

Kapitel 4: Ätherische Öle

Entspannung über die Nase

Warum können ätherische Öle durchaus kleine und manchmal auch große Wunder bewirken? Gerüche wirken exakt in der Hirnregion, in der auch Gefühle verarbeitet werden.

Und Gerüche sind etwas ganz Besonderes: Es gibt eine bestimmte Region im Hirn, die "Riechhirn" heißt. Ein Sehhirn oder Höhrhirn gibt es jedoch nicht...

Und falls dich das noch nicht überzeugt: Im Thalamus, dem sogenannten "Tor zu den Sinnen" wird entschieden, ob der Sinneseindruck, der eintrifft, wichtig genug ist, um in andere Hirnregionen vorzudringen. Das gilt für's Sehen. Für's Hören. Für jeden Sinneseindruck. Nur nicht für das Riechen. Gerüche gelangen immer ins Gehirn. Und können dann ihre Wirkung entwickeln.

Und über die Wirkung von ätherischen Ölen gibt es auch eine ganze Reihe von Studien.



Was sind ätherische Öle eigentlich?

Es sind Pflanzen-Essenzen, die aus Blüten, aus Holz, aus dem Samen, der Rinde, Zweigen, Blättern, dem Kraut, Wurzeln, Schale oder auch dem Harz gewonnen werden.

Der gängige Herstellungsprozess von ätherischen Ölen ist die Dampfdestillation. Das bedeutet, es wird bei einer bestimmten Temperatur ein ganz bestimmter Druck auf den Pflanzenbestandteil ausgeübt.

Ganz wichtig ist dabei, dass derjenige, der die Destillation ausführt, auch weiß bei welcher Temperatur und mit welchem Druck die Wirkstoffe nicht zerstört, sondern aus der Pflanze ins Fläschchen gelangen. Vielen Herstellern geht es eher um den Duft und weniger um die Wirkstoffe. So wird dann viel zu schnell und bei zu hohen Temperaturen destilliert.

Und/oder es wird sogar ein zweites, ein drittes oder viertes Mal destilliert!

Dann wird auch noch andere Möglichkeiten, ein ätherisches Öl zu gewinnen:

- Kaltpressung der Schale von Zitrusfrüchten
- Gewinnung eines Absolues mithilfe von Lösungsmitteln. Wenn es nämlich nicht sehr ergiebig ist, ein ätherisches Öl mittels Dampfdestillation zu gewinnen. Das ist bei Jasminblüten z.B. der Fall. Teilweise auch bei der Rose.

Wie kannst du die Qualität von ätherischen Ölen beurteilen?

- Wichtig ist z.B., dass auf dem Fläschchen neben der deutschen auch die lateinische Bezeichnung steht.
- Ein weiterer Hinweis einer herausragenden Qualität ist, wenn der Hersteller auch ätherische Öle anbietet, die als Nahrungsergänzung zugelassen sind, sie also eingenommen werden können.
- Eine gute Qualität hat ihren Preis.

Warum sind ätherische Öle sehr kostbar?

Nehmen wir z.B. die Rose. Sie gehört zu den kostbarsten ätherischen Ölen. Denn für 1 L ätherisches Öl werden 3.000 kg Rosenblüten benötigt. Und die können nicht mit Maschinen geerntet, sondern müssen per Hand gepflückt werden.

Oder nehmen wir Sandelholzöl. Das berühmteste ist das "Santalum album", das aus Indien stammt. Doch um aus dem Sandelholz ein ätherisches Öl gewinnen zu

können, müssen die Sandelholzbäume gefällt werden. Und in der Regel sind die Bäume 25-30 Jahre alt. Das allein zeigt, dass dieses Öl ein kostbares ist.

Hinzu kommt, dass Indien vor einigen Jahren ein Verbot erlassen hat. Aufgrund von Misswirtschaft, Korruption und Raubbau hat die indische Regierung verboten, Sandelholzbäume zu fällen. Wenn nun Santalum album für 10, 20 oder 30 Euro angeboten wird, dann solltest du skeptisch sein.

Doch es gibt hochwertige Alternativen: Sandelholzöl aus Hawaii z.B. Denn da kommen absterbende oder bereits abgestorbene Bäume zum Einsatz. Und die sind dann 50 oder 60 oder sogar 70 Jahre alt. Das ist echte Nachhaltigkeit. Und so kommt dann auch ein höherer Preis zustande.

Aber natürlich muss ein ätherisches Öl nicht 200 € kosten. Auch keine 100 €. Welche weiteren ätherischen Öle beruhigend wirken, dazu gleich mehr.



