

Das duftende AnMo – Aromatherapie in der AnMo-Behandlung

Dietrich Wabner

Besonders in der *AnMo* bietet sich eine Kombination mit etherischen Ölen an. Mit einer Einführung über die Wirkungsweise verschiedener etherischer Öle und einem Ausflug in die Behandlungsweise bringt Dietrich Wabner uns diese interessante Methode näher.

Aromatherapie

Die Aromatherapie ist nicht nur eine reine Dufttherapie. Der Körper wird sowohl über den Geruchssinn, durch die Haut und auch innerlich behandelt. Aromatherapie ist eine rationale Therapie mit rein pflanzlichen etherischen und fetten Ölen und Hydrolaten und damit ein Teil der Naturmedizin, speziell der Phytotherapie.

Nach der Phase der synthetischen Pharmazie und der Hinwendung der klassischen westlichen Medizin zu den daraus folgenden Denk- und Behandlungsmethoden wurde 1935 durch Rene Gattefosse die uralte Therapie mit natürlichen Ölen wiederentdeckt. Er behandelte eine sehr schlimme Verbrennung seiner linken Hand mit unverdünntem Lavendelöl. Die Wunde verheilte schnell, ohne Komplikationen und ohne Narbenbildung.

Das Öl von **Lavendel (*Lavandula angustifolia*)** hat sich inzwischen als das wichtigste Öl der klinischen Therapie herausgestellt und ist neben Teebaumöl das am meisten wissenschaftlich untersuchte Öl.

Körperliche Wirkungen

Abschwellend, allgemein anregend, antibakteriell (besonders *Staphylococcus aureus*), antimykotisch, antirheumatisch, antiseptisch, antitoxisch, blähungswidrig, blutdrucksenkend, desodorierend, durchblutungsfördernd, entzündungswidrig, Gallenfluss anregend, leicht gerinnungshemmend, harntreibend, herzwirksam, Insekten vertreibend, krampflösend, menstruationsfördernd, milz-

wirksam, Narbenbildung verhindernd, Parasiten tötend, schmerzlindernd, schweißtreibend, wundheilend, wurmtreibend, zellerneuernd.

Geistig-seelische Wirkungen

Antidepressiv, beruhigend, entspannend, nervenstärkend, normalisierend, stärkend.

Körperliche Indikationen

Abszesse, Akne, Allergien, Arterienentzündung, Asthma, Bindehautentzündung, Blähsucht, Bluthochdruck, asthmatische Bronchitis, Bronchitis, Couperose (erweiterte Poren und Äderchen der Haut), Dermatitis, Durchfall, Diphtherie, Ekzeme, Entbindung, Epilepsie, Erbrechen, Erkältungen, Flatulenz, Furunkel, Geschwüre, Grippe, Haarausfall, Halsentzündung, Harnblasenentzündung, Hautabschürfungen, allergische Hauterkrankungen, infektiöse Hauterkrankungen, Hautpflege, Herzjagen, Herzklopfen, Herzprobleme, Hexenschuss, virale Infektionen, Insektenstiche, Ischias, Juckreiz, Katarrh, Kehlkopfentzündung, Keuchhusten, Kolik, Kopfschmerzen, Krämpfe, Krätze, Lähmungen, Läuse, Menstruationsbeschwerden, Migräne, Mundgeruch, Muskelkrämpfe, Muskelschmerzen, Narben, Ohnmacht, Ohrenschmerzen, prämenstruelles Syndrom (PMS), Rheumatismus, Schuppenflechte, Schuppen, Schwindel, Sonnenbrand, Sonnenstich, Tuberkulose, Übelkeit, Unterschenkelgeschwür, Venenentzündung.

dung, Verbrühungen, Verdauungsstörungen, Verkrampfungen, Verletzungen, Verstauchungen, (Brand-)Wunden, Zahnschmerzen, Zerrungen.

Geistig-seelische Indikationen

Angst, Anspannung, Depressionen, Gehemmtheit, Hysterie, Nervosität, Schlafstörungen, Überempfindlichkeit.

