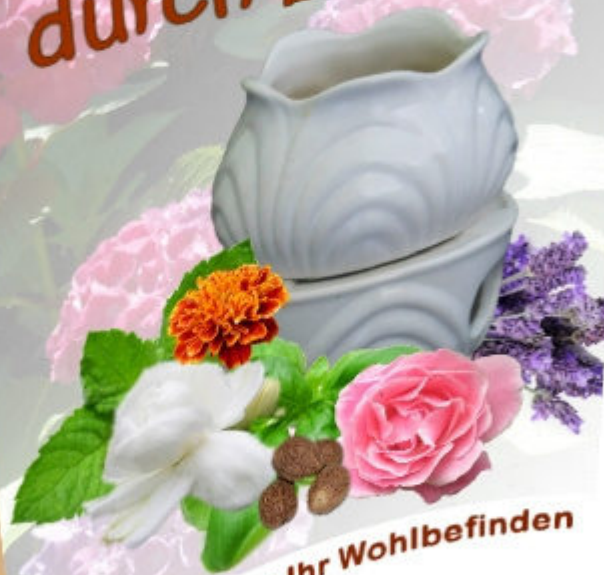


Bernhard Diekwessels

# Gesund & Fit durch Düfte

Gesund und Fit durch Düfte



Ein eBook für Ihr Wohlbefinden

## Haftungsausschluss

Dieses eBook wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Der Autor übernimmt jedoch keinerlei Haftung für Empfehlungen, Ideen, Konzepte oder Sachverhalte.

Auch übernimmt der Autor keine Verantwortung für die Aktualität dieses eBooks.

Als Leser/in dieses eBooks möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus dem Buch resultierenden Ideen und Aktionen selbst verantwortlich.

## Urheberrecht

Der Inhalt dieses eBooks unterliegt dem Deutschen Urheberrecht.

Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jeder Art der Verwertung außerhalb des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Genehmigung durch den Autor.

Downloads und Kopien sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Copyright © 2012, Alle Rechte vorbehalten.

*Bernhard Diekwessels*

## Inhaltsverzeichnis:

<b>Vorwort</b>	<b>Seite 5</b>
<b>Warum habe ich dieses eBook geschrieben?</b>	<b>Seite 5</b>
<b>Was möchte ich mit diesem eBook erreichen?</b>	<b>Seite 6</b>
<b>Welchen Nutzen können Sie aus diesem eBook ziehen?</b>	<b>Seite 8</b>
<b>Hinweis</b>	<b>Seite 10</b>
<b><u>Kapitel 1</u></b>	
<b>Grundsätzliches über die Aromatherapie</b>	<b>Seite 11</b>
<b>Die Geschichte der Aromatherapie</b>	<b>Seite 11</b>
<b>Das Wesen der Aromatherapie</b>	<b>Seite 15</b>
<b>Die Chemie der ätherischen Öle</b>	<b>Seite 15</b>
<b>Die Gewinnung ätherischer Öle</b>	<b>Seite 17</b>
• <b>Wasserdampfdestillation</b>	<b>Seite 17</b>
• <b>Lösungsmittlextraktion</b>	<b>Seite 18</b>
• <b>Kaltpressung</b>	<b>Seite 19</b>
• <b>Enfleurage</b>	<b>Seite 20</b>
• <b>Vereinfachte Enfleurage</b>	<b>Seite 20</b>
<b><u>Kapitel 2</u></b>	
<b>Was benötigt man für die Aromatherapie</b>	<b>Seite 21</b>
<b>Ätherische Öle</b>	<b>Seite 21</b>
<b>Duftlampen</b>	<b>Seite 21</b>
<b>Duftbrunnen</b>	<b>Seite 22</b>

<b>Elektrische Vernebler</b>	<b>Seite 22</b>
<b>Duftsteine</b>	<b>Seite 22</b>
<b>Elektrische Duftsteine</b>	<b>Seite 23</b>
<b>Massageöle</b>	<b>Seite 23</b>
<b><u>Kapitel 3</u></b>	
<b>Anwendung und Dosierung der Aromaöle</b>	<b>Seite 24</b>
<b>In Räumen mit der Aromalampe</b>	<b>Seite 24</b>
<b>Vollbad</b>	<b>Seite 24</b>
<b>Gesichtsdampfbad</b>	<b>Seite 25</b>
<b>Einnahme</b>	<b>Seite 25</b>
<b>Wellness- und Aromaölmassage</b>	<b>Seite 26</b>
• <b>Massageabfolge</b>	<b>Seite 27</b>
• <b>Massageöl</b>	<b>Seite 27</b>
• <b>Eigene Herstellung des Aromaöls</b>	<b>Seite 28</b>
<b>Auf die Haut</b>	<b>Seite 28</b>
<b><u>Kapitel 4</u></b>	
<b>Anwendungsmöglichkeiten der Aromatherapie</b>	<b>Seite 29</b>
<b><u>Kapitel 5</u></b>	
<b>Ätherische Öle und ihren Einsatz</b>	<b>Seite 32</b>
<b><u>Kapitel 6</u></b>	
<b>Indikation – Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Seite 51</b>
<b>Nochmals zur Erinnerung</b>	<b>Seite 69</b>
<b>Schlusswort</b>	<b>Seite 69</b>

## Vorwort:

### Warum habe ich dieses eBook geschrieben?

Hektik und Stress überall, wohin man schaut. Die heutige Zeit ist so schnelllebig und jeder Mensch hetzt irgendeinem Geschäft hinterher. Viele Krankheiten entstehen durch diesen Stress und nicht nur der Körper wird krank, nein, auch die Seele leidet darunter.

Wer nimmt sich die Zeit, den Körper wieder herunterzufahren. Nicht einmal bei den Mahlzeiten gönnt man sich etwas Ruhe. Schnell werden die Speisen verschlungen, oft nimmt man sich nicht einmal die Zeit sich hinzusetzen.

Damit beginnt jetzt der Teufelskreislauf. Schlecht gekaute Nahrung kommt in den Verdauungstrakt und der erste Stress für den Körper beginnt. Im Magen beginnt jetzt das Dilemma. Durch das schlechte und ungenügende Zerkleinern und Aufbereiten der Nahrung im Mund, muss der Magen mehr Säure produzieren, und wird dadurch buchstäblich sauer. Saures Aufstoßen und Rumoren im weiteren Verdauungstrakt, dem Darm, führt zu einem Völlegefühl und Unwohlsein. Dadurch sind wir unkonzentriert und die Arbeit geht nicht so flott wie gewohnt von der Hand, erneuter Stress kommt auf.

Nach getaner Arbeit hetzt jeder nach Hause, ja, wühlt sich durch den dichten Feierabendverkehr und ist noch mehr genervt. Und zu Hause? Dort warten schon die Familienangehörigen mit dem Essen, dieses und jenes muss noch getan werden und schnell ist es wieder Abend.

Wieder nicht entspannt, und oft schläft man bei der Tagesschau schon ein und geht später, wenn man wieder wach wird, zu Bett.

Und wieder ist ein Tag vergangen, durch die ganze Hektik und dem Stress vom Tage, fällt das Einschlafen auch schwer. Das Geschehene vom Tage geht einem nochmals durch den Sinn, der Geist kommt nicht zur Ruhe. Deshalb schläft man sehr unruhig und erreicht oft nicht einmal die so wichtige Traumphase.

>> Riiiiing!!!! <<

Was schon aufstehen, ich bin doch gerade erst zu Bett gegangen. Ja, dieses Gefühl, dass man erst ein paar Stunden geschlafen hat, empfindet man nicht selten. Ein neuer Tag und der Teufelskreis beginnt wieder von vorne.

## **Was möchte ich mit diesem eBook erreichen?**

Die Entspannung des Körpers ist sehr wichtig. Die paar Wochen Urlaub reichen schon längst nicht mehr aus. Nehmen Sie sich kurze Auszeiten, egal ob sie einen Kurzurlaub machen, regelmäßig spazieren gehen, in die Sauna gehen oder sonst etwas Entspannendes unternehmen.

Eine nicht zu unterschätzende Möglichkeit der Entspannung ist die häusliche Aromatherapie. Ja, Sie haben richtig gelesen. Die Aromatherapie ist nicht nur ein Mittel um Krankheiten zu heilen oder zu lindern, sie ist auch eine ideale Maßnahme, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Mittels ätherischer Öle wurde schon so manches Problem oder Übel auf

sanfte Weise behoben. Egal, was Sie erreichen möchten, für jede Situation gibt es passende ätherische Öle. Wenn sie skeptisch sind, dann möchte ich Ihnen einmal ein Beispiel geben:

***„Sie gehen an einer Bäckerei vorbei. Die Eingangstür steht auf, und der Bäcker trägt gerade einen Korb mit frischen Brötchen ins Geschäft. Sie riechen die frischen Semmeln, und obwohl Sie gerade gegessen haben und satt sind haben Sie ein Verlangen nach einem frischen Brötchen. Ihnen läuft buchstäblich das Wasser im Mund zusammen.“***

Sehen Sie, das ist schon Aromatherapie. Warum das so ist, werde ich später noch erläutern. Was ein Brötchen verursacht, warum soll das nicht auch mit einem ätherischen Öl klappen.

