

# Ätherische Öle

für  
Die Seele

1

## Ein Blumenstrauß für die Seele

Hilfreiche Mittel: Ätherische Öle

Hilfreiche Tools: Klangarbeit, Innere Kind Arbeit, Dämonenfüttern,  
...

Innere Tools: Selbstverantwortung, Selbstreflektion, Innere  
Ressourcen, Inneres Kind

Ernährung, Nahrungsergänzung, Akupunktur, Myoreflextherapie

Neuroaktive Musik CD nach Hirnstrommessung

2



Tanja Ohland | Ärztin

## Praxis für natürliche Medizin

### Praxisschwerpunkte

- Probleme des Bewegungsapparates
- Schmerztherapie
- Infekte akut und chronisch
- Hormonungleichgewichte
- Psychosomatische Beschwerden

### Therapieverfahren

- Akupunktur
- Myoreflextherapie
- Ernährung
- Vitalstoffgabe
- Transpersonale Psychotherapie
- Potentialentwicklung mit Klang
- Bioidentische Hormontherapie
- Ätherische Öle

3

## Ätherische Öle sind eine Sprache der Natur zu uns über den Duft

Ätherisch heißt himmlisch  
(das leicht flüchtige)

Man sagt auch Essenzen  
Das Wesen der Pflanze  
Drückt ihr Potenzial aus

Für uns der Duft  
und dieser erreicht uns direkt über den  
Riechnerv im limbischen System, dem  
Zentrum für Gefühle und Gedächtnis

2 Wege sich anzunähern: intellektuell - intuitiv



Lavendel – (Foto: privat)



Tanja Ohland | Ärztin  
Praxis für natürliche Medizin

PRAXIS TANJA OHLAND WWW.MEDNA.DE

4

## Linalool Rezeptorwirkungen

Reduziert nozizeptive Antwort an

- Muscarinrezeptoren
- Dopaminrezeptoren
- Adenosin receptoren
- Glutamat
  
- Mindert NO Synthese oder Freisetzung, hemmt Nitritbildung (in vitro) und Lipidperoxidation
- Bindet an GABA Rezeptor: Antikonvulsiv und Angstmindernd, Schmerzlindernd

## Die Psyche - was hat Einfluss?

Körperliche Funktionen (Stoffwechsel, Schilddrüse, Mitochondrien, Vitalstoffe, Gifte, chron. Infekte/ silent Inflammation)

Verhalten (erlerntes Dysfunktionales, durch schwierige Erlebnisse)

Ungleichgewicht der Botenstoffe

Dysfunktionale Kommunikation von bst. Hirnarealen miteinander

Die Tradition sagt:

Seele als Ursprung des göttlichen tritt hier in Interaktion mit anderen Seelen

aus diesen Erfahrungen entwickelt sich unsere Psyche

Muster wie wir emotional reagieren...

## Daraus ergeben sich 2 Ansätze

Auf Duft- Körperlicher Ebene

Über Rezeptoren werden Botenstoffe aktiviert, das verändert unser Gefühlsleben positiv

Auf Interaktionsebene

Können Muster gefunden und Stressschleifen unterbrochen werden

Optimale Kombination mit

- Psychokinesiologie

- Klangtherapie

— ...

10

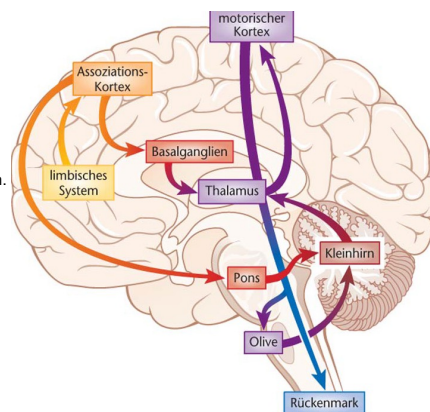
## Schmerzsignal – Verarbeitung im Gehirn Lernen und Gedächtnis

Körpergedächtnis für Emotion, Stress, Belastungssituationen

**Amygdala:**  
**Bestimmt wir uns wie merken!**  
Verschaltung von Angst, Gefahr, negativen und positiven Ausnahmezuständen.

-> **Schmerzverstärkung:**  
Bewertung des Erlebten!

