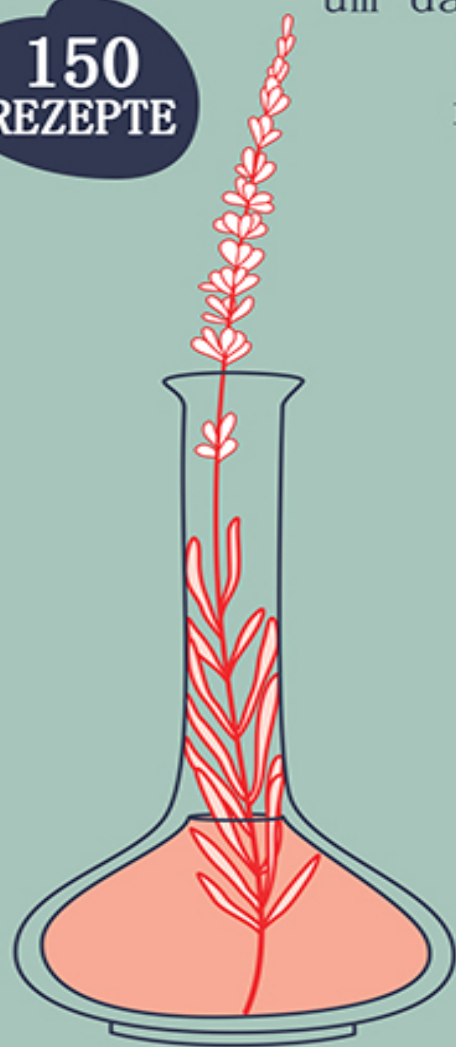


# Ätherische Öle und Aromatherapie für Einsteiger

Wie Sie Ätherische Öle anwenden können,  
um das Immunsystem zu stärken,  
Hormone natürlich zu  
regulieren und gesund  
abzunehmen

150  
REZEPTE



AVA SAGE

# ÄTHERISCHE ÖLE UND AROMATHERAPIE FÜR EINSTEIGER

Wie Sie Ätherische Öle anwenden können,  
um das Immunsystem zu stärken,  
Hormone natürlich zu regulieren und  
gesund abzunehmen.  
Inkl. über 150 Rezepte

AVA SAGE

Copyright © 2022 Ava Sage

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 9783754658451

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

## **Die Welt der ätherischen Öle**

Was ist ein ätherisches Öl

Die Geschichte der ätherischen Öle und der Aromatherapie

Was ist Aromatherapie?

Die Vorteile von ätherischen Ölen und Aromatherapie

Verwendung von ätherischen Ölen

*Wie wirken ätherische Öle auf Geist und Körper?*

*Applikationsmethoden*

## **Die Öle**

Am häufigsten verwendete ätherische Öle

*Bergamotte*

*Eukalyptus*

*Weihrauch*

*Geranie*

*Helichrysum*

*Lavendel*

*Zitrone*

*Pfefferminze*

*Römische Kamille*

*Süßer Majoran*

*Teebaum*

Trägeröle

*Aprikosenöl*

*Avocadoöl*

*Johanniskrautöl*

*Jojobaöl*

*Kokosöl*

*Mandelöl*

Nachtkerzenöl  
Olivenöl  
Ringelblumenöl  
Sesamöl  
Weizenkeimöl  
Wildrosenöl

## **Gezielte Anwendung von Mischungen und Einzelölen**

Körperliche und psychische Anwendungen mit Rezepten

Hormonhaushalt  
Immunsystem  
Gewichtsverlust  
Liebe und Romantik  
Entspannung und emotionale Unterstützung  
Stress  
Schlaflosigkeit  
Burnout  
Schmerztherapie

## **Kochen mit ätherischen Ölen**

Grundlagen der Aromaküche

Kulinarische Mischungen

Ätherische Öle zum Kochen  
Ätherische Öle zum Backen  
Würzmischungen mit ätherischen Ölen

