



Aromatherapie in der Naturheilkunde

Ätherische Öle – Der Wirkmechanismus

- Die Wirkstoffe der ätherischen Öle werden:
- über die Haut aufgenommen und gelangen in die Blutbahn
- oder sie stimulieren über die Nase bestimmte Gehirnbereiche, weil sie aufgrund ihrer Präsenz auf der Haut, ständig eingeatmet werden.

- Spezialisierte Nervenzellen im oberen Teil der Nase nehmen den Duft wahr
- Senden einen Impuls zum Bulbus olfactorius im Gehirn.
- Die entsprechenden Informationen über den jeweiligen Duft werden über das limbischen System und die Mandelkerne weitergeleitet
- Über das vegetative Nervensystem (Sympathikus, Parasympathikus) werden alle Organsysteme erreicht.
- Ausschüttung von Endorphinen

Verdünnung

- Endvolumen dividiert durch 5 = Tropfenzahl für 1%ige Mischung
- 100ml (1%ig): $100\text{ml Trägeröl} / 5 = 20$ Tropfen
- 25ml (1%ig): $25\text{ml} / 5 = 5$ Tropfen

Beispiele:

- Möchte man Thymian Ct. Thymol einzeln verwenden, würde eine max. 0,5%ige Verdünnung genügen :
 - $0,5\% = 1 \text{ Tropfen in } 10\text{ml}$
- 2%iges Massageöl mit Lavendel und Thymian Ct. Thymol :
 - 1 Tropfen Thymian zusammen mit 3 Tropfen der Lavendel

Trägeröle



Sonnenblumenkernöl



Kokosöl



Avocadoöl



Mandelöl



Olivenöl

FETTE ÖLE



Sesamöl



Was veranlasst uns Aromen in der Therapie einzusetzen?



Salutogenese

- Salutogenese Konzept von Aaron Antonovsky
- Salutogenese beschäftigt sich mit körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit Salutogenese fragt nach der Herkunft von Gesundheit
- Paradigmenwechsel von Pathogenese zu Salutogenese: die primäre Frage: „Woher kommt Gesundheit, wie kann sie gestärkt werden?“
- Was führt dazu , dass Menschen gesund bleiben, andere sich infizieren?

Anwendungsgebiete

- **Alleinige Therapie:** Befindlichkeitsstörungen.
- **Begleitende Therapie:** degenerative Erkrankungen, Infektionen, Chemotherapie, schwere Krankheiten, Belastungsreaktionen.
- **Rezidivprophylaxe und Rekonvaleszenz.**

Anwendung

- Hauterkrankungen
- Schmerzen
- Blutdruckschwankungen
- grippale Infekte
- Verdauungsbeschwerden
- Muskelverspannungen
- Konzentrationsstörungen
- Depressiven Verstimmungen
- Ängste
- Nervosität, innerer Unruhe und Schlafstörungen

Antibakterielle Öle

- Teebaumöl
- (Melaleuca alternifolia - Blatt)
- stark antiviral, stark pilzhemmend, immunmodulatorisch (erhöht IGA und IGM), entzündungshemmend, schmerzstillend, epithelisierend (Vorsicht! - nur frisches Öl verwenden da sonst hautreizend).

- Thymian thymol*
- (Thymian vulgaris: Chemotypthymol - blühendes Kraut)
- (Vorsicht! - hautreizend - nur für Erwachsene!)
stimulierend, schmerzstillend,
immunmodulatorisch



- Hobbaum
- (Cinnamomum camphora - Blatt)
- antiviral, pilzhemmend, tonisierend und stimulierend

- Linaloeholz
- (Bursera delpechiana - Holz)
- antispastisch

- Palmarosa
- (Cymbopogon martinii - Gras)
- pilzhemmend, antiviral, kardiotonisch, entstauend auf Lymphsystem, hautpflegend

- Manuka
- (*Leptospermum scoparium* - Blatt)
- (antibakteriell bes. bei *Staphyl. aur.*),
hautregenerierend, beruhigend auf
Hautnerven, psychisch ausgleichend (ZNS),
schleimlösend, entzündungshemmend,
antirheumatisch, juckreizstillend

Manuka



Aromatherapie bei Demenzerkrankungen

- Lavendelöl (Lavendel fein oder Lavendel extra - nicht Lavandin super) bei Demenz Erkrankten zur Inhalation und auch Einreibung/Massage,
- evt. Medikamente gegen Verhaltensauffälligkeiten und Schlaflosigkeit häufig reduziert oder gar abgesetzt werden

- Erinnerungen zu wecken
- gedächtnisfördernd
- Geruchserlebnisse werden im Langzeitgedächtnis gespeichert und können auch Jahrzehnte später erinnert und mit Lebenssituationen verbunden werden
- Vanille, Orange, Bergamotte, Zimt

- um alltägliche Tätigkeiten zu aktivieren und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern :
- Litsea cubeba , Rosmarin

- Lavendel bei Erregung, Schlafstörungen, Angst, Stress, Depression und abnormem Verhalten.

