

# AROMATHERAPIE

Die **Aromatherapie** ist ein Teilbereich der Phytotherapie. Ihre Anwendung beruht auf langjähriger, weltweiter Erfahrung und auf wissenschaftlichen Untersuchungen. Ätherische Öle werden aus Pflanzenmaterial gewonnen. Es werden keine naturidentischen und synthetischen Substanzen verwendet. Diese Definition entspricht den Voraussetzungen für die Phytotherapie, weshalb die Aromatherapie auch **Phyto-Aromatherapie** genannt werden kann.

Die Aromatherapie kann sowohl als **eigenständige Therapieform** wie auch als **komplementäre Methode** angewandt werden. Leichtere Beschwerden lassen sich adäquat ausschließlich mit ätherischen Ölen behandeln. Bei stärkeren Beschwerden können ätherische Öle sehr gut ergänzend zu anderen medizinischen, physikalischen oder psychologischen Therapieformen eingesetzt werden.

Da es ohne **Forschung** keinen Nachweis für die klinische Wirksamkeit, Verträglichkeit und Kosteneffizienz gibt, ist es sehr erfreulich, dass seit rund zwei Jahrzehnten eine deutliche Zunahme an Grundlagenforschung und klinischen Studien zu verzeichnen ist. Positiv zu Vermerken ist auch die steigende Qualität der wissenschaftlichen Untersuchungen. Die Aromatherapie erweist sich in fachkundigen und erfahrenen Händen als **sichere und zuverlässige Naturheilmethode**, die in allen Fachdisziplinen bei ausgewählten Krankheitsbildern zur Anwendung kommen kann.

Die zahlreichen Einsatzmöglichkeiten von qualitativ ausgezeichneten ätherischen Ölen werden mit wissenschaftlichen Daten aus der Grundlagenforschung und von klinischen Studien und Fallberichten belegt, wie man dies von Naturheilmethoden in der Regel nicht gewohnt ist. Die Forschung orientiert sich an der Wirkung auf die **gesamte Persönlichkeit** eines Menschen in ihrem komplexen Zusammenspiel physiologischer, emotionaler, psychischer, mentaler, biographischer, sozialer, religiöser, klimatischer und anderer Faktoren.

Die Aromatherapie öffnet den Blick für die Ganzheitsmedizin und für eine neue Qualität der **Zusammenarbeit von Pflege und Medizin** mit der verbindlichen Option auf zufriedene Patienten/innen und Mitarbeiter/innen in den Gesundheits- und Heilberufen. Die hochpotenten ätherischen Öle können auch **sehr kosteneffizient** verwendet werden, weil unabhängig von der Applikationsart – und da gibt es eine bemerkenswerte Vielfalt – jeweils nur wenige Tropfen in einem geeigneten Trägermedium benötigt werden.

Die Fortschritte in der Aromatherapie und Aromapflege werden in Österreich sicher und zuverlässig von der „**Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege**“ ([www.oegwa.at](http://www.oegwa.at)) getragen. Die im Juni 2006 im Otto Wagner Spital auf der Wiener Baumgartner Höhe gegründete ÖGWA vereint in sich sehr erfahrene und engagierte, in Österreich, aber auch international anerkannte Experten/innen aus den Bereichen Apotheke, Medizin, Pflege sowie Wissenschaft und Forschung.

**Ätherische Öle** sind dynamische Mittel der Natur, in deren biochemischem Aufbau sich Fähigkeiten der lebendigen Natur und damit Auswirkungen auf Qualitäten des lebendigen Organismus „Mensch“ erkennen lassen.

