



Hobbytip Nr. 252

Sanfte Heilung durch Aromatherapie

Inhaltsverzeichnis:

[Vorwort](#)

[Was die Aromatherapie leisten kann](#)

[Von der Notwendigkeit der Reinheit der ätherischen Öle](#)

[90 - 100 Prozent erfolgreiche Anwendungen](#)

[Anwendungen mit 70 - 80 Prozent Erfolgsquote](#)

[Bezugsquellen](#)

Vorwort

Liebe Zuschauer,

Sie fragen sich möglicherweise mit Recht, ob wir uns jetzt ausgerechnet in der 252. Hobbytheke aufs Glatteis der Quacksalberei begeben wollen, denn viele alternative Heilmethoden können streng wissenschaftlichen Kriterien nicht standhalten. Oft ist es bestenfalls der Glaube daran, der einige begrenzte Heilerfolge bewirkt. Wissenschaftler sprechen in diesem Zusammenhang vom Placebo-Effekt. Die, die sich da besonders gut auskennen, sind die Geister- und Wunderheiler, die die Esoterik zu ihren eigenen Gewinnzwecken mißbrauchen. Jedenfalls fallen unglaublich viele Patienten darauf herein - obwohl oder vielleicht gerade weil wir glauben, in einer

aufgeklärten Gesellschaft zu leben. Von diesem Brimborium distanzieren wir uns ausdrücklich. Wir sage ich, weil ich stolz darauf bin, einen - vielleicht den führenden - Aromatherapie-Experten weltweit zur Mitarbeit gewonnen zu haben. Er ist Chemiker, hat in München studiert und promoviert und lebt und forscht nun schon seit mehr als 10 Jahren in der Nähe von San Francisco, in San Rafael, an der Westküste der USA.

Anfang April habe ich Dr. Kurt Schnaubelt in San Rafael besucht, um mich an Ort und Stelle mit der Arbeit des Pacific Institute of Aromatherapy vertraut zu machen.

Bei unseren Gesprächen zeigte sich, daß eine grundsätzliche Übereinstimmung darüber bestand, was die wichtigsten Anliegen einer richtig verstandenen Aromatherapie sein sollten. Es ist offensichtlich, daß Menschen seit jeher wußten, daß man mit Pflanzen heilen kann, und sich zu einem nicht unbeträchtlichen Grade auch und gerade durch die Auseinandersetzung mit den Pflanzen entwickelt haben.

Leider wurde diese Erkenntnis durch die moderne Pharmakologie, d. h. die Lehre von den Heilmitteln, weitgehend vernachlässigt. Sie setzt stattdessen fast ausschließlich auf Arzneimittel aus der Retorte. Dabei bleibt leider viel zu oft der Mensch als Ganzheit auf der Strecke. Viele Krankheiten haben aber Ursachen, die mit einem einseitig ausgerichteten Medikament - z. B. mit modernen Antibiotika- nur scheinbar geheilt werden können.

Die Aromatherapie bietet Ihnen die Möglichkeit, viele alltägliche Gebrechen wie Erkältungskrankheiten, Herpes, Infektionen der Verdauungsorgane etc. in vielen Fällen auch ohne Griff in den Arzneimittelschrank zu heilen oder zumindest zu lindern. Dabei ergibt sich nebenher sogar ein überaus günstiger Effekt auf die Senkung der explodierenden Gesundheitskosten, denn viele eigentlich überflüssige Arztbesuche können zukünftig entfallen.

Schon seit Jahren setze ich persönlich bei kleinen Wehwehchen auf die Heilwirkung der Aromas-Öle. Vor kurzem habe ich aber eine sehr positive Erfahrung gemacht, die mich auch dann überzeugt hätte, wenn ich zuvor zu den Zweiflern gehört hätte.

Ich hatte mich sehr auf einen kleinen Urlaub über Ostern in Ibiza gefreut. Aber Gründonnerstag kam es über mich. Ein starker Schnupfen, verbunden mit einer üblen Bronchitis, kündete sich mit 38,5° Fieber an. Ein Arzt wollte mir auf meine dringende Bitte nach einem schnellen Erfolg ein Antibiotikum verschreiben. Ich lehnte ab und versuchte es stattdessen mit der Aromatherapie.

Viel Zeit blieb mir nicht, denn am übernächsten Tag, am Ostersonntag, ging mein Flieger.

Sie werden es kaum glauben, innerhalb einer Nacht und des nächsten Tages habe ich die heranziehende Krankheit besiegt, obwohl ja normalerweise ein Schnupfen 3 Tage kommt, 3 Tage bleibt und 3 Tage wieder zum Verschwinden braucht, also 9 Tage. Geholfen hat mir dabei auch die richtige Einstellung. Ich habe mich auf meine Krankheit konzentriert und dem Körper durch die ätherischen Öle die Chance gegeben, sich selbst zu helfen. Und das alles ohne

Nebenwirkungen, jedenfalls konnte ich am Samstag meinen Urlaub antreten, ohne meinem Körper zuviel zuzumuten. Das ist nur ein Beispiel, aber solche spektakulären Erfolge sind bei der Aromatherapie nicht selten. Geholfen haben mir da eine optimierte Version des Heilpflanzenöls der Hobbythek und das Schnupfenöl HT, beide Rezepte stellen wir in diesem Hobbytip vor.

Bevor Sie sich nun, hoffentlich bald ebenso begeistert wie ich, der Aromatherapie zuwenden, noch eine dringliche Ermahnung:

Die Aromatherapie zeigt in der Regel sehr schnell positive Wirkungen. Führt die Behandlung nicht nach kurzer Zeit zu einer Besserung, dann sollte je nach Leiden, bei einer Blasenentzündung z.B. spätestens nach 2-3 Tagen, bei Herzbeklemmungen unter Umständen schon nach 2-3 Stunden, unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um gravierende Erkrankungen frühzeitig bekämpfen zu können. Dabei können wir Ihnen das Erkennen wirklicher Notsignale Ihres Körpers leider nicht abnehmen.

Ihr

Was die Aromatherapie leisten kann

Gegen viele eigentlich gar nicht so gravierende Entzündungen werden allzu schnell Antibiotika eingesetzt. Durch diese viel zu häufigen Anwendungen konnten viele der zu bekämpfenden Bakterien bereits Resistenzen gegen Antibiotika entwickeln und sprechen nicht mehr auf ein einziges Mittel an. Um trotzdem eine Behandlung durchführen zu können, verwenden die Mediziner Kombinationen mehrerer Antibiotika, sogenannte Breitbandantibiotika, mit der Hoffnung, daß die Bakterien diesem breitgefächerten Ansturm nicht mehr gewachsen sind. Daß dabei Nebenwirkungen entstehen, die kaum mehr beherrschbar sind, sieht man schon allein an der großen Anzahl der ausgewiesenen unerwünschten Nebenwirkungen auf dem jeweiligen Begleitzettel.

Was im Zusammenhang mit Antibiotika jedoch noch viel schlimmer zu sein scheint, ist eine Art der Nebenwirkung, die in dieser Form von der Industrie praktisch verschwiegen wird.

Hingewiesen hat auf diesen Umstand kürzlich einer der renommiertesten Immunologen, Professor Dr. Kurt Uhlenbruck von der Universität Köln. Er beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem körpereigenen Abwehrsystem des Menschen.

Dabei stellte er fest, daß selbst die kurzfristige Einnahme eines Breitbandantibiotikums in der Regel bereits das Immunsystem völlig aus dem Takt bringt. Wenn man bedenkt, daß dieses Abwehrsystem der entscheidende Garant für unsere Gesundheit ist, dann kann sich jeder vorstellen, was dies im Grunde genommen für eine Katastrophe darstellt. Die Folge dieser Erkenntnis müßte eigentlich sein, daß Antibiotika nur noch verabreicht werden, wenn akute Lebensgefahr besteht und keine anderen Behandlungsformen mehr helfen.

Um bei all den gewöhnlichen Erkrankungen, die im normalen Leben gelegentlich auftreten, nicht immer sofort zum groben Klotz der Antibiotika greifen zu müssen, bietet sich die Aromatherapie an. Besonders gilt dies für die Behandlung von banalen Infektionskrankheiten, die nebenwirkungsfrei oder nebenwirkungsarme Linderung bei chronischen Krankheiten, für den Ausgleich bei Unstimmigkeiten des Nervensystems sowie bei Streß und seinen oft durchaus ernstzunehmenden Folgeerscheinungen.

Dabei kommt der Aromatherapie zugute, daß nie nur eine Einzelwirkung ins Auge gefaßt wird, sondern stets die Ganzheit im Vordergrund steht. Das heißt, mit der sachgerechten Anwendung der Aromatherapie versuchen wir nicht nur ein einzelnes Symptom zu bekämpfen, z.B. den Husten bei einer Bronchitis, sondern gleichzeitig wird versucht, die Abwehrfähigkeit des Individuums zu kräftigen, so daß nach überstandener Krankheit die Fähigkeit des Organismus, sich einer erneuten Infektion zu erwehren, wesentlich gestärkt ist, und ein verbesserter Grad an Gesundheit erreicht wird. Dieser zeichnet sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit aus, sondern durch ausgeprägtes Wohlbefinden.

Um genau dies zu tun, nutzen wir die Strategien der Pflanzen, mit denen sie sich ihrerseits von jeher auf unterschiedliche Weise mit Mikroben, Insekten und anderen Pflanzen auseinandergesetzt haben. So produzieren z.B. Pflanzen ätherische Öle, d. h. spezielle Duftsubstanzen, mit denen sie sich einerseits unerwünschte Schädlinge - wie Mikroben, Mikropilze und Viren - vom Halse halten, aber gleichzeitig auch erwünschte Insekten anziehen. Daß diese aromatischen Substanzen der Pflanzen auf interessanteste Weise vielschichtig und ganzheitlich wirksam sein können, zeigen uns die Gewürzpflanzen, die mit ihren aromatischen Substanzen nicht nur auf Mikroorganismen in ihrer Umwelt Einfluß nehmen, sondern auch auf

eine oft übersehene Weise direkt auf den Menschen. Und zwar nicht nur in der Form, daß wir Basilikum schätzen, weil wir damit Pesto zubereiten können, sondern diese Wechselwirkung mit dem Menschen geht noch viel weiter. Ist es doch so, daß wir aus unserer durch die Evolution entwickelte Wertschätzung der Gewürzpflanzen soweit gehen, sogar das Überleben dieser Arten zu sichern, indem wir sie im Garten anbauen und die Schnecken von den Basilikumpflanzen abnehmen, damit sie möglichst gut gedeihen. Man kann davon ausgehen, daß der Mensch diese Pflanzen nicht kultiviert hätte, wäre ihm dies nicht im großen und ganzen zuträglich gewesen. Die Wechselwirkungen zwischen aromatischen Pflanzen und dem Menschen sind also vielfältig, und die neuerliche Erkenntnis, daß das Limonen des Zitronenöls gewisse Antitumorwirkungen aufweist, zeigt, daß sich zu den altbekannten Effekten auch in unserer Zeit noch immer wieder Überraschungen hinzugesellen können.

