



ÄTHERISCHE ÖLE KLEINER TROPFEN, GROSSE WIRKUNG

Ätherische Öle gibt es schon viele tausende Jahre. Schon auf alten ägyptischen Papyrusrollen und in chinesischen Schriften wird die Verwendung dieser beschrieben. In den ägyptischen Grabmalen wurden Gefäße mit ätherischen Ölen gefunden und auch die Griechen haben aromatische Pflanzen als Parfüm verwendet.

WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?

Es sind reine Pflanzenextrakte, die aus unterschiedlichen Pflanzenteilen gewonnen werden wie z. B. aus Rinden, Blüten, Samen, Blätter, Wurzeln etc. Diese ätherischen Öle wirken oft 50-70-mal stärker als herkömmliche Kräuter. Etwa hat 1 Tropfen Pfefferminzöl die gleiche Wirkung wie 28 Tassen Pfefferminztee.

Ätherische Öle sind 100% natürliche Pflanzenextrakte und sie bestehen aus einer Vielzahl von einzelnen Komponenten (z. B. Lavendel hat über 200 verschiedene Komponenten). Nur, wenn ein Öl alle Komponenten beinhaltet, entfaltet es die volle Wirkung. Bei der Verwendung von ätherischen Ölen ist es äußerst wichtig, dass man auf gute Qualität achtet – ich persönlich verwende ausschließlich 100% reine ätherische Öle, die ich bei Bedarf mit einem Trägeröl verdünne. Pflanzen, die an dem Ort wachsen, wo sie heimisch sind und natürlich vorkommen, enthalten die maximalen Wirkstoffe, die für eine maximale Wirkung gebraucht wird. Wichtig ist auch, dass die ätherischen Öle frei von Verunreinigungen und synthetischen Mitteln sind

WIE WERDEN ÄTHERISCHE ÖLE HERGESTELLT?

Ätherische Öle werden entweder durch *Dampfdestillation* oder durch *Kaltpressung* bei Zitrusfrüchten gewonnen. Durch Dampfdestillation werden 93% aller ätherischen Öle hergestellt.

WIE WIRKEN ÄTHERISCHEN ÖLE?

Einerseits arbeiten sie auf Zellebene und haben antibakterielle und antivirale Eigenschaften. 100%ige ätherische Öle können in die Zellen eindringen und dort wirksam werden.

Andererseits arbeiten sie über den Geruchssinn. Dieser ist der älteste unserer Sinne. Entwicklungsgeschichtlich ist er entstanden, noch bevor alle anderen Sinne ausgebildet wurden. Der Geruchssinn ist direkt mit unserem Instinkt verbunden - das heißt, was uns in die Nase steigt, gelangt in Sekundenbruchteilen als Information ins Gehirn. Zirka dreißig Millionen Riechzellen sind daran beteiligt, dass die Gerüche über die Nervenbahnen an das *limbische System* weitergeleitet werden, wo unser emotionales Kontrollsystem sitzt. Durch das Einatmen von ätherischen

Ölen wird deren Wirkung direkt im Gehirn verarbeitet. Das *limbische System* ist direkt mit den Bereichen des Gehirns verbunden, die die Atmung, den Blutdruck, den Herzschlag, die Hormonbalance, das Gedächtnis und den Stress-Level kontrollieren. Es kontrolliert alle körperlichen, emotionalen und mentalen Reaktionen in unserem Körper. Somit kann der Geruch eines ätherischen Öles bereits einen großen Einfluss auf unsere Psyche und unseren Körper haben.

