

Ätherische Öle – Tipps zur Anwendung

Ätherische Öle enthalten die gesamte Lebenskraft der Pflanze und wirken direkt auf unser Stammhirn. Dadurch können ätherische Öle sowohl psychisch wirken, als auch ihre **vielfältige Wirkung** auf den Körper entfalten. Die Möglichkeiten der **Anwendung** gehen dabei weit über die Verwendung in Duftlampen hinaus: Massageöle, Inhalationen, Umschläge, Wickel oder Bäder sind nur einige der Einsatzmöglichkeiten. Eine Wirkung erzielen diese Anwendungen allerdings nur, wenn es sich bei den Ölen um 100% reine und natürliche ätherische Öle handelt. Synthetisch hergestellte und häufig sehr preisgünstig angebotene Öle haben in keiner Weise therapeutische Wirkung.

Wie werden ätherische Öle gewonnen?

Natürliche ätherische Öle werden in **aufwendigen Verfahren** aus unterschiedlichen Pflanzenteilen gewonnen. Das kann aus den Blütenblättern, den Blättern, der Rinde oder Schale, der Wurzel oder auch aus dem Harz sein. Daher haben ätherische Öle, je nach Pflanze, auch unterschiedlich hohe Preise. Orangenschalenöl ist beispielsweise vergleichsweise billig, da es einfach zu extrahieren ist. Rosenblütenöl hingegen ist eines der teuersten ätherischen Öle. Zur Herstellung von 1 ml reinem Rosenblütenöl braucht man rund 5 kg Rosenblüten, die händisch gesammelt werden müssen.

Auf welche Qualitätsmerkmale sollte man achten?

Da in den ätherischen Ölen die gesamte Kraft der Pflanze enthalten ist, ist es wichtig, auf **hohe Qualität** zu achten. Ölen aus **Wildsammlung** oder Kulturen mit **kontrolliert biologischem Anbau** ist der Vorzug zu geben. Pflanzen, die mit Unkrautbekämpfungsmitteln und Kunstdünger gezogen wurden, können neben der enthaltenen Schadstoffbelastung nie so kraftvoll sein wie biologische aufgezogene.

Wie wirken ätherische Öle?

Ätherische Öle haben in der Pflanze selbst die Aufgabe, **Krankheitserreger** wie Bakterien und Pilze **abzuwehren** und Insekten durch ihren Wohlgeruch zur Bestäubung anzulocken. Ebendiese Wirkung kann sich auch der

Manuela Wöss, MA

Mensch bei der Anwendung von Aromaölen zu Nutze machen. Gerade im Winter, wenn Krankheitserreger und zusätzlicher Stress das Immunsystem schwächen, kann man mit gezielten aromatherapeutischen Anwendungen entgegenwirken. Die Aufnahme der ätherischen Öle erfolgt **über die Haut und die Schleimhäute** und die Wirkung entfaltet sich nahezu sofort. Man kann ätherische Öle schon 20 Sekunden nach dem Kontakt – gleich ob dies über die Inhalation oder Anwendung auf der Haut geschieht – im Blut nachweisen.

Unsere **Aromaöl-Expertin Eva Ispold** berät Sie gerne und mischt Ihnen ein Massageöl, ein Badeöl, eine Salbe oder auch Ihr eigenes, aphrodisierendes Partnerduftöl individuell nach Ihren Bedürfnissen. Kommen Sie im Mariechen vorbei und lassen Sie sich inspirieren!