

Ätherische Öle

Ätherische Öle sind die Duftstoffe einer Pflanze. Es handelt sich dabei um komplexe Stoffgemische, die in den Öldrüsen gebildet und in Blüten, Blättern, Samen, Fruchtschalen, Wurzeln, Harzen, Rinden oder im Holz gespeichert werden. Die Duftstoffe erfüllen bei den Pflanzen wichtige Funktionen. Sie dienen der Abwehr von Tierfrass und Insekten, als Schutz vor Krankheitserregern (Bakterien, Viren, Pilzen), zum Anlocken von Insekten, als Schutz vor extremer Kälte oder Hitze, als Energiespeicher und Informationsträger.



Wirkungsweise

Ätherische Öle vermitteln auch dem menschlichen Organismus feinste Impulse. Die verschiedenen Inhaltsstoffe wirken ganzheitlich, auf der körperlichen sowie auf der seelisch-geistigen Ebene. Dazu ein Beispiel: Eukalyptus wirkt auf der körperlichen Ebene desinfizierend, krampflösend und fiebersenkend. Auf der seelisch-geistigen Ebene fördert er die Konzentration, erfrischt und stärkt.

Ätherische Öle gelangen über die Haut und Schleimhäute (u.a. Lungen, Mund) in den Blutkreislauf und ins Gewebe, wo sie ihre spezifische Wirkung (z.B. schleimlösend, desinfizierend, krampflösend) entfalten.

Der Geruchssinn hat bei der Behandlung mit ätherischen Ölen eine grosse Bedeutung. Die eingeatmeten Düfte aktivieren die Riechhärchen und leiten feine Nervensignale an das Gehirn weiter. Auf diesem Weg wird das Gemüt besonders gut angesprochen und über das vegetative Nervensystem kann im Prinzip jede Zelle des Organismus heilende Impulse empfangen. So kann

unter anderem auch die Hormonproduktion und das Immunsystem angeregt werden.

Wird der Geruchssinn jedoch durch zu starke oder unangenehme Gerüche «gereizt», reagiert der Mensch je nach Empfindlichkeit mit zum Teil erheblichen Beschwerden, wie Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen.

Herstellung

Die meisten ätherischen Öle werden durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Weitere Methoden sind Kaltpressung, Ölauszug oder die Gewinnung mit Hilfe von chemischen Lösungsmitteln.

Da die Duftstoffe nur einen kleinen Teil der Pflanze ausmachen, sind ätherische Öle eine Kostbarkeit. Zum Beispiel braucht es für 1 Tropfen Pfefferminzöl ca. 80 Löffel Pfefferminzblätter oder für 10 ml Lavendelöl werden ca. 1,6 kg Lavendelblüten benötigt. Für das kostbare Rosenöl braucht es gar 3–5 kg Blütenblätter für 1 ml Öl.

Qualität

Nur aus gesunden, an artgerechten Standorten gewachsenen Heilpflanzen können heilkräftige ätherische Öle gewonnen werden. Eine hohe Qualität hat ihren Preis, ist für den Behandlungserfolg jedoch ausserordentlich wichtig. Billige Produkte sind entweder weniger konzentriert, haben allgemein eine schlechtere Qualität oder sind synthetisch hergestellt. Letztere haben keine heilende Wirkung.

Es gibt mehrere vertrauenswürdige Firmen, die ätherische Öle in sehr guter Qualität anbieten, z.B. Farfalla®, Primavera®, Phytomed®, Taoasis®. Zum Teil führen diese auch Produkte aus Pflanzen aus biologischem Anbau oder aus Wildsammlung.

Anwendungsbereiche

Es gibt eine sehr grosse Auswahl an ätherischen Ölen und kaum ein seelisches oder körperliches Leiden, das damit nicht gelindert werden könnte. Die Anwendungsempfehlungen basieren auf jahrhundert-, wenn nicht gar jahrtausendlanger Erfahrung und werden laufend erweitert. Heute sind viele «Düfte» auch wissenschaftlich erforscht und ihre Wirkung bestätigt. Häufige Anwendungsbereiche sind z.B. Schnupfen, Husten, Blasenentzündung, Ohrenschmerzen, Blähungen, Schlaflosigkeit. In den verschiedenen Beschwerdekäpfeln und Anleitungen finden Sie viele Hinweise dazu.

