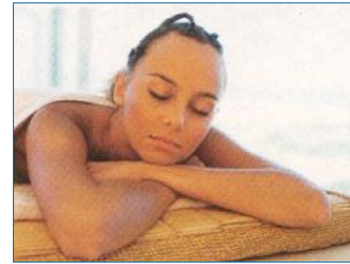


KOMPENDIUM

DÜFTE UND FARBEN



Inhalt

Thema	Seite
1. WAS SIND FARBÖLE?	1
2. WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE	1
Aus der Geschichte	1
Die Aromatherapie	2
3. HERSTELLUNGSMETHODEN	2
a) Wasserdampfdestillation	2
b) Wasserdestillation	2
c) Auspressverfahren	3
d) Extraktion mit Hilfe von Kohlendioxid	3
e) Extraktion mit flüchtigen Lösungsmitteln	3
4. QUALITÄT UND HERKUNFT	3
Aufbewahrung	4
5. WIRKUNG DER ÄTHERISCHEN ÖLE	4
a) über den Geruchsinn	4
b) über die Haut	5
6. FARBÖLE	6
Dosierung	6
Warnhinweise	6
Aufbewahrung	7
Praktische Anwendung	7
Auswirkung von Farbölen auf den Organismus	8
Wirkungsweise der Farböle	10
ROT	10
ORANGE	10
GELB	10
GRÜN	11
BLAU	11
VIOLETT	11
WEISS	11
7. ERKLÄRUNGEN	12

1. WAS SIND FARBÖLE

Farböle sind Mischungen aus verschiedenen ätherischen Ölen, die harmonisch aufeinander abgestimmt sind, (Duftharmonie) und in ihrer Schwingungsfrequenz der jeweiligen Farbe entsprechen. Die gewünschte Wirkung auf den Menschen wird verstärkt, die Sinneswahrnehmung erweitert, verfeinert und vertieft. Sowohl der Sinnesreiz der Farbe als auch der Sinnesreiz des Duftes können neben ihren primären Wahrnehmungsorganen Auge und Nase auch über die Haut aufgenommen werden. Die Kombination von Farbe und Duft, also die Verbindung von Farblichttherapie und Aromatherapie, stellt somit eine sinnvolle Ergänzung dar und wird von nahezu allen Menschen als angenehm empfunden.



2. WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE

Definition: Ätherische Öle sind Duftstoffe, die in Form winziger Öltröpfchen in verschiedenen Pflanzenteilen (Blüten, Früchten und Samen, Blättern und Nadeln, Harzen, Schalen und Rinden, Wurzeln) in unterschiedlicher Menge eingelagert sind. Sie sind Gemische aus Terpenen, Terpenalkoholen, Aldehyden, Ketonen, Estern, Phenolen und Alkoholen. Sie bestehen aus bis zu 200 verschiedenen Inhaltsstoffen und dienen der Pflanze zur Sicherung des Fortbestandes (Hinweis: die Pflanze verwendet zum Anlocken von Insekten Farbe und Duft), zur Abwehr von Schädlingen, zur Kommunikation mit anderen Pflanzen und spielen außerdem eine wichtige Rolle im Pflanzenstoffwechsel - ähnlich den menschlichen Hormonen. Sie enthalten alle charakteristischen Merkmale der jeweiligen Pflanze und stellen somit die „Seele“ der Pflanzen dar.

Aus der Geschichte:

Das Geheimnis der Düfte hat die Menschen seit Jahrtausenden in ihren Bann gezogen. In allen Kulturen wurden aromatische Pflanzen geräuchert, um Dämonen abzuwehren, die Götter gütig zu stimmen und Kranke zu heilen. Seit Menschengedenken werden Düfte zum Verführen, zur Körperpflege, für religiöse Zeremonien und zum Heilen verwendet. In der alten Medizin der Ägypter, der Griechen, der Orientalen und Römer waren die Düfte als Heilmittel erkannt worden.

Indien hat in der Herstellung von Essenzen eine Tradition, die über 5000 Jahre zurück reicht. Bei Ausgrabungen in Harrappa und Mohenjadaro wurden ein Destillierbehälter samt Auffangbehälter gefunden, ein Beweis dafür, welcher hoher technologischer Stand bei der Destillation aromahaltiger Substanzen bereits damals erreicht worden war. Das Erstaunliche dabei ist: die Form von Destillier- und Auffangbehälter ist mehr oder weniger identisch mit der noch heute verwendeten.

Hinweise über die Verwendung von Duftölen finden sich schon in den Veden und anderen alten religiösen Schriften. Die Menschen des alten Indiens waren vertraut mit Duftwässern wie Kasturi (Moschus), Kesar (Safran), Chandan (Sandelholz) und Kapoor (Kampher). Die Verwendung von duftenden Ölen und Cremes, Haarölen und Lidschatten war damals allgemein gebräuchlich.

Auch die Moghul Herrscher, die islamischen Eroberer Indiens im 16. Jahrhundert, waren große Liebhaber und Kenner exotischer Düfte.

Es heißt, dass die Gemahlin von Kaiser Jahangir (1605 - 1625 n.Chr.), Noor Jahan, die Gewohnheit hatte, in einem Becken, gefüllt mit Wasser und Rosenblättern, zu baden. An einem kühlen Morgen im Jahre 1612 bemerkte sie eine Ölschicht an der Wasseroberfläche, die sie einzusammeln befahl. Zum ersten Mal wurde damit reines Rosenöl gewonnen und sein Wohlgeruch bezaubert bis heute die Menschen überall auf der Welt.

Die Aromatherapie:

Hier werden sogenannte „Aromen“, Duftstoffe, oder genauer: ätherische Öle aus der Pflanzenwelt zu Heilzwecken eingesetzt. Robert Tisserand, einer der führenden Autoritäten auf dem Gebiet der Aromatherapie und Mitbegründer der „American Aromatherapy Association“ im Jahr 1987 spricht von drei Hauptrichtungen, der ganzheitlichen (Massagen), medizinischen (innerliche Einnahme) und kosmetischen Aromatherapie. Wobei die innerliche Einnahme von ätherischen Ölen weder sinnvoll noch notwendig erscheint, da - wie bereits ausgeführt - ätherische Öle über die Haut in das Blut- und Lymphsystem gelangen. Haut und Nase sind bestens dafür geeignet, genügend hohe Dosen in den Organismus zu transportieren. Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Substanzen, das zeigt allein die Tatsache, dass 1 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl innerlich eingenommen, der Menge von 10 Liter Pfefferminztee entspricht.



