

KARIN OPITZ-KREHER

Die Heilkraft der **BÄUME**

aktivieren

Kraft und
Entspannung mit
den ätherischen
Ölen der
Bäume



Beim Aufenthalt im Wald atmen wir die **frische Waldluft, eine Komposition der ätherischen Öle der Bäume**. Unsere Zellen brauchen den Anschluss an die Natur. Und wenn kein »Waldbaden« möglich ist, dann ist die beste Möglichkeit die **Anwendung der ätherischen Baumöle**. Sie fördern die Balance auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene auf ganz besondere Weise.



KARIN OPITZ-KREHER

Die Heilkraft der **BÄUME**

aktivieren

Kraft und
Entspannung mit
den ätherischen
Ölen der
Bäume



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1506-4

ISBN E-Book 978-3-8434-6494-9

Karin Opitz-Kreher:
Die Heilkraft der Bäume aktivieren
Kraft und Entspannung mit den
ätherischen Ölen der Bäume
© 2019, 2022 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von # 1197597214 (© Anna
Ok), # 1468719389 (© 100Y Design), # 2026315766
(© Olesia Bech), # 407073997 (© Anna Om) und
606468305 (© Romolo Tavani),
www.shutterstock.com
Layout: Anke Müller & Hülya Sözer, Schirner
Lektorat: Bastian Rittinghaus &
Noémi Fekete, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany


www.schirner.com

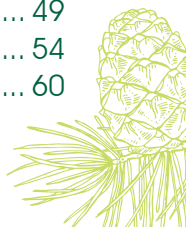
Erweiterte Neuauflage 2022 – 1. Auflage März 2022

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



INHALT

VORWORT	7
STRESS – DIE GEISSEL DER MENSCHHEIT	9
AB IN DEN WALD!	14
Warum die ätherischen Öle so wirken, wie sie wirken – die chemischen Bestandteile	17
Unsere Zellen sind auf Natur gepolt	21
Sitzen, Sitzen, Sitzen – der Alltag heute.....	23
 Kleine effektive Anwendungen für mehr Schwung im Büroalltag von Christa Opitz-Böhm, Heilpraktikerin	24
ÄTHERISCHE ÖLE VON BÄUMEN	28
ANWENDUNG DER ÄTHERISCHEN ÖLE	35
Die Essenz der Bäume	40
Fichten und Tannen	43
🌲 Blaufichte (Picea pungens)	49
🌲 Schwarzfichte (Picea mariana)	54
🌲 Balsamtanne (Abies balsamea).....	60



🌲 Weißtanne (<i>Abies alba</i>).....	64
🌲 Kiefer (<i>Pinus sylvestris</i>)	68
🌲 Gelbkiefer (<i>Pinus ponderosa</i>)	71



**Die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Fähigkeit,
sich auf- und auszurichten, unterstützen**

von Felicitas Besser 72

🌲 Zirbe (<i>Pinus cembra</i>)	76
🌲 Zeder (<i>Cedrus atlantica</i>)	79



Der Baum/Vrikshasana

von Katharina Böhm, Yoga-Lehrerin 87

🌲 Mittelmeer-Zypresse (<i>Cupressus sempervirens</i>)	91
---	----



Baum-Freunde

von Sabrina Dengel, Schamanin 98

🌲 Hinoki (<i>Chamaecyparis obtusa</i>).....	102
🌲 Hong Kuai (<i>Chamaecyparis formosensis</i>)	104
🌲 Blaue Zypresse (<i>Callitris intratropica</i>).....	106
🌲 Western Red Cedar (<i>Thuja plicata</i>)	108
🌲 Weihrauch (<i>Boswellia carterii</i>)	110
🌲 Elemi (<i>Canarium luzonicum</i>).....	115
🌲 Copaiba (<i>Copaifera reticulata</i> , <i>langsdorffii</i> oder <i>multijuga</i>)	117
🌲 Palo Santo (<i>Bursera graeolens</i>).....	120
🌲 Sandelholz (<i>Santalum album</i>)	123

Eukalyptus 128

🌲 Gewöhnlicher Eukalyptus (<i>Eucalyptus globulus</i>)	129
🌲 Zitronen-Eukalyptus (<i>Eucalyptus citriodora</i>).....	131
🌲 Pfefferminz-Eukalyptus (<i>Eucalyptus radiata</i>)	133
🌲 Teebaum (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	135
🌲 Cajeput (<i>Melaleuca cajuputi</i>).....	138
🌲 Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>).....	140
🌲 Kunzea (<i>Kunzea ambigua</i>)	142






DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN	144
Erdung	147
Die Dantian.....	149
Ausrichtung nach oben.....	154
Kleine Energiebooster.....	156
MIT DEN BAUMÖLEN DURCH DIE JAHRESZEITEN	161
Frühling	162
Sommer	164
Herbst	165
Winter	166
MIT DEN BAUMÖLEN DURCH DAS LEBEN	167
AROMA-LOVE	169
ERFAHRUNGEN MIT ÄTHERISCHEN BAUMÖLEN	173
NACHWORT	176
LITERATURVERZEICHNIS	178
ÜBER DIE AUTORIN	180
BILDNACHWEIS	184







VORWORT



Ich gehe durch den Wald, spüre, wie der Waldboden unter meinen Schritten federt, lausche dem Wind, der durch die Äste rauscht, und dem Zwitschern der Vögel. Es ist eine Wohltat für meine Augen, die den ganzen Tag über auf den Computerbildschirm blicken, nun das satte Grün der Bäume und Sträucher aufzunehmen. Sie entspannen sich merklich. Sanft fallen die Sonnenstrahlen durch die Baumkronen und tauchen den Wald in ein freundliches Licht. Von Weitem höre ich das leise Plätschern eines kleinen Baches.