Warnhinweise

Eines der wenigen Öle bei dem keine Warnungen nötig sind. Es kann unverdünnt auf die Haut, selbst auf Babyhaut, aufgetragen werden. Allerdings sollte es, wie die anderen ätherischen Öle auch, nicht unverdünnt in die Augen gebracht werden. Im Kontakt mit anderen Schleimhäuten ist dieses Öl wesentlich unbedenklicher. Allergische Reaktionen sind extrem selten.



Abb. 1 Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Inzwischen hat sich die Aromatherapie einen Platz in der allgemeinen Medizin und vor allem bei den Heilpraktikern erobert. Die berichteten Wirkungen und Indikationen sind auch entsprechend überzeugend. Die Öle werden z.B. eingesetzt zur Wundheilung. Selbst multiresistente

Keime (gegen Antibiotika) haben keine Chance gegen Manuka-, Lemongrass- und Teebaumöl. Auch in der Onkologie zeigen sich interessante Hilfen mit krebshemmenden und sogar krebshilfenden Ölen und Mischungen. Physiologische (und psychische) Wirkungen wurden gut nachgewiesen.

Physiologische Wirkungen von ätherischen Ölen und Mischungen

0,2 Sekunden nach Auftreffen einiger Duft-Moleküle auf die Cilien (die Riechhärchen im Nasenraum) treten folgende Reaktionen im limbischen System mit Neurotransmittern ein. Das gilt sowohl für die einzelnen Öle als auch für entsprechende Mischungen.

- **Muskateller-Salbei, Jasmin, Patchouli, Ylang-Ylang**
Die Hypophyse wird angeregt zur Bildung von Endorphinen bzw. Endokrinen.
Der Effekt besteht in einer Verstärkung der Libido, Wohlfühlen, Abnahme von Gefühlskälte und Schüchternheit.
- **Kamille (deutsch und römisch), Lavendel, Majoran, Neroli**
Der Raphus Nucleus schüttet Serotonin aus.
Dies bedeutet eine körperliche und seelische Entspannung und Beruhigung. Wirkungen: gegen Angst, Depression, Stress, Schlaflosigkeit, seelische und körperliche Anspannung, Ärger, Zorn, Groll und Reizbarkeit.
- **Cardamom, Wacholder-Beere, Lemongrass, Rosmarin, Zitrone**
Der Locus Coeruleus setzt Nor-Adrenalin frei.
Dies stärkt und kräftigt, hält wach, gibt körperliche, seelische und geistige Anregung, Aktivität gegen Antriebsschwäche, Langeweile, Trägheit, Abwehrschwäche
- **Muskateller-Salbei, Grapefruit, Rose (Destillat und Extrakt), Jasmin**
Der Thalamus sondert Enkephaline (körpereigene Opiate) ab.
Der Effekt besteht in einer Stärkung des Wohlfühlens, Anheben der Stimmung bei Melancholie, Stimmungsschwankungen und Mangel an Vertrauen. Gute Wirkung auf das Sozialverhalten.

Aromatherapie ist wie die gesamte Natur-Medizin grundlegend anders strukturiert als die klassische westliche Medizin (die wir Schul-Medizin nennen). Die Öle sind extreme Multisubstanzen mit bis z.B. 510 Inhaltsstoffen (Rose) und 180 unterschiedlich wirkenden Stoffen im Lavendelöl. Dies steht im Gegensatz zu den synthetischen Einzelsubstanzen der üblichen Medizin (z.B. Aspirin, Paracetamol

etc.). Das bedingt die unwahrscheinliche Wirkungsbreite der Öle und deren Mischungen. Gegensätzliche Indikationen für ein Öl sind daher nicht ungewöhnlich (Obstipation und Durchfall bei Lavendel etc.). Nicht nur auf dieser Ebene bestehen prinzipielle Beziehungen zur Traditionellen Chinesischen Medizin.

Öle in der TCM

Der Einsatz von Ölen und Mischungen in der TCM ist nicht neu. Er wurde nur nicht zusammenfassend und kritisch beschrieben. Tisserand und Mojay haben hier wichtige Vorarbeit geleistet. Die Aromatherapie ist sehr offen für das Zusammenspiel der beiden Medizin-Systeme.

Ist die Kombination von Ölen und AnMo sinnvoll?

