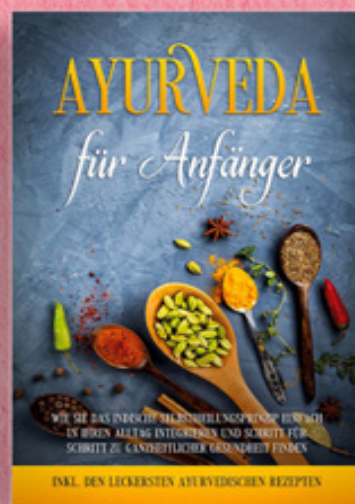


AROMATHERAPIE AYURVEDA REVERSE AGING PFLANZENWASSER

DAS GROBE 4 IN 1 PRAXIS-BUCH!



**IMMUNSYSTEM STÄRKEN, BESSERE
ENTSPANNUNG UND JÜNGERES AUSSEHEN
DANK ALTERNATIVER HEILMETHODEN**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung 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.

INHALT

Aromatherapie gekonnt anwenden

Das erwartet Sie in diesem Buch

Was sind ätherische Öle?

Wie ätherische Öle wirken

Kurze Geschichte der Aromatherapie

Aktuelle Forschungsergebnisse

Wie verwende ich ätherische Öle?

1001 Anwendung - ein Überblick

Das sollten Sie vorher wissen!

Öle für die Hausapotheke

Lavendel

Pfefferminze

Teebaum

Cajeput

Latschenkiefer

Welche Düfte zum Entspannen?

Vanille

Rosengeranie

Neroli

Bergamotte

Zeder

Welche Düfte zum munter machen?

Lemongrass

Zitrone

Orange

Grapefruit

Zirbelkiefer

DIY – Kosmetik & mehr

Wie kreierte ich mein eigenes Parfüm?

Wie mische ich meinen eigenen Badezusatz?

Wie stelle ich ein Raumspray her?

Wie verwende ich Öle in Küche und Haushalt?

Einfach dufte!

Was verbindet Aromatherapie, Achtsamkeit und Nachhaltigkeit?

Ayurveda für Anfänger

Das erwartet Sie in diesem Buch

Ayurveda: Was ist das überhaupt?

Gesundheit und Krankheit

Eine Reise ins alte Indien

Die wichtigsten Elemente

Ernährung

Massagen

Reinigungstherapien und Kräuterheilkunde

Yoga

Die drei Doshas / Ayurvedatypen

Vata

Pitta

Kapha

Ayurveda für Sie

Tipps für Ayurveda-Neulinge

Zuhause und im Alltag

Rezepte

Nachwort

Reverse Aging

Das erwartet Sie in diesem Buch

Den Alterungsprozess verstehen

Warum altern wir?

Wie altern wir?

Aktuelle Forschungsergebnisse

Der Alterungsprozess in Zehnjahresabständen

Gute Nachricht: Den Alterungsprozess kann man beeinflussen

Die Ernährungsumstellung

Was braucht der Körper wofür?

Was braucht der Körper nicht?

Entgiftung des Körpers

Die Reverse-Aging-Diät

Wie sollte man sich im höheren Alter ernähren?

Diese Lebensmittel sind besonders gut

Darauf sollten Sie verzichten

Der wichtige Faktor Sport

Verschiedene sportliche Aktivitäten im hohen Alter

Weitere Aktivitäten, die Bewegung erfordern

Der tägliche Spaziergang

Der 10-Wochen-Umstellungsplan

Woche 1 und 2

Woche 3 und 4

Woche 5

Woche 6

Woche 7

Woche 8

Woche 9

Woche 10

Seien Sie nicht so streng mit sich selbst

10 Tipps, um dem Älterwerden entgegenzuwirken

Tipp 1: Meditieren

Tipp 2: Tagebuch schreiben

Tipp 3: Aufhören zu rauchen

Tipp 4: Ausreichend Schlaf

Tipp 5: Die Gesellschaft anderer

Tipp 6: Natürliche Heilung, statt Medizin

Tipp 7: Stress vermeiden

Tipp 8: Weniger arbeiten

Tipp 9: Kümmern Sie sich um sich selber

Tipp 10: Akzeptanz des Älterwerdens

Letzter Ausweg: kosmetisches Anti-Aging

Viel Erfolg beim jung bleiben!