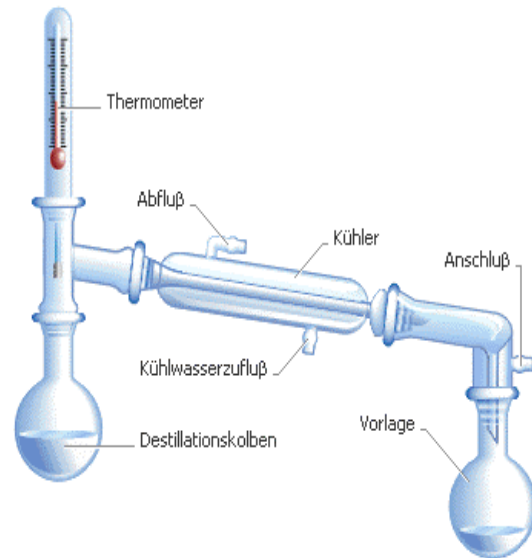
Die Aromatherapie stützt sich auf Jahrtausendealte Erfahrungen. Das Wissen um die Heilkraft der Kräuter verbreitete sich im 12. Jahrhundert auch in Europa und wurde besonders in den Klöstern kultiviert. Ein berühmtes Beispiel dafür ist die Heilige Hildegard von Bingen. Nach dem 18. Jahrhundert erfolgte eine zunehmende Hinwendung zur Chemie und die Kräuterheilkunde geriet in Vergessenheit. Erst in den letzten Jahrzehnten bekamen sogenannte „alternative“ Therapien, welche Ganzheit des Menschen und sein Verbundensein mit der Natur in den Vordergrund stellen, immer mehr an Bedeutung. Dies ist einerseits als Ausdruck eines wachsenden Unbehagens gegenüber der Technisierung unserer Welt, gegenüber der Unzahl an chemischen Medikamenten mit ihren vielen Nebenwirkungen zu verstehen, andererseits Ausdruck der Wiederentdeckung der vielfachen Bindungen und Harmoniegesetze, die den Menschen mit Natur und Kosmos verbinden.

3. HERSTELLUNGSMETHODEN

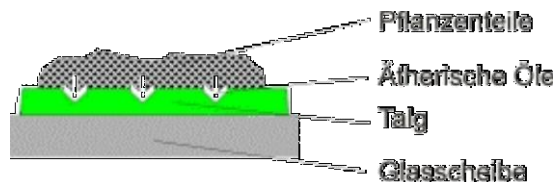
Es gibt viele Methoden, um die aromatischen Anteile von Pflanzen zu extrahieren. Beispielsweise finden sie sich in Tees, Tinkturen (alkoholischer Auszug), Wasserabkochungen (Rinden und Wurzeln), Mazerationen (kalte oder warme Auszüge in Pflanzenöle), Säften (Destillation oder Pressung) sowie Wein und Bier. Hier sind nur geringe Anteile an ätherischen Ölen enthalten. Reine ätherische Öle sind weitaus konzentrierter und werden durch Wasserdampfdestillation, Wasserdestillation, Kaltpressung, Hochdruckextraktion mit Kohlendioxid und Extraktion mit Hilfe von Lösungsmitteln gewonnen.

a) Wasserdampfdestillation: Die Pflanzenteile werden auf ein Gitter gelegt unter dem sich ein beheizbarer Wasserbehälter befindet. Der aufsteigende Wasserdampf löst die ätherischen Öle und reißt sie nach oben. Nach der Kondensation in einer Kühlschlange kann das Wasser vom Öl getrennt werden.

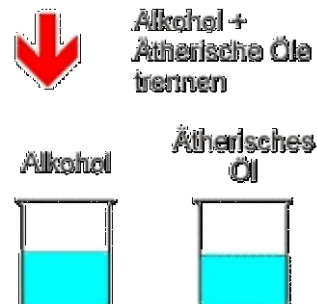
b) Wasserdestillation: Die Pflanzenteile werden im Wasser erhitzt, die Dämpfe werden direkt in den Auffangbehälter geleitet und kondensieren dort. Der Vorteil liegt darin, dass weniger Hitze eingesetzt werden muss, um auch große Moleküle sanft zu extrahieren. Mit dieser Methode können Essenzen (ätherische Öle) produziert werden, die eine größere Bandbreite an Geruchstoffen aufweisen. Der Duft erscheint uns nicht nur „voller, weicher, harmonischer“, sondern auch der therapeutische Nutzen ist ein größerer. Den Großteil unserer ätherischen Öle beziehen wir von Kleinbauern, die in Gartenwirtschaft arbeiten und in einer eigenen kleinen Destilliererei nach traditioneller, schonender Wasserdestillation, gepaart mit dem Faktor Zeit und Geduld, die Essenzen herstellen. Die modernere, häufigste industrielle Methode der Wasserdampfdestillation verwendet höhere Temperaturen, um die ätherischen Öle sehr schnell zu extrahieren. So können ätherische Öle schnell, billig und effizient produziert werden.



c) Auspressverfahren: Fruchtschalen - manchmal auch die ganze Frucht - von Zitrusfrüchten werden zerkleinert und ohne Erhitzen ausgepresst. Man erhält dabei eine Emulsion von Wasser in Öl, aus der das ätherische Öl anschließend durch Filtrieren und Zentrifugieren abgetrennt wird.

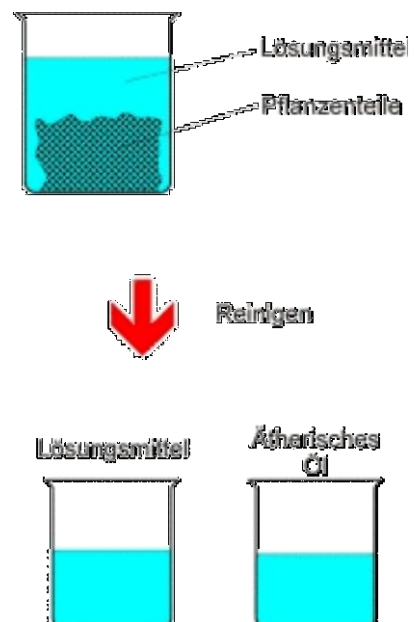


d) Extraktion mit Hilfe von Kohlendioxid unter hohem Druck: Unter hohem Druck verflüssigt sich das Kohlendioxid und hat so die Fähigkeit, die ätherischen Öle aus dem Pflanzenmaterial zu extrahieren. Diese Flüssigkeit wird abgegossen und auf normalen Luftdruck umgestellt, wodurch das Kohlendioxid zu einem unschädlichen Gas wird. Auf dem Boden bleibt reines ätherisches Öl zurück. Diese Methode wird häufig bei teuren Blütendüften wie Tuberose, Jasmin, etc. mit leicht flüchtigen Bestandteilen angewandt. Sie ist kostspielig, da die Kompressionsapparate sehr teuer sind, und ist bei Parfümeuren, die den unveränderten Duft der Blüten bevorzugen, umstritten. Sie bevorzugen die schonendere Extraktion mit Lösungsmitteln.



