



## Anwendungen mit 90 - 100 v.H. Erfolgsaussicht

Aus den Erfahrungen die beim Pacific Institute of Aromatherapy gesammelt wurden, haben wir eine Zusammenstellung derjenigen Beschwerden erstellt, bei denen sich Aromatherapie ganz besonders wirksam erweist.

In diesem Abschnitt stehen zunächst jene Anwendungen, die fast immer zu einem klaren Erfolg führen oder zumindest den Heilprozess ganz erheblich beschleunigen.

Sie sollten vor einer Anwendung unbedingt die entsprechenden Erläuterungen hinsichtlich der Wirkungsweise (am Anfang des Hobbytips) lesen.

### Öle zum Verdünnen der Rezepturen

Bei einigen der folgenden Rezepte werden die ätherischen Öle mit einem fetten Öl vermischt. Hierfür können Sie im Prinzip jedes beliebige frische Speiseöl nehmen. Besonders empfehlenswert sind Öle, die nur langsam ranzig werden, da nach längerer Aufbewahrung die Oxidationsprodukte, die beim Ranzigwerden entstehen, Haut oder Schleimhäute reizen können. Dazu gehören z.B. Mandel, Sesam, Haselnuß und Kokosöl, das aber bei Temperaturen unter 24°C zum Ausflocken neigt und häufig erst im lauwarmen Wasserbad aufgeschmolzen werden muß.

### Herpes

Unter die Anwendungen mit hoher Erfolgsaussicht fällt zunächst einmal erstaunlicherweise der Herpes, der durch Viren ausgelöst wird.

Wir empfehlen dagegen eine Mischung aus

- 1 Teil Geraniumöl (Pelargonium odorantissimum)
- 1 Teil Eukalyptusöl des Typs citriodora und
- 1 Teil Eukalyptusöl globulus.

Geben Sie davon jeweils einen Tropfen auf die befallene Stelle. Wiederholen Sie das am ersten Tag etwa jede Stunde, und sollte mit der Zeit die Stelle spannen, weil sie austrocknet, dann können Sie diese Mischung anschließend im Verhältnis 1:10 mit einem fetten Öl, z. B. mit Haselnußöl verdünnen.

Wie oben schon angesprochen ist dies bei weitem nicht die einzige Möglichkeit, dem Herpes mit ätherischen Ölen Paroli zu bieten. Ebenfalls sehr wirksam sind, wenn's etwas luxuriöser sein soll, das Öl der Melisse oder der Rose, aber auch die weniger extravaganten Zitrone, Bergamott oder Niaouli.

### Gürtelrose

Die Gürtelrose wird ebenfalls von einem Virus aus der Familie der Herpesviren ausgelöst, nämlich durch Herpes zoster. Diese Virusinfektion verläuft oft sehr schmerzhaft, und die Behandlung mit Aromatherapie bewirkt allermeistens eine sensationelle Beschleunigung des Heilungsprozesses. Man verwendet eine Mischung aus

- 1 Teil Ravensare aromatica-Öl und
- 1 Teil Calophyllumöl (Calophyllum inophyllum)

Ravensare aromatica ist ein Lorbeergewächs aus Madagaskar und Calophyllumöl stammt von den Früchten des Calophyllum- oder Kamani-Baums, der ebenfalls auf dieser Insel wächst.

Das Calophyllumöl hat eine interessante Zwitternatur, ist es doch ein aromatisches fettes Öl. Seien Sie deshalb nicht überrascht, wenn Sie sich dieses Öl im Handel besorgen, es hat eine schmutzig grünliche Farbe, die Konsistenz eines fetten Öles, in dem gelegentlich auch bröselige, wachsartige feste Anteile vermengt sind. Sein Aroma erinnert an Liebstöckl oder Maggi



Auch wenn dieses Öl im ersten Moment etwas ungewöhnlich erscheint, ist es doch von großem Nutzen, nicht nur bei der Behandlung der Gürtelrose, sondern bei vielen infektiösen Prozessen der Haut. Es regt nämlich die Phagozytose, salopp gesagt die Aufräum- oder Müllabfuhrfunktion des Immunsystems, an und unterstützt auf diese Weise den Heilungsprozeß.

