

# Ätherische Öle - Die duftende Seele der Pflanzen

Im ätherischen Öl ist die Lebenskraft der Pflanze in konzentrierter Form enthalten. Das Wort "Ätherisch" ist abgeleitet vom griechischen "aither" und heißt Himmelsduft und soll darauf hinweisen, daß es hier um etwas "Nichts Fassbares oder "Flüchtiges" handelt.

Gleichzeitig sind ätherische Öle aber etwas sehr Wesentliches, da sie für den Duft einer Pflanze sehr entscheidend sind. Sie sind die Seele der Pflanze. Sie spiegeln ihre Persönlichkeit und Ihren Geist wieder.

Ätherische Öle enthalten sekundäre Pflanzenstoffe und dienen dazu, Insekten zur Bestäubung anzulocken, Schädlinge fernzuhalten und sich gegen Krankheiten wie Pilze und Bakterien zu schützen. Ätherische Öle sind aus vielen chemischen Verbindungen zusammengesetzt, sie sind fettlöslich, enthalten aber keine Fette und verdampfen deshalb rückstandsfrei. Durch ihre geringere Dichte gegenüber Wasser bilden sie auf der Wasseroberfläche schwimmende Flüssigkeitstropfen, eine Ausnahme ist z.B. das Zimtöl.

Ätherische Öle werden in den Öldrüsen der Pflanzen gebildet und im Pflanzengewebe gespeichert. Sie befinden sich in den Blüten, Blättern, Samen, Fruchtschalen, Wurzeln, Harzen, Rinden oder im Holz.

Die Anwendung von ätherischen Ölen ist sehr umfangreich. Viele sind in freiverkäuflichen Arzneimitteln wie z.B. **Eukalytus und Mentol** bei Bronchialerkrankungen und zur Schleimlösung, **Anis, Fenchel und Kümmel** bei Blähungen und Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, **Salbei und Kamille** bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Eine zentrale Rolle spielen ätherische Öle in der naturheilkundlichen Aromatherapie zur Behandlung von Empfindungsstörungen und anderen Erkrankungen. Die Behandlung durch Therapeuten, Heilpraktiker, und die Selbstbehandlung durch den Einsatz von Duftlampen, Badezusätzen, Saunaaufgüssen und Tees ist sehr verbreitet. Sie hellen die Stimmung auf, wirken konzentrationsfördernd, vitalisierend oder beruhigend und schaffen kleine Wohlfühloasen im Alltag.

**Der Wohlgeruch berührt unsere Seele und sorgt für ein absolutes Wohlbefinden.**

Nutzen Sie die Heilkraft der ätherischen Öle beispielsweise in Form einer Duflampe, erreicht es durch die Verdunstung durch die Nase unser Gehirn und nimmt Einfluß auf unsere Stimmungen und Emotionen. Die Wirkung über eine Duflampe ist sehr sanft und sollte über einige Stunden andauern.

Diese Faszination für duftende Essenzen ist über 5000 Jahre alt. Duftstoffe waren in Ägypten wertvoller als Gold und Silber, denn man glaubte, daß sie einen Hauch des ewigen Lebens in sich trugen. Das Wissen um diese wundervollen Öle mit ihren wunderschönen Düften wurden von den Römern in die ganze Welt verbreitet. Mitte des 19. Jahrhunderts begann man in Europa mit der wissenschaftlichen Forschung über die medizinische Wirkung im menschlichen Organismus.

Achten Sie beim Kauf auf eine hochwertige Qualität, denn nur naturreine Öle wirken wohltuend und heilsam. Die unterschiedlichen Öle haben auch einen unterschiedlichen Preis und sind diesen "wert". Ätherische Öle sind äußerst licht- luft- und temperaturempfindlich. Die Haltbarkeit beträgt je Öl drei bis fünf Jahre. Einige Öle können aber auch Jahrzehnte überdauern ohne ihre Qualität zu verlieren. Zedernöl wird mit dem Alter immer feiner. Zitrusöle verlieren Ihre Frische und Fruchtigkeit innerhalb eines halben Jahres und eignen sich dann aber noch hervorragend im Putzwasser oder in der Waschmaschine.

Einige Ätherische Öle können haut- und schleimhautreizend sein und werden daher nur dementsprechend verdünnt angewandt. Treten Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Pflanzen auf, gilt dieses auch oft bei der Verwendung von ätherischen Ölen. Oxidierte Öle dürfen nicht mehr auf der Haut aufgetragen werden.

**Reformhaus Maier OHG, Allee 9, 74072 Heilbronn, Telefon: HN 81557**