

ÄTHERISCHE ÖLE

Die starke Kraft des Duftes



Text: Pauline Helminger

Seit Anbeginn der Zeit haben Pflanzen(extrakte) und ätherische Öle ihren festen Platz in der Geschichte. Sie spielen nicht nur eine entscheidende Rolle im ökologischen Gleichgewicht, sondern dienen auch zur Harmonisierung von körperlichen, emotionalen und geistigen Ungleichgewichten des Menschen und der Tiere.

Ätherische Öle bezeichnet man auch als **"duftende Seelen der Pflanzen"**. Sie werden zum größten Teil aus dem Inneren von Pflanzen und Bäumen, wie Blätter, Blüten, Schalen, Samen, Rinde und Harzen durch Destillation gewonnen. Ätherische Öle sind hoch konzentriert, deshalb gibt es auch einige Sicherheitshinweise, denen man sich bei der Anwendung bewusst sein sollte.

Woher kommt das Wort "ätherisch"? Es stammt vom Wort "Äther", dem Feinstofflichen, und benennt die flüchtigen, chemischen Bestandteile einer Pflanze. Wir nehmen diese als Duft wahr. Wenn wir beispielsweise an einem Rosenstrauch vorbeigehen und den Duft der Rosen einatmen, dann riechen wir das ätherische Öl der Pflanze, welches unsere Gedanken oder Gefühle beflügelt.

Von allen Sinnen ist der Geruchssinn der erste Sinn überhaupt und hat den direktesten Zugang zu unserem Unterbewusstsein, zum limbischen System, in welchem auch unsere Emotionen abgespeichert sind. Dieses System erzeugt sofort ein Gefühl zur eintreffenden Duftinformation; je nach Geruch kann es ganz unkontrolliert Angst, Ekel, Freude oder Wohlbehagen erzeugen.

Wenn Sie zu einer kleinen Zwischenübung Lust haben, probieren Sie aus, was schon alleine die Erinnerung auf einen Duft in Ihnen hervorrufen kann. Nehmen Sie sich Zeit und überlegen Sie, ob Sie Düfte benennen können, die Sie an bestimmte Situationen, Menschen, an Ihre Kindheit, ... erinnern. Und überlegen Sie, ob es Düfte gibt, die bestimmte Gefühle in Ihnen auslösen?

An dieser Stelle weise ich auf ein paar **Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle** hin:

❁ Beim Einkauf sollte man unbedingt drauf achten, dass auf dem Etikett **"100 % naturreines ätherisches Öl"** oder **"100 % natürliches ätherisches Öl"** steht. Meine Anwendungsvorschläge gelten nur für diese naturreinen Öle, und NICHT für synthetisch hergestellte Öle.

❁ Bei der Lagerung darauf achten, dass die Fläschchen gut zugeschraubt sind und bei Raumtemperatur gelagert werden - nicht im Kühlschrank, in der Sonne oder im Auto. Immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

❁ Vorsicht bei Schwangerschaft, Epilepsie oder unbehandeltem Bluthochdruck. Bei Unsicherheit immer Rücksprache halten mit einem Aromatherapeuten und mit dem Arzt.



Bild: ©stockcreations - i-shutterstock.com

Verdünnungstabelle für ätherische Öle:

Die Nummern repräsentieren die Gesamtmenge an Tropfen aller kombinierbaren ätherischen Öle für Mischungen. Diese Angaben sind ungefähre Richtlinien, denn die Größe eines Tropfens variiert mit der Viskosität des ätherischen Öls und der Tropfergröße. 1 ml entspricht etwa 20 bis 30 Tropfen. Für diese Tabelle wird eine Menge von 20 Tropfen pro ml angenommen.

