



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V.

Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Aromatherapie

Eine Gabe der Natur

Bleiben Sie einen Moment stehen, wenn Sie an einem Rosenbusch vorbeigehen. Atmen Sie den süßen Duft ein, halten Sie inne und genießen Sie das Gefühl des Wohlbefindens. Sie haben gerade Aromatherapie erlebt. Sie hacken in der Küche Kräuter und der Geruch kitzelt Sie in der Nase, schon wieder. Erinnern Sie sich, wie die exotischen Gerüche Ihre Sinne anregen, wenn Sie an einem indischen Restaurant vorbeigehen. All diese Düfte werden von Pflanzen verursacht und sind in deren Blättern, Blüten, Früchten, Samen, Wurzeln oder im Harz oder Holz enthalten. Während die Pflanzenheilkunde, die ganzen Pflanzen und deren Essenzen benutzt, geht es in der Aromatherapie um ganz bestimmte Substanzen der Pflanzen, nämlich die ätherischen Öle.

Wohlgerüche für Körper, Geist und Seele

Die Wirkung der ätherischen Öle auf den Menschen findet in erster Linie auf einer feinstofflichen Ebene statt. Sie ist subtil und tiefgreifend zugleich. Was immer Sie mit einer Essenz bezwecken wollen - ihre Energie wird stets auch das Gemüt und den Geist erreichen, unabhängig von ihrer Wirkung auf die körperlichen Funktionen.

Die Pforte zur Seele

Ätherische Öle sind Informationsträger, ähnlich wie Homöopathie oder Bachblüten, denn sie übermitteln Schwingungen. Die Aromatherapie nutzt die geistigen und vitalen Schwingungen der Pflanzen. Riechen Sie einmal an einem Fläschchen ätherischen Öls. Fast augenblicklich spüren Sie die ganzheitliche Wirkung. Die positiven Schwingungen stimmen Sie um. Alltagsorgen schrumpfen, negative Gedanken, Niedergeschlagenheit, Müdigkeit verflüchtigen sich. Es fällt Ihnen leichter sich zu entspannen und die Schönheit des Lebens zu genießen.

Duftende Heilarbeit

Auch dem Körper, mit seinen Funktionen und Organen, übermitteln die Pflanzenessenzen ihre positive Energie. Sie stärken die Selbstheilungskräfte des Menschen im ganzheitlichen Sinn, damit er besser mit Krankheiten umgehen kann. Ätherische Öle wirken unter anderem anregend, beruhigend, ausgleichend, schmerzlindernd, krampflösend und entzündungshemmend. So haben zum Beispiel Geranie, Salbei oder Lavendel einen zellstimulierenden Effekt und wirken auf die Erneuerung der Körperzellen. Viele Öle wirken auf die Lebensenergie, Sinnlichkeit und Sexualität, wie Rose und Jasmin.

Harmonie durch Wohlgerüche

Besonders beliebt ist die Aromatherapie wegen ihrer entspannenden Wirkung auf das gestresste Nervensystem. Auf der mentalen Ebene können Öle wie Bergamotte, Grapefruit, Zeder, Minze etc. die Gehirnfunktionen anregen oder beruhigen. Konzentration, Aufmerksamkeit, Intuition, Logik und Bewusstheit werden positiv beeinflusst.

Bedeutung unseres Geruchssinns

Auch Menschen orientieren sich mit ihrem Geruchssinn und zwar stärker, als ihnen bewusst ist. Die Geruchsbotschaften werden über die Riechschleimhäute in der Nasenhöhle mit Millionen Riehzellen, die Riechhärchen haben, an das limbische System direkt ins Gehirn weitergegeben. Die gesamte Gefühlswelt und Persönlichkeit wird durch diese Duftbotschaften beeinflusst. Demnach hängt unser Allgemeinbefinden auch davon ab, was wir riechen. Diese

Erkenntnis können wir uns und unseren Kindern zu Nutze machen und uns mit ätherischen Ölen mehr Wohlbefinden schenken.

