



Natürliche Pflanzendüfte, Ätherische Öle

1. Sendung

Das Geheimnis um natürliche Pflanzendüfte

Geschichtliches

Schauen wir uns die Kulturgeschichte der Düfte an, dann stellen wir fest, dass die pflanzlichen Düfte bereits für die frühen Hochkulturen eine sehr vielfältige Bedeutung hatten.

Wie alt schätzt man die Anwendung der Düfte?

Die Anwendung schätzt man auf 7000 Jahre.

Das Dufferlebnis wurde immer mit etwas Besonderem verbunden.

Zum Beispiel wurden sie angewendet, um reinigend und mystisch, heilend oder auch lustvoll zu wirken.

Die Inder glaubten bereits, dass die Düfte nicht nur zur Pflege, zum gut Riechen oder zum Wohlbefinden da waren, sondern dass uns entsprechende Düfte auch helfen, damit Geist und Seele mit dem höheren Selbst in Kontakt treten können.

Die Ayurvedalehre zum Beispiel wendet bereits seit Jahrtausenden das Sandelholz an, das zur Läuterung von Körper und Geist dient.

Auch heute werden in Indien und Umgebung viele Düfte, vor allem sehr viel Räucherwerk angewandt. Die alten Chinesen verwendeten sehr gezielt Moschuskörner. Sie verbrannten die Moschuskörner, um so sexuelle Blockaden zu lösen.

Auch die alten Ägypter wussten bereits die Duftgärten zu schätzen, die Sie anlegten.

Pharaonen hatten Rosenwasserteiche, an denen sie gern weilten.

In ihren Gräbern fand man auch Duftgefäße, die die Pharaonen auf ihrer Reise ins Jenseits begleiten sollten.

Ein bekanntes Beispiel aus Babylon sind die berühmten „Hängenden Gärten“ der Assyrischen Königin Semiramis etwa Ende des 9. Jh. vor unserer Zeitrechnung, damals eines der 7 Weltwunder der Antike.

Welche Ziele hatte die Beduftung von Körper, Heim und Tempel in der Antike?

1. Die Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensfreude,
2. Heilung der Psyche und des Geistes,
3. Spirituelle Erhebung in Gebet und Meditation.

Was Hochkulturen in Asien, Afrika und in Südeuropa bereits sehr schätzten und anwendeten, entwickelte sich erst weitaus später im klimatisch rauhen Norden.

Und was passierte im restlichen Europa?

Die Engländer entwickelten die erste Seife, die Franzosen entwickelten die ersten Parfüms.

Wer sich Düfte leisten konnte, versuchte unangenehme Körpergerüche zu übertönen. Durch Parfüms wollte man sich auch von den Armen abgrenzen, da die Armen sich Parfüms nicht leisten konnten.

Heute:

Alle Menschen, die Interesse an Naturdüften haben, können es lernen, gezielt damit umzugehen.

Unsere heutige Zeit ist jedoch sehr gewinnbringend ausgerichtet.

Wie nutzen viele Wirtschaftszweige auch das Gebiet der individuellen Beduftung aus?

Produkte werden künstlich beduftet werden, zum Beispiel Autositze duften nach kostbarem Leder, obwohl sie Kunststoffbezüge haben.

Japanische Firmen bekämpfen Müdigkeit mit Raumdüften.

Frisch gebackener Kuchenduft, der den Appetit anregen soll, Psychodüfte, die den Umsatz steigern sollen.

Das alles ist bei einer ungeschulten Nase einsetzbar.

Die Erfindung der synthetisch hergestellten Düfte ist über 100 Jahre her.



Natürliche Pflanzendüfte, Ätherische Öle

Sie haben sicher den Vorteil, dass sie fast unbegrenzt zur Verfügung stehen und immer gleich bleibende Qualität bieten und täuschend ähnlich sein können.

Obwohl sie sogar teilweise aus natürlichen Stoffen hergestellt werden, sind alle künstlichen und synthetischen Duftstoffe tot.

Sie sind unbrauchbar!

Ist es möglich natürliche Pflanzenessenzen nachzubilden?

