

Eliane Zimmermann

Aromatherapie für Sie

- Duftpflaster und Seelentröster:
Die besten Öle zum Entspannen,
Anregen und Heilen

8 **Vorwort**11 **Wie Düfte uns beeinflussen**12 **Der Mensch ist und bleibt ein »Nasentier«**

12 Bindung durch Duft

13 Verbindung mit dem Göttlichen

15 Die Buchstaben der Pflanzensprache

16 Wie finde ich eine gute Qualität

18 Fläschchen, Tiegel und Co.

20 **Special:** Basisöle zum Verdünnen23 **Helfende und heilende Düfte**

25 Wissenswertes vorab

27 **Körper und Seele im Einklang**28 **Stimmungen und Verstimmungen**

28 Ich hänge durch

29 Ich komme nicht in die Pötte

29 Die Umstände halten mich gefangen

29 Ich finde meinen Platz nicht

30 Ich kann mich nicht zügeln

30 Zum Fressen gern

31 Emotionale Achterbahnfahrt

32 **Aggressionen und Konflikte**

32 Wohin mit meiner Wut?

32 Ich will hier raus!

33 Nicht mit mir!

33 Ich könnte die Wände hochgehen

34 Lass mich in Ruhe!

34 Angst essen Seele auf

35 **Stress lass nach**

35 Auf den Flügeln der Fantasie

35 Die imaginären Hängematte

37 Zeit für mich

11

Duftmoleküle – natürliche Helfer

Ach, könnten meine Sorgen doch einfach verduften! Wer hätte sich so eine kleine Zauberei nicht schon einmal gewünscht? Und sie ist tatsächlich möglich – wer ätherische Öle anwendet, kennt diesen Effekt. Und sogar Wissenschaftler konnten in den letzten Jahren beweisen, warum und wie Duftmoleküle einen Einfluss auf unsere Stimmung haben können.

Wer genau hinschaut, findet das auch nicht weiter verwunderlich, denn Pflanzen stellen diese duften Substanzen her, um Insekten anzulocken. Die wiederum machen ihren »Job«, weil er mit Wohlbefinden und Nahrung belohnt wird. Und als alte Erdenbewohner sind auch wir Menschen mit diesem Mechanismus vertraut – zumindest ganz tief in uns.

Aber ätherische Öle können mehr: Seit mehreren Jahrzehnten ist beispielsweise die antibiotische Wirkung vieler ätherischer Öle bekannt, sodass sie uns als wirksame Helfer gegen Schnupfen, Lippenbläschen & Co. zur Verfügung stehen. Andere Öle fördern die Wundheilung oder regulieren das Immunsystem, beispielsweise bei Allergien. Nutzen wir diese natürliche »Hausapotheke«, die in jahrtausendealter Interaktion und der Vertrautheit zwischen Pflanze, Tier und Mensch entstanden ist.

27

Duftmoleküle fürs Wohlbefinden

Pflanzen können sich miteinander »unterhalten«, indem sie ihre flüchtigen Duftstoffe abgeben. Insbesondere warnen sie sich untereinander, wenn Fressfeinde den Bestand bedrohen. Auch die Nase des Menschen kann die unterschiedliche Bedeutung der Körperdüfte »lesen«: Wissenschaftler können seit Kurzem eindrucksvoll zeigen, dass wir beispielsweise Angstschweiß eindeutig von erotischen Ausdünstungen unterscheiden können.

Genauso kennt unser tief im Gehirn verankerter Riechapparat die pflanzlichen Duftmoleküle, die ihm beispielsweise beim Erinnern helfen, die für tiefe Entspannung und heilsamen Schlaf sorgen oder die »Stressgerüche« des modernen Alltags neutralisieren können. Mithilfe von Pflanzendüften können wir unsere kleine Welt blitzschnell in ein Wohlfühlparadies verwandeln.

Und was macht eine Frau schöner, als wenn sie sich so richtig wohl in ihrer Haut fühlt? Ein feiner Duft gehört sicherlich immer dazu. Die übrigen Zutaten für eine wirkungsvolle Pflege für Haut und Haar finden sich in fast jeder Küche: kalt gepresste Pflanzenöle, Sahne und Honig gehören beispielsweise dazu.

