

# POWERÖLE KOMPAKT

Die 22 besten ätherischen Öle  
der Aromatherapie!

Mit vielen  
Praxistipps!



Silke Wachtler









Obwohl sämtliche Informationen aus diesem Buch sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt wurden, kann weder von der Autorin noch vom Verlag Haftung für die Richtigkeit der Angaben oder für Schäden oder Nachteile, die aus der Nutzung ätherischer Öle, aufgrund der im Buch angegebenen Empfehlungen, entstehen, übernommen werden.

Alle Informationen, Praxistipps und Anwendungsbeispiele sind keine Anleitungen oder Aufforderungen zur Selbstbehandlung, sondern bilden lediglich Erfahrungen im Umgang mit ätherischen Ölen ab. Bei Krankheiten sollte immer ein Arzt aufgesucht werden.

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Über die Autorin

Wissenswertes

Kochen mit ätherischen Ölen

Die 20 besten ätherischen Öle von A-Z

Cistrose

Copaiba

Eukalyptus

Fichte

Gewürznelke

Immortelle

Lavendel vera

Lemongras

Muskatellersalbei

Myrrhe

Orange

Oregano

Pfefferminze

Rose

Rosmarin

Teebaum

Vetiver

Weihrauch

Ylang Ylang

Zedernholz

Zitrone

Gewinnung der ätherischen Öle

Worauf soll man beim Einkauf achten?

Wo gibt's die besten ätherischen Öle?

Anwendung & Dosierung

Lagerung und Haltbarkeit

Ausflug zu unseren Chakren

Sicherheitshinweise

Adressen

Studien



„Denn die Menschen konnten die Augen zumachen  
vor der Größe, vor dem Schrecklichen, vor der Schönheit  
und die Ohren verschließen vor Melodien  
und betörenden Worten.

Aber sie konnten sich nicht dem Duft entziehen.

Denn der **Duft war ein Bruder des Atems.**“

*Patrick Süskind*

# VORWORT

Im Jahr 2011 erkrankte ich an Lymphdrüsenkrebs – für mich ein großer Schock, stand ich doch mit meinen damals 31 Jahren mitten im Leben. Wir hatten gerade unser Haus gebaut und unser Sohn war noch keine drei Jahre alt. Eine Welt brach zusammen.

Der Tumor war schon relativ weit fortgeschritten, er maß 15 x 13 x 10 cm und wickelte sich in meinem Brustkorb um die Hauptschlagader, war bereits am Herzen und an der Lunge angewachsen und verdrängte meinen rechten Lungenflügel. Die zugezogenen Onkologen legten sofort los: Zuerst kam eine große Operation, bei der mein gesamter Brustkorb aufgestemmt wurde. Danach folgte über ein halbes Jahr Chemotherapie. Die Ärzte rechneten mir gute Chancen auf Heilung aus. Endlich war die Therapie vorüber und ich wurde als geheilt entlassen.

Nun galt es wieder zurück ins Leben zu finden. Doch kaum hatte ich mich wieder halbwegs gefangen, kam auch schon der nächste Schock: Bei der ersten Nachuntersuchung wurde ein Rückfall diagnostiziert. Meine vorher so gute Prognose verschlechterte sich schlagartig. Nun betrug die Wahrscheinlichkeit nach fünf Jahren noch zu leben, trotz wahnsinnig aggressiver schulmedizinischer Behandlung wie Hochdosis-Chemotherapie und Stammzellentransplantation, nur noch 25 Prozent. Für mich definitiv zu wenig. Ohne schulmedizinische Behandlung prophezeite man mir meinen baldigen Tod binnen weniger Monate. Nachdem ich erkannt hatte, dass die Schulmedizin mir nicht helfen konnte, mussten Alternativen her. Gegen den Willen meiner Ärzte entschied ich mich für mein Leben und gegen eine

schulmedizinische Therapie. Ich recherchierte im Internet und las hunderte klinischer Studien zur Wirkungsweise verschiedener Pflanzen, Tees und naturheilkundlicher Ansätze. Auf Grundlage dieser Erkenntnisse, erstellte ich für mich ein „Therapieprogramm“, das neben einer Ernährungsumstellung (biologisch, vegan, vollwertig, zuckerfrei, ca. 70 Prozent Rohkost), Gedankenhygiene und Meditation auch viele Pflanzen, Essenzen, Tees, Nahrungsergänzungen und Gewürze enthielt. Zudem setzte ich mich stark mit der psychischen Ursache meiner Erkrankung auseinander. Das Ergebnis all dieser Bemühungen: bereits nach fünf Wochen war das Tumorgeschehen um die Hälfte reduziert - die Ärzte sprachen anfangs von Spontanheilung, später von einer Fehldiagnose des Rückfalls, da nicht sein konnte, was nicht sein darf: Ich konnte doch nicht einfach ohne schulmedizinische Behandlung wieder gesund werden!

