

WINTER-FITNESS

Die wertvollen Pflanzenwirkstoffe der ätherischen Öle entfalten bei richtiger Anwendung die ganze Kraft der Natur, gezähmt durch moderne wissenschaftliche Erkenntnisse und traditionsreiche medizinische Erfahrung. Ätherische Öle sind deshalb auch bei Atemwegserkrankungen eine „Geheimwaffe“ der Natur.

Das duale Wirkprinzip der ätherischen Öle

Die Aromatherapie folgt den Prinzipien der Naturheilkunde. Sie will die Lebenskraft und Selbstheilungskräfte des Menschen wecken und stärken. Die ätherischen Öle haben tiefe Wirkung auf unser psychisches Gleichgewicht. Sie bewirken eine seelische Umstimmung, regulieren aus der Balance Geratenes und entziehen einer Krankheit den eigentlichen Nährboden. Sie wirken gleichermaßen auf den Körper und die Seele, also im ganzheitlichen Sinne.

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 seine starken, aber ausgewogenen Wirkungen durch seine reichhaltigen Inhaltsstoffe, die zum Beispiel durch Einreibungen, sanfte Massagen, Inhalationen und Bäder in den Körper aufgenommen werden können.

Aromatherapie bei Atemwegserkrankungen

Die Aromatherapie ist eine bewährte Methode der Komplementärmedizin, deshalb gilt wie bei jeder anderen Behandlung, dass an erster Stelle eine exakte Diagnose steht. Ätherische Öle können eigenständig zur Verbesserung des Wohlbefindens, zur Gesundheitsförderung und zur Vorbeugung eingesetzt werden. Die Behandlung von akuten oder chronischen Krankheiten sollte jedoch nur gemeinsam mit einem erfahrenen Arzt erfolgen.

Atemwegserkrankungen, wie zum Beispiel Asthma, chronisch obstruktive Bronchitis (COPD), Nasennebenhöhlenentzündungen (Sinusitis), grippale Infekte und Heuschnupfen (allergische Rhinitis) oder Augenbindehautentzündung (Konjunktivitis), stellen für die Aromatherapie ein besonders dankbares Anwendungsgebiet dar, weil die gereizten und entzündeten Schleimhäute der oberen und tiefen Atemwege durch Inhalationen, aber auch durch Einreibungen, Kompressen, Wickel und sanfte Massagen direkt und wirkungsvoll behandelt werden können. Dabei gelangen die wertvollen ätherischen Öle über unsere Atemluft direkt in die Atemwege, werden aber auch über die Haut aufgenommen. Durch das Riechen der himmlischen Düfte wird die ganzheitliche Wirkung vervollständigt.

Bewährte ätherische Öle für Inhalationen und Mischungen mit fetten Trägerölen (Mandelöl, Sesamöl, Johanniskrautöl, Macadamianussöl) sind zum Beispiel Angelika, Eukalyptus, Salbei, Manuka, Latschenkiefer, Lemongrass, Zitrone, Teebaum, Thymian, Ysop, Zeder, Zypresse, Lavendel, Cajeput und Römische Kamille. Die Wirkungen der ätherischen Öle sind dabei vielfältig und durch die natürliche Harmonie ihrer Wirkstoffe ausbalanciert: Hustenreiz stillend, Auswurf fördernd, entzündungshemmend, antimikrobiell (Viren, Bakterien und Pilze abtötend), Schleimhaut regenerierend, antiallergisch (zum Beispiel Manuka, Zeder, Zypresse), Atemwege erweiternd, Stress lösend und entspannend. Bei der praktischen Anwendung sollten Sie sich bezüglich individueller, für Sie maßgeschneiderter Therapie und Vorsichtsmaßnahmen betreffend Allergie und unkontrollierter Überempfindlichkeit der Atemwege fachlich beraten lassen.

„Erwärmende Öle für die kalte Jahreszeit“

Die Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten stellt für die Aromatherapie nicht nur eine sehr effiziente sondern auch eine sehr genüssliche Anwendung dar. Hauptverantwortlich dafür sind sowohl die zahlreichen ätherischen Öle mit ihren wunderbaren Düften als auch die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten.

