



# Aromatherapie für ein STARKES GEHIRN

In fünf Schritten mit ätherischen Ölen  
das Gehirn entgiften, Entzündungen hemmen  
und das Immunsystem regulieren

**riva**

JODI COHEN

JODI COHEN

**Aromatherapie**  
für ein  
**STARKES GEHIRN**

JODI COHEN

**Aromatherapie**  
für ein  
**STARKES GEHIRN**

In fünf Schritten mit ätherischen Ölen das  
Gehirn entgiften, Entzündungen hemmen  
und das Immunsystem regulieren

**riva**

### **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.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto: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.

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2021 bei Ten Speed Press, einem Imprint von Random House (Penguin Random House LLC, New York) unter dem Titel *Essential Oils to Boost the Brain and Heal the Body: 5 Steps to Calm Anxiety, Sleep Better and Reduce Inflammation to Regain Control of Your Health*. © 2021 by Jodi Sterhoff Cohen. All rights reserved.

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.

Übersetzung: Marion Zerbst

Redaktion: Julia Bauer

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant  
Umschlagabbildung: Roy Migabon  
Illustrationen: © 2021 by Penguin Random House LLC  
Autorenfoto: Lisi Wolf  
Layout: Katja Muggli, [www.katjamuggli.de](http://www.katjamuggli.de)  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2115-2  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1889-0  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1890-6



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Vorwort

## **EINLEITUNG**

Ätherische Öle und Ihr Gehirn

Wie man mit diesem Buch arbeitet

Wie wendet man ätherische Öle an?

## **TEIL 1: DIE FÜNF SCHRITTE**

**Kapitel 1: Schritt 1: Das Nervensystem in den parasympathischen Gang schalten**

Der Vagusnerv und der parasympathische Zustand

Funktionsstörungen des Vagusnervs

Stimulation des Vagusnervs

**Kapitel 2: Schritt 2: Den Schlaf verbessern und das Gehirn entgiften**

Schlaf, zirkadianer Rhythmus und Melatonin

Entgiftung des Gehirns

Entgiftung des Gehirns und Entwässerung des Körpers

### Kapitel 3: Schritt 3: Ihrem Gehirn die Energie liefern, die es für seine Heilung braucht

Der Blutkreislauf

Blutzucker

Stimulation des Gehirns und Verbesserung der Konzentration

### Kapitel 4: Schritt 4: Stress abbauen, Ihre Stimmung verbessern und abnehmen

Stress abbauen

Mit ätherischen Ölen die Stimmung verbessern

Die Auswirkungen des endokrinen Systems auf Hormonhaushalt und Körpergewicht

### Kapitel 5: Schritt 5: Ihr Immunsystem modulieren und Entzündungsprozesse eindämmen

Entzündungsprozesse im Gehirn beheben

Ätherische Öle zur Unterstützung einer gesunden Immunfunktion

## **TEIL 2: DIE FÜNF SCHRITTE IN DER PRAXIS**

### Kapitel 6: Die fünf Schlüssel zur Gesundheit

Parasympathikus-Ölmischung

Ölmischung für einen gesunden zirkadianen Rhythmus

Entgiftungsbad

Anti-Heißhunger-Ölmischung  
Hypothalamus-Ölmischung  
Konzentrations-Ölmischung  
Entzündungshemmende Ölmischung  
Ölmischung für einen gesunden Darm  
Nasennebenhöhlen-Ölmischung  
Diebesmischung

Kapitel 7: Umsetzung der fünf Schritte in Ihrem täglichen Leben

Kapitel 8: Strategien für Fortgeschrittene zur Wiederherstellung Ihrer Gesundheit

Ätherische Öle gegen ADS und ADHS  
Ölmischung für eine bessere Körperhaltung

## **ANHANG**

Nachwort der Autorin  
Quellenverzeichnis  
Rezeptverzeichnis  
Dank  
Über die Autorin



# Vorwort

Ätherische Öle spielen bei meiner Arbeit, die darin besteht, Leben zu verändern und Menschen zu heilen, schon seit Langem eine wichtige Rolle; und seit dem Jahr 2008 haben sie auch einen festen Platz in meinem eigenen täglichen Gesundheitsprogramm. Entdeckt habe ich diese Öle, als ich versuchte, meine Schlafqualität zu verbessern: Damals fing ich an, mich vor dem Schlafengehen mithilfe von Kamillen- und Lavendelöl zu entspannen und mein Nervensystem zu beruhigen - und war von der durchschlagenden und sofortigen Wirkung so begeistert, dass ich nach und nach mit verschiedenen ätherischen Ölen und Ölmischungen zu experimentieren begann.

Ich empfehle die Anwendung pflanzlicher ätherischer Öle auch in meinem Bestseller *The Wahls Protocol: A Radical Way to Treat All Chronic Autoimmune Conditions*, weil ich glaube, dass sie einen wichtigen Beitrag zu der Vielfalt pflanzlicher Heilmittel leisten, die wir brauchen, um gesund zu bleiben. Wie Jodi uns in ihrem Buch erklärt, wirken diese konzentrierten pflanzlichen Essenzen auf vielen verschiedenen Ebenen: Körper, Nervensystem und Psyche.

