

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Ätherische Öle bei Gemütskrankungen

Aromen und Essenzen

Phytotherapie für
die Verdauungsorgane

Magen-Darm- Erkrankungen

Alzheimer

Gehirn und Bewusstsein





Duftmedizin für Kinder

**Aromen und Essenzen | Gesund, gescheit
und glücklich mit ätherischen Ölen**



Foto: ePixabay.com

Maria L. Schasteen

Duft ist Leben

Düfte bestimmen das Leben unserer Kinder von der Zeugung bis zum Lebensende. Die Samenzelle – von der „Nase“ geleitet – jagt der Eizelle entgegen, die nach wissenschaftlichen Erkenntnissen den Duft von Maiglöckchen verströmt. Die Eizelle sendet Düfte aus, nur um sicherzustellen, dass sie gefunden wird. Genauso die Blume, die mit ihrem lieblichen Duft Bienen anlockt, um die Bestäubung zu garantieren. So hilft sich die Natur mit Düften, um das Überleben zu sichern. Diese Düfte sind die Lebensessenz der Pflanze – ätherische Öle, die dem Leben in vielerlei Hinsicht dienen.

Beim Einatmen nehmen wir oft unbewusst Düfte in unseren Körper auf. Wir speichern sie im Erinnerungszentrum, also dem Teil des Gehirns, der unsere Emotionen hütet. Bei diesen Düften kann es sich jedoch auch um krankmachende synthetische Gerüche handeln. Gesunde Düfte von Zitrusfrüchten, Blumen, Kräutern, Bäumen oder Harzen erfreuen allesamt unser Herz, wenn wir sie mit positiven Gefühlen verknüpfen.

Düfte beflügeln die Gefühle

Wenn das Baby in den Armen der Mutter ruht, ist es der vertraute, tröstliche Duft der Mutter, der dem Kind Geborgenheit

und Sicherheit verleiht. Trägt die Mutter den lieblichen Rosenduft immer, wenn sie ihren Säugling zum Stillen anlegt, verknüpft und speichert das limbische System – das Erinnerungszentrum des Gehirns – im Kind den Duft mit den Gefühlen von Geborgenheit und Zuversicht. Immer dann, wenn es in seinen späteren Jahren Rosenduft wahrnimmt, steigen unwillkürlich wohlbekanntes Gefühle von Geborgenheit und Schutz wieder auf, die letzten Endes emotionale Stärke und Sicherheit vermitteln. Auch das Gegenteil geschieht mitunter, nämlich dann, wenn Gerüche mit ängstlichen Gefühlen, Unsicherheit und Hoffnungslosigkeit in Verbindung stehen, wenn unser Kind Dufterlebnisse mit schlechten Erfahrungen und schmerzhaften Erinnerungen assoziiert. So kann eine gestresste Mutter mit ihrem Verhalten dem Kind die Empfindung suggerieren, ungeliebt und eine Last zu sein.

Für ein Wohlgefühl steht oft der erden-de, anhebende Duft der Tanne. Schon ein Tannenzweig oder ein Tropfen ätherisches Öl der Balsamtanne genügt, um uns ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern und die vertraute, warme Stube mit dem Christbaum, den hellen Kerzenschein und das glückliche Kinderlachen wieder zu erleben. Der Duft des Tannenbaums lässt uns in glücklichen Kindheitserinnerungen schwelgen, die in unserem Duftgedächtnis gespeichert sind. Aber wer erinnert sich nicht auch an den ganz bestimmten „Geruch“ in der Zahnarztpraxis, der in manchen von uns das Gefühl von Schmerzen und Angst wachruft?