In der Lungenheilkunde wie auch im HNO-Bereich besitzt eine der zahlreichen praktischen Anwendungen von ätherischen Ölen eine ganz besondere Bedeutung: die Inhalation. Wenn sehr empfindsamen Menschen und Menschenaltern besondere Aufmerksamkeit gewidmet wird, dann ist die Inhalation von ätherischen Ölen eine sichere und zuverlässige Vorbeugung oder Behandlung von bronchopulmonalen Krankheitsbildern. Ätherische Öle können dabei als Vielstoffgemische viele günstige Effekte auslösen: antiinflammatorisch, antiobstruktiv, mukolytisch, antiviral, antibakteriell, antituberkulös, antimykotisch, Epithel regenerierend.

Die Verwendung von aromatischen Inhalationen wurde bereits 1982 von Cohen und Dressler untersucht. Sie konnten beobachten, dass sich durch die Inhalation von Eucalyptus globulus, α -Pinen, Eucalyptol, Kampfer und Menthol wichtige Parameter der Lungenfunktion, zum Beispiel die forcierte Vitalkapazität, das forcierte expiratorische Volumen und die Kurve des alveolären Plateaus, signifikant verbesserten. Ferley und Mitarbeiter verwendeten 1989 bei insgesamt 182 stationären Patienten ätherische Öle wie zum Beispiel Pfefferminze, Gewürznelke, Thymian, Zimt, Zitrone, Majoran, Niaouli, Kiefer, Rosmarin und Lavendel erfolgreich als Inhalation gegen Bronchitis. Die günstigen Effekte von ätherischen Ölen bei Bronchitis beschränken sich aber nicht nur auf die Expektoration, sondern zusätzlich auf ihre antiviralen und antibakteriellen Wirkungen. Für die unterstützende Behandlung von Atemwegsinfektionen werden zusätzlich oft Inhalationen mit Weihrauch (*Boswellia carterii*) und Waldkiefer (*Pinus sylvestris*) verwendet.

In Studien von Charron (1997), Spear (1999) und Lockhart (2000) kamen Speiklavendel, Weihrauch und Lavendel, zum Beispiel als Inhalation, aber auch als 3 %ige Mischung für eine Einreibung auf Brust und Rücken, zum Einsatz. Die geprüften klinischen Krankheitsbilder von Sinusitis über Asthma bis hin zur chronischen Bronchitis zeigten bei den meisten Patienten signifikante Verbesserungen. Zusätzlich konnten Stimmung, Schlafqualität und Lebensqualität gehoben werden. Gleichzeitig konnte eine deutliche Einsparung an Antibiotika beobachtet werden.

In einer Studie von Pitcher (2001) erhielten zwanzig Patienten mit chronischer Sinusitis, von denen fünf Teilnehmer zusätzlich an Asthma litten, einmal täglich eine Inhalation mit unverdünnter Pfefferminze (*Mentha piperita*) über zehn Minuten sowie während der Nacht einen Wattebausch mit zwei Tropfen Pfefferminze. Die nasale Blockade, der Geruchssinn und der Schleimfluss in den Nasen-Rachenraum besserten sich deutlich. Die Anwendungsfrequenz von befreienden Nasentropfen nahm im Gegenzug ab. Bei späteren Sinusitis-Episoden griffen alle Teilnehmer wieder gerne zum Fläschchen mit Pfefferminze.

Inhalationen mit einer Mischung aus Eucalyptus globulus, Ravensara aromatica, Pinus sylvestris und Mentha piperita zeigten in einer kleinen kontrollierten Studie von Machon (2001) an acht Patienten in der Verumgruppe – drei Patienten bildeten die Kontrollgruppe – innerhalb von fünf Tagen eine freie Nasenpassage und ein klares Nasensekret. Die Inhalationen wurden dreimal täglich für zehn Minuten durchgeführt. In der Kontrollgruppe blieb hingegen die Nase blockiert und das Sekret grün.