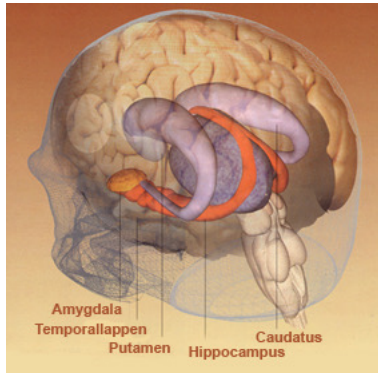
-> Wichtig:  
**Die Repräsentation von somatischen Schmerzen und psychischen Schmerzen liegen sehr nah im Gehirn!**



Tierwelt: Neuroanatomie, 4. Aufl. © Elsevier GmbH, www Elsevier.de

12

## Verbindung Nase Limbisches System



Mischung  
JCH Synergie  
Stressfrei

Basilikum

Baldrian

Bergamotte

Zimtrinde

Zeder Atlas

Limette

zyperse

Lemongrass

Vetiver

Ayurvedische Medizin über Zimt:  
Duft erleichtert den Eintritt in die eigene Seele

Bildquellen: links: Rita Carter, [Mapping the Mind](#)

13

## Basilikum – Ocimum basilikum

Will sein Handeln im Außen mit dem inneren Gefühl in Übereinstimmung bringen

Erträgt das Unstimmige nicht, will das Authentischer

-> sich selbst treu bleiben!

-> sucht nach der letztendlichen Wahrheit – wo die Verbindung mit der Quelle da ist

-> Gefahr mit Aktivität Leere zu füllen – Quelle der Kraft wird in Solarplexus gespürt

Ziel: Wahrhaftigkeit

14

## Stressreaktionen

- Glukogenolyse
- Glucose i. Blut
- Lipolyse
- HF
- Schlagkraft des Herzens
- Blutdruck
- Muskeltonus



Überlebenskampf!!!!



16

## Frühe Zeichen der Stillen Infektion

- ☐ Erschöpfung
- ☐ Leistungsminderung
- ☐ Schlafstörung
- ☐ Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- ☐ Nächtliches Schwitzen oder insgesamt mehr Schwitzen

19

## Was fördert Stille Infektionen

Persistierende Erreger: Viren, Pilze, Bakterien, Parasiten

Schwermetalle

Weichmacher - Kunststoffe

Ernährung (z.B. Zuckerreich)

EMF

Stress

Allergene

Industriestoffe:

Konservierungsstoffe, Biozide/ Insektizide, ....



Weitere Sensibilisierung

Nitrosativer Stress  
Mitochondriopathie  
Oxidativer Stress  
Immunaktivierung



gestörte  
Immuntoleranz  
Und  
gestörte  
Stresstoleranz



Tanja Ohland | Ärztin  
Praxis für natürliche Medizin

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE

20

## Grundlagen der Therapie

Ursachenfindung wie SM, Persistierende Erreger, EMF, Stress  
Darmregulation

Phytotherapeutika oral (Teufelskrallen, Monoterpene wie **Cineol** oder **Thymol**; Thymian, Oreganum, Teebaumöl, ...) Brennnessel, Weidenrinde, Knoblauch ...)

Kohlenhydratreduzierte Ernährung

- Probiotika als Induktoren der IL-10 Bildung
- Hohe Dosen Vitamin E (Prostaglandin und Leukotriensynthesehemmung)
- Entzug von Arachidonsäure (durch Diät möglich, v.a. Schweinefleisch !)
- Gabe von Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA aus Algenöl)
- Vitamin C Infusionen
- Vitamin B12 Injektionen



Tanja Ohland | Ärztin  
Praxis für natürliche Medizin

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE

21

## Mischung Immunsystem, JCH Ätherische Öle in Öl – Basisöl mit JCH Synergie Pflanzenwelt



- Fette Trägeröle:
  - Sonnenblumenöl
  - Olivenöl
- Ätherische Öle:
  - Nelke
  - Bitterorange
  - Pfefferminze
  - Thymian
  - Melaleuca quinquinervia (Niaouli)
  - Helichrysum italicum (Italienische Strohblume)
  - Cinnamom camphora (Kampfer)
  - Ledum groenlandicum (Sumpfporst)

Praxis Tanja Ohland [www.medna.de](http://www.medna.de)

22

## Beobachtung

Stimmungsaufhellung nach Einnahme der Mischung JCH Basisöl mit JCH Synergie Pflanzenwelt  
Thymian, Nelke, Bitterorange, Pfefferminze, Campher, Italienische Strohblume, Ledum, Niaouli  
In Oliven- Und Sonnenblumenöl

Psychische Entspannung und Muskelentspannung bei JCH Muskel-, Hautpflege Ölmischung  
Koriander, Lorbeer, Mandarine, Zitroneneukalyptus

Enthalten Linalool, Linalylacetat -> stimuliert GABA!