Wenn man ein ätherisches Öl einatmet, werden Signale an das Gehirn gesendet und unser System reagiert darauf. Binnen 15 - 30 Minuten können bereits positive Veränderungen beobachtet werden. Wenn wir zum Beispiel einen Rosenduft wahrnehmen, hat der Duft schon alle möglichen unbewussten und vegetativen Reaktionen in Bewegung gesetzt: ein sanftes, freundliches Gefühl entsteht, das Herz beruhigt sich, das Immunsystem stimuliert sich und die Hormonproduktion wird angeregt. Das gleiche passiert natürlich auch bei unangenehmen Gerüchen - hier entsteht dann oft Übelkeit, Ekel oder man will einfach nur weg von diesem Geruch. Studien zufolge, wurde bestätigt, dass die *Sesquiterpene*



den Sauerstoffgehalt im Gehirn bis zu 28% erhöhen können. *Sesquiterpene* sind Pflanzenstoffe, die in einigen ätherischen Ölen ganz hochkonzentriert vorkommen. Beispiele für solche ätherischen Öle sind *Vetiver, Patchouli, Zedernholz, Sandelholz und Weihrauch*.

Ein hoher Sauerstoffgehalt im Gehirn hat großen Einfluss auf das Lernverhalten, die psychische Haltung, die Hormonbalance, die Immunfunktionen und den Energielevel des Körpers - hierfür können noch weitere ätherische Öle wie *Melisse, Myrre* und *Nelke* verwendet werden.

WIE KANN ICH ÄTHERISCHE ÖLE ANWENDEN?

Aromatisch – inhalieren oder diffusen: Es reinigt die Luft, wirkt stimmungsaufhellend, denn die Wirkung über das "Riechhirn" hat einen großen Einfluss auf unseren Körper, unseren Geist und wirkt auch auf unsere Emotionen.

Äußerlich: Jedes ätherische Öl kann verdünnt mit einem Trägeröl auf die Stelle aufgetragen werden, wo ich es gerade brauche – z. B. auf die Brust zur Unterstützung der Lungen, auf den Bauch bei Unwohlsein, auf die Muskeln und Gelenke, aber auch auf die Handgelenke, die Fußsohlen und in den Nacken zur allgemeinen Unterstützung des Immunsystems, der Emotionen etc.

UNTERSTÜTZUNG FÜR UNSERE LUNGEN

Ätherische Öle sind vielfältig anwendbar und haben dabei auch eine positive Wirkung auf unseren Atemtrakt. Speziell Baumöle, wie *Douglasie, Arborvitae, Sibirische Tanne, Zedernholz* etc., die viele Terpene enthalten, sind eine Wohltat für unsere Lungen. Aber auch ätherische Öle von *Eukalyptus, Kardamom, Thymian* oder *Pfefferminze* wirken sehr erfrischend und befreiend.

Aber auch in Zeiten der Trauer, die dem Lungenmeridian zugeordnet ist, können uns ätherische Öle zur Seite stehen. Der Tod meiner Mutter hat ein tiefes Loch in mein Leben gerissen. Eine Mischung ätherischer Öle aus *Weihrauch, Patchouli, Ylang Ylang, Zistrose, Amyris, Sandelholz, Rose* und *Osmanthus* hat mir hier sehr weitergeholfen. Bei meiner Partnerfirma gibt es dafür eine fertige „tröstende Mischung“ ohne der ich diese schwere Zeit nicht so gut überstanden hätte.



Wie bereits erwähnt, haben ätherische Öle eine große Wirkung auf unsere Emotionen. Wenn wir uns beengt, emotional eingesperrt fühlen, hat das einen großen Einfluss auf unsere Stimmungslage. Wir fühlen uns traurig, wütend, allein gelassen, uns unserer Freiheit beraubt etc. Da ätherische Öle sehr schnell über unseren Geruchssinn aufgenommen werden und so unsere Psyche beeinflussen, ist die Anwendung von Aromen eine sehr gute Unterstützung.

Ätherische Öle, wie z. B. alle *Zitrusöle*, die sehr stimmungsaufhellend sind, oder auch erdende Öle - wie etwa *Vetiver* oder *Zedernholz* - können sehr befreiend wirken. Wenn wir das Gefühl einer Enge im Brustraum haben und uns die Luft abgeschnürt wird, sind *Pfefferminze* oder *Spearmint* tolle Öle zur Unterstützung.