Pflanzenwasser

Farbenprächtige Alleskönner

Historie der Hydrolate

Völlig neue Möglichkeiten

Grundlagen der Herstellung

Rechtliche Betrachtung

Destillen

Vorbereitung

Funktionsweise

Destillation

Topf-Kondensation

Herstellung mit der Mokka-Kanne

Mit allen Wassern gewaschen

Apfelblüten

Augentrost

Bärwurz

Breitwegerich

Douglasien

Echte Kamille

Eisenkraut

Engelwurz

Eukalyptus

Fenchel

Fichte

Frauentrost

Ginkgo

Gundermann

Heidelbeere

Holunderblüten

Iris

Johannisbeerknospen

Katzenpfötchen
Königskraut
Kornblumen
Labdanum
Latschenkiefer
Lavendel
Lindenblüte
Lorbeer
Maulbeerbaum
Meisterwurz
Melisse
Myrte
Neroli
Quitte
Ringelblume
Römische Kamille
Rose
Rosmarin
Salbei
Schafgarbe
Schlehe
Schwarzpappel
Stiefmütterchen
Tausendschön
Thymian
Venushaar
Ysop
Zaubernuss
Zimt

Zitrusfrüchte

Von Aroma bis Zutat - Rezepte

Raumduft

Deodorant

Gesichtsmasken

Gesichtsreinigung

Badezusatz

Creme

Inhalate

Mundwasser

Der kritische Blick

Die Verbundenheit der Seelen

Literatur

Aromatherapie gekonnt anwenden

***Stärken Sie Ihr Immunsystem mit der
Heilkraft der ätherischen Pflanzenöle
und
sorgen Sie für Entspannung an jedem
Tag***

Anita Schönfeld

Das erwartet Sie in diesem Buch

Sie suchen einen praxisorientierten Einstieg in die Welt der ätherischen Öle und der Aromatherapie? Möchten Sie wissen, welche Düfte Ihnen nach einem langen Tag helfen, wirklich tief zu entspannen und Ihr Zuhause in eine Wellness-Oase verwandeln? Oder haben Sie gehört, dass bestimmte Düfte Kinder beim Lernen unterstützen können und möchten mehr dazu erfahren? Haben Sie über die pflegenden und heilenden Wirkstoffe ätherischer Öle gelesen und möchten nun Ihre Hausapotheke mit natürlichen und auch noch duftenden Helfern füllen? Dann haben Sie mit Ihrer Kaufentscheidung für dieses Buch einen Volltreffer gelandet.

Sie erfahren in diesem Leitfaden zur Aromatherapie für Anfänger alles, um ätherische Öle in Haushalt, Küche, Kosmetik und Hausapotheke sicher und sinnvoll einzusetzen und Ihre Lebensqualität spielend leicht und mit viel Genuss zu verbessern. Übersichtlich und prägnant werden alle wichtigen theoretischen Hintergründe zu ätherischen Ölen und deren Anwendung für mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden dargestellt. Ein kurzer Ausflug in die Geschichte der Aromatherapie und der ätherischen Öle stimmt Sie ein für den Praxis-Teil mit leicht verständlichen und einfach umzusetzenden Anleitungen.

Damit Sie genau wissen, welches ätherische Öl Sie für Entspannung oder Konzentration, für romantische Momente oder in der Erkältungszeit anwenden können, bietet Ihnen dieser Ratgeber ausführliche Porträts zu 15 wichtigen

ätherischen Ölen. Mit diesem Repertoire an ätherischen Essenzen, die speziell für Einsteiger ausgewählt wurden, können Sie das ganze Spektrum alltäglicher Situationen und kleinerer Beschwerden natürlich begleiten. Entdecken Sie die vielfältigen Wirkungen und Eigenschaften von Lavendel, Pfefferminze, Neroli, Orange, Zirbelkiefer und vielen anderen duftenden Essenzen und erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben und Ihren Alltag mit natürlichen Düften nicht nur angenehmer und gesünder, sondern auch achtsamer und nachhaltiger gestalten können.

Was sind ätherische Öle?

WIE ÄTHERISCHE ÖLE WIRKEN

Sie sind sicher schon ganz begierig darauf, loszulegen und in herrlichen Düften zu schwelgen. Doch bevor Sie anfangen, sollten Sie ein paar Informationen und Hintergründe kennen. Ätherische Öle und Aromatherapie sind sanfte Formen der Naturheilkunde, doch falsch angewendet oder zu hoch dosiert können sie schädlich oder sogar gefährlich sein. Mit dem richtigen Wissen lässt sich das ganz einfach vermeiden.

Was sind eigentlich ätherische Öle? Ätherische Öle sind leicht flüchtige und leicht entzündbare Stoffgemische, die aus ineinander löslichen, organischen Stoffen wie Alkoholen, Estern, Ketonen oder Terpenen bestehen. Pflanzen produzieren und speichern ätherische Öle häufig in den Blättern und im Pflanzen-Gewebe, um nützliche Insekten anzulocken oder Schädlinge abzuwehren. Ätherische Öle werden durch Wasserdampfdestillation, Extraktion oder durch das Auspressen von Pflanzen oder Pflanzenteilen gewonnen. Natürliche ätherische Öle setzen sich aus sehr vielen verschiedenen, komplexen chemischen Verbindungen zusammen und sind fettlöslich. Anders als fette Öle verdampfen ätherische Öle rückstandsfrei. In der Regel sind sie hydrophob, also in Wasser nicht oder nur sehr schlecht löslich.

