



Maria L. Schasteen

Duft MEDIZIN

Ätherische Öle und ihre
therapeutische Anwendung



Es ist natürlich selbstverständlich, dass bei ernsthaften Erkrankungen ärztliche Hilfe unumgänglich ist. In einem solchen Fall kann eine Selbstbehandlung sogar lebensgefährlich werden.

Was hier gesagt und geraten wird, soll also keinesfalls den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen, sondern es will vielmehr das Allgemeinwissen und den Wert natürlicher Heilkräfte erweitern, damit man sich bei Bedarf mit einfachen, natürlichen Mitteln selbst helfen kann.

Die Autorin und der Verlag können jedoch keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der hier dargestellten Methoden und Rezepte übernehmen.

Das Einnehmen von ätherischen Ölen ist in der Europäischen Union verboten.

Ich widme dieses Buch mit Liebe
allen meinen Leserinnen und Lesern,
die Hilfen in der Apotheke der Natur suchen.

Originalausgabe | 1. Auflage 2016

© Crotona Verlag GmbH & Co.KG | Kammer 11 | D-83123 Amerang | www.crotona.de

© der Fotos: shutterstock.com | Druck: Finidr | ISBN: 978-3-86191-074-9

Inhalt

- 1 Wenn ätherische Öle sprechen könnten** 9 | Mein Weg zu den ätherischen Ölen 9 | Wie ätherische Öle unsere Beschwerden lindern 11
- 2 Ätherische Öle und die Emotionen** 19 | Wie ätherische Öle nahezu augenblicklich Erleichterung schaffen 19 | Was die Wissenschaft sagt 32
- 3 Ätherische Öle, die uns in Notfällen zur Verfügung stehen** 35 | Wie man bei Allergien Abhilfe schaffen kann 35 | Wie ätherische Öle bei Allergien helfen können 37 | Rezepte, die Erleichterung bringen 42 | Hilfreiche Öle zur Steigerung der Abwehrkräfte 43 | Allergie, eine Zivilisationskrankheit 45 | Selbsthilfe bei Allergien: Erleichterung ohne Medikamente 45 | Liegt die Ursache vielleicht noch tiefer? 46 | Schlaganfall: Wie man ein Leben retten kann 46 | Die tägliche Duft-Routine: Für den Notfall gerüstet 53 | Große Lebensretter in einer kleinen Hausapotheke 53 | Das gehört in die Duftmedizin-Hausapotheke 54 | Die beliebtesten Einzelöle 54 | Die wirkungsvollsten Ölmischungen 57 | Warum gibt es Ölmischungen? 58 | Die Hausapotheke auf einen Blick 60 | Die resistenten Superkeime 61 | Die Angst vor Superbakterien 62 | Das natürliche Desinfektionsmittel 63 | Die natürlichen Helfer gegen resistente Keime 64 | Natürliche Antibiotika 65 | Ein Wettlauf mit der Zeit 66 | Basilikum, Thymian und Rosmarin gegen resistente Bakterien 68 | Ein Albtraum für die Medizin und jeden Betroffenen 68 | Die Wissenschaft steht unter Zugzwang 69 | Eine weltweite Gesundheitskrise – ein führerloses Schiff 69 | Wie man sein Heim in eine Wellness Oase verwandelt 70 | Wenn fette Öle in die Lunge gelangen 70 | Ätherische Öle im Einsatz gegen resistente Bakterien 71 | Rezepte für ein natürliches Antibiotikum 73
- 4 Ätherische Öle: Die Schwingungsmedizin** 75 | Wie ätherische Öle Gleichklang und Balance in unser Leben bringen 75 | Wie es ätherische Öle schaffen, unsere Schwingungen in Balance zu bringen 76 | Wie unsere Organe uns den Spiegel vor Augen halten 75
- 5 Die Natur hütet das Geheimnis des Lebens** 83 | Ätherisch, feinstofflich, flüchtig 84 | Ätherische Öle – die Apotheke der Natur 86 | Ätherische Öle sind lebensnotwendig 87 | Wie unsere Hormone unsere Stimmung regulieren 88 | Wie ätherische Öle die Verdauung unterstützen: Enzyme, die Biokatalysatoren der Natur 88 | Die Öle im Überblick 91
- 6 Biochemie – Wunder der Natur** 93 | Der Dreifacheingriff auf kranke Zellen: Reinigung – Korrektur – Neuprogrammierung 93 | Die Natur unterstützt unsere Zellerneuerung 94 | Ölmischungen zum Verwöhnen 102 | Die Öle im Überblick 104 | Hunderte chemische Bestandteile in einem Tropfen Öl 107



