**Medizin der Erde - ätherische Öle**

Die Aromatherapie ist ein Teilbereich der Phytotherapie und gehört somit zu den komplementären oder ergänzenden Therapien. Um ätherische Öle als Medizin zu verwenden, muss darauf geachtet werden, dass gute ätherische Öle verwendet werden. Das kann man zum Teil schon an der Beschriftung der Flasche erkennen: ein gutes Öl wird mit dem deutschen und dem botanischen Namen der Pflanze gekennzeichnet, mit dem Teil der Pflanze, aus dem das Öl hergestellt wurde, also Blatt, Blüte, Samen oder Wurzel, die Art, wie es angebaut wurde und die Art der Herstellung. Also bei einem Lavendelfäschchen sollte auf dem Etikett stehen: Lavendel, botanischer Name *Lavandula angustifolia* oder *Lavandula vera,* destilliert wurde die Blüte*,* und ob es aus konventionellem Anbau, aus kontrolliert biologischem Anbau (kba), aus Demeter-Anbau oder aus einer Wildsammlung (WS) stammt.

Die meisten ätherischen Öle werden destilliert, d.h. das Pflanzenmaterial wird gesammelt, in einen großen Kessel gepackt, heißer Wasserdampf wird durch das Pflanzenmaterial geschickt, danach wird der Wasserdampf abgekühlt und kondensiert. Das Wasser, das abgekühlt wird, enthält einen geringen Anteil an ätherischen Ölen, wird Hydrolat oder Hydrosol genannt, das ätherische Öl ist meistens leichter als Wasser und schwimmt oben drauf. Zitrusöle werden meistens aus der Schale ausgepresst, man nennt es Extraktion. Eine weitere Möglichkeit ätherische Öle zu gewinnen, ist die Enfleurage, hier werden vor allem bei kostbaren Blütenölen die Blüten auf Fett aufgelegt, die Blüten werden täglich gewechselt, das Fett nimmt den Geruch der Blüten an und wird anschließend extrahiert. Bei manchen Blüten-Ölen werden die ätherischen Öle mit einem Lösungsmittel extrahiert, das anschließend abdestilliert wird, diese Öle nennt man Absolue.

Wenn man verantwortlich mit ätherischen Ölen umgehen möchte, muss man eines beherzigen: weniger ist mehr!!! Ätherische Öle sind die geballte Kraft der Pflanzen: 1Tropfen Öl entspricht oft der Pflanzenmenge von 200 Tassen Tee. Wer trinkt schon 200 Tassen Tee auf einmal? Aber oft denken wir 1 Tropfen ist kein Tropfen, nehmen wir noch einen dazu! Und doch kann 1 Tropfen zu viel sein! Nur ganz wenige ätherische Öle dürfen unverdünnt auf die Haut gebracht werden, eine Ausnahme ist der Lavendel.

Die ätherischen Öle sollten immer verdünnt werden, wenn wir sie anwenden. Meistens reiben wir die ätherischen Öle auf die Haut ein, hier empfiehlt es sich, ein gutes pflanzliches Basisöl als Grundlage zu verwenden. Die Aufnahme über die Haut ist sehr gut, am besten mit etwas Feuchtigkeit gemischt, deshalb ist es sinnvoll zuerst ein Hydrolat auf die Haut zu sprühen und darüber ein fettes Öl mit ätherischen Ölen gemischt. Meist reicht die Dosierung von 1-2 % ätherischem Öl in fettem Öl. Also etwa 15-30 Tropfen ätherisches Öl in 50 ml fettem Öl. Als Basis kann man verwenden: Jojobaöl, Mandelöl, Olivenöl, Kokosfett, Sheabutter, Kakaobutter, Bienenwachs, Wollfett oder viele andere natürliche Grundlagen. Je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Öl hat, umso besser und schneller ist die Resorption über die Haut.

Wollen wir ätherische Öle in Wasser einarbeiten, müssen wir Lösungsvermittler verwenden. Natürliche Lösungsvermittler sind: Salz, Sahne, Milch, Honig oder Zucker. Für eine Waschung oder ein Bad reichen oft 1-3 Tropfen. Für eine Inhalation reicht oft 1 Tropfen, am besten auf etwas Salz geben und dann in Wasser verdünnen.

Wenn wir ätherische Öle einnehmen wollen, sollte man muss sich gut auskennen. Hier ist es wichtig sie dabei unbedingt zu verdünnen. Entweder 1-3 Tropfen auf ein Stück Zucker oder einen Teelöffel Honig oder in etwas Milch geben. Nie pur in den Mund nehmen und hinunterschlucken, es besteht sonst die Gefahr, dass man sich die Schleimhäute verätzt.