e) Extraktion mit flüchtigen Lösungsmitteln:

Chemische Substanzen können den Pflanzen die ätherischen Öle entziehen. Das Lösungsmittel wird anschließend im Vakuum entzogen. Zurück bleibt eine halbfeste Masse, die sogenannte "Essence concrete". Durch Alkoholfraktion werden nun Wachse und teilweise Farbstoffe abgetrennt. Dann liegt das absolute Öl, „Essence absolute“, vor. So gewonnene kostbare ätherische Blütenöle werden von Parfümeuren und Aromatherapeuten bevorzugt, weil hier weder Hitze, Druck oder mechanische Pressung den Blütenduft verändern. Zur innerlichen Einnahme werden durch Extraktion gewonnene Öle nicht empfohlen, da sie unter Umständen geringe Spuren des Lösungsmittels enthalten können.



4. QUALITÄT UND HERKUNFT

Die einzelnen ätherischen Öle, welche die Kompositionen unserer Farböle ergeben, sind rein und von höchster Qualität. Ein Teil der Öle stammt von Pflanzen, die im Mittelmeerraum nach Demeter-Richtlinien oder kontrolliert biologisch angebaut werden oder wild wachsen. Ein größerer Teil wird aus Indien direkt von den Herstellern bezogen. Die Pflanzen werden in Gartenbauweise unter Verzicht auf chemische Düngemittel oder Pflanzenschutzmittel gezogen, Handarbeit steht sowohl im Anbau, in der Ernte sowie in der Gewinnung des ätherischen Öls nach traditionellem, schonendem Wasserdestillationsverfahren (siehe Kapitel Herstellungsmethoden) im Vordergrund. Der Gehalt und die Qualität des ätherischen Öls einer Pflanze hängt von vielen Faktoren ab. Unsere ätherischen Öle aus Indien zeichnen sich aufgrund der besonderen klimatischen, geographischen und ökologischen Bedingungen, sowie aufgrund der Anwendung des arbeitsintensiven aber schonenden Wasserdestillationsverfahrens durch eine hervorragende Qualität und ein einzigartiges Aroma aus. Die klimatischen und geographischen Verhältnisse auf dem indischen Subkontinent sind extrem. Das Spektrum reicht vom tropischen Klima im Süden bis zu den extremen Höhen der Himalaja Region im Norden, wo subtropisches Klima bis in Höhen von 2000 bis 3000 Metern reicht. Die Intensität und Dauer der Sonneneinstrahlung und die Regelmäßigkeit im Zyklus von langer Trockenheit und relativ kurzer Regenzeit drücken sich im unvergleichlich vollen Aroma der ätherischen Öle aus. So ist zum Beispiel der Duft unseres indischen Lavendels (enthalten im Farböl GRÜN) ein unvergleichlich komplexerer und feinerer als der des europäischen Lavendels. Die einzelnen Öle werden bei uns nach sorgfältiger Auswahl zu Farbölen gemischt, handverschüttelt und abgefüllt. Durch das Zusammenfügen von mehreren ätherischen Ölen kommt es zu einem synergetischen Effekt, es entsteht eine neue Qualität. Im gesamten Herstellungsprozess - von der Aussaat des Samens der jeweiligen Pflanze bis zum Zusammenfügen der Einzelkomponenten zu einem hochwertigen Farböl steht die Tätigkeit des Menschen im Vordergrund.

Aufbewahrung: Ätherische Öle sind lichtempfindlich und sollten verschlossen in dunklen Flaschen aufbewahrt werden an einem Ort, wo sie weder extremer Hitze noch Kälte ausgesetzt sind. Zitrusöle beispielsweise, die durch Kaltpressung der Schale gewonnen wurden, sollten nicht unter 16 Grad gelagert werden, da Wachse und Pektine ausfallen und nicht mehr rücklösbar sind. Nach unserer Erfahrung sind sorgsam verwahrte Öle - auch unsere Farböle - einige Jahre ohne Qualitätseinbußen haltbar. Zitrusöle wie Zitrone,

Grapefruit und Bergamotte, Mandarine, Orange werden vielleicht etwas „dunkler“ im Geruch. Wurzelöle gewinnen sogar an Duftqualität, man kann sagen, sie reifen wie guter Wein.

5. WIRKUNG DER ÄTHERISCHEN ÖLE

a) Wirkung der ätherischen Öle über den Geruchssinn: Der Name ätherische Öle leitet sich von der Tatsache ab, dass sie die Fähigkeit haben, sich vom Grobstofflichen herauszulösen, sich im Äther zu verflüchtigen. Der Äther ist nach antiker Philosophie der feine Urstoff allen Lebens, im Ayurveda Lebensenergie - Prana - genannt. Sie wird mit dem Atem durch die Nase (als Tor zum Bewusstsein) aufgenommen. Der Geruchssinn ist beim Neugeborenen und Kind noch sehr ausgeprägt und wird mit zunehmendem Alter vernachlässigt, obwohl wir ständig Gerüchen ausgesetzt sind. Im oberen Teil der Nasenhöhle befindet sich das Riechfeld, ein ca. 5 cm großer Teil der Nasenschleimhaut. Hier sitzen ungefähr 10 Millionen, mit je 6 - 8 Riechhärchen besetzte Riechzellen, die als „Fühler“ für Duftinformationen dienen.

