

Aromatherapie

Definition: In der Aromatherapie werden ätherische Öle zur Linderung von Krankheitsbeschwerden oder zur Steigerung des Wohlfühls eingesetzt. Die Therapie mit den Düften soll gleichermaßen einen Einfluss auf Körper, Geist und Seele haben und ist eigenständiger Teil der Phytotherapie, der Behandlung mit Heilpflanzen.

Wirkung:

wirken je nach Pflanze beispielsweise

- entspannend
- belebend
- erfrischend
- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- Erkältungen bekämpfend
- krampflösend
- Konzentration steigernd
- Sinnlichkeit und Sexualität anregend
- vieles andere mehr



Anwendung und Dosierung:

- Duftlampe: 5-10 Tropfen dem Wasser begeben
- Inhalation: 3-5 Tropfen in eine große Schüssel mit heißem Wasser geben
- Sauna: je fünf Tropfen auf eine Kelle Wasser
- Kompressen: auf je zwei Liter heißes Wasser vier Tropfen ätherisches Öl geben und zusätzlich mit einem Löffel Honig mischen
- Badezusatz/Badesalz: je drei Esslöffel Badezusatz, oder Badesalz mit 10-20 Tropfen ätherischem Öl in einem Behälter mischen und in die gefüllte Wanne geben
- Ganzkörper-Massage: Mischen Sie zirka 30 bis 50 Tropfen ätherisches Öl mit 100 ml Pflanzenöl. Dabei eignet sich besonders Mandel- oder Jojobaöl als Basisöl.

Kontraindikationen:

- Asthma bronchiale
- Allergien
- Schwangerschaft (einige ätherische Öle besitzen wehenfördernde Wirkung)
- die Anwendung bei Kindern ist mit Vorsicht zu gestalten

Quellen:

- <https://www.naturheilkunde.de/naturheilverfahren/aroma-therapie.html>