

Duft wird stärker und füllt auch größere Räume, wenn die Schale im Winter auf der Heizung steht.

- Im Hotel oder im Krankenhaus kann man sich schnell ein wohliges Gefühl verschaffen, indem man 2–3 Tropfen eines Lieblingsöls auf die Handinnenfläche gibt und auf dem Kopfkissen ausstreicht oder indem man das Öl auf ein Taschentuch träufelt und dieses auf das Kopfkissen oder die Brust legt.

11.2.2 Innerliche Anwendung

Die Einnahme ätherischer Öle sollten nur gut informierte Therapeutinnen und Therapeuten verordnen. Die wenigen in diesem Buch genannten Rezepturen zur innerlichen Anwendung stellen eine Ausnahme dar und sind auch für Laien unbedenklich.

11.2.3 In der Duftlampe

Duftlampen werden mit Teelichtern oder elektrisch betrieben (**Abb. 11.1**).

Die Verdunstungsschale darf nicht zu klein sein, sonst ist das Wasser zu schnell verbraucht, und die Öle brennen ein. Der Abstand von der



Abb. 11.1 Fürs allgemeine Wohlbefinden und bei vielen Beschwerden ist die Raumbeduftung sehr hilfreich. (Quelle: Primavera Life, Oy-Mittelberg)

Wärmequelle (Teelicht/Glühbirne) sollte mindestens 10 cm betragen und das Wasser nicht wärmer als 50–55 °C werden – es darf nicht köcheln, sonst verändern sich Duftqualität und Wirkung. Verwenden Sie immer entkalktes Wasser, um ein rasches Verkalken der Duftlampe zu vermeiden.

- Zuerst Wasser in die Verdunstungsschale geben, dann die ätherischen Öle hineintropfen.
- Die Anzahl der Tropfen richtet sich nach der Raumgröße und der Duftintensität: Die Rezepte im Buch sind für Räume ab 16 m² berechnet. Fangen Sie beim Selbermischen immer mit wenigen Tropfen an. Der Raum soll nur leicht duften – zu intensive Düfte können zu Kopfschmerzen und Unwohlsein führen. Haben Sie zu viel Öl genommen, lassen Sie die Wärmequelle aus.
- Dickflüssige Öle, etwa Vetiver, zuerst in die Verdunstungsschale geben und mit einem halben Teelöffel 70%igem Alkohol (aus der Apotheke) auflösen – sonst bleiben sie am Boden haften und können nicht verdunsten; dann erst das Wasser und die restlichen ätherischen Öle dazugeben.
- Es genügt, die Duftlampe 1–2 Stunden – immer unter Aufsicht – brennen zu lassen.
- Vorsicht bei Kindern und alten, gebrechlichen Menschen: Duftlampe (und Öle) immer außer Reichweite aufstellen! Aus Sicherheitsgründen sind hier die elektrischen Duftlampen oder Duftsteine besser geeignet.
- Reste aus der Duftlampe können Sie in Luftbefeuchter oder Gießkanne schütten.
- Mit Alkohol (70%) lassen sich abgelagerte Harze ablösen, mit Essig und Spülmittel Kalkreste entfernen.

11.2.4 Inhalation und Gesichtsdampfbad

- In eine Schüssel heißes Wasser und die im Rezept angegebene Mischung geben.
- Kopf und Schüssel mit einem Badetuch abdecken, die Dämpfe langsam und tief – möglichst durch die Nase – 5–7 Minuten lang einatmen.

- Das Gesicht gut abtrocknen, eine Stunde lang nicht ins Freie gehen (Gefahr einer Verschlimmerung der Beschwerden!).
- 2–3-mal täglich anwenden.
- Kinder und alte, gebrechliche Menschen wegen der Verbrühungsgefahr nie unbeaufsichtigt lassen!

11.2.5 Sitzdampfbad

- Sitzbadewanne (erhältlich in Geschäften für medizinischen Bedarf oder in der Apotheke) in die Toilettenschüssel einsetzen. Warme Socken anziehen.
- Erst das heiße Wasser, dann die Öle nach Rezept in die Wanne geben.
- 10–15 Minuten über die Dämpfe setzen, dabei den Unterleib mit einem Badetuch umwickeln, um ein Auskühlen zu verhindern.
- Gut abtrocknen und im Bett gegebenenfalls mit einer Wärmflasche nachruhen (verstärkt die Wirkung!) oder warm anziehen und eine Stunde lang nicht nach draußen gehen.
- 1–2-mal täglich, mittags und abends, anwenden.

11.2.6 Vollbad/Fußbad

- Wassertemperatur 35–38 °C – oder entsprechend der Angabe im Rezept. Bei Schwangeren, Kindern, kreislaufgefährdeten und älteren Menschen darf die Badetemperatur nicht über 37 °C liegen! Nicht unbeaufsichtigt lassen!
- Öle gemäß Rezept in 50–100 ml Sahne, fette Milch oder 1 Esslöffel Honig verrühren und ins Badewasser gießen. Oder eine Badesalzmischung herstellen und davon 1–2 Esslöffel ins Badewasser oder Fußbad einrühren.
- Badedauer 10–15 Minuten, anschließend gut abtrocknen. 1-mal täglich anwenden.
- Beim medizinischen Vollbad empfiehlt sich eine anschließende Bettruhe von einer Stunde.

Rezepturen/Dosierungen

Badesalz herstellen

In ein verschließbares Glas (Marmeladenglas) gemäß Rezeptur erst die ätherischen Öle, dann das Meersalz geben und alles gut miteinander verschütteln.

Gibt man einen Esslöffel Basisöl in die Salzmischung, hat dies einen pflegenden Effekt auf die Haut. Jedoch ist zu bedenken, dass die Badewanne durch das Basisöl rutschig werden kann.