Ätherische Öle in Prozent	TROPFENZAHL JE NACH FLÄSCHCHENGRÖSSE (Fläschchen sind mit Basisöl befüllt)					
	10 ml	15 ml	20 ml	30 ml	50 ml	100 ml
3 %	6 Tr.	9 Tr.	12 Tr.	18 Tr.	30 Tr.	60 Tr.
2 %	4 Tr.	6 Tr.	8 Tr.	12 Tr.	20 Tr.	40 Tr.
1 %	2 Tr.	3 Tr.	4 Tr.	6 Tr.	10 Tr.	20 Tr.
0,5 %	1 Tr.	1 - 2 Tr.	2 Tr.	3 Tr.	5 Tr.	10 Tr.

Anwendungen von ätherischen Ölen - je nach Lebensalter	
Frühchen	0 %
bis 3 Monate	0,1% (bis maximal 0,2 %)
3 bis 24 Monate	0,25% (bis maximal 0,5 %)
2 bis 5 Jahre	1% (bis maximal 2 %)
6 bis 15 Jahre	1,5% (bis maximal 3 %)
15+ Jahre	2,5% (bis maximal 5 %)

Wie Sie ätherische Öle bei Ihnen zu Hause anwenden können:

Riechen & Kaltvernebeln (Diffusen)

Natürliche ätherische Öle sind einzigartige biochemische Verbindungen, daher sollen diese nicht über 50 Grad erwärmt werden. Diese sind nicht für herkömmliche Duftlampen mit Kerzen vorgesehen, da die Wirkung zerstört werden würde. Entweder man nimmt einen nicht glasierten Ton z. B. - einen neuen Blumentopf oder Figuren - und tropft ein bisschen Öl drauf - das Öl verdunstet ganz von alleine und verströmt einen herrlichen Duft.

Es besteht auch die Möglichkeit, direkt aus der Flasche einige tiefe Atemzüge zu nehmen. Eine Alternative ist, ein paar wenige Tropfen auf den Handflächen zu verteilen, die Hände vor Nase und Mund halten und tief ein und aus zu atmen. Zum Kaltvernebeln gibt es verschiedene Diffuser in allen Preisklassen im Handel.

Auftragen

Reine ätherische Öle können verdünnt (auf jeden Fall bei Babys, Kindern und älteren Menschen) mit Pflanzenölen, wie Kokos, Jojoba, Mandel, Sonnenblume oder pur auf die Haut aufgetragen werden. Verdünnt werden sollten auf jeden Fall phenolhaltige Öle wie z. B. Thymian, Oregano, Zimt.

Unsere Fußsohlen sind der sicherste Bereich, um ätherische Öle aufzutragen. Dort befinden sich die Reflexzonen, über welche sich der ganze Körper erreichen lässt.

Bäder

Ob ein Fuß- oder ein Vollbad, mit Hilfe eines Emulgators können ätherische Öle wunderbar zur Entspannung eingesetzt werden. Warum ein Emulgator? Ätherische Öle verbinden sich nicht mit Wasser und würden ohne Emulgator an der Wasseroberfläche schwimmen.

Natürliche Emulgatoren sind beispielsweise Salz, Milch, Schlagobers, Honig. Zuerst wird das ätherische Öl mit dem Emulgator vermischt und dann dem Wasser hinzugefügt.

Diese Variante ist toll vor dem Schlafengehen oder bei müden Beinen.

❁ Für Kinder immer sehr niedrig dosieren UND mit Pflanzenöl verdünnen. Mentholhaltige Öle wie z. B. Pfefferminze NICHT bei Kindern unter 7 Jahre anwenden. Die Fußsohlen sind für eine Anwendung ideal.

❁ Vorsicht bei Zitrusölen und Mischungen mit Zitrusölen: Diese sind photosensitiv und können Pigmentveränderungen hervorrufen. Entweder abends auftragen, mind. 12 - 24 Stunden Sonne meiden oder die Körperstellen bedecken.

❁ Ätherische Öle nur im Diffuser/Kaltvernebler verwenden, NICHT in einer Duftlampe oder erhitzen.

❁ Von Körperöffnungen wie Nase, Ohren. ...fernhalten. Wenn ätherisches Öl ins Auge gelangt, mit einem Tropfen Pflanzenöl (Mandel-, Sonnenblumen-, Rapsöl....) leicht auswaschen. Wenn keine Linderung entsteht, bitte einen Arzt konsultieren.