- andere Formen der Kommunikation wenn Sprache nicht mehr möglich ist
- Aromaöle als Einleitung oder Anregung zum Gespräch
- nur ein Duft einsetzen !
- Reizüberflutung - zu Rückzug und Verschlussenheit führt

- Inhalation, Einreibungen und Massagen
- in Verbindung mit kleinen Massagen oder nur das Halten der Hand mit einem ausgewählten Duft
- Zugang zueinander finden
- den kranken Menschen "seelisch halten"

Öle zur Aktivierung und Erinnerungspflege

- Rosmarin
- Litsea cubeba
- Zitrone
- Pfefferminz
- Eukalyptus



Mischungen

- Zur Beruhigung
- 4 Tropfen Zypresse,
2 Tropfen Zedernholz,
2 Tropfen Sandelholz



- Bei Erkältung
- 3 Tropfen Eukalyptus,
2 Tropfen Rosmarin,
2 Tropfen Neroli,
1 Tropfen Pfefferminz.



- Bei Nervosität
- 3 Tropfen Orange,
3 Tropfen Zitrone,
1 Tropfen Jasmin.



- Fußmassageöl
- 3 Tr. Palmarosa
- 2 Tr. Zeder
- 2 Tr. Bergamottminze
- 2 Tr. Bergamotte
- 1 Tr. Litsea
- in 100 ml Jojobaöl



- Dieses Öl sollte 2 x täglich auf die Fußsohlen aufgetragen werden.

Abschied nehmen

Die Rose ist in der Sterbegleitung ein wunderbarer Duft und eine große Hilfe

Eine Rose ist eine Rose, ist eine Rose

(Gertrude Stein)



Aromatherapie bei Ängsten und Stress

- Muskatellersalbei löst Ängste, mindert Stress, beruhigt bei Panikattacken und wirkt antidepressiv.
- Geranie löst ebenfalls Ängste, lindert Stress und bessert stressbedingte Erschöpfung.
- Grapefruit hat beruhigende Wirkung – sowohl bei Ängsten als auch in Stresssituationen

- Orange reduziert Ängste und beugt diesen vor

Studie 2012 ,im Journal of Alternative and Complementary Medicine

- Teilnehmer inhalieren 2,5 Tropfen Aromaöl
- deutlich weniger Ängste als die Kontrollgruppen, die entweder den Duft von Teebaumöl oder von Wasser einatmeten

- Bergamotte kann Angst und Stress reduzieren.
- Bergamotte, Lavendel und Weihrauch zeigten sich als schmerzlindernd und auch als antidepressiv bei Menschen mit Krebs im Endstadium.
- Die drei Öle wurden im Verhältnis 1 : 1 : 1 in ein Mandelöl (50 ml) mit einer 1,5%igen Konzentration gemischt.

- Das Öl wurde den Patienten sieben Tage lang jeden Tag für 5 Minuten lang in die Hände massiert
- Rosenöl in der Palliativmedizin zum Loslassen

Junission- Essenz

- angstlösend, entspannend, in der Palliativbehandlung (Olive-Rose)
- zur Begleitung im Hospizbereich,
- hilft Patienten beim Loslassen,
- Einreiben der Wirbelsäule, Solarplexus, Nacken , Handpulse, Wirbelsäule und Füße
- Cave: kann RR erhöhen



Lavendel



- Lavendel kann Angstzustände bei Personen mit Zahnarztangst lindern – so eine Studie mit 340 Patienten aus dem Jahr 2010 –
- Stress- und Angstsymptome bei Studenten mindern (*Holistic Nursing Practice*, 2009)
- Lavendel fördert einen guten Schlaf

- Lavandin reduzierte in einer Studie an 150 Patienten in der Testgruppe die Angst vor einer bevorstehenden Operation
- Die Kontrollgruppe, die nur ein Jojobaöl erhalten hatte, blieb weiter ängstlich.
- *(Studie Jahr 2009 im Journal of Perianesthesia Nursing)*

- Lavendel, römische Kamille und Neroli (im Mischungsverhältnis 6 : 2 : 0,5) minderten in einer Studie im Jahr 2013 die Angst von Patienten vor einer perkutanen Koronarintervention.
- Technik zur Erweiterung eines verengten oder verschlossenen Herzkranzgefäßes ohne offene Operation.

