

Kurt Ludwig Nübling

*Aromatherapie für Einsteiger*





КОША КОМПАКТ



Kurt Ludwig Nübling

# *Aromatherapie für Einsteiger*

Die gebräuchlichsten ätherischen Öle  
auf einen Blick

## *Wie es zu diesem Buch kam*

Ein Leben ohne ätherische Öle? Für mich kaum vorstellbar! Seitdem ich als Siebzehnjähriger durch eine Reise in den Orient den bewussten Impuls für den Umgang mit Düften erhielt, bin ich von den wundervollen Pflanzenessenzen fasziniert. Von 1977 bis 1985 wandte ich mit Begeisterung ätherische Öle bei meinen Massagebehandlungen an. 1986/87 wurde aus der Berufung auch mein Beruf.

Als mich mein Verleger Konrad Halbig im Januar 2012 fragte, ob ich nicht ein Einsteigerbuch über Aromatherapie schreiben möchte, sagte ich spontan zu – und wunderte mich im nächsten Moment über meine Zusage. Es gibt ja schon so viele gute und ausführliche Bücher über Aromatherapie. Aber so ganz reduziert auf wenige Öle – das reizte mich. Kaum hatte ich mit dem Schreiben angefangen, wurde mir klar, wie schwierig das Weglassen bei so einem komplexen Thema ist. Aus den anfänglich geplanten 20 Ölen wurden dann doch 46 – was jedoch nur ein Bruchteil aller im Handel erhältlicher Essenzen ist.

Nach 25 Jahren Wohlgeruch an jedem Tag möchte ich Ihnen die Inspiration und die Duftfülle näherbringen, mit der uns die Natur beschenkt. So wünsche ich Ihnen einen leichten und entspannten Einstieg in die Welt der Düfte. Mögen Ihnen die ätherischen Öle viel Freude bereiten und Ihr Leben auf vielfältige Weise bereichern!



Suche in den Düften  
der Blüten und Früchte  
die Heiterkeit des Geistes  
und die Freude des Daseins.

Wang Wei, China

## *Düfte sind ein mächtiger Zauber ...*

... der uns von der Zeugung bis zum Lebensende während unseres ganzen Daseins begleitet.

Schon unser erster Schritt ins Leben ist von Duft geprägt: Die menschliche Eizelle duftet nach Maiglöckchen. Die Spermien können riechen und folgen dem ausgeströmten Duft der Eizelle, um sie danach zu befruchten.

Der Riechsinn entwickelt sich als erster Sinn im Mutterleib. Dazu werden allein tausend Gene verwendet, das sind fünf Prozent unserer gesamten Gene. Nach der 24. Schwangerschaftswoche ist der Riechsinn beim werdenden Kind bereits voll ausgebildet. Neugeborene nehmen die Welt zunächst und hauptsächlich durch Gerüche wahr.

Von Geburt an und solange wir leben, werden alle intensiven Erfahrungen in Verbindung mit dem dabei wahrgenommenen Duft in unserem Gehirn gespeichert. So können wir Erlebnisse – ob gut oder schlecht – selbst nach vielen Jahren durch den Duft wieder in unser Bewusstsein bringen. Wir nehmen den entsprechenden Duft wahr und erinnern uns sofort an das damals Erlebte, z.B. an den Italien-Urlaub in unserer Kindheit, und an unsere Gefühle. Zeit spielt dabei keine Rolle; die Erinnerung durch Düfte funktioniert auch noch nach Jahrzehnten. Ich bin überzeugt: Jeder, der riechen kann, hat schon so eine Erfahrung gemacht. Wir erinnern uns

an den Geruch bei Oma und Opa, den Duft der Weihnachtsplätzchen, der Schule und der Bücher – und vor allem an die intensivste Erfahrung beim ersten Verliebtsein. Da läuft unser Geruchssinn auf Hochtouren! Es ist kein Zufall, dass wir uns am liebsten im Frühjahr verlieben, wenn die Natur ihre Duftcocktails am stärksten verströmt. Ein Schmetterling kann sogar über mehrere Kilometer hinweg eine aufgehende Blüte wahrnehmen und fliegt über die von den Pflanzen verströmte Duftspur dorthin.

In unserer Welt gibt es rund eine Million Düfte, die von unterschiedlichen Lebewesen wahrgenommen werden.

Wom Blütenduft  
überwältigt zu werden,  
ist eine lustvolle Niederlage.

(Beverly Nichols)

## *Düfte sind die Hotline zu unseren Emotionen ...*

... und beeinflussen unser Wohlbefinden.

Von den bekannten fünf Sinnen, über die wir die Welt wahrnehmen – Sehen, Hören, Tasten, Schmecken, Riechen –, ist uns der Geruchssinn wohl am meisten unbewusst. In unserer mehr und mehr audiovisuell geprägten Gesellschaft ist es sehr wichtig, dass wir unseren zum Teil verkümmerten

Düfte wurden schon vor über 5000 Jahren verwendet. Die ältesten Zeugnisse stammen aus Ägypten. Die Ägypter waren Experten für Kosmetik, Salben und Düfte. Sie kannten noch keine Destillation, aber Extraktionsverfahren, um die ätherischen Öle aus den Pflanzen zu gewinnen.

