

Ätherische Öle können während der Erkältungszeit Linderung verschaffen

Himmlische Düfte als Unterstützer

Lavendel, Eukalyptus, Pfefferminze oder Zitrone sind Pflanzendüfte, welche die Sinne und die organischen Systeme ansprechen. Andrea Lanter-Fässler kennt sich mit ätherischen Ölen aus. Sie arbeitet in eigener Praxis für Kinesiologie, Klassische Massage und Fussreflexzonen-therapie im Schwänberg in Herisau.

Text und Bild: Cecilia Hess, Uzwil

Die kalte Jahreszeit macht sich bemerkbar. Die Natur zieht sich zurück und beim Menschen entwickeln sich Husten, Schnupfen, Halsschmerzen oder gar eine Grippe. Bevor man zu Medikamenten greift, lohnt es sich, die Apotheke der Natur zu öffnen. Nebst Tees und genügend Ruhe können auch viele ätherische Öle unterstützen. Sie stärken das Immunsystem, entspannen und tun dem ganzen Organismus gut. Andrea Lanter wendet die ätherischen Öle seit Jahren an, wenn sie Menschen die Füsse oder den Körper massiert und täglich für sich selber. Zurzeit ist sie in Weiter-



Andrea Lanter-Fässler arbeitet normalerweise mit Maske. Bei der Fussreflexbehandlung wird der Abstand gewahrt.

bildung zur Naturheilpraktikerin. Für die Winterzeit verrät sie ein paar praktische Anwendungen.

Seele der Pflanzen

Ätherisch heisst himmlisch. Die ätherischen Öle werden auch Essenzen genannt. Sie sind das Essenzielle der Pflanze; aromatische, flüchtige Verbindungen. Für die Pflanzen selber sind sie Energiespeicher, In-

formationsträger, Krankheitsschutz oder Temperaturregler. Der Mensch darf sie nutzen. Alchimisten nennen sie die Seele der Pflanzen. Im «Hohelied 4» werden Düfte besungen. Die Duftstoffe stammen aus den Blüten, Blättern, Wurzeln, Früchten, Schalen, aus dem Holz, der Rinde und dem Harz. Sie werden hauptsächlich durch Dampfdestillation gewonnen und bei den Zitrusfrüchten durch Kaltpressung. Andrea Lanter legt Wert auf 100 Prozent naturreine Öle. Auf keinen Fall sollen sie synthetisch hergestellt sein.

Wenn sie diese bei Menschen anwendet, macht sie vorher eine gründliche Anamnese. «Als angehende Naturheilpraktikerin ist mir das wichtig.» Ihre Therapieräume sind erfüllt von einer Duftmischung, die mittels eines Kaltverneblers verteilt wird. «Die Raumbefugung ist eine der Anwendungsformen. Die ätherischen Öle wirken ganzheitlich auf Mensch und Tier. Düfte sprechen auch auf der psychischen Ebene an und wirken anregend, ausgleichend

oder entspannend. Und schlaffördernd», zählt die Fachfrau auf.

Immunsystem stärken

Über das Atmungssystem nimmt der Körper die ätherischen Öle gut auf. Aber auch die Haut ist als grösstes Organ aufnahmefähig. «Und wer sie mit der Methode Untertuch-über-warmem-Wasser inhaliert, befeuchtet die Atemwege zusätzlich, was den Angriff von Krankheitserregern hemmt», informiert Andrea Lanter. Für die aktuelle Situation hat sie einen Tipp: «Wer eine Maske tragen muss, kann einen Tropfen ätherisches Öl, etwa Lavendel, Bergamotte, Orange oder Zitrone darauf geben.» Eine Partnermassage, eine Eigenmassage oder die Massage der Füsse führt zur Entspannung, was wiederum gut für das Immunsystem ist. Auf der Sohle reichen zwei Tropfen eines ätherischen Öls, für die Körpermassage braucht es ein Basisöl wie Mandel-, Jojoba- oder Kokosöl. Ein paar Tropfen des bevorzugten ätherischen Öls – «es muss einen ansprechen» – reichen auf zwei Esslöffel Basisöl. Für Wickel und Auflagen kann auch mit wenig Wasser verdünnt werden. Ein Fussbad oder ein Vollbad sind weitere Anwendungen über die Haut. Die Öle können zudem zur Handreinigung, zur Massage entlang der Wirbelsäule, wo die Nerven zur Versorgung des ganzen Körpers austreten, für die Ohren und vielem mehr verwendet werden. «Selbst zum Kochen eignen sie sich. Etwa Orange, Zimt, Zitrone, Kardamom oder Basilikum», animiert Andrea Lanter. Schwangere sollten ätherische Öle allerdings nur begleitet anwenden.

Von Basilikum bis Zitrone

Das Anwendungsgebiet der ätherischen Öle ist gross. «Sie dienen selbst als effiziente Reiniger von Oberflächen, des Kühlschranks oder



Der Aroma-Kaltvernebler verteilt die Düfte im ganzen Raum.

zur Beduftung des Kleiderschranks. Die möglichen Öle: Teebaumöl, Lavendel, Nelken, Orange, Rosmarin, Eukalyptus. Auch Mischungen davon sind möglich.» Andrea Lanter denkt zudem an die Tiere. Zwei Tropfen Oregano auf zehn Liter Trinkwasser stärkt das Immunsystem der Hühner. Lavendel und Teebaum im Aromavernebler vertreiben die Fliegen im Stall. Wer sich für den Winter wappnen will, kann ätherische Öle kurmässig auf die Fusssohlen, die Handgelenke und den Nacken ge-

ben. «Vier bis sechs Wochen, dann eine Pause einlegen. Dabei ist es vorteilhaft, ab und zu die Zusammensetzung zu ändern, damit sich der Körper nicht daran gewöhnt.» Als ätherische Öle für die Winterzeit eignen sich: Basilikum, Bergamotte, Copaiba, Geranie, Nelke, Ingwer, Cassia, Myrthe, Orange, Oregano, Petit Grain, Römische Kamille, Ravensara, Sandelholz, Teebaum, Thymian, Kurkuma, Weihrauch, Wintergrün, Zimt und Zitrone.

www.bewusst-werden.ch

Einige Tipps

Immununterstützend: 450 ml frischer Ingwertee, 2 EL Holunderbeersaft, total 1 bis 2 Tropfen naturreines ätherisches Öl, zum Beispiel Orange, Zimt, Kurkuma, Nelke oder «Schützende Mischung», Saft einer halben Zitrone, 1 TL Honig. Schluckweise heiss trinken.

Brustwickel mit Rohwolle: 1 bis 2 Tropfen naturreines ätherisches Öl, wie Eukalyptus, Lorbeerblätter, Pfefferminze, Teebaum, Zitrone, Ravensara, Kardamom, Thymian, Salbei oder «Atemwegsmischung» auf Brustbein und die Lungenregion auftragen, mit einem Streifen Rohwolle abdecken, fixieren oder enges T-Shirt darüber ziehen, für einige Stunden oder über Nacht. Bei Kleinkindern Rohwolle ohne ätherisches Öl (oder verdünnt) anwenden.

Ruhiger Kinderschlaf: Das Sandmännchen für Kleinkinder im Winter: je 1 Tropfen naturreines ätherisches Lavendel- und Römisches Kamillenöl mit 10 ml neutralem Trägeröl mischen, vor dem Schlafengehen tropfenweise auf die Fusssohlen und die Handgelenke auftragen. Gibt ein wohliges Gefühl von Ruhe und Entspannung.

hlo.



Über die Anwendung von ätherischen Ölen gibt es unzählige Bücher.