Tatsache ist, dass in großen Kaufhäusern die Menschen zum Kaufen animiert werden über Musik, Licht und auch über Düfte. Ja auch ein bestimmter Raumduft wirkt anregend und damit wird die Kauflust gesteigert. Gehen Sie einmal in verschiedene Abteilungen in einem großen Kaufhaus, Sie werden die verschiedenen Düfte wahrnehmen. Das sind keineswegs Düfte von Besuchern, sei es vom Parfüm oder andersartige Gerüche. Diese Aromen sind bewusst zerstäubt worden um Ihre Kauflust anzuregen.

Was spricht dagegen, dass wir in unseren eigenen vier Wänden dieses geniale Phänomen auch nutzen, und unseren Körper dahin zu stimulieren, ihn in eine andere, aber von uns gewollt manipulierte Stimmung zu bringen?

## Welchen Nutzen können Sie aus diesem eBook ziehen?

Durch die gezielte Anwendung von ätherischen Ölen können wir unseren Körper und auch die Seele in eine ausgleichende Situation bringen. Der Duft von Lavendel wirkt beruhigend, also kann damit gegen den Stress etwas getan werden. Bei Erkältungen oder grippalen Infekten wirken Eukalyptus und Kampfer beruhigend auf die Atemwege. So mancher Husten wurde damit gelindert. Wer kennt nicht die Wirkung des Fenchels bei Kleinkindern. Als Tee wirkt er direkt auf den Verdauungstrakt, bei Blähungen und Brechreiz. Gerade bei Übelkeit kann man nicht immer Tee trinken, aber über die Aromatherapie können wir die Symptome lindern oder gar ausschalten. Übrigens, es wirkt auch sehr gut bei Alkoholkater.

Durch Anwendungen im Krankheitsfall können wir den Heilungsprozess beschleunigen und viele Symptome lindern.

Was in meine Augen einen noch größeren Wert hat, ist die prophylaktische, die vorbeugende Wirkung. Durch regelmäßige Entspannung ist der Körper nicht unter Dauerstress, also ist er auch wesentlich resistenter, nicht so anfällig für Krankheiten. Ist wieder einmal eine Grippewelle im Anrollen oder es sind Erkältungen vorprogrammiert, dann sollten wir mittels einer Aroma-Lampe und entsprechen ätherischen Ölen das Immunsystem unseres Körpers stärken.

Stellen Sie eine Aroma-Lampe mit Lavendel ins Wohnzimmer, die Wirkung wird nicht ausbleiben.

Bricht eine Krankheit erst gar nicht aus, ersparen wir uns einen Besuch beim Arzt. So haben wir viel Zeit gespart und die Gefahr, dass man sich im Wartezimmer des Arztes noch mehr ansteckt, ist auch nicht gegeben.



Mein Vorschlag wäre, dass in den Wartezimmern der Ärzte auch Aromatherapie angewandt wird. Es wäre eine sanfte Anwendung gegen Ansteckung, und auch die Patienten würden ruhiger und gelassener mit Ihrer Krankheit umgehen.

Wer nicht krank ist, benötigt auch keine Medikamente. Dieser Aspekt ist in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudiskutieren. Der Selbstkostenanteil bei Medikamenten ist oft sehr hoch, und die Kosten der Medikamente gegen Erkältungen werden nicht mehr von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Leider ist es bei vielen Medikamenten so, also Vorbeugen ist besser als Zahlen! Weniger Medikamente bedeutet auch weniger krank. Bedenken Sie einmal die Nebenwirkungen vieler Medikamente, da bekommt man beim Lesen des Waschzettels ja schon Angstzustände.

Nun werden Sie, lieber Leser/in vielleicht mit dem Kopf schütteln und meine Meinung anzweifeln, aber bedenken Sie, sind wir weniger krank, müssen wir nicht die Krankenkassen so oft in Anspruch nehmen. Dadurch würden sich die Ausgaben der Krankenkassen enorm verringern. Als Auswirkung der Sparmaßnahmen der Versicherten können die Krankenkassen im Gegenzug die Beiträge senken.

## Hinweis:

Die Aromatherapie ist eine sanfte Therapie, die den Heilungsprozess einer Krankheit beschleunigen und Symptome mildern kann. Die vorbeugende Wirkung schützt uns eventuell vor Krankheiten, ist aber niemals als Medizin oder Medikament zu sehen.

Bitte stellen Sie keine Selbstdiagnosen sondern begeben Sie sich bei einer ernsten Erkrankung immer in ärztlicher Behandlung.

## Kapitel 1

### Grundsätzliches über die Aromatherapie

#### *Die Geschichte der Aromatherapie*

Seit es Menschen gibt, gibt es auch den Gebrauch von Harzen und anderen aromatischen Pflanzenteilen. Unsere Vorfahren haben bemerkt und wahrgenommen, dass sie sich beim Verbrennen von Pflanzenteile wohlfühlten und der Geruch sie auf eine bestimmte Weise verändert hat. So begann es mit der Aromatherapie. Sie benutzten die Düfte zur Harmonisierung von Geist und Seele, aber bemerkten auch, dass bei körperlichen Beschwerden durch Salben und Tinkturen die Beschwerden gelindert wurden.

Bereits in der Antike, man rechnet etwa vor 7000 Jahren wurde Anbau von Heilpflanzen nachgewiesen. Im Orient und in Asien wurden damals schon aus aromatischen Pflanzen mittels einfacher Hilfs-mitteln die ätherischen Öle heraus destilliert.

Bei Ausgrabungen in Mesopotamien wurden etwa 5500 Jahre alte zweiteilige Destillationsgefäße aus Ton gefunden.

Die Ägypter destillierten schon Terpentin aus Zeder und auch aus Blüten wurden mit Hilfe von Fetten ätherische Öl gelöst. Von den Priestern wurden Salben und Pflaster hergestellt, die zum einbalsamieren von Toten genommen wurden.

Auch im Alten Testament fand man Rezepte zur Herstellung von Salben, aromatischen Ölen und Räucherwerk.

Der griechische Geschichtsschreiber Herodot, etwa im 5. Jahrhundert vor Christi, berichtet schon von einer Wasserdampfdestillation zur Gewinnung von ätherischen Ölen.

Der Einsatz von duftenden Essenzen war bei den Sumerern, Hebräern, Assyern und Chinesen eine Selbstverständlichkeit.

In der Indischen Ayurveda-Medizin wurden Anwendungen und Massagen mit Sandelholzöl und anderen ätherischen Ölen durchgeführt.

Nach Berichten des römischen Geschichtsschreibers Plinius der Ältere, wurden zur Reinigung von Krankenzimmern, Auszüge von Pfefferminzblättern genommen.

In den ersten Jahren nach Christus nahm der Gebrauch von Parfüms, Körperölen und duftenden Kosmetika enorm zu. Auch wurden vermehrt ätherische Öle in der Medizin zur Heilung eingesetzt.

In den Werken der Heiler wurden die Duftstoffe beschrieben und ihre Heilwirkung zugeordnet.

Das bekannteste Buch "***De materia medica***" geschrieben um 50 nach Christus von Dioskorides dem griechischen Leibarzt von Nero, beschreibt er mehr als 600 Pflanzen in ihrer Heilwirkung.

Im Mittelalter schrieb der persische Arzt und Alchimist Ibn Sina, auch bekannt als Avicenna (980 – 1037 nach Christus) in seinen Büchern ***Kanon der Medizin*** und das ***Kleine Lehrgedicht der Medizin*** ausführlich über die heilende Wirkung von ätherischen Ölen. Außerdem verbesserte er die Destillation von Ölen weiter.

In Europa kamen die Überlieferungen über die Wirkung von ätherischen Ölen aber immer mehr in Vergessenheit.

Wiederentdeckt wurde dieses Wissen von den Mönchen des heiligen Benedikts. Sie begannen mit dem Anbau von Kräutern und Heilpflanzen.

Sogar Karl der Große befahl durch Dekret, **Capitulare de Villis et curtis Imperialibus** den Anbau von Kräutern in gesonderten Kräutergärten.

Hildegard von Bingen eine der bekanntesten Heilerinnen entwickelte die Medizin der heilenden Kräuter und Düfte weiter, und zeichnete ihr Wissen in vielen Büchern auf.

Die Universitäten von Spanien und Südfrankreich gaben viele neue Impulse in der Handhabung der ätherischen Öle.

In den Jahren der Hexenverfolgung, auch Heilerinnen wurden so bezeichnet, geriet dieses Wissen, um die Wirkung von Heilkräutern und Düfte in Vergessenheit.

In der Neuzeit ist es dem englischen Arzt und Astrologen Nicholas Culpeper (1614 – 1654) durch seine Veröffentlichungen gelungen, die Anwendung von pflanzlichen Düften zu großer Popularität zu verhelfen. Durch seine Schriften wurden lange Zeit die Alchimisten und Ärzte beeinflusst.

Ein Unfall bewirkte einen enormen Aufschwung in der Aromatherapie. Der französische Chemiker René Maurice Gattefossé erlitt durch eine Explosion in seinem Labor schwere Verbrennungen an den Händen und am Kopf. Verbrennungen hinterlassen im Allgemeinen schwere Entstellungen und Narben. Er versorgte diese verbrannten Hautstellen mit Lavendelöl, und zu seiner Überraschung heilten diese verbrannten Areale sehr schnell ab, und dass ohne jegliche Narbenbildung.

