

Maria L. Schasteen

Mit Duftmedizin das Immunsystem stärken

Ätherische Öle
für gesunde Abwehrkräfte



 Crotona

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 erweitern und den Wert natürlicher Heilkräfte fördern, 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 nicht als *Nahrungsergänzung* gekennzeichneten ätherischen Ölen ist in der EU verboten.

Impressum

ISBN 978-3-86191-292-7

Deutsche Originalausgabe:

1. Auflage 2024

© Crotona Verlag GmbH & Co. KG

Kammer 11, D-83123 Amerang

www.crotona.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugswweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Fotos: shutterstock.com

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

Gedruckt bei: REN MEDIEN GmbH,

Filderstadt, Germany

Inhalt

Das wachsame Wunder: Unser Immunsystem, das niemals ruht 9

Alex' Absturz: Wie Leichtsinn das Immunsystem ruinierte 10

Einsicht gewinnt: Der Schlüssel zur Balance 11

Vom Raubzug zur Regeneration: Positive Wende in Sicht 13

Die Botschaft der Hoffnung: Heilsame Tropfen 14

Das wehrhafte Immunsystem, der Schlüssel zu Gesundheit 17

Verborgene Festung: Die geheime Basis des Immunsystems 17

Die lebenswichtige Mission des Immunsystems 19

Epigenetik: Der Schlüssel zur Optimierung der Immunabwehr 20

Gedanken als Gift: Der Einfluss negativer Emotionen 21

Duftende Wächter – ätherische Öle als Stütze des Immunsystems 25

Die Macht der Düfte: Ätherische Öle als epigenetische Wegbereiter 25

Der Epigenetik-Plan zu Harmonie und Glück 25

Düfte auf dem Prüfstand: Was die Wissenschaft über ätherische Öle sagt 28

Der unsichtbare Schutzschild: Ätherische Öle im Dienst des Immunsystems 30

Aromatische Immunverstärker: Die biochemische Wirkung ätherischer Öle 32

Abwehrfront Erkältung: Immunsystem in Aktion 41

Immunsystem in Ausbildung: Kinder und ihre Anfälligkeit für grippale Infekte 44

Kleine Helden, große Abwehr: So stärkst du das Immunsystem deiner Kinder 46



<i>Erkältungen effektiv vorbeugen</i>	46
<i>Kinderleicht: Erkältungen mit ätherischen Ölen sanft lindern</i>	48
Junges Immunsystem auf dem Prüfstand: Kinderspezifische Herausforderungen	54
<i>Essen, Spielen, Lachen: Rezepte für ein gesundes Kinderleben</i>	56
Unter Druck: Die Verbindung zwischen Stress und Immunabwehr	59
Duftende Harmonie: Wie ätherische Öle Stress vertreiben und das Immunsystem stärken	60
<i>Durch Stress ausgelöste Entzündungen – wie dein Immunsystem bröckelt</i>	60
<i>Das Entsatzheer der Natur: Ätherische Öle als Retter in der Not</i>	62
Natürliche Entspannung: Ätherische Öl-Rezepte gegen Stress	64
Natürliche Stresskiller: Bewährte Methoden für mehr Gelassenheit	67
Autoimmunerkrankungen: Wenn sich dein Immunsystem gegen dich stellt	69
Rheumatische Arthritis: Kampf gegen den stillen Schmerz	70
Diabetes Typ 1: Ein Leben auf der Zuckerwelle	72
Psoriasis verstehen: Ursachen, Symptome und Therapieansätze	74
<i>Psoriasis: Natürliche Linderung durch die Kraft ätherischer Öle</i>	75
Psoriasis-Arthritis	77
Hashimoto-Thyreoiditis: Angriff auf die Schilddrüse	80
Multiple Sklerose: Kampf im Verborgenen gegen das eigene Nervensystem	81
Wie deine Lebensentscheidungen dein Immunsystem formen und beeinflussen	85
Die vier Säulen: Ernährung, Bewegung, Schlaf und Emotionen	85
Essen als Freund oder Feind – der Einfluss der Nahrung auf die Immunabwehr	86

