

Chinesische Medizin und Aromatherapie

Dieser Artikel will neugierig machen, sich auf das Abenteuer Aromatherapie einzulassen, um die Behandlung von der intellektuellen und körperlichen Ebene in die Welt der Sinnesöffnungen auszubreiten. So wie sich der Duft entfaltet, kann sich die Behandlung ebenfalls auf alle Ebenen des Seins entfalten. Es werden Ideen entwickelt, wie sich Aromatherapie elegant im Kontext der Chinesischen Medizin und Akupunktur einfügen kann. Auf chemische Formulierungen wird ganz bewusst verzichtet, denn diese lassen sich in der Fachliteratur über Aromatherapie nachlesen. Vielmehr sollen die Düfte mit den Energien der Leitbahnen und Akupunkturpunkte in resonante Schwingung gebracht werden. Auf die symptomatischen Wirkungen der ätherischen Öle auf der Körperebene wird im Folgenden weniger eingegangen. Diese können ebenfalls in den Standardwerken der Aromatherapie nachgelesen werden. Hier liegt der Schwerpunkt auf der Anwendung auf mentaler und seelischer Ebene.

1 Ätherische Öle als Ausdruck des Jing

In der Aromatherapie wird ausschliesslich mit pflanzlichen Stoffen gearbeitet. Verwendet werden hauptsächlich die sog. fetten Öle aus Pressung, die ätherischen Öle (Destillation) und die Absolues (Extraktion). Die Photosynthese wird als Primärstoffwechsel der Pflanze bezeichnet: Chlorophyll absorbiert Sonnenlicht und wandelt Kohlendioxyd (aus der Luft, himmlischer Aspekt) und Wasser (über die Wurzeln aus der Erde), um in Sauerstoff. Daneben gibt es auch einen Sekundärstoffwechsel der Pflanzen, wobei einige dieser Sekundärstoffe ebenfalls essentiell für die Pflanze sind. Diese Stoffe dienen z.B. zur Abwehr von Fressfeinden/Schädlingen; als Kommunikationsmittel untereinander, Pflanzen warnen durch Ausdünstung von ätherischen Ölen andere ihrer Spezies vor Fressfeinden, worauf die Pflanzen z.B. mit Absonderung von Bitterstoffen reagieren; auch zum Anlocken von Nützlingen zur Befruchtung; als Schutz vor UV-Strahlung und übermässiger Verdunstung werden ätherische Öle um Blätter und Nadeln ausgedünstet. Aus Sicht der Chin. Medizin lassen sich diese Funktionen als Aufgaben des Wei Qi charakterisieren, modern ausgedrückt als antiseptische, antimicrobiale Wirkungen.

In der Aromatherapie wird der Begriff der Essenz verwendet. So drückt sich die Essenz der Pflanze durch ihre ätherischen Ölkomponenten aus. Diese werden auch als Hormone der Pflanze bezeichnet, womit die Muster des Wachstums und der Entwicklung gesteuert werden entsprechend der DNS als genetisches Potential. Diese Aspekte werden in der Chin. Medizin ebenfalls als Essenz, als Jing, bezeichnet, das im Wasser der Nieren gespeichert ist und sich durch unsere Willenskraft ausdrückt.

Und genau hierin liegt die grossartige Bedeutung der Aromatherapie in der Chin. Medizin. LiShiZhen diskutiert in seiner *Materia Medica*, Ben Cao Gang Mu, 20 ätherische Öle. Mit den ätherischen Ölen wird therapeutisch nicht allein die körperliche Ebene angesprochen, sondern über den Duft auch die Psyche und die Bestimmung (Ming). Die ätherischen Öle wirken im Wesentlichen auf das Ich. Tisserand betont, daß die ätherischen Öle das Gemüt eines Patienten subtil, aber dennoch sehr stark beeinflussen, stärker als die bisher bekannte Pflanzenheilkunde.

Der Duft spricht gerade die archaischen Ebenen im Hirn an, als der Mensch sich noch nicht auf zwei Beine aufgerichtet hatte, sondern sich dicht mit der Nase am Grund fortbewegt hatte. Zu dieser Zeit war der Geruchsinn noch nicht dem Sehsinn untergeordnet. Der Geruchsinn ist der einzige Sinn, dessen Nervenenden in direkten Kontakt mit der äusseren Welt treten, das Gehirn öffnet sich direkt in die Nase. Duftstoffe umgehen die Blut-Hirn-Schranke und können direkt in das Gehirn passieren (Schnüffeldrogen!). Interessanterweise sind die olfaktorischen Nervenzellen die einzigen, die bei Schädigung vom Organismus ersetzt werden können. Über Inhalation gelangt die Geruchsinformation über das limbische System zum Hypothalamus. Über die Amygdala/Hippocampus wird Geruch gespeichert und erinnert. Über diese Hirnfunktionen hat der Geruch die Seele erreicht, denn von dort kommt nicht nur die Regulation der wichtigen Körperfunktionen, sondern auch Kontrolle über das Lernen, die Erinnerung und die Emotionalität.



So ist das Yuan-Qi, als „materiellste“ Form des Qi im Organismus auch als Sitz der Persönlichkeit zu begreifen, der wiederum das Temperament ausprägt. Genau hier setzt die innere Alchemie des Daoismus an, als Versuch die eigene Natur zu finden und herauszudestillieren. Aus der Vereinigung von den Geistigen Welten (Shen) und der materiellen Essenz (Jing) entsteht das Ming als Mandat des Lebens, als Aufgabe, die es gilt während der „Heldenreise“ durchs Leben aus vollem Herzen zu erfüllen. Däfte wurden schon seit frühester menschlicher Kultur verwendet. Durch Opferung von duftenden Essenzen und Kräutern stellten die Menschen den Kontakt zum Himmel her, zu den Göttern, und baten um Hilfe, Schutz und Unterstützung. Dies geschah besonders in schwierigen Zeiten oder als Ritual, um Veränderungen zu erleichtern und Erlösung gewährt zu bekommen. Für den Schamanen, Priester und Alchemisten war es von grosser Bedeutung, dass während des Rituals durch Rühren und Verwirbeln die Dämpfe und Däfte spiralförmig gen Himmel aufsteigen konnten.

YangMing kann so als Antenne verstanden werden, die enge Verbindung zur Schilddrüse und in die äussere Welt hat: Ma9, Ren Ying „Den Menschen willkommen heissen“, direkt an der Schilddrüse gelegen, Ma5 Da Ying „Grosses Willkommen“, Ma8 Tou Wie „Festgebunden am Kopf“, nicht zuletzt auch DI20 Ying Xiang „Den Duft willkommen heissen“. Das Magen-Qi versorgt alle Sinnesorgane und erzeugt den Puls.

2 Nomenklatur, Zusammensetzung und Qualität

Bei der Benennung der ätherischen Öle gibt es in der Praxis oft viel Ungenauigkeit und Irreführung. Teils werden gleiche Namen für völlig unterschiedliche Pflanzen verwendet (z.B. Verbene und „Eisenkraut“, „Zeder“ statt Wacholder und Zypresse), andererseits werden unterschiedlichste Namen für ein und dieselbe Familie oder Pflanze verwendet. Dies verunsichert nicht nur den Anwender, sondern ist ein Sicherheitsrisiko, denn manche ätherischen Öle haben stark reizende Eigenschaften und gehören in erfahrene Hände, bzw. sollten überhaupt nicht direkt in der Aromatherapie angewendet werden.