Erst im Frühjahr 1996 wurde beispielsweise über Forschungen an der Kieler Universitätsklinik berichtet, die nachwies, daß Pfefferminzöl, sanft auf Schläfen, Stirn und Nacken aufgetragen, sich in seiner Wirkung gegen durch körperlichen oder psychischen Streß entstandenen Spannungskopfschmerz nicht von dem Wirkstoff Paracetamol unterscheidet. Allerdings ist Pfefferminzöl wesentlich besser verträglich, dazu später mehr.

Was dagegen die antimikrobiellen Wirkungen der ätherischen Öle anbelangt, so fanden diese schon seit mehreren Jahrzehnten das Interesse der Wissenschaftler und sind daher relativ gut erforscht. Es ist heute wissenschaftlich gesichert, daß die meisten dieser Öle sehr effizient Krankheitserreger töten oder zumindest in Schach halten können.

Ätherische Öle tun dies, auch wenn die Mikroben bereits in den menschlichen Organismus eingedrungen sind, und das vor allen Dingen, ohne daß die von Mikroben befallenen Organe über Gebühr beeinträchtigt werden, d.h. mit einem Minimum an Nebenwirkungen. Es gibt sogar vereinzelt wissenschaftliche Studien, die nahelegen, daß ätherische Öle stärker gegen krankheitseregende Bakterien wirksam sind und die sogenannten 'guten' Bakterien nicht beeinträchtigen. Die praktischen Erfahrungen in der angewandten Aromatherapie deuten auf den gleichen Sachverhalt hin. Um einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten zu bekommen, die sich mit der Aromatherapie eröffnen, stellen wir zunächst die wichtigsten der nachgewiesenen Wirkungen der ätherischen Öle kurz vor.

Dabei haben wir natürlich Schwerpunkte gesetzt bzw. uns auf die bekanntesten und wirksamsten Öle beschränkt.

Antibakterielle Wirkung

Besonders stark antibakteriell wirken die ätherischen Öle von Thymian, Oregano, Bohnenkraut, Nelke und Zimt.

In vielen wissenschaftlichen Arbeiten und in der praktischen Erfahrung erweisen sich jene ätherischen Öle, die einen hohen Anteil von sogenannten Phenolen enthalten, als diejenigen, die die stärkste antibakterielle Wirkung entfalten. Die antibakteriellen Eigenschaften dieser Öle sind schon seit geraumer Zeit wissenschaftlich gesichert.

Dazu gehören zunächst die Öle von Thymian, Oregano und Bohnenkraut. Ebenso stark antibakteriell erweisen sich das Nelken- und Zimtöl.

Diese genannten Öle müssen mit aber mit Bedacht angewendet werden, da sie unsachgemäß angewendet auch unerwünschte Nebeneffekte aufweisen können. So sollen die genannten fünf Öle eigentlich **nur innerlich** und dabei nur in **kleinen Dosen**, jeweils ein Tropfen pro Anwendung, verabreicht werden, nicht aber äußerlich, da sie auf der Haut bei falscher Anwendung Irritationen (Thymian, Oregano und Bohnenkraut) oder aber Irritationen sowie starke entzündliche allergische Reaktionen (Nelke und Zimt) hervorrufen können.

Interessanterweise werden diese Öle - in der beschriebenen Dosis innerlich angewendet - aber problemlos toleriert.

Neben den oben beschriebenen "Breitbandantibiotika" der Aromatherapie gibt es aber auch eine Anzahl von ätherischen Ölen, welche ebenfalls gute antibakterielle Wirksamkeit zeigen, die aber ausgesprochen gut verträglich sind und deren Anwendung deshalb vollkommen unproblematisch ist. Dazu gehören Teebaumöl und Niaouli. Teebaum und Niaouli gehören zu der Pflanzengruppe der Melaleucagewächse.

Ebenfalls gute antibakterielle Wirksamkeit findet man bei den Ölen von Salbei (thuyonarmes spanisches Salbeiöl verwenden) und Lorbeer sowie den speziell durch die Aromatherapie bekannt gewordenen Ölen, wie den milden Typen des Thymians, z.B. dem Thymian typ linalol und dem Thymian typ thujanol. Achten Sie beim Kauf unbedingt darauf, den richtigen Öltyp, auch Chemotyp genannt, zu erhalten, da sich deren Wirkung auf den Körper unterscheidet. Im Kapitel über die Reinheit der Öle gehen wir nochmals auf diese Anforderung ein.

Fungizide Wirkung

Ebenso wie es eine ganze Reihe von antibakteriell wirkenden Ölen gibt, aus denen hier nur die wichtigsten herausgegriffen werden sollen, gibt es eine Vielzahl fungizid wirkender - d.h. gegen Mikropilze wirksamer - Öle. Da sind zunächst die schon als antibakteriell beschriebenen Öle. Diese sind auch ausgesprochen wirksam gegen Mikropilze, wie z.B. *Candida albicans*. Zu diesen gehören Thymian, Oregano und Bohnenkraut, aber auch das gut verträgliche Teebaumöl. Interessanterweise erweisen sich auch besonders milde Öle, die nicht besonders aktiv gegen Bakterien sind, als aktiv gegen Mikropilze, dazu gehört zunächst das Geraniumöl, das in keiner Mischung gegen Pilze fehlen sollte, aber auch die Öle des Lavendels und des Muskatellersalbei's.

Antivirale Wirkung

Ätherische Öle, die gegen Viren wirken, sind besonders vorteilhaft, denn wie man weiß, gibt es ja kaum Medikamente aus der Retorte, die bei Viruserkrankungen helfen. Diese Wirkung ist keinesfalls eine besondere Spezialität eines herausragenden ätherischen Öles, sondern die antivirale Wirksamkeit scheint eine den ätherischen Ölen allgemein zukommende Wirkung zu sein. Die im folgenden herausgegriffenen Vorschläge und Formulierungen zeichnen sich hauptsächlich durch ihre problemlose Anwendung aus. Auch viele nichtgenannte Öle haben jedoch antivirale Wirkung.

In diesem Sinne ist hier wieder das Teebaumöl zu nennen, das besonders gut toleriert wird. Aber auch die verschiedenen Eukalyptusöle, wie *Eucalyptus radiata*, *Eucalyptus globulus*, oder *Eucalyptus polybractea*, sind antiviral wirksam, ebenso wie das Zitronenöl, das aus der Schale gewonnen wird, die Melisse und ein eher unbekanntes Öl mit Namen *Litsea cubeba*, ein sehr angenehm zitronig frisch riechendes ätherisches Öl aus einem chinesischen Lorbeergewächs. Besonders wirksam, wiederum aufgrund seiner ausgesprochen guten Verträglichkeit, aber auch wegen seiner ganz speziellen Zusammensetzung ist auch der sogenannte kriechende Ysop (*Hyssopus officinalis* var. *decumbens*), ein Küchengewürz, das mehr oder weniger in Vergessenheit geraten ist, aber durch die Aromatherapie wieder Bedeutung erlangt hat. Übrigens verwendet der französische Drei-Sterne-Koch Michel Guerard frischen Ysop, um damit einen Kaninchenrücken zu dämpfen. Zuletzt soll hier noch die Zypresse erwähnt sein, die ganz besonders bei beginnenden Halsentzündungen mit Erfolg angewendet wird.

Schleimlösende Wirkung

In Verbindung mit entzündlichen Erkrankungen der Schleimhäute ist es häufig notwendig

Schleim zu lösen, besonders dann, wenn z.B. bei einer Bronchitis der Husten trocken und schmerzhaft ist. Das Mittel der Wahl ist zunächst einmal Rosmarinöl, aus der Stammpflanze Rosmarin officinalis und zwar vom Typ Verbenon. Eine besonders preiswerte Alternative ist das Eukalyptusöl aus der Stammpflanze Eukalyptus dives.

Auswurfördernde oder expectorierende Wirkung

In Verbindung mit der Fähigkeit, Schleim zu lösen, ist es natürlich auch sehr nützlich, wenn ein Öl auch noch zusätzlich auswurfördernd ist.

Diese Eigenschaften besitzen eigentlich alle Eukalyptusarten, insbesondere Eukalyptus globulus und Eukalyptus radiata, aber auch das Cajeputöl, das übrigens ebenso aus einer Pflanze gewonnen wird, die zu den Melaleucagewächsen zählt.

Hinsichtlich der schleimlösenden und expectorierenden Wirkung verhält es sich - ähnlich wie bei der antiviralen Wirkung - so, daß eine beträchtliche Anzahl unterschiedlichster Öle diese Wirkung in unterschiedlicher Weise aufweisen. So sollen hier vor allem noch Fenchel und Anis genannt sein, die vor allem als Hausmittel zur Behandlung von Kindern sehr beliebt sind, nicht zuletzt wegen des süßen Geschmacks. Allen Ölen mit schleimlösender und expectorierender Wirkung ist gemeinsam, daß sie diese Wirkung am besten entfalten, wenn die Konzentration so gewählt wird, daß man sie bei der Inhalation gerade noch riecht. D.h. man beobachtet auch hier ein in der Aromatherapie nicht seltenes Phänomen, nämlich daß eine maximale Wirkung mit einer sehr geringen Konzentration von ätherischem Öl erreicht wird, und eine Erhöhung der Dosis bzw. der Konzentration des angewendeten ätherischen Öles keine weitere Steigerung der Wirkung zur Folge hat.

Wirkungen der ätherischen Öle auf die Psyche und das Nervensystem

Wie oft ist nicht in unserem Alltag Streßabbau, Beruhigung oder Entkrampfung vonnöten. Die Aromatherapie bietet eine ganze Auswahl von natürlichen und gut verträglichen Alternativen zu den Mitteln aus der Retorte, maßgeschneidert für verschiedene Anwendungen.

Beruhigende Wirkung

Da gibt es eine Auswahl von Ölen, die in Frage kommen. Die beruhigende - und dabei auch stärkende - Wirkung der Melisse kannte schon Paracelsus. Das ätherische Öl aus der Schale der Mandarine besitzt diese Eigenschaft ebenfalls und ist wegen seines ausgesprochen attraktiven Duftes ein ganz besonderer Erfolg bei Kindern. Daß Baldrian beruhigende Wirkung hat, ist altbekannt. In der Aromatherapie verwendet man, der besseren Verfügbarkeit und des günstigeren Preises wegen, das Öl der Indischen Narde (Nardostachys jatamansi). Es ist dem Öl des Baldrian in der Zusammensetzung ausgesprochen ähnlich, in der Wirkung vielleicht noch überlegen und besitzt einen wesentlich angenehmeren Duft. Besonders preisgünstige Öle mit beruhigender Wirkung, die sich dadurch auch zur Raumbeduftung sehr gut eignen, sind der Eukalyptus citriodora sowie das Citronellöl.

Angstzustände und Depressionen.