Ich atme die frische, würzige Luft des Waldes. Zu jeder Jahreszeit riecht er ein bisschen anders. Im Frühjahr liegt das würzige Aroma des Bärlauchs förmlich auf der Zunge, im Herbst riecht es harzig oder erdig, im Sommer holzig. Der Duft, der Klang, das Sein im Wald entspannen mich. Ich lasse alles, was mich aktuell belastet, mit dem nächsten Ausatmen los. Ich seufze und merke, wie die Alltagsorgen, die ich mit mir herumschleppe, kleiner werden, je länger ich durch den Wald wandere. Ich tanke auf, komme zur Ruhe und fühle mich verbunden mit der Natur. Ich kann hier einfach sein.

Kennen Sie auch dieses Gefühl, nach einem Waldspaziergang vollkommen erfrischt und gestärkt zu sein? In der Natur, im Wald zu sein, ist etwas, wovon die meisten merken, dass es ihnen einfach guttut.

Heutzutage verbringen wir nicht mehr viel Zeit in der Natur, geschweige denn im Wald, sondern eher in geschlossenen Räumen. Dort sind wir abgetrennt von der Energie der Erde, und da unsere Füße die meiste Zeit über in Schuhen mit isolierten Sohlen stecken, bekommen wir ihre erdenden Eigenschaften nicht ab. Tatsächlich ist bekannt, dass regelmäßiges Barfußlaufen vielen Zivilisationserkrankungen vorbeugen kann. Wir sind künstlichem Licht ausgesetzt und dadurch losgelöst vom Rhythmus der Sonne. Dies hat auch einen Einfluss auf unser Hormonsystem, besonders die Zirbeldrüse, die auf Licht reagiert. Die Luft, die wir in den Städten atmen, ist voller Abgase. Und auf dem Land ist sie oft durch das Ausbringen von Spritzmitteln oder Gülle belastet, was auch nicht viel besser ist. Das hat nichts mehr mit dem Duft eines Misthaufens zu tun, wie ich ihn aus meiner Kindheit kenne.

Neben den vielen Belastungen durch Toxine in unserem Alltag leiden wir massiv unter Stress.¹

1 »Entgiften« und »Gifte vermeiden« sind die Themen meines Buches »Radikal ganzheitlich entgiften« (Schirner 2018).





STRESS – DIE GEISSEL DER MENSCHHEIT

Was ist Stress eigentlich? Das Wort kommt aus dem Englischen und wurde ursprünglich im Bereich der Materialprüfung genutzt, um die Anspannung oder Verzerrung von Metall und Glas zu bestimmen. Der kanadisch-ungarische Mediziner Hans Selye hat diesen Begriff in den 1950er-Jahren in die Biologie übertragen. »Stress« bezeichnet nun eine Ursache für einen Zustand, der komplexe Abläufe im Körper in Gang setzt.

Hierbei ist das Nervensystem von zentraler Bedeutung. Es werden zwei Arten von Nervensystem unterschieden: das bewusste oder motorische Nervensystem und das vegetative oder autonome Nervensystem.

Das **motorische Nervensystem** ist unserem Willen unterworfen. Wir wollen z. B. einen Muskel bewegen, also gehen Impulse vom Gehirn zum Muskel, und wir können eine bestimmte Bewegung ausführen. Dieser Bereich des Nervensystems wird von der Großhirnrinde gesteuert.

Das **autonome Nervensystem** erledigt seine Arbeit ohne unser willentliches Zutun. Zu seinen Aufgaben gehören lebenswichtige Vorgänge wie die Atmung und die Verdauung. Es wird über die Wirbelsäule vom Stammhirn aus kontrolliert. In jedem Wirbelkörper ist ein Nervenaustritt, von wo aus die Impulse zu einem feinen Nervengeflecht laufen, das jedes Organ und jedes Blutgefäß umhüllt.

Das vegetative Nervensystem wird wiederum in zwei Bereiche unterschieden, die wie Gegenspieler agieren: das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Das sympathische System ist für Aktion und Erregung zuständig, das parasympathische System für Entspannung und Regeneration.




Um dies besser zu verstehen, machen wir eine kleine Zeitreise. Beamten wir uns in die Steinzeit zurück: Wir sind auf Nahrungssuche. Plötzlich hören wir ein verdächtiges Knacken, drehen uns um und sehen einen mächtigen Säbelzahn tiger vor uns stehen. Diese Wahrnehmung löst einen Impuls in unserem Gehirn aus, und wir bekommen Angst.

Nun haben wir zwei Möglichkeiten – kämpfen oder fliehen. Damit unser Körper zu beidem optimal in der Lage ist, wird eine Kaskade in Gang gesetzt:

- 🌲 Durch den Impuls im vegetativen Nervensystem wird die Aktivität des Sympathikus angeregt, der Körperfunktionen wie die Atmung, die Verdauung oder auch das Schwitzen und die Tätigkeit der Hormondrüsen steuert.
- 🌲 Die Nebennieren schießen unmittelbar Adrenalin und Noradrenalin ins Blut.
- 🌲 In der Folge davon gehen der Puls und der Blutdruck in die Höhe.