Es ist wiederum der Duft von hochwirksamen ätherischen Ölen, der unsere Kinder und uns selbst von negativen Emotionen und unliebsamen Erfahrungen, die oft ein ganzes Leben lang mitgetragen werden, befreien kann. Denn ätherische Öle, wissend eingesetzt, gehen sofort und ungehindert über die Blut-Hirn-Schranke ins Gehirn und beginnen, mit negativ Erlebtem aufzuräumen, Traumata und Ängste auszuleiten, schlechte Erfahrungen und Prägungen umzuwandeln und die Zell-erinnerung neu aufzubauen, um das Kind vom negativen Tross zu entlasten. Diese Befreiung ist eine bedeutende Aufgabe, die ätherische Öle im Leben unserer Kinder übernehmen. Ätherische Öle können aus furchtsamen, gelangweilten und missmutigen Kindern mutige, motivierte

und glückliche Kinder machen! Daher setzen Eltern und Therapeuten gezielt ätherische Öle höchster Qualität ein.

Düfte – die Apotheke der Natur

Was sind ätherische Öle, wie werden sie gewonnen, warum wirken sie und wie wendet man sie an?

Das ätherische Öl stellt die Lebensessenz der Pflanze dar, vergleichbar mit unserem Blut.

Es ist diesem auch sehr ähnlich und kann, auf die Haut aufgetragen, unmittelbar in den Blutkreislauf gelangen, um alle Körpersysteme zu unterstützen. Es leitet Schadstoffe aus dem Körper aus und reinigt die Zellen mit seiner antiviralen, antibakteriellen, antifungalen und antiparasitären Kraft. Es führt den Zellen lebenswichtige Nährstoffe zu, wirkt hormonausgleichend, unterstützt die Arbeit der Organe, trägt wesentlich zur Zellregeneration bei und repariert unter Umständen sogar die DNS. Pflanzen übernehmen diese Lebensaufgabe für die Fauna und Flora sowie für den Menschen. Denn Pflanzen ermöglichen das Leben auf der Erde und halten es aufrecht, wie Paracelsus sagen würde: „Die Liebe erfordert eine Ordnung, daß ein Teil dem andern sein Kreuz tragen helfe.“ Die Natur lebt uns diese Weisheit vortrefflich vor.

Ätherische Öle in therapeutischer Qualität

Ätherische Öle werden dampfdestilliert. Zitrusöle presst man kalt aus der Schale. Die Kunst der Destillation besteht darin, bei niedriger Temperatur und niederem Druck die Lebensessenz der Pflanze mit ihren heilbringenden chemischen Bestandteilen ins Fläschchen zu bringen. Schon die alten Ägypter waren Meister in der Destillation und ihre uralte Kunstfertigkeit praktizieren wir auch heute noch, um ätherische Öle therapeutischer Qualität zu produzieren. Dazu eignet sich nur Pflanzenmaterial, das aus den besten Samen gezogen, auf Ackerboden wächst, der noch nie eine chemische Verunreinigung durch Herbizide und Pestizide,

wie heutzutage im modernen Ackerbau üblich, gesehen hat. Denn jede Verunreinigung durch Boden, Luft oder Wasser würde im fertigen Öl aufscheinen und es für therapeutische Zwecke unbrauchbar machen. Daher finden sich die Felder auch in abgelegenen Gebieten, wo das Wasser von den Bergen kommt oder man mit Regen- oder Brunnenwasser sprengt. Das Gewächs muss zu bestimmten Zeiten – entweder früh am Morgen, in der Mittagshitze oder nachts – geerntet werden. Außerdem erfolgt die Lagerung für jede Pflanzenart ganz unterschiedlich. Pfefferminze zum Beispiel sollte binnen 15 Minuten ab Ernte in der Destillieranlage sein, um das beste Pfefferminz-Öl zu gewinnen. Weihrauch-Öl bedarf einer über 10-stündigen, langsamen Destillation, um alle heilbringenden chemischen Bestandteile hervorzubringen. Hochmoderne, kostspielige Analyseverfahren können die Qualität eines ätherischen Öls ausweisen.

Nur 2% aller ätherischen Öle weltweit besitzen diese erlesene, therapeutische Qualität.

Verfälschte Öle – eine Gefahr für unsere Kinder!