Ja, aber es fehlen ihnen die biochemischen Informationen der Pflanze und die feinstofflichen Energien, die sich auf unseren Organismus auf gesundem Weg übertragen.

Künstliche Duftstoffe haben vor allem bei minderwertiger Qualität eine Menge Nebenwirkungen.

Die Allergien sind angestiegen, was sicher auf die chemischen Geschmacksverbesserer und chemischen Konservierungsstoffe in der Nahrung und unserer Umwelt zurückzuführen ist.

Nur die reinen natürlichen ätherischen Öle können echte Lebensenergie transportieren.

Heute

Die Naturdüfte erleben genau wie andere Heilkräuter eine Renaissance, eine Wiedergeburt. Sie sind wieder entdeckt worden.

In der Vergangenheit durften nur königliche Familien, Priester und wohlhabende Personen Düfte anwenden. Heute kann jeder in die Welt der Düfte einsteigen. Natürlich erzielen wir mit Düften auch besondere Wirkungen von entspannend bis sinnlich anregend.

Um noch einen kleinen Rückblick auf alte Zeiten zu geben:

Die Königin Kleopatra soll gezielt erotisch-sinnliche Düfte eingesetzt haben, um den römischen Feldherrn Antonius zu verführen.

Sie hatte dabei sicherlich auch einen politischen Grund, wie die Besetzung Ägyptens zu verhindern. Wenn Sie, liebe Zuschauer, bzw. liebe Leser- jetzt einen einfachen Einstieg in das Düfterleben haben wollen, probieren Sie es doch mal mit Räucherstäbchen. Wir haben hier 2 Beispiele mitgebracht. Lavendel und Vanille.

Was bewirken diese Stoffe?

Lavendel verschafft Klarheit, ist auch Luft reinigend, nervenstärkend, Schlaf fördernd und verträgt sich sehr gut mit: Rose, Orange, Zitrone

Vanille: entspannend, Stimmung aufhellend, warm,

verträgt sich sehr gut mit Sandelholz, Zimt, Mandarine, Honig, Weihrauch

2. Sendung

Natürliche Düfte im Gegensatz zu synthetischen Düften

Wie nehmen wir Düfte wahr?

Mit den Riechzellen der Nase, mit dem ganzen Organismus

Bei der Anwendung findet eine Übertragung von biochemischen Informationen und Kräften statt. Das erfolgt bewusst als auch jenseits unserer bewussten Wahrnehmung.

Natürliche Düfte verändern unsere Wahrnehmung und unser Befinden.

Wirken künstliche Düfte auf unsere menschliche Aura negativ?

Natürliche Pflanzendüfte, Ätherische Öle

Bei künstlichen Düften zieht sich die menschliche Aura zusammen. Die Energiefelder bleiben zusammengezogen, solange der künstliche Duft wirkt. Bei natürlichen Düften hingegen dehnt sich die menschliche Aura aus und der Mensch fühlt sich dabei sehr wohl.

Werden Düfte auch heute von spirituellen und kirchlichen Gemeinschaften bewusst eingesetzt?

Die Katholiken benutzen Duftmischungen von Zimt, Myrrhe und Weihrauch

(Olibanum), Sandelholz, Labdanum, Galbanum, die in uns eine tiefe Entspannung auslösen.

Bei näherer Betrachtung stellen wir die unterschiedlichen Wirkstoffe fest.

Weihrauch hat eine bewusstseinsweiternde Eigenschaft und die anderen Duftstoffe erinnern an die Körperdüfte des Menschen.

Körperdüfte entscheiden über Sympathie und Antipathie. Das Übertönen sämtlicher Körperteile mit Duftstoffen verhindert ein natürliches Empfinden aufzubauen.

Wir Menschen in der heutigen Zeit wollen alles ganz genau erklären können. Wir legen nur großen Wert auf den Verstand. Alles was nur gefühlsmäßig erfasst werden kann, wird von der westlichen Zivilisation als unwichtig angesehen.

Vieles wird einfach in den Bereich der Phantasterei und Zauberei abgeschoben.

Welche Sehnsüchte entwickeln die Menschen jetzt?