Hier sind ätherische Öle angebracht, die angstlösend wirken. Zu nennen ist an erster Stelle das Neroliöl, ein Destillat aus den Blüten der Bitterorange. Sehr wirksam ist jedoch auch das Öl des echten Eisenkrauts, das im übrigen himmlisch duftet, nicht zu süß, leicht zitronig. Man muß einfach mal die Nase dranhalten. Dann kann man erriechen, warum es Ängste verscheuchen kann.

Stabilisierende Wirkung bei Ungleichgewicht des Nervensystems.

Die Mediziner sprechen in diesem Fall von der vegetativen Dystonie. Dies ist zunächst eine Situation, in der, meist ausgelöst durch Streß oder Umwelteinflüsse, die verschiedenen Abteilungen des Nervensystems, die der unbewußten Steuerung des Körperfunktionen dienen, nicht mehr richtig kommunizieren und harmonisieren und als Folge daraus oft schwer zuzuordnende körperliche Probleme auftreten. Zu diesen Körperfunktionen gehören z.B. Herzschlag, Verdauung, die Atmung etc. Als typische Folge können Krankheiten entstehen, wie beispielsweise Magenschleimhaut-Entzündungen bis hin zum Magengeschwür, Verdauungsprobleme, die Kolitis des Dickdarms, Herzbeklemmungen, Kopfschmerzen und Angstzustände. Interessant ist, daß gerade für diese in unserer technisierten Gesellschaft so häufigen Probleme die Aromatherapie sehr probate Mittel anzubieten hat.

Nervosität im Verdauungsbereich

Krampf lösende Wirkung im Verdauungstrakt

Krämpfe im Bauch können ausgesprochen unangenehm und schmerzhaft sein. Erleichterung versprechen in erster Linie ätherische Öle von Pflanzen, die uns seit jeher als Küchengewürze bekannt sind. Dies ist ein Anzeichen dafür, wie in der Aromatherapie oftmals menschliche Intuition und wissenschaftliche Erkenntnis den selben Weg weisen. Öle mit der überzeugendsten Wirkung sind die des Estragons und des Majorans (*Majorana hortensis*), das im übrigen in seiner Zusammensetzung gewisse Ähnlichkeiten mit dem Teebaumöl aufweist und daher auch ein wirksames antibakterielles Mittel ist. Aber auch Rosmarin und Anis erweisen sich bei Verdauungsbeschwerden als hilfreich.

Noch ein Wort zum Estragon. Diese Öl ist auch ganz besonders geeignet bei Schockzuständen um dafür zu sorgen, daß man weiter funktioniert, solange bis entweder Entspannung eintritt oder andere Maßnahmen ergriffen werden können. Man nimmt dazu einfach einen Tropfen des Öls entweder pur oder auf einem Stück Zucker ein!

Allgemeine krampf lösende Wirkung

Im Gegensatz zum Verdauungstrakt behandelt man allgemeine Muskelkrämpfe und -verspannungen, z.B. der Nacken- und Rückenmuskulatur beim Arbeiten vor dem Computer, durch äußerliche Anwendung -z.B. in der Form von Massageöl - von römischer Kamille.

Entzündungshemmende Wirkung

Apropos Kamille, die römische hat eine Schwester, die kennen Sie bestimmt: die deutsche Kamille, die vor allen Dingen wegen ihres entzündungshemmenden Effektes besonders geschätzt wird, und das gilt nicht nur für den Kamillen-Tee, sondern insbesondere fürs ätherische Öl. Aber auch der Lavendel kommt hier in Frage, und zwar der echte mit dem botanischen Namen *Lavandula angustifolia*. Ebenfalls stark entzündungshemmend wirkt das Öl der Strohblume (*Helichrysum italicum*), von dem später noch ausführlich die Rede sein wird.

Diese Übersicht über die wichtigsten Wirkungen der ätherischen Öle kann selbstverständlich nur eine kleine Auswahl darstellen, eine ausführliche Besprechung findet sich in dem Buch: "Neue Aromatherapie". Neu insofern, als auf jegliches esoterische Brimborium verzichtet wurde. Es ist auf einem ganzheitlich wissenschaftlichen Hintergrund aufgebaut, davon zeugen auch die ausführlich nach jedem Kapitel zitierten wissenschaftlichen Quellen, die es jedem Interessierten

ermöglichen, die wissenschaftliche Originalliteratur aufzusuchen

Von der Notwendigkeit der Reinheit der ätherischen Öle

Für erfolgreiche Anwendung in der Aromatherapie ist es außerordentlich wichtig, daß die ätherischen Öle unbedingt unverfälscht aus der Stammpflanze herrühren. Und da gibt es so einige Probleme. Obwohl auch in vielen Apotheken hochwertige Öle verkauft werden, darf man sich nicht generell auf die Angabe "nach DAB Qualität", d.h. nach der Qualität des deutschen Arzneimittelbuchs, verlassen. Dies reicht bei weitem nicht aus, vor allen Dingen, wenn man die ganzheitlichen Wirkungen der Öle nutzen will. Von den relativ wenigen überhaupt dort aufgeführten Ölen müssen, um den DAB-Anspruch zu erfüllen, nämlich nur einige wenige Inhalts- bzw. Hauptkomponenten in der verlangten Konzentration anwesend sein. Ob diese Hauptkomponenten dann tatsächlich aus der Stammpflanze herrühren, ist dabei zweitrangig. Oft wird die Konzentration der gewünschten Komponente mit Substanzen aufgebessert, die zwar oft natürlichen Ursprungs sind, aber aus dem Öl anderer Pflanzen isoliert wurden. Aber auch naturidentische, sprich synthetische Zusätze sind nicht selten. Diese naturidentischen Substanzen sind aber nur dem Namen nach naturidentisch. In Realität unterscheiden sich diese Substanzen deutlich von den in der Natur gefundenen. Da praktisch keine Substanz im Labor in 100-prozentiger Reinheit hergestellt werden kann, sind sie immer vermischt mit den Nebenprodukten der chemischen Synthese, der sie entstammen. Diese Nebenprodukte sind dann oft verschieden von dem, was im natürlichen Öl gefunden wird. Nicht selten sind es daher auch gerade diese Nebenprodukte, die dem analytischen Chemiker sagen, daß synthetische Materialien zugesetzt wurden. Durch all diese Praktiken kann es dann durchaus sein, daß verwegene Mixturen zustandekommen, die mit dem ursprünglichen Öl nur wenig gemein haben.

Sie sollten daher ätherische Öle für die Aromatherapie bei einem Fachhändler beziehen, der sich in seriöser Weise auf die Aromatherapie spezialisiert hat. Auch wenn solche Öle oft einen höheren Preis kosten als die gestreckten Öle aus der Chemieküche, erweisen sie sich doch, vorausgesetzt der Händler ist ehrlich, als die bessere Investition. Nicht zuletzt profitieren beim Kauf solcher Öle auch Produzenten im alternativen Bereich, während beim Kauf der industriell aufbereiteten Öle hauptsächlich die Chemie-Industrie verdient.

Den Panschern auf der Spur

Massenhaft Blüten, Blätter, Rinden, Wurzeln und Früchte müssen sorgfältig geerntet und bearbeitet werden, um kleinste Mengen ihrer ätherischen Seelen zu gewinnen. Deshalb ist das Panschen dieser wertvollen und teuren Öle ein lukratives Geschäft.

Da die Fälscher die gängigen Untersuchungsmethoden kennen, ist es für sie bisher auch einfach gewesen, die Öle so zu komponieren, daß die Panscherei auch bei gewissenhafter Prüfung nicht auffiel.

Dies hat sich nun schlagartig geändert, denn Professor Wilfried König vom Institut für Organische Chemie an der Universität Hamburg kann mit Hilfe einer neuen Untersuchungsmethode, der chiralen Gaschromatografie, die Inhaltsstoffe der Öle wesentlich genauer als bisher üblich aufschlüsseln und somit viele schwarze Schafe herausfinden. Knapp 80 Bergamotteöle wurden in Hamburg auf ihre Reinheit hin untersucht. Ergebnis: Rund 70% der Öle waren gepanscht.

Professor König: "Durch die Entsicklung dieser neuen Analysemethoden sind wir heute in der

Lage, in bestimmten Fällen Verfälschungen genau nachweisen zu können. Wir können z.B. bei Bergamotteölen, bei Lavendelölen, bei Rosenölen und Melissenöl eindeutig Fälschungen erkennen und damit den Sprei vom Weizen trennen und eindeutige Aussagen machen."

Ganzheitliche Betrachtungsweise der Wirksamkeit der ätherischen Öle

Wenngleich ein Teil der Wirkung eines Öls tatsächlich sehr oft durch seine Hauptkomponenten bedingt ist, weiß man heute ebenso, daß die volle Wirksamkeit eines Öls auch durch Spurenkomponenten verursacht wird, die in den künstlichen Mischungen der im Labor hergestellten Öle weitgehend fehlen. Weiter weiß man heute genau, daß die heilsame Wirkung von Ölbestandteilen nur dann voll ausgeprägt ist, wenn - wie das alpha Bisabolol bei der deutschen Kamille - die Komponente in der Form ihrer natürlichen Symmetrie vorliegt.

Wenngleich es dazu keine wissenschaftlichen Untersuchungen gibt, soll hier auch festgestellt werden, daß es der langjährigen Erfahrung vieler Aromatherapie-Anwender entspricht, daß bei der Anwendung von Ölen, die genuin sind, d.h. unverändert zu 100% aus einer Pflanze stammen, allergische oder unerwünschte Reaktionen fast niemals zu beobachten sind, während dies bei Ölen aus dem Labor durchaus gängig ist.

Achten Sie deshalb beim Kauf auf eine korrekte Auszeichnung des Öls. Zum einen muß gewährleistet sein, daß die Öle wirklich unverfälscht, d.h. absolut unverändert sind. Dies wird durch den Vermerk "100% naturrein" bestätigt oder aber durch den Begriff "genuin", der auch als Abkürzung "g" verwandt wird.

Darüber hinaus ist der Vermerk wichtig, daß das Öl wirklich aus der Stammpflanze gewonnen wurde. Eine häufige Angabe für diese Eigenschaft ist "authentisch", als Abkürzung "a". Diese Stammpflanze sollte mit dem lateinischen Namen und dem Herkunftsland angegeben sein, da sich Öle unterschiedlicher Herkunft mitunter deutlich unterscheiden. Gegebenenfalls ist auch die Angabe des Chemotyps, wie etwa "Thymianöl typ linalol", notwendig.

Kürzlich wurden bei einem Test der Zeitschrift Ökotest etliche Händler ertappt, die gepansches Bergamottöl verkauft hatten. Mittlerweile ist die Analysentechnik so weit, daß man diesen Sündern auf die Schliche kommen kann, besonders dann, wenn die Verfälschungen im großen Stil stattfinden. Es ist wichtig, daß Sie als Verbraucher wissen, daß es jetzt möglich ist, den Missetätern, die Sie betrügen wollen, auf die Finger zu schauen. Verlangen Sie von Ihrem Händler unmißverständlich die Garantie, daß die Öle, die Sie erwerben, die beschriebenen Eigenschaften aufweisen. Nur so können Sie sicher sein, daß die Rezepte, die im folgenden vorgestellt werden, ihre Wirkung nicht verfehlen.