❁ Sehr sparsam verwenden, da sie hochkonzentriert sind. Oft genügt ein Tropfen.

❁ Sollte es zu Hautirritationen kommen, mit Pflanzenöl verdünnen.

❁ Das Auftragen von "heißen" Ölen, wie Oregano, Nelke und Zimt, direkt auf die Haut, sollte vermieden werden.

Quelle: aroma1x1.com

Quelle: Essential Oil Safety,
Tisserand & Young, 2nd Edition

DIY persönliche RollOns, Riechsalze oder Sprayer

Eine weitere Möglichkeit ist Einzelöle selber zu mischen und mit Pflanzenöl oder einem Emulgator und Wasser zu in einem RollOn oder einem Sprayer zu mischen. Mit Salz vermischt, ergibt es ein persönliches Riechsalz. Beispielsweise kann man sich für den heißen Sommer ein kühlendes Spray mischen, in dem man Pfefferminz, Zitrone mit Salz vermischt und mit Wasser in den Sprayer gibt und gut durchschüttelt.

Inhalation

Wer kennt bzw. macht dies noch? In Erkältungszeiten mit Kamillenblüten inhalieren. Sehr wohltuend für unsere Atemwege. Dies ist auch mit ätherischen Ölen möglich, wiederum mit einem Emulgator vermischen.

Haushalt

Viele ätherische Öle wirken stark desinfizierend und sind gut geeignet, um diese beim Putzen anzuwenden. Darunter fällt beispielsweise die Zitrone, die nahezu alle Keime abtöten kann.

Soviel jetzt zu den wichtigsten Möglichkeiten. Wer sich hier noch weiter vertiefen möchte, wird in verschiedenen Büchern fündig. Nun werde ich gängige Öle anführen und erläutern, für welche Situationen man diese gut einsetzen kann.



LAVENDEL

Eines der bekanntesten ätherischen Öle ist Lavendel, da es am vielfältigsten einsetzbar ist und auch als Öl für alle Fälle bezeichnet wird. Lavendel kann man immer nutzen, wenn man nicht weiß, welches Öl man wählen soll. Nach heutigem Wissensstand enthält das Lavendelöl mehr als 160 Inhaltsstoffe, welche alle Körper und Seele positiv beeinflussen können. Zusätzlich haben Lavendelöle Yin und Yang in sich vereinen, weshalb es immer so wirkt, wie es im Moment gerade gebraucht wird: erfrischend oder entspannend.

Der französische Wissenschaftler René Gattefossé entdeckte die Fähigkeit des Lavendelöls als erster. Infolge einer Explosion in seinem Labor erlitt er Verbrennungen und steckte seine Hand in das nächstgelegene Fass, welches Lavendelöl enthielt. Er spürte sofort die wohltuende Wirkung des Öles und beobachtete eine beschleunigte Wundheilung.

Bis heute ist Lavendel eines der wenigen ätherischen Öle, welches noch immer im Britischen Arzneimittelbuch geführt wird. In der Aromatherapie ist das Lavendelöl

die erste Wahl bei **Verbrennungen, Wunden, Prellungen, Bienen- oder Insektenbissen** sowie bei **Hautproblemen** wie **Akne, Ekzemen, Narbenbildungen**.

Dieses Öl kann entweder pur oder verdünnt mit Pflanzenöl auf die Haut aufgetragen werden.

Ebenso wirkt Lavendel auch **beruhigend** und **entspannend**. Es kann unterstützen, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Gerne wird es bei Ängsten und als Erste Hilfe bei Schock (als Mischung mit Pfefferminze) eingesetzt. Die Mischung mit Pfefferminze und Lavendel kann Kopfschmerzen lindern - verdünnt mit Pflanzenöl auf die Schläfen auftragen und schon ist Abhilfe geschaffen.