Zur Benennung eines ätherischen Öles wird i.d.R. der Gattungs- und Artenname angegeben. Da die deutschen Gebrauchsnamen oft nicht eindeutig sind, sollte besser der lateinische Name angegeben werden. Ätherische Öle, Essenzen und Absolues werden aus verschiedensten Teilen der Pflanzen hergestellt. Daher ist nicht ausreichend nur den korrekten Namen der Pflanze anzugeben, sondern es ist unerlässlich den verwendeten Pflanzenteil anzuführen. Die gleiche Pflanze kann mehrere Däfte mit unterschiedlichsten Inhaltsstoffen, Indikationen und Nebenwirkungen liefern

Ebenfalls wichtig ist die Angabe des Chemotyps, der die biochemischen Eigenschaften der individuellen Pflanze liefert. Je nach Chemotyp verändern sich die therapeutischen Eigenschaften. So kann ein Chemotyp unerwünschte Nebenwirkungen aufweisen, ein anderer weist dagegen keinerlei Gefahr in der Anwendung auf! V.a. für die therapeutisch oft eingesetzten ätherischen Öle von Thymian (*Thymus vulgaris*), Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*), Basilikum (*Ocimum basilicum*), Salbei (*Salvia officinalis*), Kamille (*Matricaria chamomilla*), die Minzen (*Menthae*), die Eukalypten (*Eukalyptii*) und die Myrte (*Myrtus communis*) ist die Angabe des Chemotyps (abgekürzt meist mit Ct. oder Angabe des dominierenden Inhaltsstoffes, z.B. Thymol/Linalool) wichtig.

Auch die Herkunft der Pflanzen, der Zeitpunkt der Ernte und die Art der Verarbeitung beeinflussen die Qualität massgeblich. Bei einigen ätherischen Ölen ist die Beachtung der Herkunft wichtig (z.B. beim Sandelholz und Weihrauch), bei anderen zeigen sich nur unerhebliche, oft nur subjektiv wahrnehmbare Unterschiede. Anbau und Verarbeitung haben dagegen grosse Bedeutung, denn Verunreinigungen durch Spritz- und Lösemittel können zu Nebenwirkungen und Allergien führen. Hier ist es wichtig nur Herstellern zu vertrauen, deren Qualität durch regelmässige Laborkontrollen nachgewiesen wird, am besten „kbA“ (kontrolliert beim Anbau). Weiter müssen die Destillationsverfahren streng überwacht werden, denn Hitze zerstört auch die Inhaltsstoffe teilweise, bzw. bei Absolve-Extraktion müssen die Lösemittel sorgfältig entfernt werden.



Das Deutsche Arzneibuch (DAB) oder das Europäische Arzneibuch (Ph. Eur.) listet 15 ätherische Öle (Fachbegriff: Oleum aetherolum) mit standardisierten Eigenschaften für chemischen Aufbau, Zusammensetzung und nachgewiesene Wirkung. Natürliche Produkte unterliegen jedoch Schwankungen und können diese Standards nicht erfüllen. Hier wird nachgeholfen, indem Inhaltsstoffe zugegeben oder entfernt werden. Dabei dürfen auch „naturidentische“, also synthetische Substanzen zugegeben werden. Abwesenheit von Umweltgiften ist nicht vorgeschrieben, ebensowenig wird der Chemotyp berücksichtigt. Diese Öle sollten nicht verwendet werden!

Hiermit sollte klargeworden sein, dass seriöse Hersteller einen hohen Aufwand betreiben müssen, um qualitativ hochwertige und therapeutisch unbedenkliche Öle zu liefern, was sich aber auch im Preis widerspiegeln muss. Ein qualitativ hochwertiges Öl erkennt man an der Lieferung in einer Braunglasflasche (UV-Schutz, manche Öle greifen Kunststoffflaschen an) und einer ordentlichen Etikettierung. Auf dieser sollten angegeben werden: dt./lateinische Name, Ursprungsland, Pflanzenteil, sofern nötig Chemotyp, Gewinnungsverfahren (Destillation, Extraktion, Mazerat, etc), ggfs. Lösungsmittel, Angaben zur Rückstandskontrolle, Anbau (Wildsammlung, konventionell, kbA), ggfs. Verdünnungsmittel und Mischungsverhältnis bei sehr teuren oder zähflüssigen Ölen, Füllmenge, Chargennummer, Abfüll- oder Verfallsdatum.

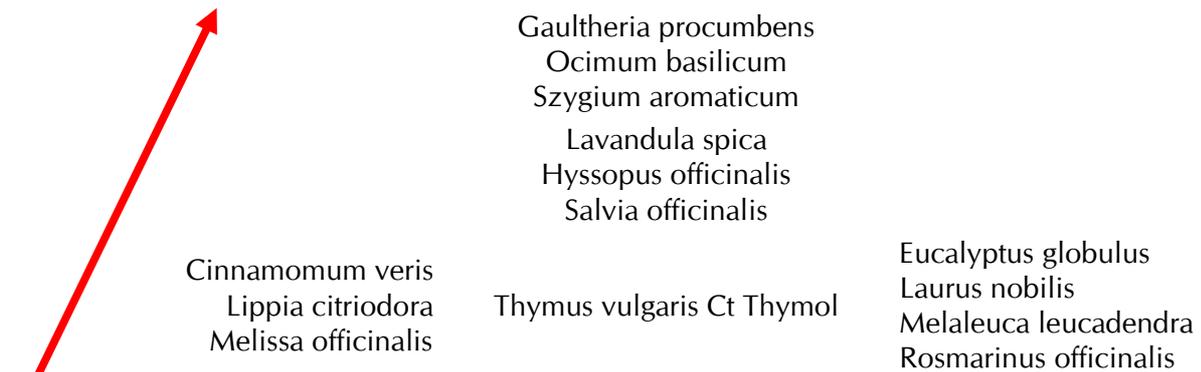
Ohne in diesem Artikel auf die Chemie der Einzelbestandteile von ätherischen Ölen eingehen zu wollen, gibt es Öle mit Inhaltsstoffen, die durchaus fehlertolerant und gut verträglich sind. Andere Öle haben Inhaltsstoffe, die im therapeutischen Bereich nur von erfahrenen Therapeuten eingesetzt werden sollten, bzw. sogar konsequent gemieden werden. So verpflichten sich die (professionell ausgebildeten) Mitglieder der Int. Federation of Aromatherapists (IFA) keine Öle zu verwenden, die auf einer Liste von führenden Aromaforschern, Robert Tisserand und Tony Balacs, zusammengestellt wurden aufgrund ihrer hautreizenden oder giftigen Wirkung. U.a. betrifft dies Beifuss (*Artemisia Vulgaris*), Zimtrinde (*Cinnamomum camphora/cassia/ceylanicum cortex*), Fenchel (*Foeniculum vulgare var. amara*), Oregano (*Origanum vulgare*), Salbei (*Salvia officinalis*), Thuja (*Thuja occidentalis/plicata*), u.v.m. Einige Öle sind z.B. in Frankreich nur auf Rezept in der Apotheke erhältlich. Jedoch umfasst Aromatherapie auch die innerliche Verabreichung. Einige der dort gelisteten Öle können unter Kenntnis und Berücksichtigung der hautreizenden Wirkung durchaus mit Vorsicht und ausreichender Verdünnung äusserlich angewendet werden. Andere Öle gilt es konsequent zu meiden, auch wenn dieselbe Heilpflanze in der Phytotherapie unbedenklich und gut verträglich ist – ätherische Öle sind Hochkonzentrate in Wirkung und Nebenwirkung!

Ein weiterer Punkt gilt zu beachten: mit der Begründung des Verbraucherschutzes unterliegt das Mischen von ätherischen Ölen/fetten Ölen der europäischen Kosmetikverordnung und damit strengsten Hygienevorschriften. Für die Praxis bedeutet dies, dass nur für den „Gebrauch zur Anwendung“ für die jeweilige Behandlung gemischt werden darf. Mischen auf Vorrat für die tägliche Praxis oder das Mitgeben einer restlichen/angebrochenen Ölmischung an den Patienten ist nicht gestattet!

