

# Ätherische Öle – ganzheitliche Hilfe in der DEMENZ

Ätherische Öle werden schon seit der Antike gegen ein breites Spektrum von Krankheiten – sowohl körperliche als auch geistige – eingesetzt. Sie werden von feinsten Drüsen der Pflanze gebildet. Ätherische Öle sind Vielstoffgemische mit vielen verschiedenen biochemischen Inhaltsstoffen. Die hochkonzentrierten Vielstoffgemische dürfen niemals pur auf die Haut oder die Schleimhaut aufgetragen werden. Da sie ansonsten zu nicht gewünschten Reaktionen führen können.

Düfte können unsere Stimmungen, Emotionen und Erinnerungen beeinflussen weil sie in kürzester Zeit über die Nase ins zentrale Nervensystem (Gehirn) gelangen.

Mit der Anzahl an Studien steigt auch die Anzahl an ätherischen Ölen die sich positiv, ganzheitlich und unterstützend bei Demenz erweisen an.

## Es gibt wichtige Qualitätskriterien, die sie beim Kauf unbedingt beachten sollen:

- Kaufen Sie nur Öle von renommierten Firmen, die sich auf die Herstellung von naturreinen Ölen spezialisiert haben

## Auf den Etikett müssen folgende Angaben zu finden sein:

- 100% naturreines ätherisches Öl
- der botanische lateinische Name
- das Pflanzenteil das verwendet wurde (Blatt, Wurzel, Nadel, usw...)
- Herkunftsland
- Gewinnungsverfahren
- Anbau (konventionell, bio, demeter,...)
- Chargennummer

## Die Anwendung der ätherischen Öle erfolgt über:

- Raumbeduftung (Aromalampe, Vernebler, Streamer,...)
- oder über die Haut oder Schleimhaut. Dabei werden die ätherischen Öle immer in einer maximal 3%igen Lösung in einem kaltgepressten Pflanzenöl (Mandelöl, Avocadoöl,...) verdünnt aufgetragen.

Folgende vier ätherische Öle haben sich als effektive sensorische Stimulation erwiesen und sind so besonders hilfreich für Menschen mit Alzheimer oder Demenz.

1. **Lavendel fein** (*Lavendula angustifolia*): Neben seiner körperlichen Heilkraft hat es auf der seelischen Ebene eine beruhigende, ausgleichende, aufbauende, angstlösende und antidepressive Wirkung. Wird auch sehr gerne als Einschlafhilfe verwendet.
2. **Rosmarin** (*Rosmarinus officinalis* CT 1,8-Cineol): Hat eine besonders stimulierende Wirkung auf Körper und Geist und kann laut Studien die kognitive Funktion verbessern. Darüber hinaus fanden Wissenschaftler heraus dass die hohe Konzentration an Cineol die Hirnleistungsstufe und die Stimmung verbessert.
3. **Zitronenmelisse** (*Melissa officinalis* L.): Fördert die Gedächtnisfunktion. Eingehende Untersuchungen bestätigen dies. Ausserdem wirkt es gegen Angst, Stress und Schlafstörungen
4. **Bergamotte** (*Citrus bergamia*): Forschungen haben gezeigt, dass Bergamottöl effektiv in der Linderung von Angstgefühlen, Depressionen und Stress ist – allesamt Nebenwirkungen unter denen viele Demenzkranke leiden.