Die Antwort lautet uneingeschränkt **Ja**. Die Kombination von chinesischer Mikro-Massage und Aroma-Therapie ist sehr sinnvoll. Sie ist übrigens, wie schon mehrfach betont, nichts Ungewöhnliches für die Traditionelle Chinesische Medizin. Allerdings hat man in frühen Zeiten keine reinen etherischen Öle für diese Zwecke eingesetzt.

Es gibt aber eine sehr interessante Kombination von Akupunktur und Duft-Therapie, die sogenannte **Moxibustion**. Hier wird ein Akupunktur-Punkt oder der gesamte Meridian mit einer glühenden Moxa-Zigarre oder Moxa-Pyramide aktiviert. Moxa ist das Kraut von *Artemisia vulgaris*, bei uns bekannt als Beifuß. Dies ist ein sehr aromatisches Kraut, zu dessen Blättern noch andere aromatische Kräuter der chinesischen Welt zugemischt werden. Durch das Verbrennen dieser Kräuter-Mischung auf einem Akupunktur-Punkt wird dieser durch die Wärme und den Duft, d.h. die austretenden etherischen Öle, entsprechend aktiviert.

Tianjun Chen hat eine Kombination von Akupunktur und Ölen erprobt. Er verwendet anstelle von Ethyl-Alkohol für die Desinfektion der Nadeln etherische Öle (in den meisten Fällen Lavendel-Öl oder Teebaum-Öl) als besonders starke Desinfektionsmittel. Es ist selbstverständlich, dass neben der desinfizierenden Wirkung auch die therapeutische Kraft der beiden Öle bei der Akupunktur mit Öl-benetzen Nadeln zum Tragen kommen muss. Dr. Chen kann dies auch aus seinen Erfahrungen bestätigen.

Bei *AnMo* und *Tui Na* wurden schon in frühen Zeiten Öle, und zwar aromatisierte Öle, also Mazerate von Kräutern in fetten Ölen, eingesetzt. Gabriel Mojay ist auf diesem Ge-

Tab. 1 Einteilung der Öle auf der Basis der Wandlungsphasen (Elemente)

Wandlungsphase	Öl	Energie	Feuchtigkeit
Holz	Bergamott	kühl	trocken
	Grapefruit	kühl	trocken
	Immortelle	kühl	trocken
	Kamille	kühl	neutral
	Lavendel	kühl	trocken
	Melisse	kühl	trocken
	Narde	neutral	trocken
	Neroli	kühl	neutral
	Orange	neutral	trocken
	Pfefferminze	kühl	trocken
	Schafgarbe	kühl	trocken
Feuer	Ingwer	heiß	trocken
	Jasmin	neutral	neutral
	Koriander	warm	trocken
	Lavendel	kühl	trocken
	Lorbeer	warm	trocken
	Majoran	warm	trocken
	Melisse	kühl	trocken
	Narde	neutral	trocken
	Neroli	kühl	neutral
	Palmarosa	kühl	feucht
	Patchouli	neutral	trocken
	Rose	kühl	feucht
	Rosmarin	warm	trocken
	Teebaum	warm	trocken
	Ylang Ylang	kühl	feucht
	Zitrone	kühl	trocken

Tab. 1 Einteilung der Öle auf der Basis der Wandlungsphasen (Elemente) **(Fortsetzung)**

Wandlungsphase	Öl	Energie	Feuchtigkeit
Erde	Benzoe	warm	trocken
	Cardamom	warm	trocken
	Fenchel	warm	trocken
	Geranie	kühl	feucht
	Grapefruit	kühl	trocken
	Koriander	warm	trocken
	Kümmel	heiß	trocken
	Majoran	warm	trocken
	Myrrhe	warm	trocken
	Patchouli	neutral	trocken
	Pfefferminze	kühl	trocken
	Sandelholz	kühl	feucht
	Vetiver	kühl	feucht
	Weihrauch	kühl	trocken
Zitrone	kühl	trocken	
Metall	Eukalyptus	warm	trocken
	Kiefer	warm	trocken
	Muskatellersalbei	neutral	trocken
	Myrrhe	warm	trocken
	Schafgarbe	kühl	trocken
	Teebaum	warm	trocken
	Thymian	heiß	trocken
	Wacholder	heiß	trocken
	Weihrauch	kühl	trocken
	Ysop	heiß	trocken
	Zypresse	kühl	trocken
Wasser	Geranie	kühl	feucht
	Ingwer	heiß	trocken
	Kümmel	heiß	trocken
	Sandelholz	kühl	feucht
	Thymian	heiß	trocken
	Wacholder	heiß	trocken
	Zeder	warm	trocken
Zypresse	kühl	trocken	

