



# Die Magie der Ätherischen Öle



Wir haben ein Geruchsgedächtnis. Seit Tag eins ist alles in unserem Leben multi-sensorisch abgespeichert worden – wie habe ich mich gefühlt und auch welche Düfte waren präsent. Jeder Duft, der uns in die Nase steigt, scheint eine ganze Geschichte zu erzählen. Wir erinnern uns sofort ... an die gemütlichen Stunden im Advent und Omas Zimtsterne, an das unbeschwerte Herumtollen im Gras mit Freunden in der Kindheit, die Spaziergänge mit der Familie im Wald, an den Sommerurlaub in der Provence. Das Geruchsgedächtnis reagiert sofort. Egal wo wir sind, mit den Erinnerungen werden Emotionen und auch Düfte abgespeichert und wenn wir diese Düfte in die Nase bekommen, steigen oft auch die damit verbundenen Emotionen wieder in uns auf. Interessant ist auch, dass verdrängte Kindheitserlebnisse wieder völlig präsent sein können, wenn wir mit bestimmten Düften konfrontiert werden, die in dieser Zeit vorkamen. Ein Phänomen, das Angehörige von Alzheimer Patienten immer wieder zu großem Staunen veranlasst, ist die Fähigkeit, frühere Ereignisse detailgetreu wiedergeben zu können, wenn bestimmte Düfte die Erinnerungen wieder hochleben lassen, obwohl die sonstige Vergangenheit unter einem Nebelschleier zu liegen scheint.

Weltweit gibt es viele Studien zum Einsatz von Ätherischen Ölen auch in Bezug auf die Gesunderhaltung und Regeneration verschiedenster körperlicher Funktionen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass reine ätherische Öle zu den höchsten Frequenzen aller physischen Substanzen gehören. Sie unterstützen ein Umfeld, in dem unerwünschte Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten und andere schädliche Mikroorganismen erschwerte Lebensbedingungen haben. Verschiedene Frequenzen können eine chaotische oder harmonisierende Auswirkung auf unser System haben. Wenn eine Substanz eine dissonante Frequenz hat, übermittelt es chaotische oder inkohärente Schwingungen. Alle elektronischen Geräte – Lampen, Fernsehen, Radio, Handys, Computer – emittieren inkohärente und chaotische elektromagnetische Frequenzen. Diese Effekte dieser Frequenzen stören das elektromagnetische Feld der Menschen. Es ist deshalb gerade in dieser Zeit wichtig, eine Fülle an ordnenden Frequenzen zu bekommen. So schwingen reine schonend hergestellte Öle der Pfefferminz bei 78 Hz, des Lavendel bei 118 Hz, des Weihrauch bei 147 Hz und der Rose bei 320 Hz.

Die Ätherischen Öle können in beinahe allen Lebenssituationen Unterstützung liefern. Es ist wunderbar, sich Wunschemotionen mit Aromafäschchen generieren zu können. Bei emotionalem Gewitter in der Luft Harmonie bringen, Ruhe und Gelassenheit finden durch den Lieblingsduft, für Kinder eine Wohlfühlatmosphäre schaffen, entspannt beduftet im Auto fahren...

*So wie in vielen Bereichen wo eine wirtschaftliche Komponente mit im Spiel ist, gibt es auch bei den ätherischen Ölen Produkte aus der Retorte, rein chemisch hergestellt, so wie ein Erdbeerjoghurt, der nach Erdbeere schmecken kann ohne je eine Erdbeere gesehen zu haben. Jedes ätherische Öl hat seine eigene Destillationszeit, z. B. braucht Zypresse an die 24 Stunden damit die wichtigsten gesundheitsfördernden Substanzen im Öl enthalten sind. Allerdings wird in der zweiten Hälfte der Destillation die Menge nicht mehr wesentlich gesteigert und das ist auch ein Grund warum es für viele Duftöl-Firmen nicht mehr lukrativ ist, weiter zu destillieren. Sehr oft werden auch ätherische Öle gestreckt mit mehr oder weniger wünschenswerten Substanzen. Die positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele setzt die reinen, schonend destillierten Ätherischen Öle voraus*



Aus der Burnout-Prävention sind für mich die reinen ätherischen Öle neben der optimalen Nährstoffversorgung nicht wegzudenken. Sie wirken mit, Stressgefühle zu reduzieren, indem sie positive Gefühle wecken und mithelfen, wieder das Selbstbewusstsein aufzubauen. Sehr reine ätherische Öle, die direkt bei den Gefühlen ansetzen, werden erfolgreich dabei eingesetzt, Mut und Selbstvertrauen wieder aufzubauen und auszustrahlen. Menschen, die regelmäßig diese Ölmischungen anwenden, sprechen von mehr Stärke, mehr Mut, und es ist wunderbar auch von Kindern zu hören wie sie von sich sagen, dass sie jetzt gar nicht mehr schüchtern seien.

