

MADHAVI GUEMOES

*plant based wisdom.*

DIE WUNDERBARE KRAFT ÄTHERISCHER ÖLE

AURUM

# Inhalt

WILLKOMMEN! .....	7
EINLEITUNG .....	9
Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst .....	10
GRUNDLAGEN .....	13
Mein Weg mit plant based wisdom .....	15
Was ist eigentlich Aromatherapie? .....	16
Tipps für deinen Einkauf .....	24
Was ist ein Diffuser? .....	30
Was ist ein Trägeröl? .....	33
Ätherische Öle verdünnen .....	37
Die „heißen“ Öle .....	38
Phototoxische Öle .....	39
Aromatische Anwendung .....	43
Topische Anwendung .....	44
Innere Anwendung .....	47
Ätherische Öle ersetzen .....	48
ÜBERBLICK VON A-Z .....	51
ANWENDUNGEN .....	113
Start in den Tag .....	115
Erholsame Nachtruhe .....	119
Vitalität und Erschöpfung .....	123

Aphrodisierende Öle .....	129
Beschwerden im Alter .....	133
Verdünnungen für Kinder .....	136
Entspannende Öl-Bäder .....	139
Trockenbürsten mit Ölen .....	142
Hausgemachte Körperbutter .....	146
Trockenshampoo selbst gemacht .....	148
Roll-on-Mischungen .....	151
Natürliche Haushaltsreiniger .....	152

BONUS .....	161
Monatsmischungen .....	162
Mond-Zeremonien .....	174
Sternzeichen .....	176
Chakren .....	181
Manifestationen .....	185
Affirmationen .....	189

SCHLUSSWORT .....	193
-------------------	-----

ANHANG .....	194
Literatur .....	194
Stichwortverzeichnis .....	196

DANKSAGUNG & AUTORIN .....	200
----------------------------	-----



## Willkommen!

Ich freue mich riesig, dass dieses Buch zu dir gefunden hat. Ich bin immer ganz aus dem Häuschen, wenn Menschen sich für die wunderbare Kraft ätherischer Öle interessieren und dann auch hoffentlich in ihr Leben lassen. Ätherische Öle sind einfach großartige und spannende Werkzeuge auf deinem ganz eigenen Weg zu dir selbst. Sie unterstützen dich in deiner Gesundheit, bei deiner seelischen Heilung und helfen dir auch, spirituell zu wachsen. Mit diesem Buch möchte ich dir die Kraft und die Weisheit ätherischer Öle nahebringen. Es ist völlig egal, ob du ein/e Anfänger/in bist oder schon emsig davon Gebrauch machst, für jeden ist etwas dabei. Ich möchte dir gerne einen fundierten Einblick in diese subtile duftige Welt schenken, damit du sie in dein Leben eintreten lassen und auch regelmäßig nutzen kannst. Ätherische Öle solltest du mit einem Blick der Ganzheitlichkeit in dein Leben einladen, wenn du ihre volle Wirkung tatsächlich erfahren möchtest. Du bist sicherlich schon viele Wege gegangen, hast einiges erlebt und probiert, und es gab bestimmt auch etliche Herausforderungen in deinem Leben, die du mehr oder weniger gut gemeistert hast, bis jetzt. Nun betrittst du ein Terrain, das eine ungezählte Vielfalt an Unterstützung für dich bereit hält. Wenn du dich dafür öffnest, verspreche ich dir, wirst du eine spannende und erhellende Reise erleben – zu dir, mit dir.

Für mich sind ätherische Öle heilig, denn sie kommen aus der Pflanzenwelt und haben unfassbare Geschenke für uns parat. Sie sind für mich spirituelle Wesen, die uns unter die Arme greifen und da ansetzen, wo wir es besonders brauchen. Sie gehören aber auch zu einem Lifestyle, den wir täglich pflegen

können, der uns im Alltag auf vielen Ebenen unterstützt und in verschiedenen Lebensbereichen guttut. Ich gehe in diesem Buch weniger auf Krankheiten oder Symptome und Beschwerden ein, vielmehr denke ich es mir für dich wie eine Fibel, die du zur Hand nimmst, wenn du bspw. bei Vollmond einen kleinen Tobsuchtsanfall hast, wenn deine Familie dich in den Wahnsinn treibt, wenn du im rückläufigen Merkur nichts mehr gebacken bekommst oder wenn du dich im stinknormalen Alltag mal wieder so richtig geliebt fühlen möchtest.

Ich habe nicht den Anspruch, ein medizinisches Werk zu verfassen, was auch gar nicht möglich wäre, denn ich bin keine Ärztin. Ich möchte dir einfach eine leichte und verständliche Lektüre zur Verfügung stellen, die dir im Alltag etwas nützt, ohne dass du dich durch komplizierte, wissenschaftliche Informationen kämpfen musst. Ich fasse hier für dich all das zusammen, was meiner Meinung und meiner Erfahrung entspricht. Es geht mir nicht um verdammte Regeln, Ideologien oder Vorschriften (die es im Bereich der Aromatherapie allerdings gibt), sondern teile mit dir, was ich für mich selbst als hilfreich und wahr empfinde. Nimm meine Worte als Inspiration für deinen eigenen Weg mit ätherischen Ölen. Du bist für dein Leben selbst verantwortlich, und du bestimmst, was du davon einladen möchtest und was für dich weniger nützlich ist.

**Ich wünsche dir viel Freude und Erkenntnis!**

Deine

*madhavi*



## Einleitung

Ich schreibe dieses Buch während der Pandemie, die uns alle vor völlig neue Herausforderungen stellt, und ich kann dir gar nicht sagen, wie sehr mich ätherische Öle dabei unterstützen, in meiner Mitte und gelassen zu bleiben. Ein Buch zu schreiben, während um mich herum der Alltag mit Kindern und Haushalt tobt, ich rund um die Uhr nur meine eigenen vier Wände sehe, ist eine echte Kunst. Aber was wäre das Leben ohne Herausforderung? Wir sind darauf bedacht, immer glücklich zu sein und alles geschmeidig am Laufen zu halten. Doch so funktioniert das Leben leider nicht. Es gibt so viele Facetten, die uns ausmachen. Wir dürfen auch wütend, traurig, genervt, erschöpft und sogar mal eifersüchtig sein. Das alles sind menschliche Aspekte. Es gibt nicht nur hell und dunkel. Das Gute ist: Wir können passende Werkzeuge in unser Leben integrieren, um sie in schwierigen Situationen anzuwenden. Sie fördern bspw., dass wir präsent sind, uns beobachten und wenn nötig korrigieren. Gegebenenfalls holen sie uns auch mal aus einem Tief heraus.