Wirkung empfohlener ätherischer Öle	
Anis	milchbildend, ausschwemmend, schleimlösend
Bergamotte	fiebersenkend, entkrampfend, verdauungsanregend, aufmunternd
Cajeput [▲]	stark keimtötend, antimykotisch, entzündungshemmend, schmerzstillend
Eukalyptus [▲]	keimtötend, desinfizierend, krampflösend, schleimlösend, fiebersenkend, kühlend, anregend, konzentrationsfördernd
Fenchel	entblähend, verdauungsanregend, auswurfördernd, entspannend
Kamille	entzündungshemmend, wundheilend, krampflösend, entblähend, schmerzstillend, beruhigend
Kümmel und Kreuzkümmel	entblähend, verdauungsanregend, krampflösend
Lavendel	desinfizierend, krampflösend, schmerzlindernd, wundheilend, abwehrstärkend, entspannend, beruhigend, ausgleichend
Majoran	schleimlösend, verdauungsfördernd, entblähend, entkrampfend, beruhigend, durchwärmend
Melisse	antiviral, krampflösend, entblähend, beruhigend, ausgleichend
Muskatellersalbei	krampflösend, verdauungsanregend, entspannend und belebend
Pfefferminze [▲]	krampflösend, antiseptisch, schleimlösend, leber-galle-stärkend, erfrischend, konzentrationsfördernd
Rosmarin	durchblutungssteigernd, blutdrucksteigernd, schmerzlindernd, durchwärmend, anregend, konzentrationsfördernd
Teebaum [▲]	stark desinfizierend und keimtötend, antiparasitisch, schmerzstillend, wundheilungsfördernd, nervenstärkend
Thymian	desinfizierend, keimtötend, entzündungshemmend, schleimlösend, stark abwehrstärkend
Zitrone	fiebersenkend, kühlend, desinfizierend, abwehrstärkend, krampflösend, belebend, erfrischend

Ätherische Öle richtig anwenden

Dosierung

Weniger ist mehr! Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Heilmittel. Überdosierung kann zu Übelkeit, Kopfschmerzen und Schwindel führen. Dosieren Sie deshalb vorsichtig. Meistens genügen 1–5 Tropfen pro Anwendung.

Nur verdünnt auftragen

Ätherische Öle können zu Hautreizungen führen und werden darum mit wenigen Ausnahmen verdünnt angewendet. Verdünnen Sie mit Öl, z.B. Oliven- oder Mandelöl. Sie können ätherische Öle auch in eine Salben-Grundlage oder in ein Gel einarbeiten → Seite 23 und 24.

Vorlieben und Abneigungen

Der Geruchssinn hilft bei der Auswahl des für Sie «richtigen» ätherischen Öls. Berücksichtigen Sie unbedingt individuelle Vorlieben und Abneigungen. Meiden Sie Düfte, die Ihnen zuwider sind.

Ätherische Öle einnehmen

In der Aromatherapie werden ätherische Öle zum Teil auch innerlich eingenommen. Dazu braucht es fundiertes Fachwissen und ich rate Ihnen, dies nicht in Eigenregie zu tun.

Achtung Lichtempfindlichkeit!

Johanniskraut, Verbena und Angelikawurzel erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut und können bei direkter Sonnenbestrahlung Hautflecken verursachen.

Verträglichkeitsprobe

Bei erhöhter Allergiebereitschaft und empfindlicher Haut empfehle ich eine Verträglichkeitsprobe in der Ellenbeuge.

Haltbarkeit

Die meisten sind über mehrere Jahre haltbar.

Vorsichtsmassnahmen und Kontraindikationen

In folgenden Situationen sollten Sie die aufgeführten ätherischen Öle meiden. Es ist jedoch gut möglich, dass diese sehr niedrig dosiert gut vertragen werden. Fragen Sie im Zweifelsfall eine Fachperson.

Asthma

Meiden Sie grundsätzlich stark riechende ätherische Öle wie Eukalyptus, Thymian, Cajeput.

Schwangerschaft, Stillzeit

Frauen haben in dieser Zeit einen speziell empfindlichen Geruchssinn und sind sehr empfänglich für die heilende Wirkung der ätherischen Öle. Dosieren Sie generell sehr sparsam und wählen Sie die ätherischen Öle sorgfältig aus.

