

Maria L. Schasteen

# DuftMEDIZIN

Ätherische Öle und ihre  
therapeutische Anwendung





Maria L. Schasteen

# DuftMEDIZIN

Ätherische Öle und ihre  
therapeutische Anwendung





Maria L. Schasteen

# DuftMEDIZIN

Ätherische Öle und ihre  
therapeutische Anwendung



Es ist natürlich selbstverständlich, dass bei ernsthaften Erkrankungen ärztliche Hilfe unumgänglich ist. In einem solchen Fall kann eine Selbstbehandlung sogar lebensgefährlich werden.

Was hier gesagt und geraten wird, soll also keinesfalls den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen, sondern es will vielmehr das Allgemeinwissen und den Wert natürlicher Heilkräfte erweitern, damit man sich bei Bedarf mit einfachen, natürlichen Mitteln selbst helfen kann.

Die Autorin und der Verlag können jedoch keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der hier dargestellten Methoden und Rezepte übernehmen.

*Das Einnehmen von ätherischen Ölen ist in der Europäischen Union verboten.*

1. Auflage 2020

© Crotona Verlag GmbH & Co.KG | Kammer 11 | D-83123 Amerang | [www.crotona.de](http://www.crotona.de)

© der Fotos: [shutterstock.com](http://shutterstock.com) | ISBN: 978-3-86191-128-9

Ich widme dieses Buch mit Liebe  
allen meinen Leserinnen und Lesern,  
die Hilfen in der Apotheke der Natur suchen.





# Inhalt

1 [Wenn ätherische Öle sprechen könnten](#) | [Mein Weg zu den ätherischen Ölen](#) | [Wie ätherische Öle unsere Beschwerden lindern](#)

2 [Ätherische Öle und die Emotionen](#) | [Wie ätherische Öle nahezu augenblicklich Erleichterung schaffen](#) | [Was die Wissenschaft sagt](#)

3 [Ätherische Öle, die uns in Notfällen zur Verfügung stehen](#) | [Wie man bei Allergien Abhilfe schaffen kann](#) | [Wie ätherische Öle bei Allergien helfen können](#) | [Rezepte, die Erleichterung bringen](#) | [Hilfreiche Öle zur Steigerung der Abwehrkräfte](#) | [Allergie, eine Zivilisationskrankheit](#) | [Selbsthilfe bei Allergien: Erleichterung ohne Medikamente](#) | [Liegt die Ursache vielleicht noch tiefer?](#) | [Schlaganfall: Wie man ein Leben retten kann](#) | [Die tägliche Duft-Routine: Für den Notfall gerüstet](#) | [Große Lebensretter in einer kleinen Hausapotheke](#) | [Das gehört in die Duftmedizin-Hausapotheke](#) | [Die beliebtesten Einzelöle](#) | [Die wirkungsvollsten Ölmischungen](#) | [Warum gibt es Ölmischungen?](#) | [Die Hausapotheke auf einen Blick](#) | [Die resistenten Superkeime](#) | [Die Angst vor Superbakterien](#) | [Das natürliche Desinfektionsmittel](#) | [Die natürlichen Helfer gegen resistente Keime](#) | [Natürliche Antibiotika](#) | [Ein Wettlauf mit der Zeit](#) | [Basilikum, Thymian und Rosmarin gegen resistente Bakterien](#) | [Ein Albtraum für die Medizin und jeden Betroffenen](#) | [Die Wissenschaft steht unter Zugzwang](#) | [Eine weltweite Gesundheitskrise - ein führerloses Schiff](#) |

[Wie man sein Heim in eine Wellness Oase verwandelt](#) | [Wenn fette Öle in die Lunge gelangen](#) | [Ätherische Öle im Einsatz gegen resistente Bakterien](#) | [Rezepte für ein natürliches Antibiotikum](#)

**4** [Ätherische Öle: Die Schwingungsmedizin](#) | [Wie ätherische Öle Gleichklang und Balance in unser Leben bringen](#) | [Wie es ätherische Öle schaffen, unsere Schwingungen in Balance zu bringen](#) | [Wie unsere Organe uns den Spiegel vor Augen halten](#)

**5** [Die Natur hütet das Geheimnis des Lebens](#) | [Ätherisch, feinstofflich, flüchtig](#) | [Ätherische Öle - die Apotheke der Natur](#) | [Ätherische Öle sind lebensnotwendig](#) | [Wie unsere Hormone unsere Stimmung regulieren](#) | [Wie ätherische Öle die Verdauung unterstützen: Enzyme, die Biokatalysatoren der Natur](#) | [Die Öle im Überblick](#)

