



Ätherische Öle und ihre Anwendungsmöglichkeiten

„**Aromatherapie**“ ist ein Wort, welches momentan in aller Munde ist. Viele Waschmittel, Weichspüler, Duschbäder und dergleichen werben mit dieser Zusatzbezeichnung. Dass das aber nichts mit Aromapraxis, Aromapflege oder Aromatherapie zu tun hat, versuchen immer mehr geprüfte Aromapraktiker in Österreich zu verbreiten und hier Aufklärung zu leisten.

Der Tätigkeitsbereich eines Aromapraktikers kann sehr vielseitig gestaltet sein. Von immenser Wichtigkeit ist aber die Qualität der Produkte. Ein kompetenter Aromapraktiker arbeitet ausschließlich mit 100% naturreinen ätherischen und fetten Pflanzenölen die für die Aromatherapie und Aromapflege geeignet sind. Er erstellt Ihnen in einem Beratungsgespräch Aromarezepturen und klärt Sie über eventuelle Kontraindikationen, Vorsichtsgebote und Nebenwirkungen auf.

Ich möchte mit Ihnen nun in die „duftende Welt der Aromen“ eintauchen und einige Wohlfühlwendungen vorstellen, die Sie auch zu Hause in die Tat umsetzen können.

Ätherische Öle besitzen eine sehr sanfte aber doch kraftvolle Wirkung. Es gibt viele Möglichkeiten, diese duftenden Helfer der Natur, zur Pflege und Entspannung von Körper und Geist zu nutzen. Bei großflächigen Anwendungen in Körperölen, oder wenn eine psychische Wirkung gewünscht ist, wird mit 0,5 – 1%igen Mischungen gearbeitet (1-2 Tropfen ätherisches Öl auf 10 ml Trägeröl)

Ätherische Öle können über die ...

- Nase (Inhalationen, Bäder...)
- Haut (Massagen, Einreibungen, Wickel, Bäder...)
- Schleimhaut (Mundsprays...)
- Mund (Aromaküche...) in den menschlichen Körper gelangen und hier ihre ganz spezielle Wirkung entfalten!

Duftlampe und Raumbeduftungsgerät:

Die wahrscheinlich bekannteste Anwendungsart ätherischer Öle ist die Duftlampenanwendung. Die Öle werden hier in eine Schale Wasser gegeben, in der sich darunter eine Kerze befindet. Durch die Wärme der Flamme verdampfen die ätherischen Öle sehr gut. Zu beachten ist hierbei, dass das Wasser nicht vollständig verdunstet und die Öle sich nicht in die Schale einbrennen können, denn hierbei würden giftige Dämpfe entstehen. Eine wesentlich bessere Möglichkeit ist die Anwendung von elektrischen Beduftungsgeräten (Aromadiffuser, Aroma-streamer). Elektrische Raumbeduftungsgeräte sind sicher in der Anwendung und finden in Krankenzimmern, Alten- und Pflegeheimen aber auch in Kinderzimmern Einsatz.

Ätherische Öle können gezielt die Raumluft desinfizieren (Erkältungszeit – Cajeput, Eukalyptusöle, Ravintsara...), Wohlbefinden steigern (Orange, Zimt, Tonka,...) oder Sonne in einen tristen Herbst zaubern und somit die Stimmung aufhellen (Orange, Limette, Zitrone, Litsea cubeba).

Der Aromaspray: Für die Handtasche, oder überall dort wo Beduftungsgeräte nicht sinnvoll eingesetzt werden können, empfiehlt sich ein Aromaspray. Sie können aber auch als Bodysprays, Raumsprays, Deos, Insektenschutzsprays uvm. verwendet werden. Die Basis bilden hier Hydrolate (oder destil. Wasser), Alkohol und hochwertige ätherische Öle.

Inhalation: Bei emotionalen Problemen wie z.B. Nervosität, Stress, Depressionen haben sich Trockeninhalationen sehr gut bewährt. Hierbei wird 1 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Neroli oder Lavendel fein) auf ein unbeduftetes Taschentuch gegeben und tief inhaliert.

