



Düfte riechen, schmecken, spüren

Ätherische Öle sorgen auf sanfte Art für Balance und Wohlbefinden in deinem Körper. Unsere neue Serie „Natürlich Düfte!“ zeigt dir, wie sie wirken und wie du sie selbst am besten für dich nutzen kannst.

Von Sonja Ettengruber

Die Ärztin Dr. Katharina Schmid und die Aroma-Expertin Eva Neumeier-Knorr haben zwölf Öle jahreszeitlich passend für die Freistunde ausgewählt. Von der Zitrone über Salbei bis hin zu Weihrauch und Zimt. Ab Juni stellen sie monatlich ein ätherisches Öl vor. Sie erklären, was es für deine Gesundheit leisten kann und wie du es anwendest. Zum Auftakt wollen wir dir Lust auf die natürlichen Düfte machen.

Was genau sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind flüchtige, fettlösliche aromatische Verbindungen aus Pflanzenbestandteilen wie Blättern, Blüten, Samen, Rinde oder Wurzeln. Sie werden durch Dampfdestillation oder Kaltpressung gewonnen, manche bereits seit Jahrtausenden, zum Beispiel Weihrauch- oder Lavendelöl.

Warum unterstützen sie deine Gesundheit?

Ätherische Öle können dich als Begleiter im Alltag stärken, beruhigen, erden und stabilisieren. Wenn du gestresst bist oder dich unwohl fühlst, kannst du so wieder Energie tanken. Sie unterstützen dich nicht nur psychisch, auch deinem Körper tun sie gut. Ätherische Öle können dein Immunsystem stärken und Entzündungen hemmen. „Obendrein sind ätherische Öle bis zu 70-mal kraftvoller als Kräuter. Daher verwenden wir nur wenige Tropfen, manchmal auch nur einen pro Anwendung“, erläutert Eva Neumeier-Knorr. Nebenwirkungen treten bei richtiger Anwendung nicht auf: „Wir nutzen die Kraft der Natur und kommen mit keinen synthetischen Verbindungen in Kontakt.“ Deshalb sei die Reinheit eines ätherischen Öls seine wichtigste Eigenschaft. Dabei spielen Bodenbeschaffenheit, Klima, Anbauweise, Erntezeit und Gewinnung eine wesentliche Rolle, um eine 100-prozentige Reinheit, aber auch einen therapeutischen Effekt gewährleisten zu können.

Auf einen Blick

Ätherische Öle ...

- ... stabilisieren das Nervensystem.
- ... aktivieren das Immunsystem.
- ... harmonisieren das Hormonsystem.
- ... gleichen das Verdauungssystem aus.
- ... unterstützen den Bewegungsapparat wie Muskeln, Gelenke und Knochen.
- ... fördern die Regeneration der Zellen.
- ... helfen, das emotionale Gleichgewicht zu finden.
- ... schenken Energie und stärken den Geist.

Was passiert in deinem Körper?

Ätherische Öle wirken schnell. „Schon nach zehn Minuten sind sie im Blut nachweisbar“, sagt die Ärztin und Pathologin Dr. Katharina Schmid. Dabei ist es egal, wie man die jeweilige Essenz aufnimmt: über die Nase, die Haut oder über den Mund. Du kannst auch Speisen mit den Ölen würzen oder sie mit einem Diffusor im Raum verteilen. Für die Duftlampe mit einer Kerze eignen sich ätherische Öle nicht. Wenn sie über 40 Grad erhitzt werden, werden die heilenden Inhaltsstoffe denaturiert, also zerstört. Sie riechen dann zwar noch gut, können aber nicht mehr ihre Wirkung entfalten. Dein Körper reagiert mit großer Harmonie auf die Information der Öle. Dafür gibt es einen Grund, den Dr. Katharina Schmid so zusammenfasst: „Wir bestehen zu über 90 Prozent aus den drei selben molekularen Bausteinen



Sie sind von der heilsamen Wirkung der ätherischen Öle überzeugt: Dr. Katharina Schmid (links) und Eva Neumeier-Knorr. Foto: Sonja Ettengruber

wie die Öle – nämlich Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff.“ Wenn du ein Öl riechst, wird binnen Sekunden das limbische System in deinem Gehirn aktiviert. Es heißt auch das „emotionale Gehirn“ und ist Teil des Unterbewusstseins. Die Botenstoffe beeinflussen deine Stimmung. Du fühlst dich sofort entspannter und gelöst, kommst wieder auf bessere Gedanken.

Info: Am 23. Juni 2023 hält Eva Neumeier-Knorr einen Vortrag über ätherische Öle im Gründerzentrum Straubing. Beginn: 18 Uhr, Eintritt: fünf Euro. Anmeldung bitte per Mail an info@evaneumeierknorr.com oder Telefon: 0176 43007838.

Mehr Infos: evaneumeierknorr.com

Der erste Teil unserer Düfte-Serie erscheint am 2. Juni 2023.