

Dietmar Krämer

Der kleine Ratgeber der Aromatherapie

Ursprünglich erschienen als Freewareprogramm *Aromatherapie* 2001. Einzelne Textauszüge stammen aus dem Buch *Neue Therapien mit ätherischen Ölen und Edelsteinen*, Isotrop Verlag, Bad Camberg.

Überarbeitete eBook-Ausgabe 2011 Isotrop Verlag, Frankfurter Str.155, D-65520 Bad Camberg.
www.isotrop-verlag.de
© Isotrop Verlag

Covergestaltung: Peter Latsch
eBook-Konvertierung: Dietmar Krämer
PDF erstellt & überarbeitet von zulu-ebooks.com

ISBN (eBook, epub) 978-3-940395-06-1
ISBN (eBook, mobi) 978-3-940395-07-8

Erklärung

Die Informationen, die in diesem Buch vermittelt werden, sollen nicht die Hilfe eines Arztes oder Heilpraktikers ersetzen. Das Buch bezweckt, die Leser zur Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe bei alltäglichen Beschwerden anzuleiten. Manifeste Erkrankungen sollten vor Selbstversuchen unbedingt diagnostisch abgeklärt werden. Massive körperliche Beschwerden oder ernsthafte seelische Probleme gehören grundsätzlich in die Hand eines erfahrenen Therapeuten.

Einführung

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. Duftende Salben aus zerstampften Blüten dienten kosmetischen Zwecken und der Linderung diverser Beschwerden. Teilweise wurden bereits Essenzen hergestellt, die man aus Harzen, Blüten und Heilpflanzen mit Hilfe spezieller Auszugsverfahren erhielt und die u.a. zur Herstellung von Parfümölen dienten.

Die Destillation wurde nach bisheriger Auffassung erst um 1000 n.Chr. von dem persischen Arzt und Alchemisten Ibn Sina, auch unter dem Namen Avicenna bekannt, erfunden. Inzwischen entdeckte man jedoch in einem 5000 Jahre alten pakistanischen Grab ein Destillationsgerät aus Ton, das zur Herstellung aromatischer Kräuterauszüge diente.

Geschichte

Altertum

Die Destillation von Terpentin, Zedern und Zimt war bereits im alten Ägypter bekannt. Ab dem 14. Jh. v. Chr. wurde dort auch das ätherische Öl von Blüten in fetten Ölen gelöst. Ägyptische Priester stellten u.a. Räucherkerzen, Salben, Pflaster, Zäpfchen und Pulver her. Zur Einbalsamierung der Toten verwendeten sie ebenfalls ätherische Öle.

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.

Zur Zeit der Antike erlebte der Gebrauch aromatischer Stoffe bei Arabern, Griechen und Römern einen enormen Aufschwung. Neben beinahe verschwendungssüchtiger Anwendung in Form von Parfüms, duftenden Körperölen und diversen Kosmetika wurden ätherische Öle bereits sehr gezielt in der Medizin eingesetzt. Es existieren eine ganze Reihe von Abhandlungen aus dieser Epoche, in der verschiedenen Duftstoffen spezifische Heilwirkungen zugesprochen werden, unter anderem Werke von Dioscurides, die fast 1000 Jahre lang Allgemeingültigkeit in der westlichen Medizin besaßen. Selbst Hippokrates wies in seinen Schriften ausdrücklich auf den medizinischen Wert von Räucherungen und Kräuterdämpfen hin.

Mittelalter

Der bereits erwähnte persische Arzt Avicenna (980-1037) entwickelte das damals bekannte Herstellungsverfahren für Pflanzenessenzen weiter und ermöglichte dadurch die Gewinnung des reinen ätherischen Öls. Die Destillation selbst wurde nicht von ihm allein erfunden, sondern entwickelte sich in einem Zeitraum von rund 100 Jahren. Avicenna schrieb ausführlich über die Heilwirkungen verschiedener ätherischer Öle und verfaßte annähernd 100 Bücher, darunter den "Kanon der Medizin" und das "Kleinere Lehrgedicht der Medizin". Beide blieben über 500 Jahre lang die führenden Werke der Medizin.

Einer derer, die der Anwendung duftender Pflanzenstoffe zu Heilzwecken zu großer Popularität verhelfen, war der englische Arzt und Astrologe Nicholas Culpeper (1614 - 1654). Mit seinen Veröffentlichungen über die heilenden und stimulierenden Eigenschaften von Kräutern und Pflanzenessenzen beeinflusste er viele Alchemisten, Heiler und Ärzte Europas.

Moderne

Anfang dieses Jahrhunderts begann der französische Chemiker Rene'-Maurice Gattefosse' mit Parfüms und Kosmetika zu experimentieren. Er beschäftigte sich dabei intensiv mit den Pflanzenessenzen und nannte seine Erkenntnisse der Heilwirkungen «Aromatherapie». Mit diesem Begriff, den er 1936 als Titel für ein Buch verwendete, gab er der Behandlung mit duftenden Pflanzenstoffen die heute übliche Bezeichnung.

Inspiziert durch Gattefosse's Veröffentlichungen kurierte der Militärchirurg Jean Valnet Kriegsverletzungen während des zweiten Weltkrieges mit ätherischen Ölen. Nach Kriegsende fing er an, in seiner Arztpraxis Patienten nur noch mit ätherischen Ölen und Kräutern zu behandeln. Seine Heilerfolge gaben ihm recht. Nach Veröffentlichung seines Werkes "Aromatherapie: Traitement des Maladies par les essences des Plantes", das ihm weltweite Anerkennung brachte, begann er, Kollegen in der Aromatherapie auszubilden.

Inzwischen hat sich Frankreich zu einem Hauptproduzenten und der kleine südfranzösische Ort *Grasse*, in dem Gattefosse' lebte, zu einer Art Welthandelszentrum für ätherische Öle entwickelt.

Herstellung der Aromaessenzen

Ätherische Öle sind flüssige Bestandteile duftender Pflanzen, die zwar als Öle eingestuft werden, jedoch eine völlig andere Konsistenz besitzen als gewöhnliche Pflanzenöle wie z.B. Sonnenblumen - oder Mandelöl. Sie sind hochgradig flüchtig und hinterlassen auf Fließpapier im Gegensatz zu anderen Ölen in der Regel keinen Fettfleck. Mit Wasser vermischen sie sich schlecht, lösen sich aber hervorragend in fettem Öl oder hochprozentigem Alkohol.

In den Pflanzen kommen sie als winzige Öltröpfchen vor, die in oder auch auf dem Pflanzengewebe sitzen. Häufig sind sie in einem bestimmten Teil der Pflanze besonders konzentriert eingelagert. Manche Pflanzen produzieren verschiedene Öle in unterschiedlichen Pflanzenteilen. Aus dem Orangenbaum lassen sich z.B. drei Essenzen herstellen: Orangenschalenöl, Orangenblätteröl (Petitgrain) und Orangenblütenöl (Neroli). Zur Gewinnung ätherischer Öle werden - je nach deren Löslichkeit und zu verarbeitendem Pflanzenteil - unterschiedliche Methoden angewandt.

Destillation

Das gebräuchlichste Herstellungsverfahren für ätherische Öle ist die *Wasserdampfdestillation*. Hierbei wird zerkleinertes Pflanzenmaterial im Destillierkolben auf einen Rost gelegt. Von unten wird nun Wasserdampf zugeführt, der das ätherische Öl herauslöst und mit sich nimmt. Im anschließenden Kondensator, einem sich verengenden wassergekühlten Rohr, wird der essenzhaltige Dampf aufgefangen und in ein Auffanggefäß geleitet, das Wasser enthält. Das erhaltene ätherische Öl ist in der Regel leichter als Wasser und schwimmt an dessen Oberfläche. Es muß nur noch abgeschöpft oder in einer venetianischen Flasche getrennt werden.

Um eine gute Qualität zu erhalten, sollte die Destillation langsam durchgeführt werden, damit auch aromatische Bestandteile der Pflanze, die nur schwer verdunsten, in die Essenz übergehen. Hoher Druck und zu große Hitze können einzelne Inhaltstoffe zerstören und zu dadurch einer deutlichen Qualitätsminderung führen. Allerdings kommt es hierbei zu einer höheren Ausbeute, was sich Billigproduzenten zunutze machen.

Enfleurage

Enfleurage ist eine Methode, um sehr feine und schwer isolierbare Blütenöle zu gewinnen, die sich nicht durch Wasserdampfdestillation herstellen lassen. Hierbei werden die empfindlichen, frisch gepflückten Blüten einzeln nebeneinander auf Butter oder Schweinefett gelegt, das auf eine Glasplatte aufgetragen wurde. Darauf legt man eine zweite, beidseitig mit Fett beschichtete Glasplatte. Auf diese werden erneut Blüten ausgelegt und mit der nächsten Platte bedeckt. Insgesamt kommen fünf bis zehn solcher Schichten übereinander. Die Blüten werden teilweise täglich gewechselt, wobei sich dieser Prozeß oft über mehrere Wochen hinzieht, bis das Fett mit dem ätherischen Öl der Blüten gesättigt ist. Mit Hilfe von Alkohol wird dieses nun aus dem Fett extrahiert. Den Alkohol entfernt man anschließend wieder durch Verdampfen.

Dieses Verfahren ist extrem aufwendig und wird heute nur noch bei sehr wertvollen Blüten wie Jasmin - oder teilweise auch Rosenblüten eingesetzt. Die auf diese Weise hergestellten Essenzen sind entsprechend teuer.

Chemie

Wesentlich einfacher und preisgünstiger ist die *Gewinnung durch chemische Lösungsmittel*, die mittlerweile die Enfleurage weitgehend ersetzt hat. Die Pflanzenbestandteile werden mit dem Lösungsmittel versetzt und erwärmt. Hat sich das ätherische Öl vollständig gelöst, wird das Lösungsmittel unter Vakuum abdestilliert. Wie bei der Enfleurage erhält man zunächst eine salbenartige Masse, Concrete genannt. Durch Abtrennung der Pflanzenwachse mittels Alkohol bekommt man schließlich das Absolue.

Diese Methode ist nicht ganz unproblematisch, da es sich bei den verwendeten Lösungsmitteln z.T. um hochgiftige Substanzen wie Hexan, Petroläther oder dem Chlorkohlenwasserstoff Tetrachlormethan handelt, die leider nicht vollständig entfernt werden können. Auf diese Weise hergestellte Öle dürfen keinesfalls innerlich eingenommen werden, da selbst geringe Spuren von Lösungsmittelrückständen Allergien verursachen und das Immunsystem schwächen können. Allerdings sind nicht alle Absolues mit Hilfe derartig toxischer Substanzen hergestellt. Vielfach läßt sich auch Alkohol als Lösungsmittel verwenden.