**6** [Biochemie - Wunder der Natur](#) | [Der Dreifacheingriff auf kranke Zellen: Reinigung - Korrektur - Neuprogrammierung](#) | [Die Natur unterstützt unsere Zellerneuerung](#) | [Ölmischungen zum Verwöhnen](#) | [Die Öle im Überblick](#) | [Hunderte chemische Bestandteile in einem Tropfen Öl](#)

**7** [Therapeutische Öle auf dem Prüfstand gegen Duftöle](#) | [Achtung vor diesem Duftöl!](#) | [Das aufwendige Verfahren, reine therapeutische Öle herzustellen](#) | [Tausend Jahre in die Zukunft](#) | [Düfte aus dem Labor: Was geschieht, wenn wir die Natur klonen?](#) | [Duftöle, die unsere Gesundheit schädigen](#) | [Gibt es allergische Reaktionen auf ein ätherisches Öl?](#) | [Die Herstellung ätherischer Öle von therapeutischer Qualität](#) |



[Anbau - Ernte - Lagerung - Destillation](#) | [Wie man hochwertige therapeutische Öle herstellt](#) | [Das heilige Salböl aus der Bibel](#) | [Die Gaben der Weisen aus dem Morgenland: Gold, Weihrauch und Myrrhe](#)

## [8 Ätherische Öle von A bis Z](#)

[9 Praktische Anwendung der ätherischen Öle](#) | [Richtlinien zur sicheren Anwendung der ätherischen Öle](#) | [Anwendungsmöglichkeiten für zu Hause und unterwegs](#) | [Direkte Anwendung auf der Haut - ein Dufterlebnis der besonderen Art](#) | [Zahnpflege mit ätherischen Ölen für nachhaltige Frische](#) | [Nahrungsergänzung - Vitalstoffe direkt zur Zelle](#) | [Die Aromaküche - duftend wie zu Omas Zeiten](#) | [Von der Hand in den Mund](#) | [Hausputz macht Freude](#) | [Unsere Haustiere werden es uns danken](#) | [Geschichten zur täglichen Anwendung von Ölen](#) | [Die Therapeutische Anwendungen ätherischer Öle](#) | [Ätherische Öle und ihre Wirkung über die Haut](#) | [Rücken- und Wirbelsäulentherapie](#) | [Behandlung von viralen Infekten](#) | [Ätherische Öle als Nahrungsergänzungsmittel](#) | [Der Heiler in dir](#)

[10 Geschichten aus der Praxis](#) | [Wie man offene Wunden mit Lavendelöl reinigen kann](#) | [Pfefferminze, Salbei und die Wechseljahre](#) | [Salbei und Blasenschwäche](#) | [Salbei, Libido und Osteoporose](#) | [Die Ölmischung gegen Rückenschmerzen](#) | [Autounfall und Balsamtanne](#) | [Immortelle, das Öl, das die Nerven wieder regeneriert](#) | [Wasser, Wasser, Wasser - der Quell des Lebens](#) | [Grippe gestern und heute](#) | [Der Zahn muss raus](#) | [Wintergrün und der hexenschuss](#) | [Wintergrün und chronische Rückenbeschwerden](#) | [Das Schreibaby, das](#)

[nach seinem Öl verlangte](#) | [Palo Santo...](#) | [Warum Grapefruitöl bei Orangenhaut Wunder wirkt](#) | [Kleine Geschichten und die Erlebnisse eines Heilpraktikers](#)

**11** [Ätherische Öle - die Urmedizin der Menschheit](#) | [Über die Jahrtausende ...](#) | [René-Maurice Gattefossé - Der Vater der Aromatherapie](#) | [Duftmedizin - Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung](#)

**12** [Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung](#) | [Ölmischungen und deren Anwendungen](#) | [Ätherische Öle zur Unterstützung unserer Körpersysteme](#) | [Ätherische Öle zur Unterstützung unserer Emotionen](#) | [Therapeutische Anwendung ätherischer Öle von A bis Z](#)

[Bezugsquellen](#) | [Über die Autorin](#) | [Literaturhinweise](#) | [Anhang](#)







## Wenn ätherische Öle sprechen könnten

### Mein Weg zu den ätherischen Ölen

Eines Tages, ich lebte damals in Amerika, flatterte mir ein Brief ins Haus. Ein Freund lud mich mit einigen lieben Zeilen ein, die beigelegte Broschüre zu lesen, die von allerhand Blütenessenzen und von ätherischen Ölen sprach, die man auf vielfache Weise anwenden könne. Hier fand ich Natur pur. Ich war begeistert! In dem Büchlein las ich von Ölen, die ein trauriges Gemüt auf ganz natürliche Art und Weise wieder aufmuntern, die lebenswichtigen Organe unterstützen, den Arbeitsplatz harmonisieren und sogar Zigarettengeruch kurzerhand neutralisieren können. Ich war berührt von der Wirkkraft dieser Pflanzen, die so viel Erleichterung und Freude in ein Menschenleben bringen können. Kann es sein, dass das ätherische Öl wirklich die heilende Essenz der Pflanze ist, die seit jeher dazu ausersehen war, der leidenden Menschheit zu helfen?