Meiden Sie Eukalyptus, Fenchel, Rosmarin, Thymian, Majoran, Pfefferminze, Kamille.

Ich empfehle Ihnen wärmstens die entsprechende Fachliteratur → siehe unten.

Säuglinge und Kleinkinder

Verzichten Sie bei Säuglingen und sensiblen Kleinkindern, ausser Sie werden fachkundig beraten, möglichst auf den Einsatz von ätherischen Ölen. Es gibt sehr gute Alternativen. In diesem Buch finden Sie jeweils im Abschnitt «Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder» entsprechende Hinweise.

Falls Sie ätherische Öle einsetzen möchten, wählen Sie milde, für kleine Kinder geeignete Düfte und dosieren Sie diese besonders niedrig. Oft genügt ein einziger Tropfen. Siehe Fachliteratur unten.

Geruchsempfindliche und sensible Personen

Sensible Menschen reagieren auch auf Düfte empfindlich. Richtig dosiert sprechen sie allerdings auch besonders gut auf die feinen Impulse an. Steigern Sie die Dosierung langsam auf die für Sie ideale Konzentration.

Epilepsie

Meiden Sie Fenchel, Kampfer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop, Zedern.

Homöopathische Behandlung

Pfefferminz-, Cajepu-, Eukalyptus- und Teebaumöl können die Wirkung von homöopathischen Mitteln stören oder die Beurteilung der Behandlung erschweren.

Sie sollten deshalb generell gemieden und nur nach Rücksprache mit der behandelnden Fachperson eingesetzt werden. Achten Sie darauf, dass diese ätherischen Öle auch von niemandem in Ihrer unmittelbaren Umgebung angewendet werden.

Es kann sein, dass Ihre Homöopathin noch andere ätherische Öle verbietet. Fragen Sie, wann immer möglich, nach. Blumige Düfte und ätherische Öle von Zitrusfrüchten dürfen Sie bedenkenlos anwenden.

Alle Produkte, die Sie während der homöopathischen Behandlung wegen problematischer ätherischer Öle meiden oder nur nach Rücksprache verwenden sollten, sind in diesem Buch mit diesem Dreieck ▲ bezeichnet.

Anwendungsmöglichkeiten

Körper- und Massageöl 7–15 Tropfen äth. Öl mit 50 ml Öl (z.B. Mandel- oder Olivenöl) mischen.

Bad **Für ein Vollbad:**
5–15 Tropfen äth. Öl mit 1–2 EL Rahm, 2–4 EL Honig oder 1EL Flüssigseife emulgieren und ins Badewasser geben. Für ein Ölbad zusätzlich 1 EL Oliven- oder Mandelöl dazu mischen.

oder
1–2 Handvoll Meersalz in ein Schraubglas füllen und das äth. Öl darauf träufeln. Gut mischen und fertig ist das Badesalz!

Tipp
Die ätherischen Öle verflüchtigen sich rasch aus dem warmen Wasser. Um den Duft während der ganzen Badezeit genießen zu können, die Mischung in kleineren Portionen verteilt ins Badewasser geben.

Inhalation
→ Seite 232 **Variante 1:**
Alle 3–5 Min. 1 Tropfen äth. Öl ins heisse Wasser träufeln.

Variante 2:
2–5 Tropfen äth. Öl in einen Plastikdeckel träufeln und diesen auf dem heissen Wasser schwimmen lassen.

Ölkomresse
→ Seite 250 1–5 Tropfen äth. Öl mit 1 EL Öl mischen.

Dampfkompresse
→ Seite 219 3–7 Tropfen äth. Öl mit einem natürlichen Emulgator mischen und dem heissen Wasser begeben (siehe «Bad» oben).

Duftlampe 1–8 Tropfen äth. Öl mit etwas Wasser in die Schale des Duftlämpchens geben.

«Duftiges Taschentuch» 1–5 Tropfen äth. Öl auf ein Taschentuch träufeln. Öfters daran riechen oder während dem Schlafen neben sich auf das Kopfkissen legen.

Literaturhinweise

Susanne Fischer-Rizzi, «Himmlische Düfte»
Ingeborg Stadelmann, «Die Hebammen-Sprechstunde»
und «Bewährte Aromamischungen»