Durch diesen Vorfall animiert, beschloss er weitere Forschungen über die Wirkung von ätherischen Ölen zu betreiben. Durch seine Veröffentlichungen wurden im ersten Weltkrieg viele Verletzungen erfolgreich mit ätherischen Ölen behandelt. Er entwickelte 1918 eine anti-septische Seife auf Basis von ätherischen Ölen.

Diese Seife wurde zur Desinfektion von Kleidungsstücken und Verbandsmaterialien eingesetzt.

Nach Kriegsende beschäftigte er sich ausschließlich mit den Eigenschaften von Duftessenzen, besonders die der Bergamotte. Sein Hauptaugenmerk war da die Erforschung der antibakteriellen und desinfizierenden Eigenschaften von Ölen.

Sein 1936 veröffentlichtes Buch ***Physiologische Ästhetik und Schönheitsprodukte*** wurde in Fachkreisen sehr wohlwollend angenommen.

1937 veröffentlichte er seine Bücher ***Aromatherapie*** und ***Essentielle Antiseptik***. Diese Veröffentlichungen sind als Meilenstein in der Anwendung der Ätherischen Öle anzusehen.

Nach seinem Buchtitel Aromatherapie wurde fortan die Therapie mit ätherischen Ölen benannt.

Inspiziert durch die Bücher von René Maurice Gattefossé setzte der Militärarzt Jean Valnet bei der Behandlung von Kriegsverletzungen intensiv die ätherischen Öle ein. Über diesen erfolgreichen Einsatz schrieb er sein Buch ***Aromatherapie: Traitement des Maladies par les essences des Plantes***. Er engagierte sich auch sehr in der Schulung und Ausbildung von Ärzten und Therapeuten.

## ***Das Wesen der Aromatherapie***

Das Wort Aromatherapie wird gebildet aus den griechischen Worten **Aroma** = Gewürz – Duft, und **Therapie** = Behandlung – Heilmethode – Heilkunde.

Aromatherapie ist heutzutage ein fester Bestandteil der Komplementärmedizin und gehört zur Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). Ziel der Aromatherapie ist es, auf sanfte und natürliche Weise Gesundheit, Vitalität, Wohlbefinden und Lebenskraft zu erhalten und zu stärken.

Die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten der ätherischen Öle machen die Aromatherapie zu einem wertvollen Begleiter für Mensch und Tier in allen Lebenslagen.

## ***Die Chemie der ätherischen Öle***

Die Zusammensetzung der Ätherischen Öle ist sehr komplex. Sie bestehen aus einem Gemisch verschiedener, oft zahlreicher Bestandteile, welche oftmals im Detail noch nicht erforscht sind und synergetisch zusammenwirken.

Bestandteile sind Monoterpene, Terpene, Ester, Alkohole, Phenole, Polyphenole, Aldehyde, Ketone, Glucosinolate, organische Säuren, Mucopolysaccharide sowie Farbstoffe.

Duftstoffe sind in der Regel lipophil, was bedeutet, dass sie bevorzugt mit Lipiden (Fetten) reagieren. Deshalb reagieren sie auf molekularer Basis mit Lipidbestandteilen der Zellmembranen und überwinden so die Blut/Hirn Schranke. Sie gelangen somit gut in die Strukturen von Gehirn und Nerven.

Die Monoterpene dringen sehr leicht durch die Zellmembranen und können schon nach wenigen Minuten im Blut nachgewiesen werden.

Beim Inhalieren binden sich die Duftmoleküle an Rezeptoren auf der Riechschleimhaut und lösen einen entsprechenden Geruchsreiz aus. Diese aktivierte Riehzelle wandelt die Duftinformation in einen elektrischen Impuls um und leitet ihn an das Gehirn weiter. Im Gehirn wird das Duftmuster mit vorhandenen Gefühlen und Erinnerungen unter Zuhilfenahme des limbischen Systems weiterverarbeitet. Auf körperlicher und geistiger Ebene werden weitere Reaktionen ausgelöst.

Unbewusst wirken die ätherischen Öle auf die Gefühlsebene und die Steuerung der Körperfunktionen ein, ohne das wir uns dessen bewusst sind, aber auch ohne die Möglichkeit einer willentlichen Steuerung.

Es findet eine ständige Wechselwirkung zwischen dem Gefühlsbereich und den körperlichen Funktionen statt. Seelische Zustände beeinflussen die Körperfunktionen - und umgekehrt.

Im Krankheitsfall spricht man in diesem Zusammenhang von psychosomatischen Störungen. Die Körper, Geist und Seele harmonisierende Wirkung, sowie die gesundheitsfördernde Wirkung von ätherischen Ölen, wird auf diese Wechselwirkung zwischen der feinstofflichen und körperlichen Ebene begründet.



## **Die Gewinnung ätherischer Öle**

Entscheidend, welche Methode zur Gewinnung von ätherischen Ölen erforderlich ist, hängt von zwei Faktoren ab. Einmal ist es das Ausgangsmaterial, und zum zweiten die Lösungseigenschaften der einzelnen Öle. Durch Anwendung der optimalen Methode wird ein qualitativ hochwertiges Öl gewonnen. Ätherisches Öl muss sehr schonend gewonnen werden und es muss besonders darauf geachtet werden, dass es nicht mit Sauerstoff, Licht und Wärme in Verbindung kommt. Dadurch werden eventuell oxidative Prozesse ausgelöst, wodurch die Qualität des ätherischen Öls gemindert wird.

## **Wasserdampfdestillation**

Die gebräuchlichste Methode ist die Wasserdampfdestillation, durch die eine vollständige Extraktion erreicht wird. In einem Kessel wird Wasserdampf erzeugt und dieser wird in einen mit dem Pflanzenmaterial gefüllten Kessel geleitet. Die durch den Wasserdampf freigesetzten Essenzen, werden zusammen mit dem Wasserdampf durch Kühlspiralen geleitet. Der Wasserdampf und das Ätherische Öl kondensieren, also verflüssigen, und werden in einem Behälter aufgefangen. Da Öl sich nicht mit Wasser verbindet und leichter als Wasser ist, schwimmt es oben, und kann somit leicht abgeschöpft werden.

## Lösungsmittlextraktion

Bei dieser Methode werden Pflanzenteile mit verschiedenen Lösungsmitteln behandelt. Die ätherischen Öle werden in den Lösungsmitteln gebunden und anschließend erfolgt eine Abdampfung des Lösungsmittels durch Destillation.

Die so gewonnenen ätherischen Öle werden als **Abslue** bezeichnet.

Ätherische Öle die durch dieses Verfahren gewonnen werden, haben einen sehr intensiven Duft, der mehr an die Ursprungspflanze erinnert. Es gehen nicht, wie bei der Wasserdampfdestillation durch Hitze und Druck, wertvolle Duftstoffe verloren.

Lösungsmittlextraktion mit Hexan wird häufig angewandt, da es preisgünstig ist. Dabei verbleiben nach der Weiterverarbeitung und Fertigstellung etwa 10-40 ppm des synthetischen Lösungsmittels. Diese Verunreinigung ist bei allen Anwendungen in der Aromatherapie unproblematisch. Derartige Absolues eignen sich jedoch nicht für eine gezielte Aromatherapie mit innerer Anwendung.

Lösungsmittlextraktion mittels Alkohol kann nicht bei allen Pflanzen angewandt werden. Hierbei wird statt des preisgünstigen Hexans teurer Trinkalkohol verwendet. Die verbleibenden Alkoholreste sind biologisch vollkommen unbedenklich. Die so gewonnenen Absolues sind teurer, haben aber den Vorteil, sie können auch zur inneren Anwendung eingesetzt werden.

Das Extrahieren mit CO<sup>2</sup> ist wohl das Verfahren, welches das qualitativ hochwertigste ätherische Öl ergibt. Kohlendioxid bleibt unter Druck in einer Flüssigkeit, ohne zu verflüchtigen. Diesen Vorteil hat man sich bei dieser Methode zunutze gemacht. Die Kohlensäure wird zusammen mit dem Pflanzenmaterial in einem Behälter bei maximal 40°C unter Druck gestellt. Bei dieser Temperatur löst sich das ätherische Öl aus der Pflanze, und wird in der Kohlensäure gebunden. Wird der Druck reduziert, verflüchtigt sich das CO<sup>2</sup>, und reines ätherisches Öl bleibt über. Bei diesem Verfahren werden keine hohen Temperaturen wie bei der Wasserdampfdestillation angewandt, deshalb ist es auch das schonendste Verfahren zur Gewinnung von naturreinen ätherischen Ölen.

## Kaltpressung

Zur Gewinnung von ätherischen Ölen aus Zitrusfrüchten benutzt man die Kaltpressung. Öle aus Zitrone, Orange usw. werden als **Agrumenöle** bezeichnet. Dieses Verfahren ist sehr arbeitsintensiv. Vor dem Pressen müssen das Fruchtfleisch und die weiße Haut unter der Schale sorgfältig entfernt werden. Zum Pressen ist nur die feine Außenhaut geeignet. Sie enthält das ätherische Öl, welches sichtbar in Kammern enthalten ist. Diese Schale wird sofort, oder nach einem schonenden Trocknen ausgepresst.