Sehr hilfreich haben sich deshalb in der Praxis ölige Präparate, Salben und Lösungen der Fa. Wala und Weleda erwiesen, die über die Apotheken zu beziehen sind. Diese sind einfach anzuwenden, gut balanciert und v.a. von ausgezeichneter Qualität. Beide Firmen bauen einen Grossteil der verwendeten Pflanzen selbst in Heilkräutergärten mit biologisch-dynamischem Anbau an, und kontrollieren ihre Kooperationspartner streng. Beide Firmen haben sich der anthroposophischen Werte und Denkweise verschrieben. Durch die ausgewogenen Mischungen kann in der Praxis mit wenigen Präparaten ein breites Spektrum an therapeutischen Behandlungen durchgeführt werden. Und der Therapeut kann ohne rechtliche Konsequenzen die entsprechende Weiterbehandlung mit ätherischen Ölen als „Hausaufgabe“ vom Patienten weiterführen lassen.

Folgende Tabelle soll Übersicht verschaffen, welche ätherischen Öle unbedenklich verwendet werden können, und bei welchen Vorsicht und Fachkenntnis erforderlich wird (nach Doris Ilg):





therapeutischer Einsatz nur mit zunehmender Fachkenntnis

- Cedrus atlanticus
Leptospermum scoparium
Matricaria chamomilla
Zingiberis officinalis
- Daucus carota
Pogostemum patchouli
Santalum album

Wellnessbereich mit zunehmend sicherer Anwendung

- Lavandula officinalis
Anthemis nobilis
Cananga odorata
Citrus auranticum flos & fol.
Citrus reticulata
Helicrysum italicum
Jasminum grandiflorum
Mentha citrata
Styrax tonkinensis
- Albies alba
Boswellia carterii
Cistus ladiferum
Citrus aurantium per.
Citrus limomun
Citrus paradisi
Eucalyptus steigeriana
Juniperus communis
Origanum majorana
Pinus sylvestris
Piper nigrum
- Rosa damascena
Coriandrum sativum fruct.
Melaleuca alternifolia
Mentha piperata
Pelargonium graveolens
Thymus vulgaris Ct Linalool

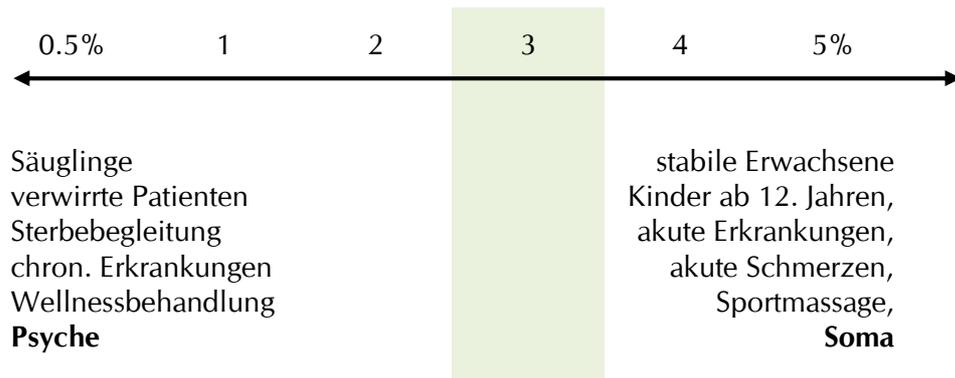
3 Wirkung und Anwendung im Allgemeinen

Ätherische Öle kommen grundsätzlich nur in Verdünnung zur Anwendung!

Die Verdünnungsempfehlungen je nach Schule weichen allerdings voneinander ab, wobei auch die Eigenschaften des verwendeten ätherischen Öles, und die Anwendungsform berücksichtigt werden müssen. Viel hilft NICHT viel!

Die meisten ätherischen Öle kommen in der Natur höchstens in ca. 3%iger Verdünnung vor. Je stärker verdünnt, desto intensiver wirkt die Rezeptur auf die Psyche. Je kräftiger und wenig verdünnt, desto mehr beeinflusst die Mischung den Körper:





Je nach Art der Anwendung wird das Mittel zu Verdünnung gewählt. Dabei gilt zu beachten, dass sich ätherische Öle gut in fetten Ölen, Sahne, Honig und Alkohol lösen, jedoch nicht mischbar sind mit Wasser und Salzen. Zur Inhalation reichen 1-2 Tropfen ätherisches Öl auf die bekannte Schüssel heißen Wassers zur Dampfinhalation. Für ein Teil- oder Wannenbad können die ätherischen Öle in fettem Öl oder in Sahne/Honig gelöst werden. Für ein Vollbad wird 1 Esslöffel des Lösemittels mit 12 Tropfen ätherischen Ölen gemischt, für Teilbäder reicht oft $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ dieser Mischung aus.

In diesem Artikel liegt der Fokus auf der äusserlichen Anwendung als Einreibung oder Massage, wozu die ätherischen Öle in einem geeigneten fetten Öl verdünnt werden. Ideale Massageöle als neutrale Basis sind hochwertige, unraffinierte Oliven-, Sesam-, Mandelöle. Besonders gut können die Öle wirken, wenn sie vor dem Auftragen vorsichtig erwärmt werden, z.B. im Wasserbad oder in einer Duftlampe. (Cave! auch ein Teelicht kann die Öle überhitzen und zu Verbrennungen führen!). Das Erwärmen muss direkt vor dem Auftragen geschehen, sonst verduftet der ätherische Anteil.

Für die Einreibung und Massage gilt als Daumenregel zum Mischen: auf 10ml fettes Öl kommen 6 Tropfen ätherische Öle. Empfehlenswert ist eine harmonische Mischung ätherischer Öle unter Berücksichtigung von Kopf-: Herz-: Basisnote im Verhältnis 3:2:1.

Die Basisnote dient als Fixativ und zur „Erdung“ der Mischung, mit sehr langhaftendem, schwerem Aroma, welches Tiefe, Schwere und Beruhigung verleiht. Sie entspricht dem Yin-Anteil, dem Yuan-Qi, und wirkt besonders auf die unteren Chakren, bzw. auf den RenMai und DuMai. Bei hyperaktiven und nervösen Patienten und am Vormittag kann diese etwas mehr betont werden.

Die Herznote wirkt harmonisierend und ausgleichend wie eine Brücke zwischen den schweren Basisaromen und den leichtflüchtigen Kopfnoten. Sie entspricht dem Ying-Qi, unterstützt den Metabolismus, die Zirkulation, verleiht Fülle. Die Herznote spricht besonders die Emotionen an.

Die Kopfnote sind leichtflüchtige Aromen, die zuerst wahrgenommen werden: schnell wirkend, fein, aber allein flach in der Wirkung. Die chinesische Entsprechung ist das WeiQi. Diese Aromen wecken die Psyche auf, richten Körper und Seele auf, bewirken schnelle Reaktionen, erleichtern (auch Akkumulationen). Bei lethargischen Patienten mit Feuchtigkeitsansammlungen und Fülle-Zuständen (Stagnationen und Schmerz!) ist dieser Anteil der therapeutisch wichtige, auch ab dem späten Nachmittag kann er stärker betont werden.

Auch bei ätherischen Ölen gilt, die thermischen Eigenschaften zu berücksichtigen. Diese sind in der Literatur für Aromatherapie meist nicht angegeben, aber für den Therapeuten aus Sicht der Chin. Medizin durchaus relevant.

