



Waldöle

Baumkräfte für Zuhause

von Dr. phil.
Isabel Arends –
Heilpraktikerin
für Psychotherapie
und Kinesiologin
aus Berlin



In Japan, dem Geburtsland der Baummedizin, ist es ein alter Brauch, zu Neujahrs- und Frühlingsfesten die Häuser mit wohlduftenden Kiefernzweigen zu schmücken. Kiefernzweige gelten auch als duftendes Glückssymbol, so werden sie - kombiniert mit Kirschblüten, Hyazinthen oder Narzissen - in Frühlingssträuße gebunden. Sie verströmen ihren Duft, der die Selbstheilungskräfte stimuliert, in dunklen Wintertagen die Stimmung hebt und sogar zu kreativen und neuen Ideen inspiriert.

Außerdem sind die ätherischen Öle hochwirksame Hygienehelfer: Die Phytonzide der Bäume töten Bakterien, Viren und Pilze, das heißt sie desinfizieren die Raumluft.

Phytonzide in der Baummedizin

Bäume sind die größten Heilpflanzen unserer Erde. Die Baummedizin nutzt die wertvollen Phytonzide, die vor allem in ätherischen Ölen enthalten sind. Die Phytonzide bilden das natürliche Abwehrsystem der Bäume.

Buchtipp



Isabel Arends:
„BaumMedizin –
Die heilende Kraft der
Waldöle“, rotona Verlag,
19,95 €



Diese Pflanzenstoffe helfen dem Baum, sein Holz, seine Blätter und Nadeln gegen Insekten, Bakterien, Viren und Pilze zu schützen. Das Wort leitet sich ab von den griechischen Worten phytón, das „Pflanze“ bedeutet und cide,

me, die Licht- und Witterungsbedingungen des Jahrgangs und die Art der Destillation bestimmen Inhaltsstoffe und Geruch der Öle. Deshalb lohnt es hier sein Lieblingsbaumöl von unterschiedlichen Herstellern auszuprobieren.

- senkt den Blutdruck
 - verbessert das Wohlbefinden
 - reduziert den Stresshormonpegel und
 - beruhigt das Nervensystem.
- Zudem stärken Phytonzide die Gedächtniskraft, fördern die

Mit grünen Fichten-, Tannen- und Kiefernzweigen schmücken wir im Winter unser Zuhause. Es sind die Nadeln, die Rinde und die kleinen braunen Knospen, welche die duftenden Phytonzide enthalten. Sie verströmen einen feinen Geruch, der viel mehr bewirkt, als wir ahnen.

das mit „töten“ übersetzt wird. Einige Bäume, so die Kiefern oder Fichten, strotzen nur so vor ätherischen Ölen, während andere Bäume, beispielsweise Buchen oder Eichen, nur sehr wenige ätherische Öle besitzen. Je nachdem, ob die ätherische Öle aus Nadeln, Rinde, Blüten, Harz oder Zapfen gewonnen werden, unterscheiden sie sich in ihrer Zusammensetzung und Wirkung. Die Baumöle enthalten – ähnlich wie beim Wein – individuelle Duftnoten. Der Standort der Bäu-

So wirken Phytonzide

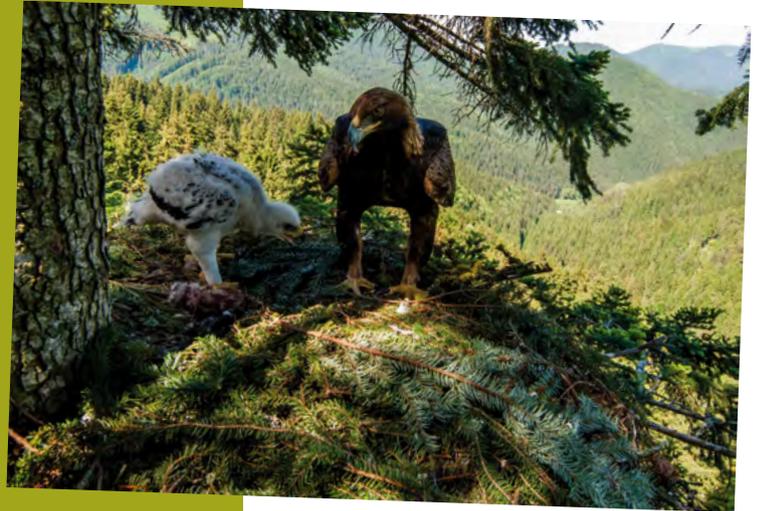
Wie wirksam sind Phytonzide von ätherischen Baumölen, wenn man sie zu Hause in einer Duftlampe, einem Diffuser, auf Duftsteinen oder Salzlampen verwendet? Eine Antwort liefern die Untersuchungen am Institut für Hygiene und öffentliche Gesundheit der Medizinhochschule Nippon aus dem Jahr 2005. Dort wies Prof. Qing Li folgende positive Effekte nach. Eine mit Phytonziden angereicherte Luft:

- steigert die Abwehrkräfte

Kommunikationsfähigkeit und die Kreativität. Sie werden über die Haut und die Lunge in den Körper aufgenommen und wirken dort auf das Immunsystem bis in die kleinsten Körperzellen. Somit können sie in Form von Massageölen, Badezusätzen, Duftroll-on, Duftlampen oder -diffusern angewendet werden.