## Wirkungsebenen ätherischer Öle:

- Symptomorientierte Anwendung: direkte und rasche Wirkung auf Organsysteme, vorwiegend bei akuten Notfällen
- Energetische Anwendung: Wirkung auf den Kräftehaushalt des Organismus, vor allem im regenerativen Bereich
- Psychisch orientierte Anwendung: Wirkung auf psychosomatische Muster, vor allem bei chronischen Erkrankungen
- Biographisch orientierte Anwendung: Unterstützung der Entwicklungsfähigkeit des Menschen

## **Auf guten, qualitativ hochwertigen ätherischen Ölen finden Sie folgende Informationen:**

1. deutscher und botanischer Name des in dem Fläschchen enthaltenen Öles
2. Ursprungsland des Öles
3. Pflanzenteil, der destilliert, ausgepresst oder extrahiert wurde und sofern nötig der Chemotyp
4. Gewinnverfahren des Öles
5. bei Extraktion: das verwendete Lösungsmittel und ob das Endprodukt rückstandskontrolliert wurde
6. Anbau: kontrolliert-biologisch (k.b.A.), konventioneller Anbau, Wildsammlung oder kontrollierte Wildsammlung
7. bei zähflüssigen Extrakten (Vanille, Benzoe, Mimose, Tonka) und teuren ätherischen Ölen: die Art des Verdünnungsmittels (Weingeist oder Jojoba) und das Mischverhältnis in %. Auch bei teuren Düften, die mit ähnlichen duftenden, preiswerteren Düften vermischt sind ( Rose mit Palmarosa, Melisse und Verbene mit Lemongrass ), muss das Mischungsverhältnis erkenntlich sein
8. Füllmenge
9. Chargennummer (ermöglicht Kontrolle mittels Zertifikat), Abfülldatum oder Verfallsdatum
10. Vermerk: „Zur Wohnraumaromatisierung“ oder „Für die Aromapflege/-therapie“
11. Vermerk: „Kindersicher aufbewahren“
12. eventueller Vermerk: „Lichtgeschützt“ und nicht über 30 Grad lagern - feuergefährlich

### *Ätherische Öle werden gewonnen aus:*

- Blüten – Lavendel, Kamille, Neroli, Rose, Ylang-Ylang, Mimose
- Fruchtschale – Bergamotte, Clementine, Grapefruit, Limette, Mandarine, Orange, Zitrone
- Früchte – Fenchel, Cardamon, Karotte, Koriander, Kreuzkümmel
- Gras – Citronella, Lemongrass, Palmarosa
- Kraut – Immortelle, Johanniskraut, Minze, Melisse, Rosmarin, Basilikum, Bohnenkraut
- Nadeln – Zeder, Wacholder, Kiefer, Tanne, Fichte
- Holz/Zweige – Rosenholz, Zeder, Sandelholz, Kiefer
- Harze – Weihrauch, Myrrhe, Benzoe
- Rinde – Zimt
- Wurzeln – Liebstöckel, Vetiver, Angelika, Baldrian

### **Das duale Wirkprinzip der ätherischen Öle**

Die meist durch Wasserdampfdestillation gewonnenen ätherischen Öle besitzen einzigartige Eigenschaften, aus denen sich ihre duale Wirkungsweise und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten ergeben. Durch ihre unmittelbare Wirkung auf Zentren im Gehirn und von dort aus auf Steuermechanismen regulieren sie psychische und physische Vorgänge, wie zum Beispiel einerseits Erinnerungen, Gedächtnis, Motivation, Stimmungen, Kreativität und andererseits über das unwillkürliche vegetative Nervensystem vielfältige Organ- und Stoffwechselfunktionen. Ergänzend zu diesem Wirkprinzip über das Riechen der Duftstoffe entfaltet das „Vielstoffgemisch“ des ätherischen Öles durch seine reichhaltigen Inhaltsstoffe, die rasch in den Körper aufgenommen werden können, auch pharmakologisch seine starken, aber ausgewogenen Wirkungen.