Ätherische Öle bei Atemwegserkrankungen

1. **Antimikrobielle Wirkung:** Ravintsara, Manuka, Teebaum, E. citriodora, E. staigeriana, Thymian Ct. Linalool / Thujanol, Melissa officinalis, Palmarosa, Zitrone, Oregano, Myrrhe
2. **Rhinitis-/Sinusitis-Öle: Basilikum,** Zitrone, Eukalyptus, Rosmarin, Salbei, Weißtanne, Thymian, Speiklavendel, Zeder, Gewürznelke, Benzoe, Styrax, Cajeput
3. **Angina tonsillaris-Öle:** Bergamotte, Teebaum, Manuka, Cajeput, Zitrone, Salbei, Lavendel, Rosengeranie, Sandelholz
4. **Antientzündliche Wirkung:** Kamille blau, Schafgarbe, Rose, Palmarosa, fettes Argan- oder Sanddornöl, Weihrauch
5. **Reizhusten-Öle:** Niaouli, Zitronen-Eukalyptus, Eucalyptus staigeriana, Petit Grain, Rosmarin Ct. Verbenon, Römische Kamille, Basilikum, Fenchel, Anis, Benzoe, Styrax, Myrrhe
6. **Regenerationsfördernde Wirkung:** Kamille römisch, Lavendel fein, Melisse, Neroli, Bergamotte, Orange, Mandarine, Myrte, Petit Grain, Myrte (Myrtus communis Ct. Myrtenylacetat)
7. **Durchblutung und Versorgung der Atemwege fördernde Wirkung:** Rosmarin, Lorbeer, Niaouli, Cajeput, Schwarzer Pfeffer, Ingwer, Lavendel fein
8. **Schleimlösende und expektorative Wirkung:** Niaouli, Cajeput, Eukalyptus, Weihrauch, Myrte, Ravintsara, fettes und ätherisches Schwarzkümmelöl, Weißtanne, Ysop, Alant, Pfefferminze, Rosmarin Ct. Cineol, Waldkiefer
9. **Anti-katarrhalische-Öle:** Eucalyptus radiata, Eucalyptus globulus, Eucalyptus staigeriana, Rosmarin Ct. Verbenon / Borneon, Pfefferminze, Niaouli, Cajeput, Ysop (Hyssopus officinalis var. decumbens, Thymus vulgaris, Speiklavendel, Schopflavendel, Salbei, Fenchel, Waldkiefer (Föhre), Zeder, Weihrauch, Alant, ätherisches Schwarzkümmelöl, Benzoe, Styrax
10. **Broncholytische Wirkung:** Mandarine rot, Zypresse, Ysop, Zeder, Weihrauch, ätherisches Schwarzkümmelöl
11. **Atemfunktion unterstützende Wirkung:** Rosmarin, Kampfer, Silbertanne, Pfefferminze

Ätherische Öle mit hohem 1,8-Cineol-Gehalt für die Behandlung von respiratorischen Krankheiten:

- **Ravintsara** (Cinnamomum camphora Ct. Cineol)
- **Saro-Öl** (Cinnamosma fragrans)
- **Eucalyptus radiata**
- **Eucalyptus globulus**
- **Lorbeer** (Laurus nobilis)
- **Speiklavendel** (Lavandula latifolia)
- **Cajeput** (Melaleuca cajeputi)
- **Niaouli** (Melaleuca quinquenervia)
- **Myrte** (Myrtus communis)
- **Rosmarin** (Rosmarinus officinalis Ct. Cineol)
- **Spanischer Majoran** (Thymus mastichina)

Gebräuchliche Formen der Ölanwendungen zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten

- 🛎️ Duftlampe
- 🛎️ Inhalationen
- 🛎️ Einreibungen auf Brust, Rücken und Füßen / Brustsalbe
- 🛎️ Streichungen in Lymphknotenbereichen
- 🛎️ Feuchte Kompressen / Wickel

- ✚ Warme Ölkompresen / Wickel
- ✚ Fußbäder
- ✚ Sauna

Erkältung

Eukalyptus, Immortelle, Lavendel,
Minze, Rosmarin, Ysop, Zirbelkiefer,

Zitrone, Latschenkiefer, Cajeput,
Römische Kamille, Bay, Honigöl-Absolue,
Ingwer, Niaouli, Thymian, Teebaum,
Manuka, Salbei, Veilchenblätter,
Sibirische Fichte, Lorbeerblätter,
Oregano, Pfefferminze, Schwarzer Pfeffer,
Edeltanne

Innerliche Anwendung: 1–2 Tropfen Lavendel in 1–2 TL flüssigem Honig verrühren, diesen einnehmen oder in einer Tasse warmen Tee geben, schluckweise trinken

