

Maria L. Schasteen
Depressionen

Hilfe zur Selbsthilfe
mit Duftmedizin



Maria L. Schasteen

Depressionen

Hilfe zur Selbsthilfe
mit **Duftmedizin**



 crotona

Es ist natürlich selbstverständlich, dass bei ernsthaften Erkrankungen ärztliche Hilfe unumgänglich ist. In einem solchen Fall kann eine Selbstbehandlung sogar lebensgefährlich werden.

Was hier gesagt und geraten wird, soll also keinesfalls den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen, sondern es will vielmehr das Allgemeinwissen erweitern und den Wert natürlicher Heilkräfte fördern, damit man sich bei Bedarf mit einfachen, natürlichen Mitteln selbst helfen kann.

Die Autorin und der Verlag können jedoch keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der hier dargestellten Methoden und Rezepte übernehmen.

Das Einnehmen von nicht als *Nahrungsergänzung* gekennzeichneten ätherischen Ölen ist in der EU verboten.

Impressum

ISBN Printausgabe 978-3-86191-231-6

ISBN eBook 978-3-86191-233-0

Deutsche Originalausgabe:

1. Auflage 2021

© Crotona Verlag GmbH & Co. KG

Kammer 11, D-83123 Amerang

www.crotona.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Fotos: shutterstock.com

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

Inhalt

Hilfe zur Selbsthilfe mit Duftmedizin

Wie Depression uns oft schleichend, unbemerkt befällt

Ein ätherisches Öl bietet sofortige Hilfe!

Eine Depression – viele Ursachen

Wie wirken ätherische Öle bei Depression?

Wie ätherische Öle auf Zellebene eine Depression transformieren

Vier Schritte zur Überwindung von Depression

Wie die Wissenschaft der Epigenetik das Glück beweist

Was tun, wenn du zu wenige Glücksschalter auf deinen Genen hast?

Die einzige Art, von Depression frei zu werden

In der Psychotherapeuten-Praxis

Fünf Arten der Depression

Sofortmaßnahmen, wenn Depression uns die Lebensfreude raubt

Depression: Die Ursache und was Gesundheitsexperten empfehlen

Trauerhilfe: Jahrtausende alt, doch längst vergessen

Eine natürliche Therapie ohne Nebenwirkungen

Warum der Duft ätherischer Öle mit Depression aufräumt?

Chemie versus Naturstoffe – Was dein Körper wirklich braucht

Gefahren von Arzneimitteln

Was sagt die Wissenschaft zu ätherischen Ölen bei Depression?

Hilfreiche ätherische Öle bei Depression

Ätherische Öle, die man immer zur Hand haben sollte

Ätherische Öle bei Depression – eine Übersicht

Zitrusöle erhellen das Gemüt

Duftende Zitrus-Rezepte

Das 1x1 der Ölmischungen

Vier Methoden der Duftzusammensetzung

Eine Schnellanleitung zum Mischen

Das Mischen nach Methode

Beispiele beliebter Ölmischungen

Wie Aromatherapie Depressionen besiegt

Dankbare Anwender erzählen

Die dunkle Nacht der Seele

Kinder und Depression

Wie das Pflegepersonal sich bei „Laune“ hält ...

Aromatherapie-Rezepte aus der Apotheke der Natur

Tägliche Anwendung ätherischer Öle bei Depression

Rezepte bei Depression, Stress und Mutlosigkeit

Das tägliche Öle-Ritual

Die Beschäftigungstherapie mit ätherischen Ölen

Depression – der Schrei der Seele nach Freiheit

Der Seelenschmerz

Wir sind die Urheber unseres Glücks

Es gibt immer einen Weg

Der duftende Weg aus der Krise

Anhang

Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle

Über die Autorin

Seine Gefühle und Gedanken, seine Beziehungen,
seine Finanzen zu ordnen hat genauso wenig
mit Zauberei zu tun, als wenn ein erfahrener Koch einen Kuchen backt. Es gibt ein Erfolgsrezept,
ganz gleich in welchem Bereich man tätig ist.

*Harold Klemp,
Spirituelle Weisheit zu Gesundheit und Heilung*







Hilfe zur Selbsthilfe mit Duftmedizin

Ein depressiver Mensch wird wohl niemals dieses Büchlein in den Händen halten und es lesen. Zu tief sind sein Geist und Herz in den Abgründen der Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit versunken, als dass er die Kraft hätte, sich von selbst wieder daraus zu befreien. Daher lege ich diesen Ratgeber in deine Hände.

Die hier vorgestellten Hilfsmittel wollen sowohl einem schwermütigen Menschen bei der Rückkehr in das normale Leben helfen als auch Pflegepersonen den Umgang mit psychisch Kranken erleichtern. Es will dabei helfen, nicht selbst in Schwermut zu verfallen, denn Schwermut, Teilnahmslosigkeit und Apathie sind ansteckend. Der einzige Weg, um aus diesem trostlosen Zustand wieder herauszukommen, ist das sofortige aktive und bewusste Handeln. Kranke Menschen sind oft nicht selbst in der Lage dazu. Doch ätherische Öle sind wirksame und treue Wegbegleiter aus der Krise. Ihr lockender Duft kann tatkräftig selbst aus der tiefsten Depression herausführen.