### **Beispiele für nachweisbare Wirkungen von ätherischen Ölen:**

Viele ätherische Öle besitzen eine **starke antimikrobielle Wirkung**, vor allem auf Viren, Bakterien und Pilze (Deans und Ritchie, 1987; Bassett et al., 1990; Lis-Balchin, 1995; Lis-Balchin et al., 1996c; Deans, 2001). Viele von ihnen sind auch starke **Antioxidantien**. Rezente Untersuchungen zeigten, dass ätherische Öle einige Symptome im **Alterungsprozess** von Tieren günstig beeinflussen können (Dorman et al., 1995a,b).

Die keimtötende Wirkung der einzelnen Extrakte kann in einem so genannten **Aromatogramm** im Labor getestet werden. Dabei werden Krankheitserreger aus Harn, Ejakulat, Vaginalsekret oder Wundabstrichen gezüchtet und verschiedene ätherische Öle aufgebracht. Genau wie bei Antibiotika mittels Antibiogramm kann die Hemmung des Keimwachstums beurteilt werden. So können diejenigen Öle ermittelt werden, die am wirksamsten die betreffenden Erreger abtöten oder eindämmen. Damit entsteht ein maßgeschneidertes Therapiekonzept.

Kampfer, Terebinth-Pistazie und deren Inhaltsstoffe bewirken bei schmerzhaften und geschwollenen Läsionen eine **erhöhte Durchblutung**, wenn die entsprechenden ätherischen Öle auf die Haut aufgetragen werden. Ebenso gibt es eine langjährige gute Beweislage für den klinischen Benefit einer Inhalation mit ätherischen Ölen, um zum Beispiel mit Eucalyptus globulus, Latschenkiefer und Kampfer (Martindale, 1993) **Hustenreiz und zähes Sekret** in den tiefen Atemwegen wirksam zu bekämpfen.

Einige ätherische Öle bewiesen in ersten klinischen Studien ihre Einsatzfähigkeit bei **Schlafstörungen** und somit ihre Potenz, sedierende Medikamente wie Benzodiazepine einzusparen. Ätherische Öle aus der Pflanzenfamilie der Doldenblütler (Umbelliferae), zum Beispiel Fenchel, Dill und Kümmel, sowie die Pfefferminze aus der Familie der Lippenblütler (Labiatae) werden seit vielen Jahren erfolgreich und nachvollziehbar bei **Dyspepsie, Meteorismus** und anderen **Verdauungsstörungen** angewandt.

Viele ätherische Öle konnten in den vergangenen Jahren auf unterschiedlichen Geweben von Tieren in vitro ihre **spezifische Effektivität unter Beweis** stellen (Lis-Balchin et al., 1997b). Es scheint jedoch schwierig zu sein, den Nachweis zu erbringen, dass ätherische Öle durch Massage eine Wirkung auf innere Organe ausüben können. Mehreren Wissenschaftlern gelang es jedoch, nach dem Auftragen von ätherischen Ölen auf der Haut Inhaltsstoffe dieser ätherischen Ölen im Blut nachzuweisen (Buchbauer et al., 1992; Jäger et al., 1992; Fuchs et al., 1997).

Eine direkte Aufnahme von ätherischen Ölen gelingt besonders leicht durch **Inhalation** über die Lunge. Indirekte Wirkungen auf innere Organe können durch das **Riechen von Duftstoffen** erzielt werden, weil die Signale des Nervus olfactorius das Mittelhirn erreichen und dort wichtige Zentren, zum Beispiel Mandelkern (Corpus amygdalae), das limbische System und Hypothalamus, beeinflussen, die für die Regulation des vegetativen Nervensystems verantwortlich sind.

