

Aromatherapie

Dr. med. et Dr. scient. med.  
Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau  
drje49@gmail.com  
www.ever.ch

Düfte für  
Körper und Seele

# Das Geheimnis des Riechens



# Was ist Aromatherapie

Während die Pflanzenheilkunde die ganze Pflanze nutzt, geht es in der Aromatherapie nur um ganz bestimmte, hochwirksame Pflanzensubstanzen – um ätherische Öle.

Ätherische Öle enthalten die Lebenskraft der Pflanzen in konzentrierter Form.

Die Aromatherapie entstand vor über 6000 Jahren in den Tempeln Ägyptens.

Ob als Bad, wohlriechendes Heilmittel, entspannendes Massageöl oder betörender Raumduft:

Ätherische Öle bieten eine Fülle von Anwendungsmöglichkeiten

# Geschichte der Aromatherapie

Der Gebrauch aromatisch duftender Pflanzenstoffe zu Heilzwecken ist uralt. Räucherungen mit getrockneten Pflanzen, Gräsern, Harzen, Früchten und Rinden wurden in fast allen Kulturen des Altertums zur Reinigung, als Opfer für die Götter und auch zur Behandlung von Krankheiten durchgeführt.

Räucherungen und der Einsatz duftender Pflanzenessenzen zu Heilzwecken sind auch von den alten Hebräern, Sumerern, Assyrern und Chinesen bekannt. Im altindischen Ayurveda sind bereits medizinische Anwendungen mit ätherischen Ölen - vor allem Sandelholzöl - angeführt, hauptsächlich in Form von Massagen.

# Ätherische Öle

Ätherische Öle sind destillierte, nicht fettende Pflanzenauszüge.

Auf Kleidern können wohl Farbflecken zurückbleiben, aber keinesfalls Fettflecken. Das würde heissen, dass die Öle manipuliert sind!

Bergamotte  
Eukalyptus  
Fenchel  
Kamille  
Lavendel  
Lemongras  
Orange  
Pfefferminze  
Rosenöl  
Teebaum  
Wacholder  
Ylang Ylang  
Zimt  
Zitrone

