

Irene Dalichow

Die Heilkraft
ätherischer
Öle

- Natürlich heilend
- Wohltat für Körper,
Geist und Seele
- Mit Rezepten



Hausapotheke

HERBiG

Wie wirkt Aromatherapie?

Für die Bäume, Sträucher, Kräuter und Blumen selbst haben die in ihnen vorhandenen ätherischen Öle unterschiedliche Funktionen. So locken manche von ihnen Insekten zur Bestäubung und damit zur Fortpflanzung an, wodurch langfristig die jeweilige Pflanzenart erhalten bleibt. Andererseits können die ätherischen Öle Insekten und andere Tiere vertreiben und sie auf diese Weise daran hindern, die Pflanze oder Teile von ihr zu verzehren, sprich, sie zu vernichten. Außerdem: Bestimmte Bäume und Büsche, z. B. Eukalyptusbäume,

schützen sich im Sommer durch das Verdampfen ihres in den Laubblättern enthaltenen Öls gegen übermäßige ultraviolette Bestrahlung und Wasserverlust. Aus der Entfernung tragen die Wälder dann eine bläuliche Aura. Daher kommt der Name der über und über mit Eukalypten bewachsenen Blue Mountains westlich von Sydney.

Schließlich können Pflanzen mithilfe ihrer ätherischen Öle kommunizieren. Und sie heilen sich selbst damit bzw. sie wehren Krankheiten ab. Viele ätherische Öle bzw. Bestandteile davon besitzen Eigenschaften einer »biologischen Antibiose«, das ist wissenschaftlich bewiesen. »Antibiotisch« bedeutet: dem

Wachstum von Mikroorganismen entgegenwirkend. Gemeinhin wird angenommen, dass es nur im Labor hergestellte Antibiotika gibt, tatsächlich aber können viele ätherische Öle ebenfalls antibiotisch wirken.

Später, in destillierter, in Fläschchen abgefüllter Form tun die Öle für uns Menschen Ähnliches wie für die Pflanzen, von denen sie stammen: Sie vertreiben lästige Insekten. Sie helfen bei der Abwehr und beim Kurieren von Infekten und Entzündungen. Eukalyptusöl z. B. wirkt kraftvoll gegen Erkältungen und ihre Symptome. Mit Tea-Tree-Öl lassen sich kleine, schmerzhaft Entzündungen am Zahnfleisch behandeln, sodass sie schnell

abklingen. Lavendelöl ist ein fantastisches Erste-Hilfe-Mittel bei Schnittwunden und kleinen Verbrennungen. Es lässt den Schmerz schnell abklingen und verhindert, dass sich die Wunden infizieren. Alle ätherischen Öle vernichten Bakterien oder schränken mindestens ihre Vermehrung ein. Eine kleine Anzahl hemmt auch Viren und deren Wachstum. Einige haben eine unvergleichlich stärkere Wirkung als chemische Desinfektionsmittel, was in Labortests bewiesen wurde.

Aus all diesem wird verständlich, dass nicht alle Öle unbedingt gut duften müssen. Tea Tree beispielsweise geht

manchen Anwendern gewaltig gegen den Strich. Es wirkt jedoch wie ein natürliches Breitband-Antibiotikum, und dafür kann man schon mal ein bisschen unangenehmen Geruch in Kauf nehmen. Außerdem lässt es sich mit besser riechenden Ölen mischen, dann hält sich das Leiden in Grenzen.

Es wäre zu kurz gegriffen, nur ihre Wirkungen auf den Körper zu beachten, denn auf Geist und Seele haben ätherische Öle ebenfalls kraftvolle Effekte. Lavendelöl stillt nicht nur Schmerzen und verhindert Infektionen, sondern es beruhigt und entspannt auch die Psyche. So unterstützt es einen zusätzlich, mit dem Schrecken oder