Aber es war nicht die faszinierende Information über die aufbauende, reinigende, erneuernde Kraft ätherischer Öle, die mich interessierte. Es war etwas ganz anderes, das mich jeden Abend vor dem Schlafengehen das Büchlein zur Hand nehmen und daran schnuppern ließ. Es war der Duft! Der Freund, der mir das Büchlein geschickt hatte, musste es vor dem Versand wohl mit Duft gesegnet haben. Dieser war so verführerisch, so fremdartig und doch so vertraut.

Zeit meines Lebens kann ich mich nur daran erinnern, dass ich an einem Blumenladen nicht vorbeigehen konnte, ohne mir Blumen mitzunehmen. Mit meinem Mann hatte ich sogar Diskussionen, wo er sagte: „Mädchen, du kannst nicht an jedem Blumentopf vorbeigehen und sagen, den können wir doch mit nach Hause nehmen.“ Ich bin ein Mensch, der die Natur liebt und ohne Blumen und Düfte nicht leben kann.



Als ich damals, vor vielen Jahren, der Welt der ätherischen Öle begegnete, wusste ich nicht, und ich hielt es auch nicht für möglich, dass duftende Öle mir einmal die Geheimnisse der Welt der Duftmedizin eröffnen würden. Damals hatte ich in meinen kühnsten Träumen nicht erahnt, was ätherische Öle alles bewirken können. Inzwischen habe ich erlebt, wie sie Schmerzen aller Art beseitigen. Leidgeplagte Menschen atmen nach dem Einatmen eines duftenden Öls wieder auf

und schöpfen neuen Mut. Ich habe erlebt, wie Schreibabies mit Hilfe von ätherischen Ölen im Nu die Nacht durchschlafen, und wie ätherische Öle die Bürde alter Menschen erleichterten, die ihr Zuhause verlassen und ins Altersheim ziehen mussten. Ich habe an mir selbst und an meinen Klientinnen und Klienten erfahren, wie ätherische Öle die verloren gegangene Harmonie im Leben auf einfache, natürliche Art und Weise wiederherstellen können.

In den letzten zwanzig Jahren habe ich alles, was ich nur in die Hände bekommen konnte, über ätherische Öle gelesen und gelernt. Ich habe unzählige Seminare und Fortbildungskurse besucht und wissenschaftliche Studien und Berichte von Anwendern ätherischer Öle analysiert. Ich verfasste zahlreiche Therapeuteninformationen und trainierte ein Team von Gleichgesinnten. Meine Liebe zu den ätherischen Ölen und meine tiefen Einsichten in die Natur der Öle verdanke ich meinem Mentor, dem unermüdlichen Forscher und führenden Aromaexperten unserer Zeit, Dr. Gary Young. Ich bin ärztlich geprüfte Aromapraktikerin und leite die Firma *Secrets of Nature*. Mein ganzes Leben war dem Studium der Natur gewidmet, und so ist es sicherlich nicht verwunderlich, dass ich unermüdlich von den Vorzügen der Natur berichte.

Heute kann ich unzählige Geschichten von den Erfahrungen der Menschen erzählen, mit denen ich in Berührung gekommen bin, und von den ätherischen Ölen, ihren Wirkungen und Veränderungen, welche diejenigen erfahren haben, die sich dafür entschieden haben, sie auszuprobieren. Die meisten von ihnen wollen diese Wirkung und Veränderung in ihrem Leben nie mehr missen

und haben den Einsatz von ätherischen Ölen zu einem festen Bestandteil in ihrem Leben gemacht.

## Wie ätherische Öle unsere Beschwerden lindern

Auf den folgenden Seiten möchte ich dich in eine faszinierende und zugleich unsichtbare Welt entführen, die in der Lage ist, dein Leben vollkommen zu verändern.

Ich werde dir gleich einige Geschichten erzählen. Doch bevor ich zu den Geschichten komme, möchte ich dir berichten, was diese unsichtbare Welt der Düfte und der ätherischen Öle in deinem Leben bewirken kann.

Du, ich und alle anderen Menschen, wir leben in einer Welt voll von Problemen und Herausforderungen, die physischer, emotionaler oder mentaler Natur sind. Also müssen wir aufstehen und der Welt begegnen.