Sie sehen, wie vielseitig ätherisches Lavendelöl eingesetzt werden kann. Ich weise hier nochmals darauf hin, dass diese Anwendungsmöglichkeiten nur mit naturreinen ätherischen Ölen durchgeführt werden sollen.



ZITRONE

Das ätherische Zitronenöl wird aus der Schale gepresst und kann aus Erdöl hergestellte Produkte (also Kunststoff) "verdauen". Man kann dazu folgendes Experiment

machen: Man nehme ein großes Stück Styropor, gibt einen Tropfen Zitronenöl drauf und beobachtet, was passiert! Deshalb ist darauf zu achten, dass man dieses Zitronenöl nicht in oder auf Plastikflaschen, Kunststoffbecher etc. gibt.

Das Zitronenöl vermittelt dem Anwender die Kraft der Sonne, weshalb es **"gute Laune"** macht. Der frische reinigende Duft, ist nicht nur sehr beliebt, sondern unterstützt Schulkinder, sich beim Lernen oder Hausaufgaben **besser konzentrieren** zu können.

Zitrone **stimuliert das Immunsystem** und wirkt thermisch kühlend, weshalb sie gerne bei Fieber angewendet wird: pur oder verdünnt auf die Fußsohlen auftragen.

Es wird auch gemeinhin in der Hautpflege benutzt und kann bei regelmäßiger Anwendung die **Hornhaut an den Füßen lösen**.

Neben all diesen Vorzügen ist Zitronenöl ein großartiger Helfer im Haushalt: Zur Reinigung der Oberflächen kann man Zitronenöl mit Salz vermischen, in einer Sprühflasche im Wasser auflösen und auf die zu reinigenden Oberflächen auftragen und wischen. Für gute Düfte einen Tropfen Zitrone in den Geschirrspüler geben. Wenn man Obst mit Zitronenwasser reinigt, ist es auch länger haltbar.



PFEFFERMINZE

Ein weiteres Öl, welches man am besten in der Hausapotheke haben sollte, ist die Pfefferminze. Aber Achtung: auf jeden Fall Kontakt zu den Augen, Schleimhäuten, empfindlicher Haut oder frischen (Brand)Wunden vermeiden, nicht bei Kindern unter 7 Jahren anwenden und sehr verdünnen oder eine Alternative suchen.

Die Pfefferminze ist eine der ältesten Kräuter, welche zur **Unterstützung der Verdauung** empfohlen wird. Das Öl gehört unbedingt in jeden Haushalt, da es sehr schnell **bei drohender Ohnmacht** oder **Übelkeit** wirkt. Außerdem lindert es **Nacken- oder Kopfschmerzen/Migräne** und kann bei **schmerzenden Muskeln und Gelenken** nach sportlicher Betätigung wunderbar mit etwas Pflanzenöl vermischt

zur Massage genutzt werden. Pfefferminze kann auch beim **Abnehmen** unterstützen, da der Geruch das Sättigungsgefühl erhöht.

Bei Verdauungsproblemen oder bei Übelkeit: 1 TL Pflanzenöl mit 1 Tropfen Pfefferminze vermischen und auf den Bauch auftragen.

Der frische Duft der Pfefferminze **fördert die Konzentration**, also super auch für Schulkinder, bei Autofahrten, im Büro sowie bei Müdigkeit oder Kreislaufproblemen einsetzbar. Und es macht **bei Schnupfen die Nase frei**.

Pfefferminze soll sehr sparsam verwendet werden. 1 Tropfen Öl entspricht 21 Teebeuteln.



Muskatellersalbei (engl.: Clary Sage) ist eine tolle Pflanze für die FRAU. Das ätherische Öl enthält natürliche Phytoöstrogene. Der Duft ist weich, entspannend, warm und belebend und unterstützt dadurch eine gesunde innere Einstellung während **PMS (prämenstruelles Syndrom)**. In der **Menopause** kann es eine unterstützende Wirkung auf Frauen haben und es hilft bei **Menstruationskrämpfen** und der Aufrechterhaltung einer gesunden **Verdauungs- und Kreislauffunktion**.