## Enfleurage

Glasplatten die mit Fett bestrichen wurden, werden mit Blüten bestreut. Dieses wird täglich, und das 12 Wochen lang, wiederholt. Die ätherischen Öle aus den Blüten sammeln sich in dem Fett, der sogenannten Pomade. Die Pomade wird mittels Alkohol von den Glasplatten gewaschen und dadurch wird das ätherische Öl extrahiert. Das so gewonnene Blütenöl nennt man **Essence absolue d'enfleurage**

## Vereinfachte Enfleurage

Alternativ gibt es noch die vereinfachte Enfleurage. Dabei werden die Blüten mit dem Fett verrührt und erhitzt. Anschließend wird das Öl mittels Alkohol extrahiert.

Pfefferminzöl oder Citrusöl werden in einem anschließenden Rektifizierungsprozess weiter verarbeitet.

## Kapitel 2

### Was benötigt man für die Aromatherapie

#### Ätherische Öle

Kaufen Sie **nur natürliches ätherisches Öl**. Diese gibt es in Apotheken, Drogerien oder im Internet.

Ein sogenanntes echtes ätherisches Öl, das man kaufen kann, besagt eigentlich nichts über die Reinheit oder die Qualität des Öles aus. Steht 100 Prozent reines ätherisches Öl auf der Flasche, muss es auch tatsächlich 100 % rein sein.

Einige ätherische Öle sind bereits mit Trägerölen verdünnt (sehr teure Öle sind das manchmal, z.B. Rosenöl), so sollten Sie auch darauf achten, woraus dieses Trägeröl besteht.

Gute Öle sind kein Ramschprodukt, welches in einigen Läden billig angeboten wird. Qualität kostet schon einmal ein paar Euros mehr.

Auf dem Etikett eines hochwertigen ätherischen öles sollte folgendes vorhanden sein:

1. 100 % natürliches ätherisches Öl
2. Der botanische Name der Pflanze (z. B. Tagetes patula)
3. Die Herstellungsart ( z. B. Wasserdampfdestillation)
4. Das Mindesthaltbarkeitsdatum

#### Duftlampen

Bei Duftlampen müssen Sie nur darauf achten, dass der Wasserbehälter (Schale) groß genug ist. Teelichter brennen in der Regel ca. 4 Stunden. Der Behälter sollte dementsprechend Wasser für mindestens 4,5 bis 5 Stunden Brenndauer enthalten. Ist das Wasser verdunstet und die

Flamme brennt weiter, dann verbrennt das restliche Öl.

Die Rückstände von verbrannten ätherischen Ölen riechen unangenehm und stinken, und die Behälter sind auch sehr schlecht zu reinigen.

Sehr wichtig ist auch, dass der Behälter nicht aus Metall ist. Es könnten eventuell durch die Hitze bedingt schädliche Stoffe aus dem Metall freigesetzt werden. Der Verdunstungsbehälter sollte aus Glas, Keramik oder Porzellan sein.

## **Duftbrunnen**

Es gibt sie in verschiedenen Preislagen und Qualitäten. Ob als Kugel, Muschel, Schnecken, mit Steinen oder wie auch immer, da kommt es lediglich auf Ihren Geschmack an, welches Design sie nehmen. Da Öle immer etwas schmieren und beim Verdunsten Rückstände im Wasser verbleiben, sollten Sie darauf achten, dass der Brunnen leicht zu reinigen ist.

## **Elektrische Vernebler**

Da gibt es verschiedene Varianten. Gute Geräte sind relativ teuer und für den Einsatz in Praxen oder Geschäften gedacht. Für den privaten Gebrauch halte ich sie für ungeeignet, da Privaträume meist zu klein sind.

## **Duftsteine**

Eine wunderbare Möglichkeit, einen Raum oder eine bestimmte Ecke in einem Zimmer mit einem angenehmen Duft anzureichern. Die Abgabe des ätherischen Öls ist nicht so intensiv wie bei den anderen Methoden, dafür aber sehr unkompliziert und ungefährlich.

Sie können den Raum immer ohne Bedenken unbeaufsichtigt lassen und müssen beim Verlassen des Hauses nicht erst den Strom abschalten oder ein Teelicht löschen. Duftsteine sind sehr gut für die Aromatherapie im Kinderzimmer geeignet.

## **Elektrische Duftsteine**

Dies Variante benutze ich in meiner Praxis. Der Stein wird nicht übermäßig warm, deshalb besteht keine Verbrennungsgefahr, und das lästige Nachfüllen der Duftlampen entfällt.

## **Massageöle**

Darüber schreibe ich im nächsten Kapitel

## Kapitel 3

### Anwendungen und Dosierung der Aromaöle

#### *In Räumen mit der Aromalampe*

Die bekannteste Anwendung ist die mit einer Duftlampe. Mittels der Duftlampe können wir einen Raum in eine Duft- oder Wellnessoase verwandeln. Diese Methode ist eine sehr sanfte und milde Anwendung und kann über mehrere Stunden angewandt werden. Wichtig hierbei ist, dass immer genügend Wasser in der Lampe ist und niemals ein ätherisches Öl pur erhitzt wird. Bitte achten Sie auf die Dosierung. Zu starker Duft kann auch, wenn er über eine sehr lange Zeit verbreitet wird, zu Unwohlsein und Kopfschmerzen führen. Nehmen Sie hochwertige Öle, dann kommt es aber in den seltensten Fällen vor. Diese Anwendung kann sogar im Kinderzimmer angewandt werden. In diesem Fall aber immer darauf achten, dass die Kinder nicht an die Lampe gelangen können. Hier ist ein Duftstein besser geeignet.

**Dosierung** = bei ca. 20 qm / 15 Tropfen

#### *Vollbad*

Hier wird das ätherische Öl über den Dampf des Badewassers aufgenommen. Aber Vorsicht, nicht das Badewasser zu hoch temperieren. Dadurch wird der Kreislauf zu sehr belastet und zusätzlich können Sie sich verbrühen. Das Badewasser sollte nicht über 38°C warm sein, und die Badedauer nicht länger als 20 Minuten andauern.



Zaubern Sie etwas Stimmung ins Bad, ein paar Kerzen und leise Musik versetzt Sie in eine wohlige und verzaubernde Atmosphäre. Verwandeln Sie Ihr Badezimmer in ein Kur- und Wellnessbad.

**Dosierung** = 10 Tropfen, benutzen Sie einen Emulgator (Milch) dann 20 Tropfen

## ***Gesichtsdampfbad***

Füllen Sie in eine Schüssel heißes Wasser, und geben das ätherische Öl dort hinein. Atmen Sie die heißen Dämpfe ein. Aber Vorsicht, Wasserdampf ist sehr heiß und kann auch zu Verbrühungen führen. Verstärken können Sie diese Anwendung noch, indem Sie ein Tuch über Ihren Kopf und die Schüssel legen. Schließen Sie die Augen. Viele Öle sind sehr aggressiv und reizen Diese. Bemerkten Sie, dass es in den Augen oder auf der Gesichtshaut brennt, reagieren Sie sofort und erhöhen den Abstand zur Schüssel. Alternativ entfernen Sie das Tuch. Die Prozedur wenden Sie so lange an, bis sich das Wasser abgekühlt hat und nicht mehr genügend Dampf vorhanden ist.

**Dosierung** = 4 Tropfen

## ***Einnahme***

Zur Einnahme sind nur wenige Öle geeignet. Es sollte immer auf der Flasche vermerkt sein. Geben Sie die Tropfen auf den Handrücken und lecken Sie das Öl von der Handfläche.

**Dosierung** = maximal 3 Tropfen

## **Wellness- oder Aromaölmassage**

Sich von einem Experten verwöhnen lassen ist natürlich das Optimale. Natürlich haben solche Behandlungen auch dementsprechend ihren Preis.

Alternativ können Sie die Massage auch zu Hause von Ihrem Partner durchführen lassen. Eine gegenseitige Massage kann in vielerlei Hinsicht anregend sein. Lassen Sie es langsam angehen, es soll doch zur Entspannung beitragen. Richten Sie den Massageraum dementsprechend her. Eine angenehme Raumtemperatur sollte gegeben sein und zusätzlich gibt es die Möglichkeit über Kerzen und leiser Hintergrundmusik eine schöne Atmosphäre zu schaffen. Einen Raumduft kann man in der Regel weglassen, da das Aromamassageöl genügend Duft an den Raum abgibt.

Erwärmen Sie das Öl in einer Duftlampe und geben Sie es vorsichtig über Ihren Handrücken auf die Haut des Nehmenden. Niemals das Öl direkt auf die Haut gießen, egal ob kaltes oder warmes Öl. Es kann zu Verbrennungen kommen oder der Nehmende erschrickt, falls das Öl zu kalt ist. Bei einer länger andauernden Massage nehme ich gerne einen Flaschenwärmer, bekannt von der Warmhaltung von Babynahrung. Damit kann man das Öl auf eine konstante Temperatur halten und hat auch die Gewissheit, dass es nicht zu heiß wird.

Nehmen Sie zur Massage reichlich Öl, streichen sie langsam und in rhythmischen Bewegungen das Öl auseinander und beginnen dann die Massage. Bei einer Ganzkörpermassage beginnt man immer an der vom Herzen entferntesten Stelle, also dem rechten Bein!