Kochrezepte

Gewürze, Suppen und Soßen  
Vorspeisen  
Hauptgerichte  
Nachspeisen  
Backrezepte  
Getränke

# Ordnungsgemäße Lagerung von ätherischen Ölen

Sicherheit

Schlusswort



## EINLEITUNG

**B**ereits seit etwa 5.000 Jahren nutzen die Menschen die heilende Kraft der ätherischen Pflanzenessenzen. Es gibt kein Leiden gegen das nicht ein Kraut gewachsen ist. Sie werden staunen, wie vielfältig die Einsatzmöglichkeiten der ätherischen Öle sind. Zunächst werde ich Ihnen eine theoretische Einführung in das Thema geben, bevor Sie mit praktischen Anleitungen und Rezepten durchstarten und die Wirkung der verschiedenen Öle selbst an sich erfahren können.

Neben Mischanleitungen und Rezepturen gegen bestimmte Beschwerden oder zur Steigerung des Wohlbefindens, finden Sie im Schlussteil dieses Buches zahlreiche Koch- und Backrezepte mit ätherischen Ölen.

Sie werden in diesem Ratgeber nicht nur erfahren, wie Sie ätherische Öle bei akuten Leiden oder zur Entspannung einsetzen können. Ich werde Ihnen auch verraten, wie Sie

mit ätherischen Essenzen dauerhaft Ihr Immunsystem stärken, Ihren Hormonhaushalt regulieren und sogar abnehmen können. Gerade dem Thema Hormonregulation habe ich ein eigenes, umfassendes Kapitel gewidmet. Es muss nicht sein, dass Mann wie Frau die Zeiten der hormonellen Umstellungen als belastend und lästig empfindet. Viele Beschwerden können Sie mit ätherischen Ölen in den Griff bekommen.

Allerdings weise ich in meinem Buch immer wieder darauf hin, dass sie nicht das Allheilmittel sind. Heilung erfolgt nur durch das Zusammenspiel von regelmäßiger Bewegung an frischer Luft, gesunder Ernährung und der gezielten Anwendung ätherischer Öle. Die ätherischen Öle unterstützen Sie darüber hinaus dabei, sich Ihrer selbst und dem, was Ihr Körper braucht, bewusster zu werden. Die ätherischen Pflanzenessenzen bringen Körper und Geist in eine höhere Schwingung, sodass Sie ungesunde Nahrungsmittel bald automatisch reduzieren möchten. Was in der Theorie vielleicht esoterisch klingt, wird Sie in der Praxis überzeugen. Probieren Sie die Mischanleitungen und Rezepte in diesem Buch einfach aus und machen Sie Ihre eigenen Heilerfahrungen. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!





# DIE WELT DER ÄTHERISCHEN ÖLE

**D**ie Düfte der Natur umgeben uns überall und haben verschiedene positive Wirkungen auf uns. Wir nehmen es vielleicht nicht immer bewusst wahr, aber der Spaziergang an einem Lavendelfeld vorbei wirkt beruhigend, der Duft einer Rose kann Erinnerungen wecken und auch das Schälen einer Orange verursacht im Körper bestimmte Reaktionen. Düfte haben eine große Kraft. Wäre es da nicht schön, wir könnten diese Kraft aktiv und bewusst nutzen?

Die Welt der ätherischen Öle ist reich. Je tiefer Sie in diese Welt vordringen, desto faszinierter werden Sie von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der ätherischen Öle sein. Ätherische Öle können die Heilung unterstützen, Körper und Geist harmonisieren, Stress abbauen und natürlich auch ganz konkret beim Abnehmen und der Hormonregulation

helfen. Die Natur liefert uns mit ihren Düften alles, was wir zur Genesung und zur Gesunderhaltung brauchen. Bevor wir aber ganz in diese Welt einsteigen und uns im Mittelteil des Buches mit den zahlreichen praktischen Anwendungen beschäftigen, möchte ich Ihnen in den nächsten Kapiteln zunächst das notwendige Grundwissen zu ätherischen Ölen und Aromatherapie vermitteln. So nähern wir uns Schritt für Schritt diesem schönen, aber auch komplexen Thema.