Tragen Sie die genannte Mischung mehrmals täglich auf die befallenen Stellen auf.

## **Blasenentzündung**

In unserer Liste der erfolgreichsten Aromatherapiebehandlungen steht die Blasenentzündung ebenfalls ganz oben. Wir können ihr häufig mit einem einzigen Öl Einhalt gebieten und zwar mit Teebaumöl.

- Nehmen Sie anfangs, in den ersten beiden Stunden, alle 20 Minuten je einen Tropfen Teebaumöl in etwas Wasser ein, und trinken Sie ausreichend Flüssigkeit nach.

Es schmeckt nicht übermäßig gut, aber Sie wissen ja, was bitter dem Mund, in diesem Fall der Blase, ist gesund.

- Danach reicht alle Stunde ein Tropfen und vielen Fällen tritt bereits nach 4 bis 6 Stunden eine erhebliche Besserung ein.
- Am zweiten bis dritten Tag reichen 6 Tropfen über den Tag verteilt.

Sollte nicht spätestens während des zweiten Tages eine deutliche Besserung auftreten, suchen Sie unbedingt den Arzt auf, da dann die Wahrscheinlichkeit besteht, daß es sich um etwas komplizierteres als eine banale Blasenentzündung handelt.

Aber auch im Falle einer deutlichen Besserung des Zustandes ist es angezeigt, sich zu fragen, worin die tieferen Ursachen der Entzündung lagen oder noch liegen, um diese in Zukunft zu meiden.

## **Bluterguß/Sportverletzung/Narbenheilung**

Große Erfolge bietet die Aromatherapie auch bei der Behandlung von Blutergüssen. Das gilt auch für Sportverletzungen, Verstauchungen und Zerrungen. Interessanterweise reicht auch hier ein einziges Öl, nämlich das Öl der Strohblume mit dem botanischen Namen *Helichrysum italicum*. Es ist kein billiges Öl, aber sehr effizient.

Es tut seine Wirkung oftmals schon in einer Verdünnung von nur 1- 2, also 1 zu 100 Teilen. Um es anzuwenden empfehlen wir eine Mischung aus

- 1 ml Strohblumenöl und
- 50 bis 100 ml Pflanzenöl, z. B. Haselnußöl, Sojaöl oder Sesamöl.
- Tragen Sie diese Mischung großzügig auf die schmerzenden Stellen auf, je schneller Sie es nach dem Unfall anwenden, umso besser. Meistens läßt sich dadurch sogar das Erstehen des Blutergusses völlig verhindern. \* Eine besonders wirksame Anwendung liegt darin, einige Tropfen Strohblumenöl zusammen mit der Kytta Salbe aus der Apotheke auf die gestauchte oder geprellte Stelle aufzutragen und einzumassieren.



## **Narbenheilung**

Strohblumenöl bringt auch tolle Erfolge bei der Narbenheilung, selbst wenn es sich umgenähte Wunden handelt. Das gilt insbesondere auch für kosmetische Eingriffe.

Wir empfehlen dazu das Strohblumenöl wieder 1-prozentig anzuwenden, allerdings in diesem Fall zusammen mit Hagenbutterkernöl, das eine besondere Omega 3 Fettsäure beinhaltet und mit dem Strohblumenöl eine sehr wirksame Synergie bildet:

- 1 ml Strohblumenöl,
- 85 ml Pflanzenöl
- 15 ml Hagenbutterkernöl



## Anwendungen mit 70 - 80 v.H. Erfolgsaussicht

Auch in vielen anderen Anwendungsbereichen ist die Aromatherapie ausgesprochen effektiv. Wenn auch die Resultate nicht ganz so spektakulär sind wie bei den oben beschriebenen Problemstellungen, ist die Aromatherapie auch für viele weitere gängige Leiden das probate Hausmittel. Ist doch nach Aussage kompetenter Wissenschaftler das Verhältnis von wahrscheinlichem Nutzen zu möglichen Nebenwirkungen und Problemen ausgesprochen günstig,