Viele Duftstoffe besitzen die Fähigkeit die **Stimmung** zu beeinflussen, glückliche Erinnerungen und Gefühle hervorzurufen und somit das **Wohlbefinden** zu verbessern (Knasko et al., 1990; Knasko, 1992, Warren und Warrenburg, 1993). Viele ätherische Öle zeigen im Elektroenzephalogramm (EEG) eine signifikante Beeinflussung der contingent negative variation (CNV) Hirnströme. Sedierende ätherische Öle oder Einzelduftstoffe senken die CNV (Torii et al., 1988), während stimulierende Öle die CNV anheben (Kubota et al., 1992). Eine Veränderung der contingent negative variation tritt vor allem dann auf, wenn Probanden in Erwartung eines Ereignisses sind. Die Inhalation von ätherischen Ölen bewirkt auch bei Menschen ohne Geruchssensibilität (Anosmie) ähnlich wie bei Menschen mit intaktem Riechen eine nachweisbare Veränderung des zerebralen Blutflusses und somit eine **Wirkung auf zerebrale Regulationssysteme** (Buchbauer et al., 1993c).

Bestimmte ätherische Öle besitzen **Blutdruck** regulierende Eigenschaften. Narde, Ylang Ylang und Muskatnuss können einen erhöhten Blutdruck senken (Warren und Warrenburg, 1993). Pfefferminze wird in Kapselform für die Behandlung von **entzündlichen Darmerkrankungen** verwendet, Pinen, Limonen, Camphen und Borneol zum Beispiel bei **Gallen-** (Somerville et al., 1985) und **Uretersteinen** (Engelstein et al., 1992). Topisch angewandte ätherische Öle, zum Beispiel Teebaum, können **Akne** (Bassett et al., 1990) und **Tinea pedis** (Tong et al., 1992) signifikant verbessern. Dabei werden die pharmakologischen Eigenschaften der ätherischen Öle genutzt und nicht der Aktionsweg über das Riechen der Duftstoffe.

Viele Menschen, die Hilfe durch eine Anwendung von ätherischen Ölen suchen, leiden an **stressbedingten Beschwerden und Krankheiten**. Sie erfahren eine große Erleichterung ihrer Beschwerden durch die entspannenden Eigenschaften der ätherischen Öle und ihrer speziellen Anwendungsmethoden.

### **Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie:**

Minimale Läsionen im Hirnstamm und in den hypothalamischen Regionen, wie zum Beispiel in der vorderen Sehrinde, im limbischen System und im autonomen Hirnstammbereich, führen zu spezifischen **Veränderungen der immunologischen Aktivität** (Felten et al., 1987). Diese Auswirkungen auf die Funktion der Körperabwehr sind in Abhängigkeit von Ort und Ausmaß der Läsion entweder vorübergehend oder andauernd. Die autonome wie auch die neuroendokrine Regulation werden auf dieser zerebralen Ebene integriert, was eine effektive **Immunmodulation** zur Folge hat.