7 Therapeutische Öle auf dem Prüfstand gegen Duftöle 109 | Achtung vor diesem Duftöl! 111 | Das aufwendige Verfahren, reine therapeutische Öle herzustellen 111 | Tausend Jahre in die Zukunft 112 | Düfte aus dem Labor: Was geschieht, wenn wir die Natur klonen? 112 | Duftöle, die unsere Gesundheit schädigen 113 | Gibt es allergische Reaktionen auf ein ätherisches Öl? 114 | Die Herstellung ätherischer Öle von therapeutischer Qualität 115 | Anbau – Ernte – Lagerung – Destillation 116 | Wie man hochwertige therapeutische Öle herstellt 117 | Das heilige Salböl aus der Bibel 118 | Die Gaben der Weisen aus dem Morgenland: Gold, Weihrauch und Myrrhe 118

8 Ätherische Öle von A bis Z 119

9 Praktische Anwendung der ätherischen Öle 129 | Richtlinien zur sicheren Anwendung der ätherischen Öle 129 | Anwendungsmöglichkeiten für zu Hause und unterwegs 132 | Direkte Anwendung auf der Haut – ein Dufterlebnis der besonderen Art 136 | Zahnpflege mit ätherischen Ölen für nachhaltige Frische 138 | Nahrungsergänzung – Vitalstoffe direkt zur Zelle 138 | Die Aromaküche – duftend wie zu Omas Zeiten 139 | Von der Hand in den Mund 140 | Hausputz macht Freude 140 | Unsere Haustiere werden es uns danken 140 | Geschichten zur täglichen Anwendung von Ölen 141 | Die Therapeutische Anwendungen ätherischer Öle 144 | Ätherische Öle und ihre Wirkung über die Haut 146 | Rücken- und Wirbelsäulentherapie 152 | Behandlung von viralen Infekten 153 | Ätherische Öle als Nahrungsergänzungsmittel 156 | Der Heiler in dir 157

10 Geschichten aus der Praxis 159 | Wie man offene Wunden mit Lavendelöl reinigen kann 159 | Pfefferminze, Salbei und die Wechseljahre 163 | Salbei und Blasenschwäche 166 | Salbei, Libido und Osteoporose 168 | Die Ölmischung gegen Rückenschmerzen 170 | Autounfall und Balsamtanne 172 | Immortelle, das Öl, das die Nerven wieder regeneriert 173 | Wasser, Wasser, Wasser – der Quell des Lebens 174 | Grippe gestern und heute 176 | Der Zahn muss raus 177 | Wintergrün und der hexenschuss 178 | Wintergrün und chronische Rückenbeschwerden 179 | Das Schreibbaby, das nach seinem Öl verlangte 180 | Palo Santo... 181 | Warum Grapfruitöl bei Orangenhaut Wunder wirkt 186 | Kleine Geschichten und die Erlebnisse eines Heilpraktikers 188

11 Ätherische Öle – die Urmedizin der Menschheit 191 | Über die Jahrtausende ... 191 | René-Maurice Gattefossé – Der Vater der Aromatherapie 193 | Duftmedizin – Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung 194

12 Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung 195 | Ölmischungen und deren Anwendungen 195 | Ätherische Öle zur Unterstützung unserer Körpersysteme 197 | Ätherische Öle zur Unterstützung unserer Emotionen 199 | Therapeutische Anwendung ätherischer Öle von A bis Z 201

Bezugsquellen 220 | Über die Autorin 221 | Literaturhinweise 222 | Anhang 223

ditionen, wie Fehlverhalten, psychische Probleme und Krankheiten aller Art, auf der Stufe der zellulären Intelligenz (DNS) wehrhaft entgegenzutreten und sie besiegen oder befrieden. **Manchmal kann das PMS-Trio sogar eine Spontanheilung bewirken**, sagt Dr. Stewart.

