

Ätherische Öle

Einführung in die Welt der Düfte

ACTIVEBALANCE

Harmonie für Körper • Geist • Seele

Tel. 0676/318 99 50
Email office@activebalance.at



Grundlagen

Geschichte

Seit Menschengedenken wurden Düfte zur Heilung und Körperpflege in den unterschiedlichsten Kulturen eingesetzt - Mumifizierungen in Ägypten, Räucherwerk in China, Ayurveda und Kosmetik in Indien. Im 12. Jahrhundert fand das Wissen um die Heilkräfte der ätherischen Öle seinen Einzug in Europa und bereits im Mittelalter entstanden die ersten Parfümerien.

Heute sind Aromastoffe - natürliche und synthetische - sowohl aus der Nahrungsmittel- als auch aus der Parfümindustrie nicht mehr wegzudenken. Während in früheren Zeiten das Wissen über die Wirkungsweise der einzelnen Duftstoffe oft über Generationen weitergegeben wurde, ist es heute bereits möglich, die Wirkung mit modernen Methoden der Wissenschaft (z.B.: EEG= Elektroenzephalogramm) nachzuweisen.

Ausgehend von dem wachsenden Bestreben der Menschen nach ganzheitlichen Behandlungsmethoden verwenden auch immer mehr Ganzheitsmediziner, Kinesiologen, Heilpraktiker und Masseur ätherische Öle zur Unterstützung ihrer Behandlung.

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind Duftstoffe, die in Form winziger Öltröpfchen in unterschiedlichen Pflanzenteilen eingelagert sind. Für die Pflanze erfüllen sie wichtige Überlebensaufgaben, wie etwa das Anlocken von Insekten, Abwehr von Pilzen und Bakterien, und spielen auch eine wichtige Rolle im Pflanzenstoffwechsel - ähnlich den menschlichen Hormonen. So enthalten die Duftstoffe alle charakteristischen Merkmale der Pflanze und stellen damit ihre Essenz, Seele dar.

Als einziges Lebewesen, das Sonnenlicht in Form der Photosynthese in Nahrungsenergie umwandeln kann, bietet uns diese Pflanze ihre Lebenskraft und Schwingung aus der Sonnenenergie (Universum) an, um unsere Energien auszugleichen und zu stärken. Dies sollten wir bei der Anwendung auch immer mit Liebe und Sorgfalt bedenken.



Einteilung der ätherischen Öle

Schon in alten Zeiten wusste man um die Bedeutung des harmonischen Zusammenspiels zwischen Körper, Geist und Seele. Nach diesem alten Prinzip der „Dreiheit“ besitzt jede dieser Ebenen eine eigene Schwingungsfrequenz. Für die gezielte Anwendung der einzelnen Öle ist es wichtig, sich diese Zusammenhänge bewusst zu machen.

KÖRPER - Form, Festigkeit, Materie

SEELE - dynamische Energie, Charakter, Mitte

GEIST - vereinende Faktor (Ur-Energie)

Basierend auf diesem Prinzip der „Dreiheit“, das in jedem Wesen vorhanden ist, ergeben sich nun hinsichtlich der Anwendung 3 Duftebenen.

Kopfnote - Geistebene

Kopfnoten weisen eine sehr hohe, schnelle Frequenz auf und sind sehr flüchtige Öle (meist Zitrusdüfte). Ihre Schwingungsrichtung läuft nach oben und als Farbe werden sie meist als hell empfunden. Diese Düfte wirken kühlend, konzentrationsfördernd, erhellend und erfrischend.

Beispiele: Orange, Zitrone, Minze, Rosmarin

Herznote - Seelenebene

Herznoten besitzen eine öffnende, weiche, weite Schwingung, die langsam in uns einsinkt und uns umhüllt (Farbzuordnung: Pastellfarben). Die Düfte entfalten ihre Wirkung in unserem feinsten, persönlich geprägtem Bereich - unserer Seele. Deshalb kann es gerade bei diesen Duftnoten zu starker Ab- oder Zuneigung kommen (immer wieder mit der Schnupper-Probe überprüfen).

Meist sind diese Öle herzwirksam, kreislaufberuhigend, hautpflegend, öffnend, lösend, entspannend.

Beispiele: Geranie, Jasmin, Rose, Ylang Ylang



Einteilung der ätherischen Öle

Basisnote - Körperebene

Basisnoten vermitteln die tiefste Frequenz und zentrieren, erden uns. Diese Düfte wirken wärmend, stärkend, zusammenziehend und tragen zur Stabilisierung unserer Psyche bei. Meist besitzen diese ätherischen Öle auch einen starken Bezug zum Lungenbereich. Als Farbe wirken sie eher dunkel und zwar grün bis bräunlich.

Beispiele: Weihrauch, Zeder, Zimt

Weitere Zuordnungsmöglichkeiten

Zur gezielteren Anwendung der ätherischen Öle ist es manchmal hilfreich auch andere Bezugssysteme zur Auswahl heranzuziehen, wie z.B.:

- * Astrologie: Planet, Sternzeichen, Element
- * Chinesische Elementlehre
- * Chakren-System