Der Mensch sollte alljährlich Hunderte verschiedener Pflanzenarten zu sich nehmen und nicht nur eine Handvoll. Eine möglichst große Vielfalt an pflanzlichen Nahrungsmitteln trägt dazu bei, uns widerstandsfähiger und gesünder zu machen. Bei der Verdauung von Pflanzen werden Tausende von Metaboliten (Stoffe, die beim Abbau von Nahrungsmitteln und chemischen Substanzen im Körper entstehen) über den Darm ins Blut aufgenommen. Wissenschaftler haben festgestellt, dass diese Metaboliten

einen wichtigen Einfluss auf unser Risiko für Herz-Kreislauf- und Autoimmunerkrankungen, psychische Probleme, Fettleibigkeit, Diabetes, ja sogar Krebs haben. Diese Stoffwechselprodukte aus der Verdauung verschiedener Pflanzen erleichtern es unseren Zellen, die chemischen Grundlagen für unser Leben zu schaffen. Dank dieser zahllosen chemischen Substanzen, die in unserem Körper entstehen, wenn wir eine möglichst große Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln zu uns nehmen, funktioniert unser Organismus viel besser. Normalerweise besteht unsere Nahrung aus vielen Lebensmitteln, die uns ungeheuer guttun; aber es sind eben auch ein paar Produkte dabei, die enormen Schaden in unserem Körper anrichten. Wenn wir uns also möglichst abwechslungsreich ernähren, wird es uns rundum besser gehen, und wir werden weniger gesundheitliche Probleme haben.

Ich empfehle Ihnen, ätherische Öle zu einem festen Bestandteil Ihres Gesundheitsprogramms zu machen und zusätzlich auch noch möglichst viele verschiedene Gemüsesorten, Gewürze und Tees zu konsumieren. Es gibt Hunderte von gesundheitsfördernden ätherischen Ölen und Gewürzen, sodass Sie Ihrem Körper innerhalb eines Jahres mindestens 200 verschiedene gesunde Pflanzenarten zuführen können.

Jodis intensive Forschungsarbeit bestärkt und bestätigt mich in meinen persönlichen Erfahrungen mit ätherischen Ölen: Diese Öle haben mein Wohlbefinden verbessert und auch einige leichtere Krankheitssymptome - beispielsweise Schmerzen, Kopfweg, Verstopfung und Niedergeschlagenheit - gelindert, unter denen ich vorher immer wieder gelitten hatte. Mittlerweile sind Zypressen- und Weihrauchöl meine zuverlässigsten pflanzlichen Helfer; zur Beruhigung meines Nervensystems verwende ich eine

Mischung aus Lavendel-, Majoran-, Römische-Kamille-, Sandelholz-, Vanille- und Ylang-Ylang-Öl.

Am liebsten nutze ich ätherische Öle zum Inhalieren, für die Selbstmassage und als Zusatz zu heißen oder eiskalten Bittersalzbädern. Zu meinen Lieblingsgesundheitsmaßnahmen gehört die Massage des Vagusnervs und des Lymphgewebes an beiden Seiten des Halses vor dem Schlafengehen: Ich beginne damit hinter dem Ohr, massiere die Öle links und rechts in meinen Hals ein und inhaliere sie drei- bis fünfmal tief in jedes Nasenloch.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht treten ätherische Öle in positive Interaktion mit unseren biochemischen Signalwegen und Nervensystemen und können sogar überschießende Entzündungsprozesse lindern. Die Inhalation ätherischer Öle aktiviert die gleichen Wirkmechanismen im Gehirn; und durch äußerliche Anwendung auf der Haut gelangen diese Öle ins Blut und wirken auf die Systeme und Signalwege unseres Körpers ein.

Dieses Buch geht aber noch einen Schritt weiter: Es erklärt nicht nur, wie ätherische Öle wirken, sondern auch, wie man sie am besten einsetzt, um verschiedene gesundheitliche Probleme zu bekämpfen. Es ist ein hervorragender Leitfaden für die Anwendung ätherischer Öle als wirksames Mittel zur Selbstbehandlung, mit dessen Hilfe Sie Ihren Gesundheitszustand mit der Zeit immer mehr verbessern können.

[Dr. med. Terry Wahls](#)

Autorin des Buches *The Wahls Protocol*



# **EINLEITUNG**

Als ich zum ersten Mal in meinem Leben mit ätherischen Ölen in Berührung kam, befand ich mich gesundheitlich auf einem absoluten Tiefpunkt; nichts schien gegen mein permanentes Gefühl der Überforderung, Angst und Erschöpfung zu wirken. Da schenkten Freunde mir ein Kistchen mit ätherischen Ölen und versicherten mir, dass diese Öle mir helfen würden.

In meiner Praxis als Ernährungsberaterin arbeitete ich zwar mit pflanzlichen Heilmitteln, hatte damals aber noch kaum Erfahrung mit ätherischen Ölen und besaß auch nicht die nötige geistige Ausdauer, um mich mit der Frage zu beschäftigen, wie und warum diese Öle wirken. Ich verfügte jedoch bereits über eine mehrjährige Erfahrung als Ernährungstherapeutin mit Zusatzausbildungen in funktioneller Neurologie, Yoga und Regulationsdiagnostik. Das half mir, besser zu verstehen, was in meinem Körper vor sich ging, und erleichterte mir die Suche nach dem jeweils geeignetsten Heilmittel.