<i>Duftende Küchengeheimnisse: Ätherische Öle als Zutat</i>	88
<i>Rezepte, die die Sinne verzaubern</i>	89
Kraftstoff für die Zellen: Orthomolekulartherapie für das Immunsystem	92
<i>Vitamin C – der starke Immun-Booster</i>	92
<i>Vitamin D₃: Sonnenkraft für die Zellen</i>	92
<i>Zink: Der unsichtbare Schutzschild für die Abwehr</i>	93
<i>Omega-3-Fettsäuren: Meereskraft für Herz, Hirn und Immunabwehr</i>	93
<i>Die acht essenziellen Aminosäuren: Bausteine des Lebens</i>	93
<i>Probiotika: Power für den Darm</i>	94
<i>Selen: Das Spurenelement der Stärke</i>	94
<i>Curcumin (aus Kurkuma): Entzündungshemmer und Immunstärker</i>	95
<i>Der Zunderschwamm: Pilzpower aus dem Wald</i>	95
<i>Synergie in Aktion: Vitamin D₃ und K</i>	97
Fit und gesund: Wie Sport das Immunsystem stärkt	98
Im Land der Träume: Schlaf als Schlüssel zu starker Immunabwehr	100
Wie Depression das Immunsystem schwächt	102
Startschuss in eine bessere Zukunft: Neuer Lifestyle, neues Ich	103
Leben im Einklang mit der Natur	107
Anhang: Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle	111
Die Autorin	116



2

Duftende Wächter – ätherische Öle als Stütze des Immunsystems

»Ein Tropfen ätherisches Öl enthält
die konzentrierte Weisheit der Natur.«

Um negative Gedanken und Emotionen, die dein Immunsystem belasten, mit ätherischen Ölen zu transformieren, folge dem im Folgenden vorgestellten schrittweisen Plan:

Die Macht der Düfte: Ätherische Öle als epigenetische Wegbereiter Der Epigenetik-Plan zu Harmonie und Glück

Schritt 1: Auswahl der ätherischen Öle

Identifiziere deine aktuellen emotionalen Bedürfnisse und wähle ätherische Öle aus, die diesen Bedürfnissen entsprechen. Einige empfohlene Öle sind:

- **Zur Beruhigung:** Lavendel, Kamille, Bergamotte
- **Zur Stimmungsaufhellung:** Orange, Zitrone, Grapefruit
- **Zur Stressbewältigung:** Weihrauch, Majoran, Mandarine
- **Zur Traumabewältigung:** Rose, Immortelle, Fichte

Schritt 2: Vorbereitung

Bei der äußerlichen Anwendung ätherischer Öle halte ein reines Pflanzenöl (Massageöl) bereit, falls das verwendete Öl als unangenehm, zum Beispiel zu »heiß«, empfunden wird. Das »Brennen« auf der Haut kann mit dem Massageöl sofort »gelöscht« werden. Falls du kein Massageöl zur Hand hast, nimm einfach das Speiseöl aus der Küche. Für eine Anwendung mische ein paar Tropfen des ätherischen Öls mit einem Trägeröl, wie etwa Kokos-, Mandel- oder Jojobaöl.

Schritt 3: Anwendungsmethoden

Wähle eine oder mehrere der folgenden Anwendungsmethoden aus:

- **Direkte Inhalation:** Gib 1–2 Tropfen des ätherischen Öls auf ein Taschentuch; oder gib es in die Handflächen, reibe die Hände zusammen und atme den Duft tief ein.
- **Diffusion:** Verwende einen Aroma-Diffuser, um das ätherische Öl in deinem Wohn- und Arbeitsraum zu verteilen.
- **Äußerliche Anwendung:** Trage das Öl oder die Öl Mischung auf Pulsstellen, den Nacken, die Fußsohlen oder spezifische Körperbereiche auf, die Entspannung benötigen.
- **Aromatisches Bad:** Füge ein paar Tropfen des ätherischen Öls zu deinem Badewasser hinzu für ein entspannendes Bad.
- **Die innerliche Anwendung:** Gib 1 Tropfen Zitronenöl in den Tee oder 1 Tropfen Zimtöl in den Kaffee. Experimentiere in deiner Aromaküche. Doch beachte:

Verwende ausschließlich zum Verzehr zugelassene ätherische Öle! Synthetische Öle sind Gift für deinen Körper.