- 37 Tropenfeeling in der Sauna
- 38 Die Gedanken vorüberziehen lassen
- 38 Liebeskummer lohnt sich nicht
- 39 Abschiednehmen für immer
- 40 **Lernen und Leistung**
- 40 Legasthenie: Wenn Buchstaben zur Qual werden
- 40 Konzentration: Im Hier und Jetzt
- 41 Hyperaktivität: Hilfe für den Zappelphilipp
- 42 Prüfungsstress: Das Bauchweh vor der Prüfung
- 43 Prüfungsangst: Der ganz legale Spickzettel
- 43 Leistungsdruck und Überforderung: Ein lästiges Paar
- 44 Kommunikation: Den Knoten lösen
- 45 Ungeduld: Das Unmögliche bitte, und zwar sofort
- 46 **Partnerschaft und Sexualität**
- 46 Massagen: Zärtlichkeit für Groß und Klein
- 46 Atmosphäre: Sinnliches aus tausendundeiner Nacht
- 47 Stimmung: Sich gegenseitig verzaubern
- 47 Lust: Wenn sie zum Fremdwort wird
- 49 **Pflegendes für Haut und Haar**
- 49 Hautpflege: Samthaut von Kopf bis Fuß
- 51 Falten: Die Linien des Lebens
- 52 Feuchtigkeitspflege: Frischer Morgentau
- 52 Äderchen: Verflixt und gezeichnet
- 54 Lippenpflege: Rote Lippen soll man küssen
- 54 Nagelpflege: Zeigt her eure Hände
- 55 Nagelpilze: Zeigt her eure Füße
- 55 Haarpflege: Wie Samt und Seide
- 56 Deodorant: Unfeine Düfte verduften lassen
- 58 Orangenhaut: Gar nicht zum Knutschen
- 59 Frühjahrskur: Ballast von Bord werfen



Duftmoleküle heilen

Desinfizieren, Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen – ätherische Öle sind vielseitig, wenn es darum geht, die alltäglichen gesundheitlichen Probleme in den Griff zu bekommen. Auch für chronische Beschwerden sind sie eine sanfte Alternative zur konventionellen Medizin.

61 **Gesund von Kopf bis Fuß**

62 **Notfallmischungen: schnelle Hilfe**

63 **Hals und Kopf**

- 63 Haarwuchs: Die Krönung der Persönlichkeit
- 64 Kopfläuse: Krabbeltier – nicht mit mir
- 64 Augenentzündung: Schöne Fenster zur Seele
- 65 Tinnitus: Unerwünschte Nachrichten aus dem Innenohr
- 65 Ohrenentzündung: Wer nicht hören will, muss fühlen
- 66 Schlafstörungen: Wieder mal kein Auge zugemacht
- 67 Startschwierigkeit: Beschwingt in den Tag
- 68 Kopfschmerzen: Was uns Kopfzerbrechen macht
- 68 Heuschnupfen: Nieskonzert im Frühjahr
- 69 Schnupfen: Hab die Nase gestrichen voll
- 69 Halsschmerzen: Der Frosch sitzt im Hals und kratzt
- 70 Fieber: Ohne Schweiß kein Preis

- 71 Mundsoor: Wenn Höhlenbewohner zur Last werden
- 71 Zahnfleischentzündung: Rot und Blut tut nicht gut
- 71 Zahnschmerzen: Zubeißen und durch
- 71 Lippen-Herpes: Es gibt schönere Blumen
- 72 Unreine Haut: Wenn das Entlein zum Schwan wird

73 **Schultern und Brustbereich**

- 73 Schulterverspannung: Der schmerzende Panzer
- 73 Husten: Lauter als die Flöhe
- 74 Herzprobleme: Beängstigende Herzangelegenheiten
- 75 Schluckauf: Ein Hickser in Ehren
- 75 Krebs: Wenn er nur ein Sternzeichen wäre

76 **Bauch und Intimbereich**

- 76 Magenschmerzen: Kummer, der auf den Magen schlägt
- 76 Gallenbeschwerden: Mir kommt die Galle hoch
- 77 Blähungen: Wenn der Darm zu musikalisch wird
- 77 Übelkeit: Mir ist zum Fischefüttern
- 77 Gürtelrose: Kinderkrankheit der Erwachsenen
- 78 Verstopfung: Ein träger Darm schlägt Alarm
- 79 Blasenentzündungen: Nur nicht in die Hose machen
- 79 Menstruationsschmerzen: Wenn die Tage zur Plage werden
- 80 Menstruation: Zu viel des Blutes
- 80 Unerfüllter Kinderwunsch: Wo bleibt der Klapperstorch?
- 81 Schwangerschaft: In guter Hoffnung
- 83 Wechseljahre: Immer wieder die fliegende Hitze
- 83 Wechseljahre: Achterbahn der Gefühle
- 85 Pilzinfektionen: Ungebetene Gäste
- 85 Hämorrhoiden: Wie auf heißen Kohlen sitzen