Unser Leben könnte so schön sein, doch oft ist es von den Auswirkungen anscheinend unüberwindbarer Konflikte überschattet.

Unser Körper hat ein bestimmtes Programm auf seiner Festplatte - wie ein Computer - und führt dieses Programm, das wir darauf geschrieben haben, immer wieder perfekt aus. Jetzt stelle dir vor, wir schreiben ein falsches Programm auf eine Festplatte. Diese führt unsere Programme und unsere Befehle aus. Was ist jetzt falsch? Die Festplatte und der menschliche Körper, der das Programm ordnungsgemäß ausführt? Oder sind es nur unsere Gedankenimpulse, die für die Fehlprogrammierung verantwortlich sind?



Wie wäre es, wenn ich dir einen Weg zeigen könnte, diese Fehlprogramme zu beseitigen, die Festplatte zu reinigen und neue, gewünschte Programme zu installieren? Diese faszinierende Möglichkeit will ich dir hier vorstellen.

Beispielsweise anhand der Geschichte von Helena, der Marketing-Direktorin, die unter Migräne-Anfällen litt, und von ihrer wundersamen Begegnung mit Pfefferminzöl.

### **Helenas Rettung – Wie Pfefferminzduft Migräne vertreibt**

Helena ist die Marketing-Direktorin einer bekannten Werbeagentur. Sie ist sehr erfolgreich, doch sie hat ein Problem. Jeden Morgen hat sie beim Aufstehen starke Kopfschmerzen, und der Weg zur Arbeit ist eine richtige Qual für sie.

Als Repräsentantin ihrer Werbebranche muss sie als Hauptverantwortliche kreative Werbespots gestalten und mitreißende Präsentationen abhalten. Doch wie soll das gehen, wenn sie sich nicht konzentrieren kann. Diese Kopfschmerzen befallen sie überfallartig, dauern eine Stunde an, bevor sie dann plötzlich wieder nachlassen. Doch Helena fühlt sich nach so einer Attacke die nächsten drei Stunden lang außer Gefecht gesetzt. Sie ist energielos und nicht imstande, ihre Arbeit effektiv vorzubereiten oder gar angeregte Kundengespräche zu führen.

Als Helena einmal in das Büro ihrer Kollegin kam, bemerkte sie einen unglaublich erfrischenden Duft, der sie so erstaunte, dass sie zuerst einmal ihre Frage, weshalb sie hierher gekommen war, vollkommen vergaß. Sie fragte: „Sag mal, ist das Pfefferminze, das hier so gut duftet?“ „Ja, gefällt es dir?“, erwiderte die Kollegin lächelnd. „Ich habe seit Wochen Kopfschmerzattacken. Langsam weiß ich nicht mehr, was ich tun soll. Bei dir lässt es sich aber gut aushalten. Wie machst du das, dass es hier so gut duftet?“

„Ich verwende einen Diffuser mit Pfefferminzöl“, erklärte die Kollegin und deutete auf ein rundes Gerät, das vor sich hin summte und wohlriechenden Duft in den Raum blies. „Der Diffuser vernebelt das Öl in die Luft, und man spürt den Unterschied sofort. Meine Kopfschmerzattacken, unter denen ich monatelang gelitten habe, sind jetzt vollkommen verschwunden.“ Sie zog das Pfefferminz-Ölfläschchen, das ihr Heilpraktiker ihr gegeben hatte, aus ihrer Westentasche und hielt es Helena zum Riechen hin. „Immer, wenn ich das nehme, sind meine Kopfschmerzen im Nu weg. Gehe unbedingt auch zu meinem Heilpraktiker. In der Zwischenzeit probiere das Pfefferminzöl einmal aus“, empfahl die Kollegin. Nachdem sich Helena einen Tropfen Pfefferminzöl auf die Stirn gerieben hatte,

rief sie erstaunt aus: „Diese kühle Brise macht den Kopf im Nu klar! Das ist ja unglaublich!“

Sofort rief Helena diesen Heilpraktiker an. Das Gespräch am Telefon klang sehr vielversprechend. „Solange wir die Ursachen noch nicht gefunden haben“, sagte der Heilpraktiker zu Helena, „tragen Sie einen Tropfen Pfefferminzöl auf Stirn, Schläfen und Nacken auf. Das wird Ihnen guttun.“ Helena probierte es gleich aus. Sofort spürte sie wieder die kühle Brise, die den Kopf entlastete und die Gedanken klärte. Das erinnerte sie an dasselbe Gefühl, das sie überfiel, als sie im Büro ihrer Kollegin war.

Plötzlich brach sie in Tränen aus.