4 Leitbahnspezifische Anwendung (JingLuo, ZangFu)

Mit ätherischen Ölen, können die Primärleitbahnen (JingLuo) angesprochen werden, wenn diese Öle v.a. auf die Yuan-Quellpunkte, auf die He-Meer-Punkte, die vorderen Mu-Alarm-Punkte und die Rücken-Shu-Punkte aufgebracht werden. Dem YuanQi zugeordnet sind Nieren- und SanJiao-Leitbahn, die ebenfalls mit Öl (Essenz = Jing) behandelt werden können. Hier ist auch an Punkte zu denken, in deren Namen das YuanQi direkt angesprochen ist, z.B. Yuan (Abgrund, z.B. Gb22), Liao (Knochenhöhle, Foramen, z.B. SJ15), Gu (Tal, Knochen, z.B. Ni10/11).

4.1 Lunge/Dickdarm

Die Lungenenergie wird ideal mit **Eucalyptus globulus**, v.a. auf Lu1, und **Hyssopus officinalis (Ysop)**, v.a. auf Lu9, angesprochen. (Cave!! Hyssopus wirkt abortiv und neurotoxisch und sollte ausschliesslich von erfahrenen Aromatherapeuten angewendet werden!) Beide verteilen das YuanQi, befreien den Oberen Erwärmer, wirken mukolytisch und expektorativ, sowie antibakteriell und antiviral. Beide Pflanzen sind scharf und heiss, zerteilen Stagnationen, befreien von Wind/Nässe und stärken das WeiQi. Eucalyptus gilt als der „Fieberheilbaum“ und sein ätherisches Öl kräftigt die Ich-Organisation. Nadelöle insgesamt regen das Nervensystem nach R. Steiner derart an, dass es sich etwas aus dem Organismus emanzipiert und in sich selbständig werde. So empfiehlt Jeffrey Yuen **Picea mariana (Meerfichte)** auf Bl13, die als besonders ausgleichend und entspannend unter den Fichtennadelölen gilt. Allerdings sind die Unterschiede zwischen den Fichten sehr fein. Neben den Einzelölen ist das Plantago Bronchialbalsam (C. camphora, Eucalyptus, Terebinthia, Thymus), Fa. Wala, oder auch der Bronchialbalsam (Eucalyptus, Foeniculum, Picea, Mentha piperata, Rosmarinus, Salvia, Juniperus), Fa. Weleda, eine praktikable Alternative. Neben Einreibung und Massage lassen sie sich auch sanft als Mittel für die Hausapotheke für ein inhalatives Dampfbad oder Erkältungsbad anwenden, bzw. als Wickel und Auflage.

Ätherisches Nelkenöl ist in der Zahnmedizin als Hausmittel altbekannt, so wird empfohlen bei Zahnschmerzen auf einer Gewürznelke vorsichtig zu kauen. Hierin erkennt man die Wirkung auf Magen/Dickdarm-Meridian. **Szygium aromaticum (Gewürznelke, Caryophyllis floris)** kann nach Jeffrey Yuan auf dem Yuan-Quell-Punkt Di4 verwendet werden. Da Nelkenöl aber sehr (schleim)hautreizend ist, sollte man hiermit sehr vorsichtig sein. Als sichere Alternative gerade im Bereich der Mundhöhle bietet sich die *Rathania comp.* Lösung, Fa. Weleda an (enthält u.a. auch Eukalyptus, Lavandula, Salvia Mentha piperata). Mit der unverdünnten Lösung kann das Zahnfleisch oder kleinere Bereiche wie Di4 massiert werden, bzw. getränkte Auflagen auf die Haut aufgebracht werden.

Ebenfalls auf dem Dickdarm anwendbar ist **Origanum vulgare**, zum einen auf dem Mu-Alarm-Punkt, aber ebenso zur Immunmodulation und Ausleitung von Toxinen. Im Rahmen des sog. Detox-Protokolls hat es sich auf Di15, bzw. nach Worsley zum eher emotionalen Entgiften auf Di4 bewährt.

4.2 Milz/Magen

Das Milz-Qi wird gezielt angesprochen durch **Zingiberis officinale (Ingwer)**, der Antriebsschwache auf Trab bringt, dabei aber für Erdung und Stabilität sorgt, damit ein gesundes Selbstvertrauen unterstützt. Besonders ist die Anwendung über den Rücken-Shu-Punkt Bl20, sowie mit **Pogostemon patchouli** auf Mi4 und Le13, dem Mu-Alarm-Punkt. Beide stärken bei Milz-Qi- und -Yang-Mangel, unterstützen die YunHua-Funktion der Milz und wirken damit auch gegen Feuchtigkeits- und Schleimretention. Abgesehen von diesen beiden spezifischen Ölen gibt es eine grosse Anzahl ätherischer Öle, die auf die Milz-Funktion wirken. Auf Mi3 kann gerade bei dem Syndrom Holz attackiert Erde *Daucus carotus* (Karottensamen) angewendet werden (Beschreibung s. Leber/Gallenblase). Jeffrey Yuen gibt hierfür Estragon an, was in der Aromatherapie jedoch nicht verwendet werden sollte.



Die Magen-Leitbahn kann besonders über Koriander, Kardamom und Kümmel angeregt werden. Alle drei Öle wirken auf Milz und Magen. Beim Koriander muss unterschieden werden in **Coriandrum sativum fruct.**, der zumeist gemeint ist, wenn von Koriander gesprochen wird. Das ätherische Öl des Krautes wird hingegen als starkes Sedativum und Antiphlogistikum bei stressbedingter Gastritis, Schlafstörungen und Angst eingesetzt. Im Gegensatz zum Öl der Früchte kann es allerdings hautreizend wirken. Bei Burnout-Syndrom ist es zusammen mit Patchouli eine gute Kombination.

Coriandrum sativum fruct. wird bei Magen-Syndromen mit Hitze eingesetzt. Bei Magen-Kälte-Erkrankungen und Qi- und Yang-Mangel der Mitte kommt dagegen **Carum carvi (Kümmel)** zum Einsatz. Er lässt sich gut auf Ren12 auftragen und bringt rastlose Geister wieder ins ruhende Zentrum. **Elletaria cardamomum**, das als Ingwergewächs ebenfalls intensiv die Mitte stärkt, die Verdauung reguliert und die YunHua-Funktion der Milz wiederherstellt, bietet sich für die Rücken-Shu-Punkte von Milz/Magen, Bl20/21 an. Sein Stichwort ist Unausgeglichenheit.

An fertigen Präparaten sind der Balsamischer Melissengeist (alkoholisches Destillat aus Angelikawurzel, Gewürznelken, Koriander, Melisse, Muskat, Zimt, Zitronenöl) und das Baby-Bäuchlein-Öl (Mandelöl mit äth. Ölen aus Majoran, röm. Kamille, Kardamom), beide Fa. Weleda, erhältlich. Wie schon der Name sagt, wird das Bäuchlein-Öl nicht nur bei Babys, sondern von allen Patienten mit empfindlichem mittleren und unteren Erwärmer gerne sanft im Uhrzeigersinn rund um den Bauchnabel einmassiert. Auch im Anschluss die Abdeckung mit einem feuchten Wickel und Wärmflasche für einige Minuten wird gerne angenommen.

