



# TCM und Aromaöle

Cordula Greger-Arnhof

# Kurze Vorstellung

- Fachärztin für Anästhesie/  
Intensivmedizin
- Suche nach komplementären  
Methoden seit 1996
- 1. Kontakt mit Aromaölen
- Ordination für Schmerztherapie seit  
1999

# Die krankmachenden Faktoren der TCM

- Die sechs äußeren Übel
- Die sieben inneren Emotionen
- Faktoren, die weder innerlich noch äußerlich zugeordnet werden können:  
Diätfehler, Drogenkonsum,  
Vergiftungen, Verletzungen etc.

# Die sechs äußeren Übel

- **Wind:** neuralgiforme Schmerzen, Schwindel, ortswechselnde Beschwerden
- **Feuchtigkeit:** Völlegefühl, Steifheit, Wasseransammlungen
- **Hitze:** hohes Fieber, Kopfschmerzen, trockene Schleimhäute
- **Feuer:** Entzündungen, Rötungen, fester Stuhl
- **Trockenheit:** rissige Haut, trockener Husten
- **Kälte:** wässriger Schnupfen, Impotenz,

# Die sieben Emotionen als innere krankmachende Faktoren

- Freude/Hektik:  
FK Herz
- Kummer und Trauer,  
FK Lunge
- Angst und Schreck,  
FK Niere
- Wut/Zorn:  
FK Leber
- Grübeln:  
FK Milz

# Aufgaben des Herzens

- Regiert den Geist  
shen (komplexe  
psychische  
Fähigkeiten)
- Ausgeglichenenes  
Gefühlsleben,  
positive  
Beziehungen zu  
Mitmenschen
- Denkschärfe
- Gedächtnis
- Regiert Blut und  
Blutgefäße
- Ausläufer des  
Herzens ist die  
Zunge (zentraler  
oberflächlicher  
Riss bei  
anhaltender  
Schädigung)

# Störung der Herzfunktion

- übermäßige Freude, die dann zu
- Hektik und
- langanhaltender Unruhe bzw.
- einem exzessiven Leben ausartet.

Die Folge sind Palpitationen,  
Rhythmusstörungen, Schlaflosigkeit  
und Logorrhoe bis Manie

# Herzwirksame Öle (Herznoten!)

- Davana
- Rosenholz



# Davana *Artemisia pallens*

Südindien, WD des Krautes

## Körperlich

- Herzfrequenzreduktion
- Durchblutungssteigernd - gefäßerweiternd (Fußbäder)
- Krampflindernd bei Menstruationsbeschwerden

## Seelisch

- Löst Stress und Hektik
- Führt nach innen
- Stärkt bei Überlastungszuständen
- Gibt Zuversicht für die Zukunft

# Rosenholz

*Aniba roseodora* Südamerika,  
WD des zerkleinerten Kernholzes

## Körperlich

- Herzfrequenz senkend
- Beruhigend, schlaffördernd

## Seelisch

- Ordnet überschießende Gefühle
- Bei Depressionen durch Überanstrengung
- Entfaltet sinnvolle Kreativität

# Aufgaben der Lunge

- Extrahiert die Atemenergie aus der Luft und vereint sie mit der Nahrungsenergie aus der Milz – beeinflusst Leistungsfähigkeit
- Verteilt die Energie nach abwärts
- Beherbergt die Körperseele
- Sie öffnet sich in der Nase
- Als Verbindung zwischen innen und außen: rasche Schädigung durch Kälte und Wind

# Störung der Lunge durch Kummer und Trauer

- Chronische Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- schwache Stimme
- rasche Atemnot bei geringer Belastung
- Infektanfälligkeit (Husten und Pneumonie oft durch äußeren Faktor Kälte)

# Kummer - wirksame Öle

- Ysop
- Nadelhölzer: je nach persönlichem Geschmack

# Ysop *Hyssopus officinalis*

Europa, WD von Blatt und Blüte

## Körperlich:

- Schleimlösend und Schweißtreibend bei Husten und Grippe, Asthma
- macht wach und klar

## Seelisch:

- Wärmt
- Vertreibt Kummer und Sorge
- Übermittelt Inspiration für die Zukunft

Wirkt regelfördernd, Chinesisch:  
Verteilung des Blutes nach unten!