Welche ätherischen Öle können also deinen Hund entspannen?

Zur Unterstützung bei stressigen Situationen können ätherische Öle helfen, z.B.:

- Lavendel
- Zedernholz
- Römische Kamille
- Baldrian
- Jasmin
- Ysop
- Rose
- Sandelholz
- Öl-Mischung "Peace & Calming"
- Öl-Mischung "Stress away"
- Öl-Mischung "RutaVala"

Und wie wendest du ätherische Öle bei deinem Hund sicher an?

Teste bitte erst einmal die Reaktion deines Hundes, indem du einen Tropfen Lavendelöl mit einem sogenannten fetten Öl verdünnst.

Das können einige Tropfen (1-10, siehe unten) Mandel-, Kokos- oder Jojobaöl, aber auch Olivenöl sein. Diese Mischung verreibst du leicht zwischen den Händen und lässt deinen Hund daran schnuppern.

Reagiert dein Hund nicht mit Abwehrhaltung, kannst du die Ohrspitzen einreiben. Oder auch die Brust und den Nacken.

Falls du einen kleineren Hunden hast, dann bleib bitte bei einer Verdünnung von ca. 1:10.

Bei mittelgroßen Hunden sollten es auch immer einige Tropfen fetten Öls zum ätherischen Öl sein.

Bei großen Hunden kannst du unter einigen Voraussetzungen auch mit einem purem ätherischen Öl arbeiten:

- Die Qualität sollte über jeden Zweifel erhaben sein. Ganz besonders bei empfindlichen Hundenasen! Idealerweise kaufst oder bestellst du bei einem Hersteller, der in der Lage ist, Öle in einer einnehmbaren Qualität zu liefern.
- Welche Kenntnisse hat der Anbieter von ätherischen Ölen? Verwendet er die richtige Temperatur bei der Destillation?
- Wird schonend und länger destilliert oder geht es dem Anbieter in erster Linie um den Duft, weniger um die Wirkstoffe?
- Dein Hund sollte das ätherische Öl wirklich mögen. Und das ist leider längst nicht bei allen Hunden der Fall

Zusätzlich oder auch alternativ zu einer direkten Anwendung auf dem Fell deines Hundes kannst du außerdem einen Tropfen auf ein Fleecehalsband oder auf den Schlafplatz geben.



Eine Gel-Anwendung mit Lavendel

Eine weitere Möglichkeit ist, Xanthan mit isotoner Kochsalzlösung zu vermengen bis sich das Pulver gänzlich aufgelöst hat.

Dann 1 – 3 Tropfen Lavendel hinzugeben und diese Paste dünn auf Nasenrücken und die Seiten der Nase zu verreiben.

Xanthan ist ein Verdickungsmittel und überall bestellbar. Bei Amazon z.B.: Xanthan.

Isotone Kochsalzlösung kannst du herstellen, indem du 0,8%iger Kochsalzlösung so lange Salz hinzufügst, bis sie sich nicht mehr auflöst. Die 0,8%ige bekommst du aus der Apotheke oder auch bei Amazon: Kochsalzlösung.

Aber nochmal meine Bitte: Wenn ätherische Öle direkt an deinem Hund zum Einsatz kommen, er sich ihnen also nicht entziehen kann, dann wende sie nur an, wenn er sie wirklich mag.

Eigene Erfahrungen

Mein letzter Hund, English Setter Henry, hat sie geliebt. Besonders die Ölmischung Peace & Calming hatte es ihm angetan. Und die Wirkung war so tiefgreifend, dass

dieser aufgrund seines Stresspegels draußen nicht kontrollierbare Hund wieder normal ansprechbar und sogar bei einem Reh abrufbar wurde.

“Nicht kontrollierbar” heißt, dass Henry bei einer Freundin über den Zaun abgehauen und mir auf den wenigen Metern vom Gartenzaun zum Auto weggelaufen ist. Und im Wasser, nachdem er das Stöckchen hatte, Kurs auf das andere Elbufer nahm.

Und das ist nur ein ganz ganz kleiner Auszug aus dem gesamten “Katastrophen-Repertoire” meines Henrys. Glücklicherweise wurde er jedes Mal von freundlichen Leuten eingesammelt und in der Elbe bin ich hinter ihm hergeschwommen. Es ist gutgegangen. Für uns beide. Sonst könntest du diese Zeilen nun nicht lesen.