Absolues sind häufig zähflüssige Substanzen, die nur schwer aus der Flasche tropfen. Durch vorsichtiges Erwärmen im Wasserbad werden sie etwas dünnflüssiger. Notfalls muß man sie mit einem kleinen Spatel oder Stäbchen (z.B. Streichholz) entnehmen.

Kaltpressung

Ätherische Öle aus Fruchtschalen wie z.B. Orangen-, Mandarinen-, Zitronen- und Grapefruitöl werden mittels *Kaltpressung* gewonnen. Bei dieser Methode darf keine Hitze zu Hilfe genommen werden, da dadurch wichtige Bestandteile der Essenz zerstört würden. Leider gelangen bei der Pressung auch eventuell vorhandene Spritzmittelrückstände in die Essenz. Aus diesem Grund ist es ratsam, bei Zitrusölen nur Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu verwenden.

Aufbewahrung

Sämtliche im Handel erhältlichen Essenzen werden aufgrund ihrer Lichtempfindlichkeit in dunklen Flaschen geliefert. Extreme Temperaturen schaden ihnen ebenfalls, wobei Zitrusöle am empfindlichsten reagieren. Sie sollten möglichst kühl gelagert werden.

Aromaöle

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie Beschreibungen von 18 ätherischen Ölen. Bitte beachten Sie bei der Anwendung eventuelle Nebenwirkungen und Anwendungsbeschränkungen. Wenn Sie sich tiefer in die Aromatherapie einarbeiten möchten, schauen Sie sich bitte das Kapitel «Fortbildung» an. Neben einem ausführlichen Literaturverzeichnis finden Sie dort auch Hinweise auf fundierte, weiterführende Seminare. Das Kapitel «Forschung» enthält zudem Informationen über neuere Anwendungsmöglichkeiten von ätherischen Ölen in Zusammenhang mit Bach-Blüten und Edelsteinen sowie deren Anwendung über neu gefundene seelische Reflexzonen.

Bergamotte

Citrus bergamia



Körperliche Wirkung

- antiseptisch, als Kompresse bei Infektionen der Haut einsetzbar
- in Form von Gurgellösung hilfreich bei Entzündungen des Mund - und Rachenraumes
- wirkt als Einreibung im Solarplexusbereich appetit und - verdauungsanregend sowie entblähend und entkrampfend auf den Darmbereich

Seelische Wirkung

- ausgleichende Wirkung auf die psychische Verfassung
- kann sowohl belebend und aufmunternd als auch entspannend und beruhigend wirken
- angstlösend und stimmungsaufhellend
- soll sich bei der Raucherentwöhnung bewähren, da es das Vertrauen in die eigene Kraft stärkt und so den Mut zum Durchhalten verleiht

Verwendung in der Kosmetik

- bei unreiner und fettiger Haut

Sonstiges

- verleiht Produkten, denen es zugesetzt wird, eine anregend - spritzige Note, so z.B. Eau de Cologne und Earl-Grey-Tee

Nebenwirkungen

- Photosensibilisierung, kann bei empfindlicher Haut Reizungen oder unangenehme Flecken infolge ungleichen Bräunens verursachen

Anwendungsbeschränkungen

- sollte nicht unmittelbar vor dem Sonnenbaden äußerlich angewandt werden

Cardamom

Elettaria cardamomum



Körperliche Wirkung

- anregend und durchwärmend
- verdauungsfördernd, gärungs - und blähungswidrig
- harntreibend und krampflösend
- stimulierende Wirkung, insbesondere auf das Gehirn
- als Badezusatz hilfreich bei allgemeiner Schwäche

Seelische Wirkung

- wirkt belebend und aufmunternd
- hilfreich bei Antriebslosigkeit und geistiger Erschöpfung
- angeblich nützlich bei mangelndem sexuellen Verlangen

Verwendung in der Kosmetik

- keine

Sonstiges

- bisherige Verwendung hauptsächlich als Gewürz
- zusammen mit Ingwer Hauptbestandteil des Yogi-Tees

Nebenwirkungen

- nicht bekannt

Anwendungsbeschränkungen

- keine

Citronella

Cymbopogon nardus



Körperliche Wirkung

- desinfizierend
- antibakteriell
- pilztötend

Seelische Wirkung

- wirkt belebend und ausgleichend zugleich
- schenkt Wohlbefinden und versetzt in eine gelöste, heitere Stimmung
- anregend, aufhellend und durchwärmend
- hilfreich bei Antriebslosigkeit und Depressionen

Verwendung in der Kosmetik

- zur Herstellung von Seifen, Gesichtstonika, Parfüms und Desinfektionslösungen

Sonstiges

- überdeckt hervorragend unangenehme Gerüche, insbesondere abgestandenen Tabakrauch
- vertreibt Ungeziefer, insbesondere Schnaken
- verscheucht Katzen und Ratten

Nebenwirkungen

- Allergien, sollte bei äußerlicher Behandlung vorsichtig dosiert werden
- Hautirritationen

Anwendungsbeschränkungen

- keine

Fichtennadel

Abies sibirica



Körperliche Wirkung

- anregend und kräftigend
- durchblutungsfördernd
- schweißhemmend und keimtötend
- schleimlösend und auswurfördernd
- als Inhalation nützlich bei sämtlichen Erkältungskrankheiten, Schnupfen, Stirnhöhlentzündungen, Husten und Bronchitis
- hilfreich als Einreibung bei Muskelverspannungen und rheumatischen Beschwerden
- erleichternd als Fußbäder bei starkem Fußschweiß
- regenerierend als Belebungs-bäder bei Erschöpfungszuständen, Abgespanntheit und in Erholungsphasen nach schwächenden Krankheiten

Seelische Wirkung

- stärkend und tröstend
- bei Verlassenheits- und Einsamkeitsgefühlen
- aphrodisierend, soll bei vermindertem sexuellen Verlangen und Impotenz hilfreich sein

Verwendung in der Kosmetik

- keine

Sonstiges

- typische Verwendung als Saunaaufguß
- als Fertigprodukt in Form von Massageölen, Rheuma - und Erkältungsbädern erhältlich

Nebenwirkungen

- Hautreizungen

Anwendungsbeschränkungen

- keine

Geranium

Pelargonium graveolens



Körperliche Wirkung

- allgemein stärkend
- blutstillend, zusammenziehend, wundheilend und schwach antiseptisch
- wirksam bei Entzündungen der Mundschleimhaut, der Zunge und bei Aphten
- schmerzstillend; hilfreich bei Gesichtsneuralgien, Kreuzschmerzen und Gürtelrose
- entwässernd, beseitigt als Massageöl oder - creme Flüssigkeitsansammlungen im Körper, z.B. bei geschwollenen Gelenken, Zellulitis und Schwellungen der Brüste
- gleicht hormonelle Schwankungen aus und hilft bei Spannungszuständen vor der Menstruation und bei Wechseljahrsbeschwerden (regelmäßige Einreibung des Unterleibsbereichs, der Kreuzbeinzone und der Innenseite der Oberschenkel)

Seelische Wirkung

- Balsam für überbeanspruchte Nerven
- wirkt beruhigend und ausgleichend
- verringert die psychische Anspannung und löst auf sehr sanfte Art seelische Verhärtungen
- vertreibt schlechte Gedanken und unfreundliche Stimmungen
- verscheucht depressive Gefühle und feindselige Gedanken und stimmt kontaktfreudig

Verwendung in der Kosmetik

- zur Hautpflege; normalisiert die Talgabsonderung und hilft sowohl bei zu trockener als auch zu fetter Haut
- zur Behandlung von unreiner, entzündeter, gereizter und alternder Haut; regt die Zellerneuerung an und soll - kurmäßig angewandt - sogar hautverjüngend wirken

Sonstiges

- zur Schaffung einer harmonischen Atmosphäre und Vermeidung von Kommunikationsproblemen in Büros und bei Geschäftsbesprechungen geeignet

Nebenwirkungen

- nicht bekannt

Anwendungsbeschränkungen

- sollte gegen Abend und in den Schlafräumen vorsichtshalber nicht verdampft werden, da manche dadurch regelrecht aufdrehen, schlecht einschlafen oder plötzlich so beschäftigt sind, daß sie nicht mehr ins Bett wollen

Grapefruit

Citrus paradisi, Citrus decumana



Körperliche Wirkung

- antibakteriell
- durchblutungsfördernd, blutreinigend, lymphflußanregend und hautstraffend
- hilfreich bei der Behandlung von Hautstörungen

Seelische Wirkung

- stimmt lebensbejahend und euphorisch
- hilft, sich leichter und beschwingter zu fühlen
- stimmungsaufhellend, erfrischend und stärkend
- hilfreich bei Müdigkeit, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Kummer und Lethargie

Verwendung in der Kosmetik

- zur allgemeinen Hautpflege
- für die Behandlung von fettiger, unreiner Haut, fettigen Haaren und Cellulitis

Sonstiges

- geeignet für Duschgels, Duftbäder, Körperöle und Parfüms, um diesen eine erfrischende Note zu verleihen

Nebenwirkungen

- Allergien, sollte bei äußerlicher Behandlung vorsichtig dosiert werden
- Haut - und Schleimhautreizungen
- Photosensibilisierung, kann bei empfindlicher Haut Reizungen oder unangenehme Flecken infolge ungleichen Bräunens verursachen

Anwendungsbeschränkungen

- keine

Ingwer

Zingiber officinale



Körperliche Wirkung

- stark anregend, vitalisierend und erwärmend
- eignet sich hervorragend für Kompressen und Massagen bei rheumatischen Beschwerden und Durchblutungsstörungen
- soll als Aphrodisiakum für Männer brauchbar sein, insbesondere als Badezusatz
- antiseptisch, schleimlösend und fiebersenkend
- schützt in der kalten Jahreszeit vor ansteckenden Krankheiten, Grippe und Erkältungen
- in Form von Einreibungen oder Gurgellösung aus frischem Ingwer bzw. Ingwerpulver hilfreich Halsentzündungen und Hustenreiz

Seelische Wirkung

- äußerst hilfreich bei seelischen Verkrampfungen und dadurch bedingten Muskelverspannungen
- löst ganz massiv und direkt Erstarrungen und Verhärtungen auf
- hilfreich für Menschen, die allzu hart mit sich selbst und anderen umgehen und die zu diszipliniert leben