Eine tief verwurzelte Sehnsucht der Menschen ist der Wunsch nach Natürlichkeit und Sinnlichkeit.

Wie werden die Körperdüfte im Laufe des Lebens unterschiedlich wahrgenommen?

Babys erkennen ihre Mütter bereits am Körpergeruch.

Vom 6. Lebensjahr an können die Kinder Düfte deutlich besser unterscheiden.

Mit der Pubertät erfolgt eine verstärkte Ausschüttung der Sexualhormone.

Ab Mitte 20 klingt die gesteigerte Riechempfindlichkeit wieder ab.

Ab Mitte 40 ist unser Riechsinn nur noch mäßig aktiv.

Trotzdem bleibt das normale Riechen bis ins hohe Alter erhalten.

Frauen können besser Düfte unterscheiden und auch geringere Konzentrationen bewusst wahrnehmen.

Demzufolge wird der spezifische Duft der Männer von den Frauen besser wahrgenommen als umgedreht.

Wie sollen wir atmen, tief oder flach?

Es heißt, je tiefer Sie atmen, desto mehr Düfte können Sie wahrnehmen.

Wenn Sie flach atmen, unterdrücken Sie Gefühle und das ist meist eine Folge von Angst.

Jeder Mensch hat auch unterschiedliche Dufterinnerungen, so dass auch die Duftbewertung unterschiedlich sein kann. (z.B. angenehme, unangenehme Düfte verbunden mit Kindheitserinnerungen)

Es ist wichtig, Düfte so zu dosieren, dass sie nicht bewusst wahrgenommen werden, zum Beispiel wenn viele Menschen in einem Raum zusammen sind.

Was passiert bei zu hoher Dosierung, vor allem auch lang andauernden, reizstarken Düften?

Überdosierungen können zu Kopfschmerzen, Übelkeit und auch Konzentrationsmangel führen. Das alles kann nicht passieren, wenn sie genau auf Ihre Nase hören!

Empfinden wir die Düfte jedoch als angenehm, steigern sie unser Wohlgefühl und unsere Leistungsfähigkeit. Unangenehme Düfte mindern sie.

Gelingt einer ungeschulten Nase eine schnelle Umstellung auf natürliche Duftunterscheidungen?

Waren Sie bis jetzt mit künstlichen Düften umgeben, dauert eine Umstellung auf Natürlichkeit ein Weilchen, bis ihre Nase nicht mehr beleidigt ist. Haben Sie ein wenig Geduld. Steigen Sie ein, in die Welt der natürlichen



Natürliche Pflanzendüfte, Ätherische Öle

Düfte. Mit der bewussten Anwendung der unterschiedlichen natürlichen Duftstoffe erreichen Sie eine neue Lebensqualität und eine Steigerung des Wohlbefindens.

Welche natürlichen Düfte kann ich zum Einschlafen benutzen?

Falls Sie nicht schlafen können, reicht vielleicht schon 1 Tropfen Rosenöl in eine Schale geträufelt oder auf ein Riechtüchlein getropft aus. Sie können auch 1 Tropfen Rosenöl und 1 Tropfen Lavendelöl ausprobieren. Das Rosenöl dient zum Harmonisieren, das Lavendelöl ist ebenfalls ausgleichend und nervenstärkend.

Insektenabweisend sind:

Eukalyptus, Lemongras, Geranie, Minze, Zeder,

Das ist vielleicht auch für eine Party sehr interessant.

In der nächsten Sendung erhalten Sie ein Rezept für eine gelöste Atmosphäre.



Natürliche Pflanzendüfte, Ätherische Öle

3. Sendung

Düfte – Räume – Architektur

Interessant ist auch, dass man bei der Architektur, dem Bau eines Hauses und bei der Einrichtung eines Raumes, nicht nur an freundliche Farben und an Pflanzen denken sollte, sondern dass man auf die Anwendung chemischer, schädlicher und krankmachender Zusätze verzichten sollte. Die Anwendung von Naturprodukten, z.B. Naturfarben, ist weitaus ansprechender und atmungsaktiv sind sie auch.