- 
- 🌲 Zucker- und Fettreserven werden aktiviert und der Muskulatur zur Verfügung gestellt.
 - 🌲 Die Anspannung der Muskulatur steigt an.
 - 🌲 Die Atmung wird beschleunigt.
 - 🌲 Die Hypophyse produziert das Hormon Adrenocorticotropin (ACTH) und schickt es zur Nebenniere, die daraufhin Hydrocortison abgibt, das Verdauung und Sexualfunktionen abstellt. Das Blut, das sonst für die Verdauung bereitgestellt wird, fließt nun in Arme und Beine.
 - 🌲 Die Arbeit im Immunsystem wird eingestellt.
 - 🌲 Es wird mehr Blut in die Arterien gepumpt, um den Körper besser mit Sauerstoff zu versorgen.
 - 🌲 Die Blutgerinnung ist optimiert, um bei etwaigen Verletzungen eine Wunde schneller schließen zu können.

Der Körper macht sich also in kürzester Zeit bereit, sich zu verteidigen oder zu fliehen – fast wie in den »Transformer«-Filmen. Dass es diesen ausgeklügelten Mechanismus gibt, hat der Menschheit in der Urzeit das Überleben gesichert. Die Abläufe funktionieren aber auch heute noch genau so, während unser Leben ganz anders aussieht. Daher können sie uns zum Verhängnis werden.

Der »moderne Säbelzahn tiger« hat viele Gesichter:

- 🌲 der Abgabetermin, der uns im Nacken sitzt
- 🌲 der Chef, der uns zum Gespräch einbestellt
- 🌲 die S-Bahn, die uns vor der Nase davonfährt
- 🌲 der Stau, in dem wir stehen
- 🌲 die Steuererklärung, die endlich bearbeitet werden muss
- 🌲 die Betreuung der pflegebedürftigen Eltern
- 🌲 finanzielle Sorgen und Nöte
- 🌲 drängelnde Kunden
- 🌲 Streit im persönlichen Umfeld
- 🌲 Mobbing
- 🌲 Lärm, Hektik, Schmerz, körperliche Überanstrengung, Ärger oder Angst

Im Durchschnitt hat jeder von uns 13-mal am Tag den »Säbelzahn-tiger« auf dem Schoß sitzen. Die Folge davon ist, dass wir in den Kampf-oder-Flucht-Modus gehen. Können wir die frei werdende Energie dann nicht körperlich nutzen, arbeitet sie gegen uns, und Erscheinungen wie Verdauungsprobleme, Sexualfunktionsstörungen, Erschöpfung, Burn-out etc. treten ein. Das Nervensystem wird überreizt, und unsere körperliche, emotionale, mentale und seelische Gesundheit gerät in eine Schiefelage.

Bekommen wir nun durch die verpasste S-Bahn einen Schreck, ist die Situation natürlich nicht lebensbedrohlich, doch das körpereigene Warnsystem ist angesprungen – es hat so etwas wie einen Fehlalarm. Passiert das einmal, beruhigen wir uns wieder. Doch wenn wir 13-mal am Tag einen Fehlalarm erleben, erschöpft das den Körper mit der Zeit. Er kann nicht unterscheiden, ob wir wirklich Todesangst haben oder eben nur in unserem Alltag gefangen sind. Und in den meisten Fällen können wir uns eben nicht körperlich abreagieren.


Noch extremer ist die Situation, wenn wir mit dem Auto im Stau stehen. Die Uhr tickt erbarmungslos, ein wichtiger Termin rückt immer näher, und wir kommen nicht voran. In den modernen Autos, die mit viel Hightech ausgestattet sind, herrscht zusätzlich viel Elektromog, und die Abgase der anderen Autos verbessern die Lage auch nicht. Durch die angespannte Situation entsteht Aggression unter den Verkehrsteilnehmern, doch wir sitzen es aus. Wir können ja nicht mal eben ums Auto rennen.

Über viele Stunden vor dem PC zu sitzen, ist übrigens auch nicht gesünder.² Durch langes Sitzen verschlechtert sich die Versorgung der Organe, manche Bereiche werden regelrecht abgeklemmt, und für die Augen ist Bildschirmarbeit eine Strapaze.³ Daher ist es wichtig, sich Bewegungspausen zu verschaffen, z. B. zum Telefonieren aufzustehen

2 timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/Warning-Sitting-is-the-new-smoking/articleshow/34691938.cms; bmcpsonychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-12-176.

3 Tipps, wie Sie die Augenvitalität trotz PC-Arbeit erhalten, finden Sie in dem Buch »Aromatherapie für die Augen«, das ich mit der Augenspezialistin Caroline Ebert geschrieben habe (Schirmer 2021).





und umherzulaufen oder kleine Übungen zur Entspannung zu machen. Auch eine zügige Runde um den Block oder durch den Park, um frische Luft zu tanken, ist sinnvoll.

Ob am Lenkrad oder am Schreibtisch, wenn wir unseren Stress aussitzen und alles, was uns zur Verfügung gestellt wird, um rennen, besser atmen und körperlich agieren zu können, nicht abgerufen wird, hat das negative Folgen für unsere Gesundheit:

- 🌲 Die bereitgestellten Stoffe schwimmen ungenutzt im Blut, werden in Cholesterin umgebaut und in die Gefäßwand eingelagert – es droht Arterienverkalkung.
- 🌲 Durch die freigesetzten Hormone steigt das Infarktrisiko an.
- 🌲 Aggression und Nervosität stimulieren die Magensäureproduktion, was zu Störungen im Magen-Darm-Bereich und zur Bildung von Geschwüren führen kann.






AB IN DEN WALD!