Heutzutage werden in Laboren synthetisch auch sogenannte naturidentische Öle produziert. Von der Verwendung solcher Öle ist dringend abzuraten, denn sie

bieten keine der Vorteile und Wirkstoffe natürlicher ätherischer Öle. Ein weiterer wichtiger Aspekt zur Qualität ätherischer Öle sollte hier noch angesprochen werden. Rückstände fettlöslicher Pestizide im pflanzlichen Ausgangsmaterial können sich im fettlöslichen ätherischen Öl anreichern, deshalb ist es von grundlegender Bedeutung, nur hochwertige, kontrollierte 100 % naturreine ätherische Öle für die Aromatherapie und aromapraktische Anwendungen zu verwenden.

Wie nimmt der menschliche Organismus die Inhaltsstoffe ätherischer Öle auf? Über die Atmung nimmt der Mensch zusammen mit dem Sauerstoff auch Bestandteile der ätherischen Öle auf, über die Luftröhre gelangen die Wirkstoffe dann in die Lunge und die Bronchien. In den Alveolen, den kleinen ballonförmigen Luftsäcken, werden die Wirkstoffe dann in den Blutkreislauf transportiert. Die Struktur unserer Haut ist halb durchlässig, so können ätherische Öle z. B. über ein fettes Trägeröl, wie Mandelöl, in die tieferen Hautschichten aufgenommen werden.

Sind die Bestandteile und Wirkstoffe des ätherischen Öls erst in den Körper gelangt, verteilen sie sich über den Blutkreislauf schnell im ganzen Organismus. Bei diesen verschiedenen Aufnahmekanälen für Wirkstoffe wird nicht nach hilfreichen und schädlichen Stoffen sortiert. Billige Öle von minderer Qualität oder chemisch produzierte Öle können eine Vielzahl an ungesunden und schädigenden Stoffen enthalten, die Sie nicht im Körper haben sollten.

Über die Atmung und die Haut gelangen also sowohl pflegende als auch schädliche Wirkstoffe innerhalb kurzer Zeit in Ihren gesamten Organismus. Das ist ein wichtiger Grund, warum Sie beim Kauf von ätherischen und auch fetten Ölen immer auf eine kontrollierte Qualität, im besten Fall auf Bio-Qualität, zurückgreifen sollten. Mit günstigen Ölen sparen Sie am falschen Ende und Sie riskieren

unnötige Gesundheitsrisiken, statt sich etwas wirklich Gutes zu tun.

KURZE GESCHICHTE DER AROMATHERAPIE

Die Aromatherapie im modernen Verständnis ist noch verhältnismäßig jung. Ende des 19. Jahrhunderts wurde von den Forschern Chamberland, Cadéac und Meunier in Frankreich nachgewiesen, dass ätherisches Thymian-Öl Kolibakterien, Staphylokokken, Meningokokken und das Koch-Virus zerstören kann. Wegen dieser frühen Forschung liegt der Ursprung der klinisch orientierten Aromatherapie in Frankreich, wo sich im 20. Jahrhundert ausschließlich Ärzte mit der Aromatherapie als Teil schulmedizinischer Behandlungen befassten. In diesem Zusammenhang ist in Frankreich bis heute die offiziell anerkannte Aromatherapie nur Ärzten gestattet.

Den modernen Begriff „Aromatherapie“ führte 1928 erstmals der französische Chemiker René Gattefossé ein. Die Aromatherapie, in nicht-therapeutischen Kontexten oft auch Aromapraxis genannt, hat heute bereits einen festen Platz in vielen Lebensbereichen. In immer mehr Kliniken und Einrichtungen kommen ätherische Öle zur ergänzenden Gesundheitspflege zum Einsatz. In diesem Zusammenhang wird in der deutschsprachigen Literatur oft der Begriff Aromapflege statt Aromatherapie verwendet. Zahlreiche Aromatherapeuten bieten ihre Beratungen und Leistungen mit unterschiedlichen inhaltlichen Ausrichtungen und Zielgruppen an. Weltweit und auch in Deutschland sind die Aromatherapie und die Aromapraxis zunehmend dabei, sich als Bestandteil der rationalen Phytotherapie in der Komplementärmedizin langfristig zu etablieren. Im anschließenden Kapitel finden Sie ein paar exemplarische aktuelle Forschungsergebnisse zur Wirkung ätherischer Öle.

Dieser Ratgeber wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die Aromapraxis für sich im Alltag umsetzen möchten, um z. B. besser zu entspannen oder beschwerdefreier zu leben. Auch im privaten Bereich sind die ätherischen Essenzen in der Zwischenzeit weit verbreitet. Vom angenehmen Raumduft über das pflegende Körperöl bis zur symptomlindernden Inhalation reicht das Spektrum der Anwendungen und traditionellen Hausmittel im Alltag. Heutzutage können Sie ätherische Öle aus aller Welt sehr einfach und verhältnismäßig günstig in verschiedenen Fachgeschäften vor Ort oder online erhalten.