11.2.7 Körperöle

Die im Rezept angegebene Mischung in einer Braunglasflasche gut verschütteln.

Mehr zum Thema Aromamassagen siehe Kap. 11.3.

11.2.8 Nasenöl

Nasenöl gemäß Rezeptur herstellen. Ein Wattestäbchen eintauchen und die Nasenöffnungen damit vorsichtig innen einreiben; einen Finger mit dem Nasenöl benetzen und es außen um die Nasenflügel verteilen. 3-mal täglich bis zum Abklingen der Beschwerden wiederholen.

11.2.9 Pflegecreme

In den Rezepten ist die Herstellung und Anwendung von Cremes auf Basis von Sheabutter und fetten Ölen jeweils genau beschrieben (s. Kap. 23).

Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich solch eine Creme mindestens 12 Wochen lang.

Damit es nicht zu einer Verkeimung durch schmutzige Finger kommt, sollte man die Creme in kleine, mit Alkohol gereinigte Töpfchen (à 30–50 g) abfüllen und immer mit einem sauberen Glasspatel (erhältlich im Kosmetikbedarfshandel) herausholen.

Praxistipp

Trägerstoffe und Emulgatoren

Ätherische Öle werden nur in Ausnahmefällen pur auf die Haut aufgetragen. Deshalb benötigt man einen Trägerstoff. Und da ätherische Öle nicht wasserlöslich sind, braucht man einen Emulgator, um sie in Bädern oder Waschungen einzusetzen.

Es steht uns eine Vielzahl an **Trägerstoffen** zur Verfügung: pflanzliche Öle und Fette und Mazerate (s. Kap. 15.23.1).

Als **Emulgatoren** sollten keine synthetischen Stoffe verwendet werden. Zur Emulgierung ätherischer Öle mit Hydrolaten oder Wasser eignet sich vor allem Solubol (S.335), ein rein pflanzliches Komplexmittel ohne Alkohol. Propolistinktur oder Alkohol, Sahne, fette Milch, Honig und Meersalz sind ebenfalls gut geeignet. Bei der Auswahl ist die Anwendungsform entscheidend.

11.2.10 Waschungen

Die ätherischen Öle werden gemäß Rezeptur mit einem Emulgator, z. B. Meersalz oder Sahne, vermischt und ins Wasser gegeben.

Die Streichbewegungen beim Waschen führt man von peripher zum Herzen hin aus. Wichtig ist es, die Indikation zu beachten:

- Soll der Kreislauf angeregt werden, verwendet man anregende ätherische Öle. Die Wassertemperatur soll 37 °C nicht überschreiten.
- Bei Waschungen zur Beruhigung wählt man beruhigende, entspannende ätherische Öle. Die Wassertemperatur soll 40 °C betragen und der Waschrhythmus dem Atemrhythmus angepasst werden. Nachruhe ist wichtig.

11.2.11 Kalte Umschläge und Kompressen

- Für die Komresse Wattepad's nehmen, für den Umschlag einen Waschlappen oder ein kleines Gästehandtuch.
- Komresse oder Umschlag in die nach Rezept hergestellte Wasser-Öl-Mischung tauchen, gut ausdrücken und auflegen.

- Abnehmen, wenn sie nicht mehr kühlen (nach etwa 10 Minuten).
- 2–3-mal täglich oder bei Bedarf anwenden. Jedes Mal die Wasser-Öl-Mischung neu ansetzen.

11.2.12 Feuchte Wickel

Tücher

Nur Tücher aus Naturfasern verwenden!

- **Inneres Tuch (feucht):** Baumwolltuch 2–3-mal auf die passende Größe zusammenfalten – mehrlagig nimmt es die Flüssigkeitsmenge gut auf und kann nicht so leicht auskühlen oder am Körper zu schnell warm werden.
- **Mittleres Tuch (trocken):** Am besten aus Flanell, etwas größer als das innere Tuch.
- **Äußeres Tuch (trocken):** Am besten aus Wolle, etwa ein Schal oder ein Stück alte Wolldecke, etwas größer als das mittlere Tuch. Wolle hält die Wärme gut, ohne zu stauen. Niemals Gummi oder Plastik als Unterlage oder zum Abdecken verwenden!
- Die im Rezept angegebene Menge ätherischer Öle oder Ölmischung dem Wasser zugeben. Das innere Tuch im Wasser tränken und so gut auswringen, dass es nicht mehr tropft.

Temperaturen

Die Wassertemperatur ist im Teil 6 „Beschwerdebilder“ (ab Kap. 17) bei jedem Rezept angegeben; außerdem richtet man sich nach dem Befinden des Kranken (Alter, Kreislauf, Körpertemperatur). Bei 39 °C Fieber wird ein Wickel von 37 °C als kühl, sogar abkühlend empfunden. Das Temperaturempfinden ist individuell verschieden – deshalb sind Beobachten und Fragen äußerst wichtig.

- **Heißer Wickel (Hals-, Brust- und Leberwickel):** Fast kochend – so heiß, dass Sie das innere Tuch noch gerade eben anfassen und auswringen können. Halten Sie es erst einmal nur nahe an den Körper des Patienten, damit sich seine Haut langsam an die Wärme gewöhnen kann. Je trockener das innere Tuch angelegt wird, desto heißer ist der Wickel und desto

länger bleibt er warm. Der Patient soll in einem Wickel nie unbeabsichtigt schwitzen, es würde ihn schwächen.

- **Warmer Wickel (Ohr- und Bauchwickel, Blasenauflage):** Körpertemperatur (etwa 37 °C).
- **Kühler Wickel (Wadenwickel):** Leitungswassertemperatur bzw. 2–3 °C unterhalb der aktuell gemessenen Körpertemperatur.
- **Ölwickel:** Das Trägeröl im Wasserbad auf Körpertemperatur (etwa 37 °C) erwärmen, die ätherischen Öle hinzufügen und die Mischung mit einem Löffel auf das innere Tuch geben.