Solltest du jedoch selbst von Verstimmung, Missmut und Energielosigkeit geplagt sein, dann nimm dir die Information in diesem Praxis-Ratgeber zu Herzen. Mit den einfachen Schritten, die hier aufgezeigt werden, kannst du sofort damit beginnen, dein Leben in freudvollere, glücklichere Bahnen zu lenken, um eine depressive Verstimmung ein für alle Mal zu transformieren.

Wie Depression uns oft schleichend, unbemerkt befällt

**Ätherische Öle weben sich in unser Leben,
um uns in emotionaler Balance zu halten.**

Lautlos, wie ein geschmeidiger Tiger, der sich auf leisen Sohlen an sein unbedarftes Opfer heranpirscht, um plötzlich – aus dem Hinterhalt – zum entscheidenden Sprung anzusetzen, ereilt uns manchmal ein Schicksal. Wo gestern noch die Sonne hell und verheißungsvoll vom Himmel gestrahlt hat, ist heute lähmende Stille. Die Zeit scheint plötzlich still zu stehen. Wir blicken in Schockstarre in eine gähnende Leere, wo einst unser Leben heiter mit den Gezeiten im bunten Reigen tanzte. Wo immer wir auch hinblicken, es ist nichts mehr, wie es einmal war.

Wir bewegen uns automatisch, wie in Trance, und je länger der Zustand des Schocks, der Terror des Schreckens, uns in seinen beißenden Fängen gefangen hält, desto kraftloser, desto lebloser werden wir. Wir fühlen das Leben wie loser Sand durch unsere Finger rieseln und können es doch nicht festhalten. Die Lebenskraft entgleitet uns.

Wenn nicht bald Hilfe kommt, die Situation sich ändert, der Stress nachlässt und das Trauma sich zur Ruhe legt, wird dieser Zustand zur bitteren Gewohnheit. Wir halten still, rühren uns nicht, um den Schmerz der Erinnerung zu minimieren. Die bunte Welt dort draußen läuft teilnahmslos an einem trüben, gebrochenen Geist vorbei. Die Gefühle sind tot, das Leuchten der Augen ist erloschen. Hoffnungen sind begraben, und die Schätze, derer man sich so sicher war, sind für immer verloren. Alles, worauf man wartet und noch hofft, ist der erlösende Tod, der nicht kommen will.

Das ist der Weg in eine tiefe, schmerzhaft, oft jahrelange Depression.

Diese Spirale des schleichenden Todes muss JETZT, sofort, unterbrochen werden!

Ein ätherisches Öl bietet sofortige Hilfe!

Nimm irgendein ätherisches Öl, das du gerade zur Hand hast!



- Das starke, „beißende“ Aroma von **Pfefferminzöl** schreckt uns augenblicklich aus unserer Lethargie auf. Verwundert über diesen plötzlichen, schrillen Weckruf beginnen wir zu „denken“. (Sauerstoff kommt ins Gehirn.) Die trüben Gedanken fahren verdutzt aus dem eintönigen Schlaf hoch und wundern sich. Energie fährt in die Zelle hinein. **Die Zelle braucht Energie, um zu leben!**

Energie erhält die Zelle vom Sauerstoff, der in Form eines ätherischen Öls wie eine Meeresgischt unverhofft kräftig ins Gesicht bläst und die dumpfen Sinne unmissverständlich aus dem Dämmerzustand der Selbstbemitleidung schreckt. **Pfefferminze hat die Kraft, die Lebensgeister zu wecken.**

Ätherische Öle liefern gesteigertes Elektronenpotenzial, das um den Atomkern kreist und die Zelle – wie mit einem schmetternden Trommelschlag – wieder zum Leben erweckt. Je kräftiger der Trommelwirbel, desto leidenschaftlicher, desto lebenslustiger ist der Mensch.

**Depressiven Menschen fehlen die lebensspendenden Elektronen.
Daher sind ätherische Öle die idealen Therapiebegleiter in der
Depression.**

- Oder wir lassen uns von dem lieblichen Duft von **Rosenblüten** und **Jasmin** wachküssen. Sie legen ihre schützende Hand auf unsere

Schultern und geleiten unsere Gedanken und Gefühle sachte an einen lichterem Ort.

Im limbischen System im Gehirn werden Erinnerungen angeregt. Es ist, als wenn ein Glockenspiel angestoßen wird und zu klingen beginnt. Wir lauschen überrascht dem lieblichen Klang, der das Herz berührt. Der Ton ist wie eine flackernde Kerze, die Licht und Wärme in unser Leben trägt und Erinnerungen aus glücklicheren Tagen mit sich bringt. Ein flüchtiges Lächeln huscht wohl über unser sorgenvolles Gesicht.

