

## Mit Aromastoffen heilen und lindern

Die heilende Wirkung von Pflanzen kann man nicht nur dann spüren und sich zunutze machen, wenn man einen Kräutertee aus den getrockneten Blättern und Blüten trinkt oder eine Heilsalbe aus Wurzeln zubereitet. Auch die Verwendung von ätherischen Ölen, bei deren Gewinnung die Aromastoffe der Pflanze z.B. durch Wasserdampfdestillation aus den Pflanzenteilen gelöst werden, kann Krankheiten und Beschwerden lindern und heilen. Wie diese ätherischen Öle richtig eingesetzt werden, erläutert die ausgebildete Aromatherapeutin und Sachbuchautorin Gill Farrer-Halls in ihrem neuesten Ratgeber "Ätherische Öle".

Da ätherische Öle, die praktisch ein starkes Konzentrat an Aromastoffen darstellen, nicht immer völlig ungefährlich sind in der Anwendung und z.B. nicht innerlich angewendet werden dürfen, beginnt Farrer-Halls mit einer kurzen allgemeinen Einleitung, die die korrekte Dosierung u.a. in Bädern, bei Dampfinhalationen und bei der Verwendung in Raumerfrischern und Parfüms enthält. Im Hauptteil folgen Porträts von 40 ätherischen Ölen.

Vorgestellt werden sowohl Öle aus Blüten wie auch aus Kräutern, Hölzern oder Harzen. Darunter befinden sich Klassiker wie Lavendel, Zitrone oder auch Patschuli, aber auch etwas Exotischere wie Neroli, Kardamom oder Benzoe. Porträtiert werden die Pflanzen bzw. Öle auf zwei bis vier Seiten, begleitet von Fotos und passenden Rezepten, die sich von einem Erste-Hilfe-Gel über Deos und Parfüms bis hin zu Zimt-Muffins erstrecken. Inhaltlich enthalten die Öl-Porträts immer eine Beschreibung der Pflanze, des Duftbildes und der Gewinnung des Öls sowie der traditionellen Verwendung und der therapeutischen Wirkung.

Für Aromatherapie-Einsteiger gibt Farrer-Halls' Ratgeber einen guten Einblick in die geläufigsten Öle und ihre Verwendung. An der einen oder anderen Stelle würde man sich noch etwas genauere Angaben zur Verwendung und Dosierung wünschen, doch kann dies auch bei der spezifischeren Beschäftigung mit der Materie und unter Zuhilfenahme von weiterführender Literatur geschehen. "Ätherische Öle" von Gill Farrer-Halls ist ein schnell zugänglicher Einsteiger-Ratgeber mit vielen praktischen Tipps rund um die Aromatherapie.

Sabine Mahnel 10.12.2018

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)