

# ätherische Öle – Aroma-Therapie



**Alle unsere äth.Öle entsprechen aufgrund meiner Ausbildung und Praxistätigkeit einer 1-A-Aroma-Therapie-Qualität!**

Wenn immer möglich, führen wir diese in Bio-Qualität oder Wildwuchs; da dies aufgrund der Wetterverhältnisse, Umweltverschmutzungen, Naturkatastrophen und Kriege aber leider nicht immer möglich ist, weichen wir wenn nötig auf konventionellen Anbau aus, der allerdings ebenfalls eine 1A-Therapie-Qualität aufweisen muss.

## Was sind äth.Öle ?

„**Seele der Pflanzen**“! Ätherisch = Himmlisch Essenz = das Essenzielle, die Seele

Deshalb werden sie auch als "himmlische Düfte" bezeichnet, die aber auch schnell "verduften", wenn die Fläschchen zu lange offenbleiben!

Essenzen beinhalten die Kraft der Pflanze in konzentrierter Form und haben eine sehr hohe, messbare Schwingung. Ätherische Öle finden wir **in Blüten, Blättern, Wurzeln, Früchten, Holz, Rinde, Harz** und **äusseren Fruchtschalen**.

Ätherische Öle sind **keine fetten Öle** und müssen **immer verschlossen aufbewahrt** werden, da sie sehr schnell verdunsten. Genauso sollten sie in **dunklen Flaschen** aufbewahrt werden, da sie lichtempfindlich sind.

Werden die Essenzen keinen extremen Temperaturunterschieden ausgesetzt, halten sie **mehrere Jahre**. Sie sind dünnflüssig, dickflüssig und haben verschiedene Farben. Zur Herstellung von ätherischen Ölen werden ca. 700 Pflanzen verwendet.

**Die Aroma-Therapie braucht heute normalerweise ca. 120 verschiedene äth.Öle.**

## Wirkung der äth.Öle

Die **direkte Wirkung auf das Gehirn** beeinflusst psychische und physische Vorgänge. Essenzen **können über die Haut, das Bindegewebe und die Lymphen in den Blutkreislauf gelangen** und von dort die **einzelnen Organe** erreichen.

Essenzen sollten **nie ohne Begleitung einer Fachperson angewendet** werden!

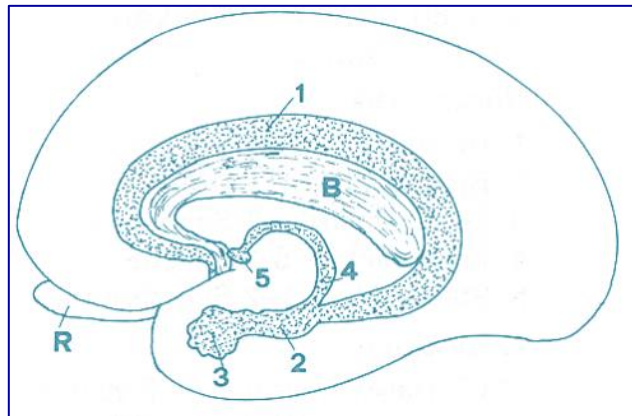
**Bei ernsthaften Krankheiten oder bei einem falschen Umgang mit äth.Ölen sollte ein Naturarzt, fachkundiger Arzt oder Heilpraktiker aufgesucht werden.**

Unser **Riechhirn = Limbisches System** ist der am feinsten ausgerüstete Bereich am Menschen. Hier liegen Steuermechanismen für das **Seelenleben**, der **Sympathien** und **Abneigungen**, **Motivation** und **Stimmung**, **Erinnerungen**, **Kreativität** und **Regulierung des vegetativen Nervensystems**.

Im limbischen System, das rund um den Balken des Grosshirns liegt, laufen diverse seelische Vorgänge ab. Das limbische System verbindet das Riechsystem mit dem Hypothalamus (Sexualzentrum) und bildet somit einen Übergang zum vegetativen Nervensystem (autonomes = nicht dem Willen unterstelltes Nervensystem).

**Die Urfunktion** des limbischen Systems liegt bei der Nahrungssuche, Nahrungsaufnahme, Partnersuche, Fortpflanzung und dem Instinkt.

