

# Unsichtbare Kräfte

**Aromatherapie** / Die Düfte ätherischer Öle wirken gleichermassen auf den Körper und die Seele.

**BERN** ■ Ob würzig-herb, erdig, zitronig, leicht holzig oder grasig-frisch, Düfte wecken Vorstellungen, Erinnerungen, wirken magisch anziehend – oder abtossend. Ätherische Öle sollen aber rundum Wohlbefinden auslösen, die darin enthaltenen Essenzen also nicht nur über die entsprechenden Wirkstoffe verfügen, sondern der Anwenderin auch olfaktorisch behagen.

Linda Flückiger stellt dies sicher, indem sie die Kundin immer zuerst an einer Auswahl Essenzen riechen lässt, bevor sie diese zur spezifischen Behandlung einsetzt. «Lavendel beispielsweise ist ein äusserst vielseitig einsetzbares Öl, doch manche Menschen reagieren sehr empfindlich darauf, bisweilen sogar mit Kopfschmerzen», erklärt die Aromatherapeutin.

Sie hat in ihrer Praxis in Münchenbuchsee BE rund 50 verschiedenen Öle zur Auswahl. Für eine Anwendung setzt sie in der Regel eine bis maximal fünf Essenzen ein. Für Mischungen achtet sie nach Möglichkeit darauf, dass aus jeder Duftgruppe eines vertreten ist. Unterschieden werden die folgenden fünf Gruppen: die Zitrusöle, wozu Orange und Zitrone gehören, die Holzöle wie beispielsweise Eukalyptus, Zypresse und Kiefer, die Gewürzöle, wozu Angelika und Nelke zählen, die Gruppe der Harzöle mit Baldrian und Weihrauch sowie die Blumenöle mit Geranie, Kamille, usw. Durch das gezielte Mischen der Öle können positive Eigenschaften der einzelnen Essenz optimiert, negative Eigenschaften abgeschwächt oder ganz neutralisiert werden.

## Über die Haut in den Blutkreislauf

Vor einer Behandlung klärt Linda Flückiger jeweils in einem ausführlichen Gespräch, welcher Duft einer Kundin gut tun würde. Dabei werden akute Unpässlichkeiten oder Situationen thematisiert, die gerade Probleme bereiten. Bisweilen kommen auch generell Lebensthemen zur Sprache. Sind die Öle festgelegt, wird die Form der Behandlung besprochen. Manche Kundinnen nehmen die ausgewählten Öle zur Selbstanwendung mit nach Hause. Dazu verarbeitet Linda Flückiger diese in ein Duftfläschli, Körperöl oder Badesalz. Andere Kundinnen bleiben gerne für eine Massage, eine besonders wohltuende Form der Aromatherapie. Sie lehnt sich an die klassische Massage an, ist aber sanfter als diese. «Die Haut ist unser grösstes Organ und nimmt die Wirkstoffe



Das ätherische Öl der Rose ist eine besonders kostbare Essenz.

(Bilder zVg)

leicht auf. Das ist etwas Grossartiges», so Linda Flückiger.

Über die Haut gelangen die Wirkstoffe der Essenzen in den Blutkreislauf und entfalten von dort ihre direkte Wirkung auf den Organismus. Je fetreicher das Gewebe ist, umso einfacher gelingt die Aufnahme.

## Ganzheitliches Bild des Menschen

Bei der Aufnahme durch die Nase gelangen die Duftreize auf die Rezeptoren in der Riechschleimhaut, werden von den Nervenzellen weiter ins limbische System – ein Teil des Gehirns – geleitet, wo sie die Ausschüttung von neurochemischen Stoffen bewirken können. Diese Stoffe beeinflussen die Stimmung, aber auch das Gedächtnis, und diese Veränderungen wiederum können sich auf verschiedene Körperfunktionen auswirken.

