

Vorwort zur 7. Auflage

Sich wohlfühlen, gute Laune haben, im Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung leben – das ist für viele Menschen eine Vision, die im Alltag keine Chance zu haben scheint. Sich mal etwas Gutes tun, wirklich entspannen und der Seele die so wichtigen „Streicheleinheiten“ geben? Dies wäre die beste Gesundheitsvorsorge, denn längst ist erwiesen, dass seelisches Wohlbefinden das Immunsystem stärkt.

Ätherische Öle duften nicht nur herrlich, sie haben auch eine außergewöhnliche Wirkung auf Körper und Seele. Mit ihrer Hilfe können wir auf einfache Weise dafür sorgen, uns rundum wohlzufühlen.

Mit ätherischen Ölen lassen sich zahlreiche Beschwerden wirksam und ohne Nebenwirkungen behandeln. Auch unsere Psyche profitiert von den Düften.

Aromatherapie und Aromapflege sind zwei der schönsten Künste, die uns mit den wertvollen ätherischen Ölen von der Natur in die Hände gegeben worden sind. Deshalb ist es unsere Aufgabe, mit den ätherischen Ölen sorgsam und verantwortungsvoll umzugehen, wenn sie unterstützend und heilend wirken sollen. Wirklich unterstützen und heilen können sie aber nur dann, wenn man sich genauestens über diese Öle und ihre Anwendungsmöglichkeiten informiert. Einen Beitrag dazu möchte dieses Buch seit seinem ersten Erscheinen vor über 20 Jahren leisten. Mittlerweile ist es sogar zu einem Standardwerk in Frankreich, Taiwan, China und Japan geworden.

In der nunmehr 7. Auflage haben wir wichtige neue Inhalte mit aufgenommen:

- Eine verständliche Einführung in die Grundlagen der ganzheitlichen Wirkung über das limbische System zur Stressregulierung: Warum sind ätherische Öle so hilfreich bei stressbedingten Krankheiten? Im Gegensatz zu unseren anderen Sinnen hat nur der Geruchssinn einen direkten Informationsfluss zum limbischen System.
- Wissenswertes über Haut und Schleimhäute als lebenswichtige Immunorgane: Wie können ätherische Öle uns über die Mundschleimhaut vor Keimen und Viren schützen und unser Immunsystem stärken?
- Welche Rolle spielen die ätherischen und nativen Öle bei der Erhaltung der Hautgesundheit?

Das erweiterte Literaturverzeichnis zeigt, dass sich die Wissenschaft zunehmend mit Themen rund um ätherische Öle befasst.

Je beliebter die ätherischen Öle werden und je mehr Leute sich damit befassen und ihre angenehmen Eigenschaften nutzen und damit ihr Leben bereichern, in guten wie in schweren Stunden, umso stärker rücken allmählich auch die hervorragendsten Qualitäten dieser Schätze aus der Natur in den Vordergrund: ihre Eignung und Wirksamkeit als hilfreiche Mittel, als vorbeugende, lindernde, beruhigende, anregende, Heilung fördernde Natursubstanzen.

Was mit so vielen guten medizinischen Eigenschaften ausgestattet ist, kann allerdings nicht unbedenklich in x-beliebigen Mengen und zu jedem mehr oder auch weniger genau definierten Zweck angewendet werden. Was ähnlich wie

Vorwort zur 7. Auflage

ein Medikament wirkt, muss auch mit Kenntnis und Sorgfalt eingesetzt werden.

Um Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, die schnelle Suche nach dem richtigen ätherischen Öl für einen ganz bestimmten Zweck zu erleichtern, haben wir in dieser Auflage auch ein um-

fangreiches Rezepturenverzeichnis für Sie ergänzt.

Kärnten/Köln, im Frühjahr 2026

Monika Werner

Ruth von Braunschweig

Vorwort zur 1. Auflage

Dass Medizin, wenn sie wirken soll, nicht unbedingt bitter schmecken muss, ist mittlerweile auch sprachliches Allgemeingut. Weniger bekannt ist noch, dass es etwas gibt, was auch gut duften kann und trotzdem heilsame Wirkung hat: die ätherischen Öle.