Mit diesem Buch möchte ich dir ein Gefühl von Selbstbestimmung vermitteln, auch schon bei kleineren Wehwehchen. Ätherische Öle verankern die unglaubliche Kraft der Natur in sich, und ich werde dir zeigen, wie du sie für dich, deine Familie und in den verschiedenen Bereichen deines Lebens einsetzen kannst. Es gibt dabei unglaublich viel zu beachten: Wo kommen sie her? Wie werden die Bauern bezahlt, die die Pflanzen anbauen? Sind die Öle wirklich rein? Sind sie von hoher Qualität? Gibt es Zwischenverarbeitungen, bei denen die Öle gestreckt werden, um mehr Profit zu machen? Wie transparent sind die

Bezugswege, wie vertrauenswürdig die Händler? Zu all diesen Fragen möchte ich dir mein Wissen an die Hand geben, denn es ist wichtig, dass du nur solche ätherischen Öle nutzt, die von höchster Qualität sind – wirklich hochwertig und rein. Das eine ist nämlich nicht automatisch auch das andere. Reine Öle müssen nicht immer die besten sein. Die Qualität ist neben der Reinheit also ein weiteres Kriterium. Nutze ätherische Öle, die qualitativ hochwertig und von natürlicher Reinheit sind!

Ätherische Öle helfen bei körperlichen und psychischen Beschwerden und Krankheiten, aber sie können viel mehr als das. Ich möchte dir daher gern ein Buch in die Hand legen, das sich umfänglicher auf Themen deines Alltags bezieht: mehr Lifestyle, weniger Krankheiten. (Zwar mag ich das Wort Lifestyle nicht besonders, aber ich glaube, es umschreibt schon recht gut, was ich meine.) Zudem soll es eine Inspirationsquelle für dich sein: Du schlägst es auf und lässt dich überraschen, was dir entgegenkommt. Weiterhin wirst du auch wertvolle Hinweise zu verschiedenen spirituellen Aspekten finden. Ich teile einfach alles mit dir, was ich weiß. Es gibt bereits unglaublich tolle Bücher über Aromatherapie, und dies ist mein kleiner Beitrag dazu. Ich möchte vor allem meine Leidenschaft für ätherische Öle mit dir teilen, denn andere für etwas zu begeistern, das mein eigenes Leben so verschönert, ist eine meiner größten Freuden.

Ich arbeite seit mehr als 25 Jahren mit Menschen, und meine Arbeit ist hauptsächlich spirituell. Ich versuche alles, was ich teile, so einfach wie möglich

darzustellen, denn was nützt es, wenn mich keiner versteht und ich niemanden mitreißen kann. Eben, gar nichts. Ich liebe es, Menschen auf ihrem Weg der Selbstentwicklung zu begleiten und ihre Transformation zu unterstützen. Jeder braucht seine ganz eigene Zeit, viel Geduld und Liebe. Viele sind nicht in der Lage, auf sich selbst zu achten, Grenzen zu ziehen oder einfach abzuschalten und zu entspannen. Ihr Selbstwert ist im Keller und der Frust-Pegel hoch. Und ich bemerke seit vielen Jahren, dass ätherische Öle sie kraftvoll unterstützen, gerade

in diesen Bereichen. Ich selbst möchte keinen Tag mehr ohne meine Öle verbringen. Sie schenken mir die unbezahlbare Selbstermächtigung, gut auf mich achtzugeben. (Wobei Selbstermächtigung ein fast zu strenges Wort ist, aber darum geht es letztlich: sich selbst die Ermächtigung zu geben, gesund zu leben. Mein Fokus liegt vor allem auf der emotionalen und energetischen Ebene der Anwendung ätherischer Öle, denn hier habe ich die meisten Erfahrungen gesammelt.

## WIE DU MIT DIESEM BUCH ARBEITEN KANNST

Dieses Buch ist wie eine kleine Reise durch die Welt der ätherischen Öle. Du kannst es einfach von vorn bis hinten durchlesen oder dich jeden Tag immer mal wieder davon inspirieren lassen, indem du es aufschlägst und schaust, was für dich drinsteht. Die Affirmationen sollen dich zusätzlich energetisch stärken, ebenso die kleinen Meditationen. Zudem findest du Lebensthemen, an denen du schriftlich arbeiten kannst. Im Laufe der Zeit mag dich ein bestimmtes Thema ganz plötzlich interessieren, das dich vorher gar nicht angesprochen hat. Richte dich einfach nach deinen eigenen Impulsen.

Ich habe während des Schreibens immer wieder Menschen gefragt, was sie in anderen Büchern über ätherische Öle vermissen und welche Themen sie sich wünschen. Viele ihrer Anregungen habe ich integriert, denn das Buch soll ja lebendig sein. Wir leben in einer Zeit, in der es nicht nur darum geht, sich Wissen anzueignen. Es geht vielmehr darum, wirklich Erfahrungen zu sammeln. Ich bin ein großer Fan davon,

sich Lebenserfahrungen selbst zu kreieren. Deshalb möchte ich dir gern ans Herz legen, immer wieder aufs Neue einen Blick in dieses Buch zu werfen und vor allem anzufangen, etwas auszuprobieren. Ein Leben mit ätherischen Ölen ist wirklich sehr besonders und facettenreich, das verspreche ich dir.