## Massageabfolge

Rückenlage:- re. Bein, li. Bein, re. Arm, li. Arm, Bauch/Brust, evtl. Gesichtsmassage. Vorsicht: Die Gesichtshaut ist empfindlich, deshalb wenig Aromaöl nehmen oder ein neutrales Massageöl oder eine Gesichtscreme.

Bauchlage:- die Reihenfolge wiederholen, aber statt Bauch / Brust, mit Rücken und Nacken enden.

Ob sie mit der Rücken- oder der Bauchlage beginnen, ist Ihnen überlassen. Sie verabreichen ja keine therapeutische Massage  
Nach der Massage noch etwas Nachruhe ermöglichen, den Nehmenden in eine warme Decke einpacken und den Raum verlassen.

## Massageöl

In Apotheken, Drogerien, Fachhandel oder im Internet gibt es viele Sorten Massageöl die mit ätherischen Ölen angereichert sind zu erwerben. Es gibt sie in allen Preisklassen, und da fängt das Problem an. Beachten sie genau das Etikett auf den Flaschen. Informieren Sie sich welche Inhaltsstoffe enthalten sind. Ist darauf nicht angegeben, dass es mit 100 Prozentigem natürlichen ätherischen Öl angereichert wurde, lassen Sie die Finger davon. Billigöle haben oft den Vermerk - Mit naturidentischen Ölen angereichert. Das bedeutet auf gut deutsch, dass es mit synthetischen Ölen versetzt ist. Diese Öle lassen Sie in den Regalen stehen, sie reizen sehr oft die Haut. Riechen Sie das Öl, es soll angenehm duften und nicht scharf und stechend riechen.

## Eigene Herstellung des Aromaöls

Stellen Sie ihr eigenes Massageöl her. Sie können sich besondere Öle besorgen wie zum Beispiel: Jojobaöl, Avocadoöl oder Sesamöl. Haben Sie diese nicht zur Verfügung so eignen sich auch hervor-ragend die normalen Speiseöle, sofern sie kaltgepresst sind. Einige Öle haben einen starken Eigengeruch, da sollten Sie testen ob die Düfte zusammen passen. Rapsöl ist fast geruchslos und deshalb bestens für eine Ölmischung geeignet. Stellen Sie nicht zu viel von dem Aromaöl her. Natürliche Öle werden in der Regel nach einer gewissen Zeit ranzig. Eine Ausnahme ist das Avocadoöl. Dieses ist länger haltbar.

Mischverhältnis = 8 % von der Gesamtmenge, (10 ml = 8 ml Öl + 2 ml ätherisches. Öl).

**Dosierung** = reichlich

## Auf die Haut

In den seltensten Fällen wird das ätherische Öl pur auf die Haut aufgebracht. Wie oben beschrieben, auf den Handrücken, zur oralen Aufnahme. Punktuell auf Schmerzpunkte, oder wie zum Beispiel das Teebaumöl, zur Vorbeugung oder Behandlung von Fuß- und Nagelpilz.

**Dosierung** = Tropfen

## Kapitel 4

### Anwendungsmöglichkeiten der Aromatherapie

	Lampe	Bad mit Emulgator	Bad ohne Emulgator	Gesichts-dampfbad	Sitzbad mit Emulgator	Massage	Direkt auf die Haut
Abwehrsteigerung	X	X	X	X		X	
Akne	X	X		X		X	X
Allergien	X	X	X	X		X	X
Angst	X		X			X	
Anregung - Körper/Geist	X	X	X			X	X
Antibiotikum	X	X	X	X	X	X	X
Antiviral	X	X	X	X	X	X	X
Appetitlosigkeit	X		X			X	
Asthma	X		X	X		X	
Atemwegserkrankungen	X		X	X		X	
Blähungen	X		X			X	
Blutdruck zu hoch	X		X			X	
Blutdruck zu niedrig	X		X			X	
Bronchitis	X		X	X		X	
Depressionen	X		X			X	
Durchblutungsfördernd	X	X	X			X	
Durchschlafstörungen	X		X			X	
Einschlafstörungen	X		X			X	
Energielosigkeit	X		X			X	
Entzündungen	X	X	X	X	X	X	X
Erkältung	X		X	X		X	
Fieberbläschen	X		X	X		X	X
Frigidität	X	X	X		X	X	
Fußpilz							X
Gehirnstärkung	X		X			X	
Geistige Erschöpfung	X		X			X	
Geschlechtstrieb anregend	X	X	X		X	X	

	Lampe	Bad mit Emulgator	Bad ohne Emulgator	Gesichts-dampfbad	Sitzbad mit Emulgator	Massage	Direkt auf die haut
Grippe	X	X	X	X		X	
Halsentzündung	X		X	X			
Hauterkrankungen	X	X		X		X	X
Hautpilz		X			X	X	X
Husten	X		X	X		X	
Impotenz	X	X	X		X	X	
Infektionen abwehrend	X	X	X	X	X	X	
Insektenstiche							X
Juckreiz	X	X		X	X	X	X
Kater n. Alkoholgenuss	X						
Klimakterium	X	X	X		X	X	
Konzentrationsstörung	X		X			X	
Kortisonähnliche Wirkung	X	X	X	X	X	X	
Kreislaufanregung	X	X	X			X	
Migräne	X		X			X	
Milchmangel beim Stillen	X		X			X	
Müdigkeit	X		X			X	
Muskelkater		X	X			X	
Muskelschmerzen		X	X			X	
Nebenhöhlen-erkrankungen	X		X	X			
Nervenberuhigung	X	X	X			X	
Nervenschmerzen	X	X	X			X	
Nervöse Erschöpfung	X	X	X			X	
Nervosität	X	X	X		X	X	
Neurodermitis	X	X		X		X	X
Ohnmacht	X						
Östrogenspiegel erhöhen	X		X			X	
Panik	X		X			X	
Psyche allgemein aufhellend	X		X			X	
Raumdesinfektion	X						

	Lampe	Bad mit Emulgator	Bad ohne Emulgator	Gesichts- dampfbad	Sitzbad mit Emulgator	Massage	Direkt auf die Haut
Rekonvaleszenz	X	X	X			X	
Rheumatischer- formenkreis	X	X				X	
Samenerguss zu früh	X				X		
Schlaflosigkeit	X		X				
Schmerzhafte Regelblutung	X	X	X		X		
Schmerzstillung	X	X	X	X	X	X	X
Schnupfen	X		X	X			
Schuppenflechte	X	X				X	
Schwäche	X	X	X			X	
Schwanger – Erbrechen	X						
Schwindel	X						
Sinnlichkeit fördernd	X	X	X		X	X	
Sonnenbrand						X	X
Spannungen, nervöse	X	X	X			X	
Sterilität, männlich / weiblich	X		X		X	X	
Stressfolgen	X		X			X	
Übergewicht	X		X			X	
Virusinfektion	X		X		X	X	X
Warzen							X
Wechseljahrbeschwerden	X		X		X	X	
Wochenbettdepressionen	X						

## Kapitel 5

### Ätherische Öle und ihren Einsatz

#### ***Basilikum ( Ocimum basilicum )***

- Angst
- Atembeschwerden
- Brechreiz
- Depressionen
- Erbrechen
- Erkältung
- Geistige Erschöpfung
- Hysterie
- Migräne
- Nebenhöhlen Erkrankungen
- Nervöse Spannungen
- Schlaflosigkeit
- Schluckauf
- Verdauungsstörungen

#### ***Bergamotte ( Citrus bergamia )***

- Akne
- Angst
- Atemwegserkrankungen
- Ausfluss
- Blasenkatarrh
- Bronchitis
- Depressionen



- Koliken
- Scheiden jucken
- Schuppenflechte

## ***Eisenkraut ( Verbena officinalis )***

- Desinteresse
- Herzsensationen nervöser Art
- Lustlosigkeit
- Müdigkeit
- Schwindel
- Tragträumerei
- Verdauungsstörungen

Eiserne Rüstung für den Alltag, stärkt Willen, baut auf

## ***Elemi ( Canarium luzonicum )***

- Schleimlösend
- Antiseptisch
- Innere Sammlung
- Meditation
- Psychisch ausgleichend, stärkend

## ***Eukalyptus ( Eukalyptus globolus )***

- Herpes simplex ( Lippenbläschen )
- Herpes zoster ( Gürtelrose )
- Influenza ( Virus Grippe )
- Asthma
- Ausfluss
- Blasenentzündung
- Bronchitis
- Durchfall ( schleimig )
- Erkältung
- Halsentzündung
- Konzentrationsschwäche
- Nebenhöhlenerkrankungen
- Rheumatischer Formenkreis / Rheuma
- Schnupfen
- Verdauungsstörung
- Gegen alle Viren
- Erhöht den Östrogenspiegel
- Erhöht den Cortisonspiegel

## ***Fenchel ( Foeniculum vulgare )***

- Ausbleibende Regel
- Blähungen
- Brechreiz
- Grundumsatz erhöhend

- Alkoholkater
- Migräne
- Milchmangel beim Stillen
- Klimakterium
- Verdauungsstörungen
- Schluckauf