86 **Beine und Füße**

- 86 Krampfadern: Beine schwer wie Blei
- 86 Wachstumsschmerzen: Ich bin schon so groß!
- 87 Arthrose und Arthritis: Wer rastet, rostet schnell
- 87 Muskelkater: Katzenjammer nach dem Sport

91

Düfte für die Hausapotheke

Stellen Sie sich Ihre eigene »dufte Hausapotheke« zusammen. Schon mit 16 ätherischen Ölen können Sie den meisten alltäglichen Gesundheitsstörungen zu Leibe rücken und sorgen sowohl für seelisches Wohlbefinden als auch für körperliche Linderung.

- 88 Warzen: Kröten-Look ist selten Schmuck
- 88 Hornhaut: Dickhäuter gehören in die Savanne
- 89 Fußpilz: Meist sehr anhänglich

91 Das Öle-Set

92 16 wichtige Öle im Überblick

- 92 Atlaszeder, *Cedrus atlantica*
- 93 Cajeput, *Melaleuca leucadendra*
- 93 Cistrose, *Cistus ladanifer*
- 94 Fenchel, *Foeniculum vulgare*
- 94 Lorbeer, *Laurus nobilis*
- 95 Grapefruit, *Citrus paradisi*
- 96 Lavendel, *Lavandula angustifolia*
- 97 Muskatellersalbei, *Salvia sclarea*
- 98 Pfefferminze, *Mentha piperita*
- 99 Rosengeranie, *Pelargonium graveolens*

107

Wo bekomme ich was?

Um in den Genuss der vollen Wirksamkeit ätherischer Öle zu kommen, sollten Sie unbedingt auf gute Qualität achten. Auch unerwünschte Nebenwirkungen können Sie so vermeiden. Lesen Sie hier, wo Sie qualitativ hochwertige Öle und schönes und nützliches Zubehör bekommen.

- 99 Teebaum, *Melaleuca alternifolia*
- 100 Vanille, *Vanilla planifolia*
- 101 Weißtanne, *Abies alba*
- 101 Ylang Ylang, *Cananga odorata*
- 102 Weihrauch, *Boswellia sacra*
- 103 Zitronenmyrte, *Backhousia citriodora*
- 104 **Special:** Zukunft der Aromatherapie

107 Service

108 Öle und kleine Helferchen

110 Literatur

110 Andere Medien

111 Register

Stimmungen und Verstimmungen

Der Mensch, seit Urzeiten ein »Nasentier«, wird auch heute noch stark von Gerüchen beeinflusst. So verwundert es nicht, dass angenehme Düfte, welche an schöne Erlebnisse erinnern, die Stimmung deutlich anheben können. Einige Inhaltsstoffe in natürlichen ätherischen Ölen sind sogar eng verwandt mit unseren körpereigenen »Glückshormonen«.

Ich hänge durch

An manchen Tagen habe ich den Eindruck, alles um mich herum hängt, ich hänge mit, ich lasse mich hängen. Nichts will so recht funktionieren, alles geht schief, weil mich dunkle Wolken bedrücken. Besonders in den dunklen Monaten überfällt uns diese Melancholie (melos heißt schwarz), wir werden zu Schwarzmalereien, wenn uns niemand aus dem Loch holt. Licht muss her, buchstäblich!

In unserer Duft-Schatzkiste befinden sich Zitrusöle, in denen Substanzen enthalten sind, welche die Lichtausbeute im Gehirn und auf der Haut erhöhen. Bei Bergamotte- und Limettenöl ist diese Eigenschaft sogar so ausgeprägt, dass man sie nicht in der Sonne oder im Solarium verwenden darf.

Anwendung

Kokosfett	10 g
Grapefruit	2 Tropfen
Vanille	2 Tropfen
Zitronenmyrte	1 Tropfen

Kokosfett auf der Heizung oder im nicht heißen Wasserbad kurz schmelzen und mit den ätherischen Ölen mischen. Abkühlen lassen und in einer Cremedose oder in einem kleinen Schraubglas aufbewahren. Nach dem Duschen die

feuchte Haut einölen bzw. zwischendurch mehrmals täglich auf die Handgelenke reiben.

