

# 5 Wichtige Indikationen

## 5.1 Bewährte Öle bei psychischen und körperlichen Symptomen

2

Wer zum ersten Mal mit ätherischen Ölen arbeitet, fühlt sich meistens überfordert, angesichts der vielen Öle und der vielen Möglichkeiten. Man weiß gar nicht, wie man zu einer Auswahl von Ölen für eine bestimmte Person und deren Problem kommen könnte.

Eine mögliche Vorgehensweise ist es, zunächst drei bis sechs Öle zur momentanen **psychischen Befindlichkeit** auszusuchen. Eventuell kann man mit der Patientin die Stichwörter der Tabelle durchgehen („fühlen Sie sich eher hyperaktiv oder ...?“); vorzugsweise sollte man je ein Öl pro Spalte notieren. Bei vielen „Treffern“ vermerkt man die Öle, deren Nennung wiederholt wird.

Wenn dann ein oder mehrere dieser Öle bei den **körperlichen Symptomen** vorkommen, kom-

men sie in die engere Wahl. Letztendlich sollte sich die Anfängerin auf drei oder vier Öle pro Behandlung beschränken.

Die Auswahl und Reihenfolge stellt keine Wertung der ätherischen Öle dar, die folgenden Tabellen sollen vielmehr als Anregung dienen. Die mit +++ markierten Öle und Produkte haben jedoch erfahrungsgemäß eine sehr große Erfolgsquote bei der jeweiligen Beschwerde. Fette Öle, Hydrolate oder andere wichtige Ergänzungsprodukte sind in kursiver Schrift angegeben. Die ätherischen Öle zur psychischen Befindlichkeit beziehen sich auf therapeutische Erfahrungen sowie auf Angaben in der Literatur (Lawless 1994; Mojay 1999).

Die Einteilung in Kopf-, Herz- und Basisnote erleichtert eine harmonische Mischung, ein gutes Mischungsverhältnis kann 3:2:1 Tropfen sein. Bei lethargischen Patienten und am späten Tag wird man die Kopfnote eher betonen, bei hyperaktiven Menschen bzw. am Vormittag nimmt man mehr von der Basisnote.

Psychische Befindlichkeit			
Beschwerde	Kopfnote	Herznote	Basisnote
<b>Ängstlich</b>	Citrus aurantium bergamia Citrus aurantifolia Citrus aurantium flos und fol.	Lavandula officinalis Rosa damascena Origanum majorana Cupressus sempervirens Pelargonium graveolens Thymus vulgaris Ct. Geraniol	Viola odorata Commiphora glabrescens Nardostachys jatamansi Commiphora molmol
<b>Ärgerlich</b>	Citrus paradisi	Matricaria chamomilla	Helicrysum italicum
<b>Aggressiv</b>	Citrus reticulata (rot)	Anthemis nobilis	Santalum album
<b>Anspannung</b>	Citrus reticulata (rot) Citrus aurantium per. Citrus paradisi Citrus aurantium flos und fol.	Matricaria chamomilla Anthemis nobilis	Ocimum basilicum Jasminum grandiflorum Cananga odorata

Beschwerde	Kopfnote	Herznote	Basisnote
<b>Antriebs- schwach</b>	Rosmarinus officinalis		Zingiber officinalis
<b>Apathisch</b>	Citrus aurantium flos	Rosa damascena Rosmarinus officinalis Cymbopogon martinii	
<b>Belastungen, zu viele</b>		Juniperus communis	Cedrus atlantica
<b>Blockiert, emotional</b>	Citrus limonum Melaleuca viridiflora	Achillea millefolium Juniperus communis	Boswellia carterii Helicrysum italicum
<b>Burnout</b>	Mentha citrata	Pelargonium graveolens Thymus vulgaris CT. Thymol Coriandrum sativum	Pogostemon patchouli Cedrus atlantica
<b>Depressive Verstimmung</b>	Citrus limonum Citrus aurantium per. Lippia citriodora Citrus aurantium flos	Jasminum grandiflorum Cananga odorata	Santalum album Hypericum perforatum
<b>Distress</b>	Citrus aurantium per. Citrus reticulata (rot)	Ocimum basilicum Origanum majorana Artemisia dracunculus Pelargonium graveolens Lavandula officinalis	Vetiveria zizanioides
<b>Empfind- samkeit</b>		Acacia dealbata Leptospermum scoparium Juniperus communis	Cedrus atlantica
<b>Erdung, Wunsch nach</b>			Angelica archangelica Vetiveria zizanioides Pogostemon patchouli Zingiber officinalis
<b>Erschöpft, nervlich</b>	Melaleuca alternifolia Mentha citrata	alle Thymus vulgaris Laurus nobilis Salvia sclarea Mentha piperita Kunzea ericoides	Pogostemon patchouli Satureja montana
<b>Ess-Störung, leichte</b>	Citrus paradisi Citrus aurantium fol.		Vanilla planifolia
<b>Gereizt</b>	Citrus aurantium (alle Teile)	Pelargonium graveolens Lavandula officinalis	Aniba rosaeodora
<b>Hyperaktiv</b>	Citrus limonum Citrus aurantium per. Citrus aurantium bergamia	Anthemis nobilis Lavandula officinalis	Aniba rosaeodora Citrus aur. bergamia Vetiveria zizanioides
<b>Instabil, seelisch</b>	Citrus aurantium flos	Pelargonium graveolens Juniperus communis Leptospermum scoparium	Cedrus atlantica