Anlegen

- Zuerst das innere, dann das mittlere und abschließend das äußere Tuch auf die zu behandelnde Stelle legen. Dann den Patienten locker, aber dicht von den Füßen bis einschließlich der Schultern mit einer nicht zu dicken Decke zudecken (wichtig!).
- Häufigkeit und Dauer: 1-mal täglich 30 Minuten. Ausnahmen sind im Behandlungsteil ausdrücklich erwähnt.

Brust- und Ölwickel am besten vor dem Einschlafen anlegen und über Nacht wirken lassen.

Den Wadenwickel müssen Sie erneuern, sobald das innere Tuch warm wird und anfängt zu trocknen; so lange wiederholen, bis das Fieber gesunken ist.

Merke

Nach Abnahme des Wickels den Patienten mindestens eine halbe bis eine Stunde im Bett nachruhen lassen, auf keinen Fall darf er in dieser Zeit nach draußen gehen! Den Patienten während des gesamten Vorgangs nicht unbeaufsichtigt lassen.

! CAVE

Vorsicht bei Schwangeren, Herzkranken und Kindern! Sofern für diese die Anwendung nicht ausdrücklich erlaubt ist, vorher die Ärztin oder den Heilpraktiker befragen!

11.3 Aromamassagen

Die Aromamassage ist eine Be-Handlungsform der Aromatherapie und -pflege, die als natürliche Heilmethode immer mehr Anhänger findet. Sie ist ideal sowohl zur Selbsthilfe als auch zur Behandlung anderer. Die wohlduftenden Massagen sind ein Genuss, eine Wohltat für Körper und Seele – und wirken sofort. Sie lindern Beschwerden, helfen gegen den täglichen Stress und schenken allgemeines Wohlbefinden. Anleitungen für einfache Massagen siehe Kap. 11.3.4.

11.3.1 So wirken die Massagen

Bei einer Massage wird der gesamte Organismus des Menschen beeinflusst. Verschiedene Massagetechniken wirken in unterschiedlicher Form auf die Haut, das Muskel- und Sehngewebe, die Bänder, auf die Kommunikations- und Transportsysteme unseres Körpers und die damit verbundenen Organe sowie auf das energetische System. Diese Wirkungen entstehen wechselseitig und miteinander und sind nicht voneinander zu trennen.

Die Aromamassage ist sanfter als die „klassische Massage“, obwohl man sich einiger Griffe und Erkenntnisse der klassischen Massage bedient. Des Weiteren wird das Wissen um die Reflexzonen und Head'schen Zonen sowie der Akupunkturpunkte und Meridiane einbezogen. Bei manchen Massagen werden diese Punkte stimuliert.

Die ätherischen Öle und die Trägeröle unterstützen und verstärken die beabsichtigten Massagewirkungen.

Entspannung, Anregung, Wohlfühl

Es ist kein Geheimnis, dass Massagen grundsätzlich entspannend oder anregend auf Körper, Geist und Psyche wirken. Dabei spielt allein die Berührung schon eine entscheidende Rolle. Berührung geht unter die Haut.

Zudem ist Berührung die schönste und intensivste Art, Kontakt zu einem Kind oder einem Partner aufzunehmen. Mit Massagen kann man auch schnell Zugang zum Patienten finden.

Kommt dazu der wunderbare Duft der ätherischen Öle und deren Wirkkraft, wird daraus nicht nur für den Behandelten, sondern auch für den Massierenden ein wohltuendes Erlebnis. Es ist eine Erfahrung von intensiver Nähe und Zuwendung, von tiefem Wohlgefühl, die mit einer Aromamassage vermittelt werden kann.

Energiesystem und Organe anregen

Ohne Energie kein Leben. Leben ist ein rhythmisches Gleichgewicht von Spannung und Entspannung – ein Aufladen und Entladen von Energie. Unser Körper meldet durch Beschwerden, dass dieses Gleichgewicht gestört ist.

In jedem Organismus zirkuliert eine Form von Lebenskraft, die fein vernetzt jede lebende Zelle durchdringt. Sie wird auch Lebensenergie oder einfach Energie genannt. Seit den 1970er Jahren kann diese Jahrtausende alte Lehre mithilfe moderner Messverfahren nachgewiesen werden [125]. Die Energie fließt in festliegenden Kanälen in bestimmte Richtungen – ähnlich dem Blut- und Lymphgefäßsystem. Es gibt einen inneren Kreislauf der Lebenskraft, der die inneren Organe und das Nervensystem verbindet und energetisch versorgt. Ein zweiter, äußerer Kreislauf fließt knapp unter der Hautoberfläche. Er ist bekannt unter dem Namen Meridiansystem. Diese beiden Kreisläufe sind miteinander verbunden. Das erklärt, warum durch Reizung bestimmter Bereiche der Meridiane – Akupunkturpunkte und Reflexzonen – auch innere Organe beeinflusst werden können.

Seelische Probleme, Umwelteinflüsse oder Krankheit stören den Energiefluss. Man fühlt sich kraftlos, schlapp und „nicht gut drauf“ – der Akku ist leer.

Mit einer Aromamassage lässt sich der innere Akku aufladen: Das Massieren bringt die Energie wieder ins Fließen. Die ätherischen Öle beschleunigen dies (**Abb. 11.2**).