Psychoneuroimmunologie: Immunsystem und Psyche wechselwirken

23



## Thymian, thymus vulgaris (äth. Öl)

Griechisch heißt Thymian „Mut“!

- Gibt Kraft in Zeiten der Energielosigkeit und Schwäche oder in der Rekonvaleszenz nach Erkrankung.
- Dies gilt für geistige und körperliche Schwäche.
- Hilft bei Neurasthenie (Ermüdung, Erschöpfung, Fatigue)
- Unterstützt geistige Konzentration
- Auf seelischer Ebene: Selbstbehauptungsschwäche, mangelnde Tatkraft.



## Nelke Eugenia caryophyllata (ätherisches Öl)

Bestandteil der chinesischen Medizin.

3. Jh. vor Christus in China Aphrodisiakum.

Die Ägypter priesen die Stärkung des Atemtraktes.

In Paraguay behandelte man mit Nelken Gicht.

Destillation der getrockneten Blütenknospen

Duft: kraftvoll süß-würzig mit fruchtig-frischer scharfer Obernote

Hauptwirkstoff: Eugenol!

Psychisch: starkes Stimulanz: physische und psych. Erschöpfung, starke Müdigkeit



Bildquelle: Wikimedia commons, tinofrey

## Ravintsara (Kampferbaum) cinnamomum camphora (ätherisches Öl)

Ursprungsland China und Japan, später Madagaska  
Dort sagt man: „Gut für alles“.

Destillation der Blätter

### Psychisch:

Hervorragendes Nerventonicum

Verbessert Schlaflosigkeit, Angst,

Depression, geistige Erschöpfung, Stress



## Niaouli, melaleuca quinquinervia (ätherisches Öl)

Myrtaceae

Baum heimisch z.b. in Australien, Madagaska,  
Tasmanien

Wasserdampfdestillation der Blätter und  
Zweige

Duft: frisch, süß-krautig, scharf kampferartig

### Psychische Wirkung:

📌 Akzeptanz der Wirklichkeit – zur Stärke  
wachsen, indem die Belastbarkeit einer Person  
oder Situation erkannt wird.



Bildquelle: B.navez - Réunion island, Autor unbekannt, wikimedia commons

## Italienische Strohblume – Helichrysum italicum

- ❖ Strauch 40-100 cm, Currystrauch (Duft Salbei, Curry)
- ❖ Sonnenverwöhnte Pflanze (Helios sonne, chrysos der Goldene)
- ❖ Sonnig und trocken, sandig bevorzugt
- ❖ Immortelle, blüht von Junis bis August



## Immortelle, italienische Strohblume helichrysum italicum (ätherisches Öl)

**Stark psychische Wirkung** – ähnlich Vetiver oder Zypresse aber riecht leichter und wärmer.

Der Duft tut Menschen gut, die wenig Kontakt zur Erde und ihren eigenen Erdkräften haben.  
Zu viele Gedanken und kalte Füße

Erdend aber behält Kontakt nach Oben/ das Aufstrebende

Schwellenöl – hilft veränderte Situationen durchzustehen und Probleme zu bearbeiten

hilft bei Gefühlskälte, oder wenn in der Kindheit zu wenig Zuneigung bekommen wurde.



## JCH Synergie Pflanzenwelt

---

Beobachtung:

1 Tropfen auf das 3. Auge bringt Klarheit wenn WLAN sehr anfällig macht

Zusammen mit JCH Ätherische Öle in Öl – Basisöl

Lindert es Reaktionen bei Shedding Empfindlichkeit

## Ätherische Öle bei Chemotherapie

---

Fatigue:

Ravintsara

Pfefferminze

Grönländisches Moos

Massagen mit Lavendel lindern psych. Stress

Quelle: Kurt Schnaubelt, "Healing Intelligence of Essential Oils"

Dr. Anne-Marie Giraud-Robert: klinische Studien zur Anwendung von ätherischen Ölen bei Krebs, Hepatitis C und B und Autoimmunerkrankungen