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DIE **ATMUNG** UND FÜR DAS GEFÜHL DER FREIHEIT:

Douglasie wirkt beruhigend, erdend und festigend. Verdünnt mit Trägeröl auf die Brust aufgetragen oder aus der Hand inhaliert unterstützt es die Atemfunktion, wirkt Angstgefühlen entgegen und fördert Konzentration und Fokus.



Eukalyptus öffnet durch Inhalation aus der Hand oder dem Fläschchen die Bronchien und wirkt befreiend bei Beklemmungsgefühlen. Zudem erfrischt es die Raumluft und hilft, die Nase frei zu bekommen.



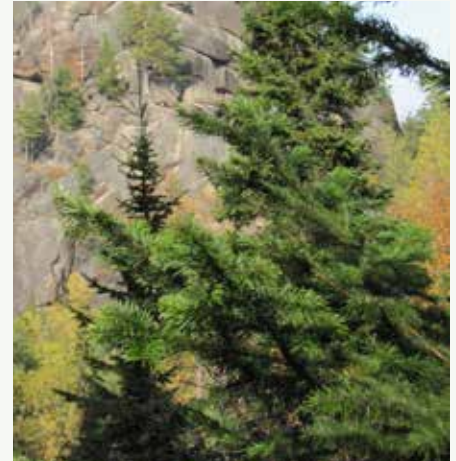
Arborvitae ist der lateinische Name für den Lebensbaum. Dieses Öl wirkt beruhigend, stabilisierend und ausgleichend und sorgt für ein emotionales Gleichgewicht.



Thymian ist ein ätherisches Öl, das Phenole, Thymole und Terpene enthält, die stark antibakteriell wirken. Die beruhigende Wirkung von Thymiantee auf die Lungen ist schon lange bekannt. Ätherisches Thymianöl aufgetragen auf den Brustbereich oder zerstäubt wirkt ätherisches Thymianöl sehr rasch.



Sibirische Tanne ist ein sehr harmonisches Baumöl, das die Lungenfunktion in der kalten Jahreszeit unterstützen kann. Inhalation aus dem Fläschchen oder aus den Handflächen wirkt sehr beruhigend und ein zerstäuben im Diffuser bringt den Waldduft ins Wohnzimmer, das eine positive Einstellung fördert und uns friedlich und harmonisch stimmt.



Zedernholz ist ein ganz tolles antiseptisches, beruhigendes und ausgleichendes Öl. Es wirkt auch stark erdend und hilft, zu fokussieren.



Bildquellen:

Titelbild: i© iRA_EVVA - Shutterstock.com - 11138406636

Douglasie: von USDA-NRCS PLANTS Database / Herman, D.E. et al. 1996. North Dakota tree handbook. USDA NRCS ND State Soil Conservation Committee; NDSU Extension and Western Area Power Admin., Bismarck, ND. - [1], Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=322114>

Arborvitae: von Roman Zacharij - Eigenes Werk, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6291547>

Sibirische Tanne: von Anzhi86 - Eigenes Werk, CC0 - No Copyright, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16663661>

Zeder: von Rosser1954 Roger Griffith - Eigenes Werk, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10063628>

Thymian: Die Autorenschaft wurde nicht in einer maschinell lesbaren Form angegeben. Es wird angenommen, dass es sich um ein eigenes Werk handelt (basierend auf den Rechteinhaber-Angaben)., Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=792018>

Eukalyptus: von Patrice78500 - Selbst fotografiert, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6771826>

Pfefferminze: von Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen - List of Koehler Images, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=255374>

Wenn du gerne mehr über ätherische Öle erfahren möchtest, kannst du mich gerne kontaktieren.



Daniela Braunsteiner

Dipl. Kinesiologin,
Brain Gym® Instruktorin,
Dipl. Aroma-Energetikerin,
RIT®-Reflexintegrations-
und IL-DO® Körperkerzen-
Trainerin

Victoriaweg 2, 2070 Retz
Mobil: 0650 911 10 19
Mail: kinesiologin@danielabraunsteiner.at
www.danielabraunsteiner.at