Genauer gesagt: Ich wusste, dass eine anhaltende seelische Belastung meine Energiereserven erschöpft und mich in einen Zustand starker körperlicher und geistiger Erschöpfung versetzt hatte, den man normalerweise als Nebennierenschwäche bezeichnet. Wenn die Nebennieren bis zur Erschöpfung überbeansprucht werden, sind sie nicht mehr in der Lage, genug von den Hormonen herzustellen, die unser Körper für seine Energieversorgung braucht. Nahrungsergänzungsmittel und eine Ernährungsumstellung allein brachten keine Besserung, und die Medikamente, mit denen ich es versucht hatte, schienen mein Befinden sogar noch zu verschlechtern.

Vor lauter Verzweiflung machte ich einen Test mit den 30 ätherischen Ölen in dem Kistchen in der Hoffnung, dass eines davon meine erschöpften Nebennieren wieder auf Vordermann bringen würde. Ich hatte eine Ausbildung in einer Untersuchungsmethode namens Muskeltest oder »Fragen an den Körper« absolviert, mit deren Hilfe man auf schnelle, effiziente Weise viele verschiedene Nahrungsergänzungsmittel und Heilmittel testen kann, um festzustellen, welches davon zur Behandlung eines bestimmten körperlichen, seelischen oder emotionalen Problems am besten geeignet ist. Nur leider war ich damals so erschöpft, dass es mir bis dahin schwergefallen war, überhaupt ein Mittel zu finden, das bei diesen Tests eine positive Wirkung zeigte.

Doch als ich mithilfe dieser Methode die ätherischen Öle in meinem Kistchen testete und dabei auf fünf Öle stieß, die mir vielleicht helfen könnten, war ich überrascht und erfreut zugleich. Zunächst verblüffte mich dieses Ergebnis, da bei meinen Muskeltests normalerweise nur ein oder zwei Mittel eine gute Wirkung zeigen. Also nahm ich die fünf Öle - Zimt, Galbanum, Manuka, Rosmarin und Thymian - aus dem Kistchen und testete sie noch einmal. Damals kam mir bereits der Gedanke, diese Öle miteinander zu kombinieren und daraus eine speziell auf meine individuellen Probleme und Bedürfnisse zugeschnittene Mischung zu erstellen, die meine Nebennieren wieder ins Gleichgewicht bringen sollte.

Zu jenem Zeitpunkt hatte ich noch keinerlei Erfahrung mit dem Mischen von Ölen; also konzentrierte ich mich einfach auf das Ziel, meine Nebennieren wieder in Ordnung zu bringen, und führte mit jedem einzelnen Öl einen Muskeltest durch, um herauszufinden, wie viele Tropfen ich davon verwenden sollte. Dann vermischte ich die Öle miteinander und trug sie direkt auf meine Nebennieren auf, die man am

besten über die Haut im unteren Rückenbereich erreicht. Und siehe da: Innerhalb weniger Minuten hatte ich zum ersten Mal seit Monaten wieder das Gefühl, ich selbst zu sein. Plötzlich hatte ich wieder genügend Energie, um mein Haus zu putzen, die Wäsche zu waschen, in den Supermarkt zu gehen und meinen Kindern ihr Lieblingsessen zu kochen! Nachdem ich den Kindern eine Gutenachtgeschichte vorgelesen hatte, lag ich wach und betete darum, selbst Schlaf zu finden. Da kam mir der Gedanke, dass ätherische Öle vielleicht auch gegen meine Schlafstörungen helfen könnten. Also stellte ich eine zweite Ölmischung zusammen und ging dabei nach derselben Methode vor: Ich konzentrierte mich auf das Ziel, die Zirbeldrüse in meinem Gehirn ins Gleichgewicht zu bringen, damit sie wieder mehr von dem Schlafhormon Melatonin ausschüttete, und führte dann Muskeltests durch, um die besten Öle und das ideale Mischungsverhältnis dafür zu finden – und schon bald fiel ich abends in einen erholsamen Schlaf, wie ich ihn schon seit Monaten nicht mehr erlebt hatte.

Dieser erste Erfolg inspirierte mich dazu, weitere Ölmischungen zur Bekämpfung meiner Reizbarkeit, Gewichtszunahme und ständigen Müdigkeit zu entwickeln. Es war eine faszinierende Erfahrung für mich, Patientin und Therapeutin zugleich zu sein: So konnte ich auf rationaler Ebene nachvollziehen, wie die Öle wirkten, und diese Veränderungen gleichzeitig am eigenen Leib miterleben.

Das half mir, nicht nur rein rational, sondern auch auf physischer Ebene zu erkennen, wie man ätherische Öle zur Behandlung gesundheitlicher Probleme einsetzen kann. Als ich mit der Zeit mein altes psychisches und körperliches Durchhaltevermögen zurückgewann, fragten meine Freunde mich, wie ich das geschafft hatte. So begann ich, ihren Familien, Freunden und Patienten meine Heilmittel zu



empfehlen - und sie erzielten damit ähnliche Erfolge wie ich.

Nachdem ich meine geistige Leistungsfähigkeit wiedergewonnen hatte, begann ich mich über ätherische Öle zu informieren und war entsetzt, als ich feststellte, dass nur wenige Menschen solche Ölmischungen zur Behandlung bestimmter Organsysteme oder Hirnregionen verwendeten. Und nicht nur das: Die Rezepturen für ätherische Öle wurden in Büchern und Blogs über dieses Thema als so kompliziert beschrieben, dass die meisten Menschen sich nicht kompetent genug fühlten, um sich näher damit zu beschäftigen.