Die restlichen 98% der ätherischen Öle am Weltmarkt sind zwar wohlmeinend, aber in Unkenntnis hergestellt, vorsätzlich mit Chemikalien und anderen Mitteln gestreckt oder zur Gänze synthetisch hergestellt, um den Profit zu maximieren. Keines dieser Öle eignet sich für therapeutische Zwecke, obwohl sie alle das Label „100% reines ätherisches Öl“ tragen. Diese Aufschrift am Etikett gestattet der Gesetzgeber, denn es müssen nur 10% eines ätherischen Öls im fertigen Produkt enthalten sein, um es als „100% reines Öl“ zu deklarieren. Nicht einmal ätherische Öle aus der Apotheke genügen dem Anspruch, ein therapeutisches Öl zu sein, denn gemäß dem Apothekenstandard müssen alle Fläschchen den gleichen prozentualen Inhalt enthalten, eine Forderung, die die Natur nicht liefert. Jedes natürliche ätherische Öl weist von Jahr zu Jahr kleine Unterschiede in seiner chemischen Zusammensetzung auf, bedingt durch Temperaturschwankungen, Niederschlagsmengen, Sonneneinstrahlung und mehr. Um der Natur „nachzuhelfen“,

Glossar

Ätherische Öle von therapeutischer Qualität:

Nur umfangreiche wissenschaftliche Analyseverfahren können einem ätherischen Öl bescheinigen, dass es alle für ein therapeutisches Öl notwendigen chemischen Bestandteile enthält. Dabei wird ein therapeutisches Öl nicht im Labor geschönt (das würde in der Analyse offenbar), sondern ausschließlich durch Destillation (oder Kaltpressung bei Zitrusölen) natürlich gewonnen.

Aroma-Diffuser:

Ein Kaltluft-Aroma-Diffuser ist ein elektrisches Gerät, das ohne Hitze einwirkung mittels Ultraschalltechnologie mikrofeine Duftpartikel eines ätherischen Öls in den Raum vernebelt. Ätherische Öle eliminieren so nachweislich Viren, Bakterien und andere Krankheitskeime aus der Atemluft.

Duftmedizin:

Ätherische Öle verkörpern die Urmedizin der Menschheit. Noch bevor getrocknete Kräuter, Salben und Tinkturen Verwendung fanden, setzte man ätherische Öle zur Heilung von Krankheiten ein. Ikonen zeigen die uralte Heilergeste. Gold (Balsam von Gilead), Weihrauch und Myrrhe waren einst wertvoller als Gold und königliche Geschenke.

wird das ätherische Öl, welches das Apothekensiegel trägt, im Labor verändert. Man nimmt das Überschüssige weg und ersetzt fehlende Bestandteile, zum Beispiel mit Propylenglykol. Das Resultat: Ein samtweiches ätherisches Öl, das sich sehr kostbar anfühlt. In Wirklichkeit entpuppt sich Propylenglykol als Schmierseife, die man zum Motorreinigen und als Bodenreiniger verwendet. Es ist sehr billig und zudem ein bekannter Krebsreger.

Der Natur „nachzuhelfen“ macht die natureigene Wirkung ätherischer Öle ob-

solet, denn, so wie Antibiotika ihre Wirkung auf Keime verloren haben, da sich aufgrund standardisierter Medikamente die Keime den neuen Gegebenheiten anpassen, so wirken auch verfälschte ätherische Öle nicht. Nur nach therapeutischem Standard hergestellte Öle ermöglichen es, gefürchtete Keime wie z.B. den Krankenhauskeim MRS zu besiegen, weil sie eben nicht standardisiert sind.

So können gefährliche Keime gegen ätherische Öle nicht immun werden. Darin liegt die große Stärke eines hochwirksamen ätherischen Öls.

Um Erfolge in der Anwendung mit ätherischen Ölen zu erzielen, müssen ausschließlich Öle Anwendung finden, die dem therapeutischen Standard entsprechen.

Ätherische Öle sind hochkonzentriert

Aus zwei Tonnen Rosenblättern wird nur ein halber Liter ätherisches Öl gewonnen. Um die gleiche Menge Melissenöl zu erzeugen, benötigt man sogar drei Tonnen des Krautes. Von der strohtrockenen Strohblume, auch Immortelle genannt, braucht es eine Menge Pflanzenmaterial, um ein Öl zu gewinnen. Daher sind diese Öle sehr wertvoll.

