

man eines oder mehrere ätherische Öle gegeben hat. Kompressen sind also außerordentlich leicht herzustellen, haben eine sofortige, beruhigende Wirkung und können von werdenden und jungen Müttern sehr vielfältig eingesetzt werden. Man kann sie verwenden, um Hämorrhoiden zu behandeln, Krampfadern, Muskelschmerzen, wund Brustwarzen und Damm- sowie Labienrisse.

Cremes und Lotionen

Jede Creme oder Körperlotion kann mit ätherischen Ölen angereichert werden. Am besten benutzt man unparfümierte Cremes und Lotionen einer Marke, die man gut verträgt. Die meisten Menschen bevorzugen eine leichte Körperpflege und eine reichhaltige Gesichtspflege (insbesondere über Nacht) und bei trockener Haut auch eine reichhaltige Körpercreme. Weil die Haut während der Schwangerschaft gedehnt wird und reizbar sein kann, können heilende Cremes große Erleichterung bringen.

Einreibemittel

Ein solches Mittel ist eine Kombination aus einem ätherischen Öl und einem Alkohol in Lebensmittelqualität, zum Beispiel Wodka, oder mit Hamamelis. Sie werden in die Haut eingerieben, wenn man an Muskelkater, Zerrungen und Sehnen- oder Muskelentzündungen leidet. Eine werdende Mutter würde es zum Beispiel sicher genießen, ihren Rücken einreiben zu lassen, denn der zunehmende Körperumfang kann zu Rückenbeschwerden führen.

Massageöle

Massageöle stellt man her, indem man ein Basisöl (siehe Kasten Seite 32) mit ätherischen Ölen oder Kräuterölen kombiniert. Eine sanfte Massage mit einem duftenden Massageöl kann Wunder wirken, wenn es darum geht, Entspannung und Ruhe zu finden.

Salben

Eine Salbe hat eine festere Textur als Cremes und Lotionen. Sie besteht aus einer Kombination von ätherischen Ölen mit Bienenwachs, Kokosnussöl oder einer anderen streichfähigen Substanz. Genau wie Cremes und Lotionen werden Salben direkt auf die Haut aufgetragen, um körperliche Beschwerden zu lindern.

Und auch bei der Behandlung emotionaler Probleme können sie hilfreich sein. So kann eine Salbe beispielsweise Schwangerschaftsstreifen vorbeugen, während eine andere einen erholsamen Schlaf fördert.



Ätherische Öle inhalieren

Eine der einfachsten Formen der Aromatherapie ist sicherlich das Inhalieren. Es bedeutet, dass man ein ätherisches Öl einatmet oder eben inhaliert, um von der heilenden Wirkung des Öls zu profitieren. Das ätherische Öl wandert von der Nase und dem Mund in die Lungen. Deshalb ist das Inhalieren eine besonders gute Therapieform bei Erkältungen und Beschwerden mit den Nasennebenhöhlen. Allein schon der Geruch des ätherischen Öls beim Öffnen der Flasche kann eine therapeutische Wirkung haben, vor allem bei Atembeschwerden.

Möchten Sie ein Mittel für unterwegs haben, geben Sie einige Tropfen eines ätherischen Öls in ein Fläschchen mit körnigem Steinsalz. Nehmen Sie zum Beispiel Pfefferminzöl, um Schwindel und Ohnmachtsanfällen vorzubeugen, die in der Schwangerschaft ein Thema sein können. Wenn Sie wissen, dass Stress auf Sie zukommt, verwenden Sie Muskatellersalbei, Grapefruit, Lavendel, Mandarine oder Orange, um ruhig zu bleiben.

EINFACHE ANWENDUNGEN ÄTHERISCHER ÖLE

Will man ätherische Öle nutzen, ist es am leichtesten und effektivsten, einfach an ihnen zu riechen. Öffnen Sie den Verschluss, und schnuppern Sie. Oder geben Sie ein paar Tropfen auf ein Taschentuch, das Sie bei sich tragen. So können Sie immer und überall ätherische Öle anwenden. Hier noch zwei weitere einfache Anwendungsformen, mit denen Sie ätherische Öle ohne große Anstrengung genießen können:

- ☞ Stellen Sie ein natürliches Lufterfrischer-Spray her, das Sie zu Hause, bei der Arbeit oder im Auto verwenden können. Geben Sie etwa sechzig Milliliter sauberes Wasser in eine Flasche mit Sprühkopf, und fügen Sie fünfzig bis fünfundsiebzig Tropfen eines ätherischen Öls hinzu. Setzen Sie den Deckel auf den Sprühkopf. Schütteln Sie gründlich, bevor Sie das Spray anwenden. Ich verwende solche Sprays im Auto und im Wohnzimmer, an Orten, an denen es manchmal etwas muffelt.
- ☞ Geben Sie fünfundzwanzig Tropfen eines oder mehrerer ätherischer Öle auf eine Schale mit einem Potpourri, das seinen Duft verloren hat. Oder kreieren Sie Ihr eigenes Potpourri, indem Sie einige Tropfen ätherisches Öl über getrockneten Blättern, Blüten oder Ähnlichem verteilen. Mischen Sie alles in einem Behälter, verschließen Sie ihn gut, und warten Sie einige Tage, damit das Potpourri das ätherische Öl aufnehmen kann.