Brust- und Rückenmassage: 50 ml Jojobaöl+ 3 Tropfen Zitrone + 2 Tropfen Angelika + 3 Tropfen Cajeput + 3 Tropfen Teebaum + 2 Tropfen Zeder

Brustöl zum Einreiben: 10 Tropfen Grundmischung (wie Erkältungsbad 2) in 20 ml fettes Trägeröl (für Kinder ab dem 4. Lebensjahr die Hälfte der Grundmischung)

Erkältungsbad 1: ½ Becher Sahne + 3 Tropfen Zitrone + 2 Tropfen Angelika + 3 Tropfen Cajeput + 3 Tropfen Teebaum + 2 Tropfen Zeder

Erkältungsbad 2: ½ Becher Sahne + 10 Tropfen Grundmischung (20 Tropfen Mandarine rot + 20 Tropfen Zitrone + 80 Tropfen Cajeput + 40 Tropfen Myrte Marokko + 20 Tropfen Ravintsara [Cinnamomum camphora Ct. 1,8-Cineol] + 20 Tropfen Benzoe Siam)

Inhalation: 1–2 Tropfen Grundmischung (wie Erkältungsbad 2) in 1 l heißes Wasser Myrte Türkei, Angelikawurzel

Erkältungsprophylaxe

Limette, Grapefruit, Lorbeer,
Ravintsara, Benzoe, Zitrone,
Lavandin, Myrte Türkei,
Angelikawurzel

In ein 5 ml Fläschchen:

Grundmischung 1: 30 Tropfen Limette + 20 Tropfen Grapefruit + 20 Tropfen Lorbeer + 10 Tropfen Ravintsara + 20 Tropfen Benzoe

Grundmischung 2: 40 Tropfen Zitrone + 20 Tropfen Lavandin + 30 Tropfen Myrte Türkei + 10 Tropfen Angelikawurzel

Schnelle Hilfe: 1 – 2 Tropfen von einer der Grundmischungen auf ein Taschentuch geben, mehrmals täglich daran riechen.

In die Duftlampe: 5 – 6 Tropfen einer Grundmischung.

Für ein Vollbad: 6 – 8 Tropfen einer Grundmischung in ½ Becher Sahne, Vollmilch oder etwas Honig verrühren.

Abwehr in letzter Minute

Mischung: je 1 Tropfen Ravintsara, Cajeput und Lavendel fein

Schnelle Hilfe: die Öle direkt auf die Handfläche träufeln und damit die Fußsohlen einreiben; 3x täglich anwenden. Auch für Kinder geeignet.

Mundpflege

Zitrone, Ravintsara, Teebaum,
Pfefferminze, Myrrhe, Zimtblätter,
Manuka, Niaouli, Weißtanne

Desinfizierendes Mundwasser

Grundmischung: 6 Tropfen Zitrone + 10 Tropfen Ravintsara + 5 Tropfen Weißtanne + 4 Tropfen Pfefferminze + 4 Tropfen Myrrhe + 1 Tropfen Zimtblätter – mit 3 ml Solubol in ein 100 ml Fläschchen geben, mit destilliertem Wasser oder stillem Mineralwasser oder Pfefferminzhydrolat oder Salbeihydrolat auffüllen und gut verschütteln

Zur täglichen Mundpflege nach gründlichem Zähneputzen: 1 TL Grundmischung in ½ Glas lauwarmes Wasser geben, den Mund 1–2 Minuten lang spülen, anschließend ausspucken. 3 × täglich anwenden

In Erkältungszeiten empfiehlt es sich, zur Abwehrsteigerung täglich von dieser Mischung einen ½ TL mit etwas Wasser verdünnt einzunehmen.

Speziell bei Zahnfleischbluten, Aphthen und Zahnschmerzen:

Das Mundwasser unverdünnt nach Bedarf mit einem Wattestäbchen auf die entzündeten Stellen auftragen.