### Das limbische System:



- 1 Gürtel
- 2 Geruchszentrum
- 3 Mandelkern, der geruchliche, optische und akustische Zuleitungen empfängt
- 4 Gewölbe mit
- 5 Mamillarkörper, der zum Zwischenhirn gehört
- B Balken
- R Riechkolben oder primäres Riechzentrum

alle diese Anteile bilden zusammen das limbische System und zeigen in dieser Abbildung zum besseren Verständnis den Zusammenhang von „Riechen, Vegetatives Nervensystem, seelische Vorgänge“.

### Gewinnung der äth.Öle

durch **Wasserdampfdestillation** = zerkleinerte Pflanzen werden im Wasser erhitzt und der Wasserdampf löst die äth.Öle aus der Pflanze.

durch **Kaltpressung** = bei Zitrusfrüchten, die ihre äth.Öle in der Schale lagern. Die Schalen werden fein zerkleinert und mit wenig Wasser vermischt, dann ausgedrückt. Das äth.Öl wird mit einer Zentrifuge getrennt. Es dürfen somit nur ungespritzte oder aus biologischem Anbau stammende Früchte verwendet werden!

durch **chemische Lösungsmittel** = ergeben **Absolues (abs.)** = diese dürfen **nicht eingenommen** werden, da stets Rückstände vorhanden sind.

Bevorzugte Methode der Aroma-Therapie ist eine Herstellung mit Alkohol als Lösungsmittel.

durch **Resinoid-Herstellung** = mit Alkohol als Lösungsmittel wird das äth.Öl (res.) aus Harzen gewonnen.

Um eine **1A-Therapie-Qualität** zu erreichen bedarf es eines **sechsmaligen Reinigungsprozesses** der Resinoide und Absolues, um möglichst alle Rückstände wieder auszuarbeiten.

**Alle unsere äth.Öle werden zusätzlich auf energetischer Basis vom „Verarbeitungs-Stress“ befreit, so dass sie wieder in ihrer vollen Ursprungskraft wirken können.**

## **die unterschiedlichen Preise**

Befassen wir uns ausführlicher mit ätherischen Ölen, stellen wir schnell fest, dass vermeintlich gleiche naturreine ätherische Öle zu unglaublich stark unterschiedlichen Preisen angeboten werden.

Dies liegt allerdings wiederum an der Destillation der Pflanze und welche Teile davon genommen werden.

Möchten wir ein ätherisches Öl einer Blüte, dann möchten wir kein Destillat aus der Blüte und anderen Pflanzenteilen, bevorzugt dem Pflanzengrün; auch wenn es dadurch bedeutend günstiger wird.

Unterscheidungsschwierigkeiten ergeben sich allerdings wiederum daraus, dass sich alle Öle gleich nennen dürfen; ein Lavendelöl aus Blüten ist das Original – ein Lavendelöl aus Blüten und Pflanzengrün darf sich ebenfalls identisch als Lavendel bezeichnen.

## **Anbau und Ernte-Einfluss**

Heute ist ein **biologischer Anbau vorzuziehen**, denn er hat dazu geführt, die Qualitätsansprüche zu steigern und gilt auch als Gütesiegel! Dennoch ist auch hier nicht immer gewährleistet, dass die Qualität dem gewünschten ätherischen Öl entspricht!

Oftmals spielt das Wetter übel mit und verregnete Zeiten lassen die Pflanzen schlecht gedeihen und führen somit zu einer Qualitätseinbusse.

Hat sich nun ein Hersteller des kontrolliert biologischen Anbaus an ein bestimmtes Anbaugebiet wirtschaftlich gebunden, wird er zwangsläufig diese schlechtere Qualität an seine Kunden weitergeben. Dazu kommt noch, dass nicht immer sicher ist, ob der Abstand der kbA-Felder zu anderem Agrarland genügt.

**Es ist ausgesprochen wichtig, dass wir ätherische Öle für gesundheitliche Zwecke bei einem zuverlässigen Hersteller oder Händler beziehen; denn wir brauchen qualitativ hochwertige, rückstandskontrollierte und vor allem unverfälschte ätherische Öle!**

Die Gewinnung ätherischer Öle wird von vielen Faktoren bestimmt, quantitativ wie auch qualitativ. Einige dieser Faktoren unterliegen der Kontrolle des Anbauers. Und dann kommt noch einiges, das wir nicht beeinflussen können, wie die Intensität der Sonneneinstrahlung, die Höhe, Temperatur, Regenhäufigkeit und die Auswirkung von Kriegen. Deshalb sind ätherische Öle auch nie gleichmässig in allen Pflanzenteilen verteilt. Der Anteil variiert im Laufe der Wachstumsperiode so stark, dass sogar die Tageszeit, zu der die Pflanzen geerntet werden, einen wesentlichen Einfluss auf Quantität und Qualität nehmen kann.