## WAS IST EIN ÄTHERISCHES ÖL

Sie haben sich dazu entschlossen, die Heilkraft der ätherischen Öle und der Aromatherapie zu nutzen. Damit begeben Sie sich auf einen spannenden Weg, der für Körper, Geist und Seele eine wunderbare Erfahrung sein wird. Doch vorab die wichtigste Frage: Was ist denn überhaupt ein ätherisches Öl?

Das Wort „ätherisch“ bedeutet „flüchtig“ oder auch „himmlisch“. Himmlisch ist wahrlich die passende Beschreibung für diese Düfte. Aber trifft auch die Eigenschaft „flüchtig“ auf sie zu? Das Wort „flüchtig“ hat wahrscheinlich zunächst einmal eine negative Bedeutung für Sie. In Bezug auf ätherische Öle verwendet, heißt das nur, dass diese die Fähigkeit haben, ihren Zustand schnell zu ändern und sich rasch in der Luft zu verteilen. Das können Sie selbst erleben, indem Sie einfach eine Flasche mit ätherischem Öl öffnen. Sofort wird Ihnen der Duft intensiv in die Nase steigen, selbst noch, wenn Sie sich einige Meter entfernen. Nach dem Verschließen der Flasche wird sich dieser Duft eine Weile im Raum halten.

Die starke Wirkung ätherischer Öle ist schnell erklärt, wenn wir betrachten, welche Funktion sie in der Natur haben. Sie sind Duftstoffe, welche die Pflanzen in ihren Öldrüsen bilden und im Gewebe speichern. Die ätherischen Öle befinden

sich nicht nur in Blüten und Blättern, sondern auch in Wurzeln, Samen, Fruchtschalen, Harzen, Rinden oder im Holz. Die Pflanzen locken mit den Düften die Insekten an. Doch nicht nur das. Sie kommunizieren über ihren Duft miteinander und schützen sich vor Krankheiten. Wir gewinnen diese wertvollen ätherischen Öle durch das Verfahren der Wasserdampfdestillation. Damit erhalten wir die pure Essenz der Pflanzen und können sie für kosmetische und heilende Zwecke in der Aromatherapie sowie in der Küche nutzen.

Verwechseln Sie ätherische Öle in ihrer chemischen Zusammensetzung nicht mit fettigen Pflanzenölen. Die ätherischen Öle bestehen aus komplexen Substanzen wie Alkoholen und Estern und haben mit einem Olivenöl oder Sonnenblumenöl nichts gemeinsam. Das zeigt sich auch daran, dass ätherische Öle keine Fettflecken hinterlassen. Jedoch können sie Farbränder bilden. Auch optisch sind ätherische Öle etwas Besonderes. Ihr breites Farbspektrum reicht von blau über grün und braun bis hin zu pastellgelb. Ebenso vielseitig ist die Konsistenz von dünnflüssig bis harzig.

Zusammengefasst haben ätherische Öle folgende chemische Eigenschaften:

- Intensiver und charakteristischer Duft (der sich schnell im Raum ausbreitet)
- Leicht verdampfend
- Bilden keine Fettflecken
- Fettlöslich, aber nicht fetthaltig
- Kaum wasserlöslich
- Hitzeempfindlich
- Entflammbar

# DIE GESCHICHTE DER ÄTHERISCHEN ÖLE UND DER AROMATHERAPIE

Die Verwendung ätherischer Öle im Alltag und die professionelle Aromatherapie sind keine Errungenschaft unserer modernen Zeit. Vielmehr greifen wir dabei auf die Erfahrung unserer Vorfahren zurück und setzen eine lange Tradition fort.