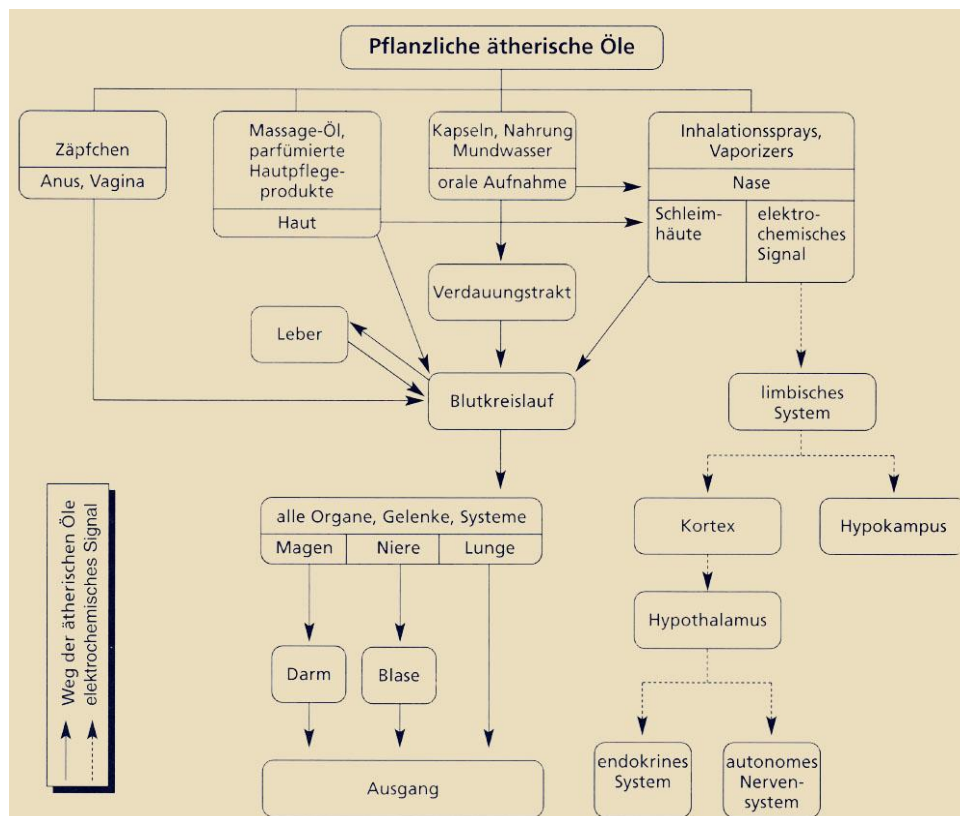
Über die genauen Mechanismen dieser Regulation ist bislang nur wenig bekannt. Trotzdem gibt es laut Maria Lis-Balchin genügend Daten für die **gegenseitige Beeinflussung von Verhalten und Immunologie**. Besonders ausführlich und erfolgreich untersuchten diese bemerkenswerten Zusammenhänge Felten und Felten Ende der 80er Jahre.

Veränderungen in der immunologischen Funktion können bei Ratten eine **Stress induzierte Analgesie** auslösen (Shavit, 1987). Diese Reaktion wird höchstwahrscheinlich durch die Freisetzung von Opioiden verursacht. Auch Entspannung kann zu einer Freisetzung von Opioiden führen und somit zu einer Analgesie. Die Funktion des Immunsystems, die Reaktion der Analgesie und die Freisetzung von körpereigenen Opioiden sind auf einer noch nicht restlos aufgeklärten Art und Weise miteinander verbunden. Ätherische Öle können in dieses Netzwerk zielgerichtet und synergistisch eingreifen.

Es ist bemerkenswert, dass sowohl Opioid-Agonisten wie auch Opioid-Antagonisten an der Entwicklung von bösartigen Tumoren beteiligt sein können (Shavit, 1987). Die Hypothese, dass mit Entspannungstechniken die Entwicklung oder das Fortschreiten von Karzinomen günstig beeinflusst werden kann, gerät durch diese Beobachtungen etwas ins Wanken. Ein optimaler **Wechsel zwischen Eustress und Entspannung** scheint wesentlich besser in ein gesundheitsförderndes Konzept zu passen.

Die **psychologischen Wirkungen** von ätherischen Ölen können in Abhängigkeit vom natürlichen Wesen sowie von früheren und gegenwärtigen Lebenserfahrungen des betroffenen Menschen sehr weitreichend sein. In der Regel können signifikante psychologische Effekte durch ätherische Öle hervorgerufen werden, die als wohlriechend und angenehm empfunden werden. Eine Verstärkung kann durch Berührung, Massage, eine entspannende Atmosphäre und persönliche Zuwendung erzielt werden.

In diesem Konzept der Betreuung und Behandlung spielt der so genannte psychologische **Placebo-Effekt**, der auch in der „Wissenschaftsmedizin“ bestens bekannt ist, eine nicht zu unterschätzende Rolle. Aromatherapeuten, die Kraft ihrer Persönlichkeit den Placebo-Effekt optimal einsetzen, haben beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit ihren Patienten, was selbstverständlich auch für Ärzte im Bereich der „Wissenschaftsmedizin“ gilt.