## **Pflanzenfamilien und ihre Wirksamkeit**

Wie wir wissen, werden die Pflanzen in Familien eingeteilt und die Familie verfügt deshalb oft über ähnliche heilende Eigenschaften. So wirken zum Beispiel alle Zitrusfrüchte wohltuend auf das Verdauungssystem, alle Ingwergewächse mit einem wärmenden Effekt.

**Als professionelle Aromatherapeuten verwenden wir in der Regel zwischen 40 und 60 ätherische Öle.** Und diese Öle stammen meist von Abkömmlingen einiger weniger Pflanzenfamilien ab.

## Qualität und Sicherheit

Die **Gefährlichkeit der ätherischen Öle** wird meist **masslos übertrieben**, was in der Regel auf mangelndes Wissen und unpassende Vergleiche zurückzuführen ist.

In der Tat stellen **ätherische Öle keine Gefahr für die Gesundheit** dar, wenn sie **mit dem nötigen Fachwissen und dem nötigen Respekt eingesetzt** werden!

Eine **inkorrekte Anwendung**, gleich welcher Art, kann zu **unerwünschten bis zu schädigenden Wirkungen** führen!

Die **richtige Dosierung ist von grundlegender Bedeutung**, denn zu geringe Mengen bringen nur kleine oder keine Erfolge und zu hohe Dosierungen können auch ernsthafte Probleme hervorrufen.

## Haltbarkeit und Lagerung

Wenn wir die ätherischen Öle

- **in dunklen, fest verschlossenen Glasflaschen aufbewahren**
- **vor längerer Hitzeeinwirkung und vor Licht schützen**

sind sie normalerweise

- **fünf bis zehn Jahre haltbar, manche sogar bis zu 20 Jahre.**

ätherische Öle aus **Früchten** halten am wenigsten lang; **ca. 1,5 - 3 Jahre**

ätherische Öle aus **Kräutern und Blättern** halten **ca. 3 - 5 Jahre**

ätherische Öle aus **Gräsern, Beeren und Samen** halten **ca. 5 Jahre**

ätherische Öle aus **Hölzern, Zapfen und Nadeln** halten **ca. 5 – 7 Jahre**

ätherische Öle aus **Blüten wie Rose, Neroli u.a.** halten **ca. 7 – 10 Jahre**

ätherische Öle aus **Wurzeln und Harzen** halten **bis 20 Jahre**

**Absolues und Resinoide** halten **ca. 5 – 10 Jahre**

Allgemein gilt: **je schwerer** ein ätherisches Öl ist, **desto haltbarer** ist es!

ätherische Öle **Sandelholz, Olibanum und Patchouli** entwickeln eine **Reifungserscheinung**; mit zunehmendem Alter werden sie voller und besser im Geruch.

Ätherische Öle beginnen unangenehm zu riechen oder zeigen eine milchig-trübe Farbe, wenn sie alt geworden sind. Diese ätherischen Öle dürfen wir nicht mehr einsetzen!

Ätherische Öle müssen **immer kindersicher aufbewahrt** werden!

Ätherische Öle dürfen nicht ins Feuer gehalten und müssen vor offenem Feuer geschützt werden, denn die meisten von ihnen sind **sehr leicht entflammbar**.

## Aroma-Therapie in Kürze

Eine Therapie, die auf eine ca. 5000 Jahre alte Geschichte zurückblickt!  
Aufgeschreckt durch die Nebenwirkungen chemischer Medikamente herrscht heute wieder ein grosses Interesse daran.

**Da alle Beschwerden in der Psyche entstehen ist dies eine ganzheitliche Methode für Körper, Psyche und Geist!**

Aroma-Therapie wirkt sehr umfassend und eine richtige Anwendung der Essenzen verursacht **keine Nebenwirkungen!**

Äth.Öle **mobilisieren die Selbstheilungskräfte** und **stärken die Lebenskraft**. Sie bewirken eine **seelische Umstimmung und regulieren** aus dem Gleichgewicht geratenes.

Aroma-Therapie ist auch eine **ideale Begleitung** zu fast allen anderen Therapien; vor allem auch der **Chemotherapie**.