So werden z.B. bei Bronchitis, Schnupfen, Nebenhöhlenproblemen, Halsschmerzen, Erkältung und Grippe durchaus gute Resultate erzielt. Dies heißt, daß es oft möglich sein wird, eine beginnende Bronchitis (siehe oben) abzuwenden. Dies heißt weiter, daß in Fällen, wo dies nicht gelingt, die Aromatherapie immerhin erfolgreich dazu beiträgt, den Verlauf einer solchen Episode so weit wie möglich zu erleichtern. Erkrankungen der oberen Atemwege nehmen fast immer durch Virusinfektionen ihren Ausgang. Durch Aromatherapie ist es praktisch immer möglich, das Entstehen bakterieller Sekundärinfektionen zu vermeiden, für ein problemloses Abhusten des Schleims zu sorgen sowie die ursprüngliche Infektion durch die antiviral wirksamen Öle einzudämmen und somit dafür zu sorgen, daß die Infektion vollständig ausgeheilt wird und der Organismus gestärkt aus ihr hervorgeht.

### Bronchitis:

Antivirale Inhalationsmischung

- 5 ml Eucalyptus radiata
- 2 ml Eucalyptus globulus
- 2 ml Ravensare aromatica

Brust und Rücken mehrmals täglich mit folgender Mischung einreiben:

- 2ml Eucalyptus radiata
- 1 ml Eucalyptus dives
- 7 ml fettes Trägeröl (z.B. Haselnuß oder ähnlich)

### Heilpflanzenöl HT II

Das klassische Heilpflanzenöl kann - in einer optimierten Mischung mit Teebaumöl - auch zum Inhalieren gegen Bronchitis eingesetzt werden. (Das gilt für Erwachsene. Bei Säuglingen und Kleinkindern sollten Pfefferminzöle nicht im Bereich der Nase und des Gesichts aufgetragen werden.)

- 2 Teile Pfefferminzöl
- 1 Teil Teebaumöl
- 1 Teil Thymianöl und
- 1 Teil Lavendelöl.

Für ein Erkältungsbad können Sie zusätzlich 1 Teil Lösungsvermittler LV41 zugeben. Das Heilpflanzenöl emulgiert dann problemlos und treibt nicht wie wohlriechende Fettsäuren auf der Wasseroberfläche (dies gilt für Erwachsene; das im Pfefferminzöl enthaltene Menthol kann zu Kältegefühlen auf der Haut führen, was Kinder zu Panikreaktionen veranlassen könnte. Das Pfefferminzöl läßt sich aber durch dann insgesamt 3 Teile Lavendelöl ersetzen.).



## **Mit Heilpflanzenöl HT II und Schnupfenöl HT gegen aufziehende Bronchitis**

Machen Sie sich zunächst ein heißes Bad und geben 5ml des Heilpflanzenöls HT II hinein, mit 1 Teil unseres Lösungsvermittlers LV 41 vermischt.

Nach dem Bad packen Sie sich in einen dicken Bademantel ein, legen sich ins Bett und atmen, soweit dies möglich ist, durch die Nase das Schnupfenöl HT ein. Dafür bereiten sie zwei Stückchen von einem Papiertaschentuch etwa der Größe 4x4 cm vor, auf die Sie genau in die Mitte zwei Tropfen des Schnupfenöls HT (siehe unten) träufeln.

Packen Sie, falls Sie diese Anwendungsmethode nachmachen wollen, die benetzten Bereiche so geschickt ein, daß das ätherische Öl nicht unmittelbar mit der empfindlichen Nasenschleimhaut in Berührung kommen kann. Dann stecken Sie es sich in die Nase und atmen ganz vorsichtig und langsam durch die Stopfen ein.

Gegen die Bronchitis verwenden Sie zum Inhalieren wiederum unser Hobbythek Heilpflanzenöl HT II, allerdings ohne Lösungsvermittler. Dieses inhalieren Sie mit folgenden Trick: verwenden Sie eine ausgemusterte Inhalatorhülle, die normalerweise für ein Dosieraerosol vorgesehen ist, das häufig Asthmatiker in Gebrauch haben.

Vielleicht hilft Ihnen der Apotheker da weiter, denn normalerweise wird diese Hülle jedesmal weggeworfen. Darin geben Sie anstelle der Aerosolflasche 1/2 zusammengeknülltes Papiertaschentuch. Darauf träufeln Sie anschliessend 5 - 10 Tropfen der Heilölmischung HT II.