Bis der Tumor komplett verschwunden war, dauerte es zwar über eineinhalb Jahre, aber inzwischen - fast 5 Jahre später - bin ich noch immer von Krebs geheilt, nebenbei auch noch meine Schuppenflechte losgeworden und mein Asthma hat sich weitgehend beruhigt.

Nachdem ich also am eigenen Leib erfahren habe, dass die Natur in ihrer unendlichen Weisheit jede Krankheit heilen oder zumindest lindern kann, reifte in mir der Wunsch, dieses Wissen unter die Leute zu bringen.

Und heute? Heute bin ich gesund und munter und fühle mich besser als je zuvor. Während und auch nach meiner Heilung habe ich zahlreiche Ausbildungen im Bereich Energetik und Aromatherapie begonnen und lese nach wie vor alle neuen Studien und Bücher, die mir zum Thema Ernährung, Pflanzenheilkunde und Krankheit unterkommen. Ich lebe ein ruhiges und glückliches Leben am Land und gebe meine Erfahrungen im Rahmen von Workshops und Büchern weiter.

## **Warum ein Buch über ätherische Öle?**

Bücher über ätherische Öle gibt es zur Genüge. Doch warum sollte man ein Buch über teilweise hunderte verschiedene ätherische Öle kaufen, wenn man bereits mit den besten 20 ätherischen Ölen ein unglaublich breites Wirkspektrum abbilden und von den immensen Vorteilen der ätherischen Öle profitieren kann?

**Dank dem Einsatz der 22 besten ätherischen Öle - der Poweröle - kann man bei vielen verschiedenen Erkrankungen unterstützend eingreifen und so von der geballten Kraft der Natur profitieren, ohne eine unüberschaubare Anzahl an Ölen zu Hause zu bevorraten.**

Ätherische Öle sind generell ein wichtiger und kraftvoller Baustein zur Gesundung des Körpers, des Geistes und der Seele. Sie sind sozusagen das „Herzblut“ der Pflanzen und Arzneien der Natur und können uns auf unserem Weg zur Gesundung und bei der Vorbeugung von Krankheiten bestens unterstützen und uns heil - also ganz - machen. Ich hoffe und wünsche mir, dass dieses Buch in kompakter und leicht verständlicher Weise einen Beitrag leistet, um Gesundheit zu erlangen und zu erhalten und weniger auf schulmedizinische Behandlungen voller Nebenwirkungen angewiesen zu sein.

**Denn die Natur ist der beste Arzt.**

## **DIE AUTORIN:**



Silke Wachtler - eigentlich Dipl. Ing. (FH) Silke Gugenberger-Wachtler - geboren 1980, wuchs am Stadtrand von Wels in Österreich auf. Im Jahr 2011 erkrankte sie an Lymphdrüsenkrebs und unterzog sich einer schulmedizinischen Therapie. Nach einem baldigen Rückfall nahm sie ihr Schicksal in die eigenen Hände, lehnte sämtliche weiteren schulmedizinischen Behandlungen ab und heilte sich entgegen ärztlicher Prognosen mithilfe von Nahrungsumstellung, Entgiftung, Gedankenhygiene und Naturheilkunde erfolgreich selbst. Die behandelnden Ärzte sprachen von Spontanheilung.

Aus dieser Erfahrung erwuchs ein großer Wissensschatz über alternative Medizin, Pflanzenheilkunde und Ernährung.

Es folgten zahlreiche Ausbildungen im Bereich Energetik, Naturheilkunde und Aromatherapie. In ihrem ersten Leben - vor der Erkrankung - absolvierte sie ein technisches Studium und arbeitete viele Jahre erfolgreich in der Werbebranche im Bereich Webprogrammierung und Grafik.

Heute arbeitet sie als Autorin und Grafikerin und hält Kurse im Bereich Aromatherapie und Energetik. Sie lebt zusammen mit ihrem Mann, dem gemeinsamen Sohn und zwei Katzen glücklich und gesund in der ländlichen Idylle.