biet einen sehr großen Schritt weitergegangen und beschreibt in zwei Aufsätzen das energetische Modell der Traditionellen Chinesischen Medizin im Zusammenhang mit etherischen Ölen. Er betont vor allem die Anwendung bei Depressionen. In Tabelle 2 zeigen wir in Kurzfassung einige seiner Anwendungen auf definierte Akupunktur-Punkte bei energetischen Problemen des Körpers. In Tabelle 3 stellen wir seine Einteilung der etherischen Öle nach dem System der Wandlungsphasen (Fünf-Elemente) dar.

Diese energetischen Vorstellungen sind eine gute Grundlage für die Kombination von *AnMo* und etherischen Ölen, da sie die Wirksamkeit der Öle nach dem traditionellen chinesischen Modell aufzeigen. Im vorliegenden Text allerdings können wir aus Platzgründen vor allem die TCM-Diagnostik nicht vollständig aufzuführen.

Der Kombination von etherischen Ölen mit *AnMo* und *TuiNa* ist eine gute Wirksamkeit zuzusprechen. Alle hier besprochenen Anwendungen beruhen auf persönlicher Erfahrung. Auch wenn an dieser Stelle auf die *Yin-Yang*-Problematik (Heiß-Kalt, innerer und äußerer Wind etc.) und andere diagnostische Kriterien (wie Puls-messungen, Augen-, Gesichts-Diagnose etc.) nicht eingegangen wird, ist die Kombination sehr zu empfehlen.

Ren Mai 6, Chinesisch: *Qi Hai*, Deutsch: Meer der Energie

Dieser Punkt befindet sich im unteren *Dan Tian*. In diesem *Yin*-Punkt sammelt sich das gesamte *Qi* einer Person und ist damit der wichtigste Punkt im Meridian-System, einer der bedeutendsten Akupunktur-Punkte Dies ist auch der Punkt, den man bei der Meditation aktivieren soll. Dies ist, wenn auch physikalisch und nach westlicher Physiologie bisher unrichtig, das Zentrum, die Mitte der Per-

Tab. 2 Etherische Öle und Akupunktur nach Mojay

Energie-Problem	Zeichen und Symptome	Handlung
Qi-Mangel	Lethargie, blasser Gesichtsfarbe, schlechter Appetit, langsame Verdauung (Milz), Atemlosigkeit, schwache Stimme (Lungen), Schmerzen im unteren Rücken (Nieren), Zunge ist blass und leicht geschwollen	Cardamon (Milz), Thymian (Lunge), Zedernholz (Nieren), Mi 6, Lu 9, Ni 3
Yang-Mangel	Dieselben Symptome wie bei Qi-Mangel, zusätzlich Kälte-Symptome, Zunge oft tiefer blass und geschwollen	Thymian, Ingwer, Zimt Ma 36, Ren 6
Blut-Mangel	Lethargie, blasser Gesichtsfarbe und blasser Lippen, Schwindel-Anfälle, Schlaflosigkeit, Angst, schlechtes Gedächtnis, verschwommener Blick, trockene Haut, Zunge blass, leicht trocken	Abhängig vom exakten Typ, auf jeden Fall aber Rosmarin Ma 36, Mi 6
Yin-Mangel	Rote Wangen, Hitze, Durst und Trockenheit in Mund und Hals, besonders bei Nacht, Schlaflosigkeit, Person ist gebrechlich und ängstlich, Zunge rot, trocken ohne Belag	Kräuter und Diät besonders wichtig, Geranie, Rose Ni 6, Mi 6
Qi-Stagnation	Gefühle des Aufblähens und der Beengtheit im Bauch, Brust, Hals, Anspannung, Depression, Zunge oft purpurfarben, die Seiten rot	Bergamott, Lavendel, Muskatellersalbei Le 3, Ga 34
Blut-Stagnation	Dunkler Gesichtsfarbe, purpurne Lippen, ständige bohrende Schmerzen, dunkler Stuhlgang, klumpiger Menstruationsfluss, Zunge purpurn oder dunkel, Seiten rot	Zypresse, Strohblume, Zitrone Mi 6, Mi 10
Yang-Überfluss (Hitze)	Rote Gesichtsfarbe und Augen, Hitze (evtl. Fieber) und Durst tags und nachts, dunkler Urin, schwerer Menstruationsfluss, Zunge rot mit gelbem Belag	Lavendel, Rose Le 2, He 3