Parodontosemischung

Grundmischung: 10 Tropfen Manuka + 10 Tropfen Myrrhe + 10 Tropfen Niaouli + 20 Tropfen Pfefferminze + 10 Tropfen Teebaum – in 5 ml Propolistinktur geben

Zur Stärkung des Zahnfleisches:

1 Tropfen dieser Grundmischung mit etwas Heilerde auf die Zahnbürste geben und die Zähne 1 × täglich damit putzen

Für Umschläge bei Zahnschmerzen nach einer Zahnbehandlung:

3 Tropfen Grundmischung auf ½ l kaltes Wasser geben. Einen Waschlappen mit der Mischung benetzen, gut auswringen und auf die Wange legen. Den Umschlag öfter wiederholen.

Akute Bronchitis

(Prof. Dr. Dominique Baudoux, Abdelmalek Essaadi, Tetouan, Marokko, und Generaldirektorin Pranarom International, Belgien)

Kutane Formulierung (Mischung für Einreibung):

6 ml Ravintsara (Cinnamomum camphora Ct. 1,8-Cineol)

3 ml Thymian (Thymus vulgaris Ct. Thujanol)

3 ml Palmarosa (Cymbopogon martinii)

2 ml Estragon (Artemisia dracunculus)

1 ml Alant (Inula graveolens)

Anwendung:

Erwachsene und Kinder über 6 Jahre: 6x täglich 15 Tropfen der unverdünnten Mischung

Kinder zwischen 2,5 Jahre und 6 Jahre: 6x täglich 8 Tropfen der Mischung + 4 Tropfen Haselnuss-Öl (Corylus avellana), alternierend auf Brust und Rücken

Säuglinge bis 2,5 Jahre: 6x täglich 4 Tropfen der Mischung + 4 Tropfen Haselnuss-Öl (Corylus avellana), alternierend auf Brust und Rücken

Aromatherapeutische Inhalation

Indikationen:

Akute und chronische Atemwegsinfektionen

Art der Anwendung:

Inhalation auf traditionelle Art:

(3 bis 4 Tropfen der Stammlösung in 2 bis 3 L heißes Wasser)

Zahl der Applikationen:

Prophylaxe: 1x täglich bis 3x pro Woche

Therapie: 2x bis 3x pro Tag

Wirkung der ätherischen Öle:

Ätherische Öle sind Vielkomponentengemische mit 50 bis über 300 Inhaltsstoffen (Einzelduftstoffen). Die Hauptwirkungen der ausgewählten ätherischen Öle sind - in unterschiedlichem Ausmaß - antimikrobiell gegen Viren, Bakterien und Pilze, antientzündlich, Schleim lösend, expektorativ, bronchodilatatorisch und Schleimhaut regenerierend.

Stammlösung für „Atemwegsinfektion“ (5 ml = ca. 100 Tropfen):

20 Tropfen Leptospermum scoparium (Manuka)
30 Tropfen Citrus limon (Zitrone)
20 Tropfen Thymus vulgaris Ct.Thymol (Thymian)
15 Tropfen Pinus mugo (Latschenkiefer)
15 Tropfen Melaleuca leucadendra (Cajeput)

Bronchitis-Öl, Erkältungs-Öl

1 Tropfen Eisenkraut (K)
2 Tropfen Cajeput
2 Tropfen Eukalyptus
2 Tropfen Benzoe (B)
3 Tropfen Sandelholz (B)
10 Tropfen auf 50 ml Basisöl

Man nimmt in der Regel unterschiedliche Tropfenzahlen.

Pur punktuell auf Reflexzonen (ohne Basisöl) auch beim Kind oder Gesamtrezeptur auch auf die Brust.

Raumdesinfektion

Zur Erfrischung und Belebung der Räume dienen folgende ätherische Öle: Bergamotte, Clementine, Douglasfichte, Edeltanne, Eisenkraut, Fichtennadel, Grapefruit, Lemongrass, Limette, Myrte, Petit Grain, Pfefferminze, Riesentanne, Rosmarin, Wacholder, Weißtanne, Zirbelkiefer, Zitrone.

Gut für die Erkältungszeit sind folgende Öle:

Angelika, Eukalyptus, Lavendel, Myrte, Thymian, Wacholder, Zirbelkiefer und Zitrone.