Da wurde mir klar, dass ich dank meines Wissens über den menschlichen Körper und meiner Kontakte zu anderen Ärzten, Ernährungsberatern und Therapeuten Behandlungsstrategien entwickeln könnte, die in der klinischen Praxis tatsächlich funktionieren. Mit anderen Worten: Ich konnte einschätzen, welche Behandlungsprogramme mit ätherischen Ölen den meisten Menschen am besten zu helfen schienen. Und ich stellte fest: Wenn Ärzte und Therapeuten ätherische Öle gezielt für die »fünf Schlüssel zur Gesundheit« einsetzen, die ich durch jahrelanges Ausprobieren, Beobachten und langjährige Forschungsarbeiten entdeckt habe, ging es unseren Patienten dadurch besser.

Nachdem ich die Heilkraft ätherischer Öle an mir selbst und an anderen Menschen erlebt hatte, wurde es mir immer wichtiger, der Erforschung dieser pflanzlichen Heilmittel meine ganze Zeit, Energie und Leidenschaft zu widmen: Ich wollte unbedingt herausfinden, wie und warum sie wirken. Auch wenn ich ätherische Öle niemals als Allheilmittel für sämtliche Krankheiten und Beschwerden bezeichnen würde,

glaube ich doch, dass man sie strategisch sinnvoll einsetzen kann, um seinen Körper auf gezielte Weise wieder ins Gleichgewicht zu bringen und seinen Gesundheitszustand zu verbessern. Genau wie Ihr Handy oder Ihr Laptop wieder aufgeladen werden muss und langsamer wird, wenn zu viele Tabs geöffnet sind, ermüdet auch Ihr Gehirn, wenn eine Kombination aus schlecht funktionierenden Systemen (die sich in Form von Beschwerden äußern) an seiner Energie zehren. Denn diese Stressfaktoren addieren und potenzieren sich.

Bei den fünf Schritten zur Heilung Ihres Gehirns mit ätherischen Ölen geht es um fünf Faktoren, unter denen die meisten Menschen leiden und die an unserer Energie zehren. Manche Patienten werden mithilfe dieser fünf Strategien wieder ganz gesund; andere erlangen zumindest über 50 Prozent ihrer ursprünglichen Gesundheit zurück. Und bei allen Menschen – egal ob sie gesundheitlich angeschlagen sind oder nicht – lässt sich die Lebensqualität dadurch ganz erheblich verbessern.

## Ätherische Öle und Ihr Gehirn

Das Gehirn ist Ihr wichtigstes Organ. Es steuert Ihre Gefühle, Ihr Denken, Ihre Bewegungen und all Ihre geistigen, psychischen und körperlichen Funktionen. Das Gehirn ist also gewissermaßen ein Dirigent, der die Kommunikation zwischen sämtlichen Körpersystemen orchestriert, koordiniert und harmonisiert und Stimmung, Energieniveau und Denkprozesse beeinflusst.

Doch nun habe ich eine schlechte Nachricht für Sie: Ihr Gehirn könnte in Schwierigkeiten sein. Funktionsstörungen

in bestimmten Hirnregionen können zur Entstehung von körperlichen, geistigen, emotionalen, psychischen, Lern- oder Verhaltensproblemen beitragen, die sich unter anderem in folgenden Symptomen äußern:

- Angstzustände
- Depressionen
- Konzentrationsschwäche und Lernschwierigkeiten
- Reizbarkeit
- Verschlechterung der Gedächtnisleistung
- Gehirnnebel
- Mangel an Motivation, Antriebsarmut, fehlende Begeisterungsfähigkeit
- Rasche geistige Ermüdbarkeit beim Arbeiten, Lesen oder Autofahren
- Müdigkeit und Erschöpfung als Reaktion auf bestimmte Nahrungsmittel oder chemische Substanzen

Diese Symptome treten sowohl bei älteren als auch bei jungen Menschen auf, vor allen nach Kopfverletzungen oder Gehirnerschütterungen. Außerdem können sich diese Frühwarnsignale bereits Jahre oder sogar Jahrzehnte vor den Anzeichen einer neurologischen Erkrankung wie Alzheimer oder Parkinson zeigen. Wenn Sie diese ersten Symptome als warnende Anzeichen verstehen, können Sie etwas für Ihre Gehirnfunktion tun und späteren Schäden vorbeugen oder bereits bestehende kognitive Probleme beheben.

**Welche Faktoren wirken sich negativ auf das Gehirn aus?**

Unser Gehirn wird durch eine negative Synergie zwischen den verschiedensten Störfaktoren beeinträchtigt, die wir leider oft genug als selbstverständlich hinnehmen:

- Schlechte Schlafarchitektur
- Vermehrter täglicher Stress
- Zunehmende Belastung durch Umweltgifte wie Schimmel oder Schwermetalle
- Schwankender Blutzuckerspiegel
- Chronische Entzündungen und Regulationsstörungen des Immunsystems
- Krankheitserreger, die aufgrund von Fehldiagnosen oder unwirksamen Behandlungen unerkannt oder unbehandelt bleiben

All diese Faktoren – allein oder in Kombination miteinander – können unser Gehirn in seiner Fähigkeit beeinträchtigen, Abfallprodukte (beispielsweise Giftstoffe oder Zelltrümmer) zu verarbeiten und auszuscheiden. Und wenn solche Abfallstoffe nicht eliminiert werden, zirkulieren sie womöglich immer weiter im Gehirn und verursachen Entzündungsprozesse, die die schützende Blut-Hirn-Schranke schädigen und krank machenden Eindringlingen wie Viren, Parasiten oder Schwermetallen Tür und Tor öffnen, sodass sie in Ihr Gehirn gelangen und dort Schaden anrichten können. Das bringt gleichzeitig auch Ihren Schlaf-wach-Rhythmus, Ihr Immunsystem, Ihren Hormonhaushalt und Ihre Verdauungsfunktion durcheinander.

Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Ihr Gehirn ist ungeheuer anpassungsfähig und kann sich selbst heilen. Und ätherische Öle können die für eine gesunde Gehirnfunktion wichtigen Abläufe schützen beziehungsweise

wiederherstellen, wo andere Heilmittel - und Medikamente - versagen.

## Ätherische Öle können gezielt auf Ihr Gehirn einwirken

Herkömmliche Medikamente können aufgrund der Blut-Hirn-Schranke - einer hochselektiven halbdurchlässigen Barriere, die die meisten Blutgefäße im Gehirn umgibt - nur begrenzt ins Gehirn gelangen. Die Endothelzellen dieser Blutgefäße liegen extrem eng beieinander, um das Gehirn vor potenziell gefährlichen Substanzen zu schützen, die es in seiner Funktion beeinträchtigen könnten. Diese Barriere hindert zum Beispiel die meisten fettlöslichen (mit Ausnahme sehr kleiner) Moleküle daran, ins Gehirn überzutreten. Man bezeichnet diese engen Zwischenräume zwischen den Zellen der Blut-Hirn-Schranke als *Tight Junctions*: Sie lassen nur kleine fettlösliche Moleküle und einige Gase ungehindert durch die Kapillarwände ins Gehirngewebe. Daher war es früher schwierig, das richtige Medikament in die richtige Hirnregion zu bringen: Die Moleküle der meisten herkömmlichen Arzneimittel sind weder klein genug noch fettlöslich.

Die Moleküle ätherischer Öle dagegen sind sehr klein *und* fettlöslich, sodass sie in die durch Umweltgifte und emotionalen oder geistigen Stress gestörten Gehirnbereiche gelangen und sie heilen können. Die molekularen Bestandteile ätherischer Öle sind so klein, dass man sie als flüchtig bezeichnet, was bedeutet, dass sie bei normalen Temperaturen leicht verdampfen. Außerdem sind sie aromatisch: Das heißt, sie zirkulieren in der Luft, wo unsere Nase sie als Gerüche wahrnimmt.

---

## Warum duften ätherische Öle?

Ihren Duft verdanken die ätherischen Öle der extremen Kleinheit und Leichtigkeit ihrer Moleküle: Sie verdampfen bei Zimmertemperatur und zirkulieren in der Luft, wo die Nase sie als Gerüche wahrnimmt. Das können Sie selbst ausprobieren: Öffnen Sie einmal eine Flasche eines aus Samen gepressten Öls – beispielsweise Mais-, Erdnuss-, Distel-, Walnuss-, Mandel- oder Olivenöl – und geben Sie ein paar Tropfen davon in ein Glas: Wenn Sie auf die andere Seite des Zimmers gehen, werden Sie das Samenöl dort wahrscheinlich nicht mehr riechen können. Dann wiederholen Sie dieses Experiment mit einem ätherischen Öl, zum Beispiel Pfefferminzöl. Der Geruch dieses Öls kann den ganzen Raum erfüllen, da seine flüchtigen Moleküle in der Luft schweben: Ein einziges Duftmolekül reicht aus, um mit Ihrem Gehirn zu kommunizieren.

Ein Tropfen ätherischen Öls enthält circa 40 Trillionen Moleküle. (Numerisch gesehen ist das eine 4 mit 19 Nullen dahinter: 40 000 000 000 000 000 000.) Wir haben 100 Billionen Zellen in unserem Körper; das bedeutet, dass auf jede Zelle im menschlichen Körper ungefähr 400 000 dieser Moleküle entfallen. Aufgrund der großen Anzahl von Molekülen in einem Tropfen ätherischen Öls kann unser Geruchssinn sie leicht erkennen.

Außerdem sind ätherische Öle fettlöslich und können daher sehr gezielt auf die Gehirnfunktion einwirken. Das

menschliche Gehirn besteht zu fast 60 Prozent aus Fett; und Fett mag Fett. Dieser Grundsatz »Gleiches zieht Gleiches an« ist übrigens einer der Gründe, warum Öl und Wasser sich nicht miteinander vermischen.

Fettliebende Bakterien, wie sie in Ihrer Mundhöhle vorkommen, werden von fettlöslichen Substanzen wie beispielsweise ätherischen Ölen angezogen. Die Praxis des »Ölziehens« - das 10- bis 20-minütige Hin-und-her-Bewegen eines Speiseöls (beispielsweise Kokosöl) im Mund - zieht die Fettmembranen der Bakterien zu dem im Öl enthaltenen Fett hin wie ein starker Magnet. Dadurch werden die Bakterien aus dem Zahnfleisch ins Öl hineingezogen, das Sie anschließend ausspucken können. Auf ähnliche Weise werden fettlösliche ätherische Öle in Ihr Gehirn gezogen, wo sie auf fettlösliche Hormone (Geschlechts-, Steroid- und Schilddrüsenhormone) einwirken und etwas für die Gesundheit Ihres Gehirns und für Ihr emotionales Wohlbefinden tun können.

## Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind die natürlichen, hochkonzentrierten Essenzen, die aus lebenden Heilpflanzen, Sträuchern, Bäumen, Blüten, Früchten, Wurzeln und Rinden extrahiert werden. Die Pflanzen, aus denen man diese ätherischen Öle gewinnt, werden schon seit langer Zeit zu medizinischen Zwecken verwendet. Tatsächlich stammen die meisten unserer modernen Medikamente von Pflanzen, die so verändert wurden, dass man diese Arzneimittel patentieren konnte (was bei natürlichen Substanzen nicht möglich ist). Rund 50 Prozent der in den letzten 30 Jahren hergestellten Medikamente wurden entweder direkt oder indirekt aus Pflanzenheilmitteln abgeleitet. So beruht die

schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung von Aspirin beispielsweise auf der chemischen Substanz Salicin, die in Weidenrinde enthalten ist. Auch Diazepam ist eine synthetisch hergestellte Substanz, die die in der Baldrianwurzel - einer Heilpflanze - enthaltenen natürlichen Substanzen imitiert.

Schon seit Langem nehmen Menschen Pflanzen wegen ihrer heilenden Wirkungen ein. Viele beliebte Heildiäten bestehen in erster Linie aus Lebensmitteln, die aus biologisch angebauten Pflanzen und artgerecht aufgezogenen Tieren hergestellt werden, welche sich von solchen Pflanzen ernähren. Pflanzen und deren hochkonzentrierte, zu ätherischen Ölen destillierte Essenzen können uns als Ergänzung und Unterstützung einer vollwertigen, heilenden Ernährung und gesunden Lebensweise dienen.

## Wie wirken ätherische Öle?

Ätherische Öle enthalten die wichtigsten Bestandteile des Immunsystems der Pflanze, aus der sie gewonnen werden. Mithilfe dieser Öle können die Pflanzen besser wachsen, gedeihen, sich entwickeln und sich optimal an ihre Umgebung anpassen. Ätherische Öle schützen Pflanzen vor bakteriellen und Virusinfektionen, tragen zur Heilung von Verletzungen bei, wehren unerwünschte Parasiten und Fressfeinde sowie andere potenzielle Umweltschäden ab und wirken am Transport von Nährstoffen zu den Zellen mit. Somit sind sie für die Pflanze unentbehrlich, denn ohne diese Öle könnten Pflanzen nicht überleben. Im menschlichen Körper spielen ätherische Öle eine ähnliche Rolle, was vielleicht darauf zurückzuführen ist, dass dort ähnliche chemische Verhältnisse herrschen wie bei den Pflanzen: Sowohl Pflanzen als auch Menschen bestehen aus



drei Grundelementen (Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff); daher sind Pflanzen und deren ätherische Öle mit der menschlichen Biochemie hochkompatibel. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge helfen ätherische Öle uns mit ihren antibakteriellen, antimykotischen und antiviralen Eigenschaften bei der Bekämpfung von Infektionen; außerdem tragen sie dazu bei, unsere Hormone und Emotionen ins Gleichgewicht zu bringen, und helfen bei unserer körperlichen und geistigen Regeneration.

Sowohl Menschen als auch Pflanzen wachsen und gedeihen in einer Kombination aus Sonnenlicht, Sauerstoff und Nährstoffen. Pflanzen nehmen Sauerstoff aus der Luft und Mineral- und Nährstoffe aus dem Boden auf. Diese Nährstoffe geben sie an uns weiter, wenn wir pflanzliche Lebensmittel zu uns nehmen. In ihrem Buch *Aromatherapy for the Soul* schreibt Valerie Ann Worwood: »Pflanzen nehmen die Energie der Sonne auf und wandeln sie durch Fotosynthese in die Nahrungsenergie um, von der alle Tiere leben. Ätherische Öle sind die konzentrierte Form dieser Sonnenenergie.«

Unser Körper hat oft einen besseren Zugang zu den heilsamen Wirkungen von Pflanzen, wenn wir diese Pflanzen eine Zeit lang in Wasser einweichen. Zum Beispiel macht das Einweichen und Keimen von Nüssen und Körnern oder das Fermentieren von Gemüse deren Nährstoffe besser zugänglich, sodass der Körper sie leichter aufnehmen kann. Das Gleiche gilt für das Verfahren der Wasserdampfdestillation von ätherischen Ölen aus Pflanzen: Dabei setzt man die Pflanzen der Einwirkung von Wasser, Hitze und Druck aus, wodurch die in den Pflanzenzellen enthaltenen Öle leichter verwertbar werden und somit besser vom Körper aufgenommen werden können.

## Wie wirken ätherische Öle im Gehirn?

Die Blut-Hirn-Schranke liegt als Barrieremembran zwischen dem im Körper zirkulierenden Blut und dem Eingang zu Ihrem Gehirn. Diese Membran verhindert, dass bestimmte schädliche Substanzen ins Hirngewebe und in die Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit (Liquor, eine klare Flüssigkeit, die das Gehirn schützend umgibt) gelangen, während lebenswichtige Moleküle wie Sauerstoff und Nährstoffe die Barriere passieren können.