Die Dampfinhalation ist eine therapeutische Methode, die sich besonders zur Linderung

von Atemwegserkrankungen eignet. In eine Schüssel heißes Wasser kommen 1 bis höchstens 2 Tropfen ätherisches Cajeputöl oder Thymianöl (ct. Linalool). Die aufsteigenden Dämpfe werden tief eingeatmet und lösen so auch tiefsitzenden Schleim und erleichtern das Abhusten. Aufgrund der Verbrühungsgefahr ist diese Methode für Kinder und sich gefährdende Personen nicht geeignet. Auch bei Asthma wird diese Anwendungsart nicht empfohlen.

Einreibungen und Massagen: Bei Aromamassagen ist die Berührung, der Kontakt von Haut zu Haut ein sehr wichtiger Aspekt. Berührungen beeinflussen unser Immunsystem positiv und lassen unseren Körper tief entspannen. Die Berührung, kombiniert mit wirkungsvollen ätherischen Ölen, hat nun eine noch viel tiefgreifendere Wirkung.

Ätherische Öle kommen bei der Aromamassage in einem körperwarmen Trägeröl (z.B. Mandelöl, Macadamianußöl...) auf die Haut und werden nach einem speziellen Rhythmus gut einmassiert. Je nach Wunsch und Körper- bzw. Lebenssituation werden verschiedene ätherische Öle ausgewählt.

- entspannend (z.B. Lavendel fein, Neroli, Vanille, Mandarine rot...)
- entschlackend (z.B. Rosmarin, Zitrone, Wacholder...)
- aufputschend (z.B. Rosmarin, Pfeffer schwarz, Lemongras...)
- hautpflegend (z.B. Lavendel fein, Benzoe, Rosengeranie, Ylang Ylang, Rose...)

Einreibungen werden sehr häufig in der Aromapflege, in Krankenhäusern und Alten- und Pflegeheimen angewendet. Speziell geschulte Aromapflegefachkräfte setzen hier Aromapflegemischungen für Prophylaxen (z.B. Dekubitus-, oder Pneumonieprophylaxe...) und zur Hautpflege ein.

Aromabad: Aromabäder steigern das allgemeine Wohlbefinden, pflegen, harmonisieren, beruhigen den nervösen Geist und können auch körperliche Prozesse in Gang bringen. Werden ätherische Öle in der Badewanne eingesetzt, ist immer ein Emulgator erforderlich, da sich ätherische Öle

nicht mit Wasser verbinden lassen und so leicht Hautreizungen verursachen können. Als Emulgator können Milch, Honig, Sahne, Meersalz oder fettes Pflanzenöl verwendet werden. Für 1 Vollbad eines Erwachsenen kommen 5-10 Tropfen ätherisches Öl zur Anwendung.

Entspannungsbad für Erwachsene:

- ½ Tasse Milch
- 1 EL Mandelöl
- 3 Tropfen Lavendel fein
- 3 Tropfen Rosengeranie
- 2 Tropfen Majoran
- 2 Tropfen Vanilleextrakt

Wohlfühlbad für Kinder:

- ½ Tasse Milch
- 1 Tropfen Mandarine rot
- 2 Tropfen Benzoesiam
- 2 Tropfen Lavendel fein

Das sind nur einige wenige Aromaanwendungen, welche Sie zu Hause sicher anwenden können. Wichtig dabei ist aber immer, dass Sie über die Wirkungen der verwendeten ätherischen Öle Bescheid wissen, und nur 100% naturreine Öle zum Einsatz kommen.

Aromapraktiker haben noch viel mehr Möglichkeiten ätherische und fette Pflanzenöle einzusetzen. Auch bei Ärzten findet die Aromatherapie in Österreich schon Anklang. Sie setzen die duftenden Helfer gezielt bei verschiedensten Beschwerden und Krankheiten ein und verzeichnen damit große Erfolge.

Es lohnt sich also, bei Lust und Laune, noch tiefer in die Welt der Düfte einzutauchen und die verschiedenen Wirkungen am eigenen Körper zu spüren!



Sandra Haslinger

Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester,
Dipl. ärztl. geprüfte
Aromapraktikerin

Tel. +43(0)650/522 77 43