Ich möchte dich mitnehmen auf diese Reise und ich möchte, dass du dich in dir selbst und mit anderen wohlfühlst, bei dir ankommst, dir erlaubst zu wachsen und zu gedeihen. Ätherische Öle sind ganz praktische Werkzeuge, die dir dabei wirkungsvoll zur Seite stehen. Öffne dich für ihre Kraft und du wirst überrascht sein, was die Natur alles für dich tun kann. Es wird dir Freude bereiten, es zu erleben! Und wenn du die positive und erhebende Wirkung eines ätherischen Öles schon einmal erfahren hast, weißt du schon viel mehr über diese Kraft als die meisten Menschen. Am Anfang kann es sogar überwältigend sein, aber glaube mir, die Erfahrung und Tiefe kommt mit der Zeit. Ich selbst habe für eine lange Zeit ein

Ätherische-Öle-Tagebuch geführt und alle Veränderungen und positiven Aspekte, die ich erfahren habe, hineingeschrieben. Darin lese ich heute noch immer wieder, wenn ich mich inspirieren lassen möchte. Schreibe dir Rezepte auf, die für dich funktionieren. Erlaube dir, dich auszuprobieren, und lasse dich auf keinen Fall von den vielen verschiedenen Meinungen, die es auf dem Gebiet der Aromatherapie gibt, aus der Fassung bringen. Halte alles so einfach wie möglich und denke immer daran: Weniger ist mehr. Du musst auch gar nicht alles wissen. Wir versuchen ja immer, alles so perfekt wie möglich zu machen und stehen uns damit oft selbst im Weg. Es genügt bspw., wenn du dir merkst, dass die Anwendung eines ätherischen Öles auf der Haut immer in Verbindung mit einem Trägeröl erfolgen sollte. Damit fährst du schon ganz gut.

Ich rate dir, in deinen vier Wänden kleine Öl-Inseln zu gestalten. Ich selbst habe im Badezimmer alle Öle, die ich für das Gesicht und den Körper nutze und natürlich für die Dusche. Im Schlafzimmer befinden sich meine Öle für die Nachtruhe. Im Wohnzimmer stehen solche Öle, die für meine Familie eine erhebende und zugleich entspannende Umgebung schaffen. Von vielen werde ich gefragt, ob sie eine Duftlampe nutzen können. Na klar. Hochwertige ätherische Öle sollten jedoch nicht erhitzt werden, weil sie dann ihre Kraft verlieren können. Ich persönlich nutze vorzugsweise einen Diffuser, trage die Ölmischungen auf dem Körper auf oder dufte sie aus einer Sprühflasche. Aber jeder Mensch ist anders. Finde für dich heraus, was am besten zu dir passt. Ich möchte, dass du deine eigenen Schlüsse ziehst und eigene Erfahrungen machst. Wichtig ist, dass du dich mit deinen ätherischen Ölen wohlfühlst und deinen ganz eigenen Lebensstil schaffst.



## MEIN WEG MIT PLANT BASED WISDOM

Ich erinnere mich noch ganz genau, wie es bei uns zu Hause immer roch. Einfach himmlisch! In den 1980ern gab es in jedem Zimmer eine Duftlampe, sogar auf der Toilette. Das ist kein Witz. Wir hatten sogar ein Telefon auf dem WC, aber das ist eine andere Geschichte. Es gab eine riesige Auswahl von ätherischen Ölen und meine Mutter wusste immer, welche Öle uns am besten unterstützen. Wenn ich bspw. schlecht drauf war, gab es Bergamotte im Diffuser und auf das Herzchakra gern einen Tropfen Rose – verdünnt natürlich, aber dazu später mehr. Unser Wohnzimmer war eine Mischung aus Tarotkarten, ätherischen Ölen und jeder Menge Selbsthilfebüchern. Die Affirmations-Königin Luise Hay hat mich in meiner Jugend mit ihren aufbauenden Sätzen sehr gestärkt; kombiniert mit ätherischen Ölen bildeten sie ein Kraftpaket. Deshalb werde ich in diesem Buch auch mit Affirmationen arbeiten. Sie sind universell und immer wirkungsvoll einsetzbar. Sie haben mir in schwierigen Zeiten unglaublich geholfen. Ich werde außerdem auch Mantras vorstellen, denn sie sind ebenfalls eine wirksame Unterstützung auf unserem Weg mit ätherischen Ölen.

Ich fühlte mich also schon von klein auf sehr umarmt von der Kraft der ätherischen Öle und sie wurden sehr schnell Teil meines Lebens. Ich wälzte die Bücher meiner Mutter zum Thema Aromatherapie, las alles über Pflanzen und kreierte schon früh selbst immer wieder neue Mischungen, die teilweise sehr experimentell waren und manchmal leider nicht so gut rochen, wie ich es erhoffte. Mein absoluter Liebling war Patchouli, zum Ärger meiner Familie, denn niemand mochte es, während ich darin am liebsten gebadet hätte. Ich benutzte es täglich, genau wie San-

delholz und Weihrauch. Mit diesen drei Ölen fühle ich mich auch heute noch gehalten und geschützt. Als ich dann mit 18 Jahren auszog, war das Erste, das ich in meinem neuen Zimmer aufstellte, meine Duftlampe. Ich hatte noch keine so riesige Auswahl an ätherischen Ölen wie meine Mutter, doch fügte ich im Laufe der Zeit immer mehr zu meiner Sammlung hinzu. Schon damals war mir Qualität sehr wichtig und ich war auch bereit, mehr dafür zu bezahlen, unter dem Motto: Nimm von allem das Beste, auch wenn es bedeutet, weniger zu haben.

Bald absolvierte ich die Ausbildung zur Heilpraktikerin und tauchte speziell in die Aromatherapie hinein. Ich war damals sehr jung, gerade mal Anfang zwanzig. Da mir schnell klar war, dass ich nie als Heilpraktikerin arbeiten würde, schenkte ich mir die Prüfung, entschied mich aber später für eine weitere Ausbildung in Aromatherapie in New York. Verrückt, wie schnelllebig auch die Aromatherapie ist und wie viele Einflüsse es mittlerweile gibt. Meine Kinder, mein Mann und auch unsere Tiere sind große Fans von ätherischen Ölen. Meine Teenager-Tochter würde das zwar sofort abstreiten, aber wenn sie etwas hat, kommt sie meistens sofort zu mir und fragt nach einem Öl und Rat. Es ist schön, wenn wir unseren Kindern Werkzeuge an die Hand geben können, mit denen sie sich in vielen Lebenslagen selbst helfen können.