# Nadelöle

Heilwirkung auf Atemwege:

- Krampflösend
- Schleimlösend
- Regt zum tiefen Durchatmen an
- Reinigen und desinfizieren die Atemluft
- Durchblutungsfördernd:
- Lösen Muskelverspannungen
- Gicht und Gelenksentzündungen
- Erschöpfungszuständen nach langer Stressbelastung

# Aufgaben der Leber

## Störung durch Wut und Zorn

- Unterstützt die Verdauung (da steigt mir doch die Galle hoch)
- Gibt den Augen die Sehkraft (blutunterlaufene Augen durch Zorn)
- Kontrolliert die Tränen (heulen vor Wut)
- Aufsteigendes Leber –Yang: Schwindel, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Tinnitus



# Wut- kühlende Öle für den Funktionskreis Leber

- Pfefferminze
- Ylang-ylang

# Pfefferminze *Mentha piperita*,

WD des Blattes

## Körperlich

- Stark kühlend, anästhetisch
- Gegen Kopfschmerzen und Migräne
- Krampflösend im Verdauungstrakt: Koliken, Blähungen, Übelkeit
- Kopfjucken, Schuppen u. Haarausfall (stressbedingt)

## Seelisch

- Kühlt und erfrischt nach Wutanfall
- Besänftigt Zorn

# Ylang-ylang *Cananga odorata*, WD der Blüte

## Körperlich

- Starke Adrenalinabsenkung, d.h. Blutdruck-, Herzfrequenz- und Atemfrequenzreduktion
- Altbekanntes Hautpflegeöl

## Seelisch

- Extrem aggressionsabbauend
- Euphorisierend
- Weckt Verständnis und Intuition
- Hilft Männern, die Härte gegen sich selbst abzubauen

# Aufgaben der Niere

- Speichert Erbenenergie (Vor-Himmels-Essenz)
- Herrscht über Geburt, Wachstum , Fortpflanzung und Alterung
- Sie beherrscht das Wasser (Flüssigkeits- und Harnregulation)
- Sie öffnet sich in den Ohren (Tinnitus und Taubheit )
- Sie stärkt die Knochen und Zähne
- Sie beherbergt die Willenskraft

# Störung der Niere durch Angst und Schreck

- Ashwaganda
- Sandelholz

# Ashwagandha

Withania somnifera, indischer Ginseng,  
Nachtschattengewächs Indien (CO<sub>2</sub> – Extraktion der  
Wurzel)

## Körperlich

- Helfer für Langlebigkeit
- Verleiht schöne Haut
- Indischer Ginseng = Potenz stärkendes Mittel
- Muskelschwäche
- Immunstärkend

## Seelisch

- Allgemeine Erschöpfungszustände, die durch langdauernde Ängste hervorgerufen werden
- Beruhigend bis narkotisch
- Stimmungsaufhellend,

# Sandelholz *Santalum album*

Ostindien, Wasserdampfdestillation des zerkleinerten Kernholzes

## Körperliche Wirkungen

- Antiseptisch, antiphlogistisch speziell im Urogenitaltrakt
- Krampflösend
- Diuretisch
- Ayurveda: Wurzelchakra

## Seelische Wirkungen

- Anxiolytisch
- Schlaffördernd
- Antidepressiv
- Aphrodisierend

# Aufgaben der Milz

- Transportiert Nahrungssenz und extrahiert brauchbares Qi
- Leitet Qi nach oben (zur Lunge -Sammel-Qi, Herz - Blutbildung )
- Sie transportiert Qi zu Muskeln und Extremitäten
- Sie öffnet sich im Mund:  
Geschmackssinn und Kaumuskeln
- Sie kontrolliert den Speichel
- Kontrolliert das Anheben des Qi :  
innere Organe bleiben an ihrem Platz (Senkungen und Prolaps)



# Schädigung der Milz durch Grübeln

- Anis
- Oregano

# Anis *Pimpinella anisum*

Indien, Mittelmeer, Russland

## Körperlich:

- Dyspepsien
- Carminativ
- antispastisch bei Koliken
- Dysmenorrhoe

## Seelisch:

- Entspannend bei kreisenden Gedanken
- Hilft gut gegen Alpträume

Kontraindiziert bei  
hormonrez. positivem  
MammaCa!

# Ori(e)gano

Origanum vulgare Südeuropa, WD des blühenden Krautes

## Körperlich

- Appetitanregend, carminativ
- Darmspasmen
- Nephritis, Zystitis
- Menstruationsfördernd
- Tonisierend bei Hypotonie

## Seelisch

- Vertreibt Grübeln
- Belebt die Sinne



# Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Wenn Sie sich näher interessieren: Nächster  
Seminarbeginn 18.2.2010

[www.greger-arnhof.at](http://www.greger-arnhof.at)