

Aromatherapie: Düfte sind nicht gleich Düfte!

Schon lange haben mich Düfte in ihren Bann gezogen, so dass ich im letzten Jahr eine Weiterbildung zur Aromaberaterin absolviert habe, um mein Wissen über die ätherischen Öle zu intensivieren.

Mit diesem Artikel möchte ich Ihnen gerne einen kurzen Einblick in die Aromatherapie geben und einen Teil meiner Begeisterung, die ich für die Arbeit mit ätherischen Ölen im Alltag empfinde, an Sie weitergeben:

In Deutschland ist die Aromatherapie in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Sie betrachtet den Menschen als Ganzes und versteht Krankheit nicht als Ursache, sondern als Folge einer körperlichen oder auch psychischen Entgleisung. Im Vordergrund steht immer die Stärkung und Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Bei der Aromatherapie wird nicht die ganze Pflanze verwendet, sondern Teile oder nur ein Teil der Pflanze, deren Essenz in den ätherischen Ölen in konzentrierter Form zur Wirkung kommt. Ätherische Öle sind zwar nur ein Auszug aus der Pflanze, enthalten aber die wichtigen Informationen und die gebündelte Lebenskraft der entsprechenden Pflanze.

Die ätherischen Öle wirken unmittelbar auf das Gehirn und beeinflussen darüber eine Vielzahl von psychischen, emotionalen und physischen Steuerungsmechanismen.

Die Aromatherapie ist natürlich kein Allheilmittel, das für jede Krankheit und Lebenssituation den passenden Duft hat. Bei schwerwiegenden Erkrankungen ist sie auch kein Ersatz für eine medizinische Behandlung; dennoch bieten ätherische Öle eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten, die uns im täglichen Leben eine echte Hilfe sein können. In der klassischen Aromalam-

pe verströmen sie einen angenehmen Duft, der je nach Art der verwendeten Pflanze entweder beruhigend und entspannend oder stimulierend und aktivierend wirkt. Ätherische Öle können auch für Bäder, Inhalationen und Kompressen eingesetzt werden. Da sich reine Pflanzen-Essenzen auch zum Aromatisieren von Lebensmitteln eignen, können sie in entsprechender Verdünnung – bis auf wenige Ausnahmen – problemlos eingenommen werden.

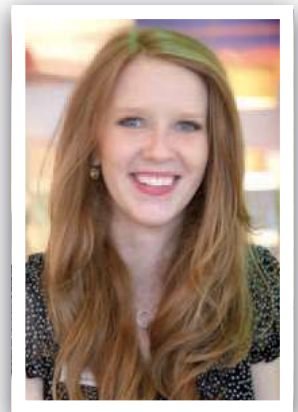
Um selbst herausfinden zu können, wozu die duftenden Essenzen gut sind, benötigen Sie zu Anfang nur zwei bis drei verschiedene Öle und eine kleine Duftlampe. Der Hauptanwendungsbereich ätherischer Öle sind meist die eigenen vier Wände, wo wir uns nach getaner Arbeit entspannen können. Und genau hier beginnt der Einsatz der duftenden Essenzen!

Sie würden sich gerne entspannen, wissen aber nicht, wie Sie es bewerkstelligen sollen, da Sie von der Arbeit innerlich noch völlig überdreht sind?

Sie haben Kummer oder Probleme mit Ihrem Partner oder Ihren Kindern, möchten einfach etwas zur Ruhe kommen und mit klarem Kopf noch einmal alles überdenken?

Oder Sie möchten, nachdem die Kinder im Bett sind, noch kreativ sein, was Ihnen aber nicht gelingt, da sie die erforderliche Energie oft nicht mehr aufbringen können?

Ich berate Sie gerne und suche mit Ihnen zusammen ein auf Ihren Zu-



Daniela Beermann
Aromaberaterin

stand zutreffendes und für Sie angenehm riechendes Öl aus!

Von diesem Öl werden je nach Raumgröße 5 bis 7 Tropfen in das mit Wasser gefüllte Schälchen Ihrer Aroma-Lampe gegeben. Das ätherische Öl verdunstet und verströmt seinen charakteristischen Duft im ganzen Zimmer. Dann entspannen Sie oder tun das, was Sie gerade tun möchten oder müssen. Schon nach kurzer Zeit hat der Duft das ganze Zimmer erfüllt.

Zum Schluss möchte ich noch einmal auf den Titel „Düfte sind nicht gleich Düfte!“ zurückkommen:

Viele käuflich zu erwerbende Düfte sind reine synthetische Nachbildungen oder sogenannte naturidentische Kreationen aus dem Labor. Das Wort „naturidentisch“ soll bei dem Käufer den Eindruck erwecken, der entsprechende Duft sei genau wie die Natur, doch das stimmt nicht! Diese synthetischen Öle tragen z.B. ein hohes Allergiepotential oder führen bei vielen Anwendern zu Kopfschmerzen oder Unwohlsein. Die Firma TAOASIS® gewinnt mit jahrelanger Erfahrung, Sorgfalt und mit Kenntnis über die einzelnen Pflanzen ätherische Öle mit höchster Qualität. Sie können darauf vertrauen, dass alle Produkte aus dem Hause TAOASIS® aus echten 100 % naturreinen Düften bestehen!

Sprechen Sie mich gerne bei Ihrem nächsten Besuch an und machen Sie den „Schnuppertest“!