© PhotoSG - Fotolia.com

Tab. 3 Anwendung von Ölen bei Depression oder depressiven Zuständen (Einteilung der Öle in das System der fünf Wandlungsphasen)

Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
aufsteigendes Yang	strahlendes Yang	abnehmendes Yin	zunehmendes Yin	verdichtetes Yin
Launisch & „ausgepresst“ ausgelöst durch Unterdrückung (Verdrängung)	Mutlos, gekränkt manisch-depressiv	Selbstverleugnung verwirrt überlastet zwanghaft	Pessimistisch Verlust & Kummer erleiden	Überwältigt, ängstlich verzehrt
Bergamotte Orange Mandarine Grapefruit Kamille Lavendel Neroli Immortelle Schafgarbe	Jasmin Rose Palmarosa Lavendel Melisse Rosmarin Lorbeer Zimt Kampfer Rosenholz Ho-Blätter Neroli Ylang Ylang	Weihrauch Myrrhe Cardamom Zitrone Zitronengras Pfefferminze Muskatellersalbei Salbei Anis Majoran Sandelholz Kümmel Benzoe Vetiver Petersilie Speik Narde	Zypresse Wacholder Eukalyptus Fenchel Majoran Sandelholz Salbei Pinie Ysop Niaouli Cajeput Teebaum	Basilikum schwarzer Pfeffer Ingwer Nelke Zedernholz Zypresse Geranie Wacholder

son. Anatomen der Charité in Berlin haben vor einigen Jahren allerdings festgestellt, dass unter diesem Punkt eine größere Anzahl von Nervenendigungen zu finden ist als im Gehirn. Der Begriff „**Bauch-Hirn**“ für diesen Punkt ist also sinnvoll.

Ort: zweieinhalb Finger unterhalb des Nabels (1,5 *Cun*)

Wirkungen: Stärkt und bewegt *Qi* im ganzen Körper, wärmt und stärkt den unteren Erwärmer, leitet Feuchtigkeit aus, wichtiger Tonisierungs-Punkt bei körperlicher und geistiger Erschöpfung (Kombination mit Ma 36 und Mi 6, vor allem auch Moxibustion).

Indikationen: dünner flacher Atem, niedriger Blutdruck, Kreislaufschwäche, schlechtes Gefühl in Magen und Bauch, Verstopfung, chronische Durchfälle, Darm-Krämpfe, Blutungen im Uterus, Blutungen nach der Entbindung oder einer Fehlgeburt, Unterleibsbeschwerden, Menstruationsstörungen, sexuelle Funktionsstörungen, Harn-Inkontinenz, Harnwegsinfektionen, innerliches Kälte-Gefühl, kalte Extremitäten, Depression, chronische Müdigkeit, Stress, Energie-Leere durch chronische Erkrankungen,

vorgeschlagene Öle: Rose, Lavendel, Muskatellersalbei, Poleiminze, Thymian.

Einige wichtige Bemerkungen zum Einsatz von Ölen bei AnMo (TuiNa)

1. Die *AnMo*-Punkte sind in der Fläche wesentlich größer zu nehmen als die gewohnten Nadelpunkte. Man kann

davon ausgehen, dass um die Nadelpunkte herum ein Bezirk von etwa 1–2 cm (etwa die Fläche einer Euro-Münze) für die Behandlung zur Verfügung steht. Mindestens die Fläche einer Fingerkuppe oder sogar einer Daumenkuppe entspricht dem Anwendungsgebiet.

