

Grundwissen über ätherische Öle

Warum Aromatherapie?

Trotz aller medizinischen und technischen Fortschritte ist es mit unserer körperlichen (und seelischen) Gesundheit nicht zum Besten bestellt.

Etwas scheint verloren gegangen zu sein: Die uralte Erkenntnis, dass der Mensch ein Ganzes ist, eine Einheit von Körper, Geist und Seele; dass er krank wird, wenn sich dieses Ganze im Ungleichgewicht befindet, und gesund, wenn es im Gleichgewicht, in Harmonie ist.

Auf diesem ganzheitlichen Wissen gründen viele überlieferte Behandlungsmethoden - auch die Aromatherapie; die ganzheitliche Behandlung von Beschwerden und Krankheiten mit ätherischen Ölen.

Mit diesen Ölen hält die Natur ein erstaunliches Reservoir an Mitteln bereit, die viele Beschwerden wirkungsvoll lindern und heilen - und zwar auf viel angenehmere Weise, als wir dies im Allgemeinen gewohnt sind.

Der wunderbare Duft der ätherischen Öle macht nicht nur die Behandlung selbst zur Wohltat, sondern hilft immer auch auf geistig-seelischer Ebene aktiv beim Gesundwerden.

AROMY PURE

Oils & Living



Sicherheitshinweise

Hauttest

Bei sensibler Haut ist es empfehlenswert einen Hauttest durchzuführen. Dafür etwas vom Trägeröl auf den Unterarm geben und dann wenig vom ätherischen Öl. Zeigt die Haut nach einer Stunde keine Irritation, kann das Öl verwendet werden.

Weniger ist mehr

Die Menge an ätherischem Öl pro Anwendung beträgt ungefähr 1 bis 3 Tropfen für Erwachsene.

Lieber öfter wenig verwenden, als auf einmal ganz viel.

Heisse Öle

Oregano, Cinnamon, Cassia, Thyme und Clove müssen vor jeder Anwendung stark verdünnt werden.

Babys und Kleinkinder

Faustregel ist 1 EL Trägeröl mit 1 Tropfen ätherischem Öl verdünnen.

Bei Babys ausschliesslich verdünnte Öle auf den Füßen verwenden und anschliessend Söckchen anziehen.

Sonne

Bei der Anwendung von Zitrusölen auf der Haut für 24 Stunden UV Licht und direktes Sonnenlicht vermeiden.

Schwangerschaft und Stillzeit

Die meisten Öle können bei normalem Gebrauch auch während der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden.

Zur Sicherheit solltest du mit dem Arzt oder der Hebamme darüber sprechen, wenn du ätherische Öle anwenden möchtest.

Sonstiges

Niemals Wasser zum ausspülen oder wegwaschen verwenden, da Wasser die Aufnahmekapazität der Haut erhöht und es dadurch noch mehr brennt.

Am besten mit Olivenöl "auswaschen"

Ätherische Öle nie direkt in die Augen, Nase oder Ohren geben. Du kannst das ätherische Öl auf ein Stück Watte geben und sanft ins Ohr legen.

Was ist ein ätherisches Öl?

Ätherische Öle sind die Lebensessenz der Pflanzen.

Wie das Blut in unseren Adern fließt, so sind ätherische Öle die lebendige Substanz, die Pflanzen am Leben erhält.

Sie ernähren die Pflanze, indem sie Sauerstoff und Nährstoffe zu jeder Zelle bringen und eine bessere Aufnahme der Nährstoffe gewährleisten.

Sie transportieren Schadstoffe ab. Sie schützen den Organismus vor Viren, Bakterien und Pilzen und wehren lästige Parasiten ab.

Ist die Pflanze verletzt, eilen ätherische Öle zur Hilfe, um die Blutung zu stillen die Wunde zu reinigen und zu desinfizieren und die Wundheilung einzuleiten.

Sie haben hormonähnliche Wirkung und unterstützen den Organismus dabei, ausgeglichen und harmonisch seine Aufgaben erfüllen zu können. Genau das können ätherische Öle auch für uns leisten.

Ätherische Öle sind natürliche aromatische Verbindungen in Blättern, Blüten, Früchten, den Wurzeln, im Holz, im Harz oder in anderen Pflanzenteilen.

Je nach Pflanze wird ätherisches Öl auf verschiedene Arten gewonnen.