Der richtige Typ des Öls ist wichtig

Nach den vorangegangenen Ausführungen wissen Sie, warum wir Wert auf wirklich naturreine ätherische Öle legen. Bei einigen der angeführten Rezepte wird darüber hinaus sogar ein bestimmter Typ des Öls gefordert, so z.B. Thymian typ linalol und Thymian typ thujanol. Das liegt daran, daß beispielsweise Thymianöl nicht gleich Thymianöl ist. Die Zusammensetzung des Öls ist je nach Herkunft unterschiedlich. Die Thymianpflanze muß in ihrer Umwelt überleben, trotz Insektenfraß, schädlicher Viren und Bakterien, bei Frost und Nässe, in langen und kurzen Wintern. Dabei sehen Thymianpflanzen aus dem Hochgebirge und dem Flachland, aus Schleswig-Holstein und Sizilien, aus Amerika und Australien im wesentlichen gleich aus und sind botanisch identisch. Sie reagieren auf all diese Einflüsse nicht zuletzt durch die unterschiedliche Zusammensetzung ihres ätherischen Öls, das für sie ja gleichzeitig Waffe und Medikament ist.

Aus diesem Grund können zwei völlig gleich erscheinende Thymianpflanzen völlig unterschiedlich duften, und was für die Aromatherapie viel bedeutender ist, ihr Öl kann auch völlig anders wirken.

Daher sollten Sie beim Kauf des Öls nicht nur darauf achten, daß es naturrein und wirklich aus der Stammpflanze ist, was Sie ja am lateinischen Namen erkennen können, sondern Sie sollten unbedingt, falls es im Rezept angegeben ist, auf den richtigen Typ bzw. - genauer gesagt - den richtigen Chemotyp des Öls achten.

Anwendungen mit 90 - 100 v.H.

Erfolgsaussicht

Aus den Erfahrungen die beim Pacific Institute of Aromatherapy gesammelt wurden, haben wir eine Zusammenstellung derjenigen Beschwerden erstellt, bei denen sich Aromatherapie ganz besonders wirksam erweist.

In diesem Abschnitt stehen zunächst jene Anwendungen, die fast immer zu einem klaren Erfolg führen oder zumindest den Heilprozess ganz erheblich beschleunigen.

Sie sollten vor einer Anwendung unbedingt die entsprechenden Erläuterungen hinsichtlich der Wirkungsweise (am Anfang des Hobbytips) lesen.

Öle zum Verdünnen der Rezepturen

Bei einigen der folgenden Rezepte werden die ätherischen Öle mit einem fetten Öl vermischt. Hierfür können Sie im Prinzip jedes beliebige frische Speiseöl nehmen. Besonders empfehlenswert sind Öle, die nur langsam ranzig werden, da nach längerer Aufbewahrung die Oxidationsprodukte, die beim Ranzigwerden entstehen, Haut oder Schleimhäute reizen können. Dazu gehören z.B. Mandel, Sesam, Haselnuß und Kokosöl, das aber bei Temperaturen unter 24°C zum Ausflocken neigt und häufig erst im lauwarmen Wasserbad aufgeschmolzen werden muß.

Herpes

Unter die Anwendungen mit hoher Erfolgsaussicht fällt zunächst einmal erstaunlicherweise der Herpes, der durch Viren ausgelöst wird.

Wir empfehlen dagegen eine Mischung aus

- 1 Teil Geraniumöl (Pelargonium odorantissimum)
- 1 Teil Eukalyptusöl des Typs citriodora und
- 1 Teil Eukalyptusöl globulus.

Geben Sie davon jeweils einen Tropfen auf die befallene Stelle. Wiederholen Sie das am ersten Tag etwa jede Stunde, und sollte mit der Zeit die Stelle spannen, weil sie austrocknet, dann können Sie diese Mischung anschließend

- im Verhältnis 1:10 mit einem fetten Öl, z. B. mit Haselnußöl verdünnen.

Wie oben schon angesprochen ist dies bei weitem nicht die einzige Möglichkeit, dem Herpes mit ätherischen Ölen Paroli zu bieten.

Ebenfalls sehr wirksam sind, wenn's etwas luxuriöser sein soll, das Öl der Melisse oder der Rose, aber auch die weniger extravaganten Zitrone, Bergamott oder Niaouli.

Gürtelrose

Die Gürtelrose wird ebenfalls von einem Virus aus der Familie der Herpesviren ausgelöst, nämlich durch Herpes zoster. Diese Virusinfektion verläuft oft sehr schmerzhaft, und die Behandlung mit Aromatherapie bewirkt allermeistens eine sensationelle Beschleunigung des Heilungsprozesses. Man verwendet eine Mischung aus

- 1 Teil Ravensare aromatica-Öl und
- 1 Teil Calophyllumöl (Calophyllum inophyllum)

Ravensare aromatica ist ein Lorbeergewächs aus Madagaskar und Calophyllumöl stammt von den Früchten des Calophyllum- oder Kamani-Baums, der ebenfalls auf dieser Insel wächst. Das Calophyllumöl hat eine interessante Zwitternatur, ist es doch ein aromatisches fettes Öl. Seien Sie deshalb nicht überrascht, wenn Sie sich dieses Öl im Handel besorgen, es hat eine schmutzig grünliche Farbe, die Konsistenz eines fetten Öles, in dem gelegentlich auch bröselige, wachsartige feste Anteile vermengt sind. Sein Aroma erinnert an Liebstöckl oder Maggi. Auch wenn dieses Öl im ersten Moment etwas ungewöhnlich erscheint, ist es doch von großem Nutzen, nicht nur bei der Behandlung der Gürtelrose, sondern bei vielen infektiösen Prozessen der Haut. Es regt nämlich die Phagozytose, salopp gesagt die Aufräum- oder Müllabfuhrfunktion des Immunsystems, an und unterstützt auf diese Weise den Heilungsprozeß.

* Tragen Sie die genannte Mischung mehrmals täglich auf die befallenen Stellen auf.

Blasenentzündung

In unserer Liste der erfolgreichsten Aromatherapiebehandlungen steht die Blasenentzündung ebenfalls ganz oben. Wir können ihr häufig mit einem einzigen Öl Einhalt gebieten und zwar mit Teebaumöl.

- Nehmen Sie anfangs, in den ersten beiden Stunden, alle 20 Minuten je einen Tropfen Teebaumöl in etwas Wasser ein, und trinken Sie ausreichend Flüssigkeit nach.

Es schmeckt nicht übermäßig gut, aber Sie wissen ja, was bitter dem Mund, in diesem Fall der Blase, ist gesund.

- Danach reicht alle Stunde ein Tropfen und vielen Fällen tritt bereits nach 4 bis 6 Stunden eine erhebliche Besserung ein.
- Am zweiten bis dritten Tag reichen 6 Tropfen über den Tag verteilt.

Sollte nicht spätestens während des zweiten Tages eine deutliche Besserung auftreten, suchen Sie unbedingt den Arzt auf, da dann die Wahrscheinlichkeit besteht, daß es sich um etwas komplizierteres als eine banale Blasenentzündung handelt.

Aber auch im Falle einer deutlichen Besserung des Zustandes ist es angezeigt, sich zu fragen, worin die tieferen Ursachen der Entzündung lagen oder noch liegen, um diese in Zukunft zu meiden.

Bluterguß/Sportverletzung/Narbenheilung

Große Erfolge bietet die Aromatherapie auch bei der Behandlung von Blutergüssen. Das gilt auch für Sportverletzungen, Verstauchungen und Zerrungen. Interessanterweise reicht auch hier ein einziges Öl, nämlich das Öl der Strohblume mit dem botanischen Namen Helichrysum italicum. Es ist kein billiges Öl, aber sehr effizient.

Es tut seine Wirkung oftmals schon in einer Verdünnung von nur 1- 2, also 1 zu 100 Teilen.

Um es anzuwenden empfehlen wir eine Mischung aus

- 1 ml Strohblumenöl und
- 50 bis 100 ml Pflanzenöl, z. B. Haselnußöl, Sojaöl oder Sesamöl.

- Tragen Sie diese Mischung großzügig auf die schmerzenden Stellen auf, je schneller Sie es nach dem Unfall anwenden, umso besser. Meistens läßt sich dadurch sogar das Erstehen des Blutergusses völlig verhindern.
- Eine besonders wirksame Anwendung liegt darin, einige Tropfen Strohblumenöl zusammen mit der Kytta Salbe aus der Apotheke auf die gestauchte oder geprellte Stelle aufzutragen und einzumassieren.

Narbenheilung

Strohblumenöl bringt auch tolle Erfolge bei der Narbenheilung, selbst wenn es sich umgenähte Wunden handelt. Das gilt insbesondere auch für kosmetische Eingriffe.

Wir empfehlen dazu das Strohblumenöl wieder 1-prozentig anzuwenden, allerdings in diesem Fall zusammen mit Hagenbuttenkernöl, das eine besondere Omega 3 Fettsäure beinhaltet und mit dem Strohblumenöl eine sehr wirksame Synergie bildet:

- 1 ml Strohblumenöl,
- 85 ml Pflanzenöl
- 15 ml Hagenbuttenkernöl,.

Anwendungen mit 70 - 80 v.H.

Erfolgsaussicht

Auch in vielen anderen Anwendungsbereichen ist die Aromatherapie ausgesprochen effektiv. Wenn auch die Resultate nicht ganz so spektakulär sind wie bei den oben beschriebenen Problemstellungen, ist die Aromatherapie auch für viele weitere gängige Leiden das probate Hausmittel. Ist doch nach Aussage kompetenter Wissenschaftler das Verhältnis von wahrscheinlichem Nutzen zu möglichen Nebenwirkungen und Problemen ausgesprochen günstig. So werden z.B. bei Bronchitis, Schnupfen, Nebenhöhlenproblemen, Halsschmerzen, Erkältung und Grippe durchaus gute Resultate erzielt. Dies heißt, daß es oft möglich sein wird, eine beginnende Bronchitis (siehe oben) abzuwenden. Dies heißt weiter, daß in Fällen, wo dies nicht gelingt, die Aromatherapie immerhin erfolgreich dazu beiträgt, den Verlauf einer solchen Episode so weit wie möglich zu erleichtern. Erkrankungen der oberen Atemwege nehmen fast immer durch Virusinfektionen ihren Ausgang. Durch Aromatherapie ist es praktisch immer möglich, das Entstehen bakterieller Sekundär- Infektionen zu vermeiden, für ein problemloses Abhusten des Schleims zu sorgen sowie die ursprüngliche Infektion durch die antiviral wirksamen Öle einzudämmen und somit dafür zu sorgen, daß die Infektion vollständig ausgeheilt wird und der Organismus gestärkt aus ihr hervorgeht.