## Anwendungsformen:

Raumbeduftung: 4 bis 8 Tropfen eines ätherischen Öles oder einer Mischung in eine mit Wasser gefüllte Duftlampe / Aromastone bzw. Verströmung mittels Aromastream. Dauer: 1 bis 3 Stunden.

„Duftvlies“: 2 bis 4 Tropfen ätherische Öle auf ein kleines Stofftuch träufeln, in der Nähe des Patienten platzieren oder Patienten aktiv daran riechen lassen.

Einreibung, sanfte Massage: 20 Tropfen eines ätherischen Öles oder einer Mischung aus mehreren ätherischen Ölen in 100 ml fettes Trägeröl (Jjobaöl, Mandelöl, Sesamöl, Johanniskrautöl ....) einbringen und verrühren (= 1%ige Mischung).

Vollbad: 10 bis 15 Tropfen ätherische Öle mit 3 EL flüssigem Honig, Sahne, Molke oder Meersalz als Emulgator vermischen und in das Badewasser geben. Dauer: 15 bis 30 Minuten.

Sitz- und Fußbad: 4 bis 6 Tropfen ätherische Öle mit 1 EL flüssigem Honig, Sahne, Molke oder Meersalz als Emulgator vermischen und in das Badewasser geben. Dauer: 10 bis 20 Minuten.

Inhalation: 3 bis 5 Tropfen ätherische Öle in eine große Schüssel mit heißem Wasser, ein großes Handtuch über Kopf und Schüssel, Augen schließen, duftende Dämpfe einatmen. Dauer: 5 bis 15 Minuten.

Heiße Kompresse: Baumwolltuch in der Mikrowelle (z. B. 1 Minute bei 1000 Watt) erwärmen, 1 bis 3%ige Ätherischöl-Mischung (in fettem Trägeröl) auftragen, darüber das warme Tuch, mit größerem Tuch festbinden. Dauer: zumindest 30 Minuten.

Kalte Kompresse: 4 Tropfen ätherische Öle in 1 EL Honig, Sahne, Molke, Milch oder Meersalz verrühren und in 2 bis 3 L kaltem Wasser auflösen. Nun tauchen Sie schnell ein kleines Handtuch ein, wringen es aus und legen es auf den zu behandelnden Körperteil, darüber ein Handtuch. Kalte Kompressen abnehmen, wenn sie etwa Körpertemperatur erreicht haben.

Wickel: Geben Sie in eine Schüssel mit rund 2 bis 3 L heißem Wasser 4 Tropfen ätherisches Öl, als Einzelöle oder Mischung. Verrühren Sie zuvor das Öl mit 1 EL flüssigem Honig, damit sich die Essenz im Wasser gleichmäßig verteilt. Nun tauchen Sie schnell ein kleines Handtuch ein, wringen es aus und legen es auf den zu behandelnden Körperteil, darüber ein Handtuch, eventuell eine Wärmeflasche und ein größeres Tuch zum Festbinden. Der Dunstwickel sollte, wenn er auf Körpertemperatur abgekühlt ist, abgenommen werden.

Orale Anwendung (Bereich Mund, Rachen, Speiseröhre, Magen): 3x täglich 4 bis 6 Tropfen ätherische Öle auf 1 Stück Würfelzucker, Brot oder 1 TL Honig.

Orale Anwendung (Bereich Darm & enterale Absorption): Mischung von 1 ml Solubol 196 R (pflanzlicher Komplexbildner) + 1 ml ätherisches Öl + 4 ml Wasser oder Hydrolat; 1 bis 2 ml pro Einnahme.

### Mundwasser, Gurgellösung:

- I) 250 ml stilles Mineralwasser + 1 EL (= ca. 7 ml) Alkohol 70 – 96% + 4 Tropfen ätherische Öle;
- II) 1 ml Solubol + 1 ml ätherische Öle + 100 ml Wasser oder Hydrolat

Zäpfchen, Vaginalovula: Herstellung laut Rezeptur aus Kakaobutter oder Adeps solidus, Kleinkinder: 3x täglich je 1 Zäpfchen mit bis zu 50 mg ätherische Öle, Kinder von 6 bis 12 Jahren: 3x täglich 150 mg, Jugendliche und Erwachsene maximal 5x täglich bis zu 200 mg.