Eine Pflege unseres Parasympathikus ist also notwendig. Um die Anspannung des Tages verarbeiten und abbauen zu können, ist regelmäßige Bewegung sinnvoll. Dr. Olivier Wenker hat einmal in einem Vortrag gefragt, ob wir gern eine Pille hätten, die vor Krebs, Alzheimer und Diabetes schützt, die Psyche stabilisiert und das Immunsystem fördert. Genau diese Wirkungen haben täglich 30 Minuten Bewegung! Zügiges Gehen reicht schon aus, um das Hormonsystem auszubalancieren und die durch Stress und Anspannung bereitgestellten Stoffe zu verwerten. Die beste Möglichkeit ist, diese Regenerationszeit in der Natur zu verbringen. Es ist eine Wohltat, die »grünen Lungen« der Städte aufzusuchen, um dort die Mittagspause zu verbringen. Hier können die Zellen sich erholen und entspannen.

In Japan wurde schon vor Jahren der Begriff »Shinrin-yoku« geprägt, was so viel wie »Waldbaden« heißt, und in dieser Industrienation wird solch einen Aufenthalt in der Natur sogar vom Arzt verordnet.





Wissenschaftlich wurde festgestellt, dass bereits ein 15-minütiger Spaziergang im Wald oder Park

- 🌲 den Blutdruck senkt,
- 🌲 hilft, Stress abzubauen,
- 🌲 die Konzentration verbessert,
- 🌲 mehr Klarheit schenkt,
- 🌲 das Immunsystem stimuliert und die Aktivität seiner Killerzellen anregt,
- 🌲 die Gedanken zur Ruhe bringt und das Gehirn entspannt.

Im Jahr 2003 haben mein Mann und ich mit drei anderen begeisterten Elternpaaren einen Waldkindergarten gegründet. Uns war damals schon klar, dass der Wald ein guter Ort für Kinder ist. Mir fiel auf, dass die Kinder im Wald richtig fit waren und selten krank wurden. Als sie dann eingeschult wurden und jeden Tag im Klassenzimmer saßen, waren Erkältungen und Magen-Darm-Infektionen häufig. Im Wald läuft das Immunsystem auf einem ganz anderen Niveau. Warum ist das so?

Beim Aufenthalt im Wald atmen wir die frische Waldluft. Sie ist eine Komposition der Düfte von Bäumen, Sträuchern und Blumen – und diese stecken in den ätherischen Ölen der Pflanzen. Sie fungieren u. a. als ihr Immunsystem. Der Duft regt auch unser Immunsystem an, und es wurde nachgewiesen, dass noch Tage nach einem Waldbesuch die körpereigene Abwehr viel besser arbeitet.

Die ätherischen Öle erfüllen aber noch mehr Funktionen für die Bäume und Sträucher: Diese kommunizieren über sie miteinander und warnen sich z. B. vor Schädlingen und Fressfeinden. So können sich andere Bäume besser schützen, indem sie bestimmte ätherische Öle absondern. Die einzelnen Wirkbestandteile, die Moleküle der ätherischen Öle, sind wie Buchstaben in einem Duftalphabet. Die Schweizer Chemikerin, Biologin und Wissenschaftsjournalistin Florianne Koechlin schätzt die bisher bekannten »Duftvokabeln« auf rund 2000 aus 900 Pflanzenfamilien.⁴ Das ist schon eine ziemlich differenzierte Pflanzensprache!

4 Clemens G. Arvay: »Der Biophilia-Effekt« (edition a 2015), S. 25.

Weitere Funktionen der ätherischen Öle sind:

- 🌲 Die Pflanzen bilden ätherische Öle, um sich vor Bakterien, Pilzen, Viren und Parasiten zu schützen.
- 🌲 Die ätherischen Öle können die Pflanzen auch vor Tierfraß schützen. Deswegen funktioniert es, Schafe einzusetzen, um in Lavendelfeldern das Unkraut zu beseitigen. Die Tiere rühren die Lavendelpflanzen nicht an, die einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen aufweisen. In der Savanne gibt es eine Baumart, die, wenn eine Giraffe sich an ihren saftigen Blättern gütlich tut, ad hoc ätherische Öle produzieren kann, die bitter schmecken, sobald zu viele Blätter gefressen zu werden drohen.
- 🌲 Die ätherischen Öle können auch Insekten anziehen, z. B. zum Zweck der Bestäubung oder als »Verbündete« aus der Tierwelt, um die Pflanze vor Fressfeinden zu schützen. In Afrika gibt es eine Akazienart, die Ameisen anlockt, wodurch sie nicht von Elefanten gefressen wird.
- 🌲 Die ätherischen Öle sind Sonnen- und Frostschutzmittel der Bäume. Bei starker Hitze ist manchmal ein blauer Dunst über einem Wald zu erkennen. Das ist ein Nebel aus ätherischen Ölen. Bei Kälte steigt das ätherische Öl im Baum hoch, um ihn vor dem Frost zu schützen. Deswegen ist Holz, das im Winter geschlagen wurde, besonders aromatisch.
- 🌲 Mithilfe der ätherischen Öle »unterhalten« sich die Bäume miteinander. Sie warnen sich gegenseitig vor Mikroorganismen und anderen Feinden. Es werden aber auch ätherische Öle produziert, um konkurrierende Pflanzen zu vertreiben.

Die ätherischen Öle sind also Kommunikationsmittel, Immunsystem und Hormonsystem der Pflanzen. Daher können sie unsere Gesundheit gut auf natürliche Weise unterstützen.