Die Blut-Hirn-Schranke ist wie ein Sieb oder Filter: Nur Moleküle bis zu einer bestimmten Größe können hindurchgelangen. Die Moleküle der ätherischen Öle sind jedoch so klein, dass die meisten von ihnen die Blut-Hirn-Schranke problemlos passieren können. Nur wenige Stoffe – zum Beispiel Gase wie Sauerstoff, Kohlendioxid, Alkohol, bestimmte Medikamente, Anästhetika und ätherische Öle – können auf diese Weise ins Gehirn gelangen.

Nach dem Passieren der Blut-Hirn-Schranke können die fettlöslichen ätherischen Ölmoleküle die Zellmembranen durchdringen und in die Gehirnzellen gelangen, die ebenfalls hauptsächlich aus Fett bestehen. Ein in der Zeitschrift *Pharmaceuticals* veröffentlichter Artikel mit dem Titel »Effect of Essential Oils on Pathogenic Bacteria« [»Auswirkungen ätherischer Öle auf pathogene Bakterien«] beschreibt, wie leicht ätherische Öle in die Zellen eindringen, sowohl auf die Zellmembran als auch innerhalb der Zelle wirken und »zu Veränderungen in deren Struktur und Funktionalität führen können«.

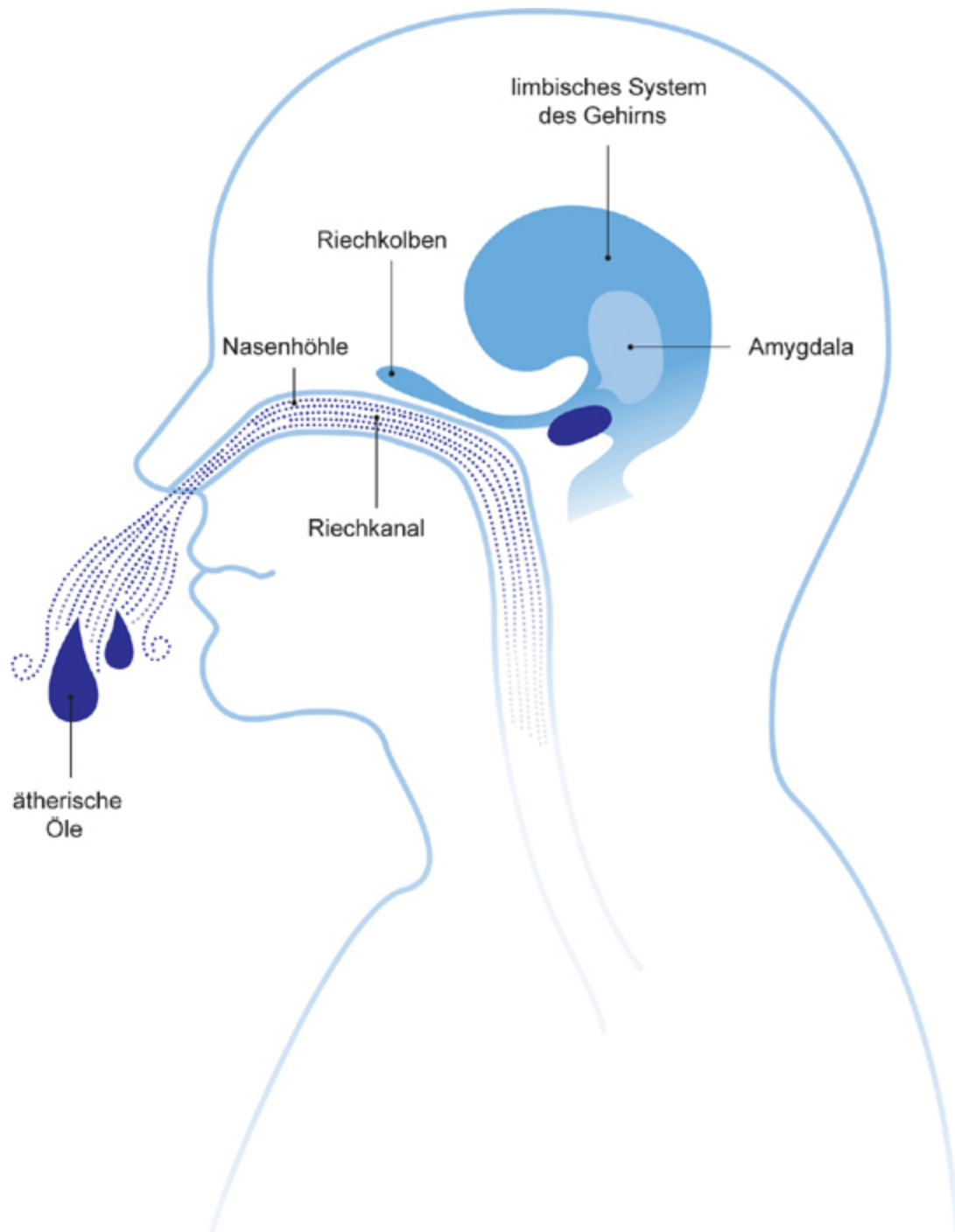
Ohne gut funktionierenden Nährstoffaustausch können Ihre Zellen sich nicht selbst reparieren. Dank ihrer Fähigkeit, die Durchlässigkeit der Zellmembranen zu erhöhen, leisten

ätherische Öle einen wichtigen Beitrag zur Elimination von Krankheitskeimen wie Viren und Bakterien. Um diese Krankheitserreger unschädlich machen zu können, müssen die Heilmittel mit ihnen in Interaktion treten. Bestimmte ätherische Öle, wie sie beispielsweise in Thymian und Oregano enthalten sind, verändern die Struktur der Zellmembranen. Dadurch erhöht sich die Durchlässigkeit der Zelle, sodass mehr Nährstoffe hineingelangen und mehr Abfallstoffe abtransportiert werden können; und das beschleunigt wiederum den Heilungsprozess.