Duftinformationen im Gehirn: Über den Riechkolben gelangen die „codierten“ Duftinformationen, die in Nervenimpulse umgewandelt werden, in das Zwischenhirn (limbisches System), in den Hypothalamus, welches die wichtigsten vegetativen Nervenzentren beinhaltet (Wärmeregulation, Wach- und Schlafmechanismus, Genital-, Blutdruck- und Atmungsregulation, Fett- und Wasserstoffwechsel, Schweißsekretion, etc.) und in die Hirnanhangdrüse, der Hypophyse. Die Hypophyse ist der Regulator für fast alle Hormondrüsen (Schilddrüse, Thymusdrüse, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse und Keimdrüsen). Sie ist die hormonelle Steuerungszentrale. Die Hormondrüsen stehen mit dem Vegetativen Nervensystem in Verbindung. Daraus ist die große Bedeutung des Riechens für die Beeinflussung der menschlichen Gesamtverfassung erkennbar. Man kann daraus schließen, dass Duftstoffe - bewusst oder unbewusst aufgenommen - wie Hormone in unserem Körper wirken. Gümbel, der Begründer der „Heilkräuter-Essenz-Therapie“, (siehe Kapitel Wirkung der ätherischen Öle über die Haut) bezeichnet folgerichtig die ätherischen Öle auch als „äußere Hormone“, und er geht davon aus, dass die Wirkungsmechanismen von ätherischen Ölen und Hormonen, wenn nicht gleich, so doch ähnlich sind. Man spricht beispielsweise von „östrogenartig-wirkenden Substanzen“ in Pflanzen, dazu zählen z. B. Inhaltsstoffe des Salbeis. Ätherisches Salbeiöl wird in der Aromatherapie als Regulator bei Wechselbeschwerden eingesetzt.

Riechorgan als 6. Sinn? 1990 wiesen Forscher ein „zusätzliches Riechorgan“ im Form von zwei winzigen Fleckchen Riechschleimhaut zu beiden Seiten der Nasenscheidewand, zusätzlich zur normalen Riechschleimhaut, nach. Sie unterscheiden sich einmal in der Anatomie der Zellen und zum anderen darin, welche Art von Molekülen diese Zellen erkennen - nämlich großmolekulare Substanzen, die für die „richtige Nase“ geruchlos sind. Worin die genaue Funktion dieses neu entdeckten zusätzlichen Riechorganes besteht, kann bislang noch nicht ausreichend erklärt werden. Die Erkenntnis, dass nicht nur Tiere, sondern auch der Mensch ein zusätzliches, funktionierendes chemosensorisches System besitzt, geht auf einen dänischen Anatom namens Jacobson zurück, der 1811 am Gaumendach von Schlangen ein Zellsystem entdeckte, durch das sie ihre Umgebung durch Züngeln erschmecken können. (Siehe DIE ZEIT vom 11. 4. 01 Buchbeschreibung: Lyall Watson: Der Duft der Verführung – Das unbewusste Riechen und die Macht der Lockstoffe. S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 2001)

Düfte, Farben und Gehirnwellentätigkeit: Die linke Gehirnhälfte entspricht dem männlichen, aktiven, nach außen gehenden, analytisch denkenden, handelnden, rational verstehenden Prinzip. Die rechte Gehirnhälfte entspricht dem weiblichen, passiven, intuitiven, fühlenden, nach innen gehendem, ganzheitlich denkendem, empfangenden Prinzip. In der Sprache der östlichen Betrachtungsweisen heißen diese Prinzipien oder Kräfte Yin und Yang. Die linke Gehirnhälfte weist in ihrer Aktivität eine höhere Frequenz an elektrischen Impulsen auf als die rechte Hälfte. Übernimmt die rechte Gehirnhälfte die Aktivität, sind wir entspannt, bewegen uns in Tagträumen und haben eine verstärkte Aufnahmebereitschaft für innere und äußere Botschaften. Für die körperliche, seelische und geistige Gesundheit des Menschen ist eine Balance zwischen Spannung und Entspannung, zwischen denken und fühlen, zwischen Passivität und Aktivität, zwischen Yin und Yang, von außerordentlicher Bedeutung. Die zusätzliche Verwendung von Farbölen hat zudem den Vorteil, dass die Wirkung gewünschter Frequenzen zeitlich beliebig verlängert werden kann (beispielsweise wenn das Farböl auf die Haut aufgebracht wird, über das lymphatische System und das Blutkapillarsystem in den allgemeinen Kreislauf eindringt und bis zu 48 Stunden im Körper verbleibt oder in einer Duftlampe verströmt).



b) Wirkung der ätherischen Öle über die Haut: Die winzigen Moleküle der ätherischen Öle durchdringen die Oberhaut mühelos und wandern über Blut und Lymphsystem bis hin zu den einzelnen Organsystemen zur Verwendung für ihre Stoffwechselprozesse und können auch nach kurzer Zeit in Form von entsprechenden Gehirnwellentätigkeiten nachgewiesen werden. Eine interessante Betrachtungsweise über die Beziehung ätherische Öle - Hautschichten - Organsysteme - liefert der Biologe Dietrich Gumbel. Mit Hilfe des physiologischen Vergleiches zweier Organsysteme Pflanze und Mensch kommt Gumbel zu dem Ergebnis, dass es im Stoffwechsel Entsprechungen gibt zwischen Blüte, Spross (Stängel und Blatt) und Wurzel zu den drei Schichten der menschlichen Haut und den drei Körperabschnitten. Grundlage für die Beziehung der drei Hautschichten zu den menschlichen Organsystemen bildet laut Gumbel die Embryologie des Menschen. Durch diese Beziehungen und jene, die dem Stoffwechselgeschehen zwischen Mensch und Pflanze entsprechen, findet Gumbel die Wirkungsprinzipien der Heilkräuter-Essenzen (ätherische Öle) und damit die Möglichkeit einer ganzheitlichen Hauttherapie. So kommt Gumbel zu dem Schluss, dass Blüten-, Frucht- und Samenöle schwerpunktmäßig die Gesamtfunktion des Kopfes und der Oberhaut (Epidermis) unterstützen, Wurzel- und Holzöle schwerpunktmäßig auf die Gesamtfunktion des Unterkörpers und des Unterhautfettgewebes (Subkutis) einwirken und Blattöle schwerpunktmäßig die Gesamtfunktion des Oberkörpers und der Lederhaut (Corium) unterstützen und in diesem Sinne auf die Gesamtkörperfunktionen einwirken. Seine äußerst originellen und umfassenden Betrachtungsweisen sind die Grundlage für die von ihm entwickelte „Heilkräuter-Essenz-Therapie“.