Seit 2017 berate ich Menschen in der Anwendung ätherischer Öle und es macht mir irrsinnig Freude zu sehen, wie sich ihr Leben mit diesen wunderbaren Helfern zum Positiven verändert. Wie großartig wäre es, wenn noch viel mehr Menschen einen ganz selbstverständlichen Zugang dazu hätten und damit

selbstbestimmter und unabhängiger leben würden? Ich wünsche mir, dass meine Arbeit dazu beiträgt, auch dein Wohlbefinden zu verbessern. Ich bin mir

sicher, das wird geschehen, wenn du die Anregungen in diesem Buch in deinem Leben praktisch umsetzt.

## WAS IST EIGENTLICH AROMATHERAPIE?

Die Aromatherapie wurde in der Vergangenheit nicht so richtig ernst genommen und leider ist das teilweise auch heute noch so – dabei ist sie so viel mehr als eine großartige Therapie, nämlich eine ganzheitliche Weise, das Leben zu umarmen. Dennoch wird der Wirksamkeit von Aromen in den letzten Jahren mehr und mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Zum Glück! Bspw. beziehen Menschen mit verschiedenen Berufen sie in ihre täglichen Aufgabenstellungen mit ein. Andere nutzen sie für ihre Selbstfürsorge und für ihr allgemeines Wohlbefinden. Kürzlich habe ich mit einer Ärztin telefoniert, die mir davon erzählt hat, wie sie ätherische Öle in ihrem Klinik-Alltag einsetzt und dass die Patienten dankbar dafür sind.

Die Nachfrage nach Aromatherapie ist in den letzten Jahren unglaublich gestiegen, auch wenn es immer noch viele Missverständnisse in Bezug auf die Kraft und die Anwendung ätherischer Öle gibt. Die Aromatherapie wird von Therapeuten, Wellness-Beratern, Massagetherapeuten, Psychologen, Yogalehrern, ganzheitlichen Ärzten oder Krankenschwestern geschätzt und angewendet. Wir finden Infos zu ätherischen Ölen in Zeitschriften, Blogs, Podcasts, weil der Bedarf immer größer wird: Ätherische Öle sollen Stress im Alltag zu reduzieren, Angst und Sorgen mindern, Wut auflösen, Selbstliebe fördern, die Akzeptanz des eigenen Körpers unterstützen und etliche gesundheitliche Aspekte positiv beeinflussen.

Obwohl Aromatherapie mittlerweile in sehr vielen Bereichen des Lebens eingesetzt wird, gibt es aber bei vielen Menschen trotzdem noch eine Hemmschwelle, die sie überwinden müssen. Doch ich bin zuversichtlich, dass dieses Zögern, ebenso wie bei Yoga und Meditation, letztlich schnell verschwinden wird. Als ich Mitte der 1990er anfang, Yoga und Meditation zu unterrichten und mich vegan zu ernähren, wurde ich ständig ausgelacht und als äußerst merkwürdig empfunden. Und heute? So viele Menschen wenden sich einer spirituellen Praxis zu, da ist es einfach salonfähig geworden.

Ätherische Öle sind so facettenreich! Sie werden inzwischen nicht nur zur Unterstützung bei Geburten angewendet, sondern sogar bei der Pflege alter Menschen oder im Hospiz. Was habe ich schon für wunderbare Geschichten gehört! Ich finde das wirklich berührend. Manchmal spreche ich mit Lehrern, die mir davon erzählen, dass ihre Schüler viel klarer und aufmerksamer sind im Unterricht, seit sie im Klassenraum Pfefferminze oder Zitrone (oder beides zusammen) im Diffuser vernebeln. Meine Kinder wissen genau, wie sie sich selbst helfen können, wenn es ihnen mal nicht so gut geht, sie gesundheitlich angeschlagen sind oder ihr Selbstwertgefühl ein wenig leidet. Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, dass wir unseren Kindern Alternativen und Werkzeuge anbieten für mehr Halt und Stabilität im Schulalltag.



Ätherische Öle zu nutzen ist für sie buchstäblich kinderleicht, sie müssen nur auf die Dosierung achten. Und dafür gibt es in diesem Buch genaue Instruktionen, die wir ihnen mitgeben können.

Aromatherapeut/Aromatherapeutin – als Beruf – ist noch recht jung und hat noch keine lange Geschichte. Das denkt man gar nicht, oder? Tatsächlich ist aber die Anwendung von Heilpflanzen sehr, sehr alt. Schon früh in der Geschichte des Menschen wurden Blätter, Beeren, Wurzeln usw. bei Krankheit genutzt, um wieder auf die Beine zu kommen. Das Ausräuchern mit oder das Verbrennen von aromatischem Pflanzenmaterial ist eine der am frühesten aufgezeichneten Formen der Behandlung mit Kräutern, bspw. um böse Geister zu vertreiben. Zum Schutz wurde u. a. Weihrauch verwendet. Düfte, die entweder durch die Nase eingeatmet oder direkt über die Haut vom Körper aufgenommen wurden, galten im Altertum als wichtige Heilmittel.

Bekannte schriftliche Aufzeichnungen über Heilpflanzen reichen mindestens 5.000 Jahre zurück, bspw. in die sumerische Kultur in Mesopotamien, in das alte Ägypten oder ein Jahrtausend später in die babylonische Zivilisation. Das alte Indien überliefert uns ein reichhaltiges Wissen über Heilpflanzen, bspw. erwähnt der *Rigveda*-Text (1.500 v. Chr.) bereits 67 Heilpflanzen, der spätere *Yajurveda*-Text listet 81 und der noch spätere *Atharvaveda*-Text sogar 290 Heilpflanzenarten auf. Charaka, ein bekannter indischer Arzt, der die *Charaka Samhita* (2. oder 3. Jh. v. Chr.) schrieb, behandelt in dieser Textsammlung Anwendungen von über 600 Heilpflanzen. Die Entwicklung von systematischen Arzneibüchern geht auf das Jahr 3.000 v. Chr. zurück, als die Chinesen bereits über 350 pflanzliche Heilmittel verwendeten. Das *Shennong ben cao jing* gilt als eines der ersten chinesischen Kräuterheilbücher. Es soll zwischen

dem 3. Jh. v. Chr. und dem 2. Jh. n. Chr. geschrieben worden sein.