Bronchitis:

Antivirale Inhalationsmischung

- 5 ml Eucalyptus radiata
- 2 ml Eucalyptus globulus
- 2 ml Ravensare aromatica

Brust und Rücken mehrmals täglich mit folgender Mischung einreiben:

- 2ml Eucalyptus radiata
- 1 ml Eucalyptus dives

- 7 ml fettes Trägeröl (z.B. Haselnuß oder ähnlich)

Heilpflanzenöl HT II

Das klassische Heilpflanzenöl kann - in einer optimierten Mischung mit Teebaumöl - auch zum Inhalieren gegen Bronchitis eingesetzt werden. (Das gilt für Erwachsene. Bei Säuglingen und Kleinkindern sollten Pfefferminzöle nicht im Bereich der Nase und des Gesichts aufgetragen werden.)

- 2 Teile Pfefferminzöl,
- 1 Teil Teebaumöl,
- 1 Teil Thymianöl und
- 1 Teil Lavendelöl.

Für ein Erkältungsbad können Sie zusätzlich

- 1 Teil Lösungsvermittler LV41

zugeben. Das Heilpflanzenöl emulgiert dann problemlos und treibt nicht wie wohlriechende Fettaugen auf der Wasseroberfläche (dies gilt für Erwachsene; das im Pfefferminzöl enthaltene Menthol kann zu Kältegefühlen auf der Haut führen, was Kinder zu Panikreaktionen veranlassen könnte. Das Pfefferminzöl läßt sich aber durch dann insgesamt 3 Teile Lavendelöl ersetzen.)

Mit Heilpflanzenöl HT II und Schnupfenöl HT gegen aufziehende Bronchitis

Machen Sie sich zunächst ein heißes Bad und geben

- 5ml des Heilpflanzenöls HT II hinein, mit
- 1 Teil unseres Lösungsvermittlers LV 41 vermischt.

Nach dem Bad packen Sie sich in einen dicken Bademantel ein, legen sich ins Bett und atmen, soweit dies möglich ist, durch die Nase das Schnupfenöl HT ein. Dafür bereiten sie zwei Stückchen von einem

- Papiertaschentuch etwa der Größe 4x4 cm vor, auf die Sie genau in die Mitte zwei Tropfen des Schnupfenöls HT (siehe unten) träufeln.

Packen Sie, falls Sie diese Anwendungsmethode nachmachen wollen, die benetzten Bereiche so geschickt ein, daß das ätherische Öl nicht unmittelbar mit der empfindlichen Nasenschleimhaut in Berührung kommen kann.

Dann stecken Sie es sich in die Nase und atmen ganz vorsichtig und langsam durch die Stopfen ein.

Gegen die Bronchitis verwenden Sie zum Inhalieren wiederum unser Hobbythek Heilpflanzenöl HT II, allerdings ohne Lösungsvermittler.

Dieses inhalieren Sie mit folgenden Trick: verwenden Sie eine ausgemusterte Inhalatorhülle, die normalerweise für ein Dosieraerosol vorgesehen ist, das häufig Asthmatiker in Gebrauch haben. Vielleicht hilft Ihnen der Apotheker da weiter, denn normalerweise wird diese Hülle jedesmal weggeworfen.

Darin geben Sie anstelle der Aerosolflasche

- 1/2 zusammengeknülltes Papiertaschentuch. Darauf träufeln Sie anschliessend
- 5 - 10 Tropfen der Heilölmischung HT II.

Wenn Sie die Krankheit wirklich ernst nehmen, legen Sie sich ins Bett, die Nasenlöcher wie eben beschrieben gefüllt, und inhalieren alle Stunde etwa 5 Minuten durch den Mund mit unserem beschriebenen Patent. Die Nasenpfropfen müssen Sie von Zeit zu Zeit ersetzen, wenn sie durch die Nasenflüssigkeit getränkt sind.

Schnupfen

Schnupfenöl HT

Diese Mischung besteht aus

- 1Teil Teebaumöl,
- 1Teil Rosmarin verbenon,
- 1Teil Eukalyptus globulus,
- 1Teil Thymian

Es werden jeweils zwei Tropfen der Mischung in die Mitte von zwei etwa 4x4 cm großen Stückchen eines Papiertaschentuchs geträufelt.

Zu Ihrer Information: Vorsicht! Bei Einnahme von größeren Eukalyptusölmengen kann es vereinzelt zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall kommen. Dies gilt für Tagesmengen von ca. 0,5 ml. Bei Anwendung unseres Rezeptes kommen solche Mengen aber nie zustande.

Inhalation zur Schleimlösung:

- 5 ml Rosmarin typ verbenon
- 2 ml Eucalyptus globulus
- 3 Tropfen Pfefferminze

Anwendung: Man inhaliert diese Mischung als Aerosol, das von einem Diffusor erzeugt wird, oder ganz einfach von einem Tuch oder in der weiter oben beschriebenen Art mit einem Tropfen der Mischung, eingerollt auf einem kleinen Stück Papiertaschentuch, das man dann in die Nase steckt.

Eine sehr milde, aber wirkvolle Mischung, die sich alternativ einsetzen läßt, besteht aus

- 9 ml Thymian typ linalol
- 2 ml Kriechender Ysop

Von dieser Mischung kann man auch 1 ml in 10 ml eines Trägeröls auflösen und als Einreibung (2 - 3 mal täglich) verwenden

Infektion der Nebenhöhlen

Schleimlösende Inhalation

- 1 ml Rosmarin typ verbenon
- 1 Tropfen Pfefferminz

Als Inhalationsmischung wie beschrieben

Antiinfektiöse Inhalation

- 5 ml Eucalyptus radiata
- 1 ml Speik Lavendel

Antiinfektiöse Mischung zum Einnehmen

- 3 ml Thymian typ thujanol
- 3 Tropfen Thymian typ thymol

Man gibt einen Tropfen dieser Mischung auf eine Kohletablette und läßt diese langsam im Munde zergehen.

(bis zu sechs mal täglich)

Gurgelwasser bei Halsentzündung

- 1 Teil Pfefferminzöl
- 1 Teil Krauseminzeöl (Spearmint)
- 1 Teil Teebaumöl
- 1 Teil Zypressenöl
- ½ Teil Lösungsvermittler LV 41

mischen und einige Tropfen davon in ein Glas mit Wasser geben und gurgeln

Grippe

Für obere Luftwege die Bronchitisrezepturen anwenden, zusätzlich im akuten Zustand 4 mal über den Tag verteilt:

- 2 Tropfen Ravensare aromatikum
- in etwas Wasser einnehmen.

Falls das Fieber z.B. in der Nacht sehr hoch sein sollte:

- 1 Teil Deutsche Kamille
- 1 Teil Weihrauchöl

mischen und

- 2 Tropfen der Mischung mit
- 1 Glas Wasser

alle 2 Stunden einnehmen.

Das Wasser unterstützt zusätzlich die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten über die Blase.

Beginnende Halsschmerzen:

Man nimmt

- 1 Tropfen unverdünntes Zypressenöl

ein.

Die geringe Menge eines Tropfens wird sich dabei hauptsächlich im Mund- . Rachenraum verteilen und somit genau dort zur Wirkung kommen, wo es benötigt wird. Man wird dann als Aromaneuling die Erfahrung machen, daß der Geschmack des Öles so scheußlich ist, daß er den Halsschmerz glatt vergessen läßt.

- Man wiederholt diese Anwendung im Abstand von etwa einer halben Stunde ca. 3 -4 mal. Ist der Halsschmerz tatsächlich erst in der Anfangsphase, wird es in den meisten Fällen gelingen, eine sich ausweitende Erkrankung zu vermeiden. Natürlich ist es - ganzheitlich betrachtet - sehr sinnvoll, sich nicht nur mit dem Unterdrücken des akuten Halsschmerz zufrieden zu geben, sondern den Organismus - z. B. durch ein heißes Bad oder einige Gaben Vitamin C - zu stärken. Kurz gesagt, der Erfolg wird dann besonders deutlich sein, wenn man die Aromatherapie durch andere sinnvolle ganzheitliche Maßnahmen unterstützt.

Bakterielle Darminfektionen

Man mischt

- 1ml Zimtrinden-Öl
- 1 ml Oregano-Öl

Von dieser Mischung nimmt man

- 3 bis sechsmal täglich einen Tropfen auf einem Stück Zucker oder einem anderen absorbierenden Material mit etwas Wasser ein.

- Diese Mischung nicht länger als zwei, maximal drei Tage einnehmen

Diese Behandlung zeitigt im positiven Fall sehr schnell gute Erfolge. Erzielt man mit dieser Methode nicht schnell deutliche Besserung, ist ein anderer Ansatz zu wählen: Arztbesuch!

Candida des Dickdarms

Um einen übermäßigen Candidabefall des Verdauungstraktes zurückzudrängen, verfährt man ähnlich wie beim vorigen Rezept. Man nimmt

- am ersten und zweiten Tag der Behandlung
- 5 bis 10 mal einen Tropfen Oreganoöl ein, idealerweise ca. alle 90 Minuten.

Am besten eignen sich dafür Kapseln zum Zusammenstecken, die man zu diesem Zweck jeweils direkt vor der Einnahme mit einem Tropfen des Öls beschickt.

- Am dritten Tag reduziert man die Dosis des Oreganoöls um die Hälfte und nimmt statt dessen eine entsprechende Menge des gegen Mikropilze wirksamen Geraniumöls ein.
- Am vierten Tag verzichtet man ganz auf Oregano und nimmt statt dessen
- 5 bis 10 Tropfen des Geraniumöls ein.
- Es ist bei diesem Behandlungsprinzip sehr von Vorteil, ab dem vierten Tag zwischen verschiedenen Ölen hin und her zu wechseln. Dafür eignen sich unter anderen Niaouli, Teebaum, Lavendel, kriechender Ysop und auch Thymian typ linalol.

Scheidenentzündung durch Candida

Hier bewährt sich wieder die gute Verträglichkeit des Teebaumöls, man nutzt es in Form einer Vaginaldusche.

- 5 ml Teebaumöl
- 100 ml Wasser

Man schüttelt gut direkt vor der Anwendung. Diese Anwendung läßt sich problemlos auch über längere Zeit einmal täglich fortsetzen. Wie immer wenn lokaler Hefepilzbefall mit ätherischen Ölen bekämpft wird, sollte man auch in diesem Fall, selbst wenn sich sehr schnell Linderung einstellt, darüber nachdenken, welche weiteren unterstützenden Maßnahmen ratsam sind, um ein Wiederaufflackern des Befalls möglichst zu vermeiden.