Von Waldtieren lernen

Vögel, beispielsweise Adler, tragen alle paar Tage frische Zweige in ihr Nest, wenn der Nachwuchs geschlüpft ist. Meist sind es Ästchen von Nadelbäumen. Die ätherischen Öle wirken antibakteriell und dienen der Gesundheitspflege für die Küken. Auch Ameisen sammeln fleißig Harzklümpchen von Nadelbäumen, die sie an den Eingängen zum Bau platzieren, um Krankheitserreger fernzuhalten. Wir können die reinigenden Eigenschaften der Phytonzide nutzen, indem wir einfach zwei Tropfen Weißtannenöl auf acht Liter ins Wischwasser geben.



Heimische Baumöle

Was den Japanern die Hino-ki-Kiefer ist, sind für uns die altvertrauten Düfte der Fichten, Kiefern und Tannen. Diese Nadelbäume begleiteten unsere Vorfahren und die Erfahrung

hat gezeigt, dass sie auch für uns besonders wirksam sind. In Österreich an der Universität Graz erforschen Prof. Maximilian Moser und Dr. Erwin Thoma die Eigenschaften von heimischen Holzduftstoffen. Über die Zirbel-

kiefer, Kiefern, Fichten und Weißtannen ist inzwischen Beachtliches zusammengetragen worden. Vor allem die Erkenntnisse zur Wirkung der Zirbelkiefer eröffneten ein neues Feld der Gesundheitspflege. Heimische Baumöle dürfen also zu einem vielseitigen Begleiter in unserem Alltag werden. Die Fichte beruhigt die Nerven, schafft Zuversicht und bringt die körperlichen Abwehrkräfte in Schwung. Die Weißtanne schenkt Konzentration und Klarheit für müde Kopfarbeiter und wirkt beruhigend auf unseren Herzschlag. Wacholderöl bringt den Wasserhaushalt wieder zum Fließen und kann bei Lymphstau, Gelenkschmerzen oder Blasenentzündung helfen. Kiefern sind dagegen wahre Allroundtalente. Sie schenken Lebensfreude, wirken in Krisenzeiten beruhigend und helfen, tiefe Erschöpfungsphasen zu überwinden.

Traditionelle Kiefernöle

Die Kiefernöle sind am besten erforscht. Egal ob Latschenkiefer, Waldkiefer, Zirbelkiefer oder Lärche, diese Baumfamilie hat es in sich. In der chinesischen



Medizin wird die Kiefer als Heilmittel für den Lungenmeridian eingesetzt, wobei verdrängte Trauer und chronischer Kummer auf der emotionalen Ebene durch Kieferndüfte gemildert werden, so dass sie dann besser transformiert werden können. Zur Anhebung der Stimmung kann Kiefernöl in eine Duftlampe gegeben werden. Ein altes Hausmittel gegen Husten und Heiserkeit ist das Kieferndampfbad. Dafür etwas Kiefernöl in heißes Wasser geben und sanft den Dampf inhalieren. In Berlin wurden 1898 die Beelitzer Lungenheilstätten inmitten eines Kiefernwaldes erbaut. Dort bekamen die an Tuberkulose erkrankten Städter langsame Waldspaziergänge verordnet, um das besondere Schonklima des Nadelwaldes als Heilmittel zu nutzen. In Bad Reichenhall setzte und setzt man auf das ätherische Öl der Latschenkiefer, um Lungenleiden zu lindern. Starke

Raucher und Tuberkulosekranke erholen sich durch das Inhalieren von Latschenkiefernöl über Wasserdampfschläuche. Auch wir können in der kalten Jahreszeit unser Immunsystem durch das Einatmen frischer Nadelwaldluft bei einem Spaziergang stärken. Ideal ist auch die Anwendung von Latschenkiefernöl in Fußbädern, Fußcremes, erfrischenden Sportgels oder einer nervenberuhigenden Hautcreme in Kombination mit Rosenöl.

Isabel Arends ist Autorin und Initiatorin von Artin-Balance®, einem speziell auf Kreativarbeiter zugeschnittenen Trainingsprogramm. Als Kinesiologin, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Traumaexpertin verbindet sie westliche mit östlichen Heilmethoden. Dabei spielen die Symbolkraft der Mythen und der Kunst sowie die intuitive Arbeit mit den Archetypen eine zentrale Rolle.



Gewinnspiel

Gewinnen Sie mit **Deine Gesundheit** das Buch „BaumMedizin – Die heilende Kraft der Waldöle“ von Isabel Arends. Wir verlosen fünf Exemplare. Beantworten Sie einfach folgende Frage: **Wie nennt man die Wirkstoffe der ätherischen Baumöle?**

- (A) Vitamine
- (B) Phytonzide
- (C) Phytoöstrogene
- (D) Glykoside



Anzeige

1/3 quer