Seit 3.500 v. Chr. ist speziell die Verwendung von aromatischen Pflanzen bzw. Pflanzenextrakten belegt, bspw. im alten Ägypten, aber auch bei den Griechen und Römern. Die Ägypter verwendeten u. a. Balsame, parfümierte Öle, duftende Rinden und Harze für Medizin, Lebensmittelkonservierung und religiöse Zeremonien sowie insbesondere zur Einbalsamierung der Toten. Es wird vermutet, dass die Griechen viel von ihrem aromatischen Wissen von den Ägyptern gelernt haben. Eine Überlieferung von Hippokrates, dem berühmten griechischen Arzt, besagt sinngemäß, der tägliche Weg zur Gesundheit bestehe in einem aromatischen Bad und einer duftenden Massage. Da bin ich voll bei ihm, denn diese Art Selbstfürsorge ist einfach Balsam für unsere Seele. Und natürlich sind die berühmten Römischen Bäder dafür bekannt, aromatische Öle und andere duftende Produkte zur Schönheitspflege und für die Gesundheit populär gemacht zu haben.

Im Mittelalter wurden Aromen zur Abwehr der Beulenpest-Infektion verwendet, indem man sie bspw. auf den Straßen und in den Häusern verbrannte. Es wird interessanterweise vermutet, dass die Parfümeure und Handschuhmacher meist immun gegen die Pest waren, weil sie ständig von aromatischen Pflanzen/Pomandern umgeben waren. Andere, die während der Pest in den Städten blieben, trugen ein Geruchs-Prophylaktikum bei sich, wann immer sie sich ins Freie wagten. Eines der beliebtesten dieser Hilfsmittel war der Pomander – ursprünglich eine mit Gewürznelken gefüllte Orange (du kennst sie sicher aus der Weihnachtszeit), später ein beliebiger durchlöcherter Behälter, der mit Duftstoffen gefüllt war und am Körper getragen wurde. Ansonsten konnte eine vorsichtige Person einen Strauß duftender Blumen







oder ein mit Parfüm besprenkeltes Taschentuch bei sich tragen.

Im 18. Jahrhundert wurden ätherische Öle ausgiebig genutzt und es wurde viel Forschung über ihre medizinischen Eigenschaften betrieben. Einige Apotheker hatten sogar ihre eigenen Destillierapparate, um ätherische Öle herzustellen. Auf der anderen Seite kam es in dieser Zeit zu einer zunehmenden Ausbildung und Spezialisierung der sogenannten Schulmedizin, die schließlich versuchte, das Heilen aus den Händen der Laien zu nehmen, und im 19. Jahrhundert wurde schließlich der Hausarzt etabliert, wie wir ihn heute noch kennen. Den Leibarzt gab es natürlich schon im Altertum, aber nur für die Herrscher. Öle

von Kamille, Zimt, Fenchel, Lorbeer, Wacholderbeere, Rosmarin und Thymian wurden als offizielle ätherische Öle in William Whittles *Materia Medica* (1882) aufgenommen. Im Jahr 1887 veröffentlichte Charles Chamberland Studien, die die antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften vieler ätherischer Öle zeigten (z. B. Lavendel, Wacholderbeere, Sandelholz, Thymian, Zimt und Zeder).

In vielerlei Hinsicht ist die Geschichte der Aromatherapie auch die Geschichte der Kräutermedizin, die wiederum eine lange und weitreichende Geschichte in der ganzen Welt hat. Wenn du dich dafür interessierst, ist es wirklich empfehlenswert, tiefer einzutauchen. Pflanzen, insbesondere aromatische Pflanzen,



werden seit Tausenden von Jahren eingesetzt und gelten nach wie vor als wichtige Quelle der Medizin. Die Aromatherapie, wie sie heute bekannt ist, ist jedoch eine modernere Weiterentwicklung dessen, was als Aromapraxis in früheren Kulturen galt. Der Begriff „Aromatherapie“ wurde von dem französischen Chemiker René-Maurice Gattefossé im Jahr 1937 geprägt. Sein Buch *Gattefossés Aromatherapie* enthält frühe klinische Erkenntnisse zur Anwendung von ätherischen Ölen bei einer Vielzahl von physiologischen Beschwerden. Dabei scheint es wichtig, zu verstehen, welche Absicht Gattefossé mit der Prägung des Wortes verfolgte, denn er wollte die medizinische Anwendung von ätherischen Ölen eindeutig

von deren Nutzung in der Parfümerie unterscheiden. Gattefossé war nämlich auch Parfümeur und brachte als solcher zunächst eine Liebe und Leidenschaft für Aromen mit. Später beschäftigte er sich intensiv mit dem Studium und der Anwendung von ätherischen Ölen für medizinische Zwecke und arbeitete in seiner Forschung u. a. mit Krankenhäusern zusammen, um die heilende Wirkung von ätherischen Ölen zu testen.