39

3 von 24 140 %

**Table 1. Cont.**

| EO Botanical Origins                                                     | Administration | Pharmacological Effects                                 | Mechanism of Actions                                                        | Authors/Year/Ref.               |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <i>Artemisia dracunculus</i>                                             | <i>i.p.</i>    | peripheral and central antinociceptive activity         | N/A                                                                         | Maham et al., 2014 [25]         |
| <i>Asarum heterotropoides</i>                                            | INH            | decreased depression-like behaviors                     | N/A                                                                         | Park et al., 2015 [26]          |
| <i>Camellia sinensis</i>                                                 | INH            | increased sleeping time                                 | potentiated GABA <sub>A</sub> receptors                                     | Hossain et al., 2004 [27]       |
| <i>Citrus aurantium</i>                                                  | <i>p.o.</i>    | anxiolytic-like activity                                | serotonergic system (5-HT <sub>1A</sub> receptors)                          | Costa et al., 2013 [28]         |
| <i>Citrus bergamia</i>                                                   |                | decreased stress-induced anxiety                        | tuning synaptic plasticity                                                  | Bagetta et al., 2010 [29]       |
| <i>Citrus sinensis</i>                                                   | INH            | acute anxiolytic activity                               | N/A                                                                         | Faturi et al., 2010 [30]        |
| <i>Coriander</i>                                                         | INH            | increased anxiolytic-antidepressant-like behaviors, and | N/A                                                                         | Cioanca et al., 2014 [31]       |
| <i>Cymbopogon citratus</i>                                               | <i>p.o.</i>    | anxiolytic-like activity                                | potentiated GABA <sub>A</sub> receptor complex                              | Costa et al., 2011 [13]         |
| <i>Cymbopogon winterianus</i> Jowitt; and <i>C. citratus</i> (DC) Stapf. | <i>i.p.</i>    | anticonvulsant activities                               | via GABAergic neurotransmission                                             | Silva et al., 2010 [32]         |
| <i>Dysphania graveolens</i>                                              | <i>p.o.</i>    | antinociceptive effects                                 | N/A                                                                         | Déciga-Campos et al., 2017 [33] |
| <i>Hyptis mutabilis</i> (Rich.) Briq.                                    | <i>p.o.</i>    | sedative and central anesthetic activities              | no involvement of the GABA <sub>A</sub> -BDZ system                         | Silva et al., 2013 [34]         |
| <i>Lavandula angustifolia</i>                                            | INH            | anxiolytic-like effects                                 | serotonergic system                                                         | Chioca et al., 2013 [35]        |
| <i>Lippia alba</i> (Mill.) N.E. Brown                                    | <i>p.o.</i>    | central anesthetic effect                               | involvement of the GABAergic system                                         | Heldwein et al., 2012 [36]      |
| <i>Lemon oil</i>                                                         |                | anxiolytic, antidepressant-like effects                 | suppression of DA activity related to enhanced 5-HT <sub>1A</sub> receptors | Komiya et al., 2006 [37]        |

40

## Gaba

Neurotransmitter der entspannt!

spielt eine Rolle bei Angst, ADHS, Schlaflosigkeit, Depression, Stress und prämenstruellem Syndrom

Gaba erhöht auch das Wachstumshormon, was Muskelaufbau und Gewichtsreduktion fördert

Senkt die Erregbarkeit im Gehirn

Pregabalin ein Neuroleptikum das gegen Angst und Schmerz hilft, ist ein GABA Analogon.

Auch Valium wirkt am GABA Rezeptor

41

<https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/detail/lavendeloel-hilft-bei-angststoerung/>

## Silexan: Lavendelöl gegen Angststörung 07/02/2020 von [Christian Hilscher](#)

### Ist das Lavendelextrakt Silexan bei Angststörung hilfreich?

29.01.2014 Lavendelöl-Kapseln können die Symptome bei generalisierter [Angststörung](#) wirkungsvoller als das moderne Antidepressivum [Paroxetin](#) verringern laut einer neuen internationalen Studie.

#### Lavendelöl vs. Paroxetin vs. Placebo

Wissenschaftler aus Österreich und Deutschland haben in einer Doppel-Blind Studie untersucht, ob Lavendelextrakte bei Angststörung hilfreich sind.

