

Einführung in die Aromatherapie II

Dietmar Krämer



Einführung in die Aromatherapie

Anwendungsmöglichkeiten Einreibungen und Massagen

Ganzkörpereinreibungen und Massagen mit ätherischen Ölen sind wohl die angenehmste Form der Aromatherapie und bieten die Möglichkeit, sich von anderen einmal so richtig verwöhnen zu lassen. Der wunderbare Duft und die körperliche Berührung führen außerdem zu einer allgemeinen Entspannung und helfen, die heilende Wirkung der verwendeten Essenzen anzunehmen. Ganz nebenbei hat die Anwendung auch einen hautpflegenden Effekt und dient so der Schönheit. Eine sanfte Musik im Hintergrund kann während der Massage durchaus förderlich sein, vorausgesetzt, sie wird als angenehm empfunden.

Eine weitere Möglichkeit sind lokale Einreibungen schmerzhafter Stellen, bestimmter Körpersegmente oder spezieller Bach-Blüten-Hautzonen. Als Trägeröl ist grundsätzlich jedes fette, kaltgepresste und unraffinierte Öl möglich, d.h. auch Sonnenblumenöl

und Olivenöl. Am häufigsten verwendet man in der Aromatherapie jedoch süßes Mandelöl und Jojobaöl, da beide vorzügliche kosmetische Eigenschaften und keinen Eigengeruch besitzen. Mandelöl eignet sich für jeden Hauttyp, besonders aber für empfindliche Haut. Es wird leicht von der Haut aufgenommen und erleichtert das Eindringen ätherischer Öle. Dazu ist es relativ preisgünstig. Jojobaöl, aus den Nüssen eines in der mexikanischen Wüste beheimateten, bis zu drei Meter hohen Strauchs gewonnen, ist eigentlich gar kein Öl, sondern ein flüssiges Wachs. Es wird daher nie ranzig und ist unbegrenzt haltbar. Jojoba dringt sehr schnell in die Haut ein, reguliert die Hautfeuchtigkeit und macht die Haut geschmeidig. Es eignet sich ebenfalls für jeden Hauttyp, ist entzündungshemmend, pflegend für trockene und schuppige Haut und hat in naturreiner Form den Lichtschutzfaktor vier.

Narzisse



Dietmar Krämer, Jahrgang 1957, entdeckte bereits als 15jähriger seine eigene Sensitivität. Seine Naturverbundenheit und der Wunsch zu helfen veranlassten ihn schließlich, sein Physikstudium nach dem Vordiplom zu beenden und eine Heilpraktikerausbildung zu beginnen. Seine erworbenen Erkenntnisse in wissenschaftlichem Arbeiten führten zu einer systematischen Forschung im Bereich Naturheilkunde. Seit 1983 hat er eine eigene Naturheilpraxis. Von 1984–1989 wirkte er als Dozent an den Paracelsusschulen in Würzburg und Frankfurt am Main. Er hält regelmäßig Seminare über die von ihm entwickelten Neuen Therapien mit Bach-Blüten, ätherischen Ölen und Edelsteinen im In- und Ausland.

Einführung in die Aromatherapie

Zur Herstellung eines Massageöls gibt man in der Regel 10 - 15 Tropfen ätherisches Öl (bei hochkonzentrierten Essenzen entsprechend weniger) auf 100 ml Trägeröl und bewahrt das ganze lichtgeschützt in einer dunklen Flasche auf. Bei Rose, Hyazinthe, Jasmin, Magnolie und Narzisse genügen bereits 2 - 4 Tropfen der unverdünnten Essenz, um 100 ml Massageöl ihren unverkennbaren Duft zu verleihen. Alle ätherischen Öle, die Nebenwirkungen hervorrufen können (bitte in der einschlägigen Literatur nachlesen !), sollten sicherheits- halber möglichst gering dosiert werden (2 - 3 Tr. auf 100 ml Trägeröl).

Für lokale Anwendungen auf einzelnen Körperstellen verrührt man einen Tropfen ätherisches Öl mit einem Esslöffel Trägeröl. Bei hochkonzentrierten Essenzen empfiehlt es sich, entweder die o.g. Verdünnungen zu verwenden, oder gleich eine größere Menge Massageöl herzustellen. Zum leichteren Verrühren kann man das Einreibeöl in einer Tasse mischen. Im Handel werden für diesen Zweck sehr praktische Schälchen angeboten.