Anwendung

Honig (eher flüssig)	2 Esslöffel
Lavendel	2 Tropfen
Rosengeranie	1 Tropfen
Muskatellersalbei	1 Tropfen
Weihrauch	1 Tropfen

Honig und Öle sorgfältig vermischen, in die fertig eingelauene Badewanne geben und 15 Minuten genießen.

Auch Johanniskrautöl hat einen Einfluss auf die Lichtprozesse in unserem Körper. Insbesondere Haut mit kleinen Problemen wird sich über das folgende reichhaltige Öl freuen.

Anwendung

Johanniskrautöl	25 ml
Jojobaöl	25 ml
Grapefruit	15 Tropfen
Rosengeranie	5 Tropfen
Vanille	5 Tropfen

Auch mithilfe der Duftlampe oder eines elektrischen Be-
duftungsgeräts lässt sich die Stimmung um einige Grade erhöhen.

Anwendung

Grapefruit	3 Tropfen
Rosengeranie	1 Tropfen
Muskatellersalbei	1 Tropfen

Tipp. Bei einer Veranlagung zu solchen Dunkelphasen eine Tageslichtlampe anschaffen. Achten Sie auch darauf, dass Sie täglich eine halbe Stunde draußen sind, denn selbst das geringe Winterlicht sorgt für Besserung.

Ich komme nicht in die Pötte

Ist es der Kreislauf oder der Wetterumschwung, der aus uns eine lahme Ente macht, verleiht uns folgende Mischung einige PS mehr, um im Alltag bravourös durchzuhalten.

Anwendung

Rosmarin	1 Tropfen
Pfefferminze	1 Tropfen
Grapefruit	1 Tropfen

In 1 Esslöffel duftneutrale Waschlotion geben, unter der Dusche gut über den nassen Körper verteilen und mindestens 30 Sekunden einziehen lassen, dann abdschen. Oder in eine Schüssel mit nicht zu warmem Wasser geben und beispielsweise beim morgendlichen Zeitunglesen die Füße 10 Minuten darin baden.

Tipp. Bei richtig schlimmen Kreislaufbeschwerden, beispielsweise vor den Tagen, oder bei chronisch niedrigem Blutdruck und Wetterfühligkeit, können Korodin® Tropfen, innerlich eingenommen, sehr hilfreich sein. Sie enthalten das ätherische Öl aus den Blättern des Kampferbaums. Angenehmer schmeckt die Rosmarin-Urtinktur von Ceres. Sie verleiht mehr Energie und feuert die Lebenskräfte an. Beides in jeder Apotheke erhältlich.

Die Umstände halten mich gefangen

Manchmal ist es Zum-aus-der-Haut-fahren, alles scheint sich gegen mich verschworen zu haben: Die Kinder plärren und streiten, der Hund knabbert am neuen Sofa, der Föhn hat fast meine Haare in Brand gesetzt, die Schwiegermutter will im Krankenhaus besucht werden, und jetzt klingelt der Paketbote auch noch wie besessen an der Tür. Da will man am liebsten abtauchen, doch die Lebensumstände erfordern gerade jetzt unsere volle Aufmerksamkeit und Kraft. Wir müssen die Ruhe bewahren und uns im Auge des Haushaltshurrikans zentrieren.

Anwendung

Atlaszeder	1 Tropfen
Lorbeer	1 Tropfen
Rosengeranie	1 Tropfen

Die Öle auf ein Papiertaschentuch geben und mehrmals tief inhalieren. Wenn sich der Druck vor allem im Kopfbereich manifestiert, hilft auch der Pfefferminze-Roll-on (s. Seite 98), damit wir einen kühlen Kopf bewahren.

Tipp. Wenn das Leben nicht aufhört, sich wirbelsturmartig um uns zu drehen, kann eine mehrwöchige Kur mit homöopathischen Zubereitungen aus Avena sativa (Hafer) erforderlich und hilfreich sein.