Ein Blick auf die Geschichte verdeutlicht dem modernen und etwas verwöhnten Menschen, wie kostbar und wertvoll die duftenden Essenzen eigentlich sind und wie selten sie lange Zeit waren. Kommen Sie mit auf einen kurzen Ausflug in die Geschichte der Düfte und der Destillationskunst beginnend bei den Wurzeln der traditionellen Aromakunde. Schon seit der frühen Menschheitsgeschichte spielen Duftpflanzen eine wichtige Rolle in Alltag und Heilkunde so gut wie in allen Kulturen rund um die Welt. Noch vor der Destillation, Pressung und Extraktion zur Gewinnung von ätherischen Ölen wurden Kräuter, Hölzer und Harze verräuchert, um ihnen durch Feuer ihre Düfte zu entlocken.

In China wurde das Wissen um die Wirk- und Heilweisen von (duftenden) Pflanzen wahrscheinlich als Erstes systematisch untersucht und tradiert. Die Anfänge der traditionellen chinesischen Medizin liegen im 1. Jahrtausend unserer Zeitrechnung. Doch auch viele andere Regionen und Kulturen haben eine sehr alte Heil- und Duftpflanzentradition, wie z. B. die ganzheitliche Heilkunde der Ayurveda in Indien. Heil- und Duftpflanzen begleiten die Menschheit wahrscheinlich seit ihren Anfängen in grauer Vorzeit. Die Magie und der besondere Zauber natürlicher Düfte sind mit Sicherheit zeitlos.

Die alten Ägypter kannten bereits Destillationsverfahren und nutzten nachweislich das ätherische Öl der Zeder und

anderer Pflanzen. Von ihnen übernahmen später die Griechen das Destillieren. So kam es auch nach Rom, es wurde aber auch dort nicht wesentlich weiter entwickelt. Erst ab dem 9. Jahrhundert erlebte die Destillationskunst im arabischen Raum eine neue Blütezeit. Es ist außerdem überliefert, dass die deutsche Äbtissin Hildegard von Bingen später im 12. Jahrhundert Lavendelöl selbst destilliert und für ihre medizinischen Zwecke verwendet haben soll. Im 13. Jahrhundert wurde dann schon in größerem Umfang ätherisches Öl hergestellt.

Im 15. Jahrhundert wurden immer mehr verschiedene Pflanzen destilliert, um ätherische Öle zu erhalten, einschließlich Weihrauch, Wacholder, Rose, Salbei und Rosmarin. Paracelsus, ein bekannter Arzt und Alchimist des 15. Jahrhunderts, erforschte die Wirkung ätherischer Öle genauer und nahm sie in die Reihe seiner Heilmittel auf. Später, im 16. und 17. Jahrhundert, entwickelte sich die Parfümherstellung auf der Basis ätherischer Öle zu einer echten Kunstform. Auch hier war Frankreich in Sachen ätherischer Öle und ihrer Anwendung in der Parfümherstellung ein Pionier in Europa. Bereits im 17. Jahrhundert begann dann auch die halbindustrielle Herstellung ätherischer Öle vor allem für die Herstellung von Parfüm. Ab den 1820-er Jahren wurde die Wasserdampfdestillation in Industrie und Laboratorien eingesetzt, aus der sich die modernen Verfahren entwickelten.

Die Verwendung von Düften und ätherischen Ölen für Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit hat also sehr alte Traditionen weltweit, die in vielen Aspekten nun auch von der modernen Wissenschaft bestätigt werden können. Wie Sie dieses alte Wissen und die modernen Erkenntnisse der Aromatherapie bzw. Aromapraxis in Ihrem Alltag nutzen können, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln. Zunächst können Sie aber im letzten kurzen Abschnitt dieses Kapitels noch einen Eindruck davon gewinnen, wie die komplexen

natürlichen Wirkstoffe ätherischer Öle wissenschaftlich nachgewiesen sogar mit hochpotenten pharmazeutischen Wirkstoffen konkurrieren können.

AKTUELLE FORSCHUNGSERGEBNISSE

International liegen zahlreiche wissenschaftliche Studien über den Nachweis der Wirkungszusammenhänge von ätherischen Ölen auf den menschlichen Organismus vor. Um Ihnen einen kleinen ersten Eindruck vom Forschungsstand zur Wirkung von ätherischen Ölen zu geben, hier eine Auswahl an aktuellen wissenschaftlichen Ergebnissen:

Prof. Dr. Jürgen Reichling von der Universität Heidelberg konnte nachweisen, dass einige ätherische Öle der Myrtenfamilie eine antivirale Wirkung haben und deutliche Effekte zur Verkürzung von Herpes simplex-Episoden zeigen (Reichling 2006).

An der Universität Kiel hat Prof. Dr. Hartmut Göbel die Wirkstoffe Paracetamol und ASS mit 10-prozentig verdünntem Pfefferminzöl zur Behandlung von Spannungskopfschmerzen verglichen. Er kam zu dem Ergebnis, dass bei diesen Symptomen das ätherische Öl fast immer genau so wirksam wie die chemischen Wirkstoffe ist (Göbel & al.1998).