## ***Geranie ( Pelagonium graveolens )***

- Angst
- Brustspannungen nervöser Art
- Depressionen
- Bei Insektenstiche
- Nervöse Spannungen
- Sterilität
- Wechseljahrbeschwerden
- Bei Schmerzen die durch Nervosität bedingt sind

## ***Jasmin ( Jasminum officialis )***

- Angst
- Antriebsschwäche
- Depressionen
- Frigidität

- Frösteln (nervöses)
- Heiserkeit
- Husten (nervös)
- Impotenz
- Milchmangel beim Stillen
- Schmerzhaftige Regel (besonders bei Rückenschmerzen)
- Spannungen (nervös)
- Uteruserkrankungen allgemeiner Art

## ***Kamille wild ( Ormensis multicoulis )***

- Blähungen
- Depressionen
- Hysterie
- Kopfschmerzen
- Krämpfe
- Regelstörungen (zu schwach, stark, spät)
- Reizbarkeit
- Scheidenjucken
- Schlaflosigkeit
- Zahnen der Kinder

## ***Kamille römisch ( Anthemis nobilis )***

- Gleiche Indikationen wie Kamille wild, zusätzlich:
- Deutlicher Schwerpunkt im Kinderzimmer
- Macht Fieber erträglicher
- Beruhigend und tröstend bei Krankheiten
- Schmerzstillend beim Zahnen der Kinder
- Generell bei allen Kinderkrankheiten
- Nimmt dem Schmerz die Spitze

## ***Kampfer ( Cinnamomum camphora )***

- Akne
- Blähungen
- Bronchitis
- Depressionen
- Durchfall
- Erbrechen
- Erkältungen
- Kreislaufanregung
- Nervenbeschwerden
- Niedriger Blutdruck
- Schlaflosigkeit
- Schwäche allgemeine

**Achtung!** Nie bei Schwangeren und Epileptikern anwenden!

## ***Kanuka (Kunzea ericoides)***

- **Abwehrschwäche**
- **Akne**
- Bindegewebsschwäche
- **Cellulitis**
- Erkältung
- Durchsetzungsvermögend, stärkend
- Selbstbewussten, stärkend
- **Stärke / Energie, gebend**
- Gedanken, klärend
- Krampfadern

**Tipp:** Direkt auf die Haut wirkt es, antiallergisch, antirheumatisch, entzündungshemmend, keimtötend, schmerzlindernd

## ***Kardamom ( Elettaria cardamomum )***

- Appetitlosigkeit
- Blähungen
- Brechreiz
- Geistige Erschöpfung
- Husten
- Koliken
- Psychisch aufhellend
- Sodbrennen
- Verdauungsstörungen

**Tipp:** Bestes Mittel gegen Schwangerschaftserbrechen

## ***Lavendel ( Lavandula officialis )***

- Akne
- Asthma
- Ausfluss
- Blähungen
- Blasenkatarrh
- Bronchitis
- Depressionen
- Haarausfall (kreisrunder)
- Halsentzündung
- Hauterkrankungen aller Art (auch Läuse, Krätze usw.)
- Herzklopfen
- Hysterie
- Insektenstiche aller Art
- Koliken
- Nervöse Erschöpfung
- Panik
- Schlaflosigkeit
- Schmerzhaftes Regelblutung
- Schuppenflechte
- Urin fördernd
- Verdauungsstörung
- Zittern

**Tipp:** Besitzt hydrophile, hautverjüngende Wirkung (pur auf die Haut)

## ***Manuka (Leptospermum scoparium)***

- Bronchitis
- **Depressionen**
- **Entzündungen**
- Erkältung
- Ekzeme
- **Gehirn, anregend**
- **Hautpilz**
- Hautprobleme
- Husten
- **Juckreiz**
- Rheuma
- **Stress**

Direkt auf die Haut; antiallergisch, antirheumatisch, entzündungshemmend, keimtötend, schmerzlindernd

## ***Pfefferminze ( Mentha piperita )***

- Asthma
- Blähungen
- Bronchitis
- Erbrechen
- Erkrankung
- Erschöpfung (geistige)
- Herzklopfen
- Husten



- Hysterie
- Moskitos
- Nebenhöhlenerkrankungen
- Nervenschmerzen
- Ratten und Mäuse
- Schmerzhaftes Regelblutung
- Schwindel
- See- und Reisekrankheit
- Übelkeit

## ***Muskatellersalbei ( Salvis sclarea )***

- Angst
- Ausbleiben der Regel
- Ausfluss
- Blutdrucksenkung
- Depressionen
- Frigidität
- Halsentzündungen
- Hysterie
- Impotenz
- Koliken
- Nervöse Erschöpfungszustände
- Wochenbettdepressionen
- Wechseljahrbeschwerden
- Tonikum für den weiblichen Unterleib, allgemeines Frauenmittel

## ***Muskatnuss ( Myristica fragrans )***

- Aphrodisiakum
- Gehirnstärkung
- Herzstärkung
- Verdauungsstörungen
- Fördert die Intensität und Farbigkeit von Träumen
- Bewusstseinsweiterung

**Achtung:** Nur in geringer Dosis, wirkt sonst toxisch!

## ***Myrte ( Myrtus communis )***

- Bronchitis
- Husten, Raucherhusten
- Nebenhöhlenerkrankungen
- Harnwegsinfektionen
- Hämorrhoiden
- Verzweiflung
- Angst vor Krankheiten
- Fehlende Gelassenheit
- Hauterkrankungen
- Zu starke materialistische Einstellung
- Klärt die Atmosphäre nach Streit

## **Nelke ( *syzygium aromaticum* )**

- Anregung für Körper und Geist
- Antibakteriell
- Antiviral
- Hauterkrankungen allgemeiner Art
- Infektionen abwehrend
- Insektenstiche
- Insekten vertreibend
- Krampflösend
- Krätze
- **Muskelkater**
- **Muskelschmerzen**
- **Nervenschmerzen**
- Raum-Desinfektion
- Rekonvaleszenz
- **Rheuma**
- **Rheumatischer Formenkreis**
- **Schmerzlindernd**
- Schwäche allgemein
- Zahnfleischschwellungen
- Zahnschmerzen

Früher wurde Nelke zur Desinfektion von OP-Räumen und Händen benutzt

## ***Neroli ( Citrus aurantium )***

- Angst
- Depressionen
- Durchschlafstörungen
- Einschlafstörungen
- Herzklopfen
- Hysterie
- Nervöse Spannungen
- Panik
- Schlaflosigkeit

## ***Olibanum / Weihrauch ( Boswellia thurifera )***

- Desinfizierend
- Antibakteriell
- Rheuma
- Rheumatischer Formenkreis
- Muskelschmerzen
- Nervenschmerzen
- Muskelkater
- **Verfolgungswahn**
- **Hysterie**

## ***Palmarosa ( Cymbopogon martini )***

- Anregend
- Antiseptisch
- Feuchtigkeit spendend für die Haut
- Hautverjüngend
- Hautprobleme jeder Art

## ***Pfeffer ( Piper nigrum )***

- Aphrodisiakum
- Appetitlosigkeit
- Entgiftung
- Erbrechen
- Hämorrhoiden
- Husten
- Konzentrationsschwäche
- Schnupfen
- Schwindel

## ***Rose ( Rosa damascena )***

- Aphrodisiakum
- Ausfluss
- Depressionen
- Frigidität
- Gebärmutter allgemein

- Herzleiden
- Impotenz
- Nervenbesänftigung
- Nervöse Spannungen
- Schmerzhaftes Regelblutung
- Schlaflosigkeit
- Sterilität
- Stress

## ***Rosmarin ( Rosmarinus officialis )***

- Apathie
- Asthma
- Ausfluss
- Bronchitis
- Erkältungen
- Haarausfall (normal, nicht Glatzenbildung)
- Herzklopfen
- Kopfschmerzen
- Nervenbeschwerden
- Niedriger Blutdruck
- Ohnmacht
- Schwäche allgemein
- Trägheit
- Verlust des Geruchssinnes
- Klärt den Geist

## ***Sandelholz (Santalum album )***

- Akne
- Angst
- Blasenkatarrh
- Bronchitis
- Erbrechen
- Prostata
- Samenerguss zu früh
- Schlaflosigkeit
- Schleimhäute, genitale
- Schluckauf

Ausgesprochenes Männermittel

## ***Tagetes (Tagetes patula )***

- Wirkt stark stimmungshebend und sinnlich anregend
- Aphrodisiakum
- Angstzustände
- Depressionen
- Frigidität
- Impotenz

## ***Teebaum / Tea-Tree ( Melaleuca alternifolia )***

- Bakterien
- Chlamydien
- Pilze
- Viren
- Warzen
- Fuß-, Haut- und Scheidenpilz
- Prämenstruelle Pickel im Gesicht
- Stimuliert extrem stark das Immunsystem

Teebaumöl pur auf die betroffene Haut!