Wie können wir aber auch die Räume durch unser subjektives Empfinden erweitern, verkleinern, erwärmen, erhellen, kühlen oder offen wirken lassen?

Mit welchen Düften ist das möglich?

Das erreichen wir durch das Einsetzen von Naturdüften.

Denken Sie an ein kleines Büro, das durch Düfte größer wirkt, dann fühlt sich der Mensch in einem kleinen Büro nicht mehr eingeengt.

2 Beispiele:

Weit und hell empfinden wir bei der Anwendung von:

Lavendel, Salbei, Melisse, Minze, Pampelmuse, Koniferen, Eisenkraut.

Stellen Sie sich viel zu große kühle Räume vor, auch hier kann man sich mit den entsprechenden Düften wohler fühlen und sich nicht so verloren vorkommen.

Ein Raum wirkt wärmer bei der Anwendung von:

Orange, Mimose, Sandelholz, Vanille, Weihrauch, Zimt.

Warum ist es so wichtig, bei dem Einsatz von Düften in Räumlichkeiten auf Sinn und Zweck eines Raumes zu achten? Zum Beispiel eine Hotelhalle?

Eine Hotelhalle kann auch mit Düften begrünt werden. (Fichtennadel, Zirbelkiefer Farbe blaugrün, Eukalyptus grün)--- Koniferen dagegen weit und hell, da klare Farbassoziation

Bei einer Bar kann z. B. Sandelholzduft sehr angenehm sein.

Während z.B. Eukalyptus oder Rosmarin in einer Bar nicht als angenehm empfunden werden würde.

In einem Krankenhaus mit den richtigen Duftstoffen würde Wärme und Herzlichkeit beim Patienten und beim Personal hervorgerufen.

Gibt es bei Frauen und Männern Unterschiede bei der Duftauswahl?

Es ist wichtig, bei beiden Geschlechtern eine ausgewogene Mischung anzuwenden.

Wenn Sie jedoch die Konzentration der Düfte unter der Wahrnehmungsgrenze lassen, spielt es keine Rolle.

Ist der Einsatz der natürlichen Duftstoffe nach Feng Shui-Prinzipien auch einsetzbar?

Feng-Shui bedeutet u.a. auf Ordnung und Sauberkeit zu achten, damit Energie fließen kann.

Natürliche Düfte sind ja Träger von Lebensenergie und können so den Energiefluss wirkungsvoll unterstützen.

So wird z.B. mit einem Licht-Duft-Träger-Objekt mehr Energie fließen können.

Ist nach dem Feng Shui-Prinzip so ein Licht-Duftträger richtig aufgestellt, werden durch das Ausstrahlen von Licht und Duft auch tote Winkel erreicht.

Was ist beim Kauf zu beachten?

Wenden Sie nur 100% pflanzliche Duftstoffe an.

Achten sie beim Kauf darauf, dass wirklich nur der gewünschte naturreine Duftstoff enthalten ist. Apotheken verkaufen auch Gemische von natürlichen und synthetischen Duftstoffen, die leider nicht nur teuer sind, sondern auch nicht die gewünschte Wirkung haben.



Natürliche Pflanzendüfte, Ätherische Öle

Kaufen Sie nur in Spezialläden, achten Sie deshalb genau auf die 100% pflanzliche Reinheit und auf den Hersteller, auch in Bioläden ist der Kauf möglich. Achten Sie immer auf die Haltbarkeit und auf eine kühle und auch vor Kindern geschützte Aufbewahrung.

Z.B. sind Zitrusöle kurzlebig, sie sind nicht länger als ein halbes Jahr haltbar.

Kann man die Duftstoffe auch in Schalen verdunsten lassen?

Ja, man kann sie an oder auf Heizungen aufstellen, man kann auch Riechtüchlein für unterwegs bei sich tragen, es gibt auch unterschiedliche Gerätschaften mit unterschiedlichster Qualität.

Es gibt Duftschalen und Duftsteine. Duftsteine können jedoch immer nur für eine Art der Beduftung angewendet werden, vor allem da wo keine Kerze angezündet werden kann.