Riechsinn wieder beleben und ihn uns bewusster machen. Wir können wegschauen, die Ohren zuhalten, das Tasten oder das Schmecken unterlassen. Doch »wegriechen« können wir nicht, da wir atmen müssen, um zu leben.

Unsere Riechsensoren in der Nase sind direkt mit unserem Gehirn verbunden. Düfte gelangen daher – anders als Töne oder Bilder – direkt, ungefiltert und unzensuriert in die innerste Schaltzentrale unseres Gehirns, in unser »Riechhirn«.

Dort wird der Geruch ausgewertet, verglichen und weitergeleitet an das limbische System, den evolutionsgeschichtlich ältesten Teil des Gehirns, der auch als emotionales Gehirn bezeichnet wird; es ist unserem »Verstandes- oder Denkhirn«



vorgeschaltet. Über den eintreffenden Duft wird sofort ein Gefühl erzeugt, noch bevor das bewusste Denken den Duft wahrgenommen hat. Dabei wird auch gleich die Entscheidung über Sympathie oder Antipathie getroffen. Ob wir uns bei dem Duft wohlfühlen oder unwohl, ist also geprägt von der Erfahrung, die wir in der Vergangenheit damit gemacht haben.

Jetzt verstehen wir, warum Düfte unsere Gefühle und auch unsere Entscheidungen steuern.

In der alten vedischen Literatur wurden in Indien ca. 2000 v. Chr. unter anderem Zimt, Narde, Myrrhe, Koriander und Sandelholz erwähnt. Chinesische Quellen sind im Buch über »Innere Medizin des gelben Kaisers« zu finden. In Indien und China betrachtete man ätherische Öle als wesentliches Energiepotenzial einer Pflanze und verwendeten sie, um Körper, Geist und Seele zu verbinden.

Ätherische Öle werden auch  
als die Seele der Pflanze bezeichnet  
und der Duft  
als die Gefühle der Pflanzen.

# Riechtraining

Normalerweise nimmt ein Mensch etwa 10.000 Gerüche mühelos wahr. »Geübte Nasen«, besonders Parfümeure, können bis zu 30.000 Düfte unterscheiden.

Unser Geruchs- und unser Geschmackssinn lassen sich trainieren und dadurch verfeinern. Wir werden sensibler in der Wahrnehmung und können die mannigfaltigen Nuancen unterscheiden. So werden wir mit mehr Sinnes- und Lebensfreude und mit höherer Lebensqualität belohnt. Wer seine Sinne wach und lebendig erhält, fühlt sich länger jung.

Benutzen wir unsere Muskeln nicht, bilden sie sich zurück; versäumen wir es, unser Gedächtnis zu trainieren, vermindert sich bald seine Leistung. Genauso ist es mit dem Geruchssinn: Wer ihn z. B. durch Krankheit, Unfall o.Ä. verloren hat, ist stark beeinträchtigt.

Ein Nebeneffekt, der sich wie von selbst einstellt: Bei Wohlgerüchen atmen wir viel tiefer ein. Die Lungen werden geweitet und unsere Zellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt.

## So trainieren Sie spielerisch Ihren Geruchssinn

Wählen Sie täglich ein oder mehrere Fläschchen ätherisches Öl und riechen Sie ganz bewusst daran. Beginnen Sie in ei-

nem angemessenen Abstand zu Ihrer Nase und verringern Sie die Entfernung, bis es für Sie angenehm ist. Schließen Sie dabei die Augen, damit Sie Ihre Wahrnehmung noch intensiver auf die Nase richten. Atmen Sie ein und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Duft. Bemerken Sie, wie sich der Verlauf des Duftes verändert?

Halten Sie sich dann einmal das rechte, danach das linke Nasenloch zu und realisieren Sie die Veränderung.

Nun riechen Sie wieder mit der ganzen Nase. Lassen Sie sich Zeit, das ganze Duftbouquet zu entdecken. Fühlen Sie, wohin der Duft geht: Wo spüren Sie ihn im Körper? Steigt er auf oder ab? Landet er im Kopf, im Herzen oder im Bauch oder noch tiefer? Welche Bilder, Erinnerungen oder Empfindungen tauchen in Ihnen auf?

Meine Beziehung zu Lavendel hat sich im Lauf der Zeit um hundert Prozent verändert. War er vorher besetzt mit der Assoziation »Großmutter's Schrank«, »muffig«, »ältlich«, gewann er plötzlich durch das Riechtraining eine frische, krautige Note. Inzwischen ist er ein ständiger Begleiter in meinem Leben. Er erinnert mich an leuchtend blau-violette Blüten sowie an Schmetterlinge, die sich darauf tummeln, und vermittelt mir ein entspanntes und leichtes Gefühl.

Sie können dieses Riechtraining auch erweitern, indem Sie es auf die Gerüche in Ihrem Alltag ausdehnen.