

# Aromaöle



# Aromaöle

---

## Nutze die Kraft der Pflanzenessenzen

---

Aromaöle, die in der Aromatherapie verwendet werden, sind **die ätherischen Öle von Pflanzen**. Die Aromatherapie ist damit eigentlich ein Teil der Pflanzenheilkunde. Sie hat sich aber zu einer eigenständigen Methode entwickelt.

Bereits **in den alten Kulturen in Ägypten, China, Griechenland, Rom, Indien und Arabien waren ätherische Öle bekannt**. Aus Hieroglyphen ist zu entnehmen, dass sie im alten Ägypten für verschiedene Bedürfnisse eingesetzt wurden. So stimulierten bestimmte Öle z.B. Krieger zur Vorbereitung einer Schlacht. Andere Öle kamen zum Einsatz, wenn Entspannung und Beruhigung gefragt waren. Auch **gegen zahlreiche Krankheiten halfen eine Vielzahl von Mischungen aus ätherischen Ölen**.

Ein wichtiger Teil der bereits dreitausend Jahre alten traditionellen **indischen Ayurveda-Medizin** ist die aromatische **Massage**. Ebenso gibt es auch für die Chinesische Medizin schon in über 2000 Jahre alten Schriften Hinweise auf Aromaöle.

In den Hochkulturen Griechenlands und Roms galten Öle als sehr kostbar und wurden hoch geschätzt. Sie wurden sowohl **zur Körperpflege als auch medizinisch benutzt**. Als in Athen die Pest wütete empfahl Hippokrates, aromatisches Öl zu verbrennen, um sich vor der Erkrankung zu schützen.

Auch bei den Epidemien des Mittelalters zeigte sich die Wirkung von Aromastoffen. Tatsächlich waren Parfümeure

weniger von der Seuche betroffen, denn sie hatten die wertvollen Aromaöle ständig um sich und dadurch offensichtlich einen gewissen Schutz. Neuzeitliche Forschungen haben gezeigt, dass die Öle tatsächlich **antibakterielle und virenabweisende Eigenschaften besitzen**.

Anfang des 20. Jahrhunderts stellte man fest, dass die Aromaöle ihre **Wirkung nicht nur über den Geruchssinn** entfalten, sondern, **dass sie auch die Haut durchdringen und über das Blut- und Lymphsystem die inneren Organe erreichen können**.

Pflanzen bilden ätherische Öle in Öldrüsen und speichern sie im Gewebe. So können sich ätherische Öle in verschiedenen Teilen von Pflanzen befinden, z.B. in den Blüten, Blättern, Samen, Fruchtschalen, Wurzeln, Harzen, in der Rinde oder im Holz.

Gewonnen werden ätherische Öle entweder durch Wasserdampfdestillation, durch Kaltpressung oder durch Extraktion. Für die therapeutische Anwendung ist es wichtig, **reine naturbelassene Öle aus biologisch angebauten Pflanzen** zu verwenden.

Aromaöle **wirken sowohl auf psychischer wie auch auf physischer Ebene**. Sie können Entspannung, Ausgeglichenheit und Harmonie wiederherstellen und die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisieren. Vor allem in der Gesundheitsvorsorge leisten Aromaöle wertvolle Dienste.

Hippokrates soll einmal gesagt haben: **„Ein aromatisches Bad und eine duftende Massage täglich sind der beste Weg zur Gesundheit.“**

## Anwendungsempfehlungen

Die Hauptanwendungsformen der Aromaöle sind die Verwendung im **Massageöl, als aromatisches Bad, als Inhalation, in Form von Kompressen und einfach zur Verdunstung im Raum.**

Als **Massageöl** gibst Du zu einem Trägeröl wie Mandel-, Jojoba-, Avocado- oder Olivenöl einige wenige Tropfen des passenden Aromaöls. Auf 10 bis 20 ml Basisöl reicht schon 1 Tropfen ätherisches Öl, um seine Wirkung sanft zu entfalten.

Für ein **Aromabad** sind 4 bis 6 Tropfen Aromaöl bei einem Vollbad eine gute Dosierung.

**Inhalationen mit ätherischen Ölen** sind vor allem bei Erkältungen nützlich. 4 bis 5 Tropfen in eine Schüssel Wasser reichen aus. Eine andere Möglichkeit ist es auch, wenn Du wenige Tropfen in ein Taschentuch träufelst und ab und zu daran zu riechst.

Bei Schmerzen und Krämpfen helfen **Kompressen** mit einigen Tropfen der kostbaren Öle. 6 bis 8 Tropfen in so viel Wasser, wie für eine Komresse aus einem Stück Baumwollgaze oder einem Taschentuch gebraucht wird, sind eine gute Dosierung. Die Komresse legst Du dann auf die schmerzhafteste Stelle. Du kannst dies noch zusätzlich mit vorgewärmten Tüchern bedecken. Je nach Anwendung kann eine Komresse jedoch auch kalt sein.

Zur **Verdunstung** gibst Du Aromaöle in eine mit etwas Wasser gefüllte Schale einer Aromalampe. Du kannst etwas Aromaöl aber ebenso auf einen Heizkörper träufeln oder mit einer Sprühflasche im Raum verteilen.

Auch eine Schale mit Salz oder Blüten, in die Du ein paar Tropfen Aromaöl gibst, entfaltet den Duft langsam in den ganzen Raum hinein.

Generell solltest Du Aromaöle **zuerst vorsichtig mit nur einem Tropfen testen**, bevor Du sie wie angegeben verwendest. Da sie sehr konzentriert sind, können empfindliche Menschen vor allem bei der Anwendung über die Haut mit Reizungen reagieren.