Anwendungsformen

Duftvlies, bei Schnellanwendung: 1 Tropfen auf ein Tempo, Duftlampe, Duftstein, Aromaventilator, Mikrozerstäuber (Aromadiffusor), Bäder, Inhalationen, Umschläge, Hydrolate, Sprays, Duschgels, Shampoo, Gesichts-, Körper-, Chakren- und Massageöle, als Würzöl (nur einige Öle, Vorsicht!).

Wichtige Trägeröle

Achten Sie hier beim Kauf darauf, dass Sie nur naturreine Pflanzenöle bester Qualität wählen. Um aromatische Haut/Haar-Bade Öle selbst herzustellen und zu mischen werden Trägeröle als Basis benötigt: Aprikosenkern-Öl, Jojoba-Öl, Mandel-Öl, Sesam-Öl, Wildrosen-Öl, Weizenkeim-Öl, Nachtkerzen-Öl, Calendula-Öl, Johanniskraut-Öl, Arnika-Öl, Argan-Öl, Aloe-Öl und andere.

Historisches

Schon vor 7000 Jahren hat man Heilpflanzen kultiviert und kannte die Wirkungen der Pflanzenessenzen. Aus dem alten China kennen wir eine ca. 4000 Jahre alte Handschrift mit 8000 Rezepten, über die Verwendung aromatischer Heilpflanzen. Die Aromatherapie hatte bei den alten Ägyptern eine große Bedeutung. Paracelsus und Hildegard von Bingen nutzten das Wissen der Essenzen.

Gewinnung der ätherischen Öle

Die Wasserdampfdestillation, die Kaltpressung, Extraktion durch Lösungsmittel, wie Alkohol, Hexan. Bei der Wasserdampfdestillation entsteht ein Öl-Wassergemisch. Das auf der Oberfläche schwimmende Öl kann leicht getrennt werden. Das übrige Wasser wird als Hydrolat bezeichnet.

Wichtige Hydrolate (Blütenwasser)

Zitronenwasser (erfrischend, guter Raumreiniger), Orangenblütenwasser (entzündliche Hauterkrankungen, regulierend, gegen Ängste), Lavendel (entkrampft die Bronchialmuskulatur, bei Sonnenbrand, bei Verspannungen, Krämpfen, Unruhe).

Vorsicht bei

Allergien, Bluthochdruck, Schwangerschaft, Kindern, Sonneneinstrahlung, Epilepsie, innerer Anwendung.

Im Notfall

- Bei Verschlucken von ätherischen Ölen ist ein Arzt aufzusuchen
- Sollten ätherische Öle ins Auge gelangen nicht mit Wasser, sondern mit fetthaltiger Flüssigkeit (Sahne, Vollmilch oder Speiseöl) ausspülen.

Allergietest

Ein Tropfen Jojoba-Öl und ein Tropfen ätherisches Öl in der Ellenbeuge auftragen, 25 Minuten Wartezeit, dann das Gleiche mit der anderen Ellenbeuge, 25 Minuten warten, wenn keine Rötung auftritt, wird das Öl vertragen. Zusätzlich ist eine kinesiologische Austestung möglich.

Kinder

Kinder reagieren wesentlich sensibler auf ätherische Öle als Erwachsene. Es muss sorgfältig geprüft werden, ob ein Öl für Kinder geeignet ist und kann dann in halber Dosierung verwendet werden. Bei Kleinkindern bis fünf Jahre, kann das falsche Öl oder Dosis gefährlich werden. Bis zur Vollendung des 6. Lebensjahres ist die Anwendung aller Minze-

artigen Öle und das direkte Auftragen von Eukalyptus globulus oder Cajeput verboten, da diese einen reflektorischen Atemstillstand auslösen können. Unbedenkliche Öle nach Allergietest wären römische Kamille, Rose, Lavendel oder Mandarine.