Erkältungszeit: 2 Tropfen Eukalyptus + 2 Tropfen Myrte Anden + 2 Tropfen Zitrone

Winterdepression

In der kalten Jahreszeit leiden viele Menschen an einer Winterdepression. Typische Symptome dieser saisonbedingten affektiven Störung sind Erschöpfung, Lethargie, Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel und Gewichtszunahme. Gemeinsam mit einer speziellen Licht- (gesamtes Lichtspektrum) und Ernährungstherapie (viele komplexe Kohlenhydrate, wenig Zucker, viel Vitamin A, C und D, Spurenelemente, Yang-Nährstoffe wie rote und orangefarbene Früchte und Gemüsesorten) kann auch die Aromatherapie einen wertvollen Beitrag zur erfolgreichen Behandlung der Winterdepression leisten. Gegen Erschöpfung und Lethargie wirken Basilikum, Schwarzer Pfeffer, Rosmarin und Thymian. Für den „sonnigen“ Charakter sorgen Grapefruit, Orange und Petit Grain.

Depressive Verstimmungen, Winterdepression

Angelikawurzel, Majoran, Neroli,
Cistrose, Vanille, Bergamotte,
Ginster, Tuberose, Orange

Hilfe bei Kummer

Mischung: 5 Tropfen Orange + 2 Tropfen Majoran + 2 Tropfen
Neroli + 1 Tropfen Cistrose + 2 Tropfen Vanille

Für ein Körperöl: Die Mischung in 50 ml Jojobaöl geben. Den
Bauch damit im Uhrzeigersinn sanft massieren.

Als Badezusatz: Die Mischung in ½ Becher süßer Sahne verrühren,
in ein Vollbad geben.

In die Duftlampe: Die ätherischen Öle ins Wasser geben.

Licht im Alltag – bei Winterdepression

Schnelle Hilfe: 1–2 Tropfen Bergamotte aufs Taschentuch geben.

In die Duftlampe: 5 Tropfen Bergamotte + 1 Tropfen Ginster oder
Tuberose + 1 Tropfen Angelikawurzel

„Sunshine“: 3 Tropfen Rose + 2 Tropfen Neroli

STÄRKUNG DER ABWEHRKRÄFTE

Immunologie ist ein sehr rasch wachsendes Forschungsgebiet, wozu auch das Auftreten neuer Virusinfektionen wie HIV/AIDS und die Zunahme multiresistenter Krankheitserreger beigetragen hat. Für die Aromatherapie ist in Sachen Immunsystem von großer Bedeutung, dass psychische Faktoren einen großen Einfluss auf unsere Abwehrkräfte besitzen.

Candace Pert entwickelte im Jahr 2000 das neue neurologische Konzept einer regen Kommunikation zwischen Gehirn, Nervensystem und Immunsystem. Sie entdeckte auch das so genannte „zweite Gehirn“, ein spezielles Nervensystem im Darmbereich, mit Opioid-Rezeptoren. Rezente Studien zeigen, dass Stress induzierte neuroendokrine Aktivitäten starke Auswirkungen auf immunologische Funktionen haben.

Ätherische Öle aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Über das limbische System beeinflussen sie das vegetative Nervensystem und damit alle unbewusst ablaufenden Prozesse wie Stimmungslage, Atmung, Kreislauf und Verdauung. Außerdem kommt es über die Schaltzentrale der Hypophyse zu einer signifikanten Immunmodulation.

Ätherische Öle setzen an der Ursache von Funktionsstörungen und Erkrankungen an und nicht allein bei den Symptomen, da sie auf Körper, Psyche und Abwehrsystem gleichermaßen stärkend wirken. Zusätzlich werden die Abwehrkräfte durch günstige Effekte auf immunkompetente Zellen, Antikörperbildung und Entzündungsprozesse allgemein gesteigert.

Manche Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen, zum Beispiel Sesquiterpene, reduzieren die vermehrte Histaminausschüttung, indem sie die Zellmembran der Mastzellen stabilisieren. Die entzündungshemmende, schmerzstillende und Fieber senkende Wirkung einiger ätherischer Öle erfolgt durch Hemmung der Prostaglandin-Synthese, hormonelle und immunologische Reaktionsmechanismen sowie kutiviszerele Reflexe.

Schillmann und Siebert konnten in ihren Untersuchungen nachweisen, dass durch Aromen von Früchten und Blumen depressive Zustände bei älteren Menschen deutlich verbessert werden. Zitrone erleichtert dabei nicht nur die Depression, sondern verbessert auch die Abwehrkräfte (Komori et al., 1995). Neben den verschiedensten Zitrusölen kommen für die Behandlung von depressiven Zustandsbildern hauptsächlich Lavendel, Jasmin, Rosmarin, Rose, Kamille und Thymian zum Einsatz.