Die Sorgen um ihre alte Mutter kamen ihr wieder in den Sinn, die sie ständig zu verdrängen versucht hatte. Die Mutter war neunzig und konnte immer weniger für sich selbst sorgen, aber sie weigerte sich strikt, fremde Hilfe anzunehmen oder gar ins Altersheim zu gehen. Sie erwartete, dass Helena, ihre einzige Tochter, pflichtbewusst ihre Betreuung übernahm, was ihr bei ihrem anspruchsvollen Beruf aber nicht möglich war. Waren diese Sorgen also die Ursache für ihre Kopfschmerzen?

Als Helena hoffnungsvoll und mit neuem Mut vom Heilpraktiker heimging, machte sie Pläne, wie sie ihrer Mutter am besten helfen und trotzdem ihren Job ungehindert ausführen könnte. Sie organisierte eine persönliche Pflegerin, so dass ihre Mutter zu Hause gut versorgt war, und plante regelmäßige Besuchstermine bei ihrer Mutter ein. Der Druck in ihrem Kopf ließ immer mehr nach, und nach einer Weile war er ganz verschwunden. Aber ihr Pfefferminz-Ölfläschchen wollte sie nie mehr missen. Sie hatte es von diesem Zeitpunkt an immer dabei.

Sie verwendete Pfefferminzöl vorbeugend, etwa vor einer großen Präsentation, um einen klaren Kopf zu haben. Sie rieb sich einen kühlenden Tropfen in den Nacken, wenn sie spät abends von der Arbeit heimfuhr, um wach zu bleiben. Auf ihrem Schreibtisch hatte sie jetzt einen Diffuser stehen, der das Pfefferminzöl in ihre Arbeitsräume duftete. Ihre Kollegen äußerten sich lobend über die angenehm erfrischende Raumlufte. Eine Kollegin schmunzelte, denn sie kannte die Vorzüge des Pfefferminzöls. Und wenn es einmal richtig heiß war, kühlte sich Helena damit die Stirn. „Ich könnte nie mehr ohne mein Pfefferminzöl sein!“, war ihre Überzeugung.

Diese Geschichte zeigt dir zwei Dinge: Erstens gewann Helena durch den Einsatz von ätherischen Ölen Erleichterung und zweitens brachte sie diese Erleichterung

zur Ursache ihres Problems. Ätherische Öle können auf vielen Ebenen aktiv werden, was mit bloßem Auge nicht gleich erkennbar ist.





*Ich könnte nie mehr ohne mein Pfefferminzöl sein!*



Pfefferminzöl kann auf vielen Gebieten unterschiedlich wirken. Ich will dir hier nur einen kurzen Einblick geben. Im Kapitel *Ätherische Öle von A bis Z* wirst du viel ausführlicher über Pfefferminzöl, seine Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten lesen. Hier findest du nur einen kurzen Überblick, was dieses Öl unter anderem für dich leisten kann.

Willst du dich bei der Arbeit besser konzentrieren, dann reibe Pfefferminzöl auf Stirn, Schläfen und Nacken. Fühlst du dich fiebrig heiß an, reibe Pfefferminzöl auch auf deine Fußsohlen; es wirkt wie ein Temperaturregler. Zur Unterstützung von Magen und Verdauung, massiere einen Tropfen davon auf die Magengegend.

### **Wie ätherische Öle auf der Zellebene wirken**

In vielen Studien kann man nachlesen, wie ätherische Öle auf der Zellebene unsere Lebensvorgänge beeinflussen. Ich bin davon überzeugt, dass uns Krankheiten keinesfalls zufällig treffen. Wenn Menschen, von Stress und Sorgen geplagt, ihr Leben noch chaotischer machen; wenn sie nicht die Arbeit verrichten, die sie lieben, sondern in Arbeitsverhältnissen gefangen sind, vor denen sie am liebsten flüchten würden; oder wenn sie in ihren Beziehungen nicht glücklich sind. In solchen Fällen können

ätherische Öle wie eine **Inspiration im Leben** wirken, um wieder in die richtige Spur zu finden.

In all unseren Lebensbereichen gibt es etwas Unsichtbares, das auf der Zellebene arbeitet, das inspiriert und Kraft gibt, um die Welt wieder in Ordnung zu bringen.

Die Wissenschaft ist heute in der Lage, in eine Zelle hineinzuschauen und davon zu berichten. Wenn wir unsere Gedanken und unsere Gefühle ändern, sind wir in der Lage, sogar Lebensvorgänge auf zellulärer Ebene zu verändern und zu steuern, denn ätherische Öle wirken auf diese Ebene ein und können damit unsere Lebensprozesse beeinflussen, um unsere Erwartungen wie **Glück, Gesundheit und Erfolg** zu manifestieren.