In einer Vergleichsstudie konnte eine ähnlich stark schmerzlindernde Wirkung des ätherischen Lorbeer-Öls wie nach der Verabreichung eines Morphinpräparates nachgewiesen werden. Die Verabreichung von Lorbeer-Öl bei rheumatischen Erkrankungen wurde wegen des zugleich entzündungshemmenden Effektes bestätigt und empfohlen (Sayyah & al. 2003).

Wie verwende ich ätherische Öle?

1001 ANWENDUNG - EIN ÜBERBLICK

So, nun nähern Sie sich in großen Schritten der praktischen Umsetzung. Sie dürfen sich freuen, denn es erwarten Sie jede Menge Informationen und Inspirationen für Ihre persönliche Aromapraxis für Gesundheit, Entspannung und Schönheit. Sie werden sehen, dass es in den meisten Fällen wirklich einfach und unkompliziert ist, die gesundheitsfördernden und pflegenden Wirkstoffe der zahlreichen zur Verfügung stehenden ätherische Öle im individuellen Alltag zu nutzen.

Das Verdunsten, Verdampfen oder Vernebeln von ätherischen Ölen gehört zu den unkompliziertesten Anwendungen der Aromatherapie. Dabei stehen Ihnen Varianten mit unterschiedlicher Intensität zur Verfügung. Sehr sanft und langsam geben z. B. Duftsteine, die mit Öl beträufelt wurden, ihre Duftstoffe an den Raum ab. Sie sind geeignet für kleine Bereiche, wie Speisekammern oder Schränke. Stärker im Effekt und in der Wirkung sind Duftlampen, egal, ob klassisch mit Kerze oder elektrisch betrieben.

Verdunsten, Verdampfen und Vernebeln

Duftlampen mit Kerze: einfache Anwendung in Räumen. Verdunstung durch Wärme. Vorsicht: Brandgefahr.

Elektrische Duftlampen: einfache Anwendung in Räumen. Verdunstung durch Wärme.

Duft-Vernebler: einfache Anwendung in Räumen. Vernebeln durch Ultraschall.

Inhalation: gezieltes Einatmen von Wasserdampf mit ätherischen Ölen

Duftsteine: Öl auf ein poröses Material tropfen. Verteilt sich langsam in kleinen Räumen.

Riechfläschchen: Praktisch für unterwegs. Salz mit Öl beträufeln und in eine kleine Flasche abfüllen.

Sie können sehr kostengünstig eine mit Wasser befüllte Aromalampe mit Teelicht verwenden. Durch die Kerze entsteht recht schnell eine große Hitze und ätherische Öle sind in der Regel leicht entflammbar, daher muss unbedingt auf einen sicheren Standort der Lampe und auf eine feuerfeste, stabile Grundlage geachtet werden. Es versteht sich von selbst, dass solche Duftlampen nicht unbeaufsichtigt brennen dürfen, da sonst Brandgefahr besteht.

Moderne Duftvernebler sind elektrisch betrieben und benötigen daher eine Steckdose, aber keine brennende Kerze. Bei der Aromatherapie für Kinder bietet sich diese Variante ohne offenes Feuer besonders an. Duft- oder Aroma-Vernebler finden Sie im Handel auch unter den Bezeichnungen Diffuser, Ultraschall-Diffuser oder Ultraschall-Zerstäuber. Diese Geräte basieren auf dem Prinzip der Kaltverneblung, der durch eine eingebaute Ultraschalleinheit erzeugt wird.

So wird das Wasser mit den ätherischen Ölen in sehr kleine Tropfen zerteilt, die dann durch einen Ventilator als Nebel im Raum verteilt werden. Gleichzeitig wirkt dieses Duftgerät auch als Luftbefeuchter, kann aber einen echten Luftbefeuchter leider nicht ersetzen. Für sehr trockene und zentralgeheizte Räume sind sie aber immer eine sinnvolle

Ergänzung. Nicht zu verwechseln sind Ultraschall-Vernebler mit elektrischen Duftlampen, die wie die klassischen Duftlampen auf dem Prinzip der Wärmeverdunstung basieren. Hier wird das Wasser mit dem ätherischen Öl statt mit einer Kerze durch eine Heizspirale erwärmt und verdampft.

Beide Gerätevarianten ermöglichen es Ihnen ohne viel Aufwand, einen Raum sanft mit einem passenden Duft Ihrer Wahl zu erfüllen. Seien Sie bei dieser Anwendungsform gerade am Anfang besonders sparsam mit der Dosierung, denn mit der Zeit intensiviert sich der Duft der Öle. Beginnen Sie beim Testen neuer Öle am besten immer mit ein oder zwei Tropfen und beobachten Sie, ob Ihnen die Duftintensität angenehm ist. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre ätherischen Öle. Aromatherapeutische Anwendungen sollten immer mit Ruhe und besonders achtsam ausgeführt werden, denn so können sie Ihre pflegende und wohltuende Wirkung voll entfalten.