- Die Patienten atmeten mit jeweils 10 tiefen Atemzügen vor und nach dem Eingriff die ätherische Ölmischung von einem Duftstein ein.
- Im Vergleich zur Kontrollgruppe hatte die Ätherische-Öl-Gruppe weniger Angst und konnte nach dem Eingriff viel besser schlafen

- Lavendel, Weihrauch und Rose lösen bei werdenden Müttern Ängste während und vor der Geburt
- *(Studie im Jahr 2004 im Journal of the Medical Association of Thailand)*

- Rosmarin besitzt ebenfalls antidepressive Wirkung.
- Wilder Ingwer verhindert depressive Verhaltensmuster.
- Rose hilft auch als Einzelöl bei Angstzuständen, Depressionen und Stress.

- Ylang Ylang kann den gestressten Herzschlag verlangsamen, Blutdruck senken und den Atem beruhigen

Spezielle Mischungen

Waldesduft-Essenz:

- U.a. Bergamotte, Lavendel, Rosmarin
- stimmungsaufhellend, nervenstärkend,
- für Waschungen im Pflegebereich, Palliativ-oder Intensivmedizin



- als Körperanwendung 3x tgl. die Wirbelsäule entlang einsprühen oder einreiben oder als Auflage auf Solarplexus,
- als Raumduft 2-3 Sprühstöße in den Raum
- auch bei Kindern (Kindergärten, Schule)

Dyhankan[®] - Essenz

- Jasminöl und Veilchenextrakt
- harmonisierende und angstlösende Eigenschaften, Stimmungsaufhellend
- blumigerdige, warme und sinnliche Note



- Antistressmischung
- 5 Tr. Palmarosa
- 1 Tr. Rose
- 2 Tr. Lavendel extra
- 2 Tr. Sandelholz
- in 50 ml Jojobaöl

- Mischung bei Herz-Kreislauf-Problemen, Unruhe und Nervosität
- 3 Tr. Palmarosa
2 Tr. Lavendel fein
2 Tr. Manuka
2 Tr. Orange oder Mandarine
in 50 ml Mandelöl

Lavendel Essenz

- Lavendel-Essenz :
- schlaffördernd, beruhigend,
- den Brustkorb, Solarplexus, Wirbelsäule Füße einsprühen,
- auch geeignet als Raumspray - mit 2-3 Sprühstößen in den Raum



weitere Mischungen in der Therapie und Prävention

- Fußpilzmischung
- 15 Tr. Palmarosa
15 Tr. Lavendel fein
10 Tr. Teebaum
- akutem Fußpilz betroffenen Stellen 2 x täglich
pur mit Watteträger auftragen (3-4 Tage)
- Danach Mischung aus o.g. Tropfen und 50 ml
Aloe-Vera-Öl (2-3 mal täglich)

Arameta-Essenz



- Kosmetisches Augenwasser mit Neroliöl aus kontrolliert biologischem Anbau.
- unterstützt die Regeneration gestresster und müder Augen
- für müde, erhitzte oder gestresste Augen wie nach langem Arbeiten am Computer, langem Lesen und anstrengenden Autofahrten.

Erkältung

- Ätherische Öl-Grundmischung für Erkältungen
- 10 Tr. Zeder
- 10 Tr. Cajeput
- 10 Tr. Lavendel
- 10 Tr. Douglasie
- 5 Tr. Eukalyptus (für Kinder unter 6 Jahren weglassen)
- 10 Tr. Teebaum
- 10 Tr. Schafgarbe
- 5 Tr. Ysop

Ohrenschmerzen

- Schnelle Hilfe bei Ohrenschmerzen
- 1 - 2 Tr. Teebaumöl auf etwas Watte tropfen, diese vorsichtig in den Gehörgang einlegen, Morgens und Abends wechseln.
- Wichtig: Tropfen Sie ätherische Öle nie direkt ins Ohr. Es besteht die Möglichkeit, dass das Trommelfell verletzt ist und die ätherischen Öle auf diese Weise ins Mittelohr gelangen.