- ▶ Trotzdem greifen Therapeuten nach dem Strohblumen-Öl, denn es hat unschätzbaren Wert in der Behandlung von Nervenschäden oder zur Blutstillung.
- ▶ Melissenöl wird unter anderem als entzündungshemmendes, antivirales und entspannendes Öl geschätzt, das selbst für kleine Kinder mild und gut verträglich ist.
- ▶ Und das Rosenöl scheint die Königin der Öle zu sein. Sie hat die höchste Schwingung aller Blütenöle und öffnet die Herzenergie. Sie bringt Körper, Emotionen und Gedanken mit ihrem lieblichen Duft in Harmonie. Rosenöl löst auch Geburtstraumata auf und schenkt, besonders in der Zeit nach der Geburt, Mutter und Baby eine ausgleichende Unterstützung. Daher ist es ein beliebtes Öl für Mütter.

Ätherische Öle schwingen im Mega-Hertz-Bereich. Mithilfe ihrer hohen

Wissenwert

Ätherische Öle höchster Qualität zeichnen sich durch absolute Reinheit, ohne künstliche Veränderung durch Laborarbeit, aus. Gewonnen direkt aus der Natur und nach therapeutischem Standard destilliert, enthalten diese hochwertigen ätherischen Öle die lebende Essenz der Pflanze im Fläschchen. Sie sind hochkonzentriert und schon ein einziger Tropfen genügt, um die lebensspendenden Wirkstoffe der Pflanze durch Einatmen, Einreiben oder durch das Essen in den Körper aufzunehmen. So geht z.B. ein Tropfen Zitronenöl in den Körper, sucht sich die freien OH-Radikale und wandelt sie in Vitamin A um! Ätherische Öle reinigen den Körper von Giftstoffen, führen den Zellen lebenswichtige Nährstoffe zu, unterstützen alle Organfunktionen, wirken hormonmodulierend und haben einen zellregenerierenden Effekt, einschließlich der Reparatur geschädigter DNS. Über 17.000 wissenschaftliche Arbeiten (www.pubmed.gov) befassen sich derzeit mit der Wirkung ätherischer Öle auf die gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit.

Duftmedizin für Kinder stellt die einfachen und wirkungsvollen Anwendungen ätherischer Öle im Alltagsleben der Kinder vor und gibt Anregungen für Schwangerschaft und Geburt, Babypflege, Kleinkind- und Schulkind-Themen sowie Herausforderungen, die unsere Jugend bewegen. Mit ihrer Schwingungsenergie sind ätherische Öle imstande, Kinder zu beruhigen, sie zu motivieren, ihr Gedächtnis zu stärken, Herzensfreude und Glücksmomente zu beschern, in einer von Stress und allerlei Anforderungen geprägten Zeit. Allein das Einatmen ätherischer Öle bewirkt die Ausschüttung von Endorphinen. Ätherische Öle schützen unsere Kinder nicht nur vor Krankheitskeimen und Umweltgiften, lassen kleine Wunden schneller vergessen und steigern Mut und Lebensfreude – sie machen auch glücklich!

Frequenz können sie die fehlende Balance, Freude, Motivation, Gedächtnisstärke, Hoffnung und Liebe u.v.m. in unseren Kindern ausgleichen und ihrem hohen Schwingungsniveau angleichen. Wie eine Stimmgabel, einmal angeschlagen, andere Klangkörper automatisch in Resonanz versetzt, so heben ätherische Öle Körper, Gemüt und Emotionen sowie Gedanken auf eine höhere Schwingungsebene an. Das Resultat: ein leichteres, fröhlicheres, unbeschwertes Leben für die ganze Familie.