Die Wirkung der ätherischen Öle ist ganz unterschiedlich und vielseitig. Da sie sehr viele verschiedene Inhaltsstoffe haben können sie sehr viele unterschiedliche Wirkungen aufweisen: sie können antibakteriell wirken, antiviral, antimykotisch, entzündungshemmend, Juckreiz stillend, Schmerz lindernd, Wund heilend, angstlösend, stimmungsaufhellend, und vieles anderes mehr. Wir dürfen lernen, richtig mit der Kraft der Pflanzen und der Erde umzugehen. Die Pflanzen entwickeln die ätherischen Öle, um miteinander zu kommunizieren, sich zu schützen gegen Parasiten und Bakterien und gesund zu bleiben. Die gleichen Aufgaben haben die ätherischen Öle für uns, wir dürfen die Informationen von den Pflanzen annehmen und für uns verwenden.

Um etwas mehr über die Inhaltsstoffe und Wirkweisen der ätherischen Öle zu wissen, sind ein paar Grundbegriffe über die chemischen Bestandteile der ätherischen Öle wichtig, dazu gibt es im Anhang Literaturempfehlungen.

Welche Öle sind für uns die wichtigsten:

Am meisten wird das **Lavendelöl** verwendet. Es ist eines der wenigen Öle, die auch unverdünnt genommen werden können. Lavendelöl hat so viele verschiedenen Inhaltsstoffe, dass es auch ganz viel verschiedene Wirkungen zeigt: Es hilft, uns zu beruhigen, und verhilft zum Schlafen. Es kann aber auch am Tage helfen, von einem großen Stresslevel herunter zu kommen, ohne einzuschlafen. Es hilft bei Schmerzen und Verbrennungen, hilft zur Wundheilung und stillt den Juckreiz. In einem Wickel mit einem Basisöl kann es den Hustenreiz mildern und das nervöse Herz beruhigen. Bei schweren Infektionen mit resistenten Keimen kann es die Wirkung der Antibiotika verstärken, die Resistenz der Bakterien reduzieren und somit den Antibiotika wieder zur Wirkung verhelfen.

Diese Wirkung hat nicht nur der Lavendel, sondern auch noch viele andere ätherische Öle mit sanften Inhaltsstoffen, wie Pfefferminze, Rosengeranie und v.a.

Eine andere wichtige Wirkung der ätherischen Öle, gerade in Zeiten von Viruserkrankungen, ist die antivirale Wirkung. Ätherische Öle können uns helfen, leichter mit Viruserkrankungen umzugehen: alle ätherischen Öle, die den Wirkstoff 1,8 Cineol enthalten, helfen, den Schleim zu verflüssigen, Entzündungen abzuheilen, Eiter zu verflüssigen und Viren zu bekämpfen. Bei einer beginnenden Erkältung oder Halsentzündung kann man 2-3 Tropfen **Ravintsara**-Öl auf einen Teelöffel Honig geben und langsam im Mund zergehen lassen, anfangs alle 2-3 Stunden, später reicht es 3 x am Tag. Ravintsara ist das Öl vom Kampferbaum (*Cinnamomum* *camphora*), der auf Madagaskar wächst. Andere Öle mit einem hohen 1,8 Cineolgehalt sind: *Eucalyptus globulus*, *Eucalyptus radiata*, Niauli Cajeput, Lorbeer. Auch ätherische Öle mit einem hohen Anteil an Monoterpenaldehyden haben eine sehr gute Wirkung gegen Viren. Dazu gehört das **Lemongras**, Eucalyptus citriodora und auch das Melissenöl. Diese Öle können die Haut und Schleimhaut reizen, deshalb dürfen sie nie pur auf die Haut gebracht werden, sie eignen sich jedoch, in der richtigen Dosierung sehr gut für eine Raumdesinfektion.

**Raumdesinfektion**:

20 Tropfen Lemongras

10 Tropfen Zitrone

3 Tropfen Manuka

10 ml Äthanol 90%

45 ml Wodka

45 ml Rosenhydrolat

Die ätherischen Öle in reinem Alkohol lösen, dann den Wodka und das Rosenhydrolat zugeben. Vor Gebrauch schütteln!! Immer wieder im Raum versprühen

**Händedesinfektion:**

10 Tropfen Ravintsara

10 Tropfen Lemongras

10 Tropfen Lorbeer

10 Tropfen Zitrone

2 Tropfen Cistrose oder Manuka

4 Tropfen Zimtrinde 60 %

10 ml Alkohol 90 %

45 ml Wodka

45 ml Jojobaöl oder Aloe vera öl

Die ätherischen Öle in hochprozentigem Alkohol lösen, Wodka und fettes Öl zugeben, vor Gebrauch schütteln!!

Diese Mischung riecht gut und pflegt die Hände durch den hohen Anteil an fettem Öl.

Ganz besonders stark gegen Bakterien und Viren helfen die Öle mit einem hohen Anteil an Phenolen oder Phenolethern. Dazu gehören **Thymian CT Thymol**, **Oregano,** **Bergbohnenkraut**, der **türkische Thymian** ( *Thymus serpyllus*), aber auch die Öle von **Nelkenknospe** und **Zimtrinde**. Diese Öle sind jedoch so stark, dass man sie unbedingt gut verdünnen muss.