Die Geschichte der ätherischen Öle geht bis zu den frühen chinesischen und ägyptischen Zivilisationen zurück. Die Herstellung von Düften und Salben durch Extraktion ätherischer Öle aus aromatischen Pflanzen ist eine der ältesten medizinischen und kosmetischen Anwendungen. Die Ägypter verwendeten die ätherischen Öle vor allem für Kosmetika, zur Zubereitung von Speisen sowie für religiöse Zeremonien und Bestattungsrituale.

Auch im antiken Griechenland war die Wirkung der ätherischen Öle bekannt. Zu einem großen Teil bauten die Griechen ihr Wissen auf den Erfahrungen der Ägypter auf. Dieses Wissen machten sich später wiederum die Römer und Araber zunutze. Die Römer verwendeten die Pflanzenextrakte für Parfüms, Duftbäder und Massagen. Im Mittelalter waren es die Mönche und Nonnen, die den Wissensschatz rund um die ätherischen Öle erhielten. Sie ließen dabei Erkenntnisse aus dem arabischen Raum einfließen. Wenn es um die Geschichte der ätherischen Öle geht, dürfen wir vor allem die ayurvedische Medizin nicht unerwähnt lassen. Das ist eine ganzheitliche Heilkunst, die sich vor mehr als 5.000 Jahren in Indien entwickelt hat. Die Verwendung von Aroma- und Pflanzenstoffen macht einen großen Teil dieser Medizin aus. In allen Kulturen und zu allen Zeiten haben die Menschen mit Pflanzen und ihren Ölen die Heilung von Krankheiten unterstützt. Das war die Basis für viele Fortschritte in der Medizin. Der Begriff

„Aromatherapie“ kam aber erst mit dem französischen Chemiker René Gattefossé auf, der sich im 19. Jahrhundert intensiv mit ätherischen Ölen befasste. Mehr zu den Anfängen der Aromatherapie erfahren Sie im nächsten Kapitel.

## WAS IST AROMATHERAPIE?

Die Aromatherapie ist die Verwendung ätherischer Öle zur Linderung von Krankheiten und zur Steigerung des Wohlbefindens. Sie können auf verschiedene Art und Weise eine Aromatherapie durchführen. Nutzen Sie die ätherischen Öle zur Inhalation, als Badezusatz, für Kompressen oder für Dampfbäder und Massagen. Zur Verbesserung des Raumklimas können Sie sich eine Duftlampe zulegen. Sie ist nicht nur ein optisch schönes Accessoire, sondern hilft schnell dabei, die Stimmung zu heben, die Konzentration zu verbessern oder Stress zu reduzieren. Dafür geben Sie einfach einige Tropfen des gewünschten Öls in eine Schale mit Wasser, die sie über einer Kerze erwärmen.

Wie ich bereits erwähnt habe, geht der Begriff Aromatherapie auf den Chemiker René Gattefossé zurück, der von 1881 bis 1950 lebte. Er studierte Öle, Parfums und Duftstoffe und stellte antiseptische Produkte und Seifen her. Die Geschichte, wie Gattefossé den Begriff Aromatherapie entwickelte, hat allerdings einen recht dramatischen Anfang.

Im Juli 1910 gab es eine Explosion in seinem Labor, in dem er Kosmetika und Parfüme herstellte. Die Explosion verbrannte ihm Hände und Kopfhaut. Er versorgte die Verbrennungen mit Lavendelöl, was zu einer raschen Heilung ohne Vernarbungen führte. Das veranlasste Gattefossé, neben den kosmetischen Eigenschaften vermehrt auch die medizinischen Wirkungen der