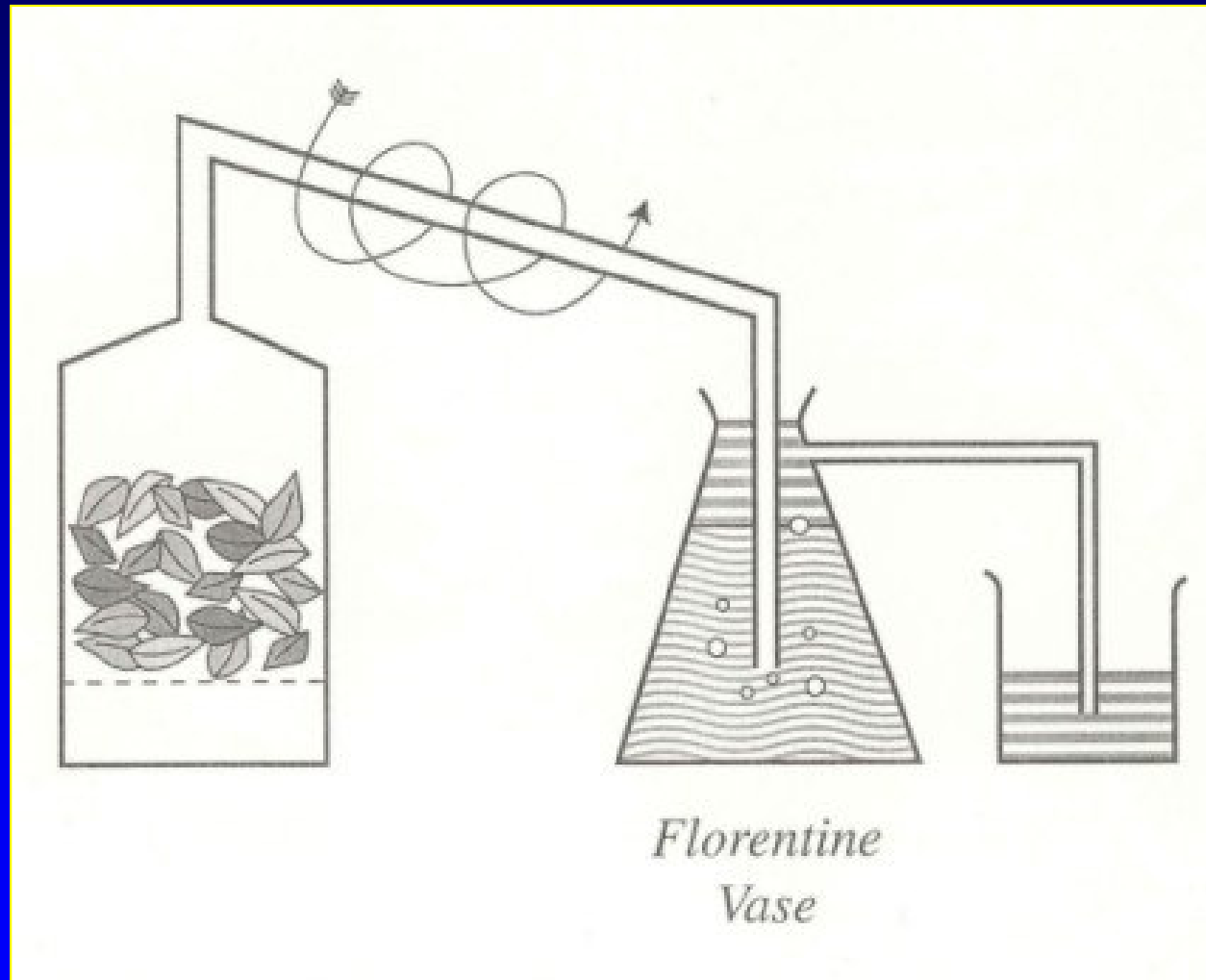
# Ätherische Öle – harmlos oder giftig

Nichts ist Gift  
Alles ist Gift

Auf die Dosierung kommt es an!



# Ätherische Öle – Herstellung



# Ätherische Öle – Aufbewahrung und Haltbarkeit

Gut verschlossen und lichtgeschützt

Nicht in der Nähe von brennenden Kerzen etc.

Citrusöl:           6 Monate

Andere Öle:        Wie ein guter Wein: je länger, je besser



# Trägersubstanzen

- Kaltgepresste Öle
- Kaffeerahm (Bäder)
- Molke (Bäder)
- Honig (Bäder oder innerliche Anwendung)

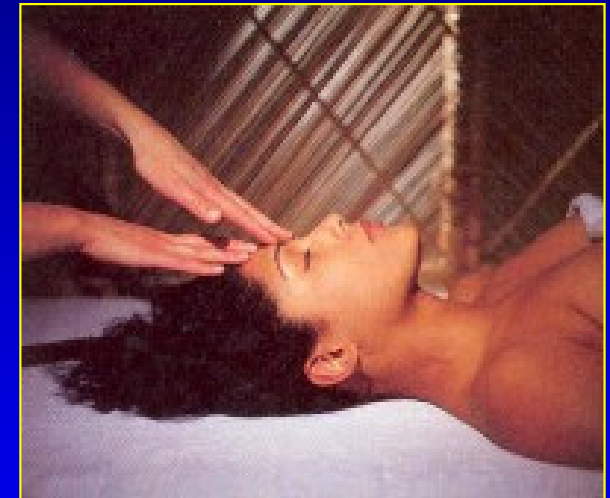
# Auf die Dosis kommt es an

Faustregel:	Bäder (Vollbad oder Teilbad) :	7 Tr. mit Trägersubstanz
	Massage:	maximal 7 Tr.
	Duftlampen:	maximal 7 Tr.
	Inhalation:	maximal 2 Tr.

