

Inhalt

Hilfe zur Selbsthilfe mit Duftmedizin	7
Wie Depression uns oft schleichend, unbemerkt befällt	8
Ein ätherisches Öl bietet sofortige Hilfe!	9
Eine Depression – viele Ursachen	12
Wie wirken ätherische Öle bei Depression?	17
Wie ätherische Öle auf Zellebene eine Depression transformieren	20
Vier Schritte zur Überwindung von Depression	21
Wie die Wissenschaft der Epigenetik das Glück beweist	24
Was tun, wenn du zu wenige Glücksschalter auf deinen Genen hast?	27
Die einzige Art, von Depression frei zu werden	29
In der Psychotherapeuten-Praxis	31
Fünf Arten der Depression	31
Sofortmaßnahmen, wenn Depression uns die Lebensfreude raubt	34
Depression: Die Ursache und was Gesundheitsexperten empfehlen	36
Trauerhilfe: Jahrtausende alt, doch längst vergessen	42
Eine natürliche Therapie ohne Nebenwirkungen	45
Warum der Duft ätherischer Öle mit Depression aufräumt?	45
Chemie versus Naturstoffe – Was dein Körper wirklich braucht	46
Gefahren von Arzneimitteln	47
Was sagt die Wissenschaft zu ätherischen Ölen bei Depression?	50
Hilfreiche ätherische Öle bei Depression	55
Ätherische Öle, die man immer zur Hand haben sollte	55
Ätherische Öle bei Depression – eine Übersicht	55
Zitrusöle erhellen das Gemüt	59
Duftende Zitrus-Rezepte	60





Das 1x1 der Ölmischungen	69
Vier Methoden der Duftzusammensetzung	69
Eine Schnellanleitung zum Mischen	76
Das Mischen nach Methode	77
Beispiele beliebter Ölmischungen	79
Wie Aromatherapie Depressionen besiegt	81
Dankbare Anwender erzählen	81
Die dunkle Nacht der Seele	92
Kinder und Depression	95
Wie das Pflegepersonal sich bei „Laune“ hält ...	102
Aromatherapie-Rezepte aus der Apotheke der Natur	105
Tägliche Anwendung ätherischer Öle bei Depression	105
Rezepte bei Depression, Stress und Mutlosigkeit	106
Das tägliche Öle-Ritual	113
Die Beschäftigungstherapie mit ätherischen Ölen	114
Depression – der Schrei der Seele nach Freiheit	117
Der Seelenschmerz	117
Wir sind die Urheber unseres Glücks	118
Es gibt immer einen Weg	118
Der duftende Weg aus der Krise	119
Anhang	121
Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle	121
Über die Autorin	127



Eine Depression – viele Ursachen

Der Duft eines ätherischen Öls kann alles direkt beeinflussen, von deinem emotionalen Zustand bis zu deiner Lebensspanne.

D. Gary Young

- **TRAUMATA:** Schock, Gewalt, Missbrauch oder Verlust eines geliebten Menschen sind gewaltige Katastrophen, die manchmal ohne Vorwarnung in unser Leben treten und bei uns bleibende Narben hinterlassen können. Wunden, die oft niemals heilen. **Habe dein „Trauma-Öl“ immer griffbereit!**

TRAUMA-ÖL: Baldrian, Fichte, Geranie, Immortelle, Lavendel, Limette, Rose, Sandelholz, Weihrauch.

-
- **STRESS:** Manchmal kündigt sich ein verändernder Einschnitt im Leben an, etwa eine Scheidung oder das langsame Abschiednehmen von einem Menschen, einem Job oder dem trauten Zuhause. Auch diese Situationen können uns in Depressionen und Verzweiflung stürzen, obwohl sie milder sind, da sie vorhersehbar waren. **Habe dein „Anti-Stress-Öl“ stets griffbereit!**

ANTI-STRESS-ÖL: Copaiba, Lavendel, Limette, Vanille, Zedernholz.

- **MUTLOSIGKEIT:** Depression befällt uns auch, wenn wir Dinge machen müssen, die wir nicht tun wollen: Einen Chef bei Laune halten; einen Beruf ausüben, den wir verabscheuen; gezwungen zu sein, Dinge zu machen, die uns gegen den Strich gehen. Wir fühlen uns wie Sklaven, wissen nicht, wie wir aus diesem Teufelskreis ausbrechen sollen, und halten still, um nicht noch verwundbarer gegen die Machtansprüche unserer Unterdrücker zu werden. Wir verlieren unseren Selbstwert, unseren Lebensmut und unsere Herzensfreude. Wenn jeder Tag grau und erzwungen ist, **nimm dein „Mut-Öl“ zu Hilfe!**

MUT-ÖL: Fichte, Rainfarn, Rosenholz, Weihrauch.