Vater der modernen Aroma-Therapie und deren Bezeichnung ist René-Maurice Gattefossé. Dr. Jean Valnet war von dessen Buch so begeistert, dass er sich diese Kenntnisse erwarb, im 2. Weltkrieg bei Kriegsverletzungen als Sanitäter erfolgreich einsetzte, und heute als einer der bedeutendsten Spezialisten auf diesem Gebiet gilt. Schüler von Dr. Valnet brachten diese Therapieart nach England und Italien begann, sich mehr mit der psychischen Wirkung der Essenzen auseinanderzusetzen.

## Aroma-Kosmetik und Naturkosmetik

Aroma-Kosmetik ist nicht gleich Naturkosmetik. In einigen Bereichen überschneiden sich beide Anwendungsformen, weil auch in der Naturkosmetik aromatische Substanzen verwendet werden.

**Naturkosmetik** hat hauptsächlich zum Ziel, Kosmetik auf Grundlage möglichst natürlicher Substanzen herzustellen; um **keine Chemie** zu verwenden, um **allergischen Reaktionen** vorzubeugen, um zu **wissen, was drin ist** und um **individuell hergestellte** und **frische Kosmetik** zu verwenden.

Auch die Aroma-Kosmetik nutzt naturkosmetisch hergestellte Cremes, Lotionen, Packungen, etc., reine Pflanzenöle und Gele als Trägersubstanz für die ätherischen Öle. Dort, wo die Naturkosmetik aber versucht, kommerzielle Kosmetik möglichst getreu, jedoch mit natürlichen Substanzen herzustellen, hört die Aroma-Kosmetik auf, diesen Weg zu teilen.

### Aroma-Kosmetik - Ganzheitskosmetik

Ganzheitskosmetik **geht die Probleme von der Wurzel her an**, und **berücksichtigt den ganzen Menschen**.

**Wahre Schönheit kommt von innen und diese innere Harmonie zu erreichen, ist eines der Ziele der Aroma-Kosmetik.**

### Schwerpunkt der Aroma-Kosmetik

Der Schwerpunkt der Aroma-Kosmetik liegt auf der vorbeugenden, pflegenden und regenerierenden Pflege der Haut, sowie des gesamten Körpers und seiner Konstitution.

**Die Aroma-Kosmetik** versucht, dem Körper **Hilfe zur Selbsthilfe** zu geben.



Nachstehend eine kleine Hilfe für alle Interessierten an Aroma-Kosmetik:

## Anzahl Tropfen ätherischer Öle pro Produkt

Produkt	Tropfen	Menge
Gesichtsöl	10 – 20	50ml
Gesichts-Öl/Wasser-Emulsion	7 - 20	50ml
Körper-Öl / Massage-Öl	10 – 20	50ml
Körper-Öl/Wasser-Emulsion	7 – 20	50ml
Öl – Bad	20 – 50	100ml
Haar-Öl – Kurpackung	15 – 30	100ml
Gesichtswasser	3 – 10	50ml
Gesichts- Wasser/Öl – Emulsion	5 – 12	50ml
Körperfraktion	10 – 15	75ml
Körper –Wasser/Öl – Emulsion	5 – 15	50ml
After-Shave	2 – 7	100ml
Deodorant Roll-on	5 – 15	50ml
Mundwasser	8 – 15	200ml
Haarwasser	3 – 5	50ml
Gesichts-Körper-Fraktion Anti-Stress	5 – 10	100ml
Schaumbad	25 – 35	250ml
Kinder-Schaumbad	20 – 30	250ml
Duschgel	30 – 40	200ml
Handseife	40 – 60	500ml
Shampoo	20 – 30	200ml
Gesichts-Reinigungsemulsion	30 – 50	150ml
Rasierschaum	3 – 7	150ml
Body-Lotion	20 – 80	250ml
Gesichts-Crème	5 – 40	50ml
Gesichts-Emulsion	10 – 30	50ml
Augen-Crème	2 – 6	15ml
Hand-Crème	15 – 25	50ml
Hand-Emulsion	30 – 50	50ml
Fuss-Crème	30 – 50	50g
Fuss-Emulsion	30 – 50	100g
Gesichts- und Körper-Peeling mit Mandel/Olivenkern	5 – 10	50g
Gesichts- und Körper-Peeling mit Jojobabeads	3 – 5	50g
Gesichts- und Körper-Peeling mit Bambusperlen	3 – 5	50g