PMS-Öle, also ätherische Öle, die alle drei chemischen Inhaltsstoffe von Phenolen, Monoterpenen und Sesquiterpenen aufweisen, sind u.a. Melaleuca oder **Teebaumöl, Majoran, Ysop, Blauer Rainfarn, Lavendel** und **Immortelle**. Man

kann also auch mit jedem dieser Öle, wie König David, eine Transformation durchführen, indem man ein einziges ätherisches Öl verwendet, das alle drei PMS-Krieger konzentriert enthält. Natürlich kann man auch mehrere Öle übereinander legen, die gemeinsam die chemischen PMS-Bestandteile ergeben. Man riecht sie hintereinander oder reibt sie nacheinander ein.

Auf diese Weise helfen uns ätherische Öle, uns nachhaltig zu transformieren und weiterzuentwickeln.



3

Ätherische Öle, die uns in Notfällen zur Verfügung stehen

Wie man bei Allergien Abhilfe schaffen kann

„Jetzt hab ich gerade eine Erkältung hinter mir, und nun die Allergie! Der Pollenflug gestern, fürchterlich“, klagte Rita. Sie war trotz des sonnigen Frühlingstages in einen dicken Mantel gehüllt, als wollte sie in eine tief verschneite Winterlandschaft hinaustreten. Ihre Augen waren gerötet, als hätte sie tagelang geweint; und sie hatte ein Taschentuch bereit, das sie von Zeit zu Zeit zur Nase führte. Sie sah Mitleid erregend aus mit ihrer geröteten Nase, die wie ein unbändiger Wildbach rann. Ihre Ratlosigkeit bettelte geradezu um Abhilfe für ihr Problem.

Zitrone + Lavendel + Pfefferminze gegen Allergie

Ich griff in meinen Therapeutenkoffer und holte gezielt drei ätherische Öle heraus, von denen ich aus Erfahrung wusste, dass alle drei mit vereinten Kräften blitzschnell dieses Allergieproblem lindern können. Wie ein Staubsauger Krümel vom Boden wegputzt, saugen diese drei Mittel im Handumdrehen auch Allergieprobleme weg. Die drei Öle sind **Zitrone, Lavendel und Pfefferminze**.

„Das ist deine Erste Hilfe bei Heuschnupfen“, sagte ich ihr. „Du musst alle drei Öle gemeinsam verwenden, damit sie ihre volle Wirkkraft gegen deine Allergie entfalten können. Es gibt mehrere Anwendungsmöglichkeiten. Suche dir aus, was dir am angenehmsten ist.“

Einatmen:

Man tropft je einen Tropfen der drei Öle – Zitrone, Lavendel und Pfefferminze – in die Handfläche, verreibt sie und nimmt tiefe Atemzüge aus der Handfläche. Das kann man öfter am Tag machen.

Vernebeln:

Man gibt je fünf Tropfen der drei Öle – Zitrone, Lavendel und Pfefferminze – in den Diffuser und vernebelt alle zwei Stunden für etwa fünfzehn Minuten.

Einreiben:

Man reibt je einen Tropfen Zitrone, Lavendel und Pfefferminze auf die Innenseite der Wange. Die Schleimhaut leitet die Öle sofort zum Problem weiter.