Ich finde meinen Platz nicht

Ich führe Menschen, die sich zu schnell von mobbenden Kollegen, biestigen Schwiegermüttern und renitenten Schülern überrollen lassen, gerne zu einer alten Zeder. Dieser Baum ist im Pflanzenreich so etwas wie der Löwe im Tierreich. Er thront über allem, macht sich breit ohne Rücksicht auf Grundstücksgrenzen, verhindert sogar den Wuchs von anderem Grünzeug unter sich. Diese Qualität fehlt Mobbing-Opfern, sie lassen sich von »menschlichen Zedern« pausenlos überwuchern. Es muss ein »Wachstumsbalsam« her, damit die sich klein fühlende Seele den ihr zustehenden Platz in dieser Welt einnehmen kann. Eine Prise Süße dazu hilft ihnen, das Leben nicht so verbissen zu sehen.

Anwendung

Jojobaöl	100 ml
Rosengeranie	5 Tropfen
Vanille	5 Tropfen
Atlaszeder	4 Tropfen
Cistrose	1 Tropfen

Alles gut in einer dunklen Flasche mit Tropfeinsatz vermischen und mindestens 4 Wochen lang einmal täglich einreiben, am besten auf die Fußsohlen.

Tipp. Visualisieren Sie vor dem Schlafengehen einen großen und alten Baum. Vielleicht sind Sie ihm sogar bereits in Wirklichkeit begegnet. Schauen Sie seinen Wuchs genau an, wie sieht sein Stamm aus, sieht man etwas von dem Wurzelwerk, welche Struktur hat seine Rinde, in welchem Muster wachsen seine Äste, welche Richtung nehmen die kleineren Zweige ein, hat er Blätter oder Nadeln, wie duften sie? Spüren Sie seine Kraft, auch stärksten Stürmen zu widerstehen? Legen Sie jetzt Ihre Hände auf den oberen Bereich Ihres Bauches (Zwerchfell), atmen Sie tief durch und nehmen Sie etwas von dieser Baumkraft in sich auf. Denken Sie an »Ihren« Baum, wenn Sie im wirklichen Leben Gegenwind verspüren!

Ich kann mich nicht zügeln

Manche Menschen neigen zu Übertreibungen, sei es, dass sie zu viel an sportlichen Höchstleistungen von sich verlangen, dass sie bei Essen und Genussmitteln ständig über die Stränge schlagen oder dass sie sich und ihrer Familie vor lauter Perfektionismus das Leben schwer machen. Eine Prise der sprichwörtlichen Leichtigkeit des Seins muss dann her, vor allem, wenn die Suche (oder die Sucht) nach einem Kick überfallartig daher kommt! Der ungewöhnliche Duft aus den blühenden Trieben einer mediterranen Salbeiarzt versorgen unser Gehirn mit »Glückshormonen« (Endorphine). Dieser Muskatellersalbei wurde einst verwendet, um Wein zu aromatisieren und um die berauschende Wirkung des Alkohols zu verstärken.

Anwendung

Muskatellersalbei	1 Tropfen
Grapefruit	1 Tropfen

Öle auf ein Papiertaschentuch geben und mehrmals tief inhalieren.

In der französischen Naturheilkunde wird die Stärke aus den Wurzeln von Kudzu (*Pueraria lobata*), einer japanischen mit Erbsen und Bohnen verwandten Schlingpflanze,

ingenommen, um Gelüste, vor allem auf Alkohol, aber auch auf Nikotin und Süßigkeiten, zu dämpfen. »Vieltrinker« zeigten in einer Harvard-Studie nach Einnahme von Kudzu eine deutlich reduzierte Lust auf ein zweites Glas. Das weiße, völlig geschmackfreie Pulver ist als (eher teures und fast kalorienfreies) Verdickungsmittel in Bioläden und Reformhäusern zu kaufen.

Tipp. Kochen Sie 250 ml naturtrüben Apfelsaft ganz kurz auf. Währenddessen lösen Sie einen gehäuften Teelöffel Kudzu in einer Tasse mit einem Esslöffel kalten Wassers auf und geben die milchig-weiße Flüssigkeit zügig in den kochenden Apfelsaft. Kurz umrühren bis der Saft dickflüssig wird. Nach Geschmack mit einer Prise Zimtpulver würzen. Zehn Tage lang 1- bis 2-mal täglich trinken, wenn die Gelüste Sie überfallen.