Eine **Mischung zum Stärken der Abwehrkräfte**, die sich auch für Klein- und Kindergartenkinder eignet:

2 Tropfen Angelikawurzel (*Angelica archangelica*)
2 Tropfen Teebaum (*Melaleuca alternifolia*)
2 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)
2 Tropfen Zeder (*Cedrus atlantica*)
2 Tropfen Bergamotte (*Citrus bergamia*)
in 50 ml Mandelöl süß für Erwachsene und 100 ml Mandelöl süß für Kinder

Dabei stärkt diese Mischung nicht nur die körperlichen Abwehrkräfte, sondern gibt auch Licht für die Seele und richtet in stressigen Zeiten wieder auf. Außerdem lässt sie uns mutig und gestärkt den nächsten Tag entgegensehen.

„AUFWÄRMEN NACH UNTERKÜHLUNG UND ZUR SPORTVORBEREITUNG

Aufwärmen der Füße

Kalte Füße sind wirklich unangenehm. Die folgenden Fußbäder wärmen sie gründlich auf. Zehn Minuten genügen!

Variante 1

1 Teelöffel Sahne mit 3 Tropfen Rosmarin, 2 Tropfen Zypresse und 1 Tropfen Zeder mischen und ins 36 – 37°C warme Wasser geben.

Variante 2

2 Tropfen Vanille, 1 Tropfen Zimt, 1 Tropfen Kardamom und 2 Tropfen Orange in 1 Teelöffel Sahne lösen. Ins 36 bis 37°C warme Wasser geben und vermischen.

Muskelaktive Aromaölmischungen

Ingwer, Wacholder, Muskatellersalbei, Cajeput, Pfefferminze, Majoran, Wacholder, Kampfer, Rosmarin Ct. Borneon, Niaouli, Speiklavendel, Deutsche Kamille, Gewürznelke, Muskatnuss

Muskelkateröl zur Vorbeugung und Behandlung 1: 100 ml Macadamianussöl + 8 Tropfen Cajeput + 6 Tropfen Muskatellersalbei + 2 Tropfen Wacholder + 4 Tropfen Ingwer

Muskelkateröl zur Vorbeugung und Behandlung 2: 70 ml Johanniskrautöl + 30 ml Aloe vera-Öl (Aloe barbadensis) + 5 Tropfen Grapefruit + 7 Tropfen Cajeput + 4 Tropfen Muskatellersalbei + 2 Tropfen Wacholder + 2 Tropfen Ingwer

Badezusatz: Mischung in ½ Becher süße Sahne geben – auf ein Vollbad. Wassertemperatur so heiß, wie es vertragen wird; Badedauer 15–20 Minuten. Anschließend nachruhen.

Kinder bis 10 Jahre, Schwangere und kreislaufgefährdete Menschen dürfen nur die halbe Dosis anwenden, Wassertemperatur nicht über 37 °C, Badedauer nicht länger als 15–20 Minuten.

Körperöl: Mischung in 50 ml süßes Mandelöl oder in 30 ml Johanniskraut- und 20 ml süßes Mandelöl geben. Die betroffenen Bereiche damit einreiben.

HAUT- UND LIPPENSCHUTZ

Gesichtscreme:

100 g Sheabutter (=Carité-Butter)
20 ml Jojobaöl (oder Sesam, Haselnuss, Vanillemazerat, Rosa rubiginosa [Wildrose])
5 Tropfen Sanddorn-Öl
1,5 g Kakaobutter (zum Stabilisieren)

(3 g für Lipp-Gloss – oder 1 Perle Bienenwachs [aus der Apotheke])

(nicht über 60 °C) (Sanddorn und ätherische Öle erst in Abkühlphase hinein) für große Mengen z. B.:

300 g Sheabutter 180 g Jojoba-Öl aut simile 1 kleiner TL Sanddorn-Öl 5 Tropfen Benzoe 1 Tropfen Cistrose 3 Tropfen Palmarosa 1 Tropfen Litsea 0,5% (10 Tropfen auf 100 ml)

(ätherische Öle für die große Menge Tropfenzahl x 2 oder x 3 nehmen)

Schutzsalbe (35 g Wollwachs + 15 g Kokosöl, Zutaten miteinander im Wasserbad erhitzen und vermischen, während des Abkühlens stetig rühren und ätherische Öle dazugeben) mit 6 Tropfen Lavendel, 1 Tropfen Rosengeranie oder Rose 1% mischen und auf die gefährdete Stellen geben.