Wenn Sie die Krankheit wirklich ernst nehmen, legen Sie sich ins Bett, die Nasenlöcher wie eben beschrieben gefüllt, und inhalieren alle Stunde etwa 5 Minuten durch den Mund mit unserem beschriebenen Patent. Die Nasenpfropfen müssen Sie von Zeit zu Zeit ersetzen, wenn sie durch die Nasenflüssigkeit getränkt sind.

## **Schnupfen**

Schnupfenöl HT

Diese Mischung besteht aus

- 1Teil Teebaumöl
- 1Teil Rosmarin verbenon
- 1Teil Eukalyptus globulus
- 1Teil Thymian

Es werden jeweils zwei Tropfen der Mischung in die Mitte von zwei etwa 4x4 cm großen Stückchen eines Papiertaschentuchs geträufelt.

Zu Ihrer Information: Vorsicht! Bei Einnahme von größeren Eukalyptusölmengen kann es vereinzelt zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall kommen. Dies gilt für Tagesmengen von ca. 0,5 ml. Bei Anwendung unseres Rezeptes kommen solche Mengen aber nie zustande.



## **Inhalation zur Schleimlösung:**

- 5 ml Rosmarin typ verbenon
- 2 ml Eucalyptus globulus
- 3 Tropfen Pfefferminze

Anwendung: Man inhaliert diese Mischung als Aerosol, das von einem Diffusor erzeugt wird, oder ganz einfach von einem Tuch oder in der weiter oben beschriebenen Art mit einem Tropfen der Mischung, eingerollt auf einem kleinen Stück Papiertaschentuch, das man dann in die Nase steckt.

Eine sehr milde, aber wirkvolle Mischung, die sich alternativ einsetzen läßt, besteht aus

- 9 ml Thymian typ linalol
- 2 ml Kriechender Ysop

Von dieser Mischung kann man auch 1 ml in 10 ml eines Trägeröls auflösen und als Einreibung (2 - 3 mal täglich) verwenden

## **Infektion der Nebenhöhlen**

Schleimlösende Inhalation

- 1 ml Rosmarin typ verbenon
- 1 Tropfen Pfefferminz

Als Inhalationsmischung wie beschrieben

## **Antiinfektiöse Inhalation**

- 5 ml Eucalyptus radiata
- 1 ml Speik Lavendel

## **Antiinfektiöse Mischung zum Einnehmen**

- 3 ml Thymian typ thujanol
- 3 Tropfen Thymian typ thymol

Man gibt einen Tropfen dieser Mischung auf eine Kohletablette und läßt diese langsam im Munde zergehen.

(bis zu sechs mal täglich)

## **Gurgelwasser bei Halsentzündung**

- 1 Teil Pfefferminzöl
- 1 Teil Krauseminzeöl (Spearmint)
- 1 Teil Teebaumöl
- 1 Teil Zypressenöl
- ½ Teil Lösungsvermittler LV 41

mischen und einige Tropfen davon in ein Glas mit Wasser geben und gurgeln



## Grippe

Für obere Luftwege die Bronchitisrezepturen anwenden, zusätzlich im akuten Zustand 4 mal über den Tag verteilt:

- 2 Tropfen Ravensare aromatikum \* in etwas Wasser einnehmen.  
Falls das Fieber z.B. in der Nacht sehr hoch sein sollte:
- 1 Teil Deutsche Kamille
- 1 Teil Weihrauchöl

mischen und

2 Tropfen der Mischung mit 1 Glas Wasser alle 2 Stunden einnehmen. Das Wasser unterstützt zusätzlich die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten über die Blase.

## Beginnende Halsschmerzen:

- 1 Tropfen unverdünntes Zypressenöl ein.

Die geringe Menge eines Tropfens wird sich dabei hauptsächlich im Mund- Rachenraum verteilen und somit genau dort zur Wirkung kommen, wo es benötigt wird. Man wird dann als Aromaneuling die Erfahrung machen, daß der Geschmack des Öles so scheußlich ist, daß er den Halsschmerz glatt vergessen läßt.

Man wiederholt diese Anwendung im Abstand von etwa einer halben Stunde ca. 3 -4 mal.