Buchtip: SOS Hustenzwerg, Ätherische Öle und Kräuter für Kinder von 0-12 Jahre von Ingrid Kleindienst-John

Qualitätskriterien der ätherischen Öle

Der Markt ist mit künstlich hergestellten Ölen geradezu überschwemmt. Synthetische Nachbildungen, sowie Aromen in Kosmetika und Lebensmitteln lösen Allergien aus und haben keine Heilwirkung. Um sicher zu gehen, dass Sie gute Ware kaufen, müssen Sie auf die vollständige Deklaration des ätherischen Öls achten. Achten Sie darauf dass die Essenz mit dem Zusatz „100 Prozent naturreines ätherisches Öl“ gekennzeichnet ist.

Das sollte auf dem Etikett stehen: Deutscher Name und botanische Bezeichnung, Herkunftsland, Angabe des verwendeten Pflanzenteils, Gewinnungsverfahren, genaue Füllmenge Chargennummer und Adresse (Angabe der EG Bio, Kontrollstelle), Sicherheitshinweise.

Zum Nachdenken

Allzu einheitliche Preise sind fragwürdig, denn 50-100 kg Eukalyptus, 5000 kg Rose, 700 kg Melisse ergeben jeweils 1 Liter ätherisches Öl.

Einteilung der Naturdüfte in Kopf-,Herz-und Basisnoten

Kopfnoten entwickeln sich sofort in der Raumluft und bauen sich rasch wieder ab. Sie verbessern die Raumluft und sind sehr beliebt. Beispiele: Orange, Zitrone, Bergamotte, Eisenkraut, Minze, Rosmarin etc.

Herznoten haben eine Verflüchtigungszeit von 1.5-5.5 Stunden. Dazu gehören Düfte aus dem Kräuterbereich wie Kamille, Wacholder, Melisse, Basilikum, oder die blumigen Duftkompositionen wie Rose, Lavendel, Jasmin oder Geranium.

Basisnoten haben eine langanhaltende, tiefe Duftschwingung bis von 8-24 Stunden. Es sind ausdrucksstarke Gerüche, wie Nelke, Zimt, Honig, Vanille, Weihrauch, Vetiver, Sandelholz und Patchouli.

Rezepte

- **Lern-und Konzentrationsmischung:** Basilikum 2, Grapefruit 2, Zitrone 2, Lemongras 2 Tropfen - Duftlampe
- **Kopf freimachen:** 3 Tropfen Eukalyptus, 3 Tropfen Cajeput, 2 Tropfen Zitrone, 2 Tropfen Minze in eine Duftlampe/ Diffusor
- **Autobahn** - Stärkt die Konzentration: Lemongras 2, Zitrone 1 Tropfen auf ein Duftvlies im Auto geben
- **Bei Jetlag:** 1 Tropfen Angelikawurzel im Taschentuch öfter einatmen, hilft auch bei Reiseübelkeit
- **Blutdrucksenkend:** Ylang-Ylang 4 Tr., Muskatellersalbei 4 Tr., Bergamotte 2 Tr. in eine Duftlampe oder Diffusor
- **Leicht blutdrucksteigernd:** Als Morgendusche bei niedrigem Blutdruck, Rosmarin 1 Tropfen, Zitrone 1 Tropfen auf einen Esslöffel Neutralseife, für einen kraftvollen Start in den Tag
- **Zum besseren Einschlafen:** Lavendel fein 2 Tropfen, oder Narde 1 Tropfen in eine Duftlampe oder Diffusor
- **Für Kinder:** Keiner hat mich lieb-Mischung oder bei Heimweh: Vanille 2 und Mandarine 3 Tropfen, Duftlampe
- **Schulangstbauchweh:** Mandarine rot 2 Tropfen, Lavendelfein 1 Tropfen auf 1 EL Mandelöl, den Bauch sanft massieren
- **Inhalation:** Rosmarin 2 Tropfen, Niaouli 2 Tropfen in 2 Liter sehr heißem Wasser- bei Bronchitis
- **Hervorragendes Brustöl für Kinder:** bei Erkältung, Husten, Bronchitis: Lavendel fein 3 Tropfen auf 1 EL warmes Olivenöl, warm abdecken mit einer Kompresse, Frotteetuch, Mullwindel.
- **Raumluftdesinfektion:** 5 Tropfen Zirbelkiefer, 5 Tropfen Grapefruit, 10ml Wodka oder Korn, in eine 100ml – Spray-Flasche füllen mit destilliertem Wasser auffüllen.