Blaufichte

(*Picea pungens*)

🌲 **Botanische Familie:**
Pinaceae (Kieferngewächse)

🌲 **Extraktionsverfahren:**
Dampfdestillation aller Teile des Baumes



Pflanzensteckbrief:

Der Name kommt daher, dass die Nadeln dieses Baumes eine stahlblaue Farbe haben. Die Wuchshöhe kann bis zu 37 Meter erreichen. Der Baum hat die Form eines Kegels, die Zweige stehen waagrecht ab. Er wird auch Stechfichte genannt, da die Nadeln eine piksende Spitze haben.

Den Ureinwohnern in der Region von Idaho an der Grenze zu Kanada galt die Blaufichte als heilig, und sie wurde in rituellen Handlungen verwendet. Ihr Harz, die Zweige, Nadeln und die Rinde fanden Verwendung von der Inhalation zur Unterstützung der Atemwege über das Räuchern, um feinstoffliche Reinigung zu fördern, bis hin zu Wundauflagen aus einem Holzbrei. Außerdem diente das Harz dazu, die Kanus wasserfest zu machen.

Als das ätherische Öl der Blaufichte erstmals so destilliert wurde, dass alle Wirkbestandteile enthalten sind, wurde festgestellt, dass es das ätherische Öl mit der höchsten Schwingung (428 Hz) ist und dadurch sehr erhebend wirkt. Wer sich mit solch hohen Schwingungen umgibt, hat schönere Gefühle und trifft bessere Entscheidungen. Früher galt die Rose als das ätherische Öl mit der höchsten Schwingung (320 Hz).

Der Duft der Blaufichte bringt Herz und Hirn in Einklang. Er kann dabei unterstützen, emotionale Blockaden zu lösen, und ein Gefühl von Harmonie und Erdung erzeugen.

Praxistipps



Körperliche Anwendung

- 🌲 Besonders in Lebensphasen, in denen Herz und Verstand unterschiedlicher Meinung sind, kann der Duft helfen, in die **Balance** zu kommen und einen Lösungsweg zu finden, der sich mental und emotional stimmig anfühlt. Geben Sie dazu 1 Tropfen des ätherischen Öls der Blaufichte in die Hand, und tragen Sie es in der Herzgegend und im Bereich der Stirn auf. Anschließend formen Sie vor der Nase ein Korbchen mit den Händen und atmen den Duft ein.



Aromaanwendung

- 🌲 Menschen, die einen besonderen Bezug zu den **Native Americans** haben, fühlen sich oftmals zum Duft der Blaufichte hingezogen. Sie können etwas ätherisches Öl auf einen Lavasteinanhänger geben, um den ganzen Tag über den Duft um sich zu haben.
- 🌲 Um die **Balance** zwischen Herz und Verstand ins tägliche Leben zu integrieren, beträufeln Sie einen Aroma-Schmuckanhänger mit 2–3 Tropfen der Blaufichte und tragen ihn an einer Halskette über dem Herzen. Es gibt sehr ansprechende Anhänger, in die ein Filzplättchen eingearbeitet ist, das bis zu einer Woche den zarten Duft verströmt.
- 🌲 Der Duft der Blaufichte wirkt sehr entspannend. Da viele Menschen unter **Stress** leiden, kann die Blaufichte eine Alternative zur Balsamtanne darstellen.





EINE KLEINE ENTSPANNUNGSÜBUNG

Setzen Sie sich entspannt auf den Boden oder auf einen Stuhl. Spüren Sie, wie Ihre Sitzbeinhöcker auf der Sitzunterlage aufliegen und die Wirbelsäule aufgerichtet ist. Verreiben Sie 1 Tropfen des ätherischen Öls der Blaufichte zwischen den Handflächen. Formen Sie vor der Nase ein Korbchen mit den Händen, und atmen Sie intensiv den Duft der Blaufichte ein. Vielleicht haben Sie das Gefühl, sich nach oben strecken zu wollen.

Legen Sie die Hände in der Herzgegend auf Ihren Körper, und spüren Sie einfach in Ihr Herz hinein. Verweilen Sie einen Moment in dieser Haltung.

Legen Sie dann eine Hand auf die Stirn. Die andere Hand liegt weiterhin auf dem Herzen. Verweilen Sie einen Moment in dieser Haltung.

Atmen Sie zum Abschluss noch einmal aus der Handfläche den Duft der Blaufichte ein. Mit dem nächsten Ausatmen kommen Sie wieder in Ihrem Alltagsbewusstsein an. Spüren Sie noch einmal nach, wie Sie sich jetzt fühlen.



Hersteller A

15–40 % Alpha-Pinen: Dieses Monoterpen hat ein großes Wirkungsspektrum, stärkt z. B. Magen und Bauchspeicheldrüse, schützt auf Zellebene, schützt die Nerven, senkt stressbedingten Bluthochdruck, lindert Zahnschmerzen, wirkt entzündlich und antioxidativ¹⁰.

18–25 % Limonen: Dieses Monoterpen bringt die Zitrusnote in das ätherische Öl und kann Zellen reparieren.

6–11 % Beta-Pinen

6–8 % Camphen: Dieses Monoterpen kommt in vielen Kräutern, Gewürzen und Baumölen vor. Es wirkt entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell und antimykotisch und begünstigen die Herzgesundheit.

3–10 % Bornylacetat: Der vom Baum zur Abwehr von Parasiten gebildete Stoff verleiht Nadelbäumen ihren typischen Geruch.


3–7 % Myrcen: Dieses Monoterpen wirkt entzündlich und entkrampfend.

Hersteller B

Limonen

¹⁰ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31739596/>.





In den ätherischen Ölen der immergrünen Bäume tauchen immer Alpha- und Beta-Pinen auf. Den heilsamen Effekt dieser Moleküle erlebe ich häufig, wenn ich z. B. im Sommer in einem Kiefernwäldchen am Meer campe. Ich fühle mich fitter und verjüngt und nach wenigen Tagen so erholt wie sonst nach zwei Wochen Urlaub.