539 Teilnehmer mit Angststörung bekamen zehn Wochen lang entweder das Lavendelöl-Präparat Silexan (160 oder 80mg pro Tag), 20mg Paroxetin oder ein Placebo.

Vor dem Beginn und nach der Behandlung wurden die Symptome mit Hilfe der HAMA Skala (misst Ausmaß der Angststörung) gemessen

#### Lavendel

#### Ergebnisse

Die Befunde zeigten, dass

- 160mg Silexan die Testergebnisse um 14,1 Punkte senkte (60,3% der Teilnehmer zeigten eine Besserung der Symptome um mehr als 50%),
- 80mg Silexan senkte sie um 12,8 Punkte (51,9% zeigten eine Besserung der Symptome um mehr als 50%),
- das Antidepressivum Paroxetin senkte die Angstsymptome lediglich um 11,3 Punkte (43,2% zeigten eine Besserung der Symptome um mehr als 50%),
- das Placebo senkte die Angststörung auf der HAMA-Skala immerhin noch um 9,5 Punkte (37,8% zeigten eine Besserung der Symptome um mehr als 50%).

D.h., das Lavendelölprodukt Silexan wirkte besser und senkte die Angstsymptome wirkungsvoller als Paroxetin.

© arznei-news.de – Quellenangabe: [MedUni Wien](#), International Journal for Neuropsychopharmacology,



Tanja Ohland | Actin

Praxis für natürliche Medizin

42

Agatonovic-Kustrin S, Kustrin E, Gegechkori V, Morton DW. **Anxiolytic Terpenoids and Aromatherapy for Anxiety and Depression.** Adv Exp Med Biol. 2020;1260:283-296. doi: 10.1007/978-3-030-42667-5\_11. PMID: 32304038.

### Abstract

In our society, anxiety and depression are serious health issues that affect a large proportion of the population. Unfortunately, drug therapies are not always effective and can lead to drug abuse, delay of therapeutic effect, dependence, and tolerance. Traditionally, aromatherapy has also been used for anxiety relief and mood improvement. The use of essential oils, in relieving anxiety and depression, does not have the disadvantages associated with currently used drug therapies. In-vivo studies on animal models have verified the anxiolytic effects of these essential oils and the interactions of their major components with central nervous system receptors. Therefore, it seems reasonable to argue that the modulation of glutamate and GABA neurotransmitter systems are likely to be the critical mechanisms responsible for the sedative, anxiolytic, and anticonvulsant properties of linalool and essential oils containing linalool in significant proportions. **Popular anxiolytic essential oils are generally rich** in terpenoid alcohols like **linalool, geraniol and citronellol, and the monoterpene limonene (or citral)**. Therefore, other essential oils or formulations that contain these terpenoids as major components may serve as important aromatherapeutics for relief of anxiety.

Typ. Angstlösende Öle sind reich an Linalool, Geraniol und Citronellol (Terpenoide) und dem Monoterpen Limonen



Tanja Ohland | Actin

Praxis für natürliche Medizin

44

---

### Linalool (Monoterpen Alkohol)

Thymian CT Linalool

Niaouli

Cinnamom camphora

Basilikum

Myrtus communis

### Limonen (Monoterpen Aldehyd)

Zitrone

### Geraniol (Monoterpen Alkohol)

Zitrone

Thymus CT Geraniol

### Citronellol (Monoterpen Alkohol)

Cymbopogon winterianus (Zitronengras)

Cymbopogon Nardus (Zitronella Gras)

45

## Coriandrum sativum

Linalool

Angstlösend und antidepressiv

Erhöht Glutathion Level im Hippocampus

- Gut bei Angst, Depression
- Und Oxidativem Stress bei Alzheimer

### Essential Oils and Their Constituents Targeting the GABAergic System and Sodium Channels as Treatment of Neurological Diseases

**Ze-Jun Wang \* and Thomas Heinbockel \***

Department of Anatomy, Howard University College of Medicine, 520 W Str., NW, Washington, DC 20059, USA \* Correspondence:zejunwang@hotmail.com(Z.-J.W.);theinbockel@howard.edu(T.H.);

Tel.: +1-202-8069495 (Z.-J.W.); +1-202-8069873 (T.H.)