Nicht unverdünnt anwenden,  
immer zusammen mit einer Trägersubstanz

# Anwendungsmöglichkeiten

- Duftlampen, Zerstäuber
- Massagen
- Bäder
- Inhalation
- Kompressen, z. B. Augen
- Gesichtsmasken
- Lokale Einreibungen mit Salben oder Lotionen, z.B. Kopfschmerz
- Öl (Gesichtsöl, Körperöl)
- Innerlich (selten wegen möglicher NW)



# Was kann man behandeln?

- Alle psychosomatischen Beschwerden
- Akute und chronische Schmerzen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Verspannungen
- Schlaflosigkeit
- Menstruationsbeschwerden
- in der Sterbebegleitung
- und viele mehr

# Das kleine Nothelferset

Eukalyptus	Erkältung, Fieber, Blasenentzündung
Geranium	Hautirritationen, Muskelkrämpfe, nervöse Spannungen, Verletzungen, Insektenabwehr
Lavendel	Verbrennungen, Verletzungen, Muskelkater, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Sonnenbrand
Pfefferminze	Juckreiz, Allergien, Verdauungsschwierigkeiten, Kopf- und Muskelschmerzen, Reisekrankheit, Wetterfühligkeit, geistige Erschöpfung
Teebaum	Halsweh, Erkältung, Entzündung der Mundschleimhaut, Insektenstiche, Pilz- und Viruserkrankungen
Zitrone	Infektionskrankheiten, Insektenstiche, Nasenbluten, Übelkeit, Wasserdesinfektion
Cypresse	Blutstillung, z.B. 1 Tr. Auf Eiswürfel

# Pfefferminze - Mentha piperita

Anregend	Stoffwechsel, Nervensystem, Atmungssystem, Vitalzentren
Antiseptisch	Infektionskrankheiten
Antiseptisch, krampflösend	Asthma, Bronchitis, Katarrh
Stauungslösend	Nebenhöhlenentzündung
Beruhigend, kopfwirksam	Kopfschmerzen, Migräne
Anregend (Nervensystem)	Ohnmacht, Schwindel
Verdauungsfördernd, magenwirksam	Dyspepsie, Magenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen
Gallenflussfördernd, leberwirksam	Leber- und Gallenstörungen
Fiebersenkend	Fieber
Aphrodisisch	Impotenz
Schmerzstillend, antineuralgisch	Muskel- und Gelenkschmerzen, Neuralgie
Geist, Emotionen, Psyche	
Antidepressiv, anregend	Depressionen, Neurasthenie
Anregend (Nervensystem)	Erschöpfung, geistige Erschöpfung, geistige Überlastung



# Lavendel - Lavandula officinalis

Anregend	Stoffwechsel, Atmungssystem, Vitalzentren
Antiseptisch	Blennorrhöe, Blasenentzündung, Infektionskrankheiten
Antiseptisch, zellregenerierend	Abszesse, Blutergüsse, Verbrennungen, Wunden
Antiseptisch, krampflösend	Asthma, Bronchitis, Katarrh, Erkältung
Stauungslösend	Nebenhöhlenentzündung
Beruhigend, kopfwirksam	Kopfschmerzen, Migräne
Beruhigend	Schlaflosigkeit, nervöse Spannung, Herzklopfen
Insektenvertreibend	Flöhe, Motten
Krampflösend, menstruationsfördernd	Amenorrhöe, Dysmenorrhöe, Klimakterium, prämenstruelles Syndrom
Beruhigend	Astralkörper
Antidepressiv, beruhigend	Depressionen, Neurasthenie
Krampflösend	Krämpfe



Ein Allerweltsöl!

Die Nummer 1 bei Verbrennungen

# Majoran – *Origanum majorana* *Majorana hortensi*

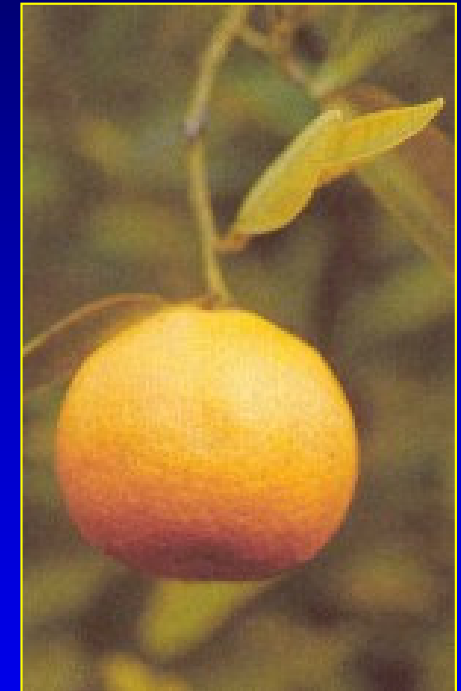
Krampflösend	Krämpfe des Verdauungssystems, Krämpfe des Atmungssystems
Krampflösend, Menstruationsfördernd	Amenorrhöe, Dysmenorrhöe, prämenstruelles Syndrom
Blutdrucksenkend, Gefässerweiternd	Amenorrhöe, Dysmenorrhöe, prämenstruelles Syndrom