Alpha- und Beta-Pinen haben weitreichende positive Wirkungen:

- 🌲 antientzündlich
- 🌲 antioxidativ
- 🌲 nervenstärkend
- 🌲 das Erinnerungsvermögen verbessernd
- 🌲 antitumoral
- 🌲 antibakteriell

Alpha- und Beta-Pinen kommen vor allem in den Kieferngewächsen vor, daneben auch in Kräutern wie Rosmarin und in der Schale von Orangen.



Balsamtanne

(*Abies balsamea*)

🌲 Botanische Familie:

Pinaceae (Kieferngewächse)

🌲 Extraktionsverfahren:

Dampfdestillation der Nadeln und Zweige



Pflanzensteckbrief:

Die Balsamtanne kann eine Wuchshöhe von bis zu 25 Metern erreichen, und ihre Form ähnelt einer stattlichen Pyramide. Die Nadeln werden 2–3 cm lang, auf der Oberseite sind sie dunkelgrün, auf der Unterseite silbrig. Wenn die Balsamtanne genug Platz um sich herum hat, bilden sich auch Äste in Bodennähe. Der Baum wächst heute im Norden der USA an der Grenze zu Kanada.

Die Bäume der Balsamtanne müssen 10 Jahre wachsen, bevor sie geerntet werden können. In der konventionellen Aufzucht werden die Bäume leider viel gespritzt. Diese sind für Hersteller von reinen ätherischen Ölen nicht brauchbar. Daher kann es passieren, dass es bei steigender Nachfrage auch einmal zu einem Engpass kommt und das ätherische Öl nicht geliefert werden kann. Die Bäume brauchen eine Entwicklungszeit, die nicht beschleunigt werden kann.

Der Duft der Balsamtanne erinnert sofort an Weihnachten, er ist eine angenehme Mischung aus holzigen und etwas zitronigen Aromen. Für mich riecht das Öl nach einem Waldspaziergang.

Die Balsamtanne fördert das Gefühl von Kraft und Stärke. Gerade in persönlich herausfordernden Zeiten kann Sie ihr ätherisches Öl



unterstützen, sich Ihrer eigenen Kraft bewusst zu werden. Hierzu verreiben Sie am besten 1 Tropfen auf der Fußsohle und atmen anschließend den Duft von Ihrer Hand ein. Wann immer Sie sich erschöpft und kraftlos fühlen, bringt Sie diese Anwendung wieder in Ihre Mitte und stabilisiert Sie. Wenn Sie Ihre Schuhe gerade nicht ausziehen können, verreiben Sie einfach 1 Topfen in den Händen, formen mit den Händen ein Körbchen vor der Nase und nehmen ganz bewusst ein paar Atemzüge. Besonders beruhigend ist es, in einem bestimmten Rhythmus zu atmen, z. B. beim Einatmen bis 4 zählen, den Atem anhalten und dabei bis 4 zählen und beim Ausatmen wieder bis 4 zählen.

Die Balsamtanne wirkt erdend und aufrichtend zugleich. Dadurch werden Körper und Geist in Balance gebracht. Spüren Sie nach einer Anwendung mit der Balsamtanne einmal bewusst nach, wie Sie sich in Ihrem Körper wahrnehmen:

- 🌲 Wie ist Ihr Stand?
- 🌲 Wie liegen die Füße auf dem Boden auf?
- 🌲 Wie fühlt sich Ihr Rücken an? Ist er aufrechter, gerader als vorher?

Auf körperlicher Ebene unterstützt der Duft die guten Funktionen der Atemwege.



Mein Tipp: Bei verstopfter Nase 1 Tropfen der Balsamtanne mit etwas neutralem Trägeröl vermischen und um die Nasenlöcher herum auftragen. Sie können dann freier durchatmen. Kleinkindern können Sie 1 Tropfen auf ein Lätzchen oder auf den Schlafanzug geben. Dann können sie die befreienden ätherischen Öle ohne Aufwand inhalieren. Wenn es ein reines ätherisches Öl ist, macht es auch keine Flecken.

Praxistipps



Körperliche Anwendung

- 🌲 Für den **Bewegungsapparat** kann eine Anwendung mit Trägeröl sehr wohltuend sein. Geben Sie 5–7 Tropfen ätherisches Öl der Balsamtanne in 20 ml Trägeröl, und reiben Sie damit die Füße, die Hände, die Beine oder eine andere Körperzone ein, der Sie etwas Gutes tun wollen.
- 🌲 Wenn der »Säbelzahniger« wieder laut gebrüllt hat, fördert dieses ätherische Öl die **Nebennieren**. Verreiben Sie 1 Tropfen in den Händen, und verteilen Sie es auf dem Rücken im Bereich der Nieren. Um diese Anwendung noch zu intensivieren, können Sie die Hände zu einer Faust formen, wobei die Daumen außen auf den Zeigefingern aufliegen. Reiben Sie nun mit der Faust, Daumenseite zum Rücken, in schnellen, kreisenden Bewegungen über Ihre Nieren, um Wärme zu erzeugen. Streichen Sie danach 4-mal nach unten und 4-mal nach oben aus.



