



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Ätherische Öle – Balsam für die Seele

Autorin: **Dorothea Hamm**, Apothekerin Karlsruhe

Was sind ätherische Öle?

Die meisten ätherische Öle werden aus Pflanzen gewonnen, sie sind die geballte Kraft der Pflanzen. Es sind kleine Moleküle, leicht flüchtig, lipophil, werden durch Destillation, Extraktion oder Enfleurage gewonnen.

Bedeutung für die Pflanze

Ätherische Öle bieten den Pflanzen Schutz vor Insekten, Pilzen, Bakterien vor Verdunstung und Wärme. Sie dienen der Kommunikation und Anlockung von Insekten

Wirkung der ätherischen Öle über die Nase

Die Duftmoleküle werden über die Nase zum Riechkolben geleitet und gehen direkt in das Gehirn zum limbischen System, zum Hippocampus und Hypothalamus. Dort sitzt auch das Zentrum der Gefühle, Erinnerungen und Emotionen, deshalb sind Düfte immer mit Erinnerungen verbunden. Die Bewertung eines Duftes, ob positiv oder negativ ist individuell (Hedonik). Im limbischen System wirken die Düfte über Neurotransmitter auch auf den Hormonhaushalt. Die Duftstoffmoleküle docken an den Riechzellen an und werden über die Siebbeinzellen in das Gehirn geleitet. Der Mensch kann ungefähr 10 000 Gerüche unterscheiden.

Wirkung der ätherischen Öle über die Haut

- Ätherische Öle sollten nie pur auf die Haut gegeben werden, sondern mit einem Transportvehikel: Wasser, natürliches Fett, natürliche Emulgatoren, wie Sahne, Honig, Salz.
- Die beste Aufnahme ist über ein Fett-Wasser-Gemisch: Man sprüht ein Hydrolat auf die Haut und reibt ein fettes Öl mit ätherischen Ölen gemischt darüber ein.
- Je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Öl enthalten, umso besser ist die Aufnahme.
- Nachtkerzenöl wird besser aufgenommen als Mandelöl, das wiederum besser als Olivenöl oder Jojobaöl. Auch natürliche Fette wie Wollfett, Kakaobutter, Bienenwachs, Kokosfett eignen sich als Grundlage.
- Über die Haut werden ca. 10% der ätherischen Öle aufgenommen. Die Aufnahme wird verbessert durch eine Auflage, Massage oder warme Haut

Wirkung der ätherischen Öle systemisch

- **Über die Nase** gehen die ätherischen Öle direkt ins Gehirn und wirken über Transmitter und Rezeptoren

- **Über die Haut** werden die ätherischen Öle aufgenommen, gelangen in die Blutbahn oder in die Lymphe und dann in die entsprechenden Organe. Zum Teil befinden sich auch im Gewebe olfaktorische Rezeptoren (OR), auf die die ätherischen Öle einwirken können.
- **Peroral** (über den Mund) können ätherische Öle in Tropfen oder Kapseln aufgenommen werden und gelangen so in die Blutbahn. Die Einnahme ätherischer Öle gilt in Deutschland als Aromamedizin und ist nur mit Therapeuten erlaubt.
- In Form von **Suppositorien oder Ovula** können ätherische Öle aufgenommen werden unter Umgehung der Leber.
- Mit einer **Einreibung oder einem Bad** erreicht man eine recht gute Aufnahme in das tiefere Gewebe.
- Ätherische Öle lösen sich nicht in Wasser:
 - Deshalb immer mit einem Lösungsvermittler arbeiten: Salz , Sahne, Milch, Honig , neutrales Duschgel
- **Ätherische Öle nie pur verwenden!**

Anwendung von ätherischen Ölen

- Duftlampe, Raumspray, Trockeninhalation, Riechstift, feuchte Inhalation
- Einreibung, Massage-Öle, Salben, Parfum, Roll-on, Wickel und Auflagen, Bad,
- Tropfen, Kapseln, Suppositorien, Lebensmittel.

Verschiedene ätherische Öle

Aufmunternde Öle: Zitrusöle

- Zitrone
- Orange
- Grapefruit
- Limette
- Mandarine
- Bergamotte
- Yuzu-Zitrone
- Neroli

Entspannende Öle

- Petit-grain Bitterorange, Petit-grain Mandarine
- Ylang-Ylang extra, Ylang-Ylang komplett
- Benzoe, Champaca
- Tonka
- Muskatellersalbei
- Jasmin
- Rose
- Lavendel
- Bergamotte

Holzdüfte

Können die natürlichen Killerzellen erhöhen (Waldbaden)

- Fichtennadel
- Zirbelkiefer
- Kiefernadel
- Zeder, Himalayazeder
- Zypresse
- Wacholder

Erdende Öl

- Vetiver
- Angelika
- Patchouli
- Narde

Rezepturen

Duftbalsam für die Seele

- Orange 5 Tropfen
- Grapefruit 4 Tropfen
- Zitrone 1 Tropfen
- Tonka 2 Tropfen
- Vetiver 1 Tropfen
- Jojobaöl 5 ml

Fläschchen füllen mit Jojobaöl, ätherische Öle eintropfen, bei Bedarf Handgelenke und Schläfen einreiben!

Riechstift Seelentröster

- Orange 3 Tr
- Grapefruit 2 Tr
- Bergamotte 2 Tr
- Benzoe 1 Tr

Auf Docht träufeln und in Riechstift füllen

Winterpunsch

Grundmischung:

- Orange 5 ml
- Vanille 30 Tropfen
- Zimtrinde 10 Tropfen
- Cardamom 10 Tropfen
- Nelkenknospe 10 Tropfen

Zubereitung

- 1 Liter Apfelsaft, 1 Liter Wasser zusammen erwärmen
- mit 2 ungespritzten Orangen in Scheiben geschnitten,
- 5-10 Tropfen der obigen Mischung in Honig (Teelöffel bis Esslöffel) gelöst dazugeben,
- warm trinken!

Literaturempfehlung

- Beier/Danner/Demleitner/Hamm: **Aromapraxis heute!**
- Monika Werner/ Ruth von Braunschweig: **Praxis Aromatherapie**
- Monika Werner: **Mind-Maps Aromatherapie**
- Eliane Zimmermann: **Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe**
- **Hefte von FORUM –Essenzia und AROFI**
- Steflitsch/Wolz/ Buchbaur: **Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis**
- Herber/ Zimmermann: **Aromatherapie für Kopf und Seele**