Abb. 11.2 Der Synergieeffekt von manueller Behandlung und den Eigenschaften der fetten und ätherischen Öle macht die Aromamassage so wirkungsvoll. (Quelle: Franz Hübner, München)

Lympe in Fluss bringen

Das Lymphgefäßsystem ist ein Abflusssystem des Körpers, das im lockeren Bindegewebe beginnt und zum venösen Blutgefäßsystem führt. Das Lymphgefäßsystem besteht aus

- den netzförmig angeordneten Lymphkapillaren (haarfeine Gefäße),
- den größeren Lymphgefäßen, die in ihrem Aufbau den Venen ähnlich sind und zahlreiche Klappen besitzen,
- den dazwischengeschalteten Lymphknoten. Haarfeine Blutgefäße geben aus dem Blut ständig Flüssigkeit in die Zellzwischenräume ab. Diese Flüssigkeit wird über die Lymphgefäße abtransportiert und mit ihr auch die darin enthaltenen Stoffe.

In die Lymphgefäße sind als biologische Filterstationen mehrfach hintereinander Lymphknoten eingeschaltet. Ihre Aufgabe ist es, die Lymphe zu reinigen, Fremdkörper und Bakterien

durch Fresszellen unschädlich zu machen sowie weiße Blutkörperchen zu bilden. Wenn Lymphknoten geschwollen und schmerzhaft oder verhärtet sind, kann man auf einen krankhaften Prozess im Körper schließen. Die in den Lymphknoten gereinigte Lymphflüssigkeit wird in das Blutkreislaufsystem zurückgeführt.

Durch eine sanfte Massage wird das Lymphgefäßsystem angeregt und man erreicht damit z. B.:

- Entstauung des Gewebes
- Entgiftung durch beschleunigten Abtransport von Schlackenstoffen
- Abwehrsteigerung durch Anregung der Antikörperbildung in den Lymphknoten
- Beruhigung des vegetativen (belebenden) Nervensystems
- Schmerzlinderung durch Ausschüttung von Endorphinen (körpereigene Hormone mit schmerzlindernder Wirkung)
- neuen Schwung für den Kreislauf durch verbesserte Durchblutung
- Heilwirkung auf innere Organe

11.3.2 Spezielle Anwendungsbereiche

Frauen

Gerade bei Frauenbeschwerden kann die Aromamassage von großer Hilfe sein – sowohl bei körperlichen als auch bei psychischen Beschwerden. Bei Menstruationsbeschwerden wirkt sie entspannend, entkrampfend und schmerzlindernd. In der Zeit der Schwangerschaft, zur Geburtsvorbereitung und bei der Geburt ist eine sanfte Aromamassage eine große Hilfe. In den Wechseljahren kann eine Bauch- und Rückenmassage im Lendenwirbelbereich hormonmodulierend wirken und Stimmungsschwankungen entgegenwirken.

Kinder

Kinder brauchen viel Zuwendung. Gleichgültig in welchem Alter: Sie lieben es, gestreichelt oder massiert zu werden. Haben Kinder Kummer, so

gibt es kein besseres Mittel, sie zu trösten, als eine liebevolle Aromamassage. Selbst der größte Zappelphilipp kommt zur Ruhe bei einer sanften Fuß-, Rücken- oder Bauchmassage vor dem Einschlafen.

Jugendliche

In Pubertätskrisen haben manche Jugendliche Probleme, ihre Gefühle zu zeigen, und meiden daher jeden Körperkontakt. Eine Fuß- oder Rückenmassage mit ätherischen Ölen – die sie selbst auswählen dürfen – kann Verhärtungen aufbrechen und entspannte Kommunikation wieder möglich machen.

Männer

Sie geben sich manchmal nach außen hart, um das empfindsame Pflänzchen in ihrem Inneren zu schützen. Äußerst ungerne geben sie Schwächen zu – und dazu gehören auch Krankheiten und Schmerzen. Bei einer Aromamassage können sie sich entspannen und öffnen – das ermöglicht ihnen, ihr wirkliches Problem zu erkennen und darüber zu sprechen.

Alte Menschen

Viele ältere Menschen fühlen sich einsam und verlassen, es fehlt ihnen an der nötigen Zuwendung. Eine liebevolle Aroma-Teilmassage kann Brücken bauen und das Gefühl von Wärme, Liebe und Nähe herstellen – und so zur Stimmungsaufhellung beitragen. Kleine Aromamassagen wirken nicht nur hier Wunder, sondern können auch eine Hilfe, z. B. bei Schmerzen, sein.

Menschen mit Beeinträchtigung

Eine Beeinträchtigung, egal welcher Art und in welchem Alter, fordert von allen Betroffenen viel Geduld, Kraft, Energie und große Zuwendung. Aromamassagen helfen, Stress abzubauen, und verwandeln Mutlosigkeit in Zuversicht – sowohl bei den Menschen mit Beeinträchtigung als auch bei ihren Betreuenden.

Krankenhaus und häusliche Pflege

Kleine Teilmassagen bei Einschlafstörungen oder Schmerzen können Wunder wirken. Bei Patienten, die diese Art der Zuwendung erhalten, kann der Verbrauch an Schmerz- und Schlafmitteln reduziert werden, wie uns viele Pflegekräfte berichten. Zudem lindern der angenehme Geruch und die Wirkkraft der ätherischen Öle Stress bei den Patienten ebenso wie beim Pflegepersonal.

11.3.3 Grundlagen der Massagetechnik

Die Aromamassage bedient sich weniger, einfach zu erlernender Techniken: sanftes Streichen, Kneten, Drücken und Kreisen. Bevor Sie mit der Massage beginnen, sollten Sie sich mit ihnen und ihren Wirkungen vertraut machen.

Grundsätzlich zu beachten

- Der Raum sollte warm sein und der Patient bequem liegen. Körperbereiche, die nicht massiert werden, mit einem Badetuch oder einer Decke abdecken.
- Ihre Hände sollten warm sein und Ihre Haltung während der Massage entspannt.
- Das Öl nicht direkt auf den Körper des Patienten träufeln, sondern immer erst auf die eigenen Hände geben.
- Während der gesamten Massage den Kontakt zum Patienten mit den Händen halten.
- Auf Knochen oder Wirbelsäule nie mit Druck massieren.