Wir leben in einer Zeit, von der wir wissen, dass wir Menschen unsere Welt immer mehr verschmutzen und mit Umweltgiften verpesten. Was können wir dagegen tun? Umweltbewusster und ethischer handeln! Aber wie bekommen wir die **Gifte, die schon in unserem Körper sind**, wieder hinaus? Auch dabei können uns ätherische Öle helfen.

Sicherlich kennst du das: Aus heiterem Himmel kommt irgendeine Krankheit und trifft ausgerechnet uns. Warum? Was haben wir falsch gemacht? Haben wir das angezogen? Was wäre, wenn ich dir sage: „Wir haben alle diese Krankheiten und Probleme, unter denen wir leiden, selbst angezogen.“ Sie treffen uns nicht zufällig. Wir haben sie selbst verursacht. Wie können wir das ändern? **Wie können wir Gesundheit anziehen?** Wie können wir Freude anziehen?

Ich will dir zeigen, dass es ein Leben voller Hilfen und Potenziale für dich gibt, die nur darauf warten, von dir entdeckt zu werden. Sie bringen dir in deinem Leben Erleichterungen und – wenn ich dieses Versprechen an dieser Stelle machen darf – **Vitalität und Lebensfreude**. Sie werden dir auch dabei helfen, deine Ziele besser erreichen zu können.

### Wie Erste Hilfe und die Immortelle Leben retten können

Es war ein wunderschöner Nachmittag. Die Sonne stand hoch, und die Sicht war gut. Don war zu einem Vortragsabend unterwegs, um über die Heilkraft der ätherischen Öle zu referieren. Er fuhr vergnügt dahin. Seine Stimmung war so gut, dass er seine Lieblingsmelodie piffte.

Doch als er um die Kurve bog, bot sich ihm ein Bild des Grauens, und er ahnte nicht, dass er an diesem Tag zum Lebensretter werden sollte.

Ein Autounfall hatte sich auf einer eigentlich übersichtlichen Straße ereignet. „Wie konnte so etwas passieren?“, dachte Don, und sprang blitzschnell aus seinem Wagen, um zu schauen, wie er Erste Hilfe leisten konnte. Er schaute in das Unfallauto und sah einen jungen Mann, der blutüberströmt in seinem Gurt hing. Er blutete aus der Halsschlagader.

Don war Therapeut. Er wusste sofort, was zu tun war.

Er musste die Blutung stoppen. So presste er seinen Finger auf die Wunde und überlegte, wie er gleichzeitig die Rettung anrufen und weitere Hilfe leisten konnte, ohne den Finger von der Wunde zu nehmen? Also nahm er die Hand und den Finger des Betroffenen und sagte zu ihm: „Halte den Finger auf diesen



Punkt. Lasse diesen Punkt nicht los. Das Blut darf jetzt nicht weiter rinnen. Ich hole etwas und bin gleich wieder zurück.“

Don rannte zu seinem Auto und wollte zwei Dinge holen. Zuerst zückte er sein Handy und rief die Rettung an. Währenddessen öffnete er seinen Therapeutenkoffer und holte eines seiner ätherischen Öle heraus, denn damit konnte er sich perfekt aus. Er griff zu einer Flasche, auf der *Immortelle* stand, und rannte zum Unfallopfer zurück.

Don schüttete die Hälfte des Fläschchens auf die blutende Wunde: Und die Blutung aus der Halsschlagader stoppte! Er blieb, bis der Krankenwagen kam und die weiteren lebensrettenden Maßnahmen eingeleitet werden konnten.

Wäre er an diesem einsamen Ort, wo selten ein Auto vorbeikommt, nicht zur Stelle gewesen, wäre dieser Mann verblutet. Und hätte er nicht dieses Öl dabei gehabt, hätte er diese Blutung nie stoppen können. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Mann verblutet wäre, war groß.