Verwendung in der Kosmetik

- keine

Sonstiges

- bisherige Verwendung hauptsächlich als Gewürz
- zusammen mit Cardamom Hauptbestandteil des Yogi-Tees

Nebenwirkungen

- Haut - und Schleimhautreizungen

Anwendungsbeschränkungen

- keine

Lemongras

Cymbopogon citratus



Körperliche Wirkung

- stark belebend
- erfrischend und anregend als Badezusatz oder im Duschgel
- bessert durch Einreiben von Schläfen und Stirn mit der verdünnten Essenz vielfach Kopfschmerzen
- als Inhalation hilfreich bei Stirnhöhlenkatarrh und Schnupfen
- in der Aromalampe ergänzend bei fieberhaften Infekten und Erkältungen zu anderen Maßnahmen

Seelische Wirkung

- wirkt stimulierend auf die gesamte Gemütsverfassung
- erzeugt eine optimistische Stimmung
- vertreibt düstere Launen und negative Anwandlungen
- hilfreich bei Nervosität, Lethargie, geistigen Erschöpfungszuständen und Konzentrationsstörungen
- fördert beim Verdampfen in der Aromalampe die Arbeit am Schreibtisch
- erhält bei langen Autofahrten das Konzentrationsvermögen (einige Tropfen auf ein Taschentuch zu träufeln und vor die Nase halten oder das Taschentuch auf die Lüftung legen, damit sich der Duft im gesamten Fahrzeug verbreitet)

Verwendung in der Kosmetik

- als tonisierender Bestandteil in Parfüms, Deodorants, Gesichtswässern, Seifen oder Badeölen
- soll eine straffende Wirkung auf schwaches Bindegewebe haben, Lymphstaus beseitigen und Krampfadern vorbeugen (regelmäßige Anwendung in Form von Bädern und Massageölen)
- als Alternative zu teureren Ölen beziehungsweise billige Möglichkeit, diese zu "strecken"

Sonstiges

- neutralisiert durch seine stark luftreinigende Wirkung unangenehme Gerüche wie Smog oder Benzingeruch
- eignet sich auch hervorragend zur Desinfektion von Räumen und zur Beseitigung von abgestandenem Zigarettenrauch
- vertreibt in der Küche Ungeziefer und Insekten
- verjagt Flöhe aus dem Fell von Hunden.

Nebenwirkungen

- Haut - und Schleimhautreizungen, sollte bei äußerlicher Behandlung vorsichtig dosiert werden

Anwendungsbeschränkungen

- keine

Muskatellersalbei

Salvia sclarea



Körperliche Wirkung

- keimtötend, verdauungsfördernd, krampflösend, entspannend, wärmend, blutdrucksenkend und menstruationsfördernd
- nützlich bei Heuschnupfen (auf ein Taschentuch geben und mehrmals tief einatmen)
- hilfreich in Form von Gurgellösung bei Halsentzündungen
- lindert als Inhalation Bronchialkrämpfe und hilft ergänzend bei Asthma und Bronchitis
- bei Insektenstichen, Furunkeln und Geschwüren als Kompresse anwendbar
- hilfreich bei Verdauungsbeschwerden, Krämpfen und Koliken im Bauch in Form von Bauchmassagen oder heißen Kompressen
- lindert Schmerzen und Bauchkrämpfe während der Menstruation und normalisiert eine zu schwache Regelblutung (Bäder und äußerliche Anwendungen auf Unterbauch und unteren Rücken)
- bessert aufgrund seiner aphrodisierenden und hormonell regulierenden Wirkung sexuelle Störungen und Unlust

Seelische Wirkung

- außergewöhnlich beruhigend und gleichzeitig stimmungsaufhellend
- hilfreich bei nervösen Spannungen, Gemütsschwankungen, Sorgen, Niedergeschlagenheit, Traurigkeit und Melancholie
- nimmt Depressionen, die aus dem Nicht-Verantwortlich-Sein-Wollen kommen, die dunkle Schwere
- stärkt die Bereitschaft, Schritte über die eigenen Grenzen zu wagen
- fördert Spontaneität, Phantasie und Kreativität
- regt die nächtliche Traumaktivität an

Verwendung in der Kosmetik

- zur Hautpflege; wirkt anregend, regenerierend und zellerneuernd und eignet sich für entzündete, alternde, besonders trockene oder ausgesprochen fettige Haut
- als Zusatz zu Shampoos für fettiges und schuppiges Haar; belebt die Kopfhaut, fördert die Abschuppung und bremst eine übermäßige Talgproduktion

Sonstiges

- beseitigt schlechte Gerüche und eignet sich daher für selbstgemachte Deodorants und Raumsprays

Nebenwirkungen

- verstärkt die berauschende Wirkung von Alkohol, erzeugt einen exzessiven Kater und bewirkt teilweise schreckliche Alpträume

Anwendungsbeschränkungen

- Alkoholgenuß
- Epilepsie
- Krebs
- Schwangerschaft

Orange

Citrus aurantium dulcis



Körperliche Wirkung

- löst als Kompresse oder Massageöl körperliche Verspannungen
- fördert die Durchblutung
- regt den Lymphfluß an
- appetitanregend, verdauungsfördernd, galleanregend, krampflösend und magenberuhigend
- in der Aromalampe hilfreich, wenn Kinder nicht essen wollen

Seelische Wirkung

- harmonisierend, ausgleichend, entspannend und zugleich stimmungsaufhellend und erheiternd
- hilfreich in Phasen innerer Erstarrung, wenn aufgrund unverarbeiteter Schwierigkeiten Emotionen ins Stocken geraten sind
- stimmt optimistisch und nimmt den Problemen und Gefühlen ihre Schwere
- vertreibt als Badezusatz an trüben Wintertagen sehr schnell eine gedrückte Stimmung

Verwendung in der Kosmetik

- zur Pflege trockener, rissiger und gereizter Haut
- unterstützt die Regenerationsfähigkeit der Haut
- schützt die Haut vor Austrocknung
- weicht spröde und verhornte Hautstellen auf
- entstaubt das Gewebe und strafft die Haut
- hilfreich bei der Behandlung von Orangenhaut

Sonstiges

- beseitigt unangenehme Gerüche und ist daher als Zusatz in Deodorants und Raumsprays beliebt
- wird aufgrund seiner insektenabweisenden Wirkung oft für biologische Holzschutzmittel verwendet
- sehr beliebt zum Aromatisieren von Süßspeisen (nur Essenzen aus biolog. Anbau verwenden!)

Nebenwirkungen

- Allergien, sollte bei äußerlicher Behandlung vorsichtig (als Badezusatz nicht mehr als 3 Tropfen) dosiert werden
- Photosensibilisierung, kann bei empfindlicher Haut Reizungen oder unangenehme Flecken infolge ungleichen Bräunens verursachen

Anwendungsbeschränkungen

- keine

Patchouli

Pogostemon patchouli



Körperliche Wirkung

- entzündungshemmend, zellerneuernd, antibakteriell, antiviral und pilztötend
- fördert die Wundheilung und eignet sich als Waschung oder Kompresse zur Behandlung von Verletzungen
- als Einreibung nützlich bei Fußpilz

Seelische Wirkung

- entspannend und beruhigend
- besänftigt Nervosität und Überempfindlichkeit
- vertreibt depressive Verstimmungen
- regt die Phantasie an
- weckt verführerisch die Sinnlichkeit
- als Aphrodisiakum in Form von Massageöl oder Badezusatz bei mangelndem sexuellen Antrieb hilfreich (sparsam dosieren, da geringe Dosen anregen, hohe Dosen dagegen beruhigen)

Verwendung in der Kosmetik

- zur Pflege von alternder, trockener Haut
- soll einen positiven Einfluß auf Falten ausüben
- wird gerne Parfüms als Fixierungsmittel zugesetzt

Sonstiges

- vertreibt Motten, wurde früher zur Parfümierung von Wäsche eingesetzt

Nebenwirkungen

- nicht bekannt

Anwendungsbeschränkungen

- keine

Rose

Rosa damascena, Rosa centifolia, Rosa gallica



Körperliche Wirkung

- hervorragendes Antidepressivum und Aphrodisiakum, insbesondere für Frauen
- lindert emotionale und physische Spannungszustände, wie sie bei Unregelmäßigkeiten im Menstruationszyklus auftreten, und entkrampft bei Regelschmerzen
- hilfreich bei nervösen Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne und Übelkeit
- stark keimtötend, entzündungshemmend, wundheilend und blutstillend
- zur Behandlung von Wunden, Ekzemen, Gürtelrose, Herpes simplex, Zahnfleischentzündungen

Seelische Wirkung

- schafft eine Atmosphäre von Harmonie und Freundlichkeit
- vermittelt Mitgefühl
- besänftigt Zorn, Groll, Neid und Eifersucht
- spendet Trost bei seelischen Verletzungen, Enttäuschungen und Liebeskummer
- hilft, dem anderen zu verzeihen

Verwendung in der Kosmetik

- als mildes Gesichtswasser (Rosenwasser, pur angewandt) für empfindliche, trockene, leicht entzündete Haut
- wirkt stark hautpflegend, kühlend und reinigend
- für exklusive Parfüms, Cremes, Lotionen, Bade - und Massageöle
- zur Pflege der empfindlichen Babyhaut

Sonstiges

- Rosenwasser findet in der Küche Verwendung für Marzipan und bestimmtes Weihnachtsgebäck

Nebenwirkungen

- nicht bekannt

Anwendungsbeschränkungen

- Schwangerschaft

Rosmarin

Rosmarinus officinalis



Körperliche Wirkung

- ausgezeichnetes Tonikum und Roborans, wirkt allgemein anregend, durchblutungs- und regelfördernd, schweiß- und harntreibend
- hilfreich bei Erschöpfungszuständen, niedrigem Blutdruck, Schwindel, Ohnmacht, Gliederschwäche und nervösen Herzbeschwerden
- fördert die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis
- krampflösend und schmerzlindernd
- mildert Migräne und Kopfschmerzen
- lindert Gicht, Rheuma und Arthrosen
- keimtötend, eignet sich zur Behandlung von Wunden

Seelische Wirkung

- stärkt die Ichkräfte
- verleiht bei Erschöpfungsphasen und in Zeiten von Lust- und Antriebslosigkeit den nötigen Schwung zum Durchhalten
- setzt Emotionen und Gefühlsschwankungen geistige Klarheit und innere Stärke entgegen
- beseitigt nervöse Unausgeglichenheit, die das Gedächtnis und das klare Denken beeinträchtigen