Received: 5 February 2018; Accepted: 27 April 2018; Published: 2 May 2018

□□□□ □□

□□□□□□



46



## Muskatellersalbei

Sclareol hat Östradiol ähnl. Struktur

Hormonähnliche Wirkung

Einsatz bei Infertilität und Menopause und Menstruationsbeschwerden

Regt Thalamus an Encephaline auszuschütten (wie Rose, Jasmin, Grapefruitöl)



47

## Muskatellersalbei

### Clary Sage Essential Oil and Its Effect on Human Mood and Pulse Rate: An in vivo Pilot Study

P. 2020 Oct;86(15):1125-1132.doi: 10.1055/a-1211-6325. Epub 2020 Jul 20.

[Milena Mitic](#) , [Adrijana Zmijic](#) , [Jürgen Wanner](#) , [Iris Stappen](#) 

#### Abstract

Clary sage (*Salvia sclarea*) is a xerophytic biennial plant typical for the Mediterranean region. It is cultivated for its essential oil, which is widely used in the flavor and fragrance industry as well as in aromatherapy for its relaxing and immunomodulatory effect. In this pilot investigation, clary sage essential oil was analyzed by GC-MS as well as GC-FID and examined regarding its effects on pulse, blood pressure and mood in healthy human female and male subjects. Analysis of the used CSEO identified linalylacetat (61.3%) and linalool (22.1%) as main compounds. Sclareol was found at 0.3%. In the first experiment with 30 participants (with 15 female), CSEO, diluted in peanut oil, was administered to the left forearm, leading to an increase in pulse rate in women (peanut oil served as control). In men, pulse rate decreased over time ( $p = 0.013$ ). In the second experiment (32 participants; 16 females) the oil was inhaled for 30 min (pure water as control). The observed decrease of pulse rate was significantly stronger in women than in men ( $p = 0.026$ ). To evaluate the influence of the mode of application, a comparison of both experiments was performed showing a significant difference between sexes for the parameter of pulse rate ( $p = 0.034$ ). Overall, the effects elicited by CSEO may depend on application method (inhaled/dermal) and sex (male/female).

Thieme. All rights reserved.

Einfluss auf Puls, Blutdruck und Stimmung  
Bei 30/32 Männern und Frauen

1. Versuch (30): Verdünnt auf Vorderarm  
HR stieg bei Frauen, sank bei Männern
2. Versuch (32): Inhalation 30 Min.

Sign. Stärkerer Pulsabfall bei Frauen als bei Männern

48

## Changes in salivary oxytocin after inhalation of clary sage essential oil scent in term-pregnant women: a feasibility pilot study

Yuriko Tadokoro<sup>1</sup>, Shioeko Horiuchi<sup>2-3</sup>, Kaori Takahata<sup>4</sup>, Takuwa Shuo<sup>5</sup>, Erika Sawano<sup>6</sup>, Kazuyuki Shinohara<sup>6</sup>

### Abstract

**Objectives:** This pilot study using a quasi-experimental design was conducted to evaluate the feasibility (i.e., limited efficacy, practicality, and acceptability) of our intervention protocol involving inhalation of the scent of clary sage essential oil by pregnant women and measurement of their preinhalation and postinhalation oxytocin levels.

**Results:** Participants were women of singleton pregnancies between 38 and 40 gestation weeks (N = 11). The experiment group (n = 5) inhaled the scent of clary sage essential oil diluted 50-fold with 10 mL of odorless propylene glycol for 20 min. Regarding limited efficacy, the oxytocin level 15 min postinhalation increased in 3 women and was unmeasurable in 2. The control group (n = 6) inhaled similarly without the 50-fold dilution of clary sage essential oil. Their oxytocin level increased in 2 women, decreased in 2, and was unmeasurable in 2. Uterine contraction was not observed in both groups. Regarding practicality, 3 of the 11 women could not collect sufficient saliva. The cortisol level decreased in both groups postinhalation. The protocol had no negative effects. Regarding acceptability, burden of the protocol was not observed. Trial registration The Clinical Trials Registry of University Hospital Medical Information Network in Japan-UMIN000017830. Registered: June 8, 2015.

Tadokoro Y, Horiuchi S, Takahata K, Shuo T, Sawano E, Shinohara K. Changes in salivary oxytocin after inhalation of clary sage essential oil scent in term-pregnant women: a feasibility pilot study. BMC Res Notes. 2017 Dec 8;10(1):717. doi: 10.1186/s13104-017-3053-3. PMID: 29216912; PMCID: PMC5721455.