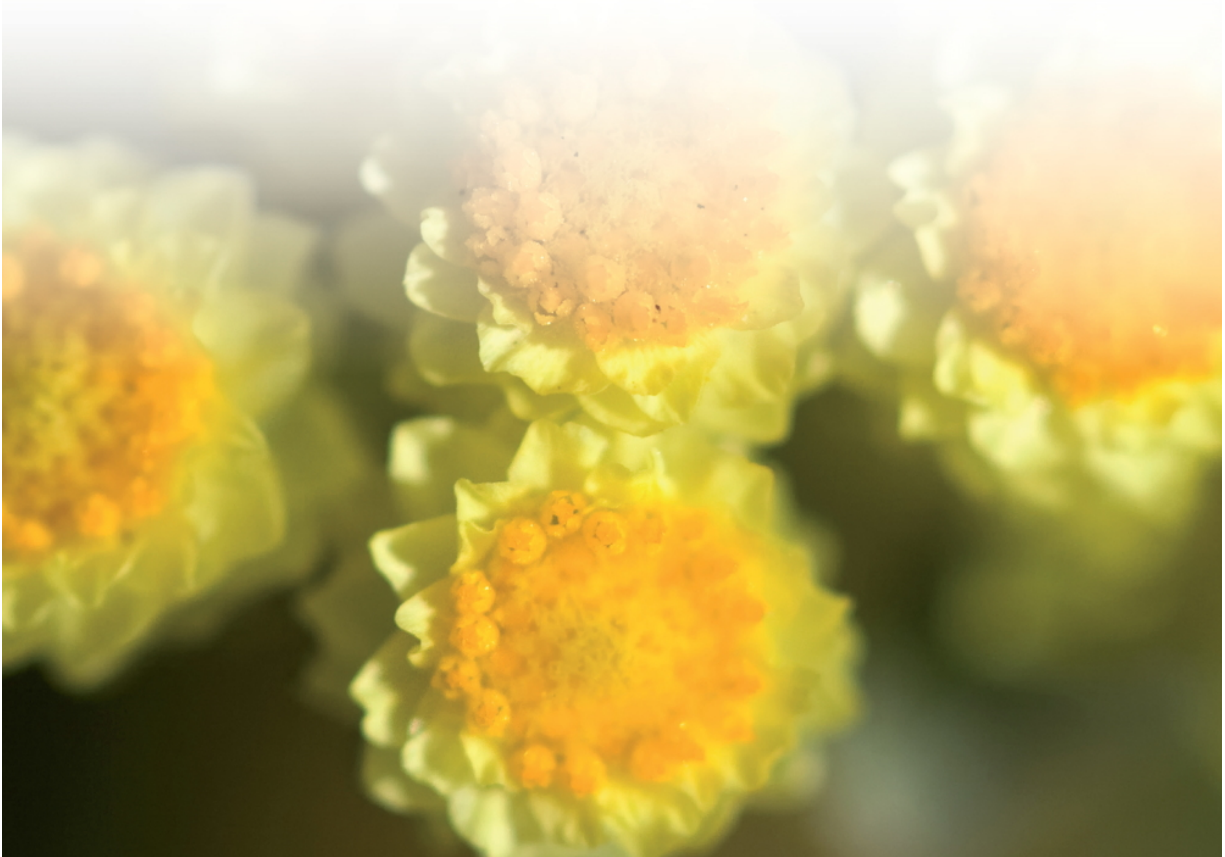
Es war eine schicksalhafte Fügung, dass Don an jenem Tag zur richtigen Zeit mit dem richtigen ätherischen Öl zur Stelle war.



## **Immortelle**

Die Immortelle (*Helichrysum italicum*) wird auch Helichrysum oder Strohblume genannt. Strohblumen verblühen nicht, sie halten lange. Diesem Umstand verdankt die Immortelle, „die Unsterbliche“, ihren Namen. Die chemischen Bestandteile dieser Pflanze verleihen ihr sowohl eine beruhigende, ausgleichende Wirkung, als auch schmerzlindernde und wundheilende Eigenschaften, die das Gewebe

und die Nerven regenerieren. Folglich leistet Immortelle bei Blutergüssen, Blutungen, Thrombosen und Hautproblemen „Erste Hilfe“.



## Wintergrün: Frauen werden dieses Öl lieben!

### Nie wieder kalte Füße

Rosmarie war in London unterwegs. Sie hatte seit Monaten mit einer Londoner Firma Verhandlungen geführt und schon fast die Zusage für einen großen Auftrag in Millionenhöhe bekommen. Es ging nur noch darum, die Einzelheiten zu klären und den Vertrag zu unterschreiben. Sie war so glücklich darüber, denn sie war sich sicher, dass morgen der Vertrag unterschrieben werden würde. Heute wollte sie schon vorfeiern und ging in die Stadt zum Shopping.