Wasser, Alkohol und fette Basisöle sind die Grundlage für eine Vielzahl weiterer aromapraktischer Verfahren zur Nutzung ätherischer Essenzen. Dazu gehören u. a. Raumsprays und auch Kosmetika wie Körpersprays oder Massageöle. Auch hier stehen Ihnen unzählige Möglichkeiten zur Verfügung, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihren Alltag noch angenehmer und sinnlicher zu gestalten. Individuelle Sprays und Öle bieten Ihnen beinahe unbegrenzte Möglichkeiten, denn Sie können Sie ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen maßschneidern.

Im Gegensatz zu fertig gekauften Kosmetikprodukten wissen Sie bei Ihrer selbst gemachten Naturkosmetik immer ganz genau, welche Inhaltsstoffe enthalten sind und welche nicht. Fangen Sie z. B. mit einem vielseitig einsetzbaren fetten Trägeröl wie Mandelöl an und mischen Sie ein oder zwei Tropfen Ihres pflegenden Lieblingsduftes, wie Rosengeranie oder Lavendel, dazu und gönnen Sie sich selbst zwischendurch einmal eine kleine Fuß-, Hand- oder

Bauchmassage. So einfach können Sie Aromatherapie bzw. Aromapraxis für sich umsetzen und Ihre Lieblingsdüfte besser kennenlernen.

Sprays und Körperöle

Raumsprays: Sprüh-Produkt aus Wasser, Alkohol und ätherischem Öl.

Körpersprays: Duftende Pflege zum Sprühen aus Hydrolaten und ätherischen Ölen.

Körperöle: Körperpflege mit fetten Ölen und ätherischen Ölen.

Massageöle: Fettiges Basisöl mit ätherischem Öl zur Entspannung oder Linderung von Beschwerden.

Ein duftendes Vollbad zur Entspannung oder ein linderndes Erkältungsbad im Winter haben wahrscheinlich schon sehr viele Menschen genossen, auch wenn sie sich nie mit Aromatherapie beschäftigt haben. Voll- und auch Teilbäder sind eine traditionelle und etablierte Behandlung für viele verschiedene Beschwerden. Auch Entspannungsbäder sind sehr verbreitet und beliebt.

In Zukunft können Sie mit Ihrem neu erworbenen Wissen auch auf fertige Badezusätze mit unnötigen Inhaltsstoffen verzichten und die Duft- und Pflegefaktoren jedes Bades ganz individuell nach Ihren Bedürfnissen und Vorlieben gestalten. Gönnen Sie sich doch als Erstes gleich ein Fußbad mit entspannendem Lavendel oder verwöhnender Vanille.

Mit ätherischen Ölen baden

Badezusätze: z. B. mit den Trägersubstanzen Meersalz und Öl.

Vollbäder: klassische Aroma-Anwendung. Vorsicht: Kreislauf- und Hautirritationen möglich.

Teilbäder: dazu zählen u. a. Fußbäder und Handbäder.

Waschungen: Wasser mit ätherischen Ölen wird mit einem Tuch auf die Haut aufgebracht.

Im Praxisteil erfahren Sie, wie schnell und einfach Sie ein wohltuendes und hautpflegendes Badesalz zusammenstellen können. Die Wärmeentwicklung in einem Vollbad ist groß und verstärkt die Wirkung der ätherischen Essenzen, deshalb sollten Sie vor allem Öle, die leicht zu Hautirritationen führen, sehr sparsam dosieren. Dazu zählen u. a. alle Öle aus der Gruppe der Zitrusdüfte. Ihr Duft ist so intensiv, dass 1-2 Tropfen als Ergänzung einer Mischung bereits ein deutliches Aroma verbreiten.

Empfindliche Personen sollten z. B. auch bei der Latschenkiefer immer Vorsicht walten lassen. In den Pflanzenporträts finden Sie weitere Hinweise zum Baden mit ätherischen Ölen. Wenn Sie Ihr Bad mit Klassikern wie Lavendel, Vanille oder Rosengeranie parfümieren, erhalten Sie zusätzlich zum Duft z. B. viele pflegende Substanzen, die Ihre Haut verwöhnen. Es gibt viele verschiedene Gründe, ein wohltuendes Bad zu genießen, also lassen Sie sich inspirieren und verwöhnen Sie sich mit einem herrlich duftenden Aroma-Bad.

Düfte für den Haushalt

Wäscheduft: unparfümierte Basis-Waschmittel mit ätherischen Ölen.

Reinigungsmittel: unparfümierte Basis-Reinigungsmittel mit ätherischen Ölen.

Dekorative Duftspender: Potpourri, offen oder in kleinen Stoffbeuteln.

Mit dem aromapraktischen Wissen aus diesem Buch können Sie Ihren Haushalt noch schöner, duftender und nachhaltiger gestalten, ohne viel Aufwand und ganz bestimmt mit sehr viel Vergnügen. Behagliche Räume,

duftende Wäsche, ein Aromakick beim Putzen und ein Gaumenschmaus beim Essen - all das können ätherische Öle Ihnen im Alltag auch noch bieten. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich überzeugen, wie kreativ und genussvoll der Umgang mit ätherischen Ölen sein kann!