Weil ätherische Öle hochkonzentriert sind, werden sie für unsere Kinder stark verdünnt angewendet, denn z.B. ein einziger Tropfen Pfefferminzöl stellt das Äquivalent zu 28 Säckchen Pfefferminztee dar. Aber um das Ausmaß und die Wirkung eines ätherischen Öls, das dem therapeutischen Standard entspricht, wirklich zu verstehen, muss man wissen, dass es eine unglaublich kleine Molekularstruktur aufweist: Ein (!) Tropfen eines

ätherischen Öls enthält 40 Trillionen Moleküle! Unser Körper hat 100 Billionen Zellen. Das heißt, dass ein einziger Tropfen eines ätherischen Öls jede einzelne Zelle unseres Körpers 40.000-mal benetzt! Wenn man ein Öl auf die Fußsohlen aufträgt, findet es sich innerhalb kürzester Zeit im ganzen Körper wieder, von der Zehen- bis zur Haarspitze.

Anwendung ätherischer Öle – Duftmedizin für Kinder

Daher zeigt sich die Anwendung ätherischer Öle durch Einatmen, Einreiben oder im Essen für unsere Kinder als höchst vorteilhaft. Ob aus dem Fläschchen direkt eingeatmet oder mittels eines Aroma-Diffusers im Raum vernebelt, reinigen ätherische Öle die Atemluft, eliminieren Krankheitskeime, reichern die Luft mit negativen Ionen an und schenken ein heil-

sames Raumklima. Beim Auftragen von ätherischen Ölen wird das Öl mit reinem Pflanzenöl stark verdünnt.

In der Küche finden als Nahrungsergänzung deklarierte ätherische Öle Verwendung. Es genügt oft ein halber Tropfen eines Öls, wie Mandarinenöl ins Dessert oder Zitronenöl in den Tee gerührt. Dazu nimmt man einen Zahnstocher, taucht ihn in das Fläschchen ein und rührt damit die Speisen um.

Bei der Anwendung ätherischer Öle gilt es, einige einfache Sicherheitsregeln zu beachten:

- ▶ Bei Kindern ätherische Öle immer stark verdünnt anwenden, z.B. 1 Tropfen ätherisches Öl zu 1 EL Pflanzenöl. Man sollte stets ein reines Pflanzenöl zur Hand haben, um bei Hautreizung das Öl sofort abzumildern.
- ▶ Fußsohlen sind die sicherste Stelle zum Auftragen ätherischer Öle.
- ▶ Zitrusöle bei direkter Sonnenbestrahlung möglichst meiden.
- ▶ Ätherische Öle nicht in Augen, Ohren oder auf empfindliche Hautstellen auftragen. Sollte ein Öl versehentlich ins Auge geraten, immer mit einem reinen Pflanzenöl spülen (nicht mit Wasser).
- ▶ Beliebte Kinderöle sind Lavendel, Rose, Geranie, Mandarine, Kamille und Fenchel. Während der Schwangerschaft bestimmte ätherische Öle, die hormonähnliche Wirkung aufweisen, wie Salbei oder Muskatellersalbei u.a., meiden.

Anwendungen für jeden Tag

Zur Geburtsvorbereitung:

Ätherische Öle helfen, den Körper der Eltern für eine gesunde Schwangerschaft vorzubereiten. Unerfüllter Kinderwunsch lässt oft auf einen chemie-beladenen Körper schließen, der durch Xenohormone und synthetische Umweltgifte in Dysbalance geriet. Ätherische Öle mit reinigender Wirkung sind u.a. Ledum, Zitrone und Pfefferminze.

In der Stunde der Geburt:

Ein Aroma-Diffuser mit duftenden ätherischen Ölen im Geburtszimmer erweist sich nicht nur als eine seelische Stütze für die Mutter, sondern deren antibakterielle

→ Maria L. Schasteen

beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Naturkräften von Pflanzen und bringt den Menschen die „Geheimnisse der Natur“ in vielen praktischen Anleitungen und spannenden Geschichten näher. Sie ist ausgebildete Aromapraktikerin, Inhaberin der Firma Secrets of Nature Vertriebs GmbH und auch Autorin diverser Bücher, u.a.: „Duft-Medizin: Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung“ mit über 250 Rezepturen zur hilfreichen Anwendung beim Menschen sowie „Duftmedizin für Tiere: Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung im Tierreich“.



