

Seelen der Pflanzen können Körper und Geist beleben

Himmlische Düfte aus dem Herzen der Natur

Genervt und gestresst von der Arbeit nach Hause gekommen? Schlapp, ausgebrannt und ohne Elan? Mit ätherischen Ölen können Sie Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen. Die Aromatherapie arbeitet mit so genannten ätherischen Ölen, die der Heilung von Krankheiten dienen oder einfach der Stimulation von Psyche und Körper. Ätherische Öle sind Öle mit Duftstoffen von Blüten, Blättern, Stängeln, Wurzeln, Nadeln und sie werden auf unterschiedliche Weise angewendet: als Aromabad, zum Inhalieren, in Duftlampen oder als Massageöl. Ihre Essenz wird auch die „Seele“ oder das „Herz“ einer Pflanze genannt. Der Begriff Aromatherapie wurde 1928 von dem französischen Chemiker René Maurice Gattefossé geprägt, um die Verwendung so genannter „essenzieller Öle“ von Pflanzen, Blüten, Blättern, oder Samen in der Heilkunst zu beschreiben. Doch die Anwendung mit ätherischen Ölen ist nichts Neues. Schon vor Jahrtausenden haben Menschen im alten Ägypten, in China oder Indien getrocknete Pflanzen, Gräser, Harze, Früchte und Rinde zur Reinigung, als Opfer für die Götter und auch zur Behandlung von Krankheiten verbrannt. Duftende Salben aus zerstampften Blüten dienten schon damals kosmetischen Zwecken und der Linderung diverser Beschwerden. Teilweise wurden bereits Essenzen mit Hilfe spezieller Auszugsverfahren hergestellt, unter anderem zur Herstellung von Parfümölen. Die beiden teuersten ätherischen Öle sind heute das Iris- oder Rosenöl: Um einen einzigen Tropfen Rosenöl zu gewinnen, benötigt man zirka 30 bis 40 stark duftende Rosenknospen. Doch Öl ist nicht gleich Öl: Jedes wirkt auf eine andere Weise. So gibt es bestimmte Öle, die den Blutdruck