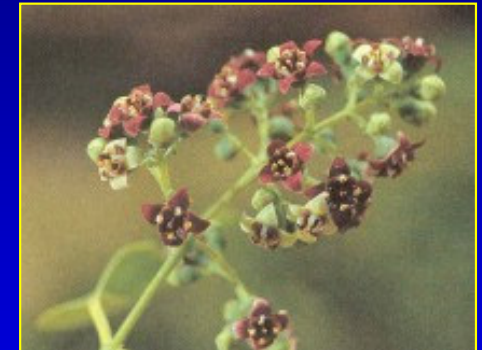
# Orange - Citrus aurantium

Verdauungsfördernd, anregend	Verdauungsstörungen
Regulierung der Sekretionsorgane	Lymphsystem, Sekretionen
Ableitend, Lymphsystem anregend	Fettleibigkeit, Wasseransammlungen
Blutdrucksenkend, beruhigend	Herzklopfen
Geist, Emotionen, Psyche	
Beruhigend	Emotionaler Schock, Kummer



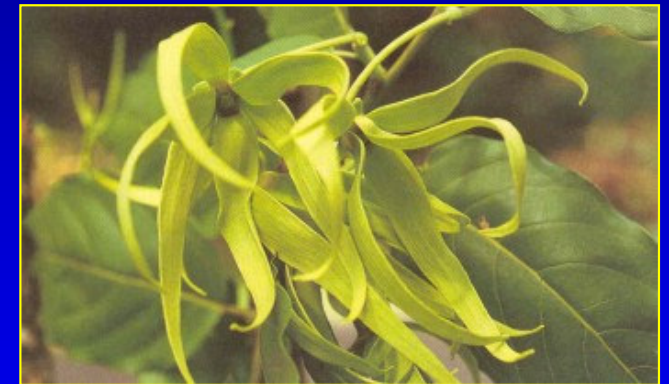
# Sandelholz - Santalum album

Heilend , feuchtigkeitsspendend, lindernd	Akne, rissige und aufgesprungene Haut, trockene Haut
Antiseptisch (Harnwege)	Blennorrhöe, Blasenentzündung, Gonorrhöe
Geist, Emotionen, Psyche	
Kräftigend, erdend, öffnend	Drittes Auge, Kronenchakra
Kräftigend, erdend, öffnend	Yoga, Meditation, Rituale
Antidepressiv, euphorisierend	Depressionen



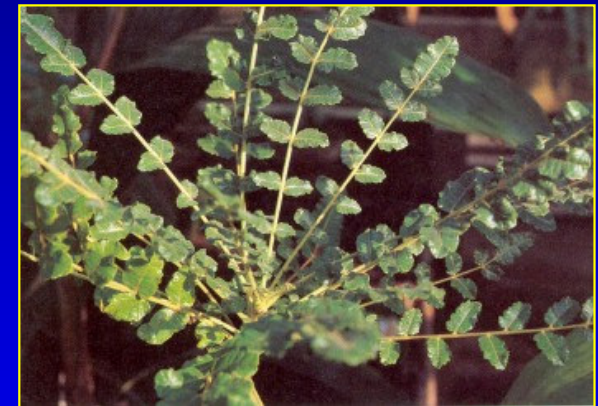
# Ylang Euphorisierung – Unona odorantissimum