Die häufigsten Methoden sind die sogenannte Wasserdampfdestillation frischer oder getrockneter Pflanzenteile und die Kaltpressung von Fruchtschalen.

AROMY PURE


Oils & Living



Was macht ätherische Öle für die Gesundheit so wertvoll?

Die in ätherischen Ölen enthaltenen Substanzen sichern das Überleben der Pflanzen, entfalten ihre positive Wirkung aber auch auf den menschlichen Organismus.

In allen Kulturkreisen setzen die Menschen diese Essenzen schon seit Jahrtausenden in der Behandlung von Krankheiten, in der Geburtshilfe, in der Schönheitspflege und in der Aromatisierung und Desinfektion von Wohnräumen ein.

Zahlreiche Studien belegen beispielsweise, dass viele Bestandteile ätherischer Öle antibakteriell, antiviral, antiseptisch und entzündungshemmend wirken und Pilze sowie Pilzsporen abtöten. Einige Wirkstoffe neutralisieren zudem freie Radikale und schützen so die Zellen vor schädlichen Umwelteinflüssen.

Ätherische Öle stärken und entlasten das Immunsystem, fördern die Regeneration und bringen natürliche Stoffwechselprozesse in Gang.

Sie greifen also nicht in unnatürlicher Weise in diese Prozesse ein, sondern unterstützen, stärken und mobilisieren vielmehr die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Im Gegensatz zu vielen synthetischen Arzneistoffen ist diese Wirkung nicht mit Gewöhnungs- oder Abhängigkeitseffekten verbunden. Auch das Risiko unerwünschter Nebenwirkungen ist deutlich geringer. Zudem können ätherische Öle häufig so miteinander kombiniert werden, dass sich ihre Wirkungen gegenseitig unterstützen.

Auch auf die Psyche haben ätherische Öle einen äusserst positiven Einfluss, denn sie wirken harmonisierend und stabilisierend auf die Emotionen.

Oft genügt bereits der angenehme Geruch eines ätherischen Öls im Diffusor, in einem Vollbad oder auf der Haut, um die Stimmung zu heben, Stress abzubauen oder nach einem anstrengenden Tag Körper und Seele zu beleben.

Bereits ein bis zwei Tropfen eines wohlriechenden Öls können mitunter tiefgehende und wohltuende Gefühlsänderungen hervorrufen.

Wie wirkt ein ätherisches Öl?

Ätherische Öle gelangen relativ leicht beim Hautkontakt oder beim Einatmen in den Blutkreislauf und das Gewebe.

Der Duft des ätherischen Öls hat die Kraft unsere Gefühle, das vegetative Nervensystem, die Hormon-Produktion und das Immunsystem zu beeinflussen.

Über das Riechen von Duftmolekülen werden bestimmte Gehirnareale aktiviert. Über Rezeptoren in Haut, Schleimhaut und Organen werden bestimmte Reaktionen ausgelöst (Körperzellen können nachweislich „riechen“)

Über biochemische Wirkmechanismen wirken ätherische Öle hemmend auf Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze) auf unserer Haut und in unserem Körper.

Unter unserer Nasenschleimhaut befinden sich auf etwa fünf Quadratzentimetern zwischen 10 und 30 Millionen Nervenzellen, die sich alle vier bis sechs Wochen erneuern und Rezeptoren für zirka 400 verschiedene Duftstoffe besitzen.

Duftmoleküle docken dort nach einem Schlüssel-Schloss-Mechanismus an und erzeugen dadurch ein Signal, das über den Riechnerv sofort (und ohne Umweg über das Grosshirn/Bewusstsein) zu einer der ältesten Gehirnregionen, dem limbischen System, weitergeleitet wird.

Sie wirken also direkt auf den Ort der Gefühle und Instinkte.

Man kann sagen, dass das limbische System im Grunde unser emotionales Kontrollzentrum ist.

Entsprechend ist auch unsere erste Reaktion auf Gerüche: Sie ist unbewusst, sehr schnell und vor allem eben emotional.

Verschiedene Duftmoleküle aus ätherischen Ölen können so unsere Stimmung und Gefühle beeinflussen, die Hormonproduktion regulieren, angstlösend oder antidepressiv wirken, konzentrationsfördernd, schlaffördernd, beruhigend oder anregend sein.