ätherischen Öle zu erforschen. Bereits im ersten Weltkrieg behandelten die Ärzte ihre Patienten mit ätherischen Ölen. 1918 produzierte Gattefossé eine antiseptische Seife auf Basis dieser wertvollen Öle. Mit ihr wurden Kleidungsstücke und Verbandsmaterialien gewaschen. Darüber hinaus war die Seife ein guter Eau-de-Toilette-Ersatz. Ab 1923 konzentrierte sich Gattefossé nur noch auf die medizinischen Eigenschaften der ätherischen Öle und stellte zahlreiche Produkte aus ihnen her. Sein besonderes Augenmerk galt dem Bergamotte-Öl und seinen antiseptischen Wirkungen. Gattefossés Fokus lag auf der Hautheilkunde. Er arbeitete mit Ärzten und Krankenhäusern zusammen und entwickelte Schönheitsprodukte. Mit seinen zwei letzten Büchern „Aromatherapie“ und „Essentielle Antiseptika“ (1937) prägte Gattefossé endgültig den Begriff „Aromatherapie“ als therapeutische Behandlungsmethode und beeinflusste damit die späteren Anwender der ätherischen Öle.

## DIE VORTEILE VON ÄTHERISCHEN ÖLEN UND AROMATHERAPIE

In Asien sind ätherische Öle ein fester Bestandteil der traditionellen Medizin. Auch in Europa werden sie nun immer mehr, sogar in Krankenhäusern, verwendet. Mit den Ölen lassen sich auf sanfte Weise Schmerzen lindern. Es kommt natürlich darauf an, um welche Art von Schmerzen es sich handelt und wie stark sie sind. Sicher ist jedoch, dass Sie mit Pfefferminz-Öl leichte bis mittelschwere Kopfschmerzen auflösen können und sich Tabletten mit Nebenwirkungen ersparen. Reiben Sie das Öl auf Ihre Schläfen oder trinken Sie einen Pfefferminztee, sobald der Kopfschmerz zu spüren ist. Ätherische Öle wirken gerade in der Anfangsphase der Schmerzen. Sind die Beschwerden bereits zu stark, hilft in vielen Fällen dann doch nur die

Tablette. Wenn Sie öfter Migräne haben, können Sie das Pfefferminzöl auch vorbeugend anwenden und immer mal wieder ein wenig davon auf die Stirn reiben. Auf die Wirkungen und Anwendungen der einzelnen ätherischen Öle komme ich im nächsten Kapitel zu sprechen.

Für viele chronische Beschwerden und bei Schlafstörungen dienen ätherische Öle als therapeutisches Heilmittel ohne Nebenwirkungen. Sie sind nicht rezeptpflichtig und in Apotheken, Reformhäusern und vielen Bioläden erhältlich. Aber Vorsicht: Nicht alle Öle sind zur inneren Anwendung gedacht. Mehr dazu erfahren Sie im Laufe dieses Buches. Sie können jedoch bedenkenlos alle Öle für die Badewanne oder zur Inhalation verwenden.

Ätherische Öle wirken nicht nur positiv auf den Körper, sondern auch auf die Psyche. Sie helfen bei depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen und Stress. Achten Sie aber unbedingt darauf, dass Sie nur zu 100 Prozent naturreine ätherische Öle kaufen. Für die Behandlung einer schweren Depression sollten Sie ätherische Öle nur begleitend verwenden. Eine Aromatherapie ersetzt nicht den Arzt, Psychotherapeuten oder Heilpraktiker.

Was die Behandlung von Hautproblemen betrifft, so können Sie diese mit einem soliden Grundwissen zu ätherischen Ölen auch ohne Arzt in den Griff bekommen. Es gibt eine Reihe von guten Naturprodukten auf Basis ätherischer Öle. Wichtig ist, dass die Qualität stimmt und die Zutaten auch wirklich zu 100 Prozent natürlich und rein sind.