Streichen/Ausstreichen

Weiträumiges, glattes Ausstreichen mit flachen Händen dient dazu, das Massageöl gleichmäßig zu verteilen und empfiehlt sich zu Beginn, als Zwischenschritt und am Ende jeder Massage.

Mit etwas Druck über die Haut gleiten, wenn von peripher nach zentral – d. h. von herzfern in Richtung Herz – gearbeitet wird, um Gewebs-

flüssigkeiten zu verschieben. Drucklos von zentral nach peripher zurückgleiten. Auf diese Weise vermeidet man, die Flüssigkeiten, die gerade nach oben verschoben wurden, wieder mit zurückzunehmen.

Knetungen

Knetungen werden in Form von Einhand-, Beidhand- und Wechselknetungen durchgeführt. Das Muskelgewebe und die Haut zwischen Daumen und den anderen Fingern fassen und mit rollenden Bewegungen wechselweise heben und verformen.

Kreisen/Drücken

Dieser Griff kann mit einer Hand oder beiden Händen, mit den Daumen oder auch mit den Fingerspitzen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger ausgeführt werden – mit unterschiedlichem Druck, auf der Stelle, aber auch mit weiteren oder engeren Spiralbewegungen, immer von innen nach außen.

Das Kreisen und Drücken eignet sich für Körperbereiche, bei denen Knetungen nicht möglich sind oder sogar falsch wären: Kopf, Gesicht, Hals, Dekolleté, Hände, Füße und der Bereich entlang der Wirbelsäule.

11.3.4 Kurzanleitung Massagen

- **Massagen zum Pflegen und Wohlfühlen:** Ein Esslöffel Körperöl (**Abb. 11.3**) in beide Hände geben und am ganzen Körper leicht einmassieren – so lange und so oft, wie es angenehm ist.
- **Bauchmassage:** 1 Esslöffel Körperöl in beide Hände geben, auf dem Bauch verteilen und diesen 5 Minuten lang mit einer Hand sanft im Uhrzeigersinn ausstreichen. Bei Blähungen mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger sanft auf der Stelle kreisen, so langsam im Uhrzeigersinn rund um den Bauchnabel weiterwandern, nur den Unterbauch auslassen. Bei Bedarf anwenden.



Abb. 11.3 Das ätherische Öl des Muskatellersalbeis löst Verkrampfungen und setzt neue Energien frei. (Quelle: Eberhard Werner, Montjoi)

- **Rückenmassage:** 1 Esslöffel Körperöl in beide Hände geben, auf dem Rücken verteilen; beidseitig neben der Wirbelsäule mit den Daumen in kleinen kreisenden Bewegungen massieren – vom Lendenbereich aus langsam zum Nackenbereich hocharbeiten; oben angelangt, mit den Handflächen den Rücken (in großen Kreisen abwärts wandernd) ausstreichen. Diesen Ablauf mehrmals wiederholen. Nach 10–15 Minuten beenden. Bei Bedarf anwenden.
- **Beinmassage:** 1 Esslöffel Körperöl in beide Hände geben, auf den Beinen verteilen; die Beine nacheinander von unten nach oben sanft massieren und ausstreichen. Vorsicht bei Krampfadern – dort keinen Druck ausüben! Mehrmals wiederholen, bei Bedarf anwenden.
- **Fußmassage:** 1 Esslöffel Körperöl in beide Hände geben, auf den Füßen verteilen; 5–7 Minuten lang kräftig massieren und ausstreichen, auch die Zehen und Zehenzwischenräume. 1–2-mal täglich oder bei Bedarf.
- **Einreibung der Brust:** 1 Esslöffel Öl auf Brust und Rücken verteilen und einreiben; danach warm anziehen. 3-mal täglich bis zum Abklingen der Beschwerden anwenden.

11.4 Riechtraining

Durch Schädigung der Riechzellen kann es zu abnehmendem (Hyposmie) oder abhanden gekommenem (Anosmie) Riechvermögen kommen. Ursachen können neurodegenerative Erkrankungen wie Morbus Alzheimer oder Morbus Parkinson sein. Schädigungen durch Medikamente werden immer öfter beobachtet. Bei virusbedingter Anosmie, z. B. durch das Coronavirus, kann es u. a. auch zum Fehlriechen (Parosmie) kommen.

Durch das tägliche Training der Riechzellen wird die Neubildung von Riechzellen angeregt, der Input vom Gehirn besser ausgewertet und dadurch die Sensibilität gesteigert. Wieder riechen und die Düfte wahrnehmen zu können, steigert das Lebensgefühl und fördert die Lebensqualität.

Praxistipp

Riechtraining

Auswahl von 3–4 (kann später gesteigert werden) intensiv riechenden und bekannten ätherischen Ölen, z. B. Mandarine, Nelke oder Zimt, Pfefferminze, Tanne.

Für ein Riechsalz ein kleines Gläschen (30 g) mit Schraubverschluss mit Salz füllen und 4–5 Tr. ätherisches Öl dazugeben.

Dreimal täglich am Riechsalz schnuppern, schnüffeln, nicht tief einatmen. Am besten den Duft mit einem Bild verbinden, Erinnerungen wecken, so kann das Gehirn den Duft mit dem Gedanken verknüpfen und ihn sich besser merken. So lange wiederholen, bis sich das Geruchsempfinden verbessert. Dazu braucht es etwas Geduld und Zeit. Zeigt sich eine Besserung, kann mit ähnlichen ätherischen Ölen weiter trainiert werden.

Sollte durch das Riechtraining keine Besserung erreicht werden, ist eine Ärztin oder ein Arzt zu konsultieren.

Mehr zum Geruchssinn siehe Beitrag „Immer der Nase nach“ (S.41) von Professor Dr. mult. Hatt.