Verwendung in der Kosmetik

- zur Pflege unreiner, fettiger, insbesondere aber blasser, schlecht durchbluteter Haut
- regt die Durchblutung an und verbessert so den Abtransport von Stoffwechselschlacken
- normalisiert die Talgdrüsenfunktion, wirkt reinigend, zellerneuernd, angeblich sogar verjüngend
- wirksam bei stumpfen, fettigen Haaren (als Zusatz im Shampoo)
- regt den Haarwuchs an dämpft die Schuppenbildung (als Haarwasser)

Sonstiges

- kühle Rosmarinbäder am Morgen oder Rosmarin-Duschgel regen die Durchblutung an
- einige Tropfen im Waschwasser erfrischen und bringen den Kreislauf in Schwung
- Rosmarin - Fußbäder helfen bei kalten Füßen und müden, schweren Beinen

Nebenwirkungen

- Haut- und Schleimhautreizungen, sollte bei äußerlicher Behandlung vorsichtig dosiert werden
- Nierenschäden (bei massiver Überdosierung)

Anwendungsbeschränkungen

- Schwangere
- Epileptiker
- Personen mit hohem Blutdruck

Schafgarbe

Achillea millefolium



Körperliche Wirkung

- stark entzündungshemmend, desinfizierend, wundheilend und blutstillend
- äußerlich angewandt in Form von Kompressen, Auflagen, Einreibungen oder Teilbädern hilfreich bei Verletzungen, schlecht heilenden Wunden, offenen Beinen, Wundliegen, blutenden Hämorrhoiden, entzündeter Haut und allergischen Hauterscheinungen
- krampflösend, blähungswidrig, blutreinigend sowie magen - nieren - und blasenstärkend
- lindert als heiße Kompresse Magen -, Darm - und Gallenkrämpfe
- wirkt regulierend auf das weibliche Hormonsystem
- nützlich bei unregelmäßiger und schmerzhafter Regel sowie Störungen im Klimakterium

Seelische Wirkung

- stark ausgleichend auf das psychische Befinden
- harmonisiert sehr ausgeprägt
- unterstützt in dem Streben nach innerer Balance
- eignet sich zur Herstellung von entspannendem Massageöl

Verwendung in der Kosmetik

- zur Pflege entzündeter, unreiner Haut und zur Behandlung von Akne
- wirkt reinigend und gleichzeitig beruhigend
- als Badezusatz oder Hautöl hilfreich bei empfindlicher, trockener Haut und bei Cellulitis
- beruhigt im Shampoo einen gereizten Haarboden und soll den Haarwuchs fördern

Sonstiges

- -

Nebenwirkungen

- Hautreizungen bei anschließender Sonnenbestrahlung

Anwendungsbeschränkungen

- keine

Thymian

Thymus vulgaris



Körperliche Wirkung

- stark keimtötend
- hilfreich bei sämtlichen Arten von Erkältungskrankheiten
- als Inhalation und Einreibung besonders nützlich bei Husten
- kraftvolles Tonikum in Zeiten körperlicher und geistiger Schwäche
- regt den Kreislauf an
- beseitigt Müdigkeit und Lethargie, wenn diese auf einem zu niedrigen Blutdruck beruhen
- wirkt stimulierend auf die Gehirntätigkeit und fördert die Konzentration

Seelische Wirkung

- schenkt einen starken Willen und den Mut, ihn in Handlungen umzusetzen

Verwendung in der Kosmetik

- keine

Sonstiges

- als Pflanzenauszug heute noch Hauptbestandteil vieler Hustensäfte und -sirupe

Nebenwirkungen

- Haut - und Schleimhautreizungen (Vorsicht bei äußerlicher Anwendung!)
- leberschädigend (bei Überdosierung)

Anwendungsbeschränkungen

- Bluthochdruck
- Epilepsie
- Schilddrüsenüberfunktion
- Schwangerschaft

Ylang Ylang

Cananga odorata



Körperliche Wirkung

- entspannend, entkrampfend, schmerzlindernd und blutdrucksenkend
- hilfreich bei gesteigerter Atemfrequenz und Herzjagen infolge plötzlicher Erregung oder Schock - und Angstzuständen
- besonders nützlich bei nervösen Erschöpfungszuständen aufgrund von Übererregbarkeit und innerer Verkrampfung
- wirkt als Gesichtsmassage auf die Gesichtsmuskulatur und löst dabei oft auch psychische Spannungen auf
- lindert Menstruationsbeschwerden

Seelische Wirkung

- antidepressiv, beruhigend und gleichzeitig stark erotisierend
- schenkt Geborgenheit und Vertrauen, das Gefühl, sich vollkommen fallenlassen zu können
- löst blockierte Gefühle und lindert nervöse Spannungen, Depressionen und Ängste
- hilft gefühlsmäßig kalten Frauen, ihre Weiblichkeit stärker zu leben
- nimmt Männern ihre Härte gegen sich selbst und andere, indem es deren weibliche Seite stärker zur Geltung kommen läßt

Verwendung in der Kosmetik

- gilt als verjüngendes Schönheitsmittel und wird viel in der Kosmetik - und Parfümindustrie eingesetzt
- zur Pflege fettiger Haut (normalisiert die Funktion der Talgdrüsen)
- bei Haarausfall und Schuppen

Sonstiges

- wird häufig zur Parfümierung von Speiseeis verwendet

Nebenwirkungen

- Übelkeit und Kopfschmerzen bei Überdosierung

Anwendungsbeschränkungen

- keine

Zitrone

Citrus limonum



Körperliche Wirkung

- desinfizierend und reinigend
- entzündungshemmend, fiebersenkend, antibakteriell und antiviral
- steigert die körpereigene Abwehr, daher als Erkältungsmittel (Zitronensaft in Wasser oder Tee mit etwas Honig) sehr beliebt
- als Gurgellösung (Zitronensaft) hilfreich bei Halsschmerzen, Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches und bei Aphten
- beruhigend und entkrampfend
- stillt als Kompresse den Juckreiz bei Ekzemen oder Hautausschlägen
- regt als Massageöl den Lymphfluß an und stärkt die Venen
- als Bad (nicht mehr als drei Tropfen verwenden!) belebend und gleichzeitig entschlackend

Seelische Wirkung

- psychisch stark anregend
- steigert die geistige Leistungsfähigkeit
- erhöht das Konzentrationsvermögen
- stärkt die Aufmerksamkeit bei der Arbeit
- senkt in der Duftlampe in Büros die Quote von Tippfehlern
- hilfreich bei geistiger Erschöpfung und damit verbundenem Konzentrationsmangel

Verwendung in der Kosmetik

- für erfrischende Toilettenwässer, Parfüms (z.B. Eau de Cologne) und Deodorants
- zur Pflege fetter, unreiner Haut und zur Behandlung von Akne
- wirkt anregend, straffend, kräftigend und hautreinigend
- soll angeblich der Hautalterung entgegenwirken
- wirkt schwach bleichend und kann u.U. stumpfe, fleckige Haut aufhellen
- als Zusatz zu Shampoos für fettiges Haar

Sonstiges

- von Sportlern als belebendes und erfrischendes Massageöl sehr geschätzt
- Bestandteil vieler Reinigungsmittel und Raumsprays

Nebenwirkungen

- Haut - und Schleimhautreizungen
- Allergien, sollte bei äußerlicher Behandlung vorsichtig dosiert werden
- Photosensibilisierung, kann bei empfindlicher Haut Reizungen oder unangenehme Flecken infolge ungleichen Bräunens verursachen

Anwendungsbeschränkungen

- keine

Zypresse

Cupressus sempervirens



Körperliche Wirkung

- stark zusammenziehend, gefäßverengend, venenstärkend, blutstillend, schweißhemmend, kreislaufanregend und harntreibend
- als Sitzbad hilfreich bei zu starker und schmerzhafter Menstruation, Harninkontinenz und blutenden Hämorrhoiden
- in Form von Fußbädern mildernd bei Schweißfüßen
- als Vollbad oder Massageöl nützlich bei Hitzewallungen und übermäßigem Schwitzen in den Wechseljahren
- krampflösend, insbesondere im Bereich der Bronchien
- als Inhalation und Einreibung (verdünnt!) von Brust und Rücken hilfreich bei fließendem Katarrh, krampfartigem Husten, Heiserkeit und Stimmverlust
- schmerzstillend und antirheumatisch, nützlich bei Rheuma

Seelische Wirkung

- beruhigend und nervenstärkend
- hilfreich bei nervösen Spannungszuständen, Unruhe, Nervosität, Gereiztheit, Zerstretheit, Konzentrationsschwäche und Entschlußlosigkeit
- nützlich bei nervlicher Zerrüttung und ausschweifender Sexualität

Verwendung in der Kosmetik

- zur Pflege schlaffer, müder, fetter Haut mit verstopften Poren
- wirkt desodorierend, hautglättend und hautstraffend
- als Shampoo bei fettigen Haaren
- hilfreich bei Bindegewebsschwäche und Zellulitis

Sonstiges

- vertreibt in der Aromalampe Insekten und mindert Hundegeruch
- als Spray geeignet gegen Hundeflöhe

Nebenwirkungen

- nicht bekannt

Anwendungsbeschränkungen

- Epilepsie

Behandlung

Ätherische Öle bieten äußerst vielfältige Anwendungsmöglichkeiten zur Selbstbehandlung von Alltagsbeschwerden, kleineren Unpäßlichkeiten und zur allgemeinen Vorbeugung gegen Krankheiten aller Art. Es ist jedoch zu beachten, daß es gewisse Öle gibt, bei deren Anwendung gelegentliche Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen sind und für eine Reihe von Ölen in bestimmten Situationen Anwendungsbeschränkungen bestehen, die unbedingt berücksichtigt werden müssen.

Bei der Behandlung von Kindern ist jeweils nur die Hälfte der für Erwachsene angegebenen Tropfenzahl zu verwenden.

Manifeste Erkrankungen sollten jedoch vor Selbstversuchen unbedingt diagnostisch durch einen Arzt oder Heilpraktiker abgeklärt werden. Massive körperliche Beschwerden oder ernsthafte seelische Probleme gehören grundsätzlich in die Hand eines erfahrenen Therapeuten.