Vor lauter Stress außerhalb der eigenen vier Wände war er nicht kontrollierbar und damit überhaupt nicht ansprechbar. Was z.B. auch bedeutete, dass dieser Hund, hatte er erstmal seine Nase in irgendeinem Grasbüschel versenkt, von seiner Umwelt nichts mehr mitbekam.



Dieser Hund, der Menschen und andere Hunde liebte. So, dass er unbedingt jeden anderen Hund kennenlernen wollte. Dieser Hund bekam partout nicht mit, dass jemand mit Hund direkt an uns vorbeiging. Und das ist regelmäßig passiert.

Tauchte er aus dem Grasbüschel dann wieder auf, hat er dem Hund immer unglaublich bedauernd hinterhergesehen. Er hätte ihn ja so gerne kennengelernt – hätte er ihn nur früher wahrgenommen!

Auch neigte er zu gewissen Stereotypen: Er schleckte an seinen Vorderläufen und reagierte nicht, wenn ich ihn ansprach. Dann ein weiteres Mal: Mit Nachdruck habe ich seinen Namen gesagt! Überhaupt keine Reaktion!

Schließlich habe ich ihm das Fläschchen "Peace & Calming" vor die Nase gehalten. Er machte einen langen Hals, nahm einen tiefen Atemzug, rollte sich ein und schlief! Herrlich!! Das war immer wieder auf's Neue einfach wundervoll.



All das hatte sich dramatisch geändert: Der Stress, seine Unkontrollierbarkeit, seine Nicht-Ansprechbarkeit. All das hat sich geändert - durch den regelmäßigen Einsatz von ätherischen Ölen!

Ja, mein Henry hat ätherische Öle absolut geliebt. Nur in den letzten 14 Tagen seines Lebens hat er bei dem Duft immer den Kopf abgewendet...

Leider ist mein jetziger Hund nicht so ein Liebhaber von diesen olfaktorischen Wunderwerken! Er dreht immer den Kopf weg, wenn ich mit ätherischen Ölen ankomme.

Doch es gibt noch eine Möglichkeit, wie dein Hund von der erstaunlichen Wirkung dieser flüssigen Wunderwerke profitieren kann: Verwende einen Ultraschallvernebler! Und zwar so, dass er sich auch in ein anderes Zimmer legen kann. Dass er dem Duft ausweichen kann.



Am besten platzierst du den Vernebler so, dass sich dein Hund auch noch relativ geruchsneutral in deine Nähe legen kann. Wenn er es wünscht. Nicht, dass er aus lauter Liebe zu dir den Geruch lediglich aushält...

Wo kannst du nun eigentlich ätherische Öle bestellen, die eine erstklassige Qualität haben und über jeden Zweifel erhaben sind? Hier z.B.: [Ätherische Öle vom Weltmarktführer, Young Living.](#)

Bitte verwende keine Duftlampen. Zumindest nicht, wenn du ätherische Öle einsetzt, die auch noch Wirkstoffe enthalten. Denn die können ab einer Temperatur von etwa 40 Grad zerstört werden. Und das kann mit einer Duftlampe schnell passieren.

Pro und Contra

Viele packen ätherische Öle ebenfalls in eine "Esoterik-Ecke", nach dem Motto "man muss halt dran glauben". Nein, so ist es natürlich nicht. Es gibt durchaus Studien zur Wirksamkeit von ätherischen Ölen.

Ich selbst mache mit Patienten und Kunden ganz unterschiedliche Erfahrungen. Z.B. habe ich bei einem geräuschempfindlichen Hund erlebt, der das erste Mal morgens die Mischung "Peace & Calming" zu schnuppern bekam, dass er auf das abendliche Gewitter wesentlich später erst reagiert hat. Nach einer einzigen Anwendung.

Dann höre ich wieder, dass die Anwendung nichts oder kaum etwas gebracht hat.

Ich selbst kann nur sagen, dass ich mit "Peace & Calming" bei Henry nach den Erfahrungen mit ihm bei Gewittern und aus Sorge vor Silvester im Dezember begonnen habe. Was viel zu spät war. Doch Silvester war nicht sein Thema. Und dabei blieb es auch.

Das Sensations-Erlebnis mit Henry, dass er bei davonlaufendem Reh abrufbar war, hatte ich am 1. Mai. Und dazwischen hat er Zedernholzöl, "Peace & Calming", "Stress away" und die Römische Kamille zu schnuppern bekommen. Täglich.

Der große Erfolg, den ich bei Henry ausschließlich mit ätherischen Ölen erzielt habe, hat sicherlich auch damit zu tun, dass er auf Gewitter erst verhältnismäßig kurz in dieser heftigen Form reagiert hat.

