebenwirkungen haben können, wenn sie falsch oder zu hoch dosiert eingesetzt werden. Bitte halten Sie sich daher stets an die Rezepturen. Nur wenn ausdrücklich vermerkt ist, dass Varianten möglich sind, dürfen Sie die Rezeptur abändern und eigene Ideen probieren. Wenn Sie das beachten, werden Sie sehen, wie viel Freude das Experimentieren bereitet.

Willkommen in der Welt der Düfte!

Ihre

Tuula Misfeld



Einführung



IHR START IN DIE
Aromatherapie



Düfte – schon seit Urzeiten wichtig

Wendungen wie »Ich kann dich nicht riechen« oder »Ich habe die Nase voll« zeigen, dass unsere Nase einen größeren Einfluss auf uns hat, als wir gemeinhin denken. Da kann ein optisch attraktiver Mensch vor uns stehen, sodass wir von seiner Schönheit geblendet sind und unsere Augen sich an seinem Anblick erfreuen. Wir können auch den Duft dieses schönen Menschen als angenehm empfinden. Was aber, wenn wir seinen Geruch als unangenehm wahrnehmen? Nun, unsere Nase täuscht uns nie. Alle Schönheit nützt nichts, wenn der Körpergeruch abstoßend wirkt. Denn der Körpergeruch ist wie die individuelle Visitenkarte eines jeden Menschen.

Gerüche sind so entscheidend, so entwaffnend und so klar. Sie sagen uns mehr als alle Worte. Dabei gibt es sie schon seit der Entstehung der Erde. Auch die gezielte Nutzung der Düfte ist uralte: Bereits vor 4000 Jahren wurde gesalbt, gebadet und geräuchert. Düfte wurden zur Reinigung und zur Heilung verwendet. Galt früher der schlechte Geruch als etwas Böses, wurden Harze und Hölzer angezündet, um diese »bösen Geister« zu vertreiben. Die alten Ägypter konservierten und balsamierten ihre verstorbenen Familienmitglieder ein, um ihre Körper zu erhalten und ihnen so ein Leben nach dem Tod zu ermöglichen. Im Mittelalter nutzte die Kirche in ihren Klostergärten Kräuter, um daraus Medikamente herzustellen. Pflanzenwässer waren in dieser Zeit sehr beliebt. Das Parfümzeitalter wurde besonders in Frankreich gelebt. Die Gemeinde Grasse in der französischen Provence war die Hochburg der Parfümherstellung und des Handels mit Duftölen. Synthetische Duftstoffe schließlich werden seit Ende des 18. Jahrhunderts hergestellt. Die Unterschiede zwischen synthetischen und ätherischen Ölen erkläre ich Ihnen in Kapitel 1 ab Seite 41.

Die Aromatherapie selbst, so wie wir sie heute kennen, ist aber noch vergleichsweise jung. Als ihr Pionier gilt der französische Chemiker René-Maurice Gattefossé (1881–1950). Er prägte den Begriff »Aromatherapie« und behandelte im Ersten Weltkrieg die Verwundeten im Lazarett mit ätherischen Ölen. Heute erlebt die Aromatherapie ein wahres Revival. Das Verlangen der Menschen zurück zu mehr Natürlichkeit führt sie oft zu den ätherischen Ölen. Viele der Beschwerden, die in der Schulmedizin oftmals mit Medikamenten bekämpft werden, lassen sich auf ganz sanfte Art und ohne aggressive Arznei mit der Wirkung ätherischer Öle behandeln.

Düfte regulieren Emotionen

Wir alle kennen sie, die Streiche, die uns Appetit, Hunger oder Sättigungsgefühl manchmal spielen. Wie oft kämpfen wir in schwierigen Situationen mit machtvollen Impulsen wie: »Ich bin so gestresst, ich könnte eine ganze Tafel Schokolade verputzen«, oder: »Ich habe so einen Hunger, ich futtere mich mal schnell quer durch den gesamten Kühlschrank.« Eine typische andere Situation ist es, nach einem langen, stressigen Arbeitstag ohne Essenspause abgehetzt nach Hause zu kommen. Nur schnell ein Fertiggericht in den Ofen oder die Pfanne geben, das Essen verschlingen – meistens viel zu viel, weil ja schnell das Sättigungsgefühl eintreten muss, und meistens viel zu eilig, um endlich den Tag abschließen zu können ...

Wer jetzt zügig reagiert, kann die emotionale Macht solcher Momente wirksam entschärfen, zum Beispiel indem man die Duftlampe einschaltet, tief einatmet und erst einmal ankommt. Ätherische Öle können wunderbar und vor allem effektiv helfen, eine Ernährungsumstellung erfolgreich durchzuhalten. Doch ich zeige Ihnen nicht nur, welche ätherischen Öle sich dafür eignen – ich habe über zwanzig Rezepte kreiert, mit denen Sie dieses Ziel erreichen, sodass Sie sich ganz in Ruhe auf das konzentrieren können, was Ihnen im Moment wichtig ist. Sie erfahren in diesem Buch, wie ätherische Öle auf unseren Körper und unsere Seele wirken. Auf dieser Basis lernen Sie, was Ihr feinstes Sinnesorgan alles kann und wie Sie Ihre Nase richtig einsetzen.