Bei einem beginnenden Infekt reicht es oft 1 Tropfen Thymian CT Thymol oder Bergbohnenkraut auf 1 Stück Zucker zu lutschen, um dem Infekt zu bekämpfen. Die Wirkung dieses 1 Tropfens ist so stark, dass es uns meistens die Tränen in die Augen treibt, aber es hilft. Diese Rosskur sollte man aber nur einmal machen, nicht mehrmals und schon gar nicht mehrere Tage lang.

Die Öle haben auch noch Wirkungen auf unser Wohlbefinden: ätherische Öle werden über die Nase, über den Riechkolben aufgenommen und geraten über die Nervenbahnen direkt in das Gehirn, in das Limbische System, unser Riechhirn und in den Hippocampus, der für Erinnerungen zuständig ist. Deshalb sind Düfte immer mit Erinnerungen verbunden. Düfte, die mit positiven Erinnerungen verbunden sind, tuen uns gut. Düfte, die mit negativen Erinnerungen verbunden sind, beeinflussen uns negativ, da fühlen wir uns nicht wohl, sie stressen uns.

Die Öle, die den meisten Menschen gut gefallen sind **Zitrusdüfte**: **Orange, Zitrone**, **Grapefruit, Bergamotte, Limette**. Diese Öle wirken stimmungsaufhellend, machen uns eine gute Laune und nehmen die Angst. Der Duft der **Bergamotte** ist besonders angstlösend, er kommt fast dem Lavendel gleich. Zitrusdüfte helfen uns, konzentrierter zu arbeiten und eine bessere Laune zu haben.

Die **Walddüfte**, **Fichtennadel, Kiefer, Lärche, Zirbelkiefer, Latschenkiefer** haben noch eine besondere Bedeutung: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass regelmäßige Waldspaziergänge die Anzahl der natürlichen Killerzellen im Blut erhöht, das heißt wir entwickeln mehr natürliche Abwehrkräfte. Den gleichen Effekt erreichen wir durch das Einatmen der ätherischen Öle dieser Baumdüfte.

Die **Zirbelkiefer** nimmt auch schlechte Gerüche weg und wirkt sich positiv auf unseren Schlaf aus.

**Vanille**, Tonka, Benzoe sind Öle, die uns ganz stark entspannen und zum Teil positive Kindheitserinnerungen wieder hervorrufen (riecht wie Omas Apfelkuchen!)

Viele Öle fördern eine bessere Durchblutung und können so bei Durchblutungsstörungen, Arthrose und kalten Füße helfen. Dazu gehört das Öl der **Angelikawurzel**.

**Einreibung bei kalten Füßen** und Durchblutungsstörungen oder Muskelverspannungen:

20-25 Tropfen Angelikawurzel

15 Tropfen Bergamotte

3 Tropfen Muskatellersalbei

1 Tropfen Tonka oder Benzoe

50 ml Johanniskrautöl

Die ätherischen Öle in Johanniskrautöl mischen, die betroffenen Stellen einreiben.

**Schnelle Hilfe bei Blutergüssen**:

Immortellen-Hydrolat sprühen

Zusätzlich Einreibung:

30 Tropfen Cistrose

30 Tropfen Immortelle

30 Tropfen Lavendel fein

7 ml Johanniskrautöl

Ätherische Öle in Johanniskrautöl mischen, davon 1 Tropfen auf die betroffene Stelle einreiben, vorher mit Immortellen-Hydrolat einsprühen.

Ätherische Öle können unser Immunsystem stärken, sie können uns helfen, gut gelaunt durch das Leben zu gehen und können unsere Gesundheit bei vielen Krankheiten unterstützen. Allerdings müssen wir verantwortungsvoll und bewusst damit umgehen, nicht zu hoch dosieren.

Allgemeine Dosierungsrichtlinien:

Nie unverdünnt verwenden

Äußerliche Anwendung 1-2 % in einer natürlichen Basis

Ätherische Öl sind nicht in Wasser löslich, deshalb immer mit Lösungsvermittler arbeiten (Salz, Sahne, Honig, Milch, Alkohol, neutrales Duschgel)

Innerlich 1-3 Tropfen auf Zucker oder Honig und nur wenn man das Öl und die Wirkung gut kennt!

Zum Inhalieren1-3 Tropfen auf Salz oder Zucker

Zum Bad 1-5 Tropfen, je nach Öl, mit Lösungsvermittler

Literaturempfehlungen:

Monika Werner/ Ruth von Braunschweig: **Praxis Aromatherapie**

Monika Werner: **Mind-Maps Aromatherapie**

Eliane Zimmermann: **Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe**

Katharina Zeh: **Handbuch Ätherische Öle**

Penoell: **L` Aromatherapie exactement**

Steflitsch/ Wolz/ Buchbaur: **Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis**

 **Hefte von FORUM –Essenzia und AROFI**

Teuscher, Werner**: Gewürze und Küchenkräuter**

Herber/Zimmermann: Aromatherapie für Frauen

Herber/Zimmermann: Aromatherapie für Kinder

Sabrina Herber: Basics ätherische Öl

Sabrina Herber: Aromatherapie in der Häuslichen Pflege

Wabner/Beier: Aromatherapie

Kettenring/Thum: Waldmedizin

Maria Kettenring: Hausapotheke ätherische Öle