Methoden

Verdampfen in der Aromalampe

Das Verdampfen in der Aromalampe ist die einfachste und auch beliebteste Art ätherische Öle einzusetzen. Hierbei gibt man einige Tropfen der Essenz in die mit Wasser gefüllte Schale der Aromalampe und entzündet die darunter stehende Kerze. Die Flamme erwärmt das Wasser und läßt die Flüssigkeit verdunsten. Der Duft verbreitet sich im Raum und gelangt über die Nase zu den Riechzellen, die direkt mit dem limbischen System in Verbindung stehen, das als Sitz der Gefühle, Motivationen und Triebe angesehen wird. Das Verdampfen ätherischer Öle in der Aromalampe löst daher vorwiegend eine seelische Wirkung aus, abgesehen von der Verwendung spezieller Öle wie Eukalyptus und Thymian bei Erkältungskrankheiten, Husten und Schnupfen, die auf eine Behandlung der Atmungsorgane abzielt. Gleichzeitig reinigt das Verdampfen die Atmosphäre des Raumes, vertreibt unangenehme Gerüche und tötet - je nach benütztem Öl - schädliche Bakterien ab. Einige der Essenzen sind mehr flüchtig (z.B. Zitrusöle) und müssen höher dosiert werden, andere wiederum sind sehr konzentriert und erzeugen bei zu massiver Anwendung u.U. Kopfschmerzen oder Übelkeit. Dementsprechend hängt die genaue Anzahl der Tropfen, die man in die Wasserschale gibt, von der Duftintensität der verwendeten Essenz, aber auch von der Größe des Raumes ab. In der Regel nimmt man 5 - 10 Tropfen. Bei sehr stark konzentrierten ätherischen Ölen wie z.B. Patchouli genügen bereits ein 1 - 2 Tropfen. Einige Essenzen riechen so intensiv, daß man sie vor der Anwendung verdünnen kann. Hierzu gehören glücklicherweise die besonders teuren wie Rose, Hyazinthe und Jasmin. Sie werden meist in 5 ml Fläschchen geliefert, die nur zu 1/5 gefüllt sind. Diese kann man mit Jojobaöl auffüllen und erhält so eine Verdünnung von 1:5.

Zuletzt noch ein Hinweis: Selbst wenn wir den Duft nach einiger Zeit nicht mehr riechen, ist er dennoch im Raum vorhanden und entfaltet seine Wirkung auch weiterhin. Unser Geruchssinn reagiert nämlich nur auf Veränderungen. Bei gleichbleibenden Reizen (z.B. einer konstanten Duftkonzentration) senden die Sinneszellen immer weniger Impulse zum Gehirn, und wir nehmen nicht mehr viel wahr. Dies sollte uns jedoch nicht dazu verführen, fortwährend ätherisches Öl "nachzufüllen". Eine übermäßige Stimulation mit Düften ist nicht unbedingt förderlich und kann Übelkeit, Benommenheit, Kopfdruck und Nervosität nach sich ziehen. Aus diesem Grund sollte die Aromalampe auch nicht ständig benutzt werden. Verdampft man sehr zähflüssige Essenzen, so bildet sich in der Aromalampe mit der Zeit ein klebriger Niederschlag, der sich nur sehr schwer wieder entfernen läßt. Fleckenlöser für Öl- und Fettflecken in Textilien, die überall im Handel erhältlich sind, können hier eine große Hilfe sein. Vorsorglich sollte man jedoch die Aromalampe nach jedem Gebrauch gründlich ausspülen. Dies ist ohnehin erforderlich, damit sich nicht alte Ölreste mit neu hinzugefügten Essenzen vermischen.

Raumspray

Zur raschen Reinigung der Atmosphäre von Räumen (z.B. bei unangenehmen Gerüchen) sind Raumsprays sehr praktisch. Zu deren Zubereitung muß das ätherische Öl zunächst in hochprozentigem medizinischem Alkohol (am besten mit 96 %) gelöst werden. Anschließend läßt sich das ganze mit destilliertem Wasser verdünnen, wodurch der etwas strenge Alkoholgeruch verschwindet und außerdem der Preis gesenkt wird. Die Lösung wird dadurch manchmal milchig trüb, was deren Wirkung oder Haltbarkeit jedoch nicht beeinflußt. Schwere und hochkonzentrierte Öle sind für Raumsprays weniger geeignet. Meist verwendet man eines der Zitrusöle, Lemongras, Bergamotte, Citronella oder Fichtennadel. Die Dosierung beträgt hier 10 - 15 Tropfen auf 100 ml fertiges Spray. Der Anteil an Alkohol sollte bei 20 - 30 % liegen.

Einreibungen und Massagen

Ganzkörpereinreibungen und Massagen mit ätherischen Ölen sind wohl die angenehmste Form der Aromatherapie und bieten die Möglichkeit, sich von anderen einmal so richtig verwöhnen lassen. Der wunderbare Duft und die körperliche Berührung führen außerdem zu einer allgemeinen Entspannung und helfen, die heilende Wirkung der verwendeten Essenzen anzunehmen. Ganz nebenbei hat die Anwendung auch einen hautpflegenden Effekt und dient so der Schönheit. Eine sanfte Musik im Hintergrund kann während der Massage durchaus förderlich sein, vorausgesetzt, sie wird als angenehm empfunden.

Eine weitere Möglichkeit sind lokale Einreibungen schmerzhafter Stellen, bestimmter Körpersegmente oder spezieller *Bach-Blüten-Hautzonen* (vgl. Kapitel «Forschung»).

Als Trägeröl ist grundsätzlich jedes fette, kaltgepresste und unraffinierte Öl möglich, d.h. auch Sonnenblumenöl und Olivenöl. Am häufigsten verwendet man in der Aromatherapie jedoch süßes Mandelöl und Jojobaöl, da beide vorzügliche kosmetische Eigenschaften und keinen Eigengeruch besitzen. *Mandelöl* eignet sich für jeden Hauttyp, besonders aber für empfindliche Haut. Es wird leicht von der Haut aufgenommen und erleichtert das Eindringen ätherischer Öle. Dazu ist es relativ preisgünstig. *Jojobaöl*, aus den Nüssen eines in der mexikanischen Wüste beheimateten, bis zu drei Meter hohen Strauchs gewonnen, ist eigentlich gar kein Öl, sondern ein flüssiges Wachs. Es wird daher nie ranzig und ist unbegrenzt haltbar. Jojoba dringt sehr schnell in die Haut ein, reguliert die Hautfeuchtigkeit und macht die Haut geschmeidig. Es eignet sich ebenfalls für jeden Hauttyp, ist entzündungshemmend, pflegend für trockene und schuppige Haut und hat in naturreiner Form den Lichtschutzfaktor vier.

Zur Herstellung eines Massageöls gibt man in der Regel 8 - 10 Tropfen ätherisches Öl (bei hochkonzentrierten Essenzen entsprechend weniger) auf 100 ml Trägeröl und bewahrt das ganze lichtgeschützt in einer dunklen Flasche auf. Bei Rose und Jasmin genügen bereits 4 Tropfen der unverdünnten Essenz, um 100 ml Massageöl ihren unverkennbaren Duft zu verleihen. Alle ätherischen Öle, die Nebenwirkungen hervorrufen können, sollten sicherheitshalber möglichst gering dosiert werden (2 - 3 Tr. auf 100 ml Trägeröl). Für lokale Anwendungen auf einzelnen Körperstellen verrührt man einen Tropfen ätherisches Öl mit einem Eßlöffel Trägeröl. Bei hochkonzentrierten Essenzen empfiehlt es sich, entweder die unter dem Menüpunkt «Verdampfen» beschriebenen Verdünnungen zu verwenden, oder gleich eine größere Menge Massageöl herzustellen. Zum leichteren Verrühren kann man das Einreibeöl in einer Tasse mischen. Im Handel werden für diesen Zweck sehr praktische Schälchen angeboten.

Aromabäder

Aromabäder sind ebenfalls eine sehr angenehme und ausgesprochen intensive Form der Anwendung ätherischer Öle. Das Ruhen im wohlig warmen Wasser und das Einatmen des angenehmen Dufts bewirken in besonderem Maße Entspannung, Erholung von den Strapazen des Alltags, allmähliches Abschalten von belastenden Gedanken und Genießen der augenblicklichen Situation. Hierbei ist der Patient besonders offen für heilende Wirkung der aromatischen Essenzen.

Da sich ätherische Öle nicht im Wasser auflösen, sondern auf dessen Oberfläche einen Ölfilm bilden, ist es erforderlich, für Duftbäder einen Emulgator zu verwenden. Hierzu eignen sich vor allem Sahne, Milch und Honig. Die zu verwendende Menge hängt ab von den persönlichen Bedürfnissen des Anwenders. Im Prinzip genügt jeweils ein Teelöffel, um das ätherische Öl darin zu emulgieren, d.h. in feinste Tröpfchen zu zerteilen. Will man sich jedoch etwas gönnen - die angegebenen Substanzen besitzen immerhin einen ausgeprägten hauptpflegenden Effekt - nimmt man entsprechend mehr. Die in der Literatur empfohlenen Mengen schwanken bei Sahne zwischen drei Eßlöffeln und einem viertel Liter, bei Honig zwischen ein und vier Eßlöffeln.

Die Dosierung des ätherischen Öls beträgt je nach dessen Duftintensität 2 - 8 Tropfen. Von Essenzen, die haut - und schleimhautreizend wirken können, dürfen nicht mehr als 3 Tropfen verwendet werden. Hierzu gehören sämtliche Zitrusöle sowie Ingwer, Lemongras, Rosmarin und Thymian.

Das mit dem Emulgator verrührte ätherische Öl ist erst dann in die Wanne zu geben, wenn diese voll ist, da sich die Duftstoffe durch das einlaufende Wasser sonst vorzeitig verflüchtigen. Auf Seife sollte verzichtet werden, weil diese die Aufnahme der Öle durch die Haut behindert. Damit die Duftstoffe auch eingeatmet werden, ist es sinnvoll, das Wasser öfters zu bewegen oder mit einem Schöpfgefäß über die Schultern zu gießen.

Inhalationen

Inhalationen sind ein uraltes Hausmittel bei akuten Erkältungskrankheiten, Husten, Bronchitis und Nebenhöhlenentzündungen. Hierfür gibt man 3 - 5 Tropfen des ätherischen Öls (bei Thymian nur 1 Tr.!) auf eine große Schale mit heißem Wasser, beugt sich darüber und bedeckt Kopf und Schüssel mit einem großen Handtuch, damit der Dampf nicht entweichen kann. Anschließend wird bei geschlossenen Augen 5 - 10 Minuten lang tief eingeatmet. Der Vorgang ist 2 - 3 x tgl. zu wiederholen.