Eine andere Möglichkeit besteht wie bereits erwähnt darin, ätherische Öle Bach-Blütencremes beizufügen. Die Dosierung hängt auch hier von der Konzentration der verwendeten Essenz ab. In der Regel benötigt man je 10g Creme 1 - 2 Tropfen ätherisches Öl.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten

- Aromabäder
- Inhalationen
- Kompressen



Cymbopogon

Beispiele einiger Aromaessenzen

Lemongras

Cymbopogon citratus

Ätherisches Lemongrasöl wird aus den Blättern eines tropischen Süßgrases gewonnen, das ursprünglich in Indien beheimatet ist. Heute wird es hauptsächlich in China, Brasilien, Sri Lanka, einigen Teilen Zentralafrikas und auf Madagaskar kultiviert. Die Pflanze wird bis zu einem Meter hoch und kann drei - bis viermal jährlich geschnitten werden. Aufgrund ihres erfrischenden, zitronenartigen Duftes heißt sie Lemon - oder Zitronengras.

In der Kosmetik findet Lemongras aufgrund seines günstigen Preises als tonisierender Bestandteil in Parfüms, Deodorants, Gesichtswässern, Seifen oder Badeölen sehr breite Verwendung. Oft dient es auch als Alternative zu teureren Ölen oder als billige Möglichkeit, diese zu "strecken".

Wegen seiner belebenden Wirkung wird es auch gerne als Badezusatz für Erfrischungsbäder verwendet. Die regelmäßige Anwendung dieses ätherischen Öls in Form von Bädern und Massageölen soll eine straffende Wirkung auf schwaches Bindegewebe haben, Lymphstaus beseitigen und

Krampfadern vorbeugen. In Aromafußbädern wirkt es erfrischend für müde Füße. Zu beachten ist dabei, dass Lemongras bei äußerlicher Anwendung sehr vorsichtig dosiert werden muss, da bei empfindlicher Haut u.U. Reizungen auftreten können. Aus diesem Grund sollte es nie pur auf die Haut aufgetragen werden. Als Badezusatz sind nicht mehr als drei Tropfen zu empfehlen. Stirnhöhlenkatarrh und Schnupfen lassen sich hervorragend mit Lemongras-Inhalationen behandeln. Bei fieberhaften Infekten und Erkältungen kann man das Öl zusätzlich zu anderen Maßnahmen in der Aromalampe verdampfen. Kopfschmerzen bessern sich vielfach durch Einreiben von Schläfen und Stirn mit der verdünnten Essenz. Seine belebende Wirkung entfaltet Lemongrasöl auch im emotionalen Bereich, indem es stimulierend auf die gesamte Gemütsverfassung wirkt. Es erzeugt eine optimistische Stimmung und vertreibt düstere Launen und negative Anwandlungen. Nach Michael Kraus gibt es "den Empfindungen wieder Frische und Klarheit. Verscheucht trübe Gedanken und regt zum Handeln an." Es "gibt frischen Mut, sich aus Trägheit und Verzagtheit wieder auf das Leben einzulassen."

Bei Nervosität und Lethargie hilft das Öl ebenso wie bei geistigen Erschöpfungszuständen und Konzentrationsstörungen. Es ist deshalb bei der Arbeit am Schreibtisch ausgezeichnet geeignet zum Verdampfen in der Aromalampe. Seine Fähigkeit, bei langen Autofahrten das Konzentrationsvermögen zu erhalten, hat ihm die Bezeichnung "Autofahreröl" eingebracht. Bei kurzfristigen Ermüdungsphasen genügt es oft, einige Tropfen auf ein Taschentuch zu träufeln

und vor die Nase zu halten. Nach einigen tiefen Atemzügen kann man das Taschentuch anschließend auf die Lüftung legen, damit sich der Duft im gesamten Fahrzeug verbreitet.

Lemongras ist zudem stark luftreinigend und vermag unangenehme Gerüche wie Smog oder Benzingeruch zu neutralisieren. Es eignet sich auch hervorragend zur Desinfektion von Räumen und zur Beseitigung von abgestandene Zigarettenrauch. In der Küche vertreibt es außerdem Ungeziefer. Insekten flüchten vor dem "guten" Duft, ebenso Flöhe im Fell von Hunden.