Aromen in der Küche

Kochen: Aromatisierung von Speisen und Desserts.

Backen: Verfeinern von Broten, Kuchen und Gebäck.

Getränke: Abrundung von Heiß- und Kaltgetränken

Tipp: Vanille und Orange sollten in keiner Küche fehlen.

Wie Sie sehen, sind die Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle tatsächlich erstaunlich vielfältig. Nur wenige Menschen dürften bei so viel nützlicher und angenehmer Aromapraxis nicht mindestens eine passende Aroma-Ergänzung für das eigene Leben finden.

DAS SOLLTEN SIE VORHER WISSEN!

Wenn Sie ein ätherisches Öl kaufen und verwenden, sollten Sie folgende Hinweise beachten, um sicherzugehen, dass Sie ein hochwertiges Öl erhalten und dieses auch sicher anwenden. Es ist wichtig, zu wissen, dass die Bezeichnung "echtes ätherisches Öl" nicht geschützt ist und keine Qualitätsgarantie bietet. Folgende Herstellerangaben sollten auf der Verpackung eines ätherischen Öls angegeben sein:

Checkliste Qualität

100 % reines ätherisches Öl

Lateinischer und deutscher Name der Herkunftspflanze

Angabe zum verwendeten Pflanzenteil

Gewinnungsverfahren (bei Extraktionen das Lösungsmittel)	
Anbau (kontrolliert-biologisch, Wildsammlung oder konventionell)	
Herkunftsland, Chargennummer, Füllmenge (in ml oder g)	
Angaben zur Rückstandskontrolle	
Ggf. Trägeröle in % (z. B. bei Neroli)	

Generell sollten Sie ätherische Öle nicht unverdünnt anwenden, da dies Hautreizungen verursachen kann. Allgemein gilt, dass Düfte immer vorsichtig dosiert werden müssen. Es reichen meistens schon wenige Tropfen, um ein optimales Dufterlebnis zu erhalten. Bei der ganzen Gruppe der Zitrusdüfte beachten Sie bitte, dass bei direkter Sonneneinstrahlung, großer Wärme oder hoher Konzentration Irritationen, Reizungen oder phototoxische Reaktionen der Haut auftreten können. Daher diese Öle nicht bei direkter Sonne auftragen oder in hoher Konzentration in heißen Bädern verwenden. Wenn Sie diesen Hinweisen folgen, werden Sie großes Vergnügen mit den frischen Zitrusdüften haben.

Alle beschriebenen ätherischen Öle eignen sich für die Duftlampe oder den Duftvernebler. Das ist gerade für den Alltag eine einfache und wirkungsvolle Form der Aromatherapie. Als Trägersubstanz für kosmetische oder gesundheitsfördernde Anwendungen der feinen ätherischen Öle eignen sich u. a. fette Öle wie Mandel- oder Jojobaöl oder auch Meersalz für Badezusätze. Ätherische Öle sind nicht für die innere Einnahme gedacht. Einige Ausnahmen, wie Vanille oder Lavendel, finden auch einmal in der Küche, aber nie unverdünnt Verwendung. Ätherische Öle sollten Sie immer kindersicher, kühl, aber nicht im Kühlschrank lagern.

Empfindliche und allergische Personen sollten vor der Verwendung ätherischer Öle in Körper- und Badeprodukten

auf jeden Fall einen Verträglichkeitstest machen. Dazu geben Sie einen Tropfen des ätherischen Öls in etwas fettes Basisöl und tragen dies punktuell in der Armbeuge auf. Treten keine Irritationen auf, können Sie das Öl in niedriger Dosierung auch in Körperprodukten nutzen.

Treten Hautirritationen oder allergische Reaktionen auf, wenden Sie sich ggf. bitte an Arzt oder Apotheker und setzen Sie das Öl nicht für körpernahe Anwendungen ein. Sollte ätherisches Öl in die Augen geraten, spülen Sie sofort mit lauwarmem Wasser aus. Bei versehentlichem Verschlucken von unverdünntem oder zu hoch konzentriertem ätherischem Öl kontaktieren Sie umgehend den Rettungsdienst und führen Sie kein Erbrechen herbei.

Öle für die Hausapotheke

LAVENDEL

Der Lavendel ist ein altbewährtes Allroundtalent unter den ätherischen Ölen und ein absolutes Muss in jeder ätherischen Hausapotheke. Wenn Sie nur ein einziges essenzielles Öl kaufen wollten oder könnten, dann sollten Sie zu Lavendel greifen, der immer wieder erstaunlich vielseitig ist. Unterschieden werden Lavendel fein, der aus Feldanbau stammt, und Lavendel extra aus Wildsammlung. Die wilde Variante wird noch nach Höhenlage unterschieden, denn je höher und sonnendurchfluteter die Lage ist, umso komplexer und intensiver können sich die ätherischen Inhaltsstoffe der Pflanzen entwickeln.