Ätherische Öle erhöhen aber nicht nur die Durchlässigkeit der Zellmembranen, sondern wirken sich auch darauf aus, wie Signale von den Zellrezeptoren an den Außenseiten der Zellmembranen empfangen werden. Diese Rezeptoren nehmen chemische Signale in Form von Hormonen und Neurotransmittern auf.

Ätherische Öle können an diese Andockstellen binden und die Wirkung anderer chemischer Botenstoffe auf diese Weise aktivieren, hemmen oder modulieren. Ein chemischer Botenstoff, der eine beruhigende Wirkung hat, ist beispielsweise GABA (Gamma-Aminobuttersäure). GABA gilt als hemmender Neurotransmitter, weil er bestimmte Gehirnsignale blockiert oder hemmt und die Aktivität des Nervensystems herunterfährt, sodass wir ruhiger werden. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge trägt ein Bestandteil des ätherischen Lavendelöls (Linalool) dazu bei, die beruhigende Wirkung von GABA zu aktivieren.

*Wenn ein geeigneter chemischer Botenstoff an bestimmte Zellrezeptoren bindet, löst er eine Kaskade chemischer Veränderungen in den Zellen aus, die sich direkt auf unser Denken und Fühlen und unsere Funktionsfähigkeit auswirken.*



*Durch Inhalation kann man die Blut-Hirn-Schranke umgehen. So können ätherische Öle direkt über die Nase ins Gehirn gelangen.*

## Durch Inhalation die Blut-Hirn-Schranke umgehen

Der Geruchssinn (ein Teil unseres Geruchssystems) ist der Weg, über den ätherische Öle direkt ins Gehirn gelangen. Die Riechzellen gehören zu den Gehirnzellen, und die Riechschleimhaut in der Nasenhöhle (auch als Riechepithel bezeichnet) ist die einzige Stelle Ihres Körpers, an der das Gehirn direkt mit der Umwelt in Kontakt kommt. Der Riechkanal führt zum Riechnerv, wo die Blut-Hirn-Schranke am dünnsten ist. In den meisten Hirnregionen misst Ihre Blut-Hirn-Schranke ungefähr acht Zellen. Im Bereich des Riechnervs beträgt ihre Dicke dagegen nur vier oder fünf Zellen. Deshalb gilt die Inhalation als der effizienteste Weg ins Gehirn. Sobald man sie inhaliert hat, können die Moleküle direkt über die Riechbahn in der Nase oder indirekt über den Blutkreislauf ins Gehirn gelangen, nachdem sie ins Lungengewebe eingedrungen sind. Das ist eine Erklärung dafür, warum Narkosemittel normalerweise per Inhalation verabreicht werden.

## Unser Geruchssinn: eine wichtige Überlebenshilfe

Der Geruchssinn ist für unser Überleben von entscheidender Bedeutung. Er warnt uns vor Gefahren (beispielsweise Raubtieren oder Feuer) und hilft uns beim Aufspüren von Nahrung und Wasser, ja sogar von bestimmten Heilpflanzen. Wissenschaftlichen Einschätzungen zufolge ist unser Geruchssinn zehntausendmal schärfer als die anderen Sinne des Menschen.

Gerüche gelangen schneller ins Gehirn als die anderen vier Sinneswahrnehmungen - Gehör, Gesicht-, Geschmacks- und Tastsinn - und haben direkten Zugang zum emotionalen Kontrollzentrum des Gehirns, der Amygdala im limbischen System. Andere Sinneswahrnehmungen wandern zunächst in andere Hirnregionen, bevor sie das limbische System erreichen. Somit ist der Geruchssinn einer der wirksamsten Wege, um emotionale Probleme wie beispielsweise Depressionen oder Ängste anzugehen. Gerüche, die Gefahr signalisieren, sorgen außerdem für Ihre Sicherheit, indem sie eine instinktive Angstreaktion auslösen. Dank dieser Reaktion mobilisiert Ihr Körper blitzschnell Energie und andere Ressourcen, um die drohende Gefahr zu überstehen.

## **Die Kraft ätherischer Ölmischungen**

Die meisten wissenschaftlichen Untersuchungen zur Wirksamkeit ätherischer Öle bei der Regulation verschiedener Organsysteme und Hirnregionen befassen sich nicht mit einzelnen Ölen, sondern mit Ölmischungen. Zwar sind auch ätherische Öle aus einzelnen Pflanzen äußerst wirksam, doch durch die Kombination aus zwei oder mehr Ölen kann eine völlig neue molekulare Zusammensetzung entstehen, bei der die Summe größer ist als ihre einzelnen Teile. Das bezeichnet man als Synergieeffekt.

**Nimm dir Zeit, um an Rosen zu riechen!**