(z.B. Diät: Vermeidung von Süßigkeiten und Zucker, aber auch Vermeidung unnötigen oder übertriebenen Antibiotikakonsums)

Unterstützung des Genesungsprozesses bei Infektionskrankheiten

Eine ausgesprochen einfache Möglichkeit, den Organismus bei der Heilung der verschiedensten Infektionen zu unterstützen, bietet das Öl des Lorbeerbaumes. Man vereibt dazu einige Tropfen Lorbeeröl auf der Haut überall dort, wo sich Lymphknoten befinden, also z.B. unter dem Arm und unter dem Kiefer. Sollten die Lymphknoten geschwollen sein, wird man fast momentan eine gewisse Erleichterung verspüren

Kleinere Verbrennungen

Angewendete Öle:

- Lavendel (*Lavandula angustifolia*) und/oder
- Deutsche Kamille (*Matricaria recutita*)

Man gibt sobald als möglich einen oder zwei Tropfen auf die verbrannten Stellen auf und wiederholt diesen Vorgang am besten alle 10 Minuten. Ebenfalls möglichst sofort nach der

Verbrennung kühlt man die verbrannten Stellen mit einem Eiswürfel aus dem Eisfach. Etwa in der Form, daß man den Eiswürfel vor sich auf einer Untertasse auf dem Tisch behält und den verbrannten Finger damit immer wieder kühlt. Die mit der Kombination Lavendel/Deutsche Kamille/Eiswürfel erzielbare Linderung bzw. Heilung ist oftmals spektakulär.

Anzumerken ist, daß es für den optimalen Erfolg dieser Anwendung von entscheidender Bedeutung ist, tatsächlich reinen unverfälschten Lavendel bzw. Deutsche Kamille, am besten vom Typ alpha Bisabolol, anzuwenden.

Reisekrankheit

Gegen Übelkeit auf Flug- und Seereisen hilft Pfefferminzöl, wenn Sie es in geringen Mengen einnehmen:

- 1 Tropfen Pfefferminzöl evtl. auf
- 1 Stück Würfelzucker oder etwas ähnlichem einnehmen
- 1 Glas Wasser nachtrinken

Pfefferminzöl sollte nicht bei Kleinkindern unter 30 Monaten angewandt werden. Durch den Kühleffekt des im Pfefferminzöl enthaltenen Mentols auf der Haut könnten Kinder in Panik geraten.

Anwendung zur Entspannung und Beruhigung z.B. bei Streß

- 2 Tropfen Römische Kamille
- 2 Tropfen Lavendel

man verreibt etwa einen Tropfen dieser Mischung über dem Sonnengeflecht (solar plexus), über Puls und in der Ellenbeuge sowie auf den Schläfen.

Vegetative Dystonie

Unterstützung bei langsamer/nervöser Verdauung

Man mischt

- 1 ml Rosmarin typ verbenon
- 1 ml Majoran
- 1 ml Estragon

man nimmt 2 Tropfen dieser Mischung zweimal täglich, am besten ca. 15 Minuten vor den Mahlzeiten

Innere Unruhe/Depression/Angstzustände

Man verreibt

- 1 Tropfen Neroli oder
- 1 Tropfen Echtes Eisenkraut (*Lippia citriodora*)

über Schläfe und Sonnengeflecht (Solar Plexus)

Verspannungen

Massieren Sie die verspannten Muskelpartien mit einer Mischung von

- 1 Teil römischer Kamille
- 1 Teil fettes Öl

ein

Herzbekehlungen

bei akuten Beschwerden ist es oft hilfreich

- 1 Tropfen Anisöl

einzunehmen

Auf die Schläfe verreibt man

- 1 Tropfen Neroliöl.

Eine Besserung tritt in der Regel sehr schnell auf. Dann ist es angebracht, die Anwendung 2-3mal zu wiederholen.

Führt die Behandlung nach 2-3 Stunden nicht zu einer Besserung, sollte der Arzt konsultiert werden.

Einschlafschwierigkeiten

Man mischt je einen Teil

- Mandarinenöl
- Orangenöl
- Lavendelöl
- Nardenöl

und verreibt einige Tropfen auf Schläfen und Sonnengeflecht.

Noch besser ist ein Bad, dem man etwa 15 Tropfen dieser Mischung und

- einen Teil Lösungsvermittler LV 41 zusetzt.

Zahnfleischmischung HT

- 1 Teil Teebaumöl
- 1 Teil Salbeiöl (Thuyonarmes spanisches Öl)
- 1 Teil Pfefferminzöl
- 1 Teil Lavendelöl
- ½ Teil Lösungsvermittler LV 41

mischen und

einige Tropfen in etwas Wasser geben und den Mund damit ausspülen.

Mundwasser HT

dieses Mundwasser wirkt hervorragend gegen die karieserzeugende Bakterienart Streptococcus mutans

- 2 Teile Pfefferminzöl
- 1 Teil Thymianöl typ thymol
- 1 Teil Teebaumöl
- 2 Teile Lavendelöl
- ¼ -1/2 Teil Lösungsvermittler LV41 (Der Lösungsvermittler schmeckt recht bitter)

Ein Spritzer dieser Mischung genügt für eine Mundspülung nach dem Zähneputzen oder für die Anwendung in der Munddusche.

Bezugsquellennachweis

Neben Apotheken und manchen Bioläden, die mitunter die nötigen Aromatherapieöle führen geben wir hier ein Bezugsquellenverzeichnis uns zur Zeit bekannter Geschäfte an, die sich bereit

erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sortiment aufzunehmen, die zur Realisierung der in den Hobbythek-Sendungen vorgestellten Rezepturen benötigt werden.

Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen

Normal: Filialgeschäfte

Bezugsquellenverzeichnis

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte, die sich bereit erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sortiment aufzunehmen, die zur Realisierung der in den Hobbythek-Sendungen vorgestellten Rezepturen benötigt werden. Diese Liste besagt nicht, ob das Geschäft auch die Zutaten zur aktuellen Sendung führt.

Diese Informationen finden Sie im **Hobbytip**.

Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen

Normal: Filialgeschäfte

72 11 6	Öschingen	Fa. Beates Naturladen	Gust.-Schöller-Str. 7	Tel.: 07473/22269
24 93 7	Flensburg	Fa. bella curiosa	Nordergraben 24	Tel.: 0461/29826
24 93 7	Tarp	Fa. bella curiosa	Dorfstr. 3	
25 89 9	Niebüll	Fa. bella curiosa	Hooger Str. 22	
70 43 9	Stuttgart	Fa. Bioline	Gelbrandstr. 14	Tel.: 0711/9807824
74 34 8	Lauffen	Fa. Biothek	Brückenstr. 19	Tel.: 07133/22544
80 79 9	München	Fa. Brennessel	Türkenstr. 60	Tel.: 089/280303
85 35 4	Freising	Fa. Brennessel	Untere Hauptstr. 45	
87 70 0	Memmingen	Fa. Brennessel	Hirschgasse 5	
73 43 0	Aalen	Fa. C & M die Öko-Thek	Spitalstr. 14	Tel.: 07361/680176
89 52 2	Heidenheim	Fa. C & M die Öko-Thek	Hintere Gasse 18	
40 21 7	Düsseldorf	Fa. Calendula	Friedrichstr.	
46 53 9	Dinslaken	Fa. Calendula	Sterkrader Str. 237	Tel.: 02064/92739

47 05 1	Duisburg	Fa. Calendula	Tonhallenpassage	
47 44 1	Moers	Fa. Calendula	Homberger Str. 39	
47 79 8	Krefeld	Fa. Calendula	Rheinstr. 105	
26 50 6	Norden	Fa. Colimex	Osterstr. 160	
32 31 2	Lübbecke	Fa. Colimex	Lange Str. 1	
33 10 2	Paderborn	Fa. Colimex	Bahnhofstr. 18	
34 41 4	Warburg	Fa. Colimex	Hauptstr. 46	
35 57 6	Wetzlar	Fa. Colimex	Langgasse 68	
41 81 2	Erkelenz	Fa. Colimex	P.-Rüttchen Str.	
42 10 5	Wuppertal	Fa. Colimex	Karlsplatz 3	
47 79 8	Krefeld	Fa. Colimex	Ostwall 146	
48 52 7	Nordhorn	Fa. Colimex	Schuhmachershagen 15	
50 32 1	Brühl	Fa. Colimex	Mühlenstr. 37	
50 35 4	Hürth	Fa. Colimex	Theresienhöhe	
50 66 7	Köln	Fa. Colimex	Brüderstr. 7	
50 85 8	Köln	Fa. Colimex	Aachener Str. 1253	
50 99 6	Köln	Fa. Colimex	Ringstr. 46	Tel.:0221/352072
51 14 3	Köln	Fa. Colimex	Josefstr./Ladenz. Karstadt	
51 46 5	Berg.-Gladbach	Fa. Colimex	R.Zandersstr./Refrather Weg	

52 06 4	Aachen 1	Fa. Colimex	Alexiandergraben 9	
52 42 8	Jülich	Fa. Colimex	Am Markt 2	
53 79 7	Lohmar 1	Fa. Colimex	Breiterstegmühle 1	
57 46 2	Olpe	Fa. Colimex	Bruchstr. 13	
63 73 9	Aschaffenburg	Fa. Colimex	Steingasse 37	
66 90 1	Schönenberg- Kübelberg	Fa. Colimex	Glanstr. 42	
67 48 2	Altdorf	Fa. Colimex	Hauptstr. 78	
73 73 0	Esslingen	Fa. Colimex	Hirschlandstr. 1	
74 65 3	Kunzelsau	Fa. Colimex	Keltergasse 13	
94 08 2	Passau	Fa. Colimex	Am Schanzl 10	
33 61 5	Bielefeld	Fa. Cosmetic- Baukasten	Arndtstr. 51	Tel.: 0521/131008
48 14 3	Münster	Fa. Cosmetix	Salzstr. 46 b	Tel.: 0251/44662
82 00 8	Unterhaching	Fa. Creativ Cosmetik	Bahnhofsweg 3; Tel.: 089/6115916	
24 76 8	Rendsburg	Fa. Das neue Steckenpferd	Nienstadtstr. 10	Tel.: 04331/24243
86 45 6	Gablingen/OT Lützelburg	Fa. Hanni's Bioshop	Achsheimer Str. 10	Tel.: 08230/9897
86 64 7	Pfaffenhofen/Zus am	Fa. Hanni's Bioshop	Sylvesterstr. 45	
70 80 6	Kornwestheim	Fa. Hobby Kosmetik	Stauffenbergstr. 26	
84 47 8	Waldkraiburg	Fa. Hobby Kosmetik	Pürtenerstr. 34	
86 15 3	Augsburg	Fa. Hobby Kosmetik	Lechhauser Str. 3	Tel.: 0821/155346