12 Sich selbst etwas Gutes tun

Wohlgefühl, gute Laune, im Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung leben, das ist für viele Menschen eine Vision, die im Alltag keine Chance zu haben scheint. Vor allem Menschen, die den ganzen Tag für andere da sind, tun sich oft sehr schwer damit, sich selbst einmal etwas Gutes zu tun, wirklich zu entspannen und der Seele die so wichtigen Streicheleinheiten zu geben. Dabei ist das nicht nur einfach wohltuend, sondern die beste Gesundheitsvorsorge, denn es ist erwiesen, dass seelisches Wohlbefinden das Immunsystem stärkt (s. Kap. 2.1.4).

12.1 Wellness mit ätherischen Ölen

Mit den herrlich duftenden ätherischen Ölen können Sie auf einfache Weise dafür sorgen, sich rundum wohl zu fühlen. Die „Wellness-Anbieter“ haben das längst entdeckt. Aber auch für die Wellness-Oase zu Hause sind ätherische Öle wie geschaffen.

Ihre vielseitigen körperlichen und geistig-seelischen Wirkungen unterstützen die Anwendungen optimal:

- bei Entspannung und Meditation – weil sie so entspannend, klärend und wohltuend wirken; (Rezepturen siehe Kap. 27.1.2 ff.);
- bei Massagen – sie unterstützen in Massageölen die beabsichtigte Wirkung der Massage;
- im Bad, ob Voll- oder Teilbad, wirken sie entspannend, anregend, hautpflegend, heilsam, sinnlich – ganz nach Wunsch;

- in der Ernährung – zum köstlichen, appetitanregenden und heilsamen Würzen; Buchtipps siehe Kap. 31.1;
- zur Reinigung und Entschlackung – ob innerlich oder äußerlich angewendet;
- bei der Körperpflege – reine Naturprodukte, die die Regenerationskraft der Haut stärken und hautpflegend, reinigend, straffend wirken;
- für das Aussehen – z. B. hilfreich bei der Behandlung von Akne (Kap. 23.1.6) oder Cellulite (Kap. 25.1.2)
- in der Sauna – als gesunde, natürliche Zusätze in Aufgüssen;
- nach dem Sport – gegen Muskelkater (Kap. 24.1) und bei Verletzungen (Kap. 24.3);
- und natürlich als Heilmittel – zur Vorbeugung, Linderung und Heilung vieler Beschwerden und Krankheiten (Kap. 17 ff.).

12.1.1 Körper und Seele verwöhnen

Gönnen Sie sich öfter mal ein duftendes Bad oder eine sanfte Selbst- oder Partnermassage. Verwöhnen Sie Ihren Körper mit Pflegeprodukten, die echte ätherische Öle enthalten, oder mischen Sie sich Ihr Körperöl selbst. Verzaubern Sie die Atmosphäre eines Raums mit einer Duftlampe. Es ist so einfach, Körper und Seele etwas Gutes zu tun!

Rezepte fürs Wohlbefinden siehe Kap. 25.1.5.



Teil 5 Ätherische Öle und Trägerstoffe von A bis Z

- 13 Ätherische Öle von A bis Z **134**
- 14 Pflanzenöle: Starke Helfer für Therapie und Pflege
321
- 15 Fette Öle von A bis Z **326**
- 16 Hydrolate und Heilerde – für Gesundheit
und Schönheit **337**

Quelle: Eberhard Werner, Montjoi

13 Ätherische Öle von A bis Z

13.1 Agrumenöle (Zitrusöle)

Aus Blättern, Blüten und Früchten der Zitrusbäume lassen sich ätherische Öle gewinnen, aber nur die aus den Fruchtschalen durch Kaltpresung gewonnenen Öle werden als Agrumenöle gehandelt. Dieser Sammelbegriff hat sich inzwischen auch im Deutschen eingebürgert. „Agrumi“ ist eine mittelalterliche Bezeichnung für verschiedene ölhaltige Früchte; sie stammt vom italienischen *agrumo* ab und bedeutet „säuerliche Früchte“.

Zu den Agrumenölen gehören:

- Bergamotteöl (Kap. 13.8)
- Grapefruitöl (Kap. 13.26)
- Limettenöl (Kap. 13.50)
- Mandarinenöl (Kap. 13.55)
- Orangenöl (Kap. 13.70)
- Zitronenöl (Kap. 13.118)

Alle Zitrusarten werden heute im „Zitronengürtel“ zwischen 35° nördlicher und 35° südlicher Breite kultiviert.

13.1.1 Stärken Immunsystem und Psyche

Zitrusöle haben eine besonders lange Tradition als Heilmittel, als Duftstoffe in der Parfümerie und in der Lebensmittelindustrie. In der Aromatherapie gehören sie zu den beliebtesten ätherischen Ölen und sind typische „Einstiegsöle“.

In der chemischen Zusammensetzung sind sich die Agrumenöle – mit Ausnahme des Bergamotteöls – sehr ähnlich. Sie alle zeichnen sich durch eine stimulierende, belebende und geistig anregende Wirkung aus.

Ein gemeinsames Merkmal der Agrumenöle ist das rechtsdrehende (+)-Limonen (ein Monoterpen), das den typischen Grundcharakter des Duftes prägt. Die Leitsubstanz Limonen ist nachgewiesenermaßen stark antiviral, antibakteriell und immunstimulierend [113]. Dieser Inhaltsstoff fördert auch die Wahrnehmung, sorgt für klare Gedanken und stärkt den Geist, denn er regt die Hirndurchblutung an, indem er den Energiestoffwechsel erhöht.

In allen Zitrusölen sorgen geringe Mengen an Cumarinen (S. 71) für geistige Entspannung und Stimmungsaufhellung. Zitrusöle können die Endorphinausschüttung ein wenig mobilisieren und so Traurigkeit, Lustlosigkeit und schlechte Laune vertreiben. Daneben enthalten sie Furocumarine, die ebenfalls stimmungsaufhellend wirken und „Licht ins Dunkel“ bringen.