Ist der Halsschmerz tatsächlich erst in der Anfangsphase, wird es in den meisten Fällen gelingen, eine sich ausweitende Erkrankung zu vermeiden. Natürlich ist es - ganzheitlich betrachtet - sehr sinnvoll, sich nicht nur mit dem Unterdrücken des akuten Halsschmerz zufrieden zu geben, sondern den Organismus - z. B. durch ein heißes Bad oder einige Gaben Vitamin C - zu stärken. Kurz gesagt, der Erfolg wird dann besonders deutlich sein, wenn man die Aromatherapie durch andere sinnvolle ganzheitliche Maßnahmen unterstützt.

## Bakterielle Darminfektionen

Man mischt

- 1ml Zimtrinden-Öl
- 1 ml Oregano-Öl

Von dieser Mischung nimmt man

3 bis sechsmal täglich einen Tropfen auf einem Stück Zucker oder einem anderen absorbierenden Material mit etwas Wasser ein. Diese Mischung nicht länger als zwei, maximal drei Tage einnehmen

Diese Behandlung zeitigt im positiven Fall sehr schnell gute Erfolge. Erzielt man mit dieser Methode nicht schnell deutliche Besserung, ist ein anderer Ansatz zu wählen: Arztbesuch!



## **Candida des Dickdarms**

Um einen übermäßigen Candidabefall des Verdauungstraktes zurückzudrängen, verfährt man ähnlich wie beim vorigen Rezept. Man nimmt

- am ersten und zweiten Tag der Behandlung 5 bis 10 mal einen Tropfen Oreganoöl ein, idealerweise ca. alle 90 Minuten.

Am besten eignen sich dafür Kapseln zum Zusammenstecken, die man zu diesem Zweck jeweils direkt vor der Einnahme mit einem Tropfen des Öls beschickt.

Am dritten Tag reduziert man die Dosis des Oreganoöls um die Hälfte und nimmt statt dessen eine entsprechende Menge des gegen Mikropilze wirksamen Geraniumöls ein. \* Am vierten Tag verzichtet man ganz auf Oregano und nimmt statt dessen \* 5 bis 10 Tropfen des Geraniumöls ein. \* Es ist bei diesem Behandlungsprinzip sehr von Vorteil, ab dem vierten Tag zwischen verschiedenen Ölen hin und her zu wechseln. Dafür eignen sich unter anderen Niaouli, Teebaum, Lavendel, kriechender Ysop und auch Thymian typ linalol.

## **Scheidenentzündung durch Candida**

Hier bewährt sich wieder die gute Verträglichkeit des Teebaumöls, man nutzt es in Form einer Vaginaldusche.

- 5 ml Teebaumöl
- 100 ml Wasser

Man schüttelt gut direkt vor der Anwendung. Diese Anwendung läßt sich problemlos auch über längere Zeit einmal täglich fortsetzen. Wie immer wenn lokaler Hefepilzbefall mit ätherischen Ölen bekämpft wird, sollte man auch in diesem Fall, selbst wenn sich sehr schnell Linderung einstellt, darüber nachdenken, welche weiteren unterstützenden Maßnahmen ratsam sind, um ein Wiederaufflackern des Befalls möglichst zu vermeiden. (z.B. Diät: Vermeidung von Süßigkeiten und Zucker, aber auch Vermeidung unnötigen oder übertriebenen Antibiotikakonsums)

## **Unterstützung des Genesungsprozesses bei Infektionkrankheiten**

Eine ausgesprochen einfache Möglichkeit, den Organismus bei der Heilung der verschiedensten Infektionen zu unterstützen, bietet das Öl des Lorbeerbaumes. Man vereibt dazu einige Tropfen Lorbeeröl auf der Haut überall dort, wo sich Lymphknoten befinden, also z.B. unter dem Arm und unter dem Kiefer. Sollten die Lymphknoten geschwollen sein, wird man fast momentan eine gewisse Erleichterung verspüren

## **Kleinere Verbrennungen**

- Lavendel (*Lavandula angustifolia*) und/oder
- Deutsche Kamille (*Matricaria recutita*)

Man gibt sobald als möglich einen oder zwei Tropfen auf die verbrannten Stellen auf und wiederholt diesen Vorgang am besten alle 10 Minuten. Ebenfalls möglichst sofort nach der Verbrennung kühlt man die verbrannten Stellen mit einem Eiswürfel aus dem Eisfach. Etwa in der Form, daß man den Eiswürfel vor sich auf einer Untertasse auf dem Tisch behält und den verbrannten Finger damit immer wieder kühlt. Die mit der Kombination Lavendel/Deutsche Kamille/Eiswürfel erzielbare Linderung bzw. Heilung ist oftmals spektakulär.