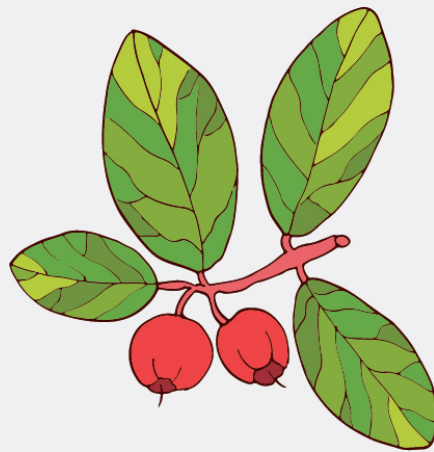
Ausgelassen lief sie durch London, und obwohl das Wetter miserabel war, konnte es Rosmaries innerer Freude nichts anhaben. Sogar der Regen hielt sie nicht davon ab. Es regnete und regnete, und Rosmarie merkte nicht einmal, wie ihre Schuhe den Regen aufzusaugen begannen. Nach einer Weile spürte sie, wie die Kälte durch ihre Füße in ihre Knochen kroch. Sie bekam es mit der Angst zu tun,

denn sie dachte: „Oh Gott, ich darf mich nicht erkälten! Morgen sind die Verhandlungen. Ganz gleich, was geschieht, ich muss fit sein!“

Sie winkte ein Taxi herbei, fuhr ins Hotel und ließ sich ein heißes Bad ein. Ihre Heilpraktikerin hatte ihr eine kleine Apotheke ätherischer Öle zusammengestellt, weil Rosmarie dafür prädestiniert war, kalte Füße zu bekommen. Sie wusste um ihre Anfälligkeit für Kälte.

Die Therapeutin hatte ihr gesagt: „Nimm öfters heiße Bäder mit Wintergrün, und du wirst sehen, welch ein Wunder geschieht. Das Öl wirkt, als würdest du einen kleinen Ofen mit dir herumtragen.“ Rosmarie nahm also ein heißes Bad mit Wintergrün und legte sich dann ins Bett. Als sie am nächsten Morgen aufstand, war es so, als wäre nichts geschehen. Sie war munter und freute sich auf ihre Begegnung mit der Firma und den Abschluss ihres Vertrages.

Ihr großer Tag war gerettet – dank Wintergrün.



## **Wintergrün: „Das Schmerzöl“**

Wintergrün (*Gaultheria procumbens*) ist ein feuriges, immergrünes Heidekraut mit feuerroten Beeren. Der medizinisch süßliche Duft erinnert sowohl an Minze als auch an Kampfer und riecht wie eine Rheumasalbe. Die Pflanze enthält bis zu 99% Methylsalicylat, eine chemische Verbindung, die stark antiseptisch, bakterizid, fungizid und krampflösend wirkt, Schmerzen lindert, den Blutdruck senkt und das Immunsystem unterstützt. Es wird gerne bei Arthritis, Rheumatismus, Entzündungen, Muskelschmerzen und Krämpfen genommen sowie zum Austreiben von Kälte aus dem Körper.



## Rezept: Wärmendes Ingwerfußbad und Wintergrünöl

- Ingwerpulver, einige Scheiben Ingwer oder drei Tropfen Ingweröl
- Wintergrünöl

Man gibt Ingwerpulver in das warme Fußbad oder kocht Ingwerscheiben zehn Minuten lang, seiht ab und fügt den Sud hinzu. Natürlich kann man auch Ingweröl verwenden. Nach dem Fußbad werden die Fußsohlen mit Wintergrünöl eingerieben.

Die meisten Frauen mit chronisch kalten Füßen leiden immer auch unter Beschwerden des Unterleibs. Da empfehle ich gerne, ein Fußbad

mit wärmendem Ingwerpulver zu nehmen. Es ist wichtig, nach dem Ingwerfußbad die Fußsohlen noch zusätzlich mit Wintergrünöl einzureiben. Das hält die Füße warm.



## Ätherische Öle und die Emotionen

### Wie ätherische Öle nahezu augenblicklich Erleichterung schaffen

Ätherische Öle können in unserem Körper die unterschiedlichsten Hilfestellungen leisten. Sie heben oder senken den Blutdruck, genauso wie unser Körper es braucht, und schenken uns dadurch Harmonie, die uns zufrieden macht. Sie steigern oder hemmen den Appetit und unterstützen die Verdauung – und verschaffen uns damit Wohlbefinden. Sie heben unsere Stimmung, wenn wir traurig sind, und unterstützen all die vielen und lebensnotwendigen Aufgaben in unserem Körper.

Die Frage lautet: Wie machen ätherische Öle das? Sie können doch nicht überall im Körper zugleich sein. Die Antwort liegt im Geheimnis ihrer lebensspendenden Kraft, welche ihr Duft ist, der eine bestimmte chemische Zusammensetzung hat. Wir atmen ein ätherisches Öl ein. Die Duftmoleküle senden Nachrichten zum Gehirn, das sofort schaltet, nahezu augenblicklich die notwendige Hilfestellung anordnet und die geeigneten Botenstoffe in den Körper entsendet.

Wie eine Akupunkturnadel den elektrischen Reiz auslöst und das Signal augenblicklich ans Gehirn leitet, genauso