Creme, Balsam: 100 g Sheabutter (= Carité-Butter) + 20 ml Jjobaöl (oder Sesam, Haselnuss, Vanillemazerat, Rosa rubiginosa [Wildrose]) + 5 Tropfen Sanddorn-Öl + 1,5 g Kakaobutter (3 g für Balsam/Lipp-Gloss – oder 1 Perle Bienenwachs [aus der Apotheke]) + 10 bis 20 Tropfen ätherische Öle (= ca. 0,5 bis 1%).

Tampon: 10 ml reines Joghurt oder Sahne + 6 bis 10 Tropfen ätherische Öle, gut vermischen, Tampon kurz eintauchen, dann in Vagina einführen.

**Dosierung:** Erwachsene und Jugendliche – wie oben angegeben, Kinder zwischen 6 und 14 Jahren bzw. Senioren – ½ Dosis, Kinder zwischen 3 und 6 Jahren – ¼ Dosis

# Rezeptur-Beispiele

## **Pneumonieprophylaxe (Angstfrei-Mischung und „Atemstimulierende Einreibung“ (ASE) 1%)**

5 Tropfen Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

5 Tropfen Litsea (*Litsea cubeba*)

5 Tropfen Rosenholz (*Aniba rosaeodora*)

5 Tropfen Atlaszeder (*Cedrus atlantica*)

- in 100 ml Olivenöl oder Sesamöl

*Anwendung: Einreibung oder sanfte Massage, 1 bis 2x täglich.*

## **Desinfizierendes Raumspray**

3 Tropfen Zitroneneukalyptus (*Eucalyptus citriodora*)

1 Tropfen Pfefferminze (*Mentha x piperita*)

2 Tropfen Kiefer (*Pinus sylvestris*)

1 Tropfen Teebaum (*Melaleuca alternifolia*)

2 Tropfen Bergamotte (*Citrus bergamia*)

- in 150 bis 250 ml destilliertes Wasser + 2 ml Alkohol 70 – 96%

*Anwendung: 2 bis 4x täglich.*

## **Arterielle Hypertonie**

**Bluthochdruck-Notfallöl:** 3 Tropfen Narde indisch + 3 Tropfen Ylang Ylang extra + 3 Tropfen Lavendel fein in 10 ml Jojobawachs (alternativ: Karottensamen, Sandelholz, Majoran)

**Mischung 1:** 2 Tropfen Petit Grain Bitterorange oder Petit Grain Mandarine + 1 bis 2 Tropfen Rose + 7 Tropfen Bergamotteminze + 5 Tropfen Zedernholz

**Mischung 2:** 6 Tropfen Bergamotte + 1 Tropfen Jasmin oder 2 Tropfen Ylang Ylang extra + 4 Tropfen Sandelholz

**Für Massagen:** Eine der Mischungen in 50 ml süßes Mandelöl oder Jojobaöl geben. Morgens und abends den Bauch oder den ganzen Körper damit massieren.

## **Anti-Schmerz-Mischung 1: Neuralgie und Rheumatismus**

40 Tropfen Majoran (*Origanum majorana*)

50 Tropfen Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

30 Tropfen Thymian (*Thymus vulgaris* Ct. Thymol)

40 Tropfen Basilikum (*Ocimum basilicum* Ct. Linalool)

40 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

*Diese Mischung wird in einer Konzentration von 10% in 100 ml Johanniskrautöl eingebracht. Traditionelle Anwendungen umfassen Neuralgien, Weichteilrheumatismus, Ischias-Neuralgie sowie allgemein lokale Schmerzen und Entzündungen (Mills S., Bone K., 2000).*