Aber wie ist es möglich, dass der Duft einer Pflanze die Stimmung heben kann und zugleich sehr wirksam gegen Magen-Darm-Beschwerden oder Erkältungskrankheiten ist? Dieser spannenden Frage nachzugehen, war vor vielen Jahren der Einstieg in unsere Beschäftigung mit den ätherischen Ölen. Im Laufe der Zeit sammelten wir umfangreiche und immer wieder überzeugende Erfahrungen mit ätherischen Ölen bei der Behandlung sowohl körperlicher als auch seelischer Beschwerden.

Dabei wurde schon bald deutlich, dass Erfahrung in der Anwendung und Wissen über die Wirkweise der Öle gleichrangige Bedeutung haben. So wurde auch die Beschäftigung mit den Inhaltsstoffen der ätherischen Öle – mit ihrer Chemie – ein wichtiges Thema.

Seit Jahren geben wir nun unsere praktischen Erfahrungen und unser theoretisches Wissen in Vorträgen und Seminaren im In- und Ausland weiter. Der Wunsch vieler Seminarteilnehmer, die Inhalte unserer Kurse in Form eines Fachbuches in Händen halten zu können, hat uns zu diesem Projekt ermutigt. Dank des Karl F. Haug Verlages konnte das Projekt in der nun vorliegenden Form verwirklicht werden.

Anliegen dieses Buches ist es, fachliches Wissen um die ätherischen Öle und therapeutische Erfahrung im Umgang mit ihnen im Rahmen eines praxisorientierten Fachbuches zusammenzuführen. In erster Linie richtet es sich an in me-

dizinischen Heil- und Pflegeberufen Tätige und Apotheker, ist aber ebenso für Studenten und Laien gedacht. Es erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit – es spiegelt unseren aktuellen Wissensstand und unsere derzeitigen Erfahrungen wider.

Die Einführung dient dazu, neben wichtigen Basiskonzepten auch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu den ätherischen Ölen und deren Chemie zu vermitteln und den Blick für die ganzheitlichen Wirkweisen zu schulen. Dieses theoretische Wissen ist Voraussetzung für ein tieferes Verständnis der ätherischen Öle und damit für einen selbstständigen Umgang mit der Kraft der heilsamen Düfte.

Herzstück des Werks sind die Steckbriefe jener ätherischen Öle, die wir in unserer praktischen Tätigkeit besonders schätzen gelernt haben. Informationen zu Wirkung, Toxizität und bewährten Anwendungsbereichen werden ergänzt durch Angaben zur Botanik der Pflanzen, Gewinnung des Öls und zu den Inhaltsstoffen.

Im Praxisteil findet sich eine Fülle von Vorschlägen und Rezepten für die Anwendung zum Helfen, Heilen und Pflegen bei körperlichen und seelischen Beschwerden. Charakteristisch für unsere Rezepturen sind niedrige Dosierungen der ätherischen Öle. Denn in unserer langjährigen Praxis – immer wieder bestätigt durch Erfahrungsberichte von Anwendern in Heil- und Pflegeberufen – hat sich gezeigt, dass niedrige Dosierungen durchaus sehr wirkungsvoll sind und so die viel zitierten Nebenwirkungen ausbleiben. In seltenen Fällen ist eine höhere Dosierung angezeigt, doch dies setzt neben einer gründlichen Anamnese auch genaue Kenntnis der Inhaltsstoffe und deren Wirkweisen voraus.

Natürlich lässt sich nicht alles mit ätherischen Ölen behandeln, insbesondere für die Selbstbehandlung gibt es Grenzen; bei vielen Krankheiten und Beschwerden können die Öle jedoch auf sinnvolle Weise andere Heilmethoden unterstützen. Nicht zu kurz kommt dabei das Sinn-

liche der Düfte – die Freude und das Wohlbefinden, die sie uns schenken können.

Montjoi/Köln, im Herbst 2005

Monika Werner

Ruth von Braunschweig