Die Anwendung von ätherischen Ölen wirkt demzufolge auf und zwischen mehreren Ebenen,

auf der seelischen wie der körperlichen. So ist es oft nicht möglich, bei der heilenden Wirkung eines Therapeutikums zwischen körperlicher und seelischer Ebene zu trennen. Von einem ganzheitlichen Bild des Menschen ausgehend, strebt die Naturheilkunde dies auch gar nicht an.

## Die Selbstheilungskräfte stärken

Linda Flückiger ist ausgebildet als medizinische Praxisassistentin und Naturheilpraktikerin. Die Aromatherapie ist für sie eine wertvolle Ergänzung zur Schulmedizin und hat ganz klar Grenzen. «Es gibt Situationen, in welchen ein Arztbesuch nötig ist und nicht durch die Anwendung ätherischer Öle ersetzt werden kann. Wenn beispielsweise Bauchschmerzen nach einer Massage nicht nachlassen oder gar noch stärker werden.»

Durch den gezielten Einsatz von ätherischen Ölen können generell die Lebenskräfte und Selbstheilungskräfte von Men-

schen geweckt und gestärkt werden. Im Besonderen helfen die Essenzen Schmerzen lindern, Verspannungen lösen, Stress abbauen oder Erkältungskrankheiten auskurieren. Für Letzteres hält Linda Flückiger in ihrem Haushalt eine Mischung parat, die allen Familienmitgliedern behagt und kombiniert mit Meersalz zum Inhalieren gut geeignet ist.



Linda Flückiger ist Aromatherapeutin mit eigener Praxis.

Das Meersalz enthält zusätzlich Mineralien, die das Immunsystem stärken. Auch wenn eines der Kinder eine Schürfung hat, kommt bei Flückigers bisweilen ein ätherisches Öl zum Einsatz. «Ich betupfe die Wunde mit einem Tröpfchen Öl der Zistrose, das ist hautverträglich, desinfiziert und unterstützt das Abheilen.» Und bei Bauchschmerzen lassen sich die Kinder gerne mit einem selbst gewählten Duft den Bauch massieren.

Die vielseitigen Möglichkeiten der Öle kann zu beliebiger Anwendung verleiten. Linda Flückiger setzt Düfte ausschliesslich gezielt ein, von einer Dauerbeduftung hält sie nichts. «Düfte passen nicht immer», sagt sie. Gerade wenn Menschen ins Haus kommen, deren Geschmack man nicht kennt, sei es besser, auf Düfte zu verzichten. Je nach Vorliebe fühle sich der Gast sonst schnell unwohl, weiss sie aus Erfahrung.

Esther Zimmermann

## Für den Hausgebrauch

Ätherische Öle eignen sich gut für den Hausgebrauch. Dabei sollte man aber überlegt vorgehen, sagt Linda Flückiger. Da die Anwendung von ätherischen Essenzen eine individuelle Angelegenheit ist, empfiehlt die Fachfrau, sich zuerst im Rahmen einer Beratung oder eines Kurses damit auseinanderzusetzen. Das kann bei einer Aromatherapeutin sein oder auch bei einer entsprechend spezialisierten Drogistin. Dies bietet auch die Möglichkeit, die Düfte vor dem Kauf zu riechen und wirken zu lassen.

Beim Kauf von ätherischen Ölen ist unbedingt darauf zu achten, dass es sich bei den Produkten ausschliesslich um 100% naturreine Öle handelt. Es empfiehlt sich weiter, für den Anfang nur wenige Öle anzuschaffen, Einzeldüfte oder fertige Mischungen einzusetzen und deren Wirkungen aufmerksam zu beobachten. Um einen Überblick zu bekommen über die zahlreichen Anwendungsbereiche ist es ratsam, ein Fachbuch zu Rate zu ziehen. Solche stehen zahlreich auch in Bibliotheken zur Verfügung. zi

## Anwendungsmethoden

● **Duftlampe:** Aufsteigender Wasserdampf trägt die Duftmoleküle in den Raum. Sie erzeugen eine angenehme Raumatmosphäre, beeinflussen die Stimmung der Bewohner auf subtilste Weise. Statt das Wasser mittels einer Rechaudkerze zu erhitzen, kann auch einfach eine flache Schale mit Wasser und einigen Tropfen ätherischen Öls auf die Heizung oder den Sitzofen gestellt werden.