## ***Verbena / Eisenkraut ( Verbena officinalis )***

- Siehe Eisenkraut

## ***Wacholder ( Juniperus Communis )***

- Akne
- Ausbleiben der Regel
- Ausfluss
- Blähungen
- Blasenkatarrh
- Einschlafstörungen
- Husten
- Stressfolgen
- Wasserhaushalt (entwässernd)



## **Wintergrün ( *Gaultheria procumbens* )**

- Appetitanregend
- Blutdrucksenkend
- **Durchblutungssteigernd**
- Energielosigkeit
- Hypertonie
- Konzentrationsschwäche
- **Muskelkater**
- **Muskelschmerzen**
- **Rheuma**
- **Rheumatischer Formenkreis**

**Vorsicht!** Nicht einnehmen in der Schwangerschaft, und Kindern unter 6 Jahren

## **Weihrauch / Olibanum ( *Boswellia thurifera* )**

- Siehe bei Olibanum

## **Ylang-Ylang ( *Canaga odorata* )**

- Angst
- Aphrodisiakum
- Depressionen
- Frigidität
- Herzklopfen
- Impotenz
- Schlafstörungen
- Stress

Es gibt natürlich noch viele andere ätherische Öle. Die hier aufgeführten Öle sind wohl die bekanntesten und wirkungsvollsten. Die Wirkung wird oft noch verstärkt, in dem man mehrere ätherische Öle zusammen verwendet.

## Kapitel 6

### Indikation und Anwendungsmöglichkeiten

Fettdruck = Öl mit der besten Wirkung

#### ***Abwehrsteigerung***

Basilikum, **Eukalyptus**, **Kanuka**, **Manuka Tea-Tree**

Aromalampe, Vollbad ohne Emulgator, Gesichtsdampfbad, Massage

#### ***Akne***

**Bergamotte**, **Kanuka**, **Manuka**, **Lavendel**, Sandelholz, Wacholder

Aromalampe, Vollbad mit Emulgator, Gesichtsdampfbad, Massage, direkt auf die Haut

#### ***Alkoholkater***

**Fenchel**, **Pfeffer**

Aromalampe

#### ***Amenorrhoe***

**Eukalyptus**, **Fenchel**, **Geranium**, **Jasmin**, **Muskatellersalbei**, **Rose**

Aromalampe, Vollbad o.E., Sitzbad, Massage

#### ***Angst***

Basilikum, **Bergamotte**, Geranium, Jasmin, Muskatellersalbei, **Neroli**,

Palmarosa, Sandelholz, **Tagetes**, Ylang-Ylang

Aromalampe, Vollbad o.E.

## ***Anregung von Körper und Geist***

Kampfer, **Nelke, Manuka**, Rosmarin, Verbena  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Antibiotikum***

Eukalyptus, **Kanuka, Manuka, Nelke, Olibanum, Tea-Tree**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad, Massage, direkt auf die Haut

## ***Antihistaminikum***

**Kanuka, Manuka**,  
Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad, Massage, direkt auf die Haut

## ***Antimykotikum***

**Kanuka, Manuka, Tea-Tree**,  
Vollbad m.E., Sitzbad, Fußbad m.E., Massage, direkt auf die Haut

## ***Antiviral***

**Eukalyptus, Kanuka, Manuka, Nelke, Tea-Tree**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage, direkt auf die Haut

## ***Apathie***

**Kampfer, Rosmarin, Verbena**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Vollbad m.E., Massage

## ***Aphrodisiakum***

**Jasmin, Geranium, Rose, Tagetes, Ylang-Ylang**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Appetitlosigkeit***

**Basilikum, Fenchel, Kardamom, Pfeffer, Wintergrün**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Asthma***

**Elemi, Eukalyptus, Kanuka, Lavendel, Manuka, Pfefferminze, Rosmarin**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad, Massage

## ***Atemwegsinfektionen***

**Bergamotte, Eukalyptus, Kanuka, Manuka, Tea-Tree**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad, Massage

## ***Blähungen***

**Bergamotte, Fenchel, Kampfer, Kardamom, Lavendel, Pfefferminze, Muskatellersalbei, Pfeffer, Rosmarin, Wacholder**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Blasenentzündung***

**Eukalyptus, Kanuka, Manuka, Tea-Tree,**  
Aromalampe, Vollbad m.E., Sitzbad m.E.

## **Blutdruck** zu hoch

Eukalyptus, Kanuka, **Lavendel**, Manuka, **Muskatellersalbei**, **Nelke**,  
Wintergrün, **Ylang-Ylang**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## **Blutdruck** zu niedrig

**Kampfer**, **Pfeffer**, Rosmarin

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## **Brechreiz**

Basilikum, Fenchel, Kardamom

Aromalampe

## **Breitband-Antibiotikum**

**Kanuka**, **Manuka**, **Nelke**, **Tea-Tree**

Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad, direkt auf die Haut

## **Bronchitis**

Basilikum, **Elemi**, Eukalyptus, **Kanuka**, Lavendel, **Manuka**, Minze  
piperita, Pfeffer, Rosmarin, Sandelholz, **Tea-Tree**, Wacholder

Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad, Massage

## **Chlamydien**

**Kanuka**, **Manuka**, **Tea-Tree**,

Sitzbad, direkt auf die Slipeinlage

## ***Dekubitus***

**Kanuka**, Lavendel, **Manuka**, Palmarosa, **Tae-Tree**  
direkt auf die Haut

## ***Depressionen***

**Bergamotte**, **Geranium**, Jasmin, Kamille, **Kanuka**, **Lavendel**, **Manuka**,  
Muskatellersalbei, **Neroli**, Palmarosa, **Rose**, Sandelholz, **Tagetes**,  
**Ylang-Ylang**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Durchblutungsfördernd***

### **Wintergrün**

Vollbad m.E., Massage

## ***Durchschlafstörungen***

### **Neroli**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Dysmenorrhoe***

**Jasmin**, Kamille, Lavendel, **Muskatellersalbei**, **Rose**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Sitzbad, Massage

## ***Einschlafstörungen***

**Neroli**, Wacholder, Ylang-Ylang  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Energielosigkeit***

### **Kampfer, Rosmarin, Wintergrün**

Aromalampe, Vollbad o.E., Vollbad m.E., Massage

## ***Entzündungen***

### **Kanuka, Manuka**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage direkt auf die Haut

## ***Erbrechen***

Basilikum, Eukalyptus, **Kardamom**, Lavendel, **Pfefferminze**, Pfeffer,  
Sandelholz

Aromalampe

## ***Erkältungen***

Basilikum, **Elemi**, **Eukalyptus**, **Kanuka**, **Manuka**, Pfefferminze,  
Palmarosa, Pfeffer, Rosmarin, **Tea-Tree**,

Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad, Massage

## ***Fieberbläschen***

Bergamotte, **Eukalyptus**, **Kanuka**, **Manuka**, **Tea-Tree**,

Aromalampe, Vollbad m.E. Gesichtsdampfbad, direkt auf die Haut

## ***Frigidität***

**Jasmin**, **Muskatellersalbei**, **Rose**, **Tagetes**, **Ylang-Ylang**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage



## ***Fußpilz***

**Kanuka, Manuka, Tea-Tree**

Fußbad m.E., direkt auf die Haut

## ***Gehirnstärkung***

**Manuka, Muskatnuss Pfeffer, Rosmarin**

Aromalampe, Vollbad o.E.

## ***Geistige Erschöpfung***

**Basilikum, Elemi, Kardamom, Manuka, Minze piperita, Muskatnuss, Nelke, Rosmarin**

Aromalampe, Vollbad o.E.

## ***Geschlechtstrieb*** anregend

**Jasmin, Muskatellersalbei, Pfeffer, Rose, Tagetes, Ylang-Ylang**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Grippe***

**Elemi, Eukalyptus, Kanuka, Lavendel, Manuka, Pfefferminze, Nelke, Pfeffer, Rosmarin, Tea-Tree**

Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad

## ***Grundumsatz*** erhöhend

**Fenchel**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Gürtelrose***

**Eukalyptus, Geranium, Kanuka, Manuka, Nelke, Tea-Tree**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Vollbad m.E., Massage

## ***Halsentzündung***

**Eukalyptus, Geranium, Kanuka, Lavendel, Manuka, Muskatellersalbei, Pfeffer, Tea-Tree**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad, Massage

## ***Hauterkrankungen, allgemein***

**Kamille, Kanuka, Lavendel, Manuka, Nelke, Palmarosa**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad, Massage, direkt auf die Haut

## ***Hautpilz***

**Kanuka, Manuka, Tea-Tree**  
Vollbad m.E., Sitzbad, Massage, direkt auf die Haut

## ***Herpes simplex***

Bergamotte, **Eukalyptus, Kanuka, Manuka, Nelke, Tea-Tree**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad, direkt auf die Haut

## ***Herpes zoster***

**Eukalyptus, Geranium, Kanuka, Manuka, Nelke, Tea-Tree**  
Aromalampe, Vollbad m.E., Massage

## ***Husten***

**Elemi, Eukalyptus, Kanuka, Kardamom, Lavendel, Manuka, Pfefferminze, Pfeffer, Rosmarin, Sandelholz, Tea-Tree Wacholder**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad, Massage

## ***Hypotonie***

**Kampfer, Pfeffer, Rosmarin**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Vollbad m.E., Massage

## ***Hypertonie***

**Muskatellersalbei, Nelke, Neroli, Rose, Wintergrün**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Hysterie***

**Olibanum**  
Aromalampe

## ***Immunsystem* stimulierend**

**Kanuka, Manuka, Nelke, Tea-Tree**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Vollbad m-E., Gesichtsdampfbad, Massage