Die reichlich enthaltenen fettlöslichen Flavonoide sind wirkungsvolle Radikalfänger und immunstärkend.

Obwohl ihr chemischer Aufbau so ähnlich ist, unterscheiden sich die Zitrusöle in Duft und Eigenschaften. Die Farben variieren von hellgelb und orange bis grün, der Duft ist frisch, fruchtig, spritzig bis exotisch (Limette). Die typischen Aromen und Wirkungen werden von Spurenkomponenten bestimmt, die bei den jeweiligen Ölen näher beschrieben sind.

13.1.2 Anmerkung

Zitrusbäume sind sehr empfindlich gegen Befall von Parasiten. Deshalb werden sie meistens stark mit Herbiziden und Pestiziden behandelt. Da die Zitrusöle durch Kaltpressung aus den Fruchtschalen gewonnen werden, sollte man beim Einkauf darauf achten, dass die Öle wegen ihrer Carrier-Funktion (S.31) nur von kontrolliert-biologisch angebauten Früchten stammen.

13.2 Amyris

Amyris balsamifera L.
Rautengewächse (Rutaceae)
Volksnamen: Westindisches Sandelholz, Balsambaum

Der Amyrisbaum wird auf den Westindischen Inseln, in Venezuela, Haiti und Jamaika angebaut und auch als „Westindisches Sandelholz“ bezeichnet. Sein Holz – weiß mit grauer Rinde – unterscheidet sich deutlich vom echten, ostindischen Sandelholz (Kap. 13.92). Die Bäume gehören verschiedenen Familien an. Amyris diente ebenfalls als Räuchermittel, erreichte aber nie die kultische Bedeutung von Sandelholz.

13.2.1 Für mehr Gelassenheit und Würde

Auch das ätherische Amyrisöl (**Abb. 13.1**), häufig entsprechend als „Westindisches Sandelholzöl“ angeboten, hat andere Eigenschaften als Sandelholzöl – obwohl die Inhaltsstoffe eine gewisse Ähnlichkeit haben (Kap. 13.92). Der sanfte, holzige Duft wirkt stark psychisch, schenkt Würde und Stärke, fördert Ruhe, Gelassenheit und inneres Gleichgewicht. Weniger bekannt ist das Öl für seine körperlich wirksamen Eigenschaften.

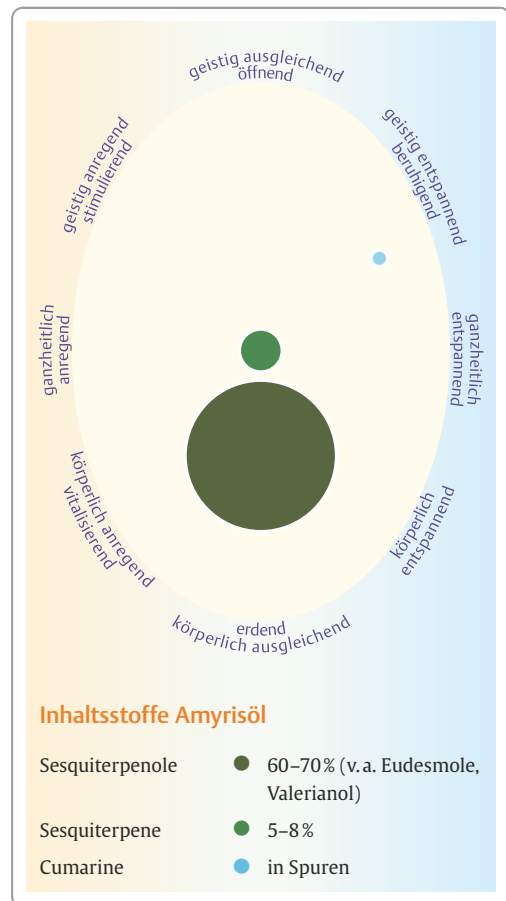


Abb. 13.1 Amyrisöl: Inhaltsstoffe und Wirkungen. (Quelle: Ruth von Braunschweig, Köln)

13.2.2 Bestimmung

Botanik: kräftiger Baum mit weißem, bitterem Holz und grauer Rinde.

Herkunft: Westindien.

Gewinnung: Wasserdampfdestillation des zerkleinerten Holzes.

Charakteristik: klar, leicht gelblich, zähflüssig (viskos); duftet balsamisch-holzig, zedernartig.

13.2.3 Wirkung

Körperlich: entstauend auf Venen und Lymphsystem, hautpflegend, immunstimulierend.

Psychisch: ausgleichend, harmonisierend, seelisch stabilisierend, stresslösend.

13.2.4 Bewährte Anwendungsbereiche

- Krampfadern, Hämorrhoiden
- Hautpflege
- Wundreiben (Intertrigo), Prophylaxe
- Wundliegen (Dekubitus), Prophylaxe
- geschwächtes Immunsystem
- Schlafstörungen
- nervöse Anspannungen, Erregbarkeit
- seelisches Ungleichgewicht

13.2.5 Nebenwirkungen

Keine Nebenwirkungen bekannt.

13.3 Angelikawurzel

Angelica archangelica L.

Doldengewächse (Apiaceae)

Volksnamen: Engelwurz, Erzengelwurz, Engelbrustwurz, Edle oder Zahme Angelika, Heiligenbitter, Gartenangelik, Giftwürze, Heiliger Geist, Heiliggeistwurz, Theriakwurz

Die Angelika ist eine der wenigen Ätherisch-Ölpflanzen, die nicht nur in südlichen Ländern, sondern auch in Nordeuropa und Nordindien beheimatet sind. Die imposante Pflanze hat eine beeindruckende, kraftvolle Ausstrahlung. Feine Längsrillen am fast armdicken Hauptstamm erinnern an griechische Tempelsäulen.