In vielen Situationen gehen Menschen über ihre Emotionen in Heilung. Es ist oft einfach das Gefühl dass alles gut wird, dass eine Situation zu schaffen ist. Ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit.

Kennst Du das Phänomen? Jemand fühlt sich grippig, würde am liebsten im Bett bleiben. Dann kommt ein lieb(st)er Freund vorbei, der Besuchte freut sich riesig und plötzlich scheint alles wie weggeblasen. Wir würden jetzt nicht behaupten, dass der Freund die magischen Heilungskräfte hat. Es ist die Reaktion auf den Besuch, die Gefühle, die Freude, die bewirkt, dass im ganzen Körper

Botenstoffe aussendet werden, Kräfte werden mobilisiert und die Selbstheilung wird aktiviert. Ich vergleiche das Selbstheilungssystem gerne mit einer Reihe von Dominos. Es wird nur 1 (!! ) Dominostein angetippt, und eine ganze Reihe kommt in Bewegung.

Ätherische Öle können eine beruhigende und entspannende Wirkung haben und ein Gefühl schenken wie in rosa Watte gepackt zu sein. Eine beruhigende Schutzschicht, die umhüllt. Diese Öle können an der Basis bei den Emotionen ansetzen und helfen, den Körper in seiner Wohlfühlzone zu lassen oder wieder dahin zu bringen.

Ätherische Öle haben das Potential, Menschen wieder ein neues Lebensgefühl zu geben, das seelische, mentale und körperliche Wohlbefinden zu fördern und immens auf dem Weg der Selbstentfaltung zu unterstützen. Wir sind alle ein Teil dieser „Wildnis“, von der sich die Menschen abgeschottet haben, und es ist sehr heilsam sich bewusst mit der Natur zu verbinden, damit wir Zugang zu unseren gesamten Kräften und Potentialen haben. Die ätherischen Öle zu verwenden und dadurch immer ein Stück Natur bei sich zu haben ist schon einmal ein großer Schritt darauf zu.



Das „Schweizer Messer“ unter den Ätherischen Ölen – ist ist soo vielseitig in der Wirkung. Der französische Chemiker René-Maurice Gattefossé hatte sich 1910 die Hände schwer verbrannt und sich mit einem Lavendelöl versorgt. Die Faszination, dass das Lavendelöl diesen Vorfall so wunderbar abheilen liess, inspirierte ihn zu weiteren Forschungen und machte ihn zum Vater der modernen Aromakunde.

### Anwendungsmöglichkeiten

- auf Puls und Nacken, auf die Handflächen tropfen, vor Mund und Nase halten und inhalieren
- auf ein Kisseneck tropfen zum Einschlafen oder ein Stofftier
- 1/2 Std. vor dem Schlafengehe den Diffuser im Schlafzimmer anmachen
- sofort pur auf durch Wärme irritierte Körperstellen für erste Beruhigung, oder in Kombination mit Aloe-Gel
- auf Kratzstellen wenn die Katze zugeschlagen hat oder die Rosenbüsche zu anhänglich waren – pur drauf
- wunderbar für kleine Hauterausforderungen, gerne pur, kombiniert mit Pflanzenöl oder Aloe
- für Entspannung auf den Nacken
- in den Diffuser
- 1 Tropfen auf Wattebäusche in Wäscheschränke für guten Duft und um Insekten fernzuhalten, gerne kombiniert mit Zeder
- Hundetrainer Cesar Milan nutzt Lavendelöl auf die Hände vor schwierigen Klienten
- wenn sich kleine Kinder kaum beruhigen lassen: selbst Lavendel auftragen, in den Arm nehmen
- für viele ein super Beruhigungs-Öl
- Ein Fußbad mit Lavendelbadesalz kann die Psyche wieder beleben
- Für Babys und Kleinkinder ist es oft das Öl das viele Unstimmigkeiten gerade rückt