- **Schnupfenbalsam für Erwachsene:**
 - Angelikawurzel 1 Tropfen, Majoran 2 Tropfen mit Jojobaöl in ein 10ml Roll-up
 - Fläschchen füllen und mischen. Nur die Stirnpartie und die äußeren Nasenflügel bestreichen.
- **Ölmischung Bleib gesund:**
 - 50ml süßes Mandelöl, 2 Tropfen Thymian linalool, 4 Tropfen Mandarine rot.
 - Für Kinder ab ca. 3 Jahren in Erkältungszeiten, die Fußsohlen und den Rücken, Brustbereich einreiben
- **Die kleinste Hausapotheke der Welt:**
 - Je ein 10ml Fläschchen: Teebaum, Manuka, Lavendel fein zu gleichen Teilen mischen. Die Mischung wieder in die 3 Flaschen verteilen. Anwendung :
 - Statt Antibiotikum: 1-3 Tropfen auf 1 Würfelzucker oder 1 TL Honig und langsam lutschen-3x täglich
 - Bei Erkältungen, Fußpilz, sowie allen Stichen.
 - Bei Pilzbefall: 3 Tropfen mit etwas Pflanzenöl mischen und einreiben
- **Fichtennadel:** Harmonisierend, entspannend, stabilisiert die Psyche, körperlich und seelisch kräftigend.
 - In eine Duftlampe 2-3 Tropfen geben, bei Stress, Nervosität, Erschöpfung, die Essens eine negative Lebenshaltung und Passivität positiv zu verändern.
- **Anti-Stress-Cocktail:**
 - 100ml Orangensaft, 100ml Apfelsaft, 1 Teelöffel Akazienhonig und 1 Tropfen Bergamotte
- **Notfallmischung bei Ängsten:**
 - 4 Tropfen Basilikum, 4 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Neroli in die Duftlampe.
 - Neroli (die Orangenblüte) ist gut bei depressiven Verstimmungen, Traumata oder Ängsten, einfach am Fläschchen riechen, oder 1 Tropfen auf ein Tempo geben
- **November Blues:**
 - 1 Tropfen Bergamotte, 1 Tropfen Lavendel fein, 1Tropfen Rosengeranie, 1 Tropfen Zedernholz in die Duftlampe oder in den Diffusor
- **Meditation:** 5 Tropfen Weihrauch, 2 Tropfen Myrrhe, 2 Tropfen Zeder in die Duftlampe oder Diffusor



Die Autorin: Martina Burgey



Paulusstraße 4, 76356 Weingarten/ Baden, Tel: 07244 5582099

E-Mail: naturheil@praxis-burgey.de, Internet: www.praxis-burgey.de

1980-2018 Angestellte im Städt. Klinikum Karlsruhe als ex. Krankenschwester

2004-2006 Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktiker-Schule KreaWi in Karlsruhe-Rüppurr

Verschiedene Hospitationen: Palliativstationen Klinik Öschelbronn, 2 Jahre Bioresonanzpraxis in Daxlanden, 1.5 Jahre bei Susanne Bürkert in Stutensee-Blankenloch. Eigene Praxis seit 2009.

Zweite Vorsitzende vom homöopathischen Verein 1907 e.V. Weingarten/ Baden.

Seit 2008 : Medizinisch geprüfter Aromaberaterin, seither laufend Fortbildungen und viel Erfahrung in der Pflege, in der Geburtshilfe, Sterbebegleitung sowie Kinderheilkunde etc.