Kontakt: www.duftmedizin.org

Wirkung reinigt die Spitalsatmosphäre von Krankheitskeimen und etwaigen Darmbakterien der Mutter, die sich beim Geburtsvorgang auf das Kind übertragen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass ein Kind beim Eintritt in die Welt den bakteriellen Fingerabdruck der Mutter erhält, den es fortan in seinem Verdauungstrakt tragen müssen. Zum Vernebeln eignet sich z.B. Weihrauch, der starke antibakterielle Eigenschaften besitzt und zugleich anhebend wirkt.

Windelausschlag:

Man verdünnt Lavendel, Immortelle, Römische Kamille, Copaiba oder Weihrauch 1:30 mit einem reinen Pflanzenöl und trägt es sanft auf die windelgeprüfte Babyhaut auf.

Hilfe beim Zahnen:

Man trägt Copaiba, Lavendel oder Römische Kamille mit reinem Pflanzenöl, 1:30 verdünnt, mit dem Finger oder auf einer weichen Zahnbürste auf das entzündete Zahnfleisch auf und massiert sanft.

Das gesunde Babyshampoo und Schaumbad:

Giftstoffe in herkömmlichen Babyprodukten! Hier ein Rezept zum Selbermachen:

- ▶ 1 EL natürliches, schadstofffreies, neutrales Badegel
- ▶ 1 Tropfen Lavendel, Rosmarin, Kamille, Copaiba, Teebaum oder das Lieblingsöl

Das Badegel mit den Ölen in einem Schälchen mischen und knapp vor dem Badevergnügen dem Wasser zusetzen.

Angst vor dem Zahnarzt:

Vor dem Zahnarztbesuch die Fußsohlen mit einem beruhigenden Öl, z.B. Mandarinöl, einreiben. In der Zahnarztpraxis ab und zu aus dem Fläschchen riechen oder einen Tropfen auf ein Taschentuch geben und daran riechen lassen. Den beruhigenden Effekt belegen wissenschaftliche Studien.

Können ätherische Öle dein Kind wirklich klüger machen?

Während des Lernens Pfefferminze oder Zitrone im Aroma-Diffuser zu vernebeln, hilft dem Kind nachweislich, sich das Gelernte 50% besser zu merken. Auch Rosmarin, Wacholder, Muskatellersalbei und Vetiver regen die Hirntätigkeit des Kindes an.

Infektionskrankheiten:

Eine antimikrobielle Ölmischung aus Zimt, Nelke, Zitrone, Rosmarin und Eucalyptus radiata mit reinem Pflanzenöl verdünnen und wiederholt auf die Fußsohlen reiben. Diese antimikrobielle Ölmischung unverdünnt im Aroma-Diffuser vernebeln, um die Atemluft keimfrei zu halten.

Ätherische Öle als natürliche Antibiotika:

In einem Aroma-Diffuser Eucalyptus radiata, Lavendel oder Pfefferminze vernebeln. Die Füße des Kindes mit reichlich Kokosöl, vermischt mit einem Tropfen eines dieser Öle, einreiben.

Teenager – Wenn die erste Liebe zerbricht:

Ätherische Öle von Balsamtanne, Bergamotte, Mandarine, Sandelholz, Weihrauch und Zedernholz beruhigen ein Herz und lindern seelischen Schmerz.

Fazit

Ätherische Öle helfen Mutter und Kind, sich in jeder Lebenslage gesünder und glücklicher zu fühlen. Sie sind die Duftmedizin, die das Immunsystem unterstützen und die Selbstheilungskräfte aktivieren, während sie gleichzeitig für seelisches Gleichgewicht und Wohlbefinden sorgen. Eine kleine Hausapotheke mit ätherischen Ölen von Lavendel, Zitrone, Pfefferminze und Weihrauch sollte in keinem Haushalt fehlen.

AKOM