4.3 Herz /Dünndarm

Die Herz-Leitbahn reagiert wunderbar auf **Boswellia sacra/Carteri (Weihrauch, arabisch)**. Boswellia ist ein Duft, der emotionale Blockaden löst. Gold, Weihrauch und Myrrhe bringen symbolisch Kontakt zur höchsten, göttlichen Instanz. Diese königlichen Geschenke sind sicher nicht für kleine Alltagsorgen gedacht, sondern für einschneidende Lebensphasen und Krisen, wie ja auch der Herzkaiser nur selten direkt genadelt wird. In der Praxis hat sich da eine Einreibung auf Ni27 mit Aurum comp. Unguentum, Fa. Wala bewährt, die Olibanum, Myrrha und Aurum D3 enthält. Auch He7 reagiert intensiv auf diese Salbe, um den Herz-Kaiser wieder als Souverän zu bestätigen und so das Selbstbewusstsein zu stützen, statt vor Rastlosigkeit und Nervosität zu flattern. Trauer und Angst vor dem Tod sind emotionale Stichworte, bei denen sofort an Boswellia gedacht werden sollte.

Citrus aurantium ssp. aurantium (Neroli, Orangenblüte) unterstützt den Herz-Kaiser über den Mu-Alarm-Punkt, Ren14.

Jeffrey Yuen gibt für He7 **Salvia officinalis (Salbei)** an. Dieses ätherische Öl sollte in der Praxis jedoch nicht verwendet werden, weil es stark neurotoxisch ist und Epilepsie auslösen kann. Theoretisch könnte ein Salbei-Öl verwendet werden, solange der überprüfte Gehalt an Thujon unter 40% liegt. Auch hierfür lässt sich jedoch der Bronchialbalsam (Eukalyptus, Foeniculum, Picea, Mentha piperata, Rosmarinus, Salvia, Juniperus), Fa. Weleda, einsetzen, denn ausser dem Salbei-Anteil wirken auch die Mi/Ma-stärkenden Anteile gut mit der erdigen Qualität dieses Punktes zusammen. Aurum comp. oder Boswellia-Öl sind weitere Alternativen, die jegliches Risiko mit Salbeiöl allein leicht verzichtbar macht!

Dem Privatsekretär des Herzens, Dünndarm, obliegt die Aufgabe, dem Herzen die Last des Alltäglichen abzunehmen, zu trennen, was Herzensangelegenheit und was unwichtiger Kleinkram ist. **Nardostachys jatamansi (Narde)** wirkt gleichzeitig beruhigend und kardiotonisch bei Ängstlichkeit und Einschlafschwierigkeiten, indem ihr Duft dem Yuan-Quellpunkt hilft, das Qi des Dünndarmes zu reinigen. Ebenfalls der **Cuminum cyminum (Kreuzkümmel)** sorgt statt endlosem Sortieren sanft für Schlaf und Ruhe auf Ren4, einem Yin-nährenden Punkt schlechthin. **Citrus aurantium ssp. bergamia (Bergamotte)** auf dem Rücken-Shu-Punkt Bl27 beruhigt ängstliche, hyperaktive Gemüter mit schlechter Laune. Die stimmungsaufhellende Wirkung macht sie übrigens auch zu einem guten Begleiter während Trauer und unterstützt bei Angst vor dem Sterben.



4.4 Nieren/Blase:

Bei den Ölen, die auf Nierenpunkten verwendet werden, fällt auf dass sowohl **Foeniculum vulgare var. dulce (Fenchel)** als auch **Salvia Sclarea (Muskatellersalbei)** östrogenartig wirken und beide aufgrund der Yin-stärkenden Wirkung als typ. „Frauenöle“ gelten. Interessanterweise sind **Juniperus communis (Wacholderbeere)** und Foeniculum dabei Yang-stärkend durch ihre Wärme, denn das nähren des Yin im Unteren Erwärmer erfolgt nur bei ausreichender Wärme. Alle diese Öle unterstützen intensiv die Blutproduktion und Blutbewegung im Unteren Erwärmer. Bei emotional bedingten Blockaden im Unteren Erwärmer ist Juniperus das richtige Öl. Auch bei Erschöpfung durch zuviele Belastungen hilft er durchzuhalten und unterstützt den Eigenwillen. Um bewusstsein und Eigenwillen geht es auch beim **Anethum graveolens (Dill)**, wie Wilhelm Pelikan schreibt: Die aus der Wärmesphäre geborenen ätherischen Öle des Anethum stärken die menschlichen Bewusstseinskräfte.

(Achtung, Foeniculum wird häufig gepanscht, die billigen/synthetischen Öle enthalten viel toxisches Anethol als Bestandteil, daher nur kontrollierte Qualität mit geringem Anteil an cis-Anethol anwenden.) Vorsicht bei beiden Ölen ist geboten, wenn ein Östrogenüberschuss vorliegt, sei es als Hormonstörung, Schwangerschaft oder auch bei östrogenabhängigen Kanzerosen. Kontraindiziert ist Fenchel bei Alkoholismus, Schwangerschaft, und Paracetamoleinnahme. Auch hier leistet in der Praxis der Bronchialbalsam (Eucalyptus, Foeniculum, Picea, Mentha piperata, Rosmarinus, Salvia, Juniperus), Fa. Weleda, wieder gute Dienste, der sowohl in die Hausapotheke der Patienten gehört, als auch als Praxisbedarf einfach vielseitig einsetzbar ist.

Apium graveolens (Selleriesamen) ist für diejenigen, die gerne einige Meter über dem Boden schweben, die Tausende von Ideen haben, diese aber nur sehr ungenügend umsetzen können. Hier kann Sellerieöl die Kraft schenken und das Durchhaltevermögen, die Ideen auch auszuführen und die damit verbundenen Schwierigkeiten zu bewältigen, anzuwenden z.B. auf Bl64, aber auch Le14 (zu beziehen über www.feeling.at).

Holzöle wie **Cedrus deodara (Himalaya-Zeder)** wirkend grundsätzlich psychisch stabilisierend (v.a. bei empfindsamer Dünnhäutigkeit) und erdend. Auf Ren3 kann zwar evt. auch feuchte Hitze ausgeleitet werden, aber viel mehr geht es bei diesem Punkt darum, dem Patienten festen Boden unter die Füße zu geben, der zuviele Belastungen tragen muss. Stichwort Burnout gilt auch für Cedrus, der Mut macht und Selbstvertrauen stärkt.

Ocimum basilicum Ct Linalool (europ. Basilikum) löst Anspannung. Auf dem Rücken-Shu-Punkt der Blase stärkt es die gesamte Aufgabe der Blase, nämlich statt dem Aufrechterhalten einer scheinbar starken Fassade und Kontrolle behalten mehr Yin geprägte Haltung von Vertrauen zu erreichen. Dies ist z.B. bei chron. Polyarthritis ein Thema, weswegen es nicht verwundert, dass in der Rheumasalbe M, Fa. Weleda, Basilikum enthalten ist. Bei Knochen- und Gelenksbeschwerden bewegt diese Salbe mit ihrer durch das Meersalz kräftig rubbelnden Wirkung ordentlich Qi und Blut, durchwärmt den Bereich und sorgt für Lösen der akkumulierten Schleimstagnation.

4.5 Pericard/SanJiao:

Origanum majorana (Majoran) ist ein Öl, das die enge Zusammenarbeit von Mitte, Leber und Pericard widerspiegelt. Der Punkt Pc7 „helps quiet a hungry heart“, wie L. Jarret schreibt. Der Herzbeschützer wird durch den engen, wenn nicht sogar intimen, zwischenmenschlichen Kontakt genährt. Der erdige Punkt kann mit einem erdigen Öl die Leber-Energie stärken, damit sie ihr Kind nährt. (Achtung, der sog. „Spanischer Majoran“ ist ein Thymian-Chemotyp!) Und wenn das Thema intimer Beziehungen schon angesprochen ist, Entzündungen der Schleimhäute im intimen Bereich und Vaginalfluor lassen sich nicht von ungefähr mit einem Majoran-basiertem Präparat, Majorana-Vaginalgel (Eucalypti, Origanum majorana, Rosmarini, Salvia, Thymi), Fa. Wala, gut behandeln.