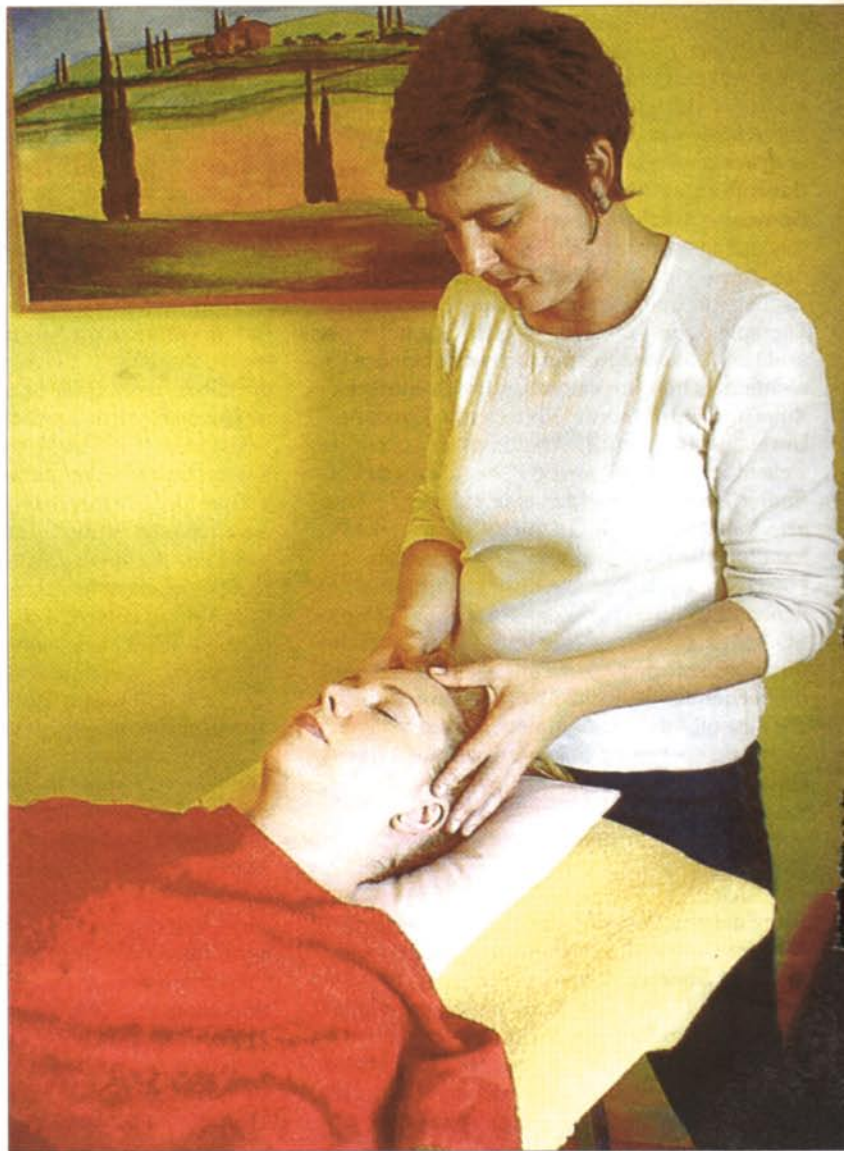


senken und andere, die ihn wiederum in die Höhe treiben. „Lavendelöl hat zum Beispiel ein sehr breit gefächertes Wirkungsspektrum“, sagt die Aromatherapeutin Cäcilia Frings-Ruland, Inhaberin eines Aromateliers in Linz. Bei ihr kann der alltagsgeplagte Kunde entweder vom anstrengenden Arbeitstag abschalten oder neue

Energie tanken – alles mit Hilfe hochwertiger ätherischer Öle. „Lavendel wirkt einerseits abschwellend und entzündungshemmend. Es hilft gegen Viren, Bakterien und gar Pilze.

Andererseits übt es eine beruhigende, stark entspannende Wirkung auf die Psyche aus.“ Im Aromatelier von Cäcilia Frings-Ruland und Sonja Hochgeschurz werden die Öle individuell auf die Bedürfnisse des Kunden abgestimmt: „Mittels einer kleinen Anamnese finden wir zuerst heraus: Was braucht der Mensch eigentlich? Hat er Allergien? Was gefällt seiner Nase? Erst dann mischen wir die verschiedenen Öle. Dass diese hundertprozentig naturrein sind, ist ein sehr wichtiger Aspekt“, betont die Fachfrau, das sollte man auch als Laie beim Kauf unbedingt beachten. Unterscheiden muss man zwischen synthetisch hergestellten Ölen, die zwar riechen, jedoch über keine Lebenskraft verfügen, und natürlichen. Wir arbeiten in unserem Atelier ausschließlich mit natürlichen Produkten. Synthetik kommt für uns nicht in Frage.“ Je nach Anwendung werden bei Cäcilia Frings-Ruland die ätherischen Öle in Aromalampen verdampft oder für Massagen, Einreibungen, Inhalationen oder Aromabäder verwendet.

Die Expertin erklärt: „Ätherische Öle wirken über den Geruchssinn (durch das Einatmen oder Inhalieren der Dämpfe), über die Haut (bei der Massage, in Badeszusätzen, Umschlägen oder Kompressen) und durch die innere Anwendung der Essenzen in therapeutisch verordneten Dosierungen. In diesem Jahr bieten wir unseren Kunden etwas Neues an: Indische Kopf- oder Ganzkörpermassagen. Und die sind schon jetzt sehr beliebt.“ Die



Die Natur hält alles bereit, um beim Menschen das Wohlbefinden zu steigern. Öle und Düfte richtig angewendet, können Stress abbauen und Kraft geben. Zum Beispiel bei einer Kopfmassage wie sie Cäcilia Frings-Ruland bei einer Kundin anwendet.

sanfte Kopfmassage wirkt je nach Befindlichkeit erfrischend und revitalisierend oder auch stark entspannend auf den ganzen Körper. Besonders bei Verspan-

nungskopfschmerz, Schulterverspannungen, Konzentrationsstörungen, Haarausfall und Schlaflosigkeit kann sie lindernd wirken. Die Ganzkörpermassage ist eine Steigerung zur Kopfmassage: Sanfte Streichmassagen in Kombination mit hochwertigen, ätherischen Ölen, wie warmem Sesamöl lassen den Körper tief entspannen. Hand- und Fußreflexzonen werden stimuliert, der Lymphfluss sowie Stoffwechsel angeregt und Blockaden im Körper können ganz sanft gelöst werden. Somit kann Aromapflege eine Hilfe zur Selbsthilfe sein, eine Präventivmaßnahme, um die Gesundheit zu erhalten und zu fördern – eine schonende Anti-Stress-Behandlung für alle Sinne.

Lucia Sabau