Aromaanwendung

- 🌲 Der Duft der Balsamtanne kann die **Konzentration** unterstützen und bei geistiger Arbeit sehr hilfreich sein. Eine Raumbedeftung motiviert beim Lernen oder Ausarbeiten von Texten. Für eine schnelle Konzentrationssteigerung verreiben Sie 1 Tropfen in den Händen und atmen den Duft von der Handfläche ein.
- 🌲 In der **Erkältungszeit** reinigt der milde Duft der Balsamtanne in einem Ultraschallvernebler die Raumluft, sodass andere Familienmitglieder fit bleiben.
- 🌲 Eine weihnachtliche Duftkombination ist Balsamtanne mit ein paar Tropfen Orange, und wer möchte, kann dies noch mit je 1 Tropfen Zimt und Nelke verfeinern. Dieser Duft im Raum erschafft eine gemütliche, warme Atmosphäre.
- 🌲 Der Duft der Balsamtanne ist auch in der **Sauna** sehr angenehm.



Die Wirkung der ätherischen Öle ist abhängig von den Wirkbestandteilen, den Molekülen der Pflanze. Es ist spannend, wie unterschiedlich die Inhaltsstoffe verschiedener Hersteller sein können. Herkunft, Bodenbeschaffenheit, Klima, Destillationsverfahren, Druck, Temperatur und die Dauer der Destillation haben einen massiven Einfluss. Daher kann es sein, dass zwar die gleiche Namensbezeichnung auf dem Etikett steht, der Geruch und die Wirkung aber andere sind.

Hersteller A

Alpha-Pinen
Beta-Pinen
Camphen
Limonen

Hersteller B

Beta-Pinen
Alpha-Pinen
Delta-3-Caren
Bornylacetat
Limonen

Hersteller C

Beta-Pinen
Bornylacetat



Zirbe

(*Pinus cembra*)

🌲 Botanische Familie:

Pinaceae (Kieferngewächse)

🌲 Extraktionsverfahren:

Je nach Hersteller entweder Dampfdestillation der frischen Triebe oder von Holz, Zapfen und Trieben




Pflanzensteckbrief:

Die Zirbenkiefer ist ein sehr kraftvoller, langsam wachsender Baum, der eine Höhe von bis zu 25 Metern erreichen kann. Er ist in den Alpen, in Südtirol und in den Karpaten heimisch, wo er sich seit der letzten Eiszeit angesiedelt hat. Die Zirbe bildet Büschel aus, die immer aus 5 langen, biegsamen Nadeln bestehen. Sie wächst hoch im Gebirge, zum Teil unter widrigen Bedingungen. Das macht sie so widerstandsfähig und ihr ätherisches Öl so interessant.

Die frischen Triebe, die für die Ölgewinnung verwendet werden, geben ihr ätherisches Öl relativ leicht frei. Es werden 80–100 kg für 1 Liter ätherisches Öl benötigt. Dafür müssen die Bäume nicht extra gefällt werden. Da es einige Zirbenholzschreinereien gibt, die sich auf die Verarbeitung dieses Holzes spezialisiert haben, fällt ohnehin »Abfall« in Form von Zweigen, Nadeln und Zapfen an. Ich finde es sehr gut, wenn diese kostbaren Rohstoffe nicht verschwendet werden. Gutes Zirbenöl habe ich bislang nur von kleinen Manufakturen ge-





funden. Leider gibt es die Zirbe noch nicht von dem Hersteller, mit dem ich gewöhnlich zusammenarbeite.

Die Zirbe wird auch die »Königin der Alpen« genannt, da sie in einer Höhe von 1500–2500 Metern im Gebirge gedeiht und sich dem Licht entgegenstreckt. Die Bäume können ein stattliches Alter von 1000 Jahren erreichen. Die Zirbe ist ein Baum mit hoher Lichtkraft. Ich denke, das haben die Menschen auch früher schon gespürt und die Zirbe deshalb gern als Werkstoff verwendet. Außerdem wird sie als »Weihrauch der Alpen« bezeichnet, da ihre Wirkung ähnlich ist.

Das Aroma der Zirbe ist angenehm und nicht aufdringlich. Zirbenholz wird auch zum Austäfeln von Stuben in Bauernhäusern verwendet, die dann sofort ein wohliges Gefühl vermitteln. Besonders erholsam ist das Schlafen in einem Zirbenholzbett. Es ist erwiesen, dass es herzschonender ist als in anderen Betten. Wer in einem Zirbenholzbett einmal Probe liegt, will oft gar nicht mehr aufstehen. Ich habe auf meinem Nachttisch auch ein Zirbenholzöl stehen, und vor dem Schlafengehen vermische ich gern 1 Tropfen davon mit neutralem Trägeröl, um die Mischung auf meine Stirn aufzutragen. Den Rest Öl von meinen Händen verriebe ich noch auf den Füßen. Das hilft, gut und schnell in den Schlaf zu finden. In früheren Zeiten wurde Zirbenholz auch verwendet, um Schränke und Truhen für die Wäsche zu bauen, da das Holz einen natürlichen Schutz vor Ungeziefer hat. Brot, das in einer Zirbenholzschale gelagert wird, schimmelt nicht so schnell. Dafür sind die ätherischen Öle verantwortlich. Seit Kurzem gibt es sogar Holzhalter für das Handy, die den Elektrosmog abschirmen sollen. Und auch für den Gaumen ist die Zirbe wertvoll. So werden leckere Schnäpse und Liköre aus Zirbe gewonnen.

Wie die meisten Baumöle macht auch der Duft der Zirbe mutiger und selbstbewusster und kann die Laune verbessern.

Generell unterstützt das ätherische Öl der Zirbe Muskulatur und Atemwege, und wenn es im Raum vernebelt wird, reinigt es die Raumluft, besonders in der Erkältungszeit.

