



**Linda Flückiger, Bernstr. 31, 3053 Münchenbuchsee,
079 752 21 75 info@duftkreis.ch www.duftkreis.ch**

ANWENDUNG VON ÄTHERISCHEN ÖLEN

Die Anwendung der ätherischen Öle ist auf Grund ihrer mannigfaltigen Zusammensetzung sehr verschieden. Innerlich wirken sie z. T. appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend und antiseptisch. Größere Dosen können, innerlich angewendet, zu gefährlichen Vergiftungen und Schleimhautverätzungen führen.

Aufnahme von ätherischen Ölen

Ätherische Öle werden über die Atmung, Haut und Nahrung aufgenommen.

Aufnahme über den Geruchssinn:

Der Geruchssinn ist der am frühesten entwickelte Sinn. Er versetzt Säuglinge in die Lage, die Mutter am Geruch zu erkennen.

Eine Duftinformation erreicht in 0,2 sec. die Riechzellen der Nase und ermöglicht damit eine blitzschnelle Information, um eventuellen Schaden abzuwenden oder Erfreuliches aufzunehmen. Beim Riechen verbinden sich die Duftmoleküle in der Nasenwurzel mit den Rezeptoren der Riechschleimhaut und übertragen Informationen an das limbische System. Das limbische System, ein komplexes Netzwerk von Nervenbahnen, ist der älteste Teil unseres Gehirns. Es steuert den gesamten Organismus und hat Einfluss auf Konzentration, Stimmung, Kreativität, Sexualität (hormonelle Prozesse) und Erinnerungen. Im limbischen System werden Erinnerungen und Gefühle ausgelöst und kann damit physiologische Prozesse steuern, die das Stimmungsbild oder Körperfunktionen verändern.

Der Riechsinn ist einer unserer stärksten Sinne. Duftmoleküle werden auch ohne bewusstes Riechen wahrgenommen und hinterlässt limbischen System einen Eindruck.



Aufnahme über die Haut:

Die lipophilen Moleküle des ätherischen Öls gelangen über Schweiß-, Talgdrüsen und Poren der Haut in das Unterhaut-Fettgewebe. Von dort aus werden sie von Lymphbahnen und Blutkapillaren in den Blutkreislauf aufgenommen und zu den inneren Organen befördert.

Jeder Wirkstoff eines ätherischen Öls hat ein passendes Organ, in dem es sich entfalten kann.

Verstärkte Aufnahmebereiche sind: Fußsohlen, Handflächen, Stirn, Armbeugen und Schleimhäute.

Aufnahme über die Nahrung:

Bei oraler Einnahme (über den Mund) sollte stets Vorsicht geboten sein.

Medizinische Verschreibung zur inneren Einnahme ist Sache von Ärzten und Heilpraktikern. Zur Vereinfachung der Einnahme stehen einige Fertigpräparate zur Verfügung. Eine pure Einnahme auf Würfelzucker ist nicht für jede Person verträglich, da die ätherischen Öle unverdünnt an die Schleimhäute gelangen.

Dieses führt zu Reizungen. Sie werden über die Leber abgebaut und verlieren ihre Wirkung. Feinst verteilte und emulgierte ätherische Öltröpfchen werden besser vom Körper aufgenommen und gelangen über den Blutkreislauf an den Ort ihres Wirkens.

Wirkung von ätherischen Ölen:

Die psychische Wirkung beruht auf die übertragenen Informationen an das limbische System im Zentrum des Gehirns. Durch die Riechschleimhaut der Nase wird diese Information schnell weitergegeben und verarbeitet. Die Reaktion der Person erfolgt je nach Befinden und Dosierung.

Die physische Wirkung wird durch die chemische Zusammensetzung der Komponenten gesteuert. Dabei treten objektiv messbare Vorgänge wie Blutdrucksteigerung, Senkung der Herzfrequenz, Absterben von Bakterien, Pilzen und Viren, in Kraft.

Ätherische Öle bewirken, daß Botenstoffe wie Adrenalin, Serotonin, Endorphine und andere Hormone/hormonähnliche Substanzen freigesetzt werden.



Ätherische Öle, die ausgleichen, beruhigen und das Wohlbefinden stärken, regen die Serotoninausschüttung an. Eine Ausschüttung von körpereigenen Opiaten (Endorphine, Enkephaline) wirkt schmerzstillend, entspannend, euphorisierend, stimulierend und anregend. An der unterschiedlichen Wirkung von einigen ätherischen Ölen läßt sich erkennen, daß bei ätherischen Ölen Mehrfachwirkungen üblich sind. Die Öle werden deshalb nach Einsatzschwerpunkten beschrieben, was den vielfältigen Inhaltsstoffen eines Öles natürlich nicht gerecht werden kann. Der Körper behandelt ätherische Öle wie Medikamente oder andere Chemikalien!

Dosierung der ätherischen Ölen:

Hohe Dosierungen von ätherischen Ölen können Schaden anrichten: Schleimhautreizungen, Leberschäden, Krämpfe, allergische Reaktionen u.a.

Bei Körperölen ist eine 0,5 -1%ige Dosierung ausreichend.

Hilfe zur Dosierung: 1 ml ätherisches Öl = ca. 20 Tropfen.

Auf 50 ml Basisöl reichen 10 Tropfen.

Immer rein natürliche fette Öle zum Mischen benutzen, z. B. Jojoböl, Mandelöl.

Diese Öle dringen in die unteren Hautschichten ein. Paraffinöle bilden nur einen oberflächlichen Film auf der Haut und passen nicht zu den natürlichen äth. Ölen. Bei Kindern und alten Menschen ist die Haut wesentlich dünner. Das gilt auch für Personen mit zarter, empfindlicher und dünner Haut. Es reicht 0,5% Dosierung aus.

Bei Verwendung als Badezusatz (Vollbad eines Erwachsenen) wird eine Dosierung von 7-12 Tropfen pro Bad empfohlen.

Anwendungsfehler und erste Hilfe:

Das Motto „viel hilft viel“ sollte beim Umgang mit ätherischen Ölen ausgeklammert werden. Höhere Dosierungen sowie innere Einnahme zur Behandlung sollten in Hand der Aromatherapeutin bleiben.

Als erste Hilfe bei versehentlichem Verschlucken von ätherischem Öl kann fettes pflanzliches Öl eingenommen werden. Dadurch wird das ätherische Öl verdünnt und der Kontakt zu den Schleimhäuten etwas reduziert. Die 2. Hilfe kann dann nur durch den Arzt erfolgen.

Zu hohe Dosierungen auf der Haut können ebenfalls mit fetten Ölen verdünnt werden.