Der echte Lavendel hat ein sehr breites Anwendungsspektrum bei körperlichen und seelischen Beschwerden. Bei kleineren Haushaltsunfällen, wie Schnittverletzungen und Verbrennungen, wirkt Lavendel antibakteriell, entzündungshemmend und hautregenerierend. Auch bei juckenden Mückenstichen verhilft er schnell zu natürlicher und nachhaltiger Linderung. Als eines der wenigen ätherischen Öle kann Lavendel in solchen Fällen unverdünnt auf die kleine betroffene Hautstelle aufgetragen werden.

Verwandt, doch nicht mit dem echten Lavendel, lat. *lavandula angustifolia*, zu verwechseln, ist Lavandin, lat. *lavandula hybrida*, ein hybrider Lavendel, der in vielen Fällen ähnlich wie echter Lavendel verwendet werden kann, doch für Kleinkinder unter 3 Jahren nicht geeignet ist. Wenn

Sie ätherische Öle in Ihrem Wasch-oder Reinigungsmittel verwenden möchten, dann können Sie Lavendel jederzeit durch Lavandin ersetzen.

Wesentlich bekannter als die körperliche Anwendung ist beim Lavendel sicher die Anwendung zur Klärung und Stabilisierung der Psyche. Heutzutage wird er auch in der Schulmedizin, in Kliniken und in der Pflege als Mittel zur natürlichen Begleitbehandlung eingesetzt, z. B. bei Unruhe- und Angstzuständen. Die besondere Natur des Lavendels beruhigt, richtet auf und bringt Klärung in die Gedanken und Gefühle. Wegen seiner sanften Natur und pflegenden Eigenschaften kann Lavendel für Kinder und Erwachsene bedenkenlos in allen aromapraktischen bzw. therapeutischen Anwendungen eingesetzt werden. Der Lavendelduft ist eine echte Bereicherung für Ihre Hausapotheke. Pflegen und verwöhnen Sie Ihre ganze Familie mit diesem klassischen Duft für Körper und Seele.

Die entspannende und ausgleichende Wirkung des Lavendels können Sie z. B. als dezente Raumduft oder als Zusatz in Badesalz oder Körperöl nutzen. Ergänzende Wärme und Zuwendung bei einem Bad oder einer Massage wirken hier besonders unterstützend. Lavendel lässt sich hervorragend mit anderen Ölen mischen und unterstützt deren Wirkung. So, nun haben Sie den ersten und sehr zentralen Baustein Ihrer eigenen ätherischen Hausapotheke kennengelernt. Doch es warten noch viele weitere erstaunliche ätherische Essenzen auf Sie.

Lavendel fein oder extra

lat. *lavandula angustifolia*, *lavandula officinalis*,
lavandula vera

- Herznote
- antibakteriell, antiviral, antiseptisch
- entzündungshemmend, pilzhemmend, juckreizstillend, krampflösend

- beruhigend, angstlösend, aufbauend, ausgleichend

Das Allroundtalent für die ganze Familie!

PFEFFERMINZE

Auch die Pfefferminze ist ein pflanzliches Heilmittel mit einer sehr langen Tradition, die bis ins Altertum reicht und sich einer weiten Verbreitung rund um den Globus erfreut. Unter den vielen Minze-Arten ist die echte Pfefferminze, lat. *mentha piperita*, die bekannteste und beliebteste. Sie wird auch bevorzugt in der Aromatherapie verwendet.

Bei Spannungskopfschmerzen und Migräne wirkt die Pfefferminze sehr effektiv schmerzstillend, wozu es bereits eindeutige wissenschaftliche Untersuchungen gibt. Außerdem ist sie als Verdauungstonikum bewährt, das den Stoffwechsel in Schwung bringt und die Galle anregt. Eine sanfte Unterbauchmassage mit Pfefferminz-Massageöl und schluckweises Trinken von Pfefferminztee können bei Verdauungsbeschwerden geradezu Wunder wirken.

Pfefferminze fördert die Konzentration, macht frisch und wach. In und nach Stresssituationen, wie z. B. Jetlag oder Prüfungen, ist das ätherische Öl der Minze bereits als einzelner Tropfen auf einem Taschentuch eine erfrischende Wohltat für Körper und Geist.

Sie können sich für unterwegs auch den Minze-Kick in eine Riechflasche füllen. Sie brauchen eine kleine Flasche mit Schraubverschluss, etwas Meersalz und ein paar Tropfen Pfefferminz-Öl. Füllen Sie Salz und Öl in die Flasche und verschließen Sie sie gut. Jetzt haben Sie Ihren schnellen Wachmacher zum Schnuppern bei Bedarf immer griffbereit.

Pfefferminze wirkt stark kühlend und ist daher für die kosmetische Verwendung in Körperölen oder Badezusätzen nicht geeignet. Für Kinder unter sechs Jahren und