97	Dittelbrunn	Fa. Hobby	Erlenstr. 25	
45		Kosmetik		
6				
42	Velbert	Fa. Inatura	Friedrichstr. 303	Tel.: 02051/23355
55				
1				
76	Karlsruhe	Fa. Janson	Kaiserpassage 16	Tel.: 0721/26410
13		GmbH		
3				
34	Korbach	Fa. Jojoba	Bahnhofstr.	
49		Gesundes Leben		
7				
35	Frankenberg	Fa. Jojoba	Auf der Nemphe 2	Tel.: 06451/4621
06		Gesundes Leben		
6				
57	Siegen	Fa. Jojoba	Bismarckstr. 5	Tel.: 0271/790201
07		Naturprodukte		
6				
27	Cuxhaven	Fa. Knack-Punkt	Präsident-Herwig-Str. 40	
47				
2				
73	Kirchheim/Teck	Fa. Knack-Punkt	Alleenstr. 87	Tel. 07021/41726
23				
0				
36	Fulda	Fa. Kosmetik	Künzeller Str. 89	Tel.: 0661/76924
04		Kreativ		
3				
363	Alsfeld	Fa. Kosmetik	Schwabenröder Str. 61	Tel.: 06631/6225
04		Kreativ		Fax: 06631/71806
60	Frankfurt	Fa. Kosmetik	Fresenius Str. 15	Tel.: 069/565975
32		Kreativ		
0				
92	Schwandorf	Fa. Kosmetik z.	Adolph-Kolping-Platz 4	
42		Selbermachen		
1				
93	Burglengenfeld	Fa. Kosmetik z.	R.Schumannstr. 10	Tel.: 09471/6835
13		Selbermachen		
3				
850	Ingolstadt	Fa. Kosmetik z.	Sauerstr. 9	Tel.: 0841/33711
49		Selbermachen		Fax: 0841/33781
24	Kiel	Fa. Kosmetik-	Eggerstedtstraße 1	
10		Bazar		
3				
24	Sartrup	Fa. Kosmetik-	Glücksburger Str. 11	
98		Bazar		
6				
26	Oldenburg	Fa. Kosmetik-	Grüne Str. 16	
12		Bazar		
1				
27	Bremerhaven	Fa. Kosmetik-	Langestr. 25	
58		Bazar		
0				
63	Kleinheubach	Fa. Kosmetik-	Dientzenhofer Str. 14	Tel.: 09371/68861
92		Bazar		
4				
27	Osterholz-	Fa.	Logerstr. 4	
71	Scharembeck	KosmetikBazar		

1			
28	Bremen	Fa.	Ostertorsteinweg 25-26
20		KosmetikBazar	
3			
30	Hannover	Fa.	Knochenhauerstr. 6
15		KosmetikBazar	
9			
31	Nienburg	Fa.	Burgmannshof 2
58		KosmetikBazar	
2			
31	Hameln	Fa.	Thiewall 4
78		KosmetikBazar	
5			
32	Bünde	Fa.	Bahnhofstr. 39
25		KosmetikBazar	
7			
32	Detmold	Fa.	Paulinenstr. 9
75		KosmetikBazar	
6			
33	Gütersloh	Fa.	Münsterstr.
33		KosmetikBazar	
0			
34	Warburg	Fa.	Hauptstr. 46
41		KosmetikBazar	
4			
35	Marburg	Fa.	Augustinergasse
03		KosmetikBazar	
7			
35	Gießen	Fa.	Frankfurter Str. 1
39		KosmetikBazar	
0			
42	Wuppertal 2	Fa.	Kleestr. 42
28		KosmetikBazar	
9			
45	Essen	Fa.	Alfredstr. 43
13		KosmetikBazar	
0			
48	Münster	Fa.	Ludgeristr. 68
14		KosmetikBazar	
3			
48	Rheine	Fa.	Matthiasstr. 5
43		KosmetikBazar	
1			
50	Frechen	Fa.	Joh.-Schmitz-Pl. 10
22		KosmetikBazar	
6			
53	Siegburg	Fa.	Holzgasse 47
72		KosmetikBazar	
1			
58	Gevelsberg	Fa.	Mittelstr. 101
28		KosmetikBazar	
5			
58	Lüdenscheid	Fa.	Ringmauerstr. 5
51		KosmetikBazar	
1			
59	Lippstadt	Fa.	Kahlenstr. 2
55		KosmetikBazar	

5				
63	Kleinheubach	Fa.	Dientzenhoferstr.14	
92		KosmetikBazar		
4				
67	Kaiserslautern	Fa.	Pirmasenser Str. 8	
65		KosmetikBazar		
5				
70	Kornwestheim	Fa.	Bahnhofplatz 14	
80		KosmetikBazar		
6				
73	Esslingen	Fa.	Kupfergasse 13	
72		KosmetikBazar		
3				
75	Pforzheim	Fa.	Bahnhofstr. 9	
17		KosmetikBazar		
3				
97	Oberwerrn	Fa.	Bergstr.7	
46		KosmetikBazar		
4				
59	Kamen-Heeren	Fa. Kosna Vera	Märkische Str. 28	Tel.: 02307/4772
17				
4				
59	Unna	Fa. Kosna Vera	Markt 16	
42				
3				
333	Rheda	Fa. Kräuter	Markt 3	Tel.: 05242/59558
78	Wiedenbrück	Fischer		Fax: 05242/57316
55	Hargesheim	Fa. Kreativ	Schulstr. 3	Tel.: 0671/32333
59				
5				
84	Landshut	Fa. Lavita	Isargestade 732	Tel.: 0871/24424
02				
8				
22	Wedel	Fa. McQueen's	EKZ Rosengarten 6b	Tel.: 04103/14950
88		Naturshop		
0				
06	Halle	Fa. Natur pur	Schülershof 1	Tel.:
10				0345/2032285
8				
95	Regnitzlosau	Fa. Naturtöpfla	Trogenau 25	Tel.: 09294/1713
19				
4				
91	Gunzenhausen	Fa. Natur und	Strittstr. 4	Tel.: 09831/8574
71		Hobbyladen		
0				
97	Gerolzhofen	Fa.	Weißer Turm Str. 1	Tel.: 09382/4115
44		Naturwarenladen		
7				
71	Böblingen	Fa. Omikron	Brunnenstr. 33	
03				
2				
73	Rudersberg-	Fa. Omikron	Bahnhofplatz	
63	Schlechtbach			
5				
74	Neckarwesthei	Fa. Omikron	Ländelstr. 32	Tel.:07133/17081;
38	m			Fax: 17465
2				

77	Bühl/Baden	Fa. Omikron	Schwanenstr. 2	
81				
5				
71	Sindelfingen	Fa. Papillon	Lützelwiesenstr. 17	Tel.: 07031/800774
06				
3				
67	Worms	Fa. Puderdose	Zornstr. 2	Tel.: 06241/594044
54				
9				
90	Nürnberg	Fa. Pura Natura	Johannesgasse 53-55	Tel.: 0911/209522
40				
2				
01	Dresden-Nickern	Fa. Spinnrad	Kaufpark	
21				
9				
04	Leipzig	Fa. Spinnrad	Paunsdorfer Allee 1	
32				
9				
06	Günthersdorf	Fa. Spinnrad	Saale Park	
25				
4				
07	Jena	Fa. Spinnrad	Goethe Galerie	
74				
3				
09	Chemnitz	Fa. Spinnrad	Alt-Chemnitz Center	
12				
5				
10	Berlin	Fa. Spinnrad	Frankfurter Allee 53	
24				
7				
10	Berlin-	Fa. Spinnrad	Uhlandstr. 43-44	
71	Wilmersdorf			
9				
10	Berlin	Fa. Spinnrad	Europacenter	
78				
9				
12	Berlin-Steglitz	Fa. Spinnrad	Forum Steglitz	
16				
3				
12	Berlin-Köpenick	Fa. Spinnrad	Bahnhofstr.	
55				
5				
12	Berlin	Fa. Spinnrad	Hellerdorfer Str. 79-81	
61				
9				
18	Rostock	Fa. Spinnrad	EKZ Rostocker Hof	
05				
5				
20	Hamburg	Fa. Spinnrad	Grindelallee 42	
14				
6				
21	Lüneburg	Fa. Spinnrad	Grapengießer Str. 25	
33				
5				
21	Buxtehude	Fa. Spinnrad	Zwischen den Brücken 7	
62				
4				

22 14 3	Hamburg- Rahlstedt	Fa. Spinnrad	Rahlstedt-Center
22 45 9	Hamburg- Niendorf	Fa. Spinnrad	Tibarg-Center
22 76 5	Hamburg- Ottensen	Fa. Spinnrad	Ottenser Hauptstr.
23 55 2	Lübeck	Fa. Spinnrad	Mühlenstr. 11
24 10 3	Kiel	Fa. Spinnrad	Holstenstr. 34
24 53 4	Neumünster	Fa. Spinnrad	Marktpassage/EG
24 93 7	Flensburg	Fa. Spinnrad	Große Str. 3
26 12 2	Oldenburg	Fa. Spinnrad	Gaststr. 26
26 38 2	Wilhelmshaven	Fa. Spinnrad	Emsstr./Börsenstr.
27 56 8	Bremerhaven	Fa. Spinnrad	Bürgerm.Smidt-Str. 53
27 74 9	Delmenhorst	Fa. Spinnrad	City Point/Karstadt
28 20 3	Bremen	Fa. Spinnrad	Obernstr. 67
28 20 3	Bremen	Fa. Spinnrad	Ostertorsteinweg 90
30 15 9	Hannover	Fa. Spinnrad	Steintorstr. 9
30 82 3	Garbsen	Fa. Spinnrad	Nord-West-EKZ
30 85 3	Langenhagen	Fa. Spinnrad	City-Center
31 13 4	Hildesheim	Fa. Spinnrad	Angoulemeplatz 2
32 05 2	Herford	Fa. Spinnrad	Lübbestr. 12-20
32 42 3	Minden	Fa. Spinnrad	Bäckerstr. 72

33 09 8	Paderborn	Fa. Spinnrad	EKZ/Königsplatz 12
33 33 0	Gütersloh	Fa. Spinnrad	Münsterstr. 6
33 60 2	Bielefeld	Fa. Spinnrad	Marktpassage/EG
34 11 7	Kassel	Fa. Spinnrad	Hedwigstr. 9
35 39 0	Gießen	Fa. Spinnrad	Kaplansgasse 2-4
35 56 7	Wetzlar	Fa. Spinnrad	Langgasse 39
37 07 3	Göttingen	Fa. Spinnrad	Gronerstr. 57-58
38 10 0	Braunschweig	Fa. Spinnrad	Vor der Burg 8
38 44 0	Wolfsburg	Fa. Spinnrad	Südkopfcenter
39 32 6	Hermsdorf	Fa. Spinnrad	Elbepark-EKZ
40 21 2	Düsseldorf	Fa. Spinnrad	Schadowstr. 80
40 72 1	Hilden	Fa. Spinnrad	Mittelstr.-Bismarckpass.
41 06 1	M-Gladbach	Fa. Spinnrad	Hindenburgstr. 173
41 23 6	M.-Gladbach- Rheydt	Fa. Spinnrad	Galerie am Marienplatz
41 46 0	Neuß	Fa. Spinnrad	Oberstr./Ecke Zollstr.
41 53 9	Dormagen	Fa. Spinnrad	Rathaus Galerie
41 74 7	Viersen	Fa. Spinnrad	Hauptstr. 85
42 10 3	Wuppertal- Elberf.	Fa. Spinnrad	Herzogstr. 28
42 27 5	Wuppertal- Barmen	Fa. Spinnrad	Alter Markt 7