● **Inhalation:** Duftende Dämpfe sind besonders zur Behandlung von Erkältungskrankheiten oder

Husten geeignet, aber auch zur Reinigung der Gesichtshaut.

● **Kompressen:** Heiss angewendet wirken sie entspannend und entkrampfend. Sie öffnen zudem die Hautporen, so dass die ätherischen Öle schneller und tiefer eindringen können. Kalt sind Kompressen hilfreich bei Entzündungen oder Fieber.

● **Bäder:** Ätherische Öle vermischen sich nicht mit Wasser, deshalb enthalten die meisten im Handel angebotenen Badeöle synthetische Emulgatoren. Wer darauf verzichten möchte, mischt

sich sein Badeöl selber. Als natürliche Emulgatoren eignen sich Honig, Rahm und Meersalz.

● **Massage:** Einige ätherische Öle können zusammen mit einem Basisöl ganz einfach zu individuellen Körper-, Massage- oder Gesichtsoilen gemischt werden. Gut geeignet sind Pflanzenöle mit ungesättigten Fettsäuren wie Jojoba-, Mandel- oder Johanniskrautöl. Sie alle sind Träger wichtiger Heilstoffe und Vitamine, welche zusätzlich die Funktionen der Haut, Atmung und Wärmeregulierung unterstützen. zi

## GERANIEN

### Zeit für den Rückschnitt

**G**eranie im Winterquartier können jetzt langsam auf den Frühling vorbereitet werden. Dazu gehört ein Rückschnitt und eventuell das Umtopfen in neue Pflanzenerde. Zurückschnitt wird bis auf vier Knospen, kranke oder welke Pflanzenteile werden entfernt. Haben sich über Winter Geiltriebe entwickelt, werden diese am besten auch gleich entfernt, da sie mangels Nährstoffen und Licht mit Sicherheit nicht blühen werden. zi

## BAUERNKÜCHE

### Gnocchi auf Gemüsesauce

Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 25 Minuten  
Kochen: ca. 1 Stunde  
Gratinieren: ca. 20 Minuten

1 Gratinform, 25 x 35 cm

**Tomatensauce:**  
300 g Rüebli, gerüstet, gewürfelt  
300 g Sellerie, gerüstet, gewürfelt  
250 g Lauch, gerüstet, in feine Streifen geschnitten  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten  
Salz, Pfeffer  
1 EL italienische Würzmischung  
Butter zum Dämpfen  
1 Dose Pelati à 400 g, samt Saft  
1 dl Rotwein oder Bouillon  
2 dl Bouillon  
2-3 EL Tomatenpüree  
1 dl Halbrahm

800 g-1 kg Fertignocchi  
100 g Halbhartkäse, z.B. Gortardo, geraffelt

1. Für die Tomatensauce Rüebli, Sellerie, Lauch, Zwiebeln und Knoblauch mit den Gewürzen in der Butter andämpfen. Mit Pelati und Rotwein und/oder Bouillon ablöschen. Tomatenpüree beifügen. Bei kleiner Hitze zirka 1 Stunde köcheln. Rahm unter die fertige Sauce rühren.
2. Tomatensauce in die ausgebutterte Gratinform geben. Gnocchi darauf verteilen. Mit Käse bestreuen.
3. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 20 bis 25 Minuten gratinieren.

Die doppelte Menge Tomatensauce zubereiten und die halbe Portion tiefkühlen.

[www] www.swissmilk.ch/rezept