2. Zum Auftragen des Öls sollte man keinen Tropfer verwenden. Dabei kommen üblicherweise 0,05 ml aus dem Fläschchen. Dies ist im Prinzip zu viel, man sollte höchstens eine entleerte Glas-Pipette zum Betupfen des *AnMo*-Punkts anwenden.
3. Die beste Methode besteht darin, einen dünnen Glasstab oder eine dicke Nadel in das Behandlungs-Öl zu tauchen und damit einen Tropfen auf die Haut aufzubringen.
4. Für die Behandlung sind drei unterschiedliche Methoden möglich:
 - Man gibt den Tropfen vor der Behandlung mit den Fingern, bzw. Händen auf den Punkt (ca. 2–10 Minuten warten, dann abwischen)
 - Auftragung nach der Finger-Behandlung und
 - Auftragung während der Behandlung.

Alle drei Verfahren sind möglich, wenn man zum Massieren z.B. einen Bambusstab einsetzt. Allerdings muss man wissen, dass der Bambusstab Öl aufsaugt und dadurch nach mindestens zwei Behandlungen ein Gemisch von Ölen auf den Punkt überträgt. Das war bei der alten *AnMo*-Technik in China nicht sonderlich interessant, da kei-

ne eindeutigen therapeutischen Aussagen über die Wirkung von Ölen bei *AnMo* vorlagen. Man verwendete nur prinzipiell aromatische bzw. Kräuter-Substanzen zur Aktivierung der Punkte. Das ist bei der wissenschaftlich fundierten Aroma-Therapie anders. Hier ist auf einen bewussten Einsatz der Öle zu achten, um zu definierten therapeutischen Ergebnissen zu kommen.

Ich persönlich bevorzuge die Methode b. Das Hautgebiet des *AnMo*-Punkts wird durch die unterschiedlichen *AnMo*-Behandlungsarten aktiviert, so dass die Auftragung des Öls nach der Behandlung genügend Wirkung bringt. Mehrmaliges Auftragen ist möglich. Man wartet, bis der erste Tropfen verdunstet oder eingezogen ist.

Eine elegante Umgehung all dieser Probleme ist die **Anwendung durch den Patienten selbst**. Dies geht natürlich nur, wenn die zu behandelnden Punkte leicht zu finden und so gelegen sind, dass der Patient sie selbst aktivieren kann. Nach langem Experimentieren trennen wir die Aktivierung der Akupunktur-Punkte von der Öl-Behandlung. Wir bevorzugen vor oder nach dem manuellen *AnMo* eine **Massage des Unterbauchs** bzw. der Gegend um das **Zwerchfell**. Am besten sollte man/frau den Punkt *Ren Mai 6*, das **untere Dantian** (siehe oben) behandeln und aktivieren. Eine alte Technik mit Bezug zum Taoismus besteht darin 81 Mal im Uhrzeigersinn und ebenso oft gegen den Uhrzeigersinn mit der flachen Hand den Unterleib zu streichen.

Generell dürfen die benutzten Öle oder Mischungen den angeregten Akupunktur-Punkten allerdings nicht widersprechen. So ist es nicht sinnvoll, Öle deren *Yin*-Qualität erkannt wurde, für die Aktivierung von *Yang*-Punkten einzusetzen und umgekehrt.

Natürlich können die Öle auch auf anderen Körperarealen verwendet werden, wie z.B. den **Fußsohlen**. Auch eine **Ganzkörpermassage** mit, in diesem Fall unbedingt verdünnten Öl-Mischungen, ist vor allem nach *AnMo* angebracht. Das Gleiche gilt für **aromatische Bäder**. Bei Bädern sollte man allerdings bedenken, dass die Wirkung durch die erhöhte Temperatur wesentlich gesteigert wird (pro 10°C erhöhter Temperatur wird die Hautaufnahme verdoppelt).

Sinnvoll ist es weiterhin, **Cremes und Öl-Mischungen mit fetten Ölen** für diese Behandlung einzusetzen. Es ist auch sehr interessant, eine Meridian-Massage mit den Ölen durchzuführen. Hier ist auf das Zusammenspiel der *Yin-Yang*-Energien der Öle mit dem jeweiligen Meridian zu achten. Jederzeit möglich ist der Einsatz von Diffusern und den eingesetzten Ölen, so dass also eine Öl-Inhalation zusätzlich zur Traditionellen Chinesischen Medizin erfolgt. Durch diese Art der Kombination werden alle Probleme (wie Reizung der Hände der Therapeutin bzw. des Therapeuten etc.) vermieden. Allerdings ist hiermit eine eher

allgemeine Wirkung zu erzielen, die durchaus abweichen kann von der direkten Aktivierung der Akupunktur-Punkte durch die entsprechenden Öle.