42 65 1	Solingen	Fa. Spinnrad	Hauptstr. 28	
42 85 3	Remscheid	Fa. Spinnrad	Alleestr. 30	
44 13 5	Dortmund	Fa. Spinnrad	Lütge Brückstr. 12	
44 57 5	Castrop-Rauxel	Fa. Spinnrad	EKZ Widumer Platz	
44 62 3	Herne	Fa. Spinnrad	Bebelstr. 8	
44 78 7	Bochum	Fa. Spinnrad	Kortumstr. 33	
44 79 1	Bochum	Fa. Spinnrad	Ruhrpark Shopping Center	
45 12 7	Essen	Fa. Spinnrad	City Center	
45 32 9	E.-Altenessen	Fa. Spinnrad	EKZ Altenessen	
45 46 8	Mülheim	Fa. Spinnrad	Forum City	
45 47 2	Mülheim	Fa. Spinnrad	Rhein-Ruhr-Centrum	
45 52 5	Hattingen	Fa. Spinnrad	Obermarkt 1	
45 65 7	Recklinghausen	Fa. Spinnrad	Kunibertstr. 28	
45 76 8	Marl	Fa. Spinnrad	EKZ Marler Stern	
45 87 9	Gelsenkirchen	Fa. Spinnrad	Klosterstr. 13	
45 88 6	Gelsenkirchen	Fa. Spinnrad	Am Luftschaft 3A	Tel.:0209/170001 1
45 89 4	Gelsenk.-Buer	Fa. Spinnrad	Horsterstr. 4	
45 96 4	Gladbeck	Fa. Spinnrad	Hochstr. 29-31	
46 04 7	Oberhausen	Fa. Spinnrad	Centro	

46 04 9	Oberhausen	Fa. Spinnrad	Bero-Centrum 110
46 23 6	Bottrop	Fa. Spinnrad	Kirchplatz 4
46 28 2	Dorsten	Fa. Spinnrad	Recklinghäuserstr.4
46 37 9	Bocholt	Fa. Spinnrad	Osterstr. 51
46 48 3	Wesel	Fa. Spinnrad	Hohe Str. 26
46 53 5	Dinslaken	Fa. Spinnrad	Duisburger Str. 10
47 05 1	Duisburg	Fa. Spinnrad	Königstr. 42
47 44 1	Moers	Fa. Spinnrad	EKZ Neumarkt-Eck
47 79 8	Krefeld	Fa. Spinnrad	Neumarkt 2
48 14 3	Münster	Fa. Spinnrad	Alter Steinweg 39
48 28 2	Emsdetten	Fa. Spinnrad	Bahnhofstr. 2-8
48 43 1	Rheine	Fa. Spinnrad	Münsterstr. 6
49 07 4	Osnabrück	Fa. Spinnrad	Große Str. 84/85
50 67 2	Köln	Fa. Spinnrad	Mittelstr./Bazaar de Cologne
50 67 8	Köln-Südstadt	Fa. Spinnrad	Severinstr. 53
50 76 5	Köln-Chorweiler	Fa. Spinnrad	City Center Chorweiler
50 82 3	Köln-Ehrenfeld	Fa. Spinnrad	Venloerstr. 336
51 37 3	Leverkusen	Fa. Spinnrad	Hauptstr. 73
51 64 3	Gummersbach	Fa. Spinnrad	Wilhelmstr. 7

52 06 2	Aachen	Fa. Spinnrad	Rethelstr. 3
52 06 2	Aachen	Fa. Spinnrad	Adalbertstr. 110
52 22 2	Stolberg	Fa. Spinnrad	Rathausgalerie
52 24 9	Eschweiler	Fa. Spinnrad	Grabenstr. 66
52 34 9	Düren	Fa. Spinnrad	Josef-Schregel-Str. 48
53 11 1	Bonn	Fa. Spinnrad	Poststr. 4
53 75 7	St. Augustin	Fa. Spinnrad	Huma EKZ
53 87 9	Euskirchen	Fa. Spinnrad	Hochstr. 56
53 87 9	Euskirchen	Fa. Spinnrad	Kino-Center GALeria
54 29 0	Trier	Fa. Spinnrad	Neustr. 66
55 11 6	Mainz	Fa. Spinnrad	Lotharstr. 7
56 06 8	Koblenz	Fa. Spinnrad	Löhrstr. 16-20
57 07 2	Siegen	Fa. Spinnrad	Marburger Str. 34
58 09 5	Hagen	Fa. Spinnrad	Elberfelderstr. 64
58 45 2	Witten	Fa. Spinnrad	Bahnhofstr. 38
58 51 1	Lüdenscheid	Fa. Spinnrad	EKZ Stern Center
58 63 6	Iserlohn	Fa. Spinnrad	Alter Rathausplatz 7
59 06 5	Hamm	Fa. Spinnrad	Bahnhofstr. 1c
59 22 7	Ahlen	Fa. Spinnrad	Oststr. 44

59	Lippstadt	Fa. Spinnrad	Lippe-Galerie/Langestr.
55			
5			
60	Frankfurt	Fa. Spinnrad	Kaiserstr. 11
31			
1			
60	Frankfurt	Fa. Spinnrad	Nord-West-Centrum
43			
9			
63	Offenbach	Fa. Spinnrad	Herrnstr. 37
06			
5			
63	Aschaffenburg	Fa. Spinnrad	City-Galerie
73			
9			
64	Darmstadt	Fa. Spinnrad	Wilhelminenpassage
28			
3			
65	Wiesbaden	Fa. Spinnrad	Mauritiusgalerie 2
18			
3			
66	Saarbrücken	Fa. Spinnrad	Dudweiler Str. 12
11			
1			
66	Homburg-Saar	Fa. Spinnrad	Saarpfalz-Center
42			
4			
67	Ludwigshafen	Fa. Spinnrad	Bismarckstr. 106
05			
9			
67	Worms	Fa. Spinnrad	Obermarktstr. 12
54			
7			
67	Kaiserslautern	Fa. Spinnrad	Pirmasenserstr.8
65			
5			
68	Mannheim	Fa. Spinnrad	Kurpfalzpassage K 15
15			
9			
69	Heidelberg	Fa. Spinnrad	"Das Carre"
11			
5			
70	Stuttgart	Fa. Spinnrad	Lautenschlagerstr. 3
17			
3			
70	Stuttgart-Bad Cannstatt II	Fa. Spinnrad	Bahnhofstr. 1-5
37			
2			
71	Böblingen	Fa. Spinnrad	Kaufzentrum
08			
4			
71	Ludwigsburg	Fa. Spinnrad	Marshall-Center
63			
4			
72	Reutlingen	Fa. Spinnrad	Metzgerstr. 4
76			
4			

73	Esslingen	Fa. Spinnrad	Neckar Center
73			
3			
74	Heilbronn	Fa. Spinnrad	Sülmerstr. 34
07			
2			
75	Pforzheim	Fa. Spinnrad	Bahnhofstr. 10
17			
2			
76	Karlsruhe	Fa. Spinnrad	Kaiserstr. 170
13			
3			
76	Landau	Fa. Spinnrad	Rathausplatz 10
82			
9			
78	Singen	Fa. Spinnrad	Scheffelstr. 9
22			
4			
78	Tuttlingen	Fa. Spinnrad	Hecht Carré
53			
2			
79	Freiburg	Fa. Spinnrad	Oberlindenpassage
09			
8			
80	München	Fa. Spinnrad	Sendlingerstr./Asamhof
33			
1			
80	München-	Fa. Spinnrad	Schleißheimer Str. 100
79	Schwabing		
7			
83	Rosenheim	Fa. Spinnrad	Stadtcenter
02			
2			
85	Ingolstadt	Fa. Spinnrad	West Park
05			
7			
86	Augsburg	Fa. Spinnrad	Viktoriapassaage
15			
0			
87	Kempten	Fa. Spinnrad	Zentralhaus
43			
5			
88	Ravensburg	Fa. Spinnrad	Eisenbahnstr. 8
21			
2			
89	Ulm	Fa. Spinnrad	Neue Str. 93
07			
3			
90	Nürnberg	Fa. Spinnrad	Grand Bazar
40			
2			
90	Fürth	Fa. Spinnrad	City-Center
76			
2			
91	Erlangen	Fa. Spinnrad	Hauptstr. 46
05			
4			

91 12 6	Schwabach	Fa. Spinnrad	Königstr. 2	
92 63 7	Weiden	Fa. Spinnrad	Mooslohstr. 123	
95 02 8	Hof	Fa. Spinnrad	Ludwigstr. 47	
96 05 2	Bamberg	Fa. Spinnrad	Atrium-EKZ	
97 07 0	Würzburg	Fa. Spinnrad	Kaiserstr. 16	
99 08 5	Erfurt	Fa. Spinnrad	Thür. Shopping Park	
73 06 2	Uhingen	Fa. Stella	Bleichereistr. 41	Tel.: 07161/37321
61 11 8	Bad Vilbel	Fa. Suncos Bio- Kosmetic GmbH	Frankfurter Str. 40	
61 16 9	Friedberg	Fa. Suncos Bio- Kosmetic GmbH	Kaiserstr. 13	
61 18 4	Karben 1	Fa. Suncos Bio- Kosmetic GmbH	Bahnhofstr. 24	
63 48 6	Bruchköbel	Fa. Suncos Bio- Kosmetic GmbH	Mühlbachstr. 45	
86 49 7	Horgau- Auerbach	Fa. Ursula Singer	Höhenweg 11	08294/2358
86 60 9	Donauwörth	Fa. Ursula Singer	Kapellstr. 24 (Donauwörther Kosmetikstube)	
86 84 5	Großaitingen	Fa. Ursula Singer	Schanzweg 2c	
94 20 9	Regen	Fa. Ursula's Ökoshop	Wieshof 4	Tel./Fax: 09921/4303
91 71 0	Gunzenhausen	Fa. Wasch und Pflegeecke	Lindenstr. 2b	Tel.: 09831/7429
63 98 7	Miltenberg	Fa. Yin & Yan	Hauptstr. 24	Tel.: 09371/6809

Für unsere Zuschauer in der Schweiz

- Drogerie Lehner, Kirchstr. 15, CH-3097 Liebefeld, Tel.: 031/534612-9714612
- Fa. Interwega Handels AG, Postfach 125, CH-8863 Buttikon
- Fa. Dorf-Lädeli, Kantonstr. 49, CH-8863 Buttikon, Tel.: 055/671854

Für unsere Zuschauer in Österreich

- **Fa. Creativ-Cosmetik, Waldburgergasse 46a, A-5026 Salzburg, Tel./Fax: 0662/620894**

Für unsere Zuschauer in den Niederlanden

- **Fa. Colimex, Clakenveg 140, NL-8081 LZ Elburg, Tel.: 05250/3349**

Für unsere Zuschauer in Luxemburg

- **Fa. Kosmetik-Bazar, 32 A Rue L'Aach, L-6945 Niederanven, Tel.: /348437**