Kinder

- Kindergarten-Mischung
- 5 Tr. Zeder
- 3 Tr. Lavendel
- 2 Tr. Grapefruit
- 1 Tr. Rose

Blütenduft-Essenz

- U.a. Bergamotte ,Neroli, Lavendel
- Geranie, Limone, Citronella
- stimmungsaufhellend, belebend
- Ausgleich von Körper und Seele
- Als Raumspray und zur Körperpflege
- Aura-Soma-Therapie



Prävention

- Stärkendes Gute-Laune-Bad
 - 4 Tr. Zeder
 - 2 Tr. Wacholder
 - 4 Tr. Bergamotte
 - 3 Tr. Lavendel
- in 1/2 Becher Sahne geben und dies dem laufenden Badewasser beigeben.

Prävention

- Schlechtwettermischung
- 6 Tr. Muskatellersalbei
6 Tr. Zeder
6 Tr. Grapefruit
1 Tr. Thymian
in 50 ml Mandelöl
- Diese Mischung ist hervorragend für Erkältungen, Hustenanfällen, spastische Bronchitis und Asthma geeignet. Sie lindert die Beschwerden aufgrund der ätherischen Öle, die beruhigende, entkrampfende und stimmungsaufhellende Eigenschaften haben.

Limonade mal anders



- Mit Zimtöl, Pfefferminzöl, Lavendelöl und Nelkenöl.
- Aktivator-Essenz verleiht Getränken eine erquickende, leicht würzig – scharfe Note.

Weihrauch zur Wunddesinfektion

- Mit Weihrauch wurde schon in alten Zeiten Wunden desinfiziert
- Myrrhe-Tropfen bei Pilzinfektionen im Darm
- Ätherische Öle aus Nelke haben eine schmerzlindernde Wirkung.
- Sandelholzduft unterstützt den Körper bei der Wundheilung

Spannungskopfschmerz

- zehn-prozentiges Pfefferminzöl auf die schmerzenden Stellen an Stirn und Schläfe Aufgetragen reduziert Spannungskopfschmerz
- ...und in seiner Wirksamkeit hier mit bekannten Wirkstoffen wie Paracetamol und Acetylsalicylsäure vergleichbar sein, heißt es in Praxisleitlinien der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin.

Aromatherapie bei Atemwegserkrankungen

- Die potenziellen Wirkungen :
 - hustenstillend, auswurffördernd, entzündungshemmend, schleimhautregenerierend, atemwegserweiternd, entspannend antimikrobiell

Inhalation

- Bei Inhalation gelangen die ätherischen Öle über die Atemluft in die Atemwege und können gereizte und entzündete Schleimhäute der oberen und tiefen Atemwege therapieren.

Bewährte ätherische Öle für Inhalationen

- Angelika
- Eukalyptus
- Salbei
- Manuka
- Römische Kamille
- Latschenkiefer
- Lemongrass
- Teebaum
- Thymian
- Lavendel
- Zepresse

Kontaindikationen

Leicht kurzfristig blutdrucksteigernd

- *Hyssopus officinalis* Ysop
- *Rosmarinus officinalis* Rosmarin
- *Salvia officinalis* Salbei
- *Thymus vulgaris* Thymian
- Hypertoniker sollten bei langer Anwendung der ätherischen Öle der Lippenblütler (außer *Lavandula* und *Melissa*) ihren Blutdruck regelmäßig überprüfen lassen, da diese tonisierend wirken können.

leicht kurzfristig blutdrucksenkend

- *Cananga odorata* Ylang-Ylang
- *Daucus carota* Karottensamen
- *Santalum album* Echtes Sandelholz
- *Tagetes tenuifolia* Tagetes

Bei empfindlichen Menschen Augeninnendruck erhöhend (nicht abschließend bewiesen)

- *Cymbopogon flexuosus* Lemongras
- *Litsea cubeba* Litsea (May Chang)
- *Melissa officinalis* Melisse

Weitere Kontraindikationen

- Bei Säuglingen und Kleinkindern unter 2 Jahren (Gefahr einen Kehlkopfkrampfes)
- Bei einer Überempfindlichkeit gegenüber den Inhaltsstoffen
- Auf geschädigter Haut (z. B. Verletzungen, Verbrennungen)
- Bei verschiedenen Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma bronchiale)

Bombastus Produktübersicht

Aromaöle/Duftöle



Trägeröle





**INSTITUT FÜR
NATURHEILKUNDE**

Heilpraktikerin Maren Schmidt

Kleine Arche 1

99084 Erfurt

Tel: 0361 - 21 15 28 8

maren@heilpraktikerin-schmidt.de

www.heilpraktikerschule-erfurt.de

Ich verdufte ...

Vielen Dank für Ihre Anwesenheit und
Aufmerksamkeit