Praxistipps



Körperliche Anwendung

- 🌲 Die entspannende und entstressende Wirkung der Zirbe können Sie sich auch über den Duft an den Schlafplatz holen. Stellen Sie sich einfach eine **Schale mit Zirbenholzspänen** auf den Nachttisch, und beträufeln Sie sie immer wieder mit 1–2 Tropfen ätherischem Zirbenöl. Der Duft verbreitet sich sehr dezent im Raum und unterstützt eine entspannte Nachtruhe – als würden Sie im Wald schlafen.
- 🌲 Mischen Sie 5 Tropfen Zirbenöl mit 10 ml Wasser in einem Sprühfläschchen, schütteln Sie dieses, und besprühen Sie Ihr **Kopfkissen** mit der Mischung. Wenn die Mischung zügig verbraucht wird, braucht sie nicht stabilisiert zu werden. Wenn Sie eine größere Menge anmischen, geben Sie einen kleinen Spritzer Wodka hinzu.
- 🌲 Eine kostbare und nahrhafte Knabberei sind die »Nüsse« der Zirbelkiefer. Im kalten Sibirien reifen die Kerne bis zu 4 Jahre in den Zapfen heran und sind richtige Vitalstoffbomben. Sie werden als **»Zedernüsse«** angeboten, stammen aber von der Zirbe.

Da ich nur ganz kleine Manufakturen gefunden habe, die Zirbenöl herstellen, war es gar nicht so einfach, die Hauptbestandteile herauszufinden. Kleine Hersteller können sich oft keine Laboruntersuchungen leisten.

Hersteller A

Bornylacetat
Alpha-Pinen
Myrcen
Perpinolen
Cineol
Camphen
Beta-Pinen
Gamma-3-Caren
Limonen





Der Baum/Vriksasana von Katharina Böhm, Yoga-Lehrerin

Sie haben nun schon einige ätherische Baumöle kennengelernt. Wählen Sie eines aus, und wenden Sie es bei der nächsten Übung an, indem Sie vorher 1 Tropfen zwischen den Händen verreiben, vor der Nase ein Körbchen aus den Händen formen und den Duft bewusst 3–4 Atemzüge lang einatmen. Zum Abschluss der Übung können Sie noch einmal den Baumduft von der Hand riechen.

Diese Asana (Position) ist eine Gleichgewichtsübung. Sie richtet die Wirbelsäule auf und fördert dadurch eine gute Haltung. Außerdem kräftigt sie die gesamte Bein- und Fußmuskulatur, stärkt die Schultern und den Rücken, öffnet die Hüften und erfrischt und stimuliert den Geist.

Diese Haltung balanciert Ungleichheiten und Schiefhaltungen nicht nur im Körper, sondern auch im Geist aus. Es entsteht ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Stabilität. Wenn Sie dabei wackeln oder umfallen, nehmen Sie es leicht, und lächeln Sie. So ist das Leben, und nur so wachsen Sie und gewinnen Selbstvertrauen.





FÜR EINSTEIGER



Sie stehen aufrecht, die Füße sind hüftbreit und parallel, in der Berghaltung/Tadasana. Stellen Sie nun den linken Fuß auf die Zehenspitzen, und lehnen Sie die Ferse an die Innenseite des rechten Beines oberhalb des Knöchels an. Sie können den Fuß auch anheben und an die rechte Wade legen. Drücken Sie die Fußsohle aber niemals gegen das Knie. Die Kniegelenke sind sehr sensibel. Bringen Sie die Handflächen vor der Brust in die Gebetshaltung.

Genießen Sie die Stellung für 1–3 Minuten. Kehren Sie danach langsam zurück zur Ausgangshaltung, und wechseln Sie die Seite.

Sie können sich mit dem Rücken an der Wand abstützen oder mit einer Hand an einer Stuhllehne festhalten.



Wir können die Heilkräfte von Bäumen über das jeweilige ätherische Öl aktivieren, um ...

- uns zu stabilisieren und unser Selbstbewusstsein zu fördern,
- uns energetisch auszurichten,
- die Entspannung und Erholung zu unterstützen,
- das Hormonsystem auszubalancieren,
- unser Immunsystem zu stärken,
- das Atemvolumen zu erhöhen und tiefer durchzuatmen,
- die Raumlufte zu klären und mit einem angenehmen Duft zu versetzen,
- uns feinstofflich zu reinigen,
- Herz und Verstand in Einklang zu bringen,
- Ängste und Traumata loszulassen, die uns kleinhalten,
- unser Hautbild zu verjüngen,
- unsere Sinnlichkeit wieder aufblühen zu lassen.

Der frische Duft

nach Erde und Laub,
das Grün der Blätter,
das Zwitschern der Vögel ...

ein Waldspaziergang wirkt ähnlich erholsam wie ein Kurzurlaub. Was aber tun, wenn wir die Bäume im Alltag nicht besuchen können? Mit ätherischen Baumölen haben wir den Wald immer dabei! Ob zu Hause, unterwegs oder im Büro: Mit ein paar Atemzügen tanken wir Energie, kommen zur Ruhe und stärken das Immunsystem.

Von **Fichte** und **Tanne** über **Kiefer** und **Zypresse** bis zu **Palo Santo** und **Eukalyptus** präsentiert die Expertin Karin Opitz-Kreher die 26 besten ätherischen Öle der Bäume aus aller Welt. Dank einfacher, effektiver Übungen, Rezepturen für die Aromatherapie und weiteren Tipps für den Einsatz begleiten die Walddüfte uns durch jede Lebenssituation, richten uns auf und verleihen uns tiefe Wurzeln.