5 Frauen in 38.-40 SS Woche. 20 Min. nach Inhalation Oxytocin im Speichel: Bei 3 Anstieg, bei 2 nicht messbar. Keine Uteruskontraktionen oder neg. Auswirkungen (Muskatellersalbeiöl 1:50 verdünnt in Propylenglycol)

Tarumi W, Shinohara K. The Effects of Essential Oil on Salivary Oxytocin Concentration in Postmenopausal Women. J Altern Complement Med. 2020 Mar;26(3):226-230. doi: 10.1089/acm.2019.0361. Epub 2020 Feb 3. PMID: 32013535

## The Effects of Essential Oil on Salivary Oxytocin Concentration in Postmenopausal Women

### Abstract

**Objectives:** The aim of this study was to find essential oils that have increased the oxytocin concentration in postmenopausal women. **Methods:** Fifteen postmenopausal women participated in this study and the effects of 10 different essential oils were investigated. The essential oils included rose otto, sweet orange, lavender, neroli, frankincense, jasmine absolute, ylang ylang, roman chamomile, clary sage, and Indian sandalwood. The subjects were exposed to the control first for 20 min, followed by exposure to an essential oil for 20 min. Each subject received exposure to only a single kind of essential oil per day. Saliva was collected four times for each patient: immediately before and immediately after control exposure, and immediately before and immediately after essential oil exposure. The oxytocin concentration in the saliva was measured using a competitive ELISA kit. **Results:** The results showed that salivary oxytocin concentrations increased significantly more after exposure to lavender, neroli, jasmine absolute, roman chamomile, clary sage, and Indian sandalwood than after exposure to the control odor. **Conclusions:** The aroma of certain essential oils may elicit increased secretion of oxytocin in postmenopausal women. This study suggests that olfactory stimulation with any of a number of essential oils increases salivary oxytocin concentrations, which may inhibit aging-induced reduction in muscle mass and function in women.

Zeigten Erhöhung von Oxytocin im Speichel: Lavendel, Neroli, Weihrauch, Jasmin, Muskatellersalbei, Sandelholz  
Messungen jeweils 20 Min. nach Inhalation der Kontrolllösung und 20 Min. nach Inhalation der Verumlösung.  
Jeweils ein Äth. Öl pro Tag.

Shinohara K, Doi H, Kumagai C, Sawano E, Tarumi W. Effects of essential oil exposure on salivary estrogen concentration in perimenopausal women. *Neuro Endocrinol Lett.* 2017 Jan;37(8):567-572. PMID: 28326753.

## Effects of essential oil exposure on salivary estrogen concentration in perimenopausal women

### Abstract

**Objectives:** The menopausal transition is the time from the onset of menstrual changes until one year after the final menstrual period. During this phase, perimenopausal women experience a variety of health-related symptoms, which seemingly derive from declining level of estrogen secretion. It has long been recognized that some essential oils have the efficacy of alleviating menopausal symptoms. On the basis of this, it is possible that these essential oils have the potency to facilitate estrogen secretion in women. The present study investigated this possibility by examining if the olfactory exposure to the essential oil increase salivary estrogen concentration.

**Methods:** We tested the effect of ten essential oils; clary sage, frankincense, geranium, lavender, jasmine absolute, neroli, rose otto, ylang ylang, orange and roman chamomile, which are thought to relieve perimenopausal symptoms.

**Results:** The results have shown increase of salivary estrogen concentration induced by exposure to **geranium and rose otto** compared to control odor.

**Conclusion:** **Together with the previous studies, the present study may give support to the notion that olfactory exposure to some essential oils can influence salivary concentration of estrogen.**



Tanja Ohndt | Actin  
Praxis für natürliche Medizin

51



Bewährte Mischungen

## Sleep

Orange - Bitterorange - Lavendel - Mandarine - Litsea (Cital) - Bergamotte - Römische Kamille

54



# Happiness

Grapefruit pampelmuse Citrus Paradisi  
 Orange  
 Bergamotte  
 Pfefferminze  
 Lorbeer  
 Lemongrass  
 Zimt  
 Vanille



Vanille: Duft erinnert an Kindheit, Geborgenheit, Wohlfühlen. Kinder riechen etwas danach. Wenn das innere Kind Wärme und Zuneigung sucht, verhärtet ist und nicht loslassen kann. Auch bei Trauer...