Zum Fressen gern

In Großbritannien gibt es eine Firma, die vanillige Duftpflaster zum Abnehmen verkauft. Als diese in einem Krankenhaus an Abnehmwilligen getestet wurden, nahmen fast alle Teilnehmerinnen 3 Kilo ab, obwohl sie keine Diät gemacht hatten. Ähnlich wie beim Nikotinpflaster wird das beduftete Pflaster auf einen der Handrücken oder (unsichtbar) auf das Dekolleté geklebt und täglich erneuert, sodass mindestens 4 Wochen lang ein feiner Vanillehauch in die Nase steigt. Zudem dringen die fettlöslichen Duftmoleküle in die Haut ein und werden über den Blutstrom im Körper verteilt.

Anwendung

Grapefruit	1 Tropfen
Vanille	1 Tropfen

Die Öle auf ein textiles Pflaster geben (nicht aus Kunststoff) und auf eines der Schlüsselbeine kleben oder am Puls des Handgelenks platzieren und immer wieder daran schnupern. Da Essattacken oft mit einer Gier nach Vanille- und ähnlichen Aromen einhergehen, kann diese Maßnahme als

Ersatz fungieren – riechbare Vanillekipferlwölkchen ohne Kalorienreue! Auch eine Körperbutter, morgens nach der Dusche aufgetragen, kann zum Erfolg führen.

Anwendung

Kokosfett	100 g
Grapefruit	10 Tropfen
Vanille	10 Tropfen
Atlaszeder	1 Tropfen
Muskatellersalbei	1 Tropfen

Kokosfett auf der Heizung oder im nicht heißen Wasserbad kurz schmelzen und mit den ätherischen Ölen mischen. Abkühlen lassen und in einer Cremedose oder in einem kleinen Schraubglas aufbewahren. Nach dem Duschen die feuchte Haut einölen bzw. zwischendurch mehrmals täglich auf die Handgelenke reiben.

Sie können auch Tee (beispielsweise Bio-Rooibush) mit natürlichem Vanilleextrakt aromatisieren: Einfach 3 Tropfen auf ein Stückchen Backoblate (oder Küchenpapier) geben, diese mit dem losen Tee oder den Teebeuteln in ein Glasgefäß mit Schraubverschluss oder in die gut verschließbare Teepackung geben, einige Tage ziehen lassen, fertig!

Tipp. Legen Sie sich eine »Notfallstrategie« für Situationen zurecht, wenn der Appetit Sie zu überfallen droht. Beschäftigen Sie dann alle Ihre Sinne, nicht nur den Geschmacksinn: Schnuppern Sie am Lieblingsduft, fassen Sie schöne Textilien an, schauen Sie durch ein Kaleidoskop, legen Sie Ihre absolute Lieblingsmusik auf, genießen Sie einen intensiven Film. Die homöopathischen Tropfen Infikausal® von Infirmarius können den Heißhunger auf Süßes dämpfen, indem sie die Arbeit der Bauchspeicheldrüse regulieren. Ähnlich wirken die spagyrischen Tropfen PS643.0 von

Phylak, die in einem der Homöopathie ähnlichen Verfahren hergestellt werden. Beide Mittel sind zum Einnehmen und in der Apotheke erhältlich.

Emotionale Achterbahnfahrt

Manche Menschen setzen sich unter Druck, weil sie ab und zu ein Tief durchschiffen müssen. Das ist jedoch völlig normal und gehört zum Leben dazu. Wie sollten wir die Höhen genießen, wenn wir sie nicht mit den emotionalen Talsohlen vergleichen könnten! Aber manchmal braucht es doch einen kleinen Anschub mit dem emotionalen Starthilfekabel, damit wieder Rückenwind weht. Lavendelöl ist diesbezüglich der absolute Klassiker, es wirkt nicht nur beruhigend, sondern auch ausgesprochen ausgleichend, das heißt, dieser Duft holt einen dort ab, wo man gerade steht.

Anwendung

Honig (eher flüssig)	2 Esslöffel
Lavendelfein	3 Tropfen
Rosengeranie	2 Tropfen
Lorbeer	1 Tropfen

Honig und Öle sorgfältig vermischen, in die fertig eingelauene Badewanne geben und 15 Minuten genießen. Wenn nicht gebadet werden kann: Jeweils ein Tropfen Lavendel und Lorbeer auf ein Papiertaschentuch geben und mehrmals tief inhalieren. Schon das Schnuppern an reinem Grapefruitöl kann die Welt wieder rosiger aussehen lassen.

Tipp. Die kurmäßige Einnahme des homöopathisch-spagyrischen Mittels Psy-stabil® von Pekana (Apotheke) kann wertvolle Unterstützung liefern.