## VERWENDUNG VON ÄTHERISCHEN ÖLEN

Es gibt verschiedene Varianten, wie Sie ätherische Öle im Alltag einsetzen können. Das erste, was Ihnen einfällt, wenn Sie an Aromatherapie denken, ist sicher die Raumbeduftung

mit Duftlampen, Raumsprays oder Duftschalen. Es gibt jedoch noch weitaus mehr Möglichkeiten, die Heilkraft der ätherischen Öle in den eigenen vier Wänden zu nutzen. Ich möchte Ihnen in den nächsten Kapiteln alles Wissenswerte zu den Methoden der Raumbeduftung, als auch zu den Möglichkeiten der intensiven Inhalation und optimalen Hautpflege vermitteln. Die orale Verwendung steht hierbei nicht im Mittelpunkt, da Sie dafür einen Arzt, Heilpraktiker oder Aromatherapeuten konsultieren sollten, der sich mit den therapierelevanten und eventuell toxikologischen Wirkungen der ätherischen Öle auskennt. Bevor ich auf die einzelnen Verwendungsmöglichkeiten, beziehungsweise Applikationsmethoden, für ätherische Öle genauer eingehe, widme ich mich der Frage, wie ätherische Öle überhaupt funktionieren.

## WIE WIRKEN ÄTHERISCHE ÖLE AUF GEIST UND KÖRPER?

Je nachdem, wie wir ätherische Öle anwenden, haben sie eine unterschiedliche Wirkung auf unseren Körper.

1. Wenn Sie ein Öl als Duftmoleküle über das Riechen aufnehmen, werden bestimmte Gehirnareale aktiviert.
2. Das Auftragen des Öls direkt auf die Haut löst über Rezeptoren in der Haut, der Schleimhaut und in den Organen wieder andere spezifische Reaktionen aus. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Körperzellen tatsächlich „riechen“ können. Mehr dazu erfahren Sie gleich.
3. Unter biochemischem Aspekt betrachtet, wirken ätherische Öle hemmend auf Mikroorganismen wie Bakterien, Viren und Pilze auf der Haut und im Körper.

Auf die oben genannten Wirkmechanismen der ätherischen Öle möchte ich nun genauer eingehen.

### **Wirkung ätherischer Öle über das Geruchsorgan**



Unsere Nasenschleimhaut beherbergt auf etwa 5 Quadratzentimetern zwischen 10 und 30 Millionen Nervenzellen, die sich alle vier bis sechs Wochen erneuern. Sie besitzen Rezeptoren für etwa 400 verschiedene Duftstoffe. Die Duftmoleküle docken an den Rezeptoren nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip an und erzeugen ein Signal, das über den Riechnerv sofort und direkt zum limbischen System, einem der ältesten Gehirnareale, weitergeleitet wird. Das limbische System ist für ganz archaische Körperfunktionen sowie für Gefühle und Emotionen zuständig. Das erklärt, warum die Duftmoleküle ätherischer Öle unsere Stimmung und unsere Gefühle beeinflussen. Doch nicht nur das. Sie wirken angstlösend und antidepressiv, beruhigend, anregend, konzentrationsfördernd oder schlaffördernd. Sie können sogar die Hormonproduktion regulieren und beim Abnehmen helfen. Auf die beiden zuletzt genannten Wirkungen werde ich im Laufe des Buches noch besonders eingehen. Ein weiterer positiver Effekt, den Sie sich mit ätherischen Ölen zunutze machen können ist, dass wir Düfte mit bestimmten Erinnerungen und Gefühlen assoziieren. Das gilt allerdings im Positiven wie im Negativen. In der Therapie oder zu Hause können Sie ganz gezielt die Duftassoziationen nutzen, die Ihnen guttun. Auf diese Weise helfen Ihnen die ätherischen Öle zum Beispiel, besser zu lernen oder sich leichter zu entspannen.

### **Wirkung ätherischer Öle über die Haut**

Ätherische Öle können über Rezeptoren direkt über die Haut und Schleimhäute ihre Wirkung entfalten und auch in tiefere Hautschichten eindringen. Ein kleiner Teil der Wirkstoffe gelangt darüber hinaus in die Blutbahn und hat somit einen positiven Effekt auf bestimmte Organe. Auch mit dem Einatmen nimmt der Körper über die Lunge immer eine kleine Menge der Öle in den Blutstrom auf.