Asthmatiker sollten auf diese Anwendungsform verzichten, da feuchte Inhalationen u.U. Asthmaanfälle auslösen können. Bei Kleinkindern kann man statt der Dampfinhalation die Essenz in die Aromalampe geben oder ein mit dem ätherischen Öl getränktes Tuch über das Bett hängen.

Eine andere Möglichkeit sind Trockeninhalationen. Hierzu gibt man einige Tropfen der Essenz auf ein Taschentuch, hält dieses vor die Nase und atmet tief durch. Diese Methode ist auch für Asthmatiker geeignet.

Kompressen

Kalte Kompressen sind angezeigt bei Verletzungen, Prellungen, Zerrungen, schlecht heilenden, infizierten oder eiternden Wunden, entzündeter Haut, Ekzemen, Akne, Geschwüren, Furunkeln, Insektenstichen, Krampfadern u.a.m. Zu diesem Zweck gibt man 2 - 4 Tropfen ätherisches Öl auf einen Liter kaltes Wasser, trinkt damit ein kleines Handtuch oder ein Baumwolläppchen, legt dieses auf die betroffene Stelle und deckt das ganze mit einem trockenen Tuch ab. Sobald die Komresse Körpertemperatur angenommen hat, kann sie wieder abgenommen werden.

Statt reinem Wasser kann man auch Heilerde verwenden und damit Auflagen oder Umschläge machen. Hierzu verrührt man 2 - 3 Eßlöffel Heilerde mit etwas Wasser und fügt 4 - 8 Tropfen ätherisches Öl hinzu. Bei Heilerdeauflagen wird der Brei direkt auf die Haut aufgetragen. Für Umschläge streicht man diesen auf eine breite Mullbinde, legt diese auf die Haut, fixiert sie mit anderen Binden und beläßt sie dort für mehrere Stunden.

Heiße Kompressen werden eingesetzt bei Durchblutungsstörungen, hartnäckigen Schmerzen aller Art, Krämpfen und Koliken im Bauch, Verdauungs - und Unterleibsproblemen, rheumatischen Beschwerden u.a.m. Hierbei geht man in derselben Weise wie oben vor, verwendet aber statt kaltem Wasser heißes. Sobald sich die Komresse auf Körpertemperatur abgekühlt hat, kann man sie abnehmen. Diese Art der Anwendung ist in der Kosmetik sehr beliebt. Bei geplatzten Äderchen im Gesicht darf sie jedoch nicht eingesetzt werden.

Innerliche Einnahme

Die Anwendung ätherischer Öle in Form der innerlichen Einnahme ist nicht ungefährlich und sollte grundsätzlich dem erfahrenen Therapeuten überlassen werden. Einige Essenzen können hierbei teilweise erhebliche Nebenwirkungen verursachen (z.B. Thymian schwere Leberschäden). Das Risiko, das dabei eingegangen wird, steht in keinem Verhältnis zum Ergebnis. Zu bedenken ist dabei auch, daß 1 Tropfen Essenz zwischen 50 und 100 Tassen Tee entspricht, wenn man sie unter Berücksichtigung des Wirkstoffverlusts durch die schlechte Löslichkeit der ätherischen Öle im Wasser aus der Frischpflanze auszöge.

Die extrem hohe Konzentration der Wirkstoffe, die in der Natur niemals vorkommt, verbietet meines Erachtens die Einstufung dieser Anwendungsmethode als Naturheilverfahren. Nach synthetisch hergestellten Medikamenten sind innerlich eingenommene ätherische Öle die grobstofflichste und materiellste Form arzneilicher Anwendung. Bei therapieresistenten Fällen stellt diese Methode daher keine Alternative dar, zumal vor allem hier die Gefahr der Unterdrückung besteht.

Mischen von ätherischen Ölen

In der Aromatherapie wird vielfach die Anfertigung individueller Mischungen aus ätherischen Ölen empfohlen. Dies geschieht mit der Begründung, eine Duftmischung sei effektiver als jeder einzelne Duft allein. Gleichzeitig können mehrere Komponenten für verschiedene Probleme zusammengefügt und Düfte, die als weniger angenehm empfunden werden, durch andere übertönt werden.

Im Rahmen der von mir entwickelten «Neuen Therapien mit Bach-Blüten, ätherischen Ölen und Edelsteinen» (vgl. Menüpunkt «Forschung») ist das Mischen von Essenzen jedoch nicht sinnvoll, da hierbei jedes einzelne ätherische Öl seine Molekülkette löst und sich mit anderen Ölen zu etwas Neuem verbindet. Mit anderen Worten: Es kommt zu chemischen Veränderungen, wobei der erhaltene Duftcocktail nicht mehr die Summe der Einzelessenzen darstellt. Dies stellt jedoch nur für diese Therapieform ein Hindernis dar, für Ihre eigenen Experimente sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Im übrigen finden Sie in der einschlägigen Literatur ein reichhaltiges Angebot an Vorschlägen für jede erdenkliche Art von Duftkreationen bis hin zu selbstgemachten Parfüms.

Warnung

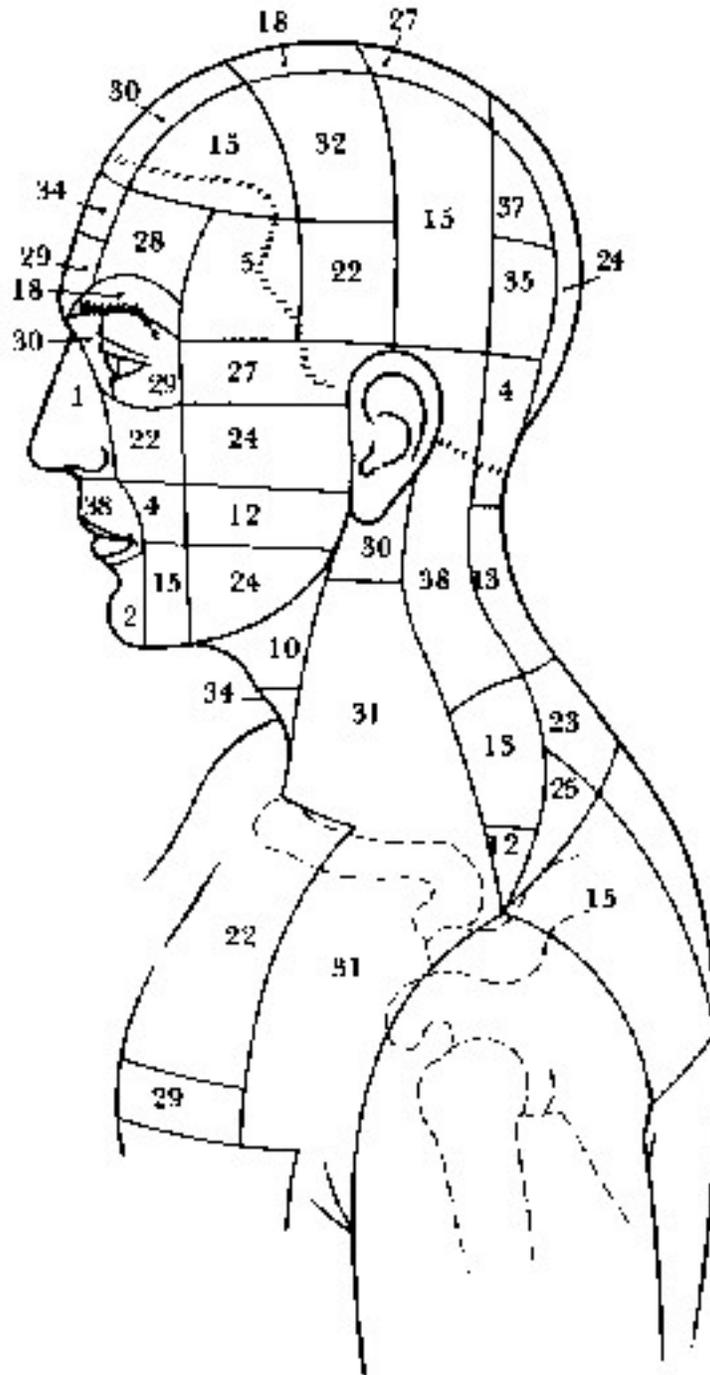
Ätherische Öle dürfen keinesfalls **unverdünnt** in die Augen gelangen! Sollte dies dennoch passieren, sind als Sofortmaßnahme die Augen mit viel klarem Wasser auszuspülen. Danach ist umgehend ein Arzt aufzusuchen!

Ergebnisse neuerer Forschung

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie Informationen über Neue Therapien mit ätherischen Ölen, die auf den Ergebnissen neuerer Forschung beruhen und die die Arbeit mit den Aromaessenzen erleichtern und in ihren Möglichkeiten erweitern. Sie beruhen im wesentlichen auf den Entsprechungen von ätherischen Ölen mit Bach-Blüten und den daraus resultierenden Anwendungsmöglichkeiten auf den ursprünglich für die Bach-Blüten gefundenen seelischen Reflexzonen.

Insbesondere seelische Schwierigkeiten lassen sich damit viel einfacher und vor allem effektiver behandeln. Bei körperlichen Beschwerden vereinfacht sich die Diagnose enorm, da das jeweils passende ätherische Öl aufgrund der Lokalisation der Beschwerden direkt von der Topographie der Hautzonen abgelesen werden kann. Literatur zu diesem Thema finden Sie im Kapitel «Fortbildung».

Seelische Reflexzonen



Die Bach-Blüten-Hautzonen stellen eine Weiterentwicklung der Bach-Blütentherapie dar, die ich in jahrelanger Forschung erarbeitet habe. Diagnose und Behandlung über diese seelische Reflexzonen bieten die Möglichkeit einer wesentlichen Vereinfachung der Arbeit mit den

Bach-Blüten. Die jeweils in Frage kommende Blüte kann bei körperlichen Problemen aufgrund der Lokalisation der Beschwerden direkt vom Körper abgelesen werden.

Äußerliche Anwendungen an dieser Stelle in Form von Umschlägen oder Einreibungen erweisen sich fast ausnahmslos als wesentlich wirksamer als die alleinige innerliche Einnahme der entsprechenden Blüte. Der Heilungsverlauf läßt sich dadurch in der Regel erheblich abkürzen. Vielfach tritt überhaupt erst durch die lokale Behandlung der gestörten Zone eine Besserung ein. Die wesentlich stärkere Wirkung der Bach-Blüten bei ihrer Anwendung über die entsprechenden Hautzonen - insbesondere bei körperlichen Schwierigkeiten - wird verständlich, wenn man bedenkt, daß hierbei seelische Probleme genau dort behandelt werden, wo sie sich körperlich manifestieren. Erst wenn das negative Schwingungsmuster an dieser Stelle gelöscht ist, löst sich die Störung auch im körperlichen Bereich auf, vorausgesetzt, es bestehen hier nicht schon bereits unwiderruflichen Schäden.