Lippenpflegebalsam besteht zum Beispiel aus 50 g Wollfett + 10 g Cera flava + 10 g Sheabutter + 10 Tropfen Mandarine rot.

Winterliches Ölbad

2 Esslöffel Mandelöl mit 3 Tropfen Zimtrinde, 2 Tropfen Myrte und 3 Tropfen Zitrone mischen und ins Badewasser geben.

Vielseitiger Bodybalsam

50 g Sheabutter im Wasserbad schmelzen. 30 ml Macadamianussöl und 10 ml Weizenkeim- oder Wildrosenöl zugeben. Die Mischung unter Rühren erkalten lassen.

Der Balsam lässt sich durch die Zugabe bestimmter ätherischer Öle auf die individuellen Bedürfnisse abstimmen. Die folgenden Mengenangaben sind für jeweils ein bis zwei Esslöffel Balsam berechnet.

- **Bei Erkältung:** 2 Tropfen Eukalyptus citriodora, 1 Tropfen Myrte und 1 Tropfen Zitrone zugeben. Brust und Rücken damit einreiben oder in die Fußsohle am Ballen und an den Zehen einmassieren.
- **Lippenbalsam:** 1 Tropfen Melisse, 1 Tropfen Rose oder 2 Tropfen Rosengeranie zum Balsam hinzufügen.
- **Kühlender Fußbalsam:** 1 – 2 Tropfen Pfefferminze und 1 Tropfen Zitrone einrühren.
- **Wind- und Wetterbalsam:** Etwas Sanddorn-Trägeröl, 2 Tropfen Rosenholz und 1 Tropfen Neroli zugeben.

Vorsicht: Sanddornöl kann Flecken auf der Kleidung hinterlassen.

FUSSREFLEXZONENTHERAPIE

Die therapeutischen Ordnungsimpulse, die im Verlauf der Reflexzonenarbeit am Fuß nach Hanne Marquardt gesetzt werden, fördern die Selbstheilungskräfte des Körpers und stärken das Immunsystem. Zugleich werden physische und psychische Belastungszonen und Vorfelderkrankungen günstig beeinflusst, wie zum Beispiel auch Erkältungskrankheiten. Die Reflexzonenarbeit am Fuß bekämpft dabei nicht primär das Symptom oder die Krankheit, sondern unterstützt die Heil- und Regenerationskraft des Menschen. Sie führt weg vom isolierten Denken in Symptomen und pathologischen Begriffen und betont eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen.

Im Anschluss an eine Reflexzonenarbeit am Fuß kann eine individuelle Aromatherapie am Fuß in Form eines aromatischen Fußbades oder einer aromatischen Einreibung durchgeführt werden, um die Effekte der Reflexzonentherapie zu intensivieren bzw. modifizieren.

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. Shirley Price / Len Price: Aromatherapie – Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe, Verlag Hans Huber (Jürgen Trott-Tschepe), 2003
5. Maria Lis-Balchin: Aromatherapy Science, Pharmaceutical Press, 2006
6. Forum Essenzia: diverse Seminarunterlagen, 2004 – 2006
7. Unterlagen der Firma Feeling
8. The International Journal of Clinical Aromatherapy, diverse Ausgaben

Der Großteil der aromalogischen Rezepte basiert auf Vorträge, Manuskripte und dem Fachbuch von Monika Werner und Ruth von Braunschweig. Ich möchte mich hiermit herzlich bei beiden Expertinnen bedanken.

Für sehr interessante aromalogische Informationen und das Rezept „**Mischung zum Stärken der Abwehrkräfte**“ möchte ich mich sehr herzlich bei der Aromakologin Gabriela Stark (www.satureja.de) bedanken. Ich habe bei der Anwendung dieser Rezeptur bereits viele schöne Erfolge gesehen.

Dr. Wolfgang Steflitsch

wolfgang.steflitsch@chello.at

www.oegwa.at