



## Heilsame Körperpflege aus der Natur Ätherische Öle und ihre Wirkung

„Ich hielt mich solange auf dem Weg zur Natur, bis sie mir den Weg zum Glück zeigte. Es hat sich erwiesen, dass er ein und derselbe war.“  
Jean Jaques Rousseau

Seit über dreißig Jahren beschäftige ich mich mit den heilenden Wirkungen der Natur auf Körper und Seele. Seit fünfzehn Jahren mische und verkaufe ich hochwertige Biokörperöle und neuerdings auch reine Pflanzenseifen.

Alle meine Produkte bestehen NUR aus fetten Ölen, wie u.a. zum Beispiel aus Mandelöl, Jojobaöl, Johanniskrautöl und aus ätherischen Ölen.

Die Bestandteile kommen, soweit erhältlich, aus kontrolliert biologischem Anbau oder aus Wildsammlungen.

Ätherische Öle sind hoch konzentrierte Pflanzenstoffe, die u.a. durch Destillation und Extraktion gewonnen werden. Ätherische Öle dürfen, bis auf wenige Ausnahmen, niemals pur auf die Haut gegeben werden. Sie sind fettlöslich und nicht wasserlöslich.

Die Körperöle meiner kleinen Firma DER HEILENDE GARTEN sind gebrauchsfertig gemischt, einzusetzen in der täglichen kosmetischen Pflege und zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte bei körperlichen und seelischen Beschwerden. Alle Öle ziehen schnell in die Haut ein und hinterlassen weder auf Körper noch in Kleidung befürchtete Ölsuren.

**Allergikern** ist zu raten, in die Armbeuge probeweise etwas Öl zu reiben. Treten nach ca. 15 Minuten keine Hautreaktionen auf, kann man davon ausgehen, dass das Öl vertragen wird.

**Bei Kindern sollten die Altersangaben auf den Beipackzetteln genau beachtet werden.**

Denn Kinder haben sensiblere Duftempfindungen und brauchen dem Alter entsprechend geringere Konzentrationen von ätherischen Ölen. So sollte man **niemals** pures Minzöl bei Kindern verwenden.

Ätherische Öle wirken auf zwei Ebenen.

Erstens die Wirkung über die Duftwahrnehmung auf die Psyche und zweitens über die Einreibungen der Haut auf den Körper. Nach Verwendung eines Körperöles sind die heilenden Wirkstoffe der ätherischen Öle in kurzer Zeit, über die Haut im Blutkreislauf und in den Lymphbahnen nachzuweisen.

**Auf körperlicher Ebene** können ätherische Öle antiviral, antibakteriell, antimykotisch, entzündungshemmend, entkrampfend, schmerzlindernd wirken und vieles mehr. Wegen der Vielzahl der unterschiedlichen Wirkstoffe in den Pflanzenessenzen (viele Öle haben weit über 100 nachgewiesene Wirkstoffe), können Keime gegenüber ätherischen Ölen keine Resistenzen entwickeln. Aus diesem Grunde gebührt den ätherischen Ölen eine besondere Aufmerksamkeit.

**Auf psychischer Ebene** können ätherische Öle u.a. aufhellend, inspirierend, konzentrationsfördernd, beruhigend, aphrodisierend, einschläffördernd wirken. Die Düfte der ätherischen Öle können ein seelisches Gleichgewicht herstellen. Demenzpatienten und psychisch Erkrankte reagieren in den meisten Fällen positiv auf pflanzliche Düfte. Auch bei unruhigen und ängstlichen Kindern gibt es ausreichende Erfahrungsberichte über den positiven Einsatz von ätherischen Ölen.

**Achtung:** Der/die zu Behandelnde sollte möglichst immer einen Riechtest machen, da eine Duftablehnung, besonders im dementen und psychischen Bereich, negative emotionale Folgen haben könnte. (Dufterinnerungen)

---

Unsere Duftempfindungen überschreiten die Grenzen der bewussten Wahrnehmung und werden im limbischen Gehirnsystem für alle Zeiten gespeichert. Allein die Nase, Werkzeug unserer Intuition, hilft oftmals das richtige Öl für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht zu finden.

**Kein Duft in der Pflanzenwelt ist überflüssig.**

**Düfte sind die Poesie der Natur und verbinden uns mit unsichtbaren Energien des Universums.**

**Diese tiefen Geheimnisse werden wohl nie bis ins Letzte erforscht werden.**

**Ich vertraue auf die Gesetze der Natur**

**Interesse an Beratung? Einfach anrufen oder mailen!**

Christine Welzel-Leinker, An der Leuchtenburg 4, 49152 Bad Essen, Tel. 05472-1073,  
www.DerHeilendeGarten.info – Email: christine.welzel.leinker@gmail.com