Melissa officinalis Ct Citronellal (Melisse) ist eine kühlende und dennoch Mitte stärkende Pflanze. Auch bei dieser Pflanze ist eine Yin-Yang-balancierende, paradox erscheinende Wirkung zu beobachten. So kann sie aufsteigendes Yang und Feuer kühlen und absenken, andererseits macht sie



dies, ohne die Mitte zu stören. Im Gegenteil, sie ist ein Kraut, was sehr eng mit der Erde verbunden ist. Nicht von ungefähr gibt es das Melissenöl (Carvi, Foeniculi, Melissa, Majorana), Fa. Wala, dessen Anwendungsgebiet angegeben ist mit Anregung der Wärmeorganisation im Stoffwechsel-Gliedmassen-Bereich, z.B. Meteorismus, Bauchkrämpfe. Auch bei Dysmenorrhoe lässt es sich anwenden, denn mit der hormonähnlichen Wirkung gilt es auch als „Frauenkraut“, wohl auch, weil es nervöse Herzchen beruhigt und gut schlafen lässt.

Sanjiao ist der Minister für Aussenangelegenheiten und wird reguliert durch den Immunmodulator **Cinnamomum ceylanicum fol. (Zimtblatt)** auf seinem Yuan-Quellpunkt SJ4. Doch wenn das Umfeld nur als steiniges „wüstes Land“ erfahren wird, kann mit **Rosa damascena (Rose)** auf Ren5 die Lebensfreude zurückgebracht werden. Wenn Angst vor dem Verlust an Weiblichkeit, seelische Verletzungen, Kindheitstraumen, Missbrauch, etc. zu einem Herzschock geführt haben, der sich z.B. in Symptomen wie Schlafstörungen, Ängstlichkeit statt Selbstvertrauen, Unfruchtbarkeit, Trauer, Apathie zeigt, kann über Ren5 fruchtbare Introspektive angeregt werden, die statt äusserer Empfängnis das Wunder vollbringen kann, sich selbst hervorzubringen. Mit Aurum/Lavandula comp. (Lavandula, Rosa damascena mit Aurum D3), Fa. Weleda, bekommt der Patient heilsamen Balsam für sein geschundenes Herz, denn gerade die Kombination aus Rose und Lavendel verleiht neue Hoffnung.

Ravensara aromatica

4.6 Leber/Gallenblase:

Citrus limonum (Zitrone) auf Le3 löst Leber-Qi-Stagnation samt blockierter Emotionen incl. daraus entstandener Hyperaktivität. Es hellt Depressionen auf und fördert die Konzentration, damit die Ministerin für Strategie ihre Aufgabe frei erfüllen kann. Zitrone kann angewendet werden bei allen typischen Frühlingserkrankungen, Heuschnupfen, Rheuma, Erkältungen. Immer wenn Flüssigkeiten in der menschlichen Organisation ins Formlose streben, können diese mit ihr gebändigt werden.

Auch für die Leberenergie gibt es ein typ. „Frauenkraut“, **Chamomilla recutita (Kamille blau)**. Im botanischen Namen steckt das Wort mater, die Mutter, denn die Leberenergie hat einfach engen Bezug zum Yin, zur Emotionalität, aber auch zu den Genitalien und zur Fortpflanzung. Dieser Duft besänftigt ärgerliche Stimmungen, löst Anspannung und macht Mut, den eigenen Weg zu gehen, v.a. (aber nicht nur) bei problematischen Mutterbeziehungen, ebenfalls auf Le3. **Daucus carota (Karottensamen)** ist das Öl, wenn das Holz die Erde attackiert. Sanft, aber nachdrücklich entspannt es die Leber und tonisiert die Mitte. Der Duft ist warm und nährend einhüllend. B118, aber auch Le3 bieten sich hierfür an. Dieses Öl besänftigt sowohl den Drang nach der Kratzbürste bei Juckreiz, als auch „Kratzbürsten“ selbst.

Lavandula angustifolia (Lavendel) als intelligentes „Wunderkraut“ mit scheinbar paradoxer Wirkung, die Yin und Yang balanciert. Lavendel wirkt über die ausserordentlichen Gefässe YinQiaoMai und YangQiaoMai, über die er für emotionale Probleme Herz-, Pericard- und Leber-Leitbahn erreicht, auch bei mentalen Problemen, wie Somnolenz eingesetzt werden kann. Er ist der Duft für das „Tor der Hoffnung“, Le14. Lavendel beruhigt einerseits den Sympathikus, besonders wenn der Patient vor lauter Stress in Hyperaktivität verfällt. Gleichzeitig tröstet und motiviert dieser Duft weiterzumachen, wenn man in der depressiven Melancholie des inneren Herbstes gefangen ist aus Trauer und Verletzung.

So wie die Gallenblasen-Energie der Exekutive in der Polis des Organismus entspricht, ist der **Rosmarinus officinalis Ct Cineol** der Antreiber und Feldweibel der Aromatherapie. Antriebsschwache, apathische Patienten und Bereiche werden wachgerüttelt und mit Selbstvertrauen gestärkt. Trotz seiner Kraft bleibt auch der Rosmarin die Mutter der Kompagnie, und sorgt für Halt und Stabilität in der Mitte. So wird der „Ahnengrabhügel in der Wildnis“, Gb40, zum Feldherrenhügel. **Mentha piperita (Pfefferminz)** hilft bei nervlicher Erschöpfung, Konzentrationsmangel und Kopfschmerz, die Gallenblasen-Leitbahnen am Kopf wieder mit frischem Wind zu belüften. Auf Gb24, Sonne und Mond, vertreibt er die Wolken, damit die Sonne wieder strahlen und der Mond wieder klar scheinen kann. **Vetiveria zizanioides (Vetiver)** beruhigt bei Stress und Aufgedretheit, indem es auf B119, dem



Rücken-Shu-Punkt der Gallenblase, Kraft gibt, sich erst mal zu beruhigen und eine neue Perspektive zu suchen. Es ist ein stark erdender Duft, der hier zum Einsatz kommt, wenn der Patient am resignieren ist. Themen sind v.a. Ablehnung der Sexualität, Missbrauch und Konfrontation mit Weiblichkeit.

5 Ausblick auf die Verwendung auf anderen Leitbahnen

Das YuanQi hat ausserdem eine Affinität zu den Divergenten Leitbahnen, den Acht Ausserordentlichen Gefässen und den Luo-Leitbahnen. Die Massage/Einreibung an den Gelenken, gerade auch an den grossen Gelenken Hüfte und Schulter spricht Bi-Syndrome an, und verbessert die Durchlässigkeit dieser Engpässe in der Zirkulation, um so Stagnationen und Schmerzen im Extremitätenbereich zu beeinflussen. Auch die Sinnesorgane lassen sich über die Anwendung ätherischer Öle in der Umgebung oder auf nahegelegenen Akupunkturpunkten, sowie über die Jing-Brunnenpunkte ansprechen und öffnen. Dies wird Thema einer Fortsetzung dieses Artikels.

6 Tabellarischer Überblick der Wirkungen (westlich/TCM)

Cave! Hinweise die zur sicheren Verwendung beachtet werden müssen

Cave!! Dieses Öl ist nur von erfahrenen Therapeuten anzuwenden

Cave!!! Diese Öle sollten grundsätzlich nicht in der Aromatherapie verwendet werden.