Düfte und Erinnerungen

Jeder von uns hat es schon einmal erlebt, dass ein bestimmter Geruch eine so starke Erinnerung hervorrief, dass man sie sogar regelrecht fühlen konnte – egal, welcher Art diese Erinnerung war und wie lange sie her war. In diesem Zusammenhang muss ich gleich erwähnen, dass es positive, aber auch negative Duft-Erlebnisse gibt. Auch auf die negativen Erlebnisse kann man so stark reagieren, dass man weinen muss oder Angst bekommt.

Ein Beispiel, das zum 30. Jahrestag der deutschen Wiedervereinigung vielleicht gerade besonders aktuell ist: In meinen Aromavorträgen und Aromaseminaren

frage ich die Teilnehmer immer, ob sie sich noch an den Geruch vom Intershop in der ehemaligen DDR erinnern können. Sofort werden dann Geruchsbeschreibungen in den Raum gerufen: Kaffee! Kaugummi! Waschpulver, Weichspüler, Seife! Das maßgebliche Wort aber war: Westen. Es roch nach Westen! Doch wie riecht eigentlich der Westen? Egal, wie alt man ist, wie lange man in der ehemaligen DDR gelebt hat oder ob man sich jemals etwas im Intershop kaufen konnte – alle wissen in dieser Sekunde, welchen Duft ich meine. Das funktioniert natürlich nur bei den Teilnehmern, die diese Zeit im Osten erlebt haben. Allerdings sagen sie heute meist dazu, dass der Westen dann gar nicht so schön »nach Westen« gerochen hat, als sie das erste Mal tatsächlich dort waren. Aber den Geruch vom Intershop kennen sie alle und er wird ihnen auch immer in Erinnerung bleiben.

Eine Teilnehmerin erklärte uns Ossi gleich, wie »der Osten« gerochen habe. Sie wuchs bis zu ihrem sechsten Lebensjahr in Leipzig auf und kam 50 Jahre später dorthin zurück. Sie und ihre Schwester fuhren durch die Stadt und die Tränen rollten über ihre Gesichter. Der immer noch vorhandene Geruch nach Zweitaktmotoren, alten Gemäuern, Braunkohle und typischer Industrie ergriff die beiden Damen so sehr, dass sie weinen mussten. So roch »der Osten«.



Ein anderes Beispiel, mit dem sich vermutlich die meisten identifizieren können, ist Weihnachten. Wie duftet Weihnachten für Sie? Auch hier werden – ganz unabhängig von der Region – sofort Dufterinnerungen wach. Meist wird das Fest mit Zimt-, Orangen-, Tannen- und Spekulatiusaromen verbunden. Es ist eine wahre Freude, solche Dufterlebnisse zu analysieren. In meinen Seminaren wird es dann immer sehr lebhaft, denn jeder hat etwas zu erzählen.

Klassische Weihnachtsdüfte sind Tannen-, Vanille-, Zimt- und Nelkenduft.

Die schönsten Erlebnisse von Duftgeschichten jedoch erfahre ich immer wieder an Abenden mit Freunden. Zuallererst frage ich, ob nicht jemand Lust hätte, eines seiner Dufterlebnisse zu erzählen. Alle lehnen es ab, weil ihnen erst einmal gar nichts einfällt. Sobald aber einer angefangen hat, eine schöne, spannende oder sogar gruselige Geschichte aus seiner Erinnerung hervorzukramen, fallen alle mit ein. Dann gibt es kein Halten mehr – jeder hat etwas zu erzählen! Oft werden die Erinnerungen mit der Jugend verbunden. »Weißt du noch, als ...«-Geschichten in Zusammenhang mit Gerüchen sind großartig.



Eine meiner besten Freundinnen war früher Leistungssportlerin im Eisschnelllauf. Sie trainierte unter anderem in der Berliner Eisschnelllaufhalle. Für die Präparation der Eisfläche werden Eisbearbeitungsmaschinen eingesetzt, die früher noch mit Dieselkraftstoff betrieben wurden. Das ganz persönliche, positive Dufterlebnis aus der Kindheit und Jugend meiner Freundin war die kalte, muffige, nach Dieselabgas riechende Eishalle. Sie verbindet es mit der Zeit vor ihren eigenen Kindern, vor Job und Verpflichtungen. Auf der anderen Seite war da aber auch der Geruch von ungewaschenem, pubertärem, altem Schweiß der Eishockeykollegen, der schon weit im Voraus zu riechen war – und nicht erst, wenn sie an der Umkleidekabine vorbeiging. Die Schutzkleidung der Jungs wurde nicht sehr häufig gewaschen und roch damals sehr penetrant. Herrlich, gleich zwei Dufterlebnisse, positiv und negativ, in einer Geschichte. Solche Erlebnisberichte sind es, die unsere Abende immer wieder zu etwas Besonderem machen.

Der Einfluss des Geruchssinns auf den Körper ist also wesentlich höher, als wir denken. Viele Duftbegegnungen und Dufterlebnisse begleiten unseren Lebensweg. Gute wie auch schlechte Ereignisse können wir jahrzehntelang abspeichern und wiederbeleben, sobald wir den Duft erneut wahrnehmen. Bei nicht so guten Erinnerungen – zum Beispiel wenn die nach Lavendel duftende Tante keine nette Frau war – wird der seelische Zustand sofort negativ. Bei negativen Emotionen durch wieder aufkommende Dufterinnerungen ist es möglich, sofort mit einem starken, kräftigen Zitronenöl oder Neroliöl gegenzusteuern.