Zwei weitere Personen haben ebenfalls einen großen Beitrag zur Ausgestaltung der modernen Aromatherapie geleistet: zum einen Marguerite Maury, deren Arbeit mit ätherischen Ölen zur Entstehung der ganzheitlichen Aromatherapie-Praxis, wie wir sie heute kennen, führte. 1895 in Österreich geboren, wurde Maury als Krankenschwester und chirurgische Assistentin in Wien ausgebildet und zog dann nach Frankreich. Dort stieß sie auf ein Buch mit dem Titel *Les Grandes Possibilités par les Matières Odoriférantes (Die großen Möglichkeiten von Geruchsstoffen)* von einem gewissen Dr. Chabenes. Dieses Buch sollte in ihr eine lebenslange Leidenschaft für die Forschung und Aufklärung im Bereich Aromatherapie wecken. Zusammen mit ihrem Mann widmete sie sich zahlreichen Heilansätzen, darunter: Homöopathie, Naturheilkunde, Akupunktur, Yoga und Meditation. Marguerite Maury leistete Pionierarbeit in der Entwicklung der dermalen Anwendung von ätherischen Ölen und trug damit zur allgemeinen Anerkennung der psychologischen und physiologischen Vorteile bei. Die populäre Anwendung von ätherischen Ölen auf der Haut wird auf das bahnbrechende Werk von Marguerite Maury mit dem Titel *Le Capital Jeunesse (Das Geheimnis von Leben und Jugend)* zurückgeführt, das 1961 in Frankreich veröffentlicht wurde. In diesem Buch erweiterte Maury ihre Ideen über die Geheimnisse des Jungbleibens und teilte ihre Erkenntnisse über die Anwendung ätherischer Öle, die den Grund-

stein für die moderne Entwicklung der ganzheitlichen Aromatherapie legten.

Ein weiterer Pionier war Dr. Jean Valnet. Er wurde 1945 als Schulmediziner an der Universität von Lyon ausgebildet. Valnet begann 1953 mit der Erforschung ätherischer Öle und konzentrierte sich dabei vor allem auf die besten Anwendungsmethoden sowie die Dosierungen, die notwendig sind, um einen maximalen Nutzen ohne das Risiko von Nebenwirkungen zu erreichen. Jean Valnet war sehr an der Erforschung der antiinfektiösen und antibiotischen Eigenschaften von ätherischen Ölen interessiert. Im Jahr 1960 leitete er Kongresse mit Universitätsdozenten und Mitgliedern der Akademie der Medizin als Gutachter. 1961 wurde er Mitarbeiter des *Internationalen Zentrums für biologische Forschung* in Genf und wirkte an einer Reihe von wissenschaftlichen Zeitschriften mit; auch die französische und ausländische Presse widmete ihm regelmäßig Artikel. 1971 gründete er die *Vereinigung für Studium und Forschung der Aromatherapie und Phytotherapie*. 1981 gründete er das *Kollegium für Phyto-Aromatherapie und französischsprachige Feldärzte*, das dasselbe Ziel wie seine erste Gesellschaft verfolgte, nämlich den Zusammenschluss von Fachleuten des Gesundheitswesens (Ärzte, Apotheker, Tierärzte, Chirurgen, Biologen usw.), die auf dem Gebiet der Phytotherapie und Aromatherapie forschten. Er kreierte eigene Ätherische-Öl-Komplexe, Tegarome (indiziert bei Verbrennungen, Insektenstichen, Sonnenbrand), Climarome (bei Atemwegsproblemen) und Flexarome (beruhigend bei Muskelverspannungen). 1985 übergab er die Produktion seiner Präparate an das *Labor Cosbionat*, das sich auf die Herstellung und Verpackung von Produkten auf pflanzlicher Basis spezialisiert hatte. Das Labor widmet sich auch heute noch ausschließlich der Aromatherapie von Doktor Valnet – die Formeln seiner Produkte wurden nie verändert.

Schüler dieser Richtung sind u. a. Paul Belaiche, Jean Claude Lapraz, Christian Duraffourd d'Hervincourt, Jean-Michel Morel.

Am Beginn der modernen Aromatherapie gab es also zwei Hauptzweige: die französische Schule mit ihrem wissenschaftlichen und klinischen Ansatz, der sich mit der starken, französischen medizinischen Tradition verband, und die angelsächsische Denkschule, die auf die Arbeit von Margaret Maury zurückgeht, die den spezielleren Weg des Wohlbefindens durch den Einsatz von Massagetechniken mit Aromaölen wählte.

Aus chemischer Sicht ist ein ätherisches Öl eine konzentrierte hydrophobe Flüssigkeit, die duftende, flüchtige Verbindungen aus einer bestimmten Pflanzenart enthält. Ein Öl ist „ätherisch“ in dem Sinne, dass es die „Essenz“ einer Pflanze enthält – deren charakteristischen Duft und deren Phytonährstoffe. Mehr als 1.000 Pflanzenfamilien und etwa 2.000 Arten liefern ätherische Öle. Diese Öle befinden sich in winzigen sekretorischen Strukturen, die in verschiedenen Pflanzenteilen zu finden sind, wie z. B. Blättern (Eukalyptus, Salbei, Thymian), Beeren (Wacholder), Gräser (Zitronella), Blütenstippen (Lavendel), Blütenblätter (Rose, Jasmin, Ylang-Ylang), Wurzeln (Vetiver), Früchte (Orange, Zitrone), Harze (Weihrauch, Myrrhe), Holz (Zeder, Sandelholz), Rinde (Zimt), Samen, Rhizome (Ingwer) und Schalen (Zitrone, Limette, Orange). Trotz der Bezeichnung „Öl“ fühlen sich all diese Pflanzenteile nicht „ölig“ an. Ätherische Öle sind übrigens leichter als Wasser; sie können nicht mit Wasser verdünnt werden, mischen sich aber leicht mit Alkohol oder Fetten. Sie werden in der Regel durch Destillation gewonnen, unter Verwendung von Wasserdampf. Andere Verfahren sind Expression, Lösungsmittelextraktion, absolute Ölextraktion oder das Abzapfen von Harz und die Kaltpressung.



## WAS IST EIN DIFFUSER?

Ein Aroma-Diffuser ist ein technisches Gerät, mit dem man ätherische Öle in Innenräumen verbreiten kann. Er ist also ein effektiver Weg, um mit der Kraft ätherischer Öle die Gesundheit zu unterstützen und Wohlfühlmomente zu erleben. Ein Diffuser bringt den Duft der Öle direkt in der Luft, sodass die Atmosphäre einer Umgebung komplett verändert werden kann. Im Grunde ist ein Diffuser auch ein moderner Luftfrischer. Er vernebelt bzw. zerstreut das ätherische Öl in der Luft, indem er dessen Makromoleküle aufspaltet und dann in den Raum hinein verteilt. Diese kleinen Partikel werden dann eingeatmet, gelangen in die Atemwege und schließlich in den Blutkreislauf. Dieser Prozess hat viele positive Effekte für den Körper, den Geist und die Stimmung, ganz gleich, ob du an die Kraft ätherischer Öle glaubst oder nicht.