Apium graveolens (Sellerie-samen)	Le14, Bl64	ist für diejenigen, die gerne einige Meter über dem Boden schweben, die Tausende von Ideen haben, diese aber nur sehr ungenügend umsetzen können. Hier kann Sellerieöl die Kraft schenken und das Durchhaltevermögen, die Ideen auch auszuführen und die damit verbundenen Schwierigkeiten zu bewältigen.	(zu beziehen über www.feeling.at)
Anethum graveolens (Dill)	Bl25	mukolytisch, cholagog, choleretisch, karminativ, antikoagulierend, <i>scharf, warm, tonisiert Ma/Ni-Yang, senkt Ma-Qi, gegen nahrungsstagnation, bewahrt Jing, gegen Le-Qi-Stagnation</i>	Cave! Nur verwenden wenn Kraut und Früchte destilliert!
Artemisia dracunculus (Estragon)	Mi3	spasmolytisch, antiviral, antiallergisch, emmenagog, karminativ, harmonisiert Mens <i>Holz attackiert Erde (s.a. Daucus carota!)</i>	Cave!!! Estragol = karzinogen
Boswellia sacra/Carteri (Weihrauch, arabisch)	Bl15, Ni27	antiphlogistisch, mukolytisch, expektorativ, immunmodulierend, antidepressiv <i>wandelt Feuchtigkeit/Schleim um, befreit das Herz, stärkt die YunHua-Funktion der Milz</i>	
Carum carvi (Kümmel)	Ren12	mukolytisch, cholagog, choleretisch, karminativ, antihistaminisch, appetitanregend <i>scharf, heiss, Yang-Tonikum, löst Qi und Blut-Stagnation, vertreibt Wind(e)</i>	
Cedrus deodara (Himalaya-zeder)	Ren3	lymphotonisch, Arterien-regenerierend, antiphlogistisch, psychisch stabilisierend <i>löst Lu-Schleim/Hitze</i>	



Chamomilla recutita (Kamille blau)	Le3	antiphlogistisch, antiallergisch, stomachisch, spasmolytisch, hormonartig <i>bitter, scharf, kühlend, tonisiert Ma, kühlt Hitze/Feuer/Blut, senkt aufsteig. Yang, löst Feuchte und Stagnationen von Qi und Blut</i>	Cave! homöop. Antidot
Cinnamomum ceylanicum fol. (Zimtblatt)	SJ4	antiinfektiös, antimykotisch, antiparasitär, immunmodulatorisch (IgA↑), stimulierend, stärkend <i>warm</i>	
Citrus aurantium ssp. aurantium (Neroli, Orangenblüte)	Ren14	antidepressiv, neurotonisch, blutdrucksenkend, antibakteriell, antiparasitär, phlebotonisch <i>tonisiert und bewegt Leber-, Milz-Qi, wandelt Feuchtigkeit/Schleim</i>	
Citrus aurantium ssp. bergamia (Bergamotte)	Bl27	spasmolytisch, sedativ, antidepressiv, psychisch ausgleichend, antiseptisch, hautregenerierend, choloretisch	Cave! stark phototoxisch, photomutagen
Citrus limonum (Zitrone)	Le3	antiviral, phlebotonisch, antikoagulierend, litholytisch, immunmodulatorisch, leicht sedativ <i>sauer, bitter, kühl, löst Feuchte/Hitze auch aus Blut, kühle Ma-Feuer, tonisiert Mi-Qi, gegen Schleim-Stau, Frühlings-Symptome</i>	Cave! phototoxisch
Coriandrum sativum fruct. (Koriander)	Ma42	antibakteriell, karminativ, spasmolytisch, analgetisch, tonisierend, stimulierend, neurotonisch <i>bitter, scharf, kühl, senkt aufsteigendes Yang (Augenröte, Ohrentzündung), kühlt Wind/Hitze auch im Blut, hilft bei Trauer und Konzentrationsstörungen</i>	
Cuminum cyminum (Kreuzkümmel)	Ren4	sedativ, analgetisch, antiphlogistisch, karminativ,	Cave! phototoxisch, hautreizend
Daucus carota (Karottensamen)	Bl18, Le3, Mi3	Hepatozyten-regenerierend, karminativ, blutreinigend, neurotonisch, blutdrucksenkend <i>Holz attackiert Erde, entspannt Le, tonisiert Mi</i>	
Elletaria cardamomum	Bl20/21	Tonikum, Stimulanz, karminativ, expektorativ, spasmolytisch, antibakteriell, <i>scharf, warm, tonisiert Mi-Yang, befreit von Kälte/Feuchte, löst Qi-Stagnation, wirkt rebellierendem Qi entgegen (Lu/Ma)</i>	



Eucalyptus globulus	Lu1	mukolytisch, expektorativ, antibakteriell, antiviral, antimykotisch, antiphlogistisch, analgetisch <i>scharf, eritzend, zerteilt Stagnation, stärkt WeiQi, Lu-Qi, vertreibt Wind</i>	Cave! oft verfälscht und gepanscht!
Foeniculum vulgare var. dulce (Fenchel)	B123	spasmolytisch, karminativ, östrogenartig, emmenagog, laktagog, cholagog, choleretisch, analgetisch, kardiotonisch, mukolytisch <i>süss, scharf, warm, tonisiert Mi/Ma-Qi/Yang, befeuchtet, nährtQi/Blut, vertreibt Wind, löst Stagnation</i>	Cave! oft verfälscht und gepanscht!
Hyssopus officinalis (Ysop)	Lu9	mukolytisch, antiasthmatisch, antibakteriell, antiviral, blutdrucksenkend <i>scharf, bitter, heiss, löst Qi- und Blutstagnation, befreit Wind/Nässe, tonisiert Ma</i>	Cave!! neurotoxisch, abortiv
Juniperus communis (Wacholderbeere)	Gb25	litholytisch, antitoxisch, antibakteriell, Pankreas stimulierend, diuretisch <i>bitter, süß, adstringierend, scharf, heiss, tonisiert Mi/Ma/Ni-Qi/Yang, löst Feuchte, nährt Blut, hält das Ni-Qi</i>	Cave! nicht in Schwangerschaft
Lavandula angustifolia (Lavendel)	Le14	spasmolytisch, sedativ, antiphlogistisch kardiotonisch, blutdrucksenkend, analgetisch, antikoagulierend, antimykotisch, antibakteriell <i>bitter, scharf, warm, löst Le-Qi Stau, löst Stagnationen der Mitte, stärkt He/Lu/Mi/Ma-Qi, besänftigt inneren Wind, senkt aufsteig. Yang und rebell. Lu-Qi, kühlt Le/He-Feuer, beruhigt Shen, öffnet Oberfläche, leitet Wind/Kälte/Hitze aus</i>	psych. gering dosieren, sonst paradoxe Wirkung!
Litsea cubeba (May Chang, Kubebenpfeffer)	Di4	sedativ, ausgleichend, antiphlogistisch, antiinfektiös, karminativ, stimuliert Noradrenalin <i>bewegt v.a. das Blut im Unteren Erwärmer</i>	Cave! bei Glaukom
Melissa officinalis Ct Citronellal (Melisse)	B114	antiviral, blutdrucksenkend, antiphlogistisch, sedativ, schlaffördernd, choleretisch, analgetisch, phlebotonisch, hormonähnlich, immunmodulatorisch, <i>bitter, kühl, beruhigt Le-Yang, kühlt He-Feuer, vertreibt Wind/Hitze, löst Le-Qi-Stau, beruhigt Shen</i>	meist mit Zitronengrass gestreckt!
Mentha piperita (Pfefferminz)	Gb24, Gb 37	analgetisch, anästhesierend, spasmolytisch, kardiotonisch, uterotonisch, neurotonisch, konzentrationsfördernd, hepatotonisch, cholagog, choleretisch, antiparasitär <i>scharf, kühl, löst Wind/Hitze/Le-Qi-Stagnation, gegen Holz attackiert Erde, bringt Ausschlüge an Oberfläche, klärt Kopf und Augen, nährt Blut, befeuchtet, beruhigt nervösen Ma/He</i>	Cave! homöop. Antidot
Nardostachys jatamansi (Narde)	Dü4	sedativ, kardiotonisch, phlebotonisch, ovarienstimulierend,	