6. FARBÖLE

Definition: Farböle sind Mischungen einzelner ätherischer Öle, die gemäß ihrer jeweiligen Schwingung der entsprechenden Farbe zugeordnet werden. Es wird dadurch ein

synergetischer Effekt erzielt, d. h. es entsteht eine neue Qualität, die den einzelnen ätherischen Ölen überlegen ist. Die Tatsache, dass ätherische Öle in sich schon Mischungen aus einer unterschiedlichen Anzahl einzelner chemischer Bestandteile sind, die wiederum eine Eigenschwingung haben, hat zur Folge, dass einzeln Öle u. U. in verschiedenen Farbölen eingesetzt werden.

Dosierung: Wissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, dass bereits sehr geringe Mengen an ätherischen Ölen im Körper Reaktionen auslösen und höhere Dosen die Reaktion nur unwesentliche steigern. Ätherische Öle sollten generell nicht pur auf die Haut aufgetragen werden, man sollte sich einer Trägersubstanz (z.B. **beauty pure**® Ampullen-Konzentrate, pflanzliche Öle) bedienen. Eine Ausnahme bildet z.B. ätherisches Lavendelöl, das bei leichten Verbrennungen oder Sonnenbrand direkt auf die betroffenen Stellen aufgetragen wird.

Über die Dosierung kann keine allgemeingültige Angabe gemacht werden, da unterschiedliche Menschen verschieden ausgeprägte Sinneswahrnehmung haben und auch die Haut - wenn Farböle in Massageölen verwendet werden - unterschiedlich sensibel ist. Grundsätzlich sollte berücksichtigt werden, dass ätherische Öle hochkonzentriert sind. Die Wahrnehmungsfähigkeit für ätherische Öle über die Nase steigt in der Regel mit der Dauer der Verwendung und es erfolgt dadurch meist automatisch eine quantitative Reduzierung. Wichtig ist auch zu erwähnen, dass eine zu starke Duftintensität als unangenehm empfunden und noch dazu keine Verstärkung der Wirkung erreicht wird! Beispielsweise wird pures ätherisches Öl der Tuberose als schwer und unangenehm empfunden, hingegen ergibt eine Verdünnung mit Alkohol im Verhältnis 1 : 50 einwunderbares Aroma! Für eine sichere Hautanwendung kann folgender Test empfohlen werden: Einige Tropfen des jeweiligen ätherischen Öls werden mit ca. 1 Teelöffel fettem Öl vermischt und in der Armbeuge aufgetragen. Erfolgen keine Reaktionen auf der Haut, kann das ätherische Öle bzw. die Mischung unbedenklich verwendet werden. Für Babys und Kleinkinder wird eine geringst mögliche Dosierung empfohlen.

Warnhinweise: Kindersichere Aufbewahrung, nicht auf Schleimhäute und in die Augen bringen, in der Regel nicht unverdünnt anwenden.

Aufbewahrung: Die Farböle sollten verschlossen bei normaler Zimmertemperatur aufbewahrt werden und nicht der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Zitrusöle nicht unter 16° aufbewahren, da ansonsten Pektine und Wachse ausfallen.

Praktische Anwendung:

a) Q.Light® mit Aromaventilator Aufsatz:

Der **Q.Light®** Aromaventilator Aufsatz ist die ideale und praktische Kombination von Licht- und Aromatherapie. Ein Vlies, mit wenigen Tropfen Farböl beträufelt, wird in den Aufsatz eingelegt, welches dann am Lüftergitter auf das **Q.Light®** Lichttherapiegerät aufgesteckt wird. Der austretende warme Luftstrom der **Q.Light®** geht durch das Vlies und bewirkt eine schonende Verdunstung der ätherischen Farböle und so einer gleichmäßigen Verbringung der therapeutischen Aromen in den Behandlungsraum. Diese kombinierte Licht- und Aromatherapie ermöglicht intensivere Behandlungsergebnisse im therapeutischen Bereich. Ebenso wird der Effekt bei Entspannungs- und Wellness-Programmen entscheidend optimiert.

b) Verströmen des Duftes mit Hilfe einer Duftlampe: Nicht alle angebotenen Lampen sind für eine Therapie gleichgut geeignet. Wichtig ist der Abstand zwischen der Wasserschale und dem Teelicht, das die Öl-Wassermischung erwärmen soll. Die Anzahl der Tropfen richtet sich nach der Größe der Wasserschale, nach der Größe des Raumes, nach dem Wahrnehmungsvermögen des einzelnen und nicht zuletzt nach der Duftintensität des jeweiligen Farböles. Gründliche Reinigung der Wasserschale garantiert einen reinen Duft.

c) Farböle + Kosmetik + Licht:

Eingetropt in die Kosmetikprodukte der Serie **beauty pure®**, z. B. SMOOTH Anti-Falten Konzentrat oder Ampullenkuren, idealerweise nach einer vorangegangenen Farblichtbehandlung mit **Q.Light®**, kombinieren Sie alle Vorteile von ätherischen Ölen und Lichttherapie aufs Einfachste.

d) Massageöle: Auf hochwertige Trägeröle ist zu achten: Empfehlenswert sind Öle aus biologischem Anbau, schonend gepresst, Geruch und Farbe sollten nicht entzogen worden sein, d. h. nicht raffiniert, wie dies meist herkömmliche Massageöle aus Gründen der Stabilität und Homogenität sind. Naturbelassene Öle haben neben ihrem spezifischen Eigengeruch auch eine spezifische Farbe, die man sich in der Verbindung von Farblicht- und Aromatherapie zunutze machen kann. Öle mit einem sehr starken Eigengeruch wie z. B. Macadamianußöl, naturbelassenes Avocadoöl (nicht nur intensiver Duft, sondern auch sehr dunkle Farbe) oder Hanföl sind nicht zu empfehlen, weil ihr Geruch die Duftharmonie des Farböles stört und das subjektive Empfinden des Patienten negativ beeinflussen kann.

Für die Herstellung von „Farb-Massageölen“ bieten sich folgende Pflanzenöle an:

- Massageöl ROT und ORANGE: zu Mandelöl ca. 3 % Sanddornöl zuzugeben und man erhält, je nach zugefügter Menge, ein wunderschöne rote bis hellorange Färbung.
- Massageöl GELB: ebenfalls goldgelbes Mandelöl, es bietet sich auch das preisgünstigere Sonnenblumenöl an
- Massageöl GRÜN: Oliven- und Traubenkernöl gemischt (ausgleichend bis kühlend)
- Massageöl BLAU: Traubenkernöl gemischt mit Kokosöl (kühlend)
- Massageöl VIOLETT: Jojobaöl gemischt mit Kokosöl (kühlend)
- Massageöl WEISS: Jojobaöl (neutral)

Wie bereits erwähnt hängt die Dosierung von verschiedenen Komponenten ab, es empfiehlt sich, dem Trägeröl ca 2 % des Farböles beizumischen, d.h. für 5 ml (ca. 1 EL) Massageöl ca. 3 Tropfen.