Es gibt sehr verschiedene Gerätearten, wobei Ultraschall-Diffuser am häufigsten benutzt werden, besonders in der professionellen Aromatherapie. Sie sind preisgünstig und einfach zu bedienen. Es gibt aber auch bspw. Vernebler-Diffuser, die ohne Wasser arbeiten und ein wenig anders funktionieren. Ultraschall-Diffuser arbeiten elektrisch, sie nutzen Ultraschallwellen und Wasser, um ein ätherisches Öl zu vernebeln. Der feine Nebel aus Öl und Wasser wird an die Luft abgegeben und beduftet den Raum mit einem wunderbaren Aroma. Ein großer Vorteil des Zerstäubens besteht darin, dass jeder, der sich in dem aromatisierten Raum befindet, von den positiven Effekten profitiert. Die durch den Diffuser erzeugte Befeuchtung ist ebenfalls ein großer Nutzen, besonders z. B. bei Problemen mit trockener Haut, rissigen Lippen oder trockenen Nebenhöhlen. Der kühle Nebel wirkt auch gut bei verstopfter Nase. Ultraschall-Diffu-

ser können verschiedene technische Funktionen haben, bspw. einen Nachtlicht-Modus oder farbwchselndes LED-Licht.

### VERWENDUNG EINES ULTRASCHALL-DIFFUSERS

Benutze grundsätzlich sauberes Leitungswasser mit Zimmertemperatur, um den Wassertank des Diffusers zu füllen. Du brauchst kein spezielles Wasser, jedoch empfehle ich dir, dein Wasser zu filtern. (Das mache ich generell mit meinem Trinkwasser.) Je besser die Qualität ist, desto besser ist die Wirkung für dich und deine Umgebung. Die meisten Diffuser haben eine Fülllinie, meiner hat einen roten Punkt, du kannst aber auch einen Messbecher benutzen. Die empfohlene Wassermenge findest du im Handbuch deines Gerätes. Achte darauf, den Behälter nicht zu überfüllen, damit dein Diffuser auch richtig funktioniert. Als Nächstes gibst du 5–10 Tropfen ätherisches Öl in das Wasser. Die genaue Menge ist je nach Größe des Gerätes unterschiedlich und richtet sich natürlich auch nach deinem Geruchsempfinden. Auch hier gilt: Weniger ist mehr. Wundere dich nicht, wenn nach einiger Zeit der Duft nicht mehr so stark ist. Je reiner ein Öl ist, desto eher verflüchtigt sich der Duft, das ist ganz normal.

### WIE DU DEINEN DIFFUSER REINIGST

Pro Woche reinige ich meinen Diffuser 3–4 Mal und nehme mir davon einmal Zeit für eine gründlichere Reinigung. Mir persönlich ist es sehr wichtig, dass



meine diffundierten Öle immer frisch riechen und ich einen hundertprozentigen Nutzen der Öle habe. Es kann schon ganz schön schlechte Laune bereiten, wenn es muffig riecht oder wenn das ätherische Öl, das vorher im Diffuser war, ungewollt dominant ist. Hier zwei Varianten, wie du deinen Diffuser kinderleicht reinigen und pflegen kannst. Achte immer da-



rauf, dass dein Diffuser ausgeschaltet ist, bevor du mit dem Reinigen startest!

#### Grundreinigung

- Wasserreservoir vollständig entleeren
- Wasserreservoir mit sauberem Wasser ausspülen
- Mit einem Wattestäbchen Ultraschall-Chip reinigen.
- Behälter mit einem trockenen Tuch abwischen

#### Tiefenreinigung

- Wasserreservoir zur Hälfte mit sauberem Wasser füllen
- Zehn Tropfen Essig in den Wassertank geben
- Diffuser einschalten und 3–5 Minuten laufen lassen
- Wasserreservoir vollständig entleeren
- Wattestäbchen in Essig tauchen und Ultraschall Chip abwischen
- Wasserreservoir mit sauberem Wasser ausspülen
- Wasserreservoir mit Tuch abwischen und vor dem nächsten Gebrauch an der Luft trocknen lassen

Ich persönlich reinige den Deckel von meinem Diffuser auch regelmäßig, vor allem innen. Das geht auch gut mit Essig und Wasser.

## WAS IST EIN TRÄGERÖL?

Ein Trägeröl ist ein natürliches Öl, das aus dem fetthaltigen Teil einer Pflanze gewonnen wird, normalerweise aus den Samen, Nüssen oder Kernen. Mit Trägeröl wird eine Substanz auf Lipidbasis (wasserunlöslich) bezeichnet, die ätherische Öle verdünnen kann. Wie der Name schon sagt, „trägt“ sie ätherische Öle buchstäblich an den gewünschten Ort. Die Verwendung eines Trägeröls, wie bspw. fraktioniertes Kokosnussöl, ermöglicht es dir, ein ätherisches Öl in topischer (örtlich/äußerlich) Anwendung effektiv zu nutzen, ohne seine Potenz zu verändern. Manche Menschen befürchten, dass ein ätherisches Öl in verdünnter Form weniger wirksam ist, doch es ist das Gegenteil der Fall: Eine Verdünnung verbessert die Absorption, weil sie die Verteilung des Öls über eine größere Oberfläche erleichtert und so den Nutzen maximiert. Eine der wichtigsten Funktionen eines Trägeröls ist es, Hautempfindlichkeiten zu verhindern, ohne die Wirksamkeit des Öls zu verringern. Dies ist besonders dann wichtig, wenn du ätherische Öle bei Kindern oder anderen Personen mit empfindlicher Haut verwendest oder wenn das Öl besonders stark ist. Eine Verwendung von Trägersubstanzen zielt u. a. darauf ab, die Haut vor Irritation, Brennen oder Rötungen zu schützen.