Körperpflege, Hautpflege	
Talgabsonderung regulierend	Fettige Haut
Anregend (Kopfhaut)	Haarwuchs
Medizinisch	
Blutdrucksenkend	Abnorm verstärkte Atmung, zu hoher Blutdruck, Herzklopfen, Herzjagen
Aphrodisisch, sexuell anregend	Frigidität, Impotenz
Geist, Emotionen, Psyche	
Antidepressiv, euphorisierend	Depressionen, Klimakterium, Stress
Beruhigend	Schlaflosigkeit, nervöse Spannung
Anregend	Sexualchakra
Beruhigend, euphorisierend	Angst, Wut, Frustration



# Weihrauch – Boswellia carteri

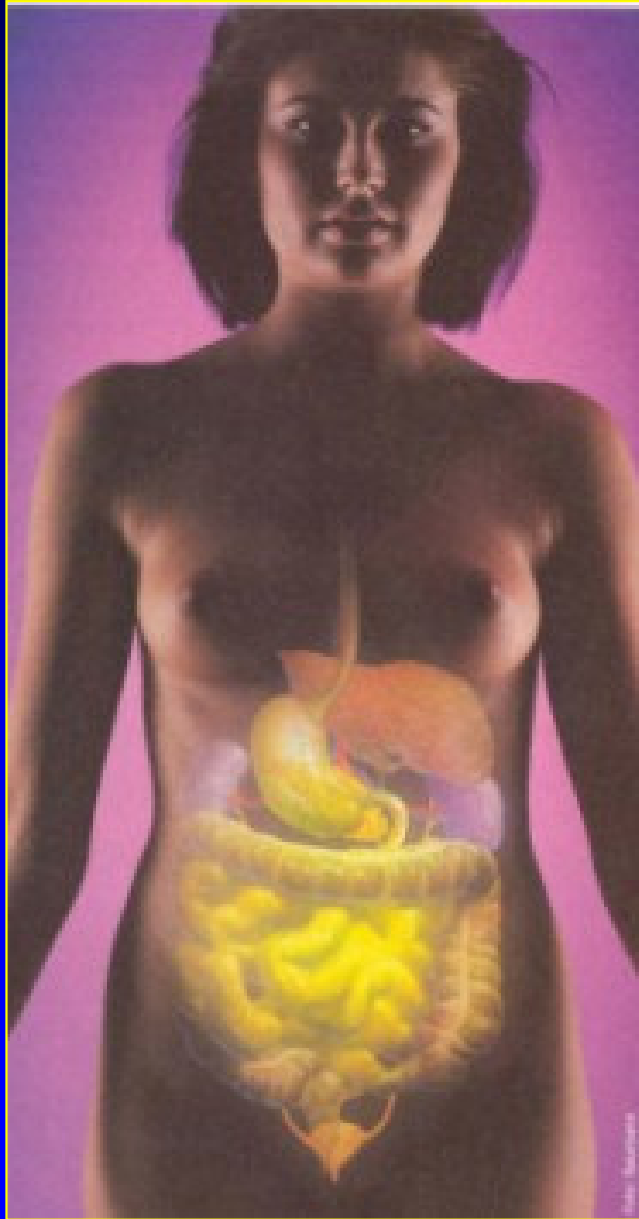
Eigenschaften	Indikation
Körperpflege, Hautpflege	
Vitalisierend, anregend	Gealterte Haut, Falten
Medizinisch	
Kühlend, trocknend, wundheilend	Infizierte Wunden, Entzündungen
Regulierend	Sekretion
Lindernd, schleimlösend	Asthma, Katarrh, Husten
Antiseptisch	Lunge
Geist, Emotionen, Psyche	
Kräftigend	Geist, mediale Fähigkeiten
Anregend	Drittes Auge



# Anwendungsindex

Z	Zerstäuber, Duftlampe
M	Massage
B	Bad
G	Gesichtsmaske
K	Kompresse
L	Lotion
O	Öl (Gesichtsöl, Körperöl)
S	Salbe

# Take Home Message



Düfte und Aromen,  
wirken heimlich oder gezielt:

Sie sind Schleichwege ins  
Unterbewusstsein

# Herzlichen Dank

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau

[drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)

[www.ever.ch](http://www.ever.ch)