Kürzlich medizinische Daten haben gezeigt, dass das Öl den Östrogen- und Progesteronspiegel auf natürliche Weise anhebt und den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht bringen kann.

Das Öl wirkt sehr beruhigend und befreit von Stress.

Beispielsweise kann man 2 - 4 Tropfen auf Füße, Knöchel, Handgelenke oder Chakrapunkte auftragen, direkt inhalieren oder im Diffuser vernebeln.

*Dufte sind wie Seelen der Blumen;
man kann sie fühlen,
selbst im Reich der Schatten.*

Joseph Joubert
(1754 -1824, französischer Essayist)

Bewährte Mischungen von ätherischen Öle für den Hausgebrauch

DIY Desinfektionsmittel

Jeweils 5 Tropfen Lavendel, Zitrone und Zitronengras (bevorzugt antibakterielle, antiseptische ätherische Öle) mit ein bisschen Salz vermischen. In einer Sprühflasche Wasser mit einem Spritzer natürlicher flüssige Seife vermischen. Das mit Ölen vermischte Salz dazugeben, gut schütteln, bis sich das Salz aufgelöst hat. Vor Gebrauch nochmals gut schütteln.

Schmerzstillende Ölmischung

bei blauen Flecken, Schmerzen in Knochen und Gelenken

30 Tr. Balsamtanne, 10 Tr. Strohblume/Immortelle, je 5 Tr. Pfefferminze und Weihrauch und 1 Tr. Oregano mit Pflanzenöl vermischen und auf die schmerzenden Stellen auftragen. Diese Mischung wirkt sehr wohltuend.

Mischung gegen Ärger und Zorn

5 Tr. Bergamotte, 2 Tr. Kamille, 3 Tr. Geranie kaltvernebeln und einatmen oder mit Pflanzenöl verdünnen und als Massageöl anwenden.

Mischung bei Energielosigkeit

8 Tr. Fichte, 4 Tr. Weihrauch, 3 Tr. Balsamtanne, 1 Tr. Pfefferminze entweder auf die Fußsohlen auftragen oder vernebeln und einatmen.

Mischung bei Hitzewallungen

Je 3 Tr. Salbei und Muskatellersalbei, je 1 Tr. Geranie und Pfefferminze vermischen und auf die Innenknöchel der Füße auftragen.

Mischung bei Nacken- und Schulterverspannungen

Je 5 Tr. Majoran und Basilikum, 3 Tr. Lavendel mit Pflanzenöl vermischen und auf die schmerzenden Stellen auftragen und einmassieren. Wenn diese Schmerzen nicht durch eine Entzündung entstanden sind, kann man auch eine warme Kompresse auflegen.

Mischung bei Warzen

10 Tr. Zitrone, 5 Tr. Zypresse, 2 EL Apfelessig vermischen. 2 x täglich auf die Warze auftragen und einbandagieren, solange, bis die Warze abfällt.

Diese Ausführungen waren eine kleine Reise in die Welt der ätherischen Öle und ich wünsche Ihnen viele duftende Erlebnisse.

Pauline Helminger



Pauline Helminger

Dipl. Kinesiologin, Brain Gym® Instruktorin, Aromatherapeutin, ausgebildete und geprüfte Baby- und Kleinkindschwimmtrainerin, Dipl. pädagogische zertifizierte Personenbetreuerin

Klein-Köstendorf 10/2, 5203 Köstendorf
T: 0676 76 03 882 E: pauline.helminger@gmail.com
www.paulines-gesundheitspraxis.jimdo.com

Bildquellen:

Lavendel - Von Dimitri Neyt (DimiTalen, DimiCalifornia) - Eigenes werk; (en) Own work, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1830859>
Zitrone - Von bildtankstelle.de - Public domain image released on German CD "Chip Foto-Video 09-2005" Original image from <http://www.bildtankstelle.de>, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=816056>
Pfefferminze - Von Rob Hille - Eigenes Werk, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2583891>
Muskatellersalbei - Von Stickpen - Eigenes Werk, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4235313>