Einige **Warnhinweise** sollten beachtet werden. Das Wichtigste ist der Test auf allergische Reaktionen. Die Haut ist bekanntlich auf der Innenseite der Arme und Beine am empfindlichsten. Man testet zum Beispiel in der Ellenbeuge oder weiter aufwärts zur Achselhöhle mit einem Tropfen, ob die Haut des Patienten allergisch reagiert.

Außerdem sollte man Punkte nahe an den Augen sowie die Schleimhäute keinesfalls mit etherischen Ölen behandeln. Weiter ist davor zu warnen, mit Fingern, die voller unverdünnter etherischer Öle sind, Kunst-Stoffe wie Plexiglas oder Polystyrol zu berühren. Einige Inhaltsstoffe der etherischen Öle sind gute Lösungsmittel für Kunststoffe. Dies gilt vor allem für Computer-Keyboards, die in Kürze durch diese Weichmacher zerstört werden könnten. Natürlich sollte man nicht mit den Behandlungsfingern in Augen oder Schleimhäute greifen.

Öle für das Gleichgewicht

Ein Prinzip der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Erhalten bzw. Wiederherstellen von emotionalem, geistigem und natürlich auch körperlichem Gleichgewicht. Gabriel Mojay beschreibt aus dieser Kenntnis eine Anzahl von Anwendungsmöglichkeiten und die dazugehörigen Öle. Zu den Methoden dieser Gleichgewichtsherstellung gehören Psychotherapie, Beratung, Meditation, Yoga, Entspannungsübungen, *Qi Gong* und *Tai Chi*. Nicht zu vergessen ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Aber auch Aroma-Therapie kann hier sehr hilfreich sein. In der Tat ist es häufig sinnvoll, die eine oder andere chinesische Behandlungsmethode mit dem Gebrauch von etherischen Ölen zu verknüpfen. Wir wollen uns hier auf die Kombinationen von Akupunktur-Punkten und etherischen Ölen beschränken.

Eine wirkliche Heilung braucht Zeit. Schnelle Ergebnisse dürfen von natürlichen Heilmethoden nicht erwartet werden, was eine schnelle Heilung aber nicht ausschließt.

Mischungen für das Gleichgewicht

Für das Mischen gelten die Gesetzmäßigkeiten der Parfümerie (siehe unten in der Literatur bei Wabner und Jellinek). Man sollte sich aber hier keine allzu großen Probleme machen und nach dem eigenen Duftempfinden vorgehen. Außerdem ist natürlich entscheidend, die verschiedenen Wirkungen zu betrachten. Eine Faustregel besagt, dass die Düfte aus einer Pflanzenfamilie am besten miteinander harmonieren. Zudem unterstützen und verstärken sie sich gegenseitig. Ein schönes Beispiel ist die Mischung von Orange-, Mandarine-, Neroli- und Bergamott-Öl. Alle gehören zur Rutaceae-Familie und mischen sich hervorragend.

Für den therapeutischen Einsatz gibt Mojay folgendes chinesisches Beispiel. Zusammenkommen müssen der Kaiser, der Minister, der Assistent und der Botschafter. Bei asthmatischen Bedingungen z.B. spielt Majoran die Rolle des Kaisers sehr gut. Pinien-Öl könnte als Minister-Öl beigefügt werden um zu verstärken und als Assistenz-Öl sollte man Muskatellersalbei einsetzen, das die antispasmodischen Effekte der beiden anderen Öle wesentlich verstärkt und weiterführt. Eukalyptus schließlich spielt einen effektvollen Botschafter durch seine ureigene Kapazität und neben anderen Eigenschaften der direkten Wirkung auf die Lungen.

Einige erprobte Mischungen als Körperöle, die sehr wirksam sind bei Depression und Negativität (in Tropfen pro 100 ml Körper-Öl (ca. 1-prozentig).