## **Anti-Schmerz-Mischung 2: Nächtliche Schmerzbekämpfung**

60 Tropfen Ingwer (*Zingiber officinalis*)

40 Tropfen Zimtblätter (*Cinnamomum zeylanicum*)

20 Tropfen Römische Kamille (*Anthemis nobilis*)

20 Tropfen Patchouli (*Pogostemon patchouli*)

60 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

*Diese Mischung wird in einer Konzentration von 10% in 100 ml Johanniskrautöl eingebracht. Besonders geeignet ist diese Mischung für die Schmerzbekämpfung in der Nacht.*

## **Wundheilungsmischung**

20 Tropfen Deutsche Kamille (*Matricaria recutita*)

20 Tropfen Cistrose (*Cistus ladaniferus*)

20 Tropfen Immortelle (*Helichrysum italicum*)

80 Tropfen Thymian (*Thymus vulgaris* Ct. Thujanol)

60 Tropfen Speiklavendel (*Lavandula latifolia*)

- in 80 ml süßes Mandelöl + 20 ml Johanniskrautöl

*Anwendung: 1x täglich*

## **Menstruationsbeschwerden, prämenstruelles Syndrom (PMS): Aromaöl-Mischung (1,5%)**

4 Tropfen Mandarine (*Citrus reticulata*)

2 Tropfen Grapefruit (*Citrus paradisi*)

3 Tropfen Ylang Ylang (*Cananga odorata*)

2 Tropfen Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)

4 Tropfen Sandelholz (*Santalum album*)

- in 50 ml süßes Mandelöl

*Anwendung: 2 bis 4x täglich sanft am Unterbauch und im Lendenwirbelbereich einmassieren.*

**Koliken, Blähungen: Aromaöl-Mischung (1%)**

5 Tropfen Anis (Pimpinella anisum)  
5 Tropfen Kreuzkümmel (Cuminum cyminum)  
5 Tropfen Fenchel süß (Foeniculum vulgare)  
5 Tropfen Koriander (Coriandrum sativum)  
- in 100 ml Sesamöl

*Anwendung: 1 bis 3x täglich als sanfte Bauchmassage in Darmrichtung einmassieren oder als warme Ölkompresse auflegen.*

**Dr. Wolfgang Steflitsch**

Facharzt für Lungenheilkunde  
Ärztlicher Leiter HIVmobil  
Medizinischer Aromatherapeut  
A-1160 Wien, Heigerleinstraße 4 / Top 2  
Tel.: 0664-220 57 33 bzw. +43-1-4846174  
Email: [wolfgang.steflitsch@chello.at](mailto:wolfgang.steflitsch@chello.at)

Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGWA) [www.oegwa.at](http://www.oegwa.at)  
Lehrgang „Medizinische Aromatherapie“ für Ärztinnen und Ärzte [www.aroma-med.at](http://www.aroma-med.at)  
Aroma Life Balance [www.aroma-life.at](http://www.aroma-life.at)  
Dachverband österreichischer Ärztinnen und Ärzte für Ganzheitsmedizin [www.ganzheitsmed.at](http://www.ganzheitsmed.at)

**Quellen:**

1. Ingrid Karner: Ausbildungsunterlagen zur/m ärztlich geprüften AromapraktikerIn, 2007/2008
2. Monika Werner / Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, Haug-Verlag, 2006
3. Eliane Zimmermann: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe, Sonntag Verlag, 2006
4. Gabriela Stark: [www.satureja.at](http://www.satureja.at)
5. Shirley Price / Len Price: Aromatherapie – Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe, Verlag Hans Huber (Jürgen Trott-Tschepe), 2003
6. Maria Lis-Balchin: Aromatherapy Science, Pharmaceutical Press, 2006
7. Forum Essenzia: diverse Seminarunterlagen, 2004 – 2006
8. Unterlagen der Firma Feeling
9. The International Journal of Clinical Aromatherapy, diverse Ausgaben