Einnehmen:

Man gibt je drei Tropfen der drei Öle in eine Kapsel oder nimmt je zwei Tropfen mit Honig ein. **(Achtung: Nur ätherische Öle therapeutischer Qualität einnehmen.)**

Wattestäbchen:

Man gibt je einen Tropfen der drei Öle auf ein Wattestäbchen und reibt die Öle am besten morgens und abends auf die Innenseite der Nase. Je nach Empfindlichkeit werden die Öle mit einem Trägeröl verdünnt.

Nasenspray:

Man gibt eine Prise Himalaya-Salz in ein Sprühfläschchen und fügt jeweils drei Tropfen Zitrone, Lavendel und Pfefferminze dazu. Man wartet, bis das Öl vom Salz aufgenommen wurde. Dann füllt man das Fläschchen mit destilliertem Wasser auf. Vor Gebrauch gut schütteln. Dieses natürliche Nasenspray verwendet man so oft wie nötig.

Roll-On Fläschchen:

Man mischt je zehn Tropfen Zitrone, Lavendel und Pfefferminze mit einem Trägeröl (z.B. Mandel- oder Olivenöl) und füllt es in ein Fläschchen mit Roll-On-Aufsatz. Man verwendet das Öl auch in der Nase. Ein Roll-On Fläschchen ist ideal für unterwegs, weil es nicht ausläuft.

Inhalator:

Einen Aromatherapie-Inhalator-Applikator zur Herstellung eines eigenen Allergie-Inhalators findet man im Fachhandel. Der Inhalator hat innen eine saugfähige Zellstoffrolle. Die benetzt man mit je zehn Tropfen der drei ätherischen Öle. Bei Nichtgebrauch den Allergie-Inhalator gut verschließen, dann hält er etwa drei Monate lang. Er ist praktisch und immer sofort griffbereit.

Vorsicht, damit man ätherische Öle nicht in die Augen bringt! Falls ein Öl doch versehentlich ins Auge gelangt oder zu stark wirkt, wischt man immer mit einem reinen Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl, Olivenöl) darüber, niemals jedoch mit Wasser. Wasser würde das ätherische Öl noch tiefer ins Auge treiben und noch mehr brennen.

Wie ätherische Öle bei Allergien helfen können

Ätherische Öle eilen dem verwirrten Immunsystem zu Hilfe, das auf harmlose Substanzen wie Staub, Pollen, Katzenhaare, Pilze oder bestimmte Lebensmittel übersensibel reagiert. In Deutschland leiden 40% der Bevölkerung an einer Form von Allergie, und nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden 22% der Weltbevölkerung allein unter Heuschnupfen. Nähert sich ein vermeintliches Allergen, geht das Immunsystem in Overdrive, als müsse es Fort Knox bewachen, das schwer gesicherte Lager der US-Goldreserven. Ätherische Öle bereiten dem Spuk ein schnelles Ende.

Sie lindern rasch und gründlich lästige Allergie-Symptome und beseitigen sie auch, während sie gleichzeitig an der Ursache arbeiten. Einige ätherische Öle kommen mit ihren entzündungshemmenden Eigenschaften zu Hilfe, andere Öle wiederum helfen dabei, den Juckreiz und das gereizte Gewebe zu beruhigen. Wieder andere blasen verengte Atemwege frei und reduzieren die Schleimproduktion. Der Grund, warum wir bei Allergien mehrere ätherische Öle gleichzeitig verwenden, liegt auf der Hand: Jedes der drei Öle – Zitrone, Lavendel und Pfefferminze – steuert seine Expertise bei. Zusammen vollbringen sie ein Meisterwerk – das Abklingen der Allergie.

Einige ätherische Öle helfen dem Körper, neue Allergieausbrüche zu verhindern. **Lavendel** hat zum Beispiel Eigenschaften, die wie ein natürliches Antihistaminikum wirken. Histamin ist eine Substanz im Körper, die an der allergischen Reaktion beteiligt ist, so unbemerkt wie Stickstoff in unserer Atemluft. Ein Antihistaminikum neutralisiert die Wirksamkeit von Histamin, so wie Enzyme in unserem Körper unbrauchbare Substanzen neutralisieren und abbauen. Das beugt dem Ausbruch einer neuerlichen Allergie vor.