Die Topographie der Bach-Blüten Hautzonen wurde veröffentlicht in dem Buch »Neue Therapien mit Bach-Blüten 2«, erschienen im Ansata-Verlag, München. Infos darüber finden Sie im Kapitel »Fortbildung«.

Möglichkeiten

Aromaöle und Hautzonen

Neben der herkömmlichen Aromatherapie gibt es neue Anwendungsmöglichkeiten für ätherische Öle. Sie beruhen auf den Entsprechungen zwischen Bach-Blütenessenzen und Aromaessenzen, die von mir in tausenden von Einzeltests ermittelt wurden. Hierbei handelt es sich nicht um Analogien oder Ähnlichkeiten aufgrund ihrer Signatur, Blütenfarbe o.ä., sondern um Identitäten bezüglich ihrer Schwingung, die in sensitiven Testserien auf den Bach-Blüten Hautzonen gefunden wurden. Demnach beinhalten 38 ätherische Öle genau die gleichen archetypischen Seelenkonzepte, wie sie die Bach-Blüten verkörpern.

Aufgrund dieser Tatsache lassen sich ätherische Öle auch nach den einfachen Indikationen der Bach-Blüten verordnen. Da bei ihnen die seelischen Symptome nicht so präzise definiert wie bei den Bach-Blüten bzw. in einigen Fällen sogar völlig unbekannt sind, bedeutet dieses Verfahren eine wesentliche Vereinfachung der Diagnosemethode in der Aromatherapie. Durch Anwendung von ätherischen Ölen auf den Bach-Blüten Hautzonen läßt sich außerdem deren Wirkung enorm steigern. Eine Kombination beider Verfahren zeigt die besten Erfolge und ist insbesondere dann zu empfehlen, wenn eine alleinige Aromatherapie nicht anzusprechen scheint bzw. zum Stillstand gekommen ist. Da die verantwortlichen Blockaden auf unterschiedlichen Ebenen liegen können, erscheint diese Vorgehensweise äußerst sinnvoll.

Edelsteine und Hautzonen

Um Anhaltspunkte für die Anwendungsmöglichkeiten von Edelsteinen zu erhalten, überprüfte ich zunächst ihre Zugehörigkeit zu den einzelnen Bach-Blüten anhand der entsprechenden Bach-Blüten Hautzonen und setzte sie alternativ zu den Blütenessenzen ein. Die Resultate waren überraschend. In den meisten Fällen zeigten die Steine dieselben Wirkungen wie die ihnen zugeordneten Bach-Blüten, insbesondere bei der Anwendung auf den Hautzonen bei akuten körperlichen Beschwerden.

Mit der Zeit kristallisierten sich auf diese Weise Einsatzmöglichkeiten von Edelsteinen in Zusammenhang mit der Bach-Blütentherapie heraus. Ich arbeitete dabei ausschließlich anhand der von mir ermittelten Analogien. Spezielle Indikationen der Steine blieben unberücksichtigt. Um wenigstens Hinweise auf die Heilwirkungen der Edelsteine selbst zu erhalten, begann ich zu experimentieren.

Schließlich gelang es mir, ein Verfahren zu entwickeln, mit dem es möglich wurde, die Heilwirkung der Steine - ähnlich den Arzneimittelprüfungen in der Homöopathie - gezielt zu testen. Die hierbei von den Versuchspersonen erlebten Symptome sind dieselben, die der jeweilige Stein bei seiner Anwendung zu heilen vermag. Sie stellen demnach die Indikationen dar, nach denen er sich verordnen läßt.

Eine Kombination von Aroma - und Edelsteintherapie ist vor allem dann zu empfehlen, wenn eine alleinige Aromatherapie nicht anzusprechen scheint bzw. zum Stillstand gekommen ist, weil die verantwortliche Blockade offensichtlich auf einer anderen Ebene liegt. Ich habe mittlerweile sensitive Diagnosemethoden entwickelt, mit deren Hilfe es möglich ist, anhand der Hautzonen von vornherein auszutesten, ob in diesem Fall die Bach-Blüte, das ätherische Öl oder der entsprechende Edelstein benötigt wird. Auf unseren Seminaren werden diese Testmethoden intensiv in kleinen Gruppen geübt. Infos über unsere Seminare finden Sie im Kapitel «Fortbildung».

Fortbildung

Hier finden Sie eine Auswahl von Büchern und Software zum Thema «Aromatherapie», die außer den bislang bekannten Anwendungsformen auch die Ergebnisse neuerer Forschung beinhalten und so das Spektrum der Möglichkeiten erweitern. Hierzu gehören auch die Entsprechungen zwischen ätherischen Ölen, Bach-Blüten und Edelsteinen und die Anwendung von ätherischen Ölen auf Bach-Blüten Hautzonen.

Weiterführende Seminare zu diesen Themen bietet das *Internationale Zentrum für Neue Therapien mit Bach-Blüten, ätherischen Ölen und Edelsteinen*. Neben einer fundierten Ausbildung für Therapeuten werden hier auch Seminare und Workshops für Laien angeboten.

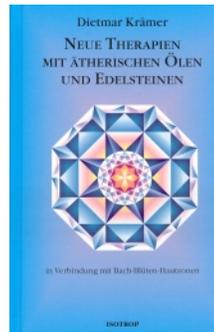
Bücher

Aromatherapie

Dietmar Krämer

Neue Therapien mit ätherischen Ölen und Edelsteinen

in Verbindung mit Bach-Blüten-Hautzonen



In dem hier vorgestellten Buch zeigt der Heilpraktiker Dietmar Krämer, dass zu den von Dr. Edward Bach entdeckten Blütenessenzen Entsprechungen auf anderen therapeutischen Ebenen existieren. Anhand von über zwanzigtausend Einzeltests gelang es ihm nachzuweisen, dass jeweils achtunddreißig ätherische Öle und Edelsteine genau den Seelenkonzepten entsprechen, die auch die Bach-Blüten verkörpern. Diese *Identitäten* (und nicht nur Analogien!) wurden auf sensitive Weise ermittelt und bewähren sich seit über 15 Jahren in der Praxis. Ferner berichtet der Autor über die von ihm durchgeführten Arzneimittelprüfungen an Edelsteinen, die erstmals experimentell nachgewiesene Wirkungen zeigten.

Das hier neu vorgestellte Konzept vereinfacht die Diagnose und Anwendung sehr, da die ätherischen Öle und Edelsteine nach den einfachen Indikationen der Bach-Blüten verordnet werden können. Aufgrund dieser Entsprechungen gelten auch für sie die Bach-Blüten Hautzonen, wie der Autor anhand von praktischen Beispielen darlegt. Die Kombination dieser Verfahren verstärkt ihre Heilwirkungen enorm, sowohl bei negativen Gemütszuständen als auch bei körperlichen Beschwerden.

Zu den vielfach bewährten Anwendungsverfahren schildert der Autor zusätzlich Indikationen von Steinen und Ölen, bei denen Heilwirkungen bislang unbekannt waren.

Der Band beinhaltet durch die umfassende Darstellung der Bach-Blüten-, Aroma- und Edelsteintherapie im Grunde drei Bücher in einem. Er wendet sich sowohl an Therapeuten als auch an Laien und ist ein idealer Ratgeber für die Selbstbehandlung von negativen Gemütszuständen, Alltagsproblemen und auch körperlichen Beschwerden.

Isotrop-Verlag, Bad Camberg
ISBN 978-3-940395-00-9

Bach-Blüten Hautzonen

Dietmar Krämer / Helmut Wild

Neue Therapien mit Bach-Blüten 2

*Diagnose und Behandlung über die Bach-Blüten Hautzonen
Mit einem topographischen Atlas der Hautzonen*



Die Diagnose und Therapie über die neu gefundenen Bach-Blüten Hautzonen bildet eine wesentliche Erweiterung der Anwendungsmöglichkeiten der Bach-Blüten, die jetzt auch zur Behandlung körperlicher Beschwerden eingesetzt werden können.

Die beiden Autoren dieses Buches konnten jedem Bach-Blütenmittel Zonen an der Hautoberfläche zuordnen. Es sind insgesamt 243 Hautzonen, die auf über zweihundert übersichtlichen Zeichnungen genau lokalisiert sind. Die in Frage kommenden Blüten lassen sich so direkt vom Körper ablesen.

Durch die Anwendung in Form von Umschlägen oder Salben auf die gestörten Zonen läßt sich die Wirkung der entsprechenden Blüten enorm steigern. Nicht nur negative Gemütszustände lassen wesentlich schneller nach als bei der Einnahme in Form von Tropfen, sondern auch bei körperlichen Beschwerden bessert sich der Zustand häufig unmittelbar nach Aufbringung der Blüten auf die Haut.

So können seelische Probleme genau dort behandelt werden, wo sie sich körperlich manifestieren. Auch vorbeugende Behandlungen über die Hautzonen sind möglich. Die Vorgehensweisen werden an vielen Fallbeispielen veranschaulicht, die die Wirksamkeit dieser neuen Therapieform mit Bach-Blüten untermauern.

Da sich das seelische Wohlbefinden auch auf der Haut spiegelt, lassen sich Bach-Blüten ebenfalls für die Schönheit einsetzen. Zahlreiche praktische Beispiele erläutern ihre kosmetische Anwendung.

Ansata Verlag, München
ISBN 3-7787-7068-3

Gesamtkonzept Neue Therapien

Dietmar Krämer & Hagen Heimann

Neue Therapien

mit Bach-Blüten, ätherischen Ölen, Edelsteinen, Farben, Klängen, Metallen



Die Heilpraktiker Dietmar Krämer und Hagen Heimann stellen in diesem Buch erstmals das Gesamtkonzept der "Neuen Therapien" vor, in dem Bach-Blüten, ätherische Öle, Edelsteine, Farben, Klänge und Metalle ein einheitliches Therapiekonzept bilden. Das Besondere an den "Neuen Therapien" ist, dass für alle Behandlungsmethoden die von Dr. Bach gefundenen Indikationen zur Diagnose herangezogen werden, da diese auch für andere therapeutische Ebenen gelten.

