

Ätherische Öle



(Quelle : <https://pixabay.com/de/nat%C3%BCrliche-medizin-bl%C3%BCtenessenzen-1738161/>)

schauen heute auf eine lange geschichtliche Entwicklung zurück
Zunächst in der Antike als Rauchopfer, ca. 5000 v. Chr. um die Götter gnädig zu stimmen, eroberten sie nach und nach über ihren Wohlgeruch auch die Sinne und damit die Seele der Anwender.

Besonders wenn sie unter Verwendung eines Trägeröles in der Massage zum Einsatz kamen, konnten sie darüber hinaus auch für den Körper eine Wohltat sein, wie schon die alten Ägypter überlieferten. Davon zeugen Grabbeigaben und Zeichnungen.

Auch die Anfänge der Ayurveda gehen bis ins Jahr 1800 v.Chr., zurück und erfreuen sich heute immer größerer Beliebtheit.

Hildegard v. Bingen sagte: „ Die Augen sind die Wege des Menschen, die Nase sein Verstand“...

Über die olfaktorische (Gerüche) Erinnerung können wir uns auf Zeitreise begeben... Der Lavendelduft in den Händen der geliebten Großmutter, der Bohnerwachs im verhassten Rektorenzimmer, Zimt und Vanille erinnern an Kindheit oder Weihnachten... Zitrone und Orange versprechen Frische und Heiterkeit.

Schauen wir uns an, woher die ätherischen Öle kommen, stellen wir schnell eine Verbindung von der Natur zu ihren Einsatzgebieten her.

Ätherische Öle sind natürliche Abwehrstoffe der Pflanzen gegen ihre Feinde, oder aber herrliche Lockstoffe für ihre Freunde. Sie steigern die Widerstandsfähigkeit und helfen im Pflanzenstoffwechsel. Sie kommen in allen Teilen der Pflanzen vor: Knospe, Blüte, Rinde, Wurzel oder Früchte.

Es gibt verschiedene Arten der Gewinnung : Von Wasserdampfdestillation über Kaltpressung bis hin zur Extraktion, wobei hier die Blütenblätter in Trägerlösung gelegt werden, die anschließend über ein Lösungsmittel destilliert werden, um dann nochmals mit Alkohol destilliert zu werden.

Das sie darüber hinaus noch weit mehr können bewiesen R.M. Gattefosse´ der bei Experimenten 1910 in seinem Labor schwere Verbrennungen erlitt und seine Hände in Lavendelöl steckte als Erstversorgung. Überraschenderweise für ihn ließ der Schmerz schnell nach, die Heilung setzte zügig ein und es blieben keinerlei Narben zurück wie normalerweise üblich nach schweren Verbrennungen.

Der Militärarzt J.Valnet, der die Schriften Gattefossé´s kannte, setzte die ätherischen Öle zur Behandlung von Kriegsverletzungen ein.

Heute sind sie kaum noch weg zu denken.... In Axel Meyers“ Duft Schule“ konnten sie zeigen, dass sie nicht nur die Konzentrations-und Merkfähigkeit der Schüler positiv beeinflussten sondern gleichzeitig auch die Aggressivität merklich reduzieren konnten.

Versuche im Bereich der Krebsforschung (Universität Bochum) stimmen hoffnungsvoll .

So reagierten Krebszellen in der Prostata mit Rückzug bei Veilchenduft, während die Krebszellen bei Darm und Brustkrebs schrumpften wenn sie Orangenöl ausgesetzt wurden. (Quelle WZG 3/2016)

Auch in Seniorenheimen und in der Pflege an Demenz erkrankter Personen sind die ätherischen Öle nicht mehr wegzudenken.

Grapefruit Patchouli´ und Jasmin können schmerzhemmend wirken, Rosmarin, Eukalyptus und Wacholder erwärmend und durchblutungsfördernd.

Die Stimmung aufhellend können Zitrone, Grapefruit und Rose, während Lavendel, Bergamotte oder Neroli angstlösend und beruhigend wirken.

Die Anwendung ist denkbar simpel

Es gibt die Möglichkeit der reinen Beduftung über eine **Duftlampe**....wobei man sicherstellen sollte, dass es niemals zum verköcheln des Öles kommt. Dann die **feuchte Inhalation** unter einem Handtuch über einem Wasserbad (aus der Erkältungsbehandlung bekannt), die **trockene Inhalation**, bei der einige Tropfen auf ein Taschentuch geträufelt werden, über **Waschungen und Bäder**, wobei darauf zu achten ist immer einen Emulgatoren für die Öle zu verwenden, niemals direkt benutzen...(falls noch Lösungsmittelrückstände im Öl sind kommt es zu Reaktionen auf der Haut), ebenso bei **Wickel und Auflagen** und man kann sie bei Massagen und Einreibungen benutzen.

Als natürliche Emulgatoren werden z.B. Sahne /Honig oder Kristallsalz verwendet, da die Öle nicht wasserlöslich sind. Und hierbei gilt, die Öle sparsam zu verwenden. In der Regel reichen einige Tropfen Rezeptangaben in ml sind kritisch zu hinterfragen.

Aber natürlich auch ins Wischwasser oder in die Waschmaschine.... Da einige keimtötend und desinfizierend wirken (Zitrone, Pfefferminze, Lavendel, Gewürznelke etc.)

Als letztes seien noch die **Aromatogramme** erwähnt, wobei Abstriche des Patienten in einer Nährlösung auf ätherische Öle getestet werden und ausgewählte Apotheke danach individuelle Mixturen erstellen.

Allerdings gibt es wie bei allen Dingen auch hier Kontraindikationen: keine direkte Anwendung auf frische Narben oder Wunden (es sei denn, die Öle sind absolut rein!) ebenso können einige Öle bei Schwangerschaft, Epilepsie und bei Säuglingen zu Problemen führen... eine gute Beratung kann in diesen Fällen für Sicherheit sorgen.

Ansonsten können ätherische Öle eine Bereicherung für alle Lebenslagen sein.

Diese allgemeinen Angaben beruhen auf bestem Wissen. Dennoch können Irrtümer enthalten sein, daher ohne Gewähr. Bei speziellen Erkrankungen fragen Sie bitte den Therapeuten Ihres Vertrauens nach einer für Sie optimalen Mischung.