Schritt 4: Regelmäßige Praxis

Integriere die Verwendung ätherischer Öle in deine tägliche Routine. Regelmäßigkeit ist der Schlüssel, um die emotionalen und mentalen Vorteile voll auszuschöpfen.

Rezeptvorschlag für emotionales Gleichgewicht:

Die Gute-Laune-Ölmischung:

- 2 Tropfen ätherisches Limettenöl
- 2 Tropfen ätherisches Geranienöl

Verwende diese Mischung im Aroma-Diffuser. Du kannst die Ölmenge deinem Diffuser-Modell (siehe Betriebsanleitung) anpassen. Oder verdünne das Öl für eine sanfte Massage.

Schritt 5: Reflexion und Anpassung

Beobachte, wie Körper und Geist auf die ätherischen Öle reagieren, und finde deine bevorzugten Öle und Anwendungsmethoden. Höre auf die Signale deines Körpers und passe die Anwendung der Öle deinen Bedürfnissen entsprechend an. Bedenke, dass ätherische Öle ganz individuell für dich und deine Anforderungen arbeiten. Sie wirken für jeden Menschen »individuell«.



Geheimtipp: Trage dein Lieblingsöl bei dir. Jedes Mal, wenn ein negativer Gedanke aufkommt, zum Beispiel – »Ich bin so müde.« »Mir tut alles weh.« »Ich bin so krank.« – nimm dein Signal-Duftfläschchen und rieche daran.



Das erfordert zwar Disziplin, aber du wirst erstaunt feststellen, dass diese negativen Gedanken immer seltener hochkommen und schließlich ganz ausbleiben und du dich immer weniger oft müde, weh, krank fühlst. Natürlich wird die Müdigkeit oder der Schmerz oft nicht sofort weggehen, aber du verstärkst diese negativen Gedanken auch nicht.

Vergiss nicht: »Was du erwartest, das geschieht.«

Nicht was du dir (gelegentlich, vielleicht) wünschst geschieht, sondern was du (definitiv) erwartest! Das ist ein Gesetz des Lebens.

Düfte auf dem Prüfstand: Was die Wissenschaft über ätherische Öle sagt

Zahlreiche wissenschaftliche Forschungsarbeiten zu ätherischen Ölen und ihrem therapeutischen Nutzen in der Prävention und Behandlung von Krankheiten finden ihren Weg in die Fachliteratur (pubmed.org). Besonders im Fokus stehen Studien zum Thema Stress, der oft als wesentlicher Faktor für die Schwächung des Immunsystems identifiziert wird. Ein Blick auf ausgewählte Forschungsergebnisse verdeutlicht dies:

Studie zur Wirkung von Lavendelöl auf Stress: Eine Studie aus dem Jahr 2012 untersuchte die Wirkung von Lavendelöl auf Stress bei Menschen, die einer zahnärztlichen Behandlung unterzogen wurden. Die Ergebnisse zeigten, dass diejenigen, die Lavendelöl inhalierten, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne Lavendelöl eine signifikante Verringerung der Stresssymptome wie schnellere Herzfrequenz und erhöhten Blutdruck zeigten.

Studie zur Wirkung von Zitronenmelissenöl auf Stress: Eine Studie aus dem Jahr 2004 untersuchte die Wirkung von Zitronenmelissenöl auf die Stimmung und kognitiven Funktionen von Probanden unter Stress. Die Ergebnisse zeigten, dass diejenigen, die Zitronenmelissenöl einnahmen, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne Zitronenmelissenöl eine signifikante Verbesserung der Stimmung und eine Verringerung von Stresssymptomen zeigten.