Das Buch beschreibt darüber hinaus die Entstehungsgeschichte der Bach-Blütentherapie, die Entdeckung der Bach-Blüten-Hautzonen, der Beziehungen der Blüten zueinander und der Entsprechungen zu anderen Therapieebenen - die gesamte Entwicklung der Neuen Therapien durch Dietmar Krämer. Sensationell ist die vollkommen neue Übersetzung der Bach'schen Blütenbeschreibungen durch die beiden erfahrenen Therapeuten.

15 Jahre Praxiserfahrung mit den "Neuen Therapien", veranschaulicht durch eine Fülle von Fallbeispielen!

G.Reichel Verlag, Weilersbach
ISBN Nr- 3-926388-65-X

Software
CD-ROM «Neue Therapien»

Dietmar Krämer

Neue Therapien mit Bach-Blüten, ätherischen Ölen und Edelsteinen

in Verbindung mit Bach- Blüten Hautzonen



Zusammen mit der Augsburger Firma Media Connect entwickelte ich in über einjähriger Arbeit diese CD-ROM. Sie sowohl auf PCs als auch auf Macintosh Systemen lauffähig. Ihre Bedienung ist sehr einfach und setzt keinerlei Computerwissen voraus. So sind die Blüten, Steine und Öle einander zugeordnet. Sie können jederzeit zwischen zusammengehörigen Blüten, Steinen und Ölen wechseln. Jeder Bereich ist bebildert und übersichtlich strukturiert. Jede gesuchte Information ist jederzeit auf kürzestem Wege zugänglich. Das Programm beinhaltet:

Detaillierte Beschreibungen der 38 Aromaöle, Bach-Blüten und Edelsteine einschließlich Anwendungsbeschränkungen und Nebenwirkungen

Bach-Blüten Diagnose- Datenbank

Edelstein Diagnose- Datenbank für seelische und körperliche Symptome

120 farbige Abbildungen von Bach-Blüten, Aromapflanzen und Edelsteinen

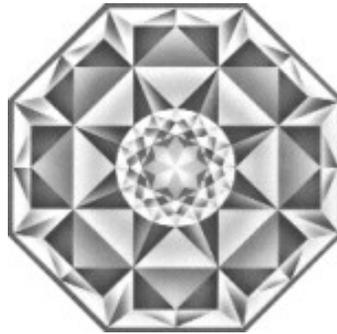
3-D Topographie der 243 Bach-Blüten Hautzonen

250 Seiten interaktiver Text

Media Connect, Augsburg
ISBN Nr- 3-00-004553-8

Erhältlich beim Isotrop-Versand, Bad Camberg

Seminare



Internationales Zentrum für Neue Therapien

mit Bach-Blüten, ätherischen Ölen und Edelsteinen

Postfach 1712
D-63407 Hanau
Fax: 06181- 24 640
E-Mail: info@dietmar-kraemer.de
Internet: www.dietmar-kraemer.de

Das Internationale Zentrum für Neue Therapien mit Bach-Blüten, ätherischen Ölen und Edelsteinen (C.I.N.T.) wurde gegründet, um die "Neuen Therapien" einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen

für interessierte Laien Vorträge und Workshops anzubieten

Therapeuten eine fundierte Ausbildung zu ermöglichen

dem Erfahrungsaustausch unter Praktizierenden zu dienen

Die Neuen Therapien basieren auf der langjährigen, praxisorientierten Forschung von Dietmar Krämer. Sie beinhalten im einzelnen:

Entdeckung der Topographie seelischer Reflexzonen (Bach-Blüten Hautzonen)

Neue Diagnose- und Therapieansätze in der Bach-Blütentherapie, die im wesentlichen auf den neu entdeckten Beziehungen der Blüten zueinander (Schienen) beruhen

Erarbeitung der Zusammenhänge zwischen Bach-Blütenschienen und Akupunkturmeridianen

Entdeckung neuer seelischer Diagnose- und Therapiepunkte (Mondlinienpunkte), die eine feinstofflichere Entsprechung der Akupunkturmeridiane darstellen

Erforschung der Beziehungen von ätherischen Ölen und Edelsteinen zu den Bach-Blüten, die jetzt nach den einfachen Indikationen der Bach-Blüten eingesetzt werden können

Erforschung der Beziehungen von Farben, Klängen und Metallen zu den Bach-Blüten-Schienen, Akupunkturmeridianen und Mondlinien

Erstmalige Arzneimittelprüfungen an Edelsteinen im Sinne der Homöopathie

Grundlagenforschung im Bereich der Chakren und Entdeckung der Chakra-Austrittspunkte

Erforschung der Zusammenhänge zwischen Chakren und Akupunkturmeridianen und Entdeckung der wichtigsten, bislang noch unbekanntesten Funktion der Chakren - der Kontrolle des sogenannten Kontrollzyklus über die Fünf Elemente in der chinesischen Medizin

Erarbeitung neuerer Diagnose- und Therapiemethoden für die Chakren, u.a. die Beschallung mit speziellen Klängen und die Anwendung von Metallen auf Eintritts- und Austrittspunkten u.a.m.

Derzeit arbeitet das Internationale Zentrum für Neue Therapien in sechs Ländern und in vier Sprachen. Verantwortlich für die einzelnen Länder sind die lokalen Zentren in Hanau/Deutschland, Merate/Italien, Badhoevedorp/Holland und Mazkaret Batya/Israel.

Das komplette Ausbildungsprogramm *Neue Therapien mit Bach-Blüten, ätherischen Ölen und Edelsteinen nach Dietmar Krämer* beinhaltet 9 Seminareinheiten, bestehend aus 4 Wochenendkursen und 5 Workshops. Es umfasst folgende Themenschwerpunkte:
Charakteristika der einzelnen Bach-Blüten und deren Beziehungen zueinander

- Auswertung und Hierarchisierung anhand der Bach-Blütenschienen
- sensitive Diagnose über die Aura zum Auffinden gestörter Bach-Blütenhautzonen
- Anwendungen von ätherischen Ölen und Edelsteinen auf Bach-Blütenhautzonen
- Grundlagen der chinesischen Akupunktur zum Verständnis der tieferen Hintergründe der Bach-Blütenschienen
- Einbeziehung der Chakren in diagnostische und therapeutische Maßnahmen
- ergänzende Behandlungsmethoden mit Farben, Klängen und Metallen in therapieresistenten Fällen
- gemeinsames Erarbeiten von Therapieplänen anhand von Fallbeispielen

Für interessierte Eltern, die sich etwas intensiver mit den Bach-Blüten beschäftigen möchten, bieten wir folgende Tagesworkshops an:

Bach-Blüten für ihr Kind

Grundlagen der Bach-Blütentherapie. Diagnose und Behandlung von Kindern

Neue Therapien mit ätherischen Ölen & Edelsteinen

Behandlungen mit Aromaessenzen und Steinen in Verbindung mit Bach-Blüten Hautzonen

Anhang

Bibliographie

Dietmar Krämer, Neue Therapien mit Bach-Blüten 1 - Beziehungen der Blüten zueinander, Ansata Verlag, München

Dietmar Krämer / Helmut Wild, Neue Therapien mit Bach-Blüten 2 - Diagnose und Behandlung über die Bach-Blüten Hautzonen, Ansata Verlag, München

Dietmar Krämer, Neue Therapien mit Bach-Blüten 3 - Akupunkturmeridiane und Bach-Blüten, Ansata Verlag, München

Dietmar Krämer, Neue Therapien mit ätherischen Ölen und Edelsteinen in Verbindung mit Bach-Blüten-Hautzonen, Isotrop-Verlag, Bad Camberg

Dietmar Krämer, Neue Therapien mit Farben, Klängen und Metallen - Diagnose und Therapie der Chakren, Isotrop-Verlag, Bad Camberg

Dietmar Krämer / Anne Simons, Neue Therapien mit Bach-Blüten - Das Praxisbuch, Ansata Verlag, München

Dietmar Krämer & Hagen Heimann, Bach-Blütentypen, Books on Demand GmbH, Norderstedt

Dietmar Krämer & Hagen Heimann, Neue Therapien mit Bach-Blüten, ätherischen Ölen, Edelsteinen, Farben, Klängen, Metallen, G. Reichel Verlag, Weilersbach

Hagen Heimann & Dietmar Krämer, Aura und Bach-Blüten - Das Handbuch der Aura-Deutung, Aquamarin Verlag, Grafing

Dietmar Krämer, Der Aufstieg der Kundalini - Ein Kundalini-Ratgeber für die Praxis, Aquamarin Verlag, Grafing

Hagen Heimann & Dietmar Krämer, Chakras und Mantras - Chakra-Heilung durch die Kraft der Urklänge, Aquamarin Verlag, Grafing

Dietmar Krämer & Hagen Heimann, Bach-Blüten für ihr Kind - Ein Ratgeber für Eltern, Isotrop-Verlag, Bad Camberg

eBooks

Dietmar Krämer / Anne Simons, Bach-Blüten Praxisbuch erhältlich bei:

[Kindle Store](#)

www.isotrop-verlag.de

www.beam-ebooks.de

www.freebook.de

www.new-ebooks.de

www.ebozon.com

Dietmar Krämer & Hagen Heimann, Bach-Blütentypen
erhältlich bei:

Apple iBook-Store (nur über iPad, iPhone und iPod Touch abrufbar)

Kindle Store

Thalia

Mayersche Buchhandlung

Weltbild

Mediamarkt

www.libri.de

www.bol.de

www.txtr.com

www.buecher.de

www.buch.de

Dietmar Krämer, Der Aufstieg der Kundalini erhältlich bei:

Apple iBook-Store (nur über iPad, iPhone und iPod Touch abrufbar)

Kindle Store

Hugendubel

Weltbild

www.beam-ebooks.de

www.kh-ebooks.de

www.readbox.net

www.libreka.de

txtr.com

Software

Dietmar Krämer, Neue Therapien mit Bach-Blüten, ätherischen Ölen und Edelsteinen in Verbindung mit Bach-Blüten Hautzonen, Media Connect, Augsburg. Software für PC & Mac, erhältlich bei:

www.isotrop.de

Bezugsquellen

für Bach-Blüten, ätherische Öle und Edelsteine

Isotrop-Versand
Frankfurter Str.155
D-65520 Bad Camberg
Tel. + Fax: 06434-54 55
E-Mail: info@isotrop.de
Internet: www.isotrop.de
www.alternativ-medizin.de

Sämtliche in diesem eBook vorgestellten Bücher können über den Isotrop Online Bücherservice bezogen werden:
www.bach-blueten-buecher.de