Der Legende nach soll die große Heilkraft dieser Pflanze den Menschen von einem Engel offenbart worden sein, daher auch der Name Angelika (lat. *angelus*, griech. *angelos* = Engel) und die volkstümlichen Bezeichnungen wie Erzengelwurz oder Heiliggeistwurz.

In alten Kräuterbüchern ist viel über die Heilwirkung der Angelikawurzel zu finden. Im Mittelalter galt sie als *das* Vorbeugemittel gegen Ansteckung und zugleich als großes Heilmittel für viele Krankheiten. Als die Pest das Leben vieler Menschen bedrohte und auslöschte, nahmen die Ärzte die Angelikawurzel mit zu den Patienten, um sie damit zu heilen und sich selbst zu schützen. Tief verummmt besuchten sie die Kranken und trugen dabei unter ihren Kutten, an einem Band um den Hals gehängt, eine Angelikawurzel, von der sie öfter ein Stück abbissen und als Schutz vor Ansteckung kauten.

Mönche bauten die Angelika in ihren Klostergärten an und bereiteten aus den Wurzeln heilkräftige Elixiere. Aus dieser Zeit stammen der heute noch bekannte Melissegeist der Karmeliterinnen ebenso wie der berühmte Chartreuse-Likör der Kartäusermönche des Klosters La Grande Chartreuse nahe Grenoble in Savoyen/Frankreich.

13.3.1 Angst- und Kraftöl

Das ätherische Öl aus den Wurzeln (**Abb. 13.2**) ist wegen seiner großen Heilwirkung und seines umfangreichen Wirkungsspektrums sowohl auf der seelischen als auch auf der körperlichen Ebene vielseitig einsetzbar. Seine besondere Stärke hat es als „Angst- und Kraftöl“: Es kann ängstlichen Menschen die Angst nehmen und ihnen wieder Kraft verleihen. Es erdet allzu kopflastige Menschen, die dazu neigen, in ihren Gedanken zu kreisen und „abzuheben“; ihnen hilft es, wieder festen Boden unter den Füßen zu bekommen und mehr innere Sicherheit zu spüren.

Eine Besonderheit des Angelikaöls ist, dass es den im Pflanzenreich selten vorkommenden, moschusartig-animalischen Riechstoff Pentadecanolid enthält, ein makrozyklisches Lacton. In der Parfümindustrie werden diese Riechstoffe oft verwendet, um Duftmischungen eine leicht erotisierende, animalische Note zu verleihen. Sie gehören zu den stärksten pflanzlichen Düften mit pheromonartigem Charakter (s. Kap. 2.2.4). Seelisch wirken sie stark ausgleichend, sind wirksam bei depressiven Verstimmungen und geben Mut und Zuversicht.

13.3.2 Bestimmung

Botanik: Die Pflanze erreicht nach etwa 4 Jahren eine Höhe von 1,5–2 m; der fast armdicke Hauptstamm, der sich nach oben verzweigt, trägt hellgrüne, sehr große Laubblätter, auf den Stängeln thronen ausladend große, 20–40-strahlige grünlich-weiße Blüten dolden; Blütezeit ist Juni und Juli.

Herkunft: Ungarn, Polen, Belgien, Frankreich, Deutschland, Niederlande, Nordindien; wildwachsend in ganz Europa, auf Wiesen und an Flussufern.

Gewinnung: Wasserdampfdestillation aus den Wurzeln. 300 kg ergeben 1 kg Öl.

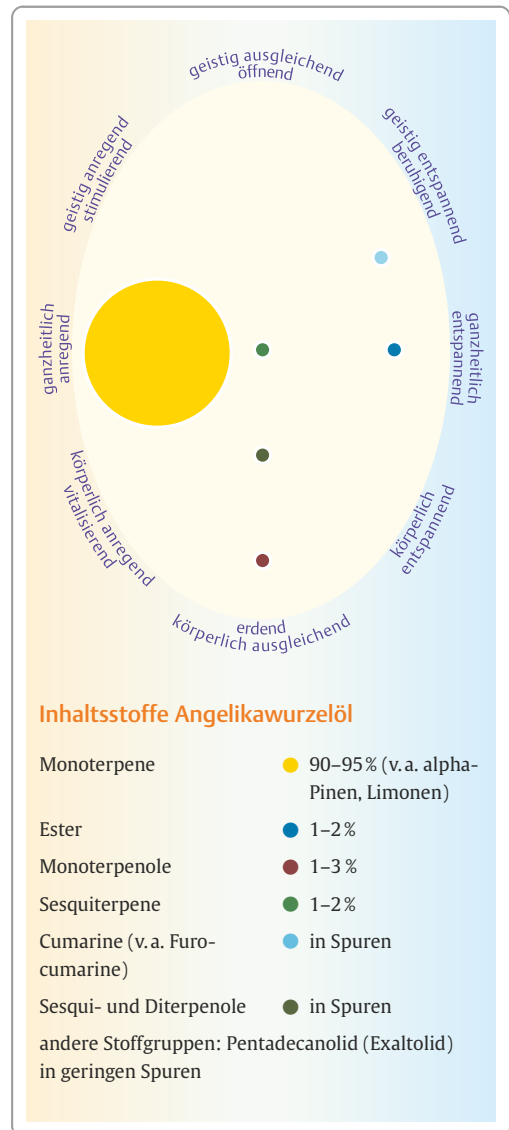


Abb. 13.2 Angelikaöl: Inhaltsstoffe und Wirkungen. (Quelle: Ruth von Braunschweig, Köln)

Charakteristik: hellgelb bis bernsteinfarben; duftet stark erdig, würzig, krautig-pfeffrig, moschusartig.