



Maria L. Schasteen

# Duft MEDIZIN

Ätherische Öle und ihre  
therapeutische Anwendung



ISBN 978-3-7089-1111-1



## Inhalt

**1** Wenn ätherische Öle sprechen könnten 9 | Mein Weg zu den ätherischen Ölen 9 | Wie ätherische Öle unsere Beschwerden lindern 11

**2** Ätherische Öle und die Emotionen 19 | Wie ätherische Öle nahezu augenblicklich Erleichterung schaffen 19 | Was die Wissenschaft sagt 32

**3** Ätherische Öle, die uns in Notfällen zur Verfügung stehen 35 | Wie man bei Allergien Abhilfe schaffen kann 35 | Wie ätherische Öle bei Allergien helfen können 37 | Rezepte, die Erleichterung bringen 42 | Hilfreiche Öle zur Steigerung der Abwehrkräfte 43 | Allergie, eine Zivilisationskrankheit 45 | Selbsthilfe bei Allergien: Erleichterung ohne Medikamente 45 | Liegt die Ursache vielleicht noch tiefer? 46 | Schlaganfall: Wie man ein Leben retten kann 46 | Die tägliche Duft-Routine: Für den Notfall gerüstet 53 | Große Lebensretter in einer kleinen Hausapotheke 53 | Das gehört in die Duftmedizin-Hausapotheke 54 | Die beliebtesten Einzelöle 54 | Die wirkungsvollsten Ölmischungen 57 | Warum gibt es Ölmischungen? 58 | Die Hausapotheke auf einen Blick 60 | Die resistenten Superkeime 61 | Die Angst vor Superbakterien 62 | Das natürliche Desinfektionsmittel 63 | Die natürlichen Helfer gegen resistente Keime 64 | Natürliche Antibiotika 65 | Ein Wettlauf mit der Zeit 66 | Basilikum, Thymian und Rosmarin gegen resistente Bakterien 68 | Ein Albtraum für die Medizin und jeden Betroffenen 68 | Die Wissenschaft steht unter Zugzwang 69 | Eine weltweite Gesundheitskrise – ein führerloses Schiff 69 | Wie man sein Heim in eine Wellness Oase verwandelt 70 | Wenn fette Öle in die Lunge gelangen 70 | Ätherische Öle im Einsatz gegen resistente Bakterien 71 | Rezepte für ein natürliches Antibiotikum 73

**4** Ätherische Öle: Die Schwingungsmedizin 75 | Wie ätherische Öle Gleichklang und Balance in unser Leben bringen 75 | Wie es ätherische Öle schaffen, unsere Schwingungen in Balance zu bringen 76 | Wie unsere Organe uns den Spiegel vor Augen halten 75

**5** Die Natur hütet das Geheimnis des Lebens 83 | Ätherisch, feinstofflich, flüchtig 84 | Ätherische Öle – die Apotheke der Natur 86 | Ätherische Öle sind lebensnotwendig 87 | Wie unsere Hormone unsere Stimmung regulieren 88 | Wie ätherische Öle die Verdauung unterstützen: Enzyme, die Biokatalysatoren der Natur 88 | Die Öle im Überblick 91

**6** Biochemie – Wunder der Natur 93 | Der Dreifacheingriff auf kranke Zellen: Reinigung – Korrektur – Neuprogrammierung 93 | Die Natur unterstützt unsere Zellerneuerung 94 | Ölmischungen zum Verwöhnen 102 | Die Öle im Überblick 104 | Hunderte chemische Bestandteile in einem Tropfen Öl 107

**7** **Therapeutische Öle auf dem Prüfstand gegen Duftöle** 109 | Achtung vor diesem Duftöl! 111 | Das aufwendige Verfahren, reine therapeutische Öle herzustellen 111 | Tausend Jahre in die Zukunft 112 | Düfte aus dem Labor: Was geschieht, wenn wir die Natur klonen? 112 | Duftöle, die unsere Gesundheit schädigen 113 | Gibt es allergische Reaktionen auf ein ätherisches Öl? 114 | Die Herstellung ätherischer Öle von therapeutischer Qualität 115 | Anbau – Ernte – Lagerung – Destillation 116 | Wie man hochwertige therapeutische Öle herstellt 117 | Das heilige Salböl aus der Bibel 118 | Die Gaben der Weisen aus dem Morgenland: Gold, Weihrauch und Myrrhe 118

**8** **Ätherische Öle von A bis Z** 119

**9** **Praktische Anwendung der ätherischen Öle** 129 | Richtlinien zur sicheren Anwendung der ätherischen Öle 129 | Anwendungsmöglichkeiten für zu Hause und unterwegs 132 | Direkte Anwendung auf der Haut – ein Dufterlebnis der besonderen Art 136 | Zahnpflege mit ätherischen Ölen für nachhaltige Frische 138 | Nahrungsergänzung – Vitalstoffe direkt zur Zelle 138 | Die Aromaküche – duftend wie zu Omas Zeiten 139 | Von der Hand in den Mund 140 | Hausputz macht Freude 140 | Unsere Haustiere werden es uns danken 140 | Geschichten zur täglichen Anwendung von Ölen 141 | Die Therapeutische Anwendungen ätherischer Öle 144 | Ätherische Öle und ihre Wirkung über die Haut 146 | Rücken- und Wirbelsäulentherapie 152 | Behandlung von viralen Infekten 153 | Ätherische Öle als Nahrungsergänzungsmittel 156 | Der Heiler in dir 157

**10** **Geschichten aus der Praxis** 159 | Wie man offene Wunden mit Lavendelöl reinigen kann 159 | Pfefferminze, Salbei und die Wechseljahre 163 | Salbei und Blasenschwäche 166 | Salbei, Libido und Osteoporose 168 | Die Ölmischung gegen Rückenschmerzen 170 | Autounfall und Balsamtanne 172 | Immortelle, das Öl, das die Nerven wieder regeneriert 173 | Wasser, Wasser, Wasser – der Quell des Lebens 174 | Grippe gestern und heute 176 | Der Zahn muss raus 177 | Wintergrün und der hexenschuss 178 | Wintergrün und chronische Rückenbeschwerden 179 | Das Schreibbaby, das nach seinem Öl verlangte 180 | Palo Santo... 181 | Warum Grapfruitöl bei Orangenhaut Wunder wirkt 186 | Kleine Geschichten und die Erlebnisse eines Heilpraktikers 188

**11** **Ätherische Öle – die Urmedizin der Menschheit** 191 | Über die Jahrtausende ... 191 | René-Maurice Gattefossé – Der Vater der Aromatherapie 193 | Duftmedizin – Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung 194

**12** **Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung** 195 | Ölmischungen und deren Anwendungen 195 | Ätherische Öle zur Unterstützung unserer Körpersysteme 197 | Ätherische Öle zur Unterstützung unserer Emotionen 199 | Therapeutische Anwendung ätherischer Öle von A bis Z 201

Bezugsquellen 220 | Über die Autorin 221 | Literaturhinweise 222 | Anhang 223