Wie man sieht, können ätherische Öle, wie ein Putztrupp, der aus einem Heer von freiwilligen Helfern besteht, die Allergene tatsächlich beseitigen und den quälenden Symptomen ein Ende bereiten.



Zitronenöl: Spritzig, frisch, immunstärkend und entzündungshemmend

Zitrone hat eine starke antioxidative Wirkung, vergleichbar mit einem Antirostmittel für die rostigen Blechteile am Auto. Die Zitrone hat auch antiseptische Eigenschaften, die Keime reduzieren. Riecht dein Geschirrspülmittel vielleicht nach Zitrone? Der Zitronenzusatz ist ein Versuch, Keime in Schach zu halten. Zitrone hebt die Stimmung und steigert die Konzentration um bis zu 50%. Dabei genügt schon das einfache Riechen des Zitronenöls. In Wasser oder Tee getrunken, wirkt Zitrone reinigend und hat eine entgiftende Wirkung auf Drüsen, wobei es Schwermetalle und Lösungsmittel aus dem Körper herausfiltern kann. Zudem neutralisiert es freie Radikale und unterstützt den Lymphfluss.

Achtung! Zitrusöle sind photosensitiv: Die Sonne bündelt ihre Kraft in der Schale, um die Frucht auch dann zum Reifen zu bringen, wenn es regnet und nur wenig Sonnenlicht vorhanden ist. Zitronenöl, auf der Haut aufgetragen, kann daher Irritationen hervorrufen, wenn man sie dem Sonnenlicht oder der UV-Strahlung aussetzt. Daher meidet man die direkte Bestrahlung der Haut für etwa 24 bis 48 Stunden.

Ein Tipp: Will man die Vorzüge des Zitronenöls genießen und trotzdem an die Sonne gehen, dann reibt man das Zitronenöl auf die Fußsohlen.

Lavendelöl: Blumig, würzig, wohltuend und beruhigend

Lavendel ist wohl das beliebteste und vielseitigste ätherische Öl, das wir kennen. Aufgrund seiner keim- und entzündungshemmenden Eigenschaften kann man Lavendel bei allen Hautproblemen wie Schnittwunden, Verbrennungen, Hautreizungen, Akne und Insektenstichen einsetzen. Lavendel unterstützt den Regenerationsprozess der Haut und steht – so wie Hammer und Nagel zusammengehören – unverkennbar für alle Hautprobleme bereit. Lavendel beruhigt die Nerven, wie ein lauer Windhauch, der südöstlich vom Meer über die Felder der Provence zieht und den betörenden Duft wie einen Schleier beruhigend auf Nerven und Muskeln legt. Lavendelöl, sagen Experten, wirkt wie ein Antihistaminikum und ist daher sehr nützlich zur Bekämpfung von Allergien.

Pfefferminzöl: Aktivierend und klärend

Pfefferminze ist hilfreich bei Müdigkeit und Depression, denn es fährt kräftig in den Körper hinein, wie eine vom Wind aufgepeitschte Welle, die ein Segelboot „volle Fahrt voraus“ trägt. Pfefferminzöl räumt wie ein Wirbelwind in unserem Magen und Verdauungstrakt auf, lindert Übelkeit und mildert Völlegefühl. Das Pfefferminzöl klärt den Verstand, fördert die Konzentration und erfrischt den Geist, als stünde man auf einer Bergspitze, wo der Schneewind kräftig durch die Haare bläst. Es lindert Kopfschmerzen und kühlt bei Hitzewallungen. Pfefferminzöl nimmt seine Pflichten so ernst, dass man glauben könnte, es sei der Herr im Haus, so mächtig präsentiert es sich.

Was ist eine Entzündung?