## ***Impotenz***

**Jasmin, Muskatellersalbei, Neroli, Rose, Sandelholz, Tagetes, Ylang-Ylang**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Infektionen*** abwehrend

**Eukalyptus, Kanuka, Manuka, Nelke, Tea-Tree**

Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad, Massage

## ***Influenza***

Elemi, **Eukalyptus, Kanuka**, Lavendel, **Manuka**, Pfefferminze, Pfeffer, Rosmarin, **Tea-Tree**

Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad,

## ***Insektenstich***

**Kanuka, Lavendel, Manuka, Nelke**

direkt auf die Haut

## ***Juckreiz***

**Kanuka, Lavendel, Manuka**

Aromalampe, Vollbad m.E., Sitzbad, Massage, direkt auf die Haut

## ***Kater*** nach Alkoholgenuss

**Eukalyptus, Fenchel, Pfeffer**

Aromalampe

## ***Klimakterium***

**Eukalyptus, Fenchel, Geranium, Muskatellersalbei**

Aromalampe, Vollbad o.E., Vollbad m.E., Massage

## ***Konzentrationsstörungen***

**Muskatnuss**, Pfeffer, Rosmarin, Wintergrün  
Aromalampe, Vollbad o.E.

## ***Kopfhaut***, juckend und schuppig

**Kanuka**, Lavendel, **Manuka**, Rosmarin, Tea-Tree  
in Massageöl auf die Kopfhaut auftragen und nach ca. 5 Minuten mit Shampoo  
auswaschen

## ***Kortisonähnliche Wirkung***

**Eukalyptus**, **Kanuka**, **Manuka**, **Wintergrün**  
Aromalampe, Vollbad m.E., Massage

## ***Krätze***

**Kanuka**, **Lavendel**, **Manuka**, Palmarosa  
direkt auf die Haut

## ***Kreislauf***, anregend

Eukalyptus, **Pfeffer**, **Rosmarin**, Muskatnuss, **Wintergrün**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Vollbad m.E., Massage

## ***Leberpflege***

**Eukalyptus**, **Fenchel**, **Pfeffer**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Männermittel***, allgemein

### **Sandelholz**

Aromalampe, Vollbad o.E., Vollbad m.E., Massage

## ***Migräne***

**Basilikum, Fenchel, Kamille, Kardamom, Lavendel, Pfefferminze, Muskatellersalbei, Neroli, Pfeffer**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Milchmangel***, beim Stillen

Fenchel, Jasmin

Aromalampe, Vollbad m.E.

## ***Müdigkeit***

**Kampfer, Pfeffer, Rosmarin, Verbena**

Aromalampe, Vollbad o.E., Vollbad m.E., Massage

## ***Muskelkater***

**Nelke, Rosmarin, Eukalyptus, Kampfer, Olibanum, Wintergrün**

Vollbad m.E., Massage

## ***Muskelschmerzen***

**Eukalyptus, Nelke, Olibanum, Rosmarin, Wintergrün**

Vollbad m.E., Massage

## ***Nebenhöhlenerkrankungen***

**Eukalyptus, Kanuka, Manuka, Pfeffer, Sandelholz, Tea-Tree**

Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad, Massage

## ***Nerven***, beruhigend

Elemi, Kanuka, Lavendel, **Manuka, Rose**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Nervenschmerzen***

**Nelke, Olibanum, Rosmarin, Wintergrün**

Vollbad m.E., Massage

## ***Erschöpfung***, nervöse

Basilikum, **Kanuka, Lavendel, Manuka**, Muskatellersalbei, Rosmarin

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Nervosität***

Elemi, **Kanuka**, Lavendel, **Manuka**, Rose

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Neurodermitis***

**Kanuka, Lavendel, Manuka**

Aromalampe, Vollbad m.E., Massage

## ***Östrogenspiegel***, erhöhend

Eukalyptus, Fenchel, Geranium, Muskatellersalbei

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Panik***

Lavendel, **Neroli, Olibanum**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Pilz***, Fuß-, Haut- und Scheiden-

**Kanuka, Manuka, Tea-Tree**

direkt auf die Haut, Vollbad m.E., Sitzbad, Fussbad m.E.

## ***Prostata***

Jasmin, **Sandelholz**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Psoriasis***

Bergamotte, **Kanuka, Lavendel, Manuka, Palmarosa**

Aromalampe, Vollbad m.E., Massage

## ***Psyche***, aufhellend

**Kanuka**, Kardamom, Lavendel, **Manuka, Neroli**, Palmarosa, Rose,

**Tagetes**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Raumdesinfektion***

**Eukalyptus, Kanuka, Manuka, Nelke, Tea-Tree**

Aromalampe



## **Regelblutungen**, ausbleibend

**Eukalyptus, Fenchel, Geranium, Jasmin, Muskatellersalbei, Rose**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## **Regelblutung**, schmerzhaft

**Jasmin, Kamille, Lavendel, Muskatellersalbei, Rose**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## **Rheuma**

**Eukalyptus, Kanuka, Manuka, Nelke, Olibanum, Wintergrün**  
Vollbad m.E., Masage

## **Samenerguss**, frühzeitiger

**Sandelholz**  
Aromalampe, Vollbad o.E.,

## **Samenqualität**, Verbesserung

**Rose**  
Aromalampe, Vollbad o.E.,

## **Scheidenjucken**

**Eukalyptus, Fenchel, Geranie, Muskatellersalbei**  
Vollbad m.E., Sitzbad

## **Scheidenpilz**

**Kanuka, Manuka, Tea-Tree**  
Vollbad m.E., Sitzbad, direct auf die Slipseinlage

## **Schlaflosigkeit**

Basilikum, **Kamille, Lavendel, Neroli**, Rose, Sandelholz, **Ylang-Ylang**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## **Schmerzstillung**

**Kanuka, Manuka, Nelke, Olibanum, Wintergrün**  
Vollbad o.E., Vollbad m.E., Massage

## **Schnupfen**

**Eukalyptus, Kanuka, Manuka**, Pfeffer, Sandelholz, **Tea-Tree**  
Aromalampe, Vollbad m.E., Massage

## **Schuppenflechte**

Bergamotte, **Kanuka, Lavendel, Manuka, Palmarosa**  
Aromalampe, Vollbad m.E., Massage

## **Schwäche**, allgemein

**Kampfer, Nelke, Rosmarin, Verbena**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## **Schwangerschaft**, Erbrechen

**Kardamom**  
Aromalampe, 2 bis 3 Tropfen auf ein Stück Zucker

## **Sinnlichkeit**, fördernd

Jasmin, Geranium, **Rose, Tagetes, Ylang-Ylang**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## **Sonnenbrand**

**Kanuka, Lavendel, Manuka**

direkt auf die Haut, Vollbad m.E., Massage

## **Spannungen, nervöse**

Basilikum, **Bergamotte**, Geranium, Jasmin, **Kanuka, Lavendel, Manuka, Neroli, Rose, Ylang-Ylang**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## **Sterilität, männlich/weiblich**

**Jasmin, Rose**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## **Stress**

Elemi, **Jasmin, Kanuka, Lavendel, Manuka, Rose, Ylang-Ylang**

Aromalampe, Vollbad o.E., Mssage

## **Übergewicht**

**Fenchel**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## **Vegetative Stabilisierung**

Bergamotte, **Geranium, Jasmin, Kanuka, Manuka, Neroli, Rose, Ylang-Ylang**

Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Verfolgungswahn***

**Olibanum**  
Aromalampe

## ***Virusinfektion***

**Eukalyptus, Kanuka, Manuka, Nelke, Tea-Tree**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Gesichtsdampfbad, Massage

## ***Warzen***

**Kanuka, Manuka, Tea-Tree**  
direkt auf die Haut

## ***Wechseljahrbeschwerden***

**Eukalyptus, Fenchel, Geranium, Muskatellersalbei**  
Aromalampe, Vollbad o.E., Massage

## ***Wochenbettdepressionen***

**Muskatellersalbei, Neroli**  
Aromalampe

## ***Zahnfleischschwellungen***

**Nelke**  
direkt auf den schmerzende Zahnfleisch

## ***Zahnschmerzen***

**Nelke**  
direkt auf den scherzenden Zahn

## Nochmals zur Erinnerung:

Die Aromatherapie ist eine sanfte Therapie, die den Heilungsprozess bei einer Krankheit beschleunigen und die Symptome mildern kann. Die vorbeugende Wirkung kann vor Unpässlichkeit und Krankheit schützen.

Sie ist aber niemals als Medizin oder Medikament zu sehen.

Bitte stellen Sie keine Eigendiagnosen, sondern begeben Sie sich bei einer ernststen Erkrankung immer in ärztliche Behandlung!

## Schlusswort

Nehmen Sie sich die Zeit für Ihre private Wellnessbehandlung.

Bedenken Sie, Abgespanntheit und Stress sind die Hauptfaktoren für den Herzinfarkt.

Sind Sie ausgeglichen, wirkt sich das positiv auf Ihre Umgebung, den menschen und den Tieren aus.

Ich wünsche Ihnen Gesundheit und Fitness, um Dies zu erhalten sollten Sie die Aromatherapie einsetzen.

Ihr

*Bernhard Diekwessels*