Anzumerken ist, daß es für den optimalen Erfolg dieser Anwendung von entscheidender Bedeutung ist, tatsächlich reinen unverfälschten Lavendel bzw. Deutsche Kamille, am besten vom Typ alpha Bisabolol, anzuwenden.

## **Reisekrankheit**

Gegen Übelkeit auf Flug- und Seereisen hilft Pfefferminzöl, wenn Sie es in geringen Mengen einnehmen:

- 1 Tropfen Pfefferminzöl evtl. auf
- 1 Stück Würfelzucker oder etwas ähnlichem einnehmen
- 1 Glas Wasser nachtrinken

Pfefferminzöl sollte nicht bei Kleinkindern unter 30 Monaten angewandt werden. Durch den Kühleffekt des im Pfefferminzöl enthaltenen Mentols auf der Haut könnten Kinder in Panik geraten.

## **Anwendung zur Entspannung und Beruhigung z.B. bei Streß**

- 2 Tropfen Römische Kamille
- 2 Tropfen Lavendel

man verreibt etwa einen Tropfen dieser Mischung über dem Sonnengeflecht (solar plexus), über Puls und in der Ellenbeuge sowie auf den Schläfen.

## **Vegetative Dystonie**

Unterstützung bei langsamer/nervöser Verdauung. Man mischt

- 1 ml Rosmarin typ verbenon
- 1 ml Majoran
- 1 ml Estragon

man nimmt 2 Tropfen dieser Mischung zweimal täglich, am besten ca. 15 Minuten vor den Mahlzeiten

## **Innere Unruhe/Depression/Angstzustände**

Man verreibt

- 1 Tropfen Neroli oder 1 Tropfen Echtes Eisenkraut (*Lippia citriodora*) über Schläfe und Sonnengeflecht (Solar Plexus)

## **Verspannungen**

Massieren Sie die verspannten Muskelpartien mit einer Mischung von

- 1 Teil römischer Kamille
- 1 Teil fettes Öl



## Herzbekehlungen

bei akuten Beschwerden ist es oft hilfreich

- 1 Tropfen Anisöl

einzunehmen. Auf die Schläfe verreibt man

- 1 Tropfen Neroliöl.

Eine Besserung tritt in der Regel sehr schnell auf. Dann ist es angebracht, die Anwendung 2-3mal zu wiederholen. Führt die Behandlung nach 2-3 Stunden nicht zu einer Besserung, sollte der Arzt konsultiert werden.

## Einschlafschwierigkeiten

- Mandarinenöl
- Orangenöl
- Lavendelöl
- Nardenöl

Zu gleichen Teilen mischen und einige Tropfen auf Schläfen und Sonnengeflecht verreiben. Noch besser ist ein Bad, dem man ca. 15 Tr. dieser Mischung und einen Teil Lösungsvermittler LV 41 zusetzt.

## Zahnfleischmischung HT

- 1 Teil Teebaumöl 1 Teil Salbeiöl (Thuyonarmes spanisches Öl)
- 1 Teil Pfefferminzöl
- 1 Teil Lavendelöl
- ½ Teil Lösungsvermittler LV 41

mischen und einige Tropfen in etwas Wasser geben und den Mund damit ausspülen.

## Mundwasser HT

wirkt hervorragend gegen die karieserzeugende Bakterienart Streptococcus mutans

- 2 Teile Pfefferminzöl
- 1 Teil Thymianöl typ thymol
- 1 Teil Teebaumöl \* 2 Teile Lavendelöl
- ¼ - 1/2 Teil Lösungsvermittler LV41 (Der Lösungsvermittler schmeckt recht bitter)

Ein Spritzer dieser Mischung genügt für eine Mundspülung nach dem Zähneputzen oder für die Anwendung in der Munddusche.