-
- **TIEFE DEPRESSION:** Manchmal ist es ein längst vergangenes Erlebnis, das uns über all die Jahre die Wunde unseres Herzens immer wieder aufreißen lässt, weshalb wir einfach von der Erinnerung nicht loskommen können. Manchmal endet diese Tragödie in einem selbstgewählten Tod, weil wir keinen Ausweg mehr wissen. Solche schweren Depressionen gehören in die Hand eines liebevollen Therapeuten. Ätherische Öle helfen dabei.

DEPRESSION: Blaufichte, Jasmin, Kamille, Pfefferminze, Salbei, Weihrauch, Ylang Ylang, Zitrone.

- **STIMMUNGSSCHWANKUNGEN:** Von dem gelegentlichen Unmut, dem Ärger und der Lustlosigkeit, die uns „depressiv“ machen, brauchen wir gar nicht zu sprechen. Da nehmen wir sofort unser „Lieblingsöl“, riechen daran und lächeln wieder.

STIMMUNGSSCHWANKUNGEN: Bergamotte, Zitrone, Geranie, Lavendel, Rose, Jasmin, Schafgarbe, Ylang Ylang, Fenchel, Muskatellersalbei, Pfefferminze, Rosmarin *CT cineol*, Salbei, Wacholder, Fichte, Sandelholz.

Ich höre dich schon sagen: „Ja, wenn das alles so einfach wäre? Wie soll ein Duft mein wundes Herz oder die Trostlosigkeit des Lebens heilen?“ Genau auf diese Frage antwortet dir dieser Ratgeber. Lies weiter!

Nur du allein ...

Es gibt nur einen einzigen Menschen, der dir ganz klar beweisen kann, dass das hier Gesagte wahr ist und hochwirksame ätherische Öle wirklich durch die Macht ihrer innewohnenden Kräfte helfen können: Dieser Mensch bist DU. Nimm ein Ölfäschchen höchster Güte* zur Hand und rieche daran. Schau, was es für dich tun kann!

Hier sind weitere Öle-Vorschläge bei Depression:

Depression:

Weihrauch, Sandelholz, Grapefruit, Orange, Zitrone, Geranie, Lavendel, Ylang Ylang.



* *Höchster Güte* bedeutet, dass du ein ätherisches Öl finden musst, das nach dem höchsten Standard hergestellt ist. Kenne deinen Öllieferanten! Unsachgemäß hergestellte, verfälschte oder synthetische Öle bringen keinen Erfolg.



Verzweiflung:

Fichte, Sandelholz, Tanne, Weihrauch, Zedernholz, Lavendel, Geranie, Ylang Ylang, Grüne Minze, Muskatellersalbei, Pfefferminze, Rosmarin *CT cineol*, Thymian, Zitronengras, Orange, Zitrone.

Trauer, Schmerz:

Bergamotte, Mandarine, römische Kamille, Lavendel, *Eucalyptus globulus*, Muskatellersalbei, Wacholder.

Schock:

Helichrysum, römische Kamille, Ylang Ylang, Basilikum, Rosmarin *CT cineol*, Myrrhe.

Reizbarkeit:

Alle Öle außer Eukalyptus, Pfefferminze und schwarzem Pfeffer.

Wie du eine Ölmischung professionell zusammenstellst, erfährst du in einem nachfolgenden Kapitel.

Das Diffundieren oder direkte Einatmen von ätherischen Ölen kann sich unmittelbar positiv auf die Stimmung auswirken.

Wie wirken ätherische Öle bei Depression?

In dem Buch *Essential Oils Integrative Medical Guide* von D. Gary Young, ND, findest du die einfache Erklärung:

- Wenn ein Duft eingeatmet wird, wandern die Geruchsmoleküle die Nase hinauf in das olfaktorische Epithel und besetzen bestimmte Nervenzell-Rezeptoren, wo sie elektrische Impulse auslösen.
- Diese Impulse gehen zum Geschmackszentrum, zur Amygdala (wo emotionale Erinnerungen gespeichert sind) und zu anderen Teilen des limbischen Systems des Gehirns.
- Da dieses limbische System direkt mit den Regionen des Gehirns verbunden ist, die Herzfrequenz, Blutdruck, Atmung, Gedächtnis, Stress und den Hormonhaushalt steuern, können ätherische Öle tiefgreifende physiologische und psychologische Wirkungen entfalten.
- Der Geruchssinn ist der einzige der fünf Sinne, der direkt mit dem limbischen System, unserem emotionalen Kontrollzentrum, verbunden ist. Düfte gehen daher direkt, ohne den Umweg über unser Gehirn, zu unseren Erinnerungen, Ängsten, Nöten, Ärger und freudvollen Erlebnissen, die alle dort gespeichert sind.

Emotionen versus Denken

Unsere Emotionen reagieren immer zuerst auf den Duft.

Erst später bemerken wir den Duft und denken:

„Es duftet aber gut!“