Farblicht- und Aromatherapie kombiniert mit entsprechenden ganzheitlich-energetischen Massagetechniken bieten besonders wirkungsvolle Anwendungsmöglichkeiten.

f) Kompressen: Feuchte Umschläge oder Kompressen sind einfache, altbewährte Heilmittel, die sowohl bei kleineren äußeren Verletzungen als auch bei inneren Beschwerden eingesetzt werden können. Dafür auf 2 Liter heißes oder kaltes Wasser 3 - 5 Tropfen dosieren, ein Tuch eintauchen, auswringen und auf die zu behandelnden Körperstellen legen.

g) Badezusatz / Duftvollbad: Ätherische Öle verbinden sich nicht mit Wasser, daher müssen sie zuerst in einem Trägerstoff (Emulgator) aufgelöst werden. Für ein Vollbad benötigen Sie 12 - 15 Tropfen Öl auf 3 Esslöffel Trägerstoff, z. B. Meersalz, Rahm, Honig, Milch/Molke oder Kleie. Diese Emulsion erst nach dem Einlaufen des Badewassers zugeben. Besonders empfehlenswert ist eine Mischung aus 1 EL naturbelassenem Pflanzenöl, ca. 1 TL Naturshampoo und 5 - 10 Tropfen eines Farböles. Die Haut duftet, ist geschmeidig und optimal gepflegt!

h) Verdunsten: von Farbölen in einem Gefäß mit Wasser auf dem Heizkörper oder im Luftbefeuchter

i) Schlafhilfe: ein bis zwei Tropfen auf einem Taschentuch begleitet den Schläfer durch die Nacht

j) Parfüm: Unsere Farböle können auch als „therapeutisches Parfüm“ (in reinem Alkohol oder Jojobaöl gelöst: auf 5 ml genügen ca. 20 Tropfen des Farböles) getragen werden, da bei der Herstellung der Farböle auch die methodischen Grundsätze der Parfümherstellung berücksichtigt wurden, und die einzelnen ätherischen Öle, die das jeweilige Farböle bilden, zueinander in Harmonie stehen. Ein Parfum besteht aus drei Komponenten: dem Fond (Basis), Coeur (Herz) und Tete (Kopf)

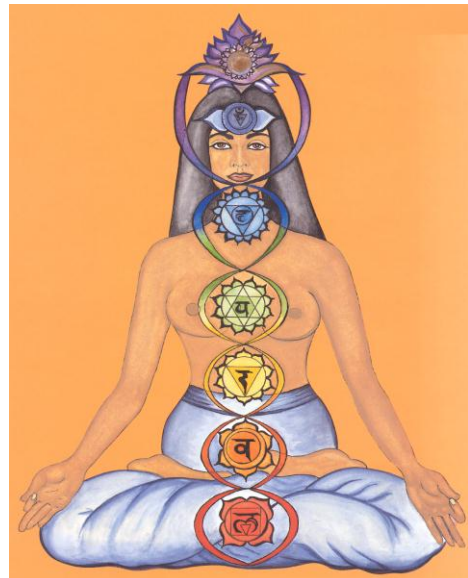
Auswirkung von Farbölen auf den Organismus

Jede Zelle unseres Körpers besitzt eine feine elektromagnetische Eigenschwingung. In einer gestörten Zelle fehlt die nötige Energiefrequenz und es kommt zu einem Ungleichgewicht des gesamten komplizierten Energiesystems des menschlichen Organismus. Das Ergebnis ist Krankheit. Wirken nun Farbschwingungen (Farblicht und/oder Farböl) mit gleicher Frequenz auf die schwingenden Körperzellen ein, kommt es aufgrund der Übereinstimmung der Eigenschwingungszahl von Farblicht, Farböl und Zelle zu Resonanzerscheinungen, was eine Harmonisierung zur Folge hat. Dieses Prinzip der Resonanz erscheint uns für das Verständnis der Wirkungsweise von Farbe auf den Gesamtorganismus in seinen körperlichen, seelischen und geistigen Formen sehr wichtig.

Anwendung der Farblicht- Aromatherapie (von Licht, Farbe und Duft) in verschiedenen Heilsystemen

a) Farbe und Duft zur Harmonisierung der drei Doshas in der Ayurvedischen Medizin: Ayurveda ist ein seit 5 000 Jahren praktiziertes System der Heilkunst. Der Ayurveda geht davon aus, dass der Mensch als ein Teil des Universums aus 5 Elementen besteht: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Die Eigenschaften dieser Elemente bestimmen das Gleichgewicht, bzw. Ungleichgewicht im menschlichen Körper. Die 5 Elemente bilden paarweise drei Lebens-Kräfte, die sog. Doshas: Aus Äther und Luft entsteht Vata, aus Feuer und Wasser Pitta, aus Wasser und Erde Kapha. Dosha bedeutet „das was sich verändert“. Ihre Dynamik ist das, was das Leben ausmacht. Den Doshas können Farben zugeordnet werden, die entweder das Dosha vermehren oder vermindern. Beispielsweise wirkt eine Behandlung eines Menschen mit vorherrschendem Dosha Pitta (Feuer) mit der beruhigenden, kühlenden Farbe blau in Kombination mit dem blauen Farböl eine Verminderung von Pitta durch Vermehrung von Vata und Kapha. Ein Gleichgewicht wird hergestellt. Im Ayurveda nimmt die Vorbeugung (richtige Lebensführung und Ernährung) einen höheren Stellenwert ein als die Heilung. So musste beispielsweise der ayurvedische Arzt im Krankheitsfalle nicht bezahlt werden, er wurde hingegen für die Mithilfe zur Gesunderhaltung seiner Patienten entlohnt.