Weihrauch begünstigt Gelassenheit und Entspannung. Diese Qualitäten sind immer dabei, egal in welcher Form Weihrauch verwendet wird. Es wirkt erhebend und zentrierend. Weihrauch wurde seit Jahrtausenden genutzt, um das geistige Bewusstsein zu fördern. Es hilft uns, Teile unseres Egos loszulassen, die uns daran hindern uns mit unserer Seele zu verbinden

### **Anwendungsmöglichkeiten**

- hebt die Stimmung – Weihrauch ist hier sehr effektiv, , gerne mit Zitrone oder Orange kombiniert
- Weihrauch ist super im Diffuser.
- für die Hautpflege – einen Tropfen Weihrauch einer natürlichen (!) Creme begeben.
- Stress? – auf die Schläfen und/oder Nacken, auf PHangelenke auftragen, aus dem Fläschchen inhalieren, in den Diffuser
- 1 Tropfen auf das Scheitelchakra – gibt geistige Klarheit, schenkt eine Verbindung nach oben
- wenn Menschen von Gefühlen überwältigt sind – in den Diffuser, auf die Füße
- Für alle, die ihren Gemütszustand und ihre innere Einstellung verbessern möchten – in den Diffuser, auf Puls oder Nacken
- Meditation und Gebet – in den Diffuser

## Ätherische Öle Anwendungshinweise

- Hab immer ein kaltgepresstes Pflanzenöl (Mandelöl etc.) griffbereit, damit bei Bedarf die Ätherischen Öle verdünnt werden können.
- Heiße Öle wie Zimt, Nelke (Thieves), Oregano können auf der Haut ein bißchen brennen, das ist keine allergische Reaktion, sondern normal. Dieses „Brennen“ kann nur mit fettem Öl gelöscht werden. Wir haben eine Chance für den ersten Eindruck, deshalb die heißen Öle lieber gleich im Vorfeld verdünnen. Ätherische Öle und Wasser vermischen sich nicht und würden den Effekt verstärken.
- Zitrusöle reagieren photosensitiv, deshalb Zitrusöle oder Mischungen die Zitrusöle enthalten ideal nur auf Körperstellen auftragen die die nächsten 12 Stunden nicht besonnt werden. Gilt auch für Solarium.
- Zitrusöle können Plastik anlösen.
- Ätherische Öle nicht in die Augen oder Ohren geben
- Ätherische Öle nicht unverdünnt ins Badewasser geben. Ein paar Tropfen auf eine Handvoll Badesalz geben, durchziehen lassen und dem Badewasser zugeben.
- Während ärztlicher Behandlungen mit dem behandelnden Arzt Rücksprache halten.
- Die Ölefläschchen fest verschlossen und kühl (Zimmertemperatur okay) lagern
- Schwangere und stillende Mütter ideal vor der Anwendung der Öle einen Arzt konsultieren,
- Für Kinder und Kleinkinder nur sehr milde ätherische Öle verwenden.

Es gibt hervorragende Bücher zu Ätherischen Ölen

Wenn Du die Informationen gerne von Mensch zu Mensch haben möchtest:

Bei Interesse an Ätherischen Ölen hast – als Therapeut oder Privat – schreibe gerne eine Email mit Betreff „Ätherische Öle“ an [mariakageaki@web.de](mailto:mariakageaki@web.de) für mehr Information

Ich verwende die Ätherischen Öle von Young Living, sie sind für mich sehr hochschwingend.

Dort werden die Informationen von Mund zu Mund weitergegeben, wie schon die früheren Kräuterfrauen es gemacht haben. Bei einer Bestellung bei Young Living wirst Du automatisch mit einem Mentor vernetzt. Wenn Du gerne in meine Gruppe kommen möchtest, freut es mich riesig. Einfach auf <https://t1p.de/91mi> anmelden, es wird ein Öle-Set vorgeschlagen, wenn Du erst mal alles ansehen möchtest, einfach bei Schritt 2 auf „nein“ gehen und weiter ohne Öle-Set.

Welche Informationsquellen gibt es in meiner Öle-Gruppe?

Direkt mit Registrierung in unserem Team:

- 2 x monatlich Scent of Joy Anwender-Newsletter
- Starter Gruppen für Ätherische Öle Beginner
- Monatliche themenspezifische Gruppen

Ätherische Öle-Informationen findest Du auch auf meinem  **YouTube** Kanal: Maria Kageaki