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Thymus_vulgaris.jpg / photo en:User:MPF / Wikipedia

Thymus vulgaris

Thymian

Thymus vulgaris

Ätherisches Thymianöl wird aus dem Kraut des weißblühenden Gartenthymians gewonnen. Dieser ist im Mittelmeerraum beheimatet und wächst dort wild an Felscheiden und in Buschwäldern. Bei uns wird er schon seit langem kultiviert und hat sich als Küchengewürz einen Namen gemacht. Seine medizinische Bedeutung war bereits im Altertum bekannt. Aufgrund seiner

Einführung in die Aromatherapie

keimtötenden Wirkung wurde er im alten Ägypten zum Einbalsamieren der Toten verwendet. Im Mittelalter setzte man ihn wegen seines stimulierenden Einflusses auf Körper und Geist stärkenden Bädern zu. Sie sollten den Rittern vor der Schlacht Mut verleihen. "Mut" bedeutet auch der aus dem Griechischen stammende Name Thymian. Früher war das Thymiankraut eines der meistbenutzten Hausmittel und wurde bei sämtlichen Arten von Erkältungskrankheiten eingesetzt. Husten behandelte man mit Inhalationen und Einreibungen. Bei Halsbeschwerden wurde gegurgelt. In Grippezeiten ließ man zur Vorbeugung einen Topf mit Wasser und Thymiankraut vor sich hinkochen. Für unterwegs gab es Riechfläschen.

Auch wenn viele seiner Anwendungsformen inzwischen aus der Mode gekommen sind, ist Thymian heute noch Hauptbestandteil vieler Hustensäfte und -Sirupe. Einige seiner Eigenschaften lassen sich mittlerweile sogar wissenschaftlich nachweisen, so z. B. die außergewöhnlich starke keimtötende Wirkung, die mit vielen chemischen Präparaten konkurrieren kann. Allerdings wurden auch Nebenwirkungen festgestellt. Innerlich eingenommen kann das hochkonzentrierte ätherische Thymianöl die Leber schädigen. Außerdem ist es stark haut- und schleimhautreizend und sollte bei äußerlicher Anwendung sehr vorsichtig dosiert werden. Die Anwendung in der Aromalampe ist - außer bei Allergikern - in der Regel unbedenklich. Bei Schilddrüsenüberfunktion, zu hohem Blutdruck, Anlage zu Epilepsie und in der Schwangerschaft darf Thymianöl jedoch grundsätzlich nicht verwendet werden.

Thymian ist ein kraftvolles Tonikum und

gibt Energie in Zeiten körperlicher und geistiger Schwäche. Er regt den Kreislauf an und beseitigt Müdigkeit und Lethargie, wenn diese auf einem zu niedrigen Blutdruck beruhen. Auch auf die Gehirntätigkeit wirkt er stimulierend und fördert die Konzentration. Seine seelische Wirkung beschreibt Michael Kraus wie folgt: "Thymianöl schenkt einen starken Willen und den Mut, ihn in Handlungen umzusetzen. Dazu Wärme und Mitgefühl für andere Menschen, so dass der Wille sich dann nicht hart und grausam manifestiert, sondern zum Wohle des Ganzen."

... wird fortgesetzt

Quellennachweis

Dietmar Krämer, *Neue Therapien mit ätherischen Ölen und Edelsteinen*, Isotrop Verlag, Bad Camberg
ISBN 978-3-940395-00-9

Bücher von Dietmar Krämer
Neue Therapien mit ätherischen Ölen und Edelsteinen, Isotrop Verlag, Bad Camberg
Neue Therapien mit Farben, Klängen und Metallen, Isotrop Verlag, Bad Camberg
Neue Therapien mit Bach-Blüten 1+2, Ansata Verlag, München
Neue Therapien mit Bach-Blüten 3, Isotrop Verlag, Bad Camberg

Software von Dietmar Krämer
CD-ROM *Neue Therapien mit Bach-Blüten, ätherischen Ölen und Edelsteinen* in Verbindung mit Bach-Blüten Hautzonen, Media Connect, Augsburg. Erhältlich über den Isotrop Verlag, Bad Camberg

Kontaktadresse
Dietmar Krämer
Römerstr.9
D-63450 Hanau

Tel.: 06181 / 259722

Fax: 06181 / 24640

info@dietmar-kraemer.de

www.dietmar-kraemer.de