b) Anwendung der Farblicht-Aromatherapie auf die 7 Energiezentren (Chakren): und in weiterer Folge auf Drüsen- und Organsysteme. Diese Energiezentren werden im Yoga „Chakra“ genannt, was im Sanskrit so viel wie „Rad“ bedeutet. Die Energie in den Chakren befindet sich nämlich in einer ständig kreisenden Bewegung. Die Spektralfarben des zerlegten Lichtstrahles können jeweils einem Chakra zugeordnet werden. Die 7 Hauptchakren liegen entlang einer vertikalen Achse, beginnend am Beckenboden mit der Farbe rot und endend am Scheitelpunkt mit der Farbe violett. Über das Gesetz der Schwingungsresonanz ist es nun möglich, auf das jeweilige Chakra mit Farbe und Duft der entsprechenden Schwingungsfrequenz einzuwirken. Die Chakren wiederum sind Steuerungszentren für die verschiedenen Organ- und Drüsenysteme. So wirkt das Wurzelchakra mit der roten Farbenergie auf die Nebennieren (Produktion von Adrenalin), das Sakralchakra mit der Farbe Orange auf die Keimdrüsen - Eierstöcke, Prostata, Hoden, das Solar-Plexus-Chakra hat die Farbe gelb und steht mit der Bauspeicheldrüse in Verbindung, dem Herzchakra wirkt mit der grünen Farbenergie auf die Thymusdrüse (Anregung des Immunsystems), dem Halschakra (Farbe blau) ist die Schilddrüse zugeordnet, das Stirnchakra wirkt mit indigoblauer Farbenergie auf die Hypophyse (Einwirkung auf alle anderen Drüsen) und das Kronenchakra wirkt mit violetter Farbenergie auf die Zirbeldrüse (Hypophyse).



c) Farbe und Duft zur Harmonisierung der Lebensenergie „Chi“ in der chinesischen Medizin als Farb-Meridian-Therapie: Die chinesische Philosophie geht davon aus, dass die 5 Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) alle Naturerscheinungen umfassen und auch auf den Menschen anwendbar sind. Sie werden als Urkräfte gesehen und

symbolisieren die kosmische Ordnung, die sich im Mikrokosmos des menschlichen Organismus widerspiegelt. So werden die einzelnen Elemente einem jeweiligen Meridiansystem zugeordnet, in dem die Lebensenergie, das „Chi“ fließt. Die alten Chinesen nannten die Lebensenergie „Chi“, die spezifischen Hauptnervenenden nannten sie „Akupunkturpunkte“ und den Hauptverlauf einer Gruppe - ähnlich Nervenenden - bezeichneten sie als „Meridiane“. Wenn ein Meridian seine Aufgabe nicht erfüllt, d. h. wenn die Lebensenergie Chi und Blut nicht ausgewogen zirkulieren, dann kann das zugehörige Organ Schaden erleiden, und es können Krankheitssymptome durch entweder zuviel oder zu wenig an Energie entlang seiner Bahn auftreten. Man geht davon aus, dass innere Funktionsstörungen (Zorn, Kummer, Sorgen, etc.) und äußere Funktionsstörungen (Wind, Trockenheit, Hitze, Feuchtigkeit, etc.) Ursachen haben, und dass diese Auslöser ein spezifisches Krankheitsbild schaffen. So kann Zorn Leber- und Stoffwechselkrankheiten auslösen. Eine zornige Gemütsverfassung belastet den Funktionskreis Gallenblase-Leber. Über die Akupunkturpunkte kann auf die Lebensenergie, das Chi, Einfluss genommen werden, um im Krankheitsfall ihre Qualität und ihr Strömungsgefälle zu reharmonisieren. Bei der Farb-Meridiantherapie wird über die Haut ausgleichende Farbenergie (Farblicht und Farböl) auf ausgewählte Akupunkturpunkte appliziert. Der Transport der Farbenergie erfolgt über die Meridiane bis hin zum erkrankten Organ und es erfolgt eine Regulation des Schwingungsverhaltens der einzelnen Zellen. Fehlt einem Meridian Energie, dann wird sie mit einer tonisierenden Farbschwingung (rot, orange, gelb) zugeführt, bei Überfüllung des Meridians mit Energie wird mit sedierender Farbe abgeleitet (grün, blau, violett). Voraussetzung für eine wirksame Farb-Meridian-Therapie ist eine genaue Kenntnis der Meridiansysteme und ihre Wechselbeziehung zueinander, sowie das Wissen über die für die Farbtherapie relevanten Akupunkturpunkte.

Wirkungsweise der Q.Light® Farböle

ROT: Die Farbe des Blutes, der Lebenskraft, der Emotionen und des festen Willens

zentrale ätherische Komponenten: Vetiver, Cassia (chinesischer Zimt)

Charakter: sympathisch, östrogen:

Aromatherapeutische Wirkung: erweitert die Gefäße, verbessert den Kreislauf, regt die Bildung der roten Blutkörperchen an, erhöht den Blutdruck und die Körpertemperatur,

fördert den Abbau von Schlackenstoffen, wirkt anregend, erwärmend und stimulierend auf alle

Energiemangelzustände, steigert die sexuelle Energie, fördert die Vitalität, Erdverbundenheit, das Selbstbewusstsein und das Durchsetzungsvermögen, mobilisiert den Willen zum Durchhalten, fördert das Weibliche, den Aufbaustoffwechsel bei Mann und Frau, Die Hormonproduktion der Geschlechtsdrüsen steuert auch die Ausbildung der Keimdrüsen, also die Bildung von Eizellen und Spermazellen und greift in den weiblichen Zyklus ein.

Haut: Ernährung des Unterhautfettgewebes

ORANGE: Die Farbe der Freude, der Kreativität, der Geselligkeit und des Selbstvertrauens
zentrale ätherische Komponenten: Orange, Himalaya Zeder

Charakter: sympathisch, östrogen

Aromatherapeutische Wirkung: nervenstärkend, körperlich und seelisch erwärmend, wirkt erotisierend, blutzuckersteigernd, fördert die Nährstoff- und Wasserversorgung (Lymphe), Erweiterung der Blutgefäße, ist entspannend, wohltuend, angenehm, Erweiterung der



Gefäße, Zunahme der Flüssigkeit in den Lymphen, Aufbau und Anschwellen von Zellen und Gewebe: wird als entspannend, angenehm und wohltuend erlebt = Harmonie zwischen Leib und Seele

Haut: Bindehautstärkend-Feuchtigkeitsspeicherung

GELB: Die Farbe der Aktivierung, des Optimismus, der Klarheit und des Bewusstseins (Konzentration)

zentrale ätherische Komponenten: Zitrone, Orangenblüte

Charakter: In Richtung parasympathisch-androgen, mit Hinneigung zu Wärme

Aromatherapeutische Wirkung: Erhöht den Blutdruck, Anregung der glatten Muskulatur. Der Körper wird förmlich zusammengezogen (konzentriert) gefestigt und geformt bei steigendem wachen Bewusstsein. Anregung der Gehirnfunktionen und sämtlicher Sinnesorgane, Konzentration des Körpers, des Geistes und der Seele.