Ocimum basilicum Ct Linalool (europ. Basilikum)	Bl28	antiphlogistisch, blutdrucksenkend, neuotonisch, spasmolytisch, analgetisch, antiviral <i>süss, bitter, scharf, warm, tonisiert Ni/Lu/Ma-Yang, beruhigt Shen, löst Feuchte/Schleim aus Lu, löst Le-Q-Stagnation</i>	Cave! < 31% Methylcavicoll!
Origanum majorana (Majoran)	Pc7	parasympathikoton, vasodilatorisch, blutdrucksenkend, spasmolytisch, antibakteriell, analgetisch, <i>scharf, bitter, warm, leitet Feuchte/Schleim aus, öffnet Oberfläche, bewegt stag. He-Qi, beruhigt Shen, tonisiert Mi/Ma-Yang, wärmt den Uterus, bewegt Le-Qi, senkt Le-Yang</i>	
Origanum vulgare	Ma25, Di15, Di4	antibakteriell, antimykotisch, antiparasitär, antiviral, blutdrucksteigernd, analgetisch, immunmodulierend <i>scharf, heiss, schweisstreibend, löst Wind/(innere) Nässe/Stagnationen von Qi/Blut, stärkt Qi und Yang,</i>	Cave! stark hautreizend, besser ist Or. heracleoticum
Picea mariana (Meerfichte)	Bl13	ausgleichend, entspannend, tonisierend, antiseptisch, nervenstärkend, „Ich“-kräftigend <i>Ma-Fülle</i>	
Pinus sylvestris (Föhre)	Lu1	Kortison- /Testosteron-ähnlich, Blutdruck-steigernd, neurotonisch, lymphentstauend, antiseptisch <i>YuanQi verteilend</i>	Cave! hautreizend, v.a. im warmen Badewasser!
Pogostemon patchouli	Mi4 Le13	sedativ, antiphlogistisch, immunmodulierend, venös entstauend, karminativ, antimykotisch <i>Mi-Qi-Mangel, auch mit Schleim/Feuchtigkeit, Störung der YunHua-Fkt.</i>	
Ravensara aromatica	Bl22, Bl34	östrogenartig, emmenagog, laktagog, spasmolytisch, karminativ, cholagog, choloretisch, kardiotonisch, neurotonisch <i>Bl34 bei Prostatitis</i>	Cave!!! carzinogener Verdacht!
Rosa damascena (Rose)	Ren5	antiinfektiös, antiphlogistisch, neurotonisch, stärkend, kardiotonisch, antidepressiv, psych. stabilisierend, lokalanästhetisch, choloretisch <i>süss, kühl, klärt Blut-Hitze, senkt aufsteig. Le-Yang, löst Le-Qi-Stagnation, löst He-Schleim,</i>	
Rosmarinus officinalis Ct Cineol	Gb40	spasmolytisch, mukolytisch, epektorativ, kardiotonisch, <i>scharf, bitter, warm, tonisiert Yang der Mitte, hebt Qi, befreit Oberfläche, löst Wind/Kälte/Schleim/Feuchte, bewegt Blut, tonisiert Unteren Erwärmer</i>	



Salvia officinalis (Salbei)	He7	spez. antibakteriell, antiviral, mukolytisch, antimykotisch, cholagog, choleretisch, emmenagog, tonisierend, östrogenähnlich <i>bitter, kühl, tonisiert Ma, kühlt Hitze/Feuer, entzieht Hitze-Toxine, gegen aufsteigendes Yang, löst Krämpfe</i>	Cave!!! Grundsätzlich meiden! neurotoxisch, stark abortiv, Epilepsie-auslösend!
Salvia Sclarea (Muskateller-salbei)	Ni3	spasmolytisch, östrogenartig, antidepressiv, neurotonisch, phlebotonisch, entstauend, entgiftend, regenerativ <i>tonisiert Yin, bewegt Qi und Blut,</i>	Cave! nicht in Schwangerschaft, nicht kurz vor/während starker Mens
Santalum album (Sandelholz)	Ren17	antiseptisch, venös/lymph.entstauend, hypotensorisch, neuroleptisch,	Cave! zumeist synthetisch, stark bedroht!
Szygium aromaticum (Gewürznelke)	Di4	antibakteriell, antiviral, antimykotisch, antiparasitisch, neurotonisch, uterotonisch, emmenagog, analgetisch, antineuralgisch, blutdrucksteigernd <i>scharf, warm, tonisiert Nieren-Yang, vertreibt Magen-Kälte, wärmt die Mitte, senkt rebell. Qi, entlässt latente Pathogene</i>	Cave!! hepatotoxisch, nicht bei Blutgerinnungsstörungen, sehr (schleim)haut-reizend
Thymus vulgaris Linalool (Thymian)	Ma25	antibakteriell, antiviral, antimykotisch, neurotonisch, uterotonisch, immunmodulatorisch, <i>scharf und heiss, stärkt Lu-Qi, löst Wind, löst Qi und Blut-Stagnation, löst v.a.latente Zustände, schweisstreibend,</i>	
Vetiveria zizanoides (Vetiver)	Bl19	immunmodulatorisch, Stimulans für Drüsen, Kreislauf, Gefäße, emmenagog, spasmolytisch, parasymphatikoton, sedativ, stark psychisch erdend	
Zingiberis officinale (Ingwer)	Bl20	karminativ, expektorativ, analgetisch <i>scharf, wärmend, reguliert WeiQi und YingQi, Oberfläche öffnend, befreit von Kälte, Mitte stärkend, Mi/Ma-Qi-Mangel, auch mit Schleim/Feuchtigkeit</i>	Cave! auch äusserlich nicht bei Blutgerinnungshemmung, ASS, Heparin



7 Literatur

Zimmermann E., „Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe“,
Sonntag Verlag, Stuttgart, 2008

Price S., „Aromatherapie. Praxishandbuch für Pflege-, Kosmetik- und Gesundheitsberufe“,
Huber Verlag, Bern, 2009

Tisserand R., Balacs T., „Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals“,
Elsevier Ltd., Oxford, 1995

Valnet J., Tisserand R., „The Practice of Aromatherapy: A Classic Compendium of Plant Medicines and
Their Healing Properties: A Classic Compendium of Plant Medicines & Their Healing Properties“,
Inner Traditions, 1982

Keller E., „Das Handbuch der ätherischen Öle, Helfen, Heilen, Pflegen“,
Goldmann Verlag, München 1993

Yuen J.C., „Introduction to Essential Oils“ (mit persönl. Kursnotizen),
Academy of Chinese Healing Arts, Winterthur 2008

Pelikan W. „Heilpflanzenkunde I, II, III“,
Verlag am Goetheanum, Dornach, 2005

Mosheim-Heinrich E., „Kräutersteckbriefe zur Weiterbildung Westliche Kräuter in der Chin. Medizin“,
Kursunterlagen, August-Brodde-Schule, ABZ West, Wuppertal, 2003/04

Bedrik K., „Westliche Heilpflanzen in der TCM“,
ML Verlag, Uelzen, 2000

Ploberger F., „Westliche Kräuter“,
BACOPA Verlag, Schiedlberg (A), 2005

alle Rechte liegen bei der Autorin:

Silja Thiemann

Pescher Str. 99

41352 Korschenbroich

www.shuidao.de