- Lassen wir die zutiefst erdenden, beruhigenden Düfte der **Balsamtanne** unsere trüben Lebensgeister behutsam erwecken. Sie symbolisiert einen Baumriesen, der über ein Jahrhundert lang mit Stärke und Kraft den Stürmen des Lebens getrotzt und gegen alle Unbill standgehalten hat. Er will uns Schutz in einer Zeit der Haltlosigkeit sein und lädt dazu ein, in seinem Schatten Zuflucht zu suchen, damit wir uns geborgen und getragen fühlen können.

Trotz seiner Stärke säuseln die milden, wohlriechenden Wirkstoffe der Balsamtanne sanft, wie ein leiser Wind, der die Baumwipfel rhythmisch in Bewegung hält, beständig durch unsere Gefühle. Sie wiegen uns behutsam im Rhythmus des Lebens, wie eine Mutter ihr Kind in den Schlaf singt. Duft ist Schwingungsmedizin.

Ob es nun der Eiswind der Pfefferminze ist, der uns wachrüttelt, oder das sanfte Blütenmeer, das uns auf den Wellen der wohligen Düfte trägt; ob es der erdende Duft der Wälder ist, der uns Schutz und Hoffnung bietet: Es ist der Schutz und die Geborgenheit in einer Krisensituation, wonach sich der geschwächte Körper, das geprüfte Herz und die rasenden Gedanken der Angst und Einsamkeit jetzt sehnen. Genau diese Hilfe bieten ätherische Öl im Überfluss, wenn wir daran riechen. Sie sind der rettende Atemzug, den wir zum Überleben brauchen.

Daher sind ätherische Öle in unserer Hausapotheke immer die Erste Hilfe bei körperlichen, emotionalen und geistigen Problemen.



Eine Depression – viele Ursachen

Der Duft eines ätherischen Öls kann alles direkt beeinflussen, von deinem emotionalen Zustand bis zu deiner Lebensspanne.

D. Gary Young

- **TRAUMATA:** Schock, Gewalt, Missbrauch oder Verlust eines geliebten Menschen sind gewaltige Katastrophen, die manchmal ohne Vorwarnung in unser Leben treten und bei uns bleibende Narben hinterlassen können. Wunden, die oft niemals heilen. **Habe dein „Trauma-Öl“ immer griffbereit!**

TRAUMA-ÖL: Baldrian, Fichte, Geranie, Immortelle, Lavendel, Limette, Rose, Sandelholz, Weihrauch.

-
- **STRESS:** Manchmal kündigt sich ein verändernder Einschnitt im Leben an, etwa eine Scheidung oder das langsame Abschiednehmen von einem Menschen, einem Job oder dem trauten Zuhause. Auch diese

Situationen können uns in Depressionen und Verzweiflung stürzen, obwohl sie milder sind, da sie vorhersehbar waren. **Habe dein „Anti-Stress-Öl“ stets griffbereit!**

ANTI-STRESS-ÖL: Copaiba, Lavendel, Limette, Vanille, Zedernholz.

- **MUTLOSIGKEIT:** Depression befällt uns auch, wenn wir Dinge machen müssen, die wir nicht tun wollen: Einen Chef bei Laune halten; einen Beruf ausüben, den wir verabscheuen; gezwungen zu sein, Dinge zu machen, die uns gegen den Strich gehen. Wir fühlen uns wie Sklaven, wissen nicht, wie wir aus diesem Teufelskreis ausbrechen sollen, und halten still, um nicht noch verwundbarer gegen die Machtansprüche unserer Unterdrücker zu werden. Wir verlieren unseren Selbstwert, unseren Lebensmut und unsere Herzensfreude. Wenn jeder Tag grau und erzwungen ist, **nimm dein „Mut-Öl“ zu Hilfe!**

MUT-ÖL: Fichte, Rainfarn, Rosenholz, Weihrauch.

- **TIEFE DEPRESSION:** Manchmal ist es ein längst vergangenes Erlebnis, das uns über all die Jahre die Wunde unseres Herzens immer wieder aufreißen lässt, weshalb wir einfach von der Erinnerung nicht loskommen können. Manchmal endet diese Tragödie in einem selbstgewählten Tod, weil wir keinen Ausweg mehr wissen. Solche **schweren Depressionen gehören in die Hand eines liebevollen Therapeuten.** Ätherische Öle helfen dabei.

DEPRESSION: Blaufichte, Jasmin, Kamille, Pfefferminze, Salbei, Weihrauch, Ylang Ylang, Zitrone.

- **STIMMUNGSSCHWANKUNGEN:** Von dem gelegentlichen Unmut, dem Ärger und der Lustlosigkeit, die uns „depressiv“ machen, brauchen