Haut: Oberhaut - festigend, stärkend und straffend

GRÜN: Die Farbe des Lebens, der Harmonie, und des Wachstums

zentrale ätherische Komponenten: Lärche, Lavendel

Charakter: ausgleichende Stoffwechselwirkung zwischen parasympathisch-androgen und sympathisch-östrogen

Aromatherapeutische Wirkung: harmonischer Ausgleich zwischen systolischer und diastolischer Bewegung der Herzmuskulatur, stärkt Herz-, Kreislauf- und Lungenfunktion (heilsame Wirkung auf die Bronchien), rhythmisiert das Herz bei vegetativen Störungen und nervöser Unruhe, wirkt harmonisierend auf die drei Blutkreisläufe, dadurch optimale Versorgung aller Organe und Organsysteme. Lavendelöl bewirkt eine angeregte venöse Durchblutung der Leber, was wiederum eine vermehrte Glykogenproduktion, dem energiereichen „Betriebsstoff“ Zucker, zur Folge hat. Zucker als Energielieferant beruhigt die Nerven, unterstützt und kräftigt alle Organe und Organsysteme. Grün verhilft dem Menschen zur Findung seines inneren Gleichgewichtes im seelischen, geistigen und körperlichen Zusammenspiel der Kräfte.

Haut: Wirkt auf alle drei Schichten (Regenerierung aller Funktionen), hautberuhigend durch Lavendel.

BLAU: Die Farbe des Wassers, der kühlen Gelassenheit, des inneren Friedens und der Treue

zentrale ätherische Komponenten: Pfefferminze, Kamille

Charakter: parasympathisch-androgen als auch sympathisch-östrogen

Aromatherapeutische Wirkung: Fördert die Bildung weißer Blutkörperchen in der Milz, dadurch schnellere Heilung von Wunden, Schwellungen und Entzündungen, aktiviert die Abwehrfunktion des lymphatischen Systems mit seinen Organen Mandeln, Lymphknoten, Lymphgefäße durch beschleunigte Lymph- und Gewebswasserzirkulation (=antitoxisch). Fördert die Hormonproduktion des Nebennierenmarks in der Nebenniere und den Abtransport der Schlackenstoffe in die Lymphe. Blau wirkt anregend auf Nebenschilddrüse und beruhigend auf die Schilddrüse, setzt die Körpertemperatur herab, senkt den Blutdruck und beruhigt die Nerven. Salbei fördert die Östrogenbildung während des Klimakteriums durch seine anregende Wirkung auf Eierstöcke und Nebennierenrinde.

Haut: Fördert das Wasserbindevermögen im Bindegewebe der Haut, sie wird entgiftet, entschlackt und der Stoffwechsel wird beschleunigt.

VIOLETT: Die Farbe des reinen Geistes, der Läuterung und der spirituellen Sehnsucht

zentrale ätherische Komponenten: Weihrauch, Tuberose

Charakter: parasympathisch-androgen

Therapeutische Wirkung: Intensivierung und Reinigung der Strahlkraft (Aura), für geistige Reinigung und Inspiration, Anregung der spirituellen Aktivität, Hilfe bei Umsetzung von Ideen in die Realität, fördert die Intuition und Konzentration, gibt Kraft, Optimismus und innere Ruhe. Duft und Farbe wirken erhebend auf die Seele und lassen den Alltag zurück.

WEISS: Die Farbe der Sonne, des Lichtes im Gegensatz zur Finsternis

zentrale ätherische Komponenten: Mandarine grün, Moschuskörner

Aromatherapeutische Wirkung: Das Farböl Weiß ist eine Zusammensetzung der aussagekräftigsten, essenziellen Bestandteile der einzelnen Farböle und umfasst somit das Spektrum aller Farbtöne in sich. Sie integriert die verschiedenen Ebenen des Lebens zu einer übergeordneten Ganzheit. Ihre Energien bezieht die Zelle einerseits innerlich aus den Elektrolyten des Blutes und der Lymphe, und andererseits von außen aus der Energiequelle Sonnenlicht. Ungenügende Lichtversorgung der menschlichen Zellen (dunkle Jahreszeit, zu wenig Aufenthalt im Freien, fehlendes Tageslicht am Arbeitsplatz) kann zu gravierenden Auswirkungen im gesamten Stoffwechsel führen. Licht bedeutet Leben, das Fehlen von Licht führt in die Dunkelheit. Die steigende Anzahl von Depressionen ist u. a. auch auf einen Mangel an Licht und Farbe zurückzuführen, und werden mit weißem Licht in Tageslichtqualität behandelt.

7. ERKLÄRUNGEN:

sympathisches Nervensystem / Sympathikus:

kreislaufstimulierende und verdauungshemmende Funktion: der efferente (von einem Organ herkommend) Anteil des vegetativen Nervensystems (Eingeweidennervensystem), der meist als Antagonist zum Parasympathikus wirkt. Der Sympathikus bewirkt im Allgemeinen eine Leistungssteigerung (augenblickliche Höchstleistung) des Gesamtorganismus u.a. Pupillenerweiterung, eine Steigerung der Herzaktivität, die Erweiterung der Herzkranzgefäße, eine Hemmung der Aktivität der Drüsen des Magen-Darm-Trakts und seiner Peristaltik sowie allg. eine Verengung der Blutgefäße).

parasympathisches Nervensystem / Parasympathikus:

den Herzschlag verlangsamende und die Verdauungsfunktionen anregende Funktion: Teil des vegetativen Nervensystems, Gegenspieler des Sympathikus. Der P. wirkt hemmend auf die Atmung, verlangsamt die Herzaktivität, setzt den Blutdruck herab, regt die Peristaltik und Sekretion des Verdauungssystems an, fördert die Glykogensynthese in der Leber, steigert die Durchblutung der Geschlechtsorgane und innerviert den Ziliarmuskel des Auges und den ringförmigen Irmuskel, der die Pupille verengt.

östrogen:

im Sinne des weiblichen Sexualhormon

androgen:

im Sinne des männlichen Sexualhormon

Demeter:

Kontrollierter biologisch-dynamischer Landbau nach den Demeter Richtlinien des „Demeter International e.V.“