Generell kannst du dir merken: Wenn ein ätherisches Öl auf die Haut aufgetragen wird, vor allem großflächiger, sollte es immer in verdünnter Form benutzt werden. Wenn ich allerdings nur einen Tropfen Pfefferminze in den Händen verreise, um es tief einzusatmen, gebe ich persönlich kein Trägeröl dazu. Doch du solltest immer genau schauen, wie du auf einzelne Öle reagierst und sehr achtsam entscheiden, wann du ein Trägeröl verwenden willst und wann nicht.

Jedes Trägeröl kombiniert gesundheitliche Vorteile und therapeutischen Eigenschaften auf seine eigene Weise. Je nachdem, welcher Nutzen oder welche Eigenschaft gewünscht ist, fällt demnach die Wahl des Trägeröls aus. Die gängigsten Trägeröle sind Mandelöl, Jojobaöl, Olivenöl, Avocadoöl, Hagebuttenöl, fraktioniertes oder natives Kokosnussöl, Arganöl, Traubenkernöl und Sheabutter. Einige davon beschreibe ich gleich näher.

#### HALTBARKEIT UND LAGERUNG

Die Haltbarkeit von Trägerölen hängt stark davon ab, wie sie behandelt und gelagert werden. Außerdem richtet sich die Dauer der Verwendbarkeit auch nach den spezifischen Eigenschaften jedes Trägeröles. Wenn du dich gut um deine Trägeröle wie auch um deine ätherischen Öle kümmerst, wirst du sie sicherlich in vollem Umfang nutzen und ihre maximalen Vorteile erhalten können. Wenn du nicht achtsam mit ihnen umgehst, verlieren sie möglicherweise ihren Nutzen oder ihre Potenz. Einige Substanzen haben eine kurze Haltbarkeit, manche lassen sich sogar nur 6 Monate aufbewahren. Andere sind länger haltbar, wie z. B. Jojobaöl.

Wenn du die folgenden Faktoren im Auge behältst, sollten deine Trägeröle gut haltbar bleiben. Wenn du sie bspw. in größeren Flaschen kaufst, fülle sie in kleinere ab und verschließe sie gut. Denn je öfter du die Flasche öffnest, desto schneller wird das Öl ranzig. In jedem Fall, ob große oder kleine Flasche: Achte auch darauf, sie niemals offen stehen zu lassen, sondern nach dem Gebrauch gut zu verschließen. Durch

lose oder nicht ganz verschraubte Deckel gelangt Sauerstoff in die Flasche und das Öl wird durch Oxidation schnell ranzig. Halte deine Trägeröle so rein wie möglich und halte sie von Wasser oder Feuchtigkeit fern. Ganz wichtig: Benutze immer ganz saubere Utensilien, wenn du Trägeröl wieder in deine Flasche

zurückfüllen solltest – das kommt ja hin und wieder vor, wenn man z. B. mit einer Pipette selbst ein Roll-on herstellt und noch ein bisschen Trägeröl übrig hat. Bewahre Trägeröle an einem kühlen, dunklen Ort auf, schütze sie vor direktem Sonnenlicht und verwahre sie grundsätzlich in dunklen Flaschen aus Glas.

## Jojobaöl

Jojobaöl ist eigentlich ein flüssiges Wachs, das sich hervorragend für die Hautpflege eignet, da es den natürlichen Ölen, die die Haut selbst produziert (Talg), sehr ähnlich ist. Es ist ausgleichend, nährend und schützend für die Haut, was es zu einem großartigen Produkt für den täglichen Gebrauch macht.

Botanischer Name: *Simmondsia chinensis*  
Pflanzenteil: Samen (sehen ähnlich aus wie Kaffeebohnen)  
Farbe: goldgelb  
Aroma: geruchlos  
Viskosität: mittel, zieht gut ein  
Haltbarkeit: sehr stabil, wird nicht ranzig (Wachs)  
Hauttyp: alle Hauttypen, auch fettige, entzündete oder empfindliche Haut, Akne  
Verwendung: Roll-on, Bademischung, Gesichtsol, Lotion, natürliches Parfüm

## Süßes Mandelöl

Süßes Mandelöl ist ein beliebtes und günstiges Allzweck-Trägeröl. Es ist nicht fettig und wirkt lindernd bei entzündeter oder irritierter Haut. Es ist sanft zur Haut und daher für alle Altersgruppen und Hauttypen geeignet.

Botanischer Name: *Prunus dulcis*  
Pflanzenteil: Kerne  
Farbe: blassgelb  
Aroma: zart – süß, nussig  
Viskosität: mittel, zieht leicht ein  
Haltbarkeit: 1–2 Jahre  
Hauttyp: alle Hauttypen, auch trockene, empfindliche Haut, Mischhaut, Akne  
Verwendung: Massageöl, Haarpflege, Körperöl, Gesichtsol, Creme, Lotion  
Hinweis: Bitte vermeiden, wenn eine Nussallergie oder -empfindlichkeit vorliegt

## Hagebuttenöl

Dieses wertvolle Öl besitzt einen hohen Gehalt an Antioxidantien; es kann die Haut auch verjüngen und sie gesund halten. Es ist auch unglaublich hilfreich bei Dehnungsstreifen, Sonnenschäden, Narben und Hyperpigmentierungen.

Botanischer Name: *Rosa canina* (Hundsrose), *Rosa mosqueta* (Wildrose) oder *Rosa rubiginosa* (Wein-Rose)  
Pflanzenteil: Früchte  
Farbe: gold-rötlich  
Aroma: mild, leicht erdig  
Viskosität: leicht, hinterlässt einen Hauch von Öl auf der Haut  
Haltbarkeit: 6–12 Monate („zerbrechliches“ Öl, im Kühlschrank aufbewahren)  
Hauttyp: trockene, reife oder gereizte Haut  
Verwendung: Anti-Aging-Mischung, Nagelserum, natürliche Hautpflegeprodukte