Aggressionen und Konflikte

Keiner wird behaupten, dass ätherische Öle Konflikte und die daraus entstehende Wut wegzaubern könnten. Die entkrampfende und stimmungsaufhellende Wirkung mancher Naturdüfte vermag jedoch so manche festgefahrene Situation aufzulockern und hilft dabei, die Welt wieder etwas rosiger zu sehen.

Wohin mit meiner Wut?

Wenn einem »eine Laus über die Leber gelaufen ist«, bewirken Stauungen von negativen Emotionen tatsächlich oft das Gefühl, man könnte platzen vor Wut. Grundsätzlich sollte man Wut herauslassen, sonst kann sie sich, beispielsweise mit Verdauungsstörungen und Gallenkoliken körperlich niederschlagen. Einmal um den Häuserblock rennen oder wirklich mal mit der Faust auf den Tisch schlagen kann sehr befreiend wirken, die im Blut kursierenden Stresshormone werden dann tatsächlich besser abgebaut. Die entgiftende Tätigkeit der Leber zu unterstützen kann zu einem schnellen Erfolg führen.

Anwendung

Johanniskrautöl	1 Esslöffel
Fenchel	1 Tropfen

Öle gut vermischen, großzügig auf den rechten Oberbauch (Leberbereich) schmieren, mit einem kleinen Handtuch oder Waschlappen abdecken und 10–15 Minuten mit einer Wärmflasche warmhalten.

Ich will hier raus!

Glücklich sind die Menschen, die mit den sie umgebenden Umständen in Frieden leben können. Oft gelingt uns das jedoch nicht. Dann finden wir alles zum Davonrennen. Viel-

leicht hilft der Rückzug in ein inneres tropisch-friedliches Paradies, dazu eine schöne Musik, Erinnerungen an einen gelungenen Urlaub ...

Anwendung

Kokosfett	10 ml
Grapefruit	2 Tropfen
Vanille	1 Tropfen
Ylang Ylang	1 Tropfen
Lorbeer	1 Tropfen

Kokosfett auf der Heizung oder im nicht heißen Wasserbad kurz schmelzen und mit den ätherischen Ölen mischen. Abkühlen lassen und in einer Cremedose oder in einem kleinen Schraubglas aufbewahren. Nach dem Duschen die feuchte Haut einölen bzw. zwischendurch mehrmals täglich auf die Handgelenke reiben.

Auch ein erfrischend-kühler imaginärer »Waldspaziergang« hilft beim Abschalten und gibt Kraft und Mut:

Anwendung

Wodka	50 ml
Weißtanne	20 Tropfen
Pfefferminze	5 Tropfen
Weihrauch	3 Tropfen
Zitronenmyrte	2 Tropfen

Alles gut in einer 50-ml-Sprühflasche (Apotheke) vermischen, vor Gebrauch gut schütteln und im Bedarfsfall im Raum versprühen.

Register

A

Abgrenzung 33
 Abnehmen 30
 Abschalten 32, 37
 Äderchen 52
 ADHS 41
 Akne 72, 99
 Allergie 92
 Aloe vera 75
 Ängste 34, 40, 43, 102
 Antizellulitisöl 59
 Aphrodisiakum 101
 Aromaöle 18
 Arthritis 87
 Arthrose 87
 Atlaszeder 92
 Aufbewahrung 18
 Augenentzündung 64

B

Baby-Massageöl 21
 Badepralinen 50
 Befruchtung 12
 Bindehautentzündungen 65
 Blähungen 77, 94
 Blasenentzündungen 79
 Blutdruck, niedriger 29
 Bodybutter 50
 Bodysofflé 50
 Bohnenkraut 89
 Brustöl 74
 Bürstenmassage 59

C

Cajeput 93
 Calophyllumöl 78, 86
 Candida 71
 Cistrose 93

D

Dampfbad 37
 Deocreme 58
 Deodorant 56
 Duftgeräte 41
 Duftlampen 35
 Dufttagebuch 16

E

Ekzeme 21
 Entspannung 45, 99, 103
 Erkältung 74, 93, 98
 Erotik 46
 Erschöpfung 101
 Essattacken 30

F

Falten 51
 Fantasiereisen 33
 Fenchel 94
 Feuchtigkeitspflege 52
 Fieber 70
 Frühjahrskur 59
 Fußpilz 55, 89, 99