Ein probates Mittel, das bei Erkältungen und Allergien schnell die Atemwege befreit und das Luftholen erleichtert, ist das Inhalieren ätherischer Öle über Dampf. Bei dieser Methode beugen Sie sich über eine Schüssel, in die Sie kochendes Wasser füllen und drei bis sieben Tropfen ätherisches Öl geben. Beugen Sie sich über die Schüssel und bedecken Sie Kopf und Schüssel mit einem Handtuch (wie eine Art Zelt, das den Dampf umschließt). Inhalieren Sie ungefähr fünf Minuten. Gehen Sie mit dem Gesicht nicht zu nah ans Wasser und den aufsteigenden Dampf, um Verbrennungen zu vermeiden. Achten Sie auch darauf, die Schüssel nicht umzuwerfen.



Diffuser für ätherische Öle

Soll ein ätherisches Öl auf diese Art verbreitet werden, wird es von einem Gerät vernebelt, das man Diffuser oder Diffusor nennt. Diffuser gelten als eine der wirksamsten Methoden in der Aromatherapie, um die Heilwirkung ätherischer Öle zu nutzen. Mit dem Diffuser können viele positive Effekte erzielt werden (siehe unten stehenden Kasten).

Bitte beachten Sie, dass es sich bei Luftbefeuchtern nicht um Diffuser für ätherische Öle handelt, obwohl viele Menschen ätherische Öle in Luftbefeuchtern anwenden und damit riskieren, deren Plastikhülle oder Elektronik zu beschädigen.

Ein Diffuser ist genau genommen ein Gerät, das gezielt die Ölpartikel aufbereiten und in der Luft verteilen soll. Die Verwendung eines Diffusers ist ideal, aber nicht zwingend erforderlich. Wenn man das ätherische Öl einfach auf einen Baumwollball oder auf ein Duftkissen gibt, kann der Geruch sich mit der Zeit ebenfalls verbreiten.

DIE VORTEILE VON AROMA-DIFFUSERN

Diffuser für ätherische Öle haben folgende Wirkungen:

- ☺ Sie reinigen und erfrischen die Luft und schränken das Wachstum von Bakterien, Schimmelpilzen, Viren und anderen Krankheitserregern ein.
- ☺ Sie stärken das Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden.
- ☺ Sie erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.
- ☺ Sie fördern ein Gefühl des Friedens und des Wohlseins, indem sie die Anzahl negativer Ionen in der Luft erhöhen.
- ☺ Sie beeinflussen die Stimmung und die emotionale Ausgeglichenheit.
- ☺ Sie vermindern Stress und Ängste.
- ☺ Zusatznutzen: Ihr Heim duftet wundervoll!

Wenn Sie einen Aroma-Diffuser verwenden, stellen Sie sicher, dass Sie nur reine ätherische Öle einfüllen. Wenn Sie ein synthetisches Produkt verwenden, riskieren Sie, Chemikalien einzusatmen. Zögern Sie nicht, verschiedene Diffuser auszuprobieren. Vielleicht bevorzugen Sie ja ein bestimmtes Modell für eine bestimmte Anwendung. Oder kombinieren Sie. Auf dem Markt sind viele Diffuser erhältlich. Folgen Sie auf jeden Fall den Vorgaben des Herstellers, wenn Sie die ätherischen Öle hinzufügen. Anbei die Beschreibung verschiedener Typen von Aroma-Diffusern:

Duftlampen

Ich habe eine private Umfrage mit mehr als zweitausend Leuten gemacht, zu denen auch meine Schüler und die Leser meiner Bücher gehören. Die Duftlampe scheint der beliebteste Diffuser zu sein. Duftlampen sind eine günstige Art von Diffuser, bei der in der Regel ein Teelicht genutzt wird, um eine kleine Schale zu erhitzen, die für den Gebrauch von ätherischen Ölen geeignet ist, also zum Beispiel aus Keramik, Glas oder Speckstein besteht. Die kleine Flamme erhitzt die Schale und voilà – die Düfte verbreiten sich im Raum.

Dampf-Diffuser

Wie der Name verrät, nutzt diese Art von Diffuser die Verdampfung oder Verdunstung. Ein Gebläse bläst Luft durch einen Filter, der mit ein paar Tropfen ätherischen Öls benetzt ist. Die Luft, die durch dieses Kissen geblasen wird, bewirkt, dass das Öl verdunstet.

Hitze-Diffuser

Ein Hitze-Diffuser nutzt auch die Verdunstung als Weg der Verbreitung. Hitze wirkt jedoch schneller als Verdampfen, wenn es um das Ausbreiten ätherischer Öle geht. Hier wird eine Kerze oder eine Lampe verwendet, um die ätherischen Öle zu erwärmen und ihren Duft freizusetzen.