Warum sollen in Duftschalen grundsätzlich nur ähnliche Düfte angewendet werden?

Damit Sie einen unverfälschten Duft haben.

Reinigen Sie außerdem regelmäßig die Gefäße von Resten.

Achten Sie darauf, dass Sie Keramikschalen, keine Schwermetallschalen anwenden.

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Aromastoffe, sie sind etwas Besonders,

und sollten deshalb auch dementsprechend gezielt und sparsam eingesetzt werden!

Wie viel Tropfen auf einen Raum verwendet man so?

Man rechnet maximal mit 6 Tropfen für einen normalen Raum mit ca.30 m².

Nur beim Vertreiben von Dünsten gehen Sie etwas höher in der Dosierung.

Im Prinzip gilt auch hier Ihr eigenes Empfinden, wie stark und wie oft Sie Düfte anwenden wollen.

Bedenken Sie, dass die Lebensdauer der Aromastoffe lang ist, länger als deren bewusstes Wahrnehmen.

Warum soll man nicht jedes Zimmer beduften und auch nicht am Tag mehrfach wechseln?

Damit es nicht zur Gewohnheit wird.

Wenn die Riechzellen ermüden, dann erfolgt keine Information mehr an das Gehirn.

Wechseln Sie nicht mehrfach am Tag den Duft.

Machen Sie auch Duftpausen, damit keine Gewöhnung eintreten kann.

Noch ein Tipp: Möchten Sie die Naturdüfte laufend anwenden, dann dosieren Sie die Düfte nur gering, damit keine Gewohnheit eintreten kann.

Sie wirken auch dann, wenn wir sie nicht wahrnehmen.

Die moderne Welt hat ein Standardleben entwickelt: praktisch, gewinnbringend, synthetisch, modisch und entmystifiziert.

Warum kann uns der ständig weiter schreitende technische Fortschritt nicht glücklich machen?

Nach all dem technischen Fortschritt, richten die Menschen auch wieder den Blick auf wahre, auf bleibende Werte.

Der Mensch beginnt wieder danach zu suchen, was ihm wirklich Freude bereitet und was seine Seele auch berührt.

Das heißt, was ihn auch mit sich selbst in Harmonie leben lässt.

Genau das können natürliche Düfte bewirken.

Sie wirken auch dann, wenn wir sie nicht wahrnehmen.

Rezepturvorschläge für Duftmischungen

Wer neugierig geworden ist, kann sie bereits gezielt anwenden.



Natürliche Pflanzendüfte, Ätherische Öle

Für die Konzentration und für die geistige Arbeit:

5 Tropfen Zitrone, 5 Tropfen Lavendel und 3 Tropfen Weihrauch.

Wenn Sie eine gelöste Atmosphäre haben wollen:

1 Tropfen Litsea, 2 Tropfen Geranie und 5 Tropfen Myrte.

Bei Belastungen, bei Stress wirken:

2 Tropfen Rose und 2 Tropfen Lavendel.

Jahrtausendlang wurden die wirksamen, bewährten geheimnisvollen Kräfte der Natur, der Duftstoffe genutzt und angewendet.

In der modernen Welt wurde alles was nicht real war verworfen.

Wir schreiben Bücher, wir komponieren, malen, wir pflegen unseren Körper.

Warum finden wir uns mit muffigen Büros, mit verqualmten Restaurants ab und quälen unsere Nase mit verschmutzter abgasreicher Luft? Warum lassen wir uns auf billige synthetische Duftstoffe ein, die uns gesundheitlich Schaden zufügen?

Wer hält uns jetzt davon ab, die Geheimnisse der Düfte wieder neu zu erschließen?

Beginnen Sie jetzt und hier damit zu Ihrem eigenen Wohlbefinden beizutragen!

Ich wünsche Ihnen auf Ihrer Entdeckungsreise, in die Geheimnisse der Düfte einzusteigen, viel Spaß, gesunde Neugierde und Entspannung.

Und ich wünsche Ihnen eine Steigerung Ihrer Lebensfreude – auch gemeinsam mit Ihren Lieben und Ihren Freunden!