Eine sporadische, akut entzündliche Reaktion ist ein grundlegender Mechanismus unseres Immunsystems zur Bekämpfung von körperfremden Substanzen. Wird eine Entzündung jedoch chronisch, stört sie nach und nach das empfindliche Gleichgewicht unserer Körpersysteme – des endokrinen Systems, zentralen Nervensystems, Verdauungssystems, Herz-Kreislaufsystems und Atemwegsystems – und gefährdet damit die Gesundheit.

Entzündungen sind die häufigste Ursache von Allergien.

Warum man sich einen Diffuser besorgen sollte

Ein Diffuser ist ein elektrischer Luftreiniger, Luftbefeuchter, Ionisator und Vernebler von duftenden Lebensessenzen in einem. Man füllt Wasser und etwa 10-15 Tropfen eines anti-allergischen ätherischen Öls – wie Zitrone, Lavendel oder Pfefferminze – in das Gefäß, schließt den Deckel und schaltet das Gerät ein. Schon entströmt eine Wolke von lieblichem Duft, der uns einhüllt und befreit. Myste­riös, als wenn „der Geist aus der Flasche“ steigt, um uns von den Allergiebeschwerden zu erlösen. Geheimnisvoll, wie Aladins Wunderlampe aus dem Märchen „1001 Nacht“, die uns den Wunsch erfüllt, gesund und glücklich zu sein.

Mit einem Diffuser kann man antimikrobielle ätherische Öle vernebeln, die unsere Raumluft keimfrei machen. Sie eliminieren selbst die allerfeinsten Allergene in der Atemluft, die sonst Atemprobleme und Reizungen verursachen würden. Sie machen die Nase frei, und man kann wieder durchatmen. Gleichzeitig schwellen die bekannten Symptome, wie die gerötete Nase oder geschwollene Augen, ab. Das Immunsystem erholt sich und beginnt, mit den in der Luft befindlichen Substanzen fertig zu werden.

Wenn man ätherische Öle zu Hause vernebelt, helfen sie nicht nur bei Allergieproblemen. Sie bringen auch Sauerstoff und negative Ionen in den Raum, die direkt in das Gehirn gelangen. Das ist besonders hilfreich, wenn man studiert und große Konzentration braucht. In einer mit negativen Ionen gesättigten Luft fühlt man sich erfrischt, als würde der Wind die kühle Meereseisigkeit ins Gesicht blasen. Man fühlt sich so klar und frisch, als könne man den glitzernd weißen Schnee auf der mächtigen Bergspitze mit seinen Gedanken berühren. In einer solchen Atmosphäre lässt es sich weitaus besser lernen.

Die chemische Attacke

- Seit 1965 wurden mehr als 4 Millionen verschiedene chemische Verbindungen formuliert.
- Jährlich werden mindestens 250.000 neue Formulierungen auf den Markt gebracht.
- Ungefähr 3.000 Chemikalien werden unserem Essen beigemischt.
- 700 Chemikalien wurden in unserem Trinkwasser nachgewiesen.
- 400 Chemikalien wurden in unserem Gewebe festgestellt.
- Mehr als 500 Chemikalien finden sich durchschnittlich in unseren Häusern.
- Über 800 neurotoxische chemische Verbindungen werden in der Kosmetik- und Parfümindustrie verwendet.

(Quelle: *Rub A Dub Dub ... Know What's In Your Tub?*)

Wissenschaftler der *Harvard School of Public Health* und der *Mount Sinai School of Medicine* untersuchten systematisch die öffentlichen Daten über den Giftgehalt chemischer Stoffe. Sie fanden heraus, dass 202 industrielle Chemikalien die Fähigkeit besitzen, das menschliche Gehirn zu schädigen, und kamen zu dem Schluss, dass chemische Belastungen die Gehirne von Millionen von Kindern weltweit geschädigt haben könnten. Doch trotz des Wissens, dass Chemikalien Kinder in ihrer Entwicklung schädigen können, gab es nicht genügend Untersuchungen, um die einzelnen Chemikalien zu identifizieren, die Schaden im heranwachsenden Gehirn unserer Kinder verursachen. Diese Studie wurde in der Publikation *The Lancet* veröffentlicht.