G

Gallenbeschwerden 76
 Gefäße 19
 Gelenkentzündungen 103
 Gelenkschmerzen 94
 Gerstenkorn 65
 Gesichtsol 52
 Gewürznelke 89
 Glücksfeemischung 82
 Grapefruit 95
 Grippe 93
 Gürtelrose 77

H

Haarausfall 21, 63, 92
 Haarpflege 55
 Halsschmerzen 69
 Haltbarkeit 18, 25
 Hamamelishydrolat 52
 Hämorrhoiden 85
 Hautpflege 49
 Herpes 71, 77
 Herzprobleme 74
 Heuschnupfen 68
 Hexenschuss 21
 Hitzewallungen 83
 Hornhaut 88
 Husten 73
 Hygiene 18
 Hyperaktivität 41

J

Johanniskrautöl 21
 Jojobaöl 21

K

Kaltvernebler 73
 kbA-Qualität 18
 Kinderkrankheiten 93
 Kinderwunsch 80
 Kokosfett 21
 Kommunikation 44
 Konzentration 40, 93, 98
 Kopfläuse 64
 Kopfschmerzen 68, 98
 Krampfadern 86
 Krämpfe 79, 97, 101
 Kreativität 35
 Krebs 75
 Kreislaufbeschwerden 29

L

Läuse 64
 Lavendel 96
 Legasthenie 40
 Leistungsdruck 43
 Liebeskummer 38
 Lippenpflege 54
 Lorbeer 94
 Loslass-Bad 45
 Loslassen 37
 Lust 47

M

Magenschmerzen 76
 Massage 46
 Mastixharz 86
 Meditation 34, 38
 Melancholie 28
 Melissenhydrolat 58
 Menstruation 80
 Menstruationssschmerzen 79
 Menstruationsunregelmäßigkeiten 97
 Mineralöle 20
 Missverständnisse 44
 Mundsoor 71
 Muskatellersalbei 97
 Muskelkater 21, 87
 Myome 80

N

Nagelpflege 54
 Nagelpilze 55
 Neroli 39, 42, 51, 74, 80
 Neuralgien 21
 Neurodermitis 93
 Notfallmischung 62

O

Ohrenentzündung 65
 Ohrenscherzen 94
 Öle, fette 20
 Orangenhaut 58

P

Parfüm 13
 Partnerwahl 13
 Patchouli 33, 47
 Petit Grain 40, 41, 42
 Pfefferminze 98
 Pfefferminzhydrolat 83
 Pickel 72
 Pilzinfektionen 85, 99
 Prellungen 62
 Prüfungsangst 43
 Prüfungsstress 42

Q

Qualität 16

R

Räucherrituale 13, 102
 Raumduft 35, 42
 Ravintsara 78
 Rheuma 21, 87
 Rose 38, 40, 47, 48, 62, 74
 Rosengeranie 99
 Rosenhydrolat 52, 58, 64, 72, 83, 85
 Rückzug 32
 Ruhebedürfnis 34

S

Sauna 37
 Scheidenpilze 85, 99
 Schlafstörungen 66
 Schluckauf 75
 Schmerzen 93, 94, 101, 102
 Schnittwunden 98
 Schnupfen 69
 Schulterverspannung 73
 Schwangerschaft 12, 81
 Schwindel 67
 Sexuallockstoff 15
 Sonnenbrand 21
 Stimmungsaufheller 95, 97, 100
 Stimmungsschwankungen 83
 Stress 35, 40, 42

T

Teebaum 99
Teebaumhydrolat 72
Tinnitus 65
Trauer 39
Traurigkeit 100

U

Übelkeit 77, 98
Überforderung 43
Ungeduld 45

V

Vanille 100
Verbrennungen 21, 62
Verletzungen, stumpfe 62
Verstauchungen 21
Verstopfung 78
Vetiver 47, 55

W

Wachstumsschmerzen 86
Warzen 88, 103

Wechseljahre 83
Weihrauch 102
Weißtanne 101
Wetterfühligkeit 29
Wohlfühlduft 37
Wohlfühlmassagen 46
Wunden 21, 62, 93, 96, 99
Wut 32

Y

Ylang Ylang 101

Z

Zahnfleischentzündung 71
Zahnschmerzen 71
Zärtlichkeit 46
Zellulitis 58, 92
Zitrone 86
Zitronenmyrte 103