Studie zur Wirkung von Bergamottenöl auf Stress: Eine weitere Studie aus dem Jahr 2015 untersuchte die Wirkung von Bergamottenöl auf die physiologische Reaktion des Körpers auf Stress. Die Ergebnisse zeigten, dass diejenigen, die Bergamottenöl inhalierten, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne Bergamottenöl eine Verringerung der Herzfrequenz und eine Verbesserung der Stimmung zeigten.



Diese Studien legen nahe, dass ätherische Öle wie Lavendelöl, Zitronenmelissenöl und Bergamottenöl eine positive Wirkung auf den Stressabbau zeigen, was wiederum das Immunsystem entlastet und es bei der Bewältigung seiner lebenswichtigen Arbeit unterstützt. Aber es gibt noch unzählige weitere Studien über diese und viele andere ätherische Öle, die ihre Wirkung auf das Immunsystem eindeutig belegen.

In der US-amerikanischen Datenbank pubmed.org findest du zahlreiche Forschungsarbeiten und Veröffentlichungen, die sich mit den vielfältigen positiven Effekten ätherischer Öle auf die Gesundheit und insbesondere auf das Immunsystem befassen.*

Der unsichtbare Schutzschild: Ätherische Öle im Dienst des Immunsystems

Ätherische Öle und das Immunsystem stehen in einer interessanten Beziehung zueinander. Diese konzentrierten Pflanzenextrakte, die aus Blättern, Blüten, Rinden und Wurzeln verschiedener Pflanzen gewonnen werden, enthalten eine Vielzahl von bioaktiven Verbindungen, die das Immunsystem effektiv unterstützen. Hier sind einige wesentliche Merkmale, wie ätherische Öle das Immunsystem beeinflussen:

Antimikrobielle Wirkung: Viele ätherische Öle besitzen natürliche antimikrobielle Eigenschaften, was bedeutet, dass sie das Wachstum von Bakterien, Viren, Parasiten und Pilzen hemmen können. Zum Beispiel sind Teebaumöl, Eukalyptusöl und

* Wissenschaftliche Forschungen: <https://www.mariaschasteen.com/immun-system-wissenschaft>

Oreganoöl bekannt für ihre ausgeprägten antibakteriellen und antiviralen Wirkungen. Diese helfen dem Körper, Infektionen abzuwehren und das Immunsystem zu unterstützen.

Entzündungshemmung: Entzündungen sind ein natürlicher Teil der Immunantwort, können aber bei chronischer Ausprägung zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen. Einige ätherische Öle, wie Weihrauchöl und Ingweröl, verfügen über entzündungshemmende Eigenschaften, die überschießende Entzündungsreaktionen modulieren und somit zur Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems beitragen können.

Stärkung der Immunantwort: Einige Studien deuten darauf hin, dass bestimmte ätherische Öle die Aktivität der weißen Blutkörperchen fördern können, was zu einer verbesserten Immunantwort führt. Lavendelöl und Zitrusöle (wie Bergamotte und Zitrone, Limette oder Orange) sind dafür bekannt, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und das Immunsystem zu stärken.

Stressreduktion: Chronischer Stress schwächt das Immunsystem. Ätherische Öle wie Lavendel, Bergamotte und römische Kamille mit ihren beruhigenden und entspannenden Eigenschaften schaffen Linderung, reduzieren Stresssymptome und tragen dadurch indirekt zur Stärkung des Immunsystems bei.

Verbesserung der Schlafqualität: Ausreichend Schlaf ist entscheidend für ein potentes Immunsystem. Ätherische Öle wie Lavendel und Majoran sind bekannt dafür, die Schlafqualität zu verbessern, was wiederum das Immunsystem unterstützt.