Holz-Depression

Wandlungs-Phase Holz, Wirkung auf Leber, Magen und Milz (Wut)

Vier Mischungen, die die Stimmung aufhellen

- Frustration, Spannung, Negativität (Bergamotte 15, Orange 10, Neroli 10)
- Verbitterung und Grübelei (Kamille römisch 10, Bergamotte 10, Immortelle 10)
- Mürrisch und gekränkt (Schafgarbe 10, Ysop 10)
- Selbst-Verurteilung (Narde 10, Lavendel 10, Rose 5)

AnMo-Vorschlag: Behandlung von Le 3

Öle für Liebe und Freundschaft

Bei **Beziehungsproblemen** sind folgende vier Mischungen wirksam

Es betrifft alle fünf Wandlungsphasen, dominierend ist die Wandlungsphase Feuer (Herz, Geist-*Shen*, Grundemotion Freude und Liebe)

- Sexuelle Hemmungen (Jasmin 15, Ylang Ylang 5, Sandelholz 5)
- Unsicherheit und Verhärtung (Geranie 10, Patchouli 10, Bergamotte 10)
- Verletzlichkeit und Misstrauen (Rose 10, Palmarosa 10, Zitrone 5)
- Bindungsangst (Kümmel 10, Kardamom 10, Rose 5)

Weitere Öle: Fenchel, Ingwer, Lavendel, Majoran, Melisse, Neroli, Pfefferminze, Wacholder

AnMo-Vorschlag: Behandlung von Pe 7, He 7

Literatur

- Chen T.**, persönliche Mitteilungen, München 2008
Gershon M., Der kluge Bauch, die Entdeckung des zweiten Gehirns, (2001) Goldmann München
Hempfen K.-H., Die Medizin der Chinesen, Erfahrungen mit fernöstlicher Heilkunst, Goldmann Verlag, München 1988
Hin K., Chinesische Massage und Akupressur, Hallwag, Bern 1992.
Hoang Ti, Nguyen van Nghi E., nei king so quenn, MLV Medizinisch literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen 1977
Hötting H., Die Moxa-Therapie, Wärme-Punktur, Eine klassische chinesische Heilmethode, Ehrenwirth Verlag, München 1993
Jellinek P. u. S., Die psychologischen Grundlagen der Parfümerie, Hüthig-Buchverlag Heidelberg, 1994
Kappstein S., AnMo, Die chinesische Mikro-Massage, Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau 1981
Mojay G., Aromatherapy for healing the spirit, a guide to restoring emotional and mental balance through essential oils, Gaia Books Ltd., London 1996
Nakamura R., persönliche Mitteilung, Yokoyama, 1999
Ni M., Der gelbe Kaiser, Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, O.W. Barth München 1998.
Tisserand R., Aromatherapy for Everyone, Penguin Books, London 1988
Wabner D., Das duftende AnMo, Chinesische Mikro-Massage und etherische Öle, Schriften-Reihe etherische Öle für Therapie, Kosmetik und Parfümerie, Natural Oils Research Association, N.O.R.A.-International, Garching b. München 14 (2002)
Wabner D., Psychische Wirkungen von etherischen Ölen, Schriften-Reihe etherische Öle für Therapie, Kosmetik und Parfümerie, Natural Oils Research Association, N.O.R.A.-International, Garching b. München 4 (1999)
Wabner D., Beier C., Aromatherapie, Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis, Urban & Fischer, Elsevier, München 2. Auflage 2012
Wabner D., Taschenlexikon der Aromatherapie, die etherischen Öle, Hydro-late und Trägeröle, Verlag Systemische Medizin, Kötzing, 2013
Wanka K., Gibt es ein Bauchhirn? (2006) Heilberufe 38

Dietrich Wabner,

leitete als apl. Professor in der Fakultät Chemie der TU München eine Arbeitsgruppe zur technischen Umwelt-Chemie mit Reinigung von Trink- und Abwasser. In England studierte er Aromatherapie und ist Spezialist für Rosen und Rosen-Öle. Chinesische Medizin lernte er bei mehreren Aufenthalten in China. Seine Vorlesungen und Seminare im Klinikum am Biederstein München sind regelmäßig gut besucht. Zum Kampf für die Erhaltung der Aromatherapie und der Naturmedizin in Europa hat er die Natural Oils Research Association N.O.R.A.-International gegründet (www.nora-international.de). Seine kleine Wissenschaftler-Firma *WADI GmbH etherische Öle von Prof. Wabner* beschäftigt sich mit Herstellung und Vertrieb von natürlichen Ölen und Mischungen (www.etherischeoele.de).

