



Im Reich der Düfte

Angenehm duftende Pflanzen sind uns sympathisch. Jeder Mensch empfindet aber nicht jeden Duft als angenehm. Die ätherischen Öle aus duftenden Pflanzen nehmen wir über Sensoren in der Nasenschleimhaut wahr. Noch bevor das Bewusstsein den Duft erkennt, reagiert das Unterbewusstsein mit Gefühl. Entsprechend der bereits gemachten Erfahrungen und Erlebnisse löst ein bestimmter Duft reflexartig Erinnerungen aus. Beispielsweise kann mit einem Duft ganz individuell Glück, Sehnsucht, Lust, Ekel, Angst, Ruhe oder Unruhe erzeugt werden.

Anwendung und Dosierung von ätherischen Ölen

Aroma-Therapie setzt Ausbildung und Erfahrung voraus! Anwendungen zum Wohlfühlen:

- Raumbeduftung
- Massage
- Bad
- Parfüm

Besondere Vorsicht und Zurückhaltung, ggf. Verzicht bei:

- ersten Erkrankungen
- Dauermedikation
- Homöopathischer Behandlung
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Kindern
- Allergie/Asthma

Dosisanpassung bei:

- Kindern bis 6 Jahre: 1 bis 3 Tropfen
- Kindern 6 bis 12 Jahre: halbe Erwachsenen-Dosis
- Alten und Schwachen: halbe Erwachsenen-Dosis

Übliche Dosierungen:

- Zitrusdüfte 5 bis 10 Tropfen
- Blüten- und krautige Düfte 1 bis 3 Tropfen
- holzige und sonstige Düfte 3 bis 7 Tropfen
- in Wasser in der Duftlampe 10 (bis 15) Tropfen
- im Zimmerbrunnen 10 bis 20 Tropfen
- auf dem Duftstein 10 bis 15 Tropfen
- für Massage/Bad 5 bis 10 Tropfen in 50 ml Basisöl
- für Kompressen, Sitz-/Fußbäder 3 bis 5 Tropfen in 1 bis 2 Liter Wasser

ACHTUNG: Der vorsichtige Umgang mit ätherischen Ölen ist angemessen, auch weil sie leicht entflammbar sind.

Reine ätherische Öle werden zur Duft-Therapie eingesetzt. Wie das Wort „Therapie“ vermuten lässt, brauchen wir dazu einen erfahrenen Therapeuten. Allen Laien ist vom großzügigen Gebrauch ätherischer Öle abzuraten. Sie wirken reizend und können deshalb auch zu unerwünschter Reizüberflutung führen.

Wissenswertes zu ätherischen Ölen

Bei „Öl“ denken wir an fette Öle in der Küche, an Massageöl auf der Haut oder Öl als Schmiermittel für Maschinenteile. Ätherische Öle sind überhaupt nicht „fettig“, lösen sich aber wie die fetten Öle schlecht bis überhaupt nicht in Wasser – typisch „Öl“. „Ätherisch“ nennt man sie, weil sie wie Äther extrem leicht flüchtig sind, d. h. bei Raumtemperatur leicht verdunsten und wie Äther leicht entflammbar sind.

- Sie duften stark und meistens angenehm.
- Sie wirken stark und direkt auf unser Unterbewusstsein – sie lösen z. B. spontan Erinnerungen aus.
- Sie wirken reizend auf Schleimhäute und Haut.
- Sie wirken z. T. desinfizierend, können Bakterien oder Pilze abtöten oder auch einzelne Körperzellen schädigen.

Wie alle Wirkstoffe besitzen sie untrennbar verbunden erwünschte und nicht erwünschte Wirkungen. In den Pflanzen werden ätherische Öle, die sich oft aus 50 verschiedenen Einzelstoffen zusammensetzen, in besonderen Öl-Zellen, Öl-Drüsen, Öl-Haaren abgelagert. Eine Pflanze, die nach Abzug des Wassergehalts 1 % ätherisches Öl enthält, gilt als „reich“ an ätherischem Öl. Aus Zitrusfruchtschalen können die ätherischen Öle herausgepresst werden, aus Blättern und Blüten werden sie aufwendig mit Wasserdampf herausdestilliert. Das erklärt die Preisunterschiede.

Ätherische Öle sind ein kostbares Geschenk der Natur! Mit diesen hochkonzentrierten Wirkstoffen sollten wir äußerst vorsichtig und bewusst umgehen. Die Sinnesorgane und Wahrnehmungen sind von Mensch zu Mensch verschieden. Was dem einen ein Genuss ist, stört den anderen. Ein zu viel an Duft kann ganz individuell als sehr störend bis unangenehm belastend empfunden werden – vergleichbar mit Musik, die als zu laut bis ohrenbetäubend empfunden wird. Um Stress abzubauen, müssen wir die „persönlichen Geschmäcker“ kennen.