55

# Seelenfreude



Majoran  
 Bildquelle: Dobromila, Wikipedia

Römische Kamille  
 Lavendel  
 Majoran, Wilder  
 Polei Minze  
 Zitronenminze  
 Neroli  
 Bitterorange  
 Sandelholz  
 ...



Majoran Wilder, *Oreganum vulgare*, Dost, **Oreganum**:  
 Erkältung, Dysmenorrhoe, bei nervöser Müdigkeit  
 Phenolhaltig  
 aphrodisiakum  
 Angst, Stress,  
 Hildegard von Bingen: das am stärksten beruhigende Kraut

Neroli, Kamille, Sandelholz, Majoran

56

## Neroli – Bitterorangenblüten (Citrus aurantium var. Amara)

Angstöl, bringt freudige Zuversicht  
Schlafstörungen bessern sich  
Herzbeschwerden lindern  
Antidepressiv  
Bei emotionalem Schock

Optimismus (inspiriert für Lösungen)  
Nimmt Angst vor Unbekanntem  
(mit Lavendel nimmt es Angst vor Zahnarzt)  
Gegen Unruhe, bringt ins Hier und Jetzt



Bildquelle: Ellen Levy Finch, Wikipedia

57

## Energy

Orange

Ingwer

Pfeffer

Pfefferminze

Koriander

Kardamom

Lorbeer

Kardamom

Ayurveda: Karminativum, Tonikum,  
Aphrodisiakum

58

## Fallbeispiel

Angst, Unsicherheit, tiefes Gefühl in dieser Welt nicht sicher zu sein. Verstand sagt ist unrealistisch, stimmt nicht.

Unruhe, Erschöpfung, Angst

Konzentration auf Wichtiges nicht mehr möglich, fühlt sich Herausforderung nicht gewachsen

Ablehnung der eigenen Schwäche und Zartheit

Schwierigkeit Gefühlen Ausdruck zu geben

Magenschmerz



59

## Mischung „Innerer Frieden und Geborgenheit“

Citrus reticulata - Mandarine

Jasmin

Deutsche Kamille

Römische Kamille

Rosengeranie (Neurodermal schützend, Gleichgewicht zwischen Gefühlsausdruck und seel. Mitgehen, unbedingte Liebe kennt Schwester Leid)

Ingwer (Besserer Energiefluss in Muskeln, Reifungsimpuls im richtigen Moment zulassen, Kommen und gehen) Yang stimulierend, schleimlösend, magenkräftigend

Zypresse (hilft Seelenauftrag angstfrei zu erfüllen)

Schwarzer Pfeffer

61

## Römische Kamille (Chamaemelum nobile)

„Pflanzendoktor“, heilt Pflanzen in der Nähe von allen möglichen Krankheiten.

Verdauungsbeschwerden

Höchster Estergehalt, starkes Öl bei psych. Und nervösen Symptomen

- Aktiviert Selbstschutz (richtet auf)
- Hilft bei Ohnmacht und Angst vor überwältigender Gefahr
- Eröffnet Schutzräume, denen Dunkles nichts anhaben kann



Auch Regelschmerz

Quelle: H. Zell, Wikipedia

62

## Jasmin

Stark erotisierendes Öl

Königin der Öle

Thalamus wird angeregt

Enkephaline auszuschütten

Euphorisch und entspannend



Quelle: watsilchum, pixabay

63

## Pfeffer (Piper nigrum)

Körper annehmen wie er ist

Kein Sollen, Müssen, Dürfen, sich  
Verbieten, keine Halbwahrheiten oder  
falsche Kompromisse

Frei frisch heraus



64

## Bücher - Quellenangaben

Essential Oil Safety, Robert Tisserand / Rodney Young

Aromatherapie, Grundlagen – Wirkprinzipien - Praxis, Dietrich Wabner Christiane Beier

Himmlische Düfte, Susanne Fischer-Rizzi

Aromatherapy, Healing with Essential Oils, Dominique Baudoux

Lebens-Essenzen, Jürgen Trott-Tschepe

Alle Fotos, die nicht anders benannt sind sind frei verfügbar bei Pixabay erhalten.

67





zfnVortrag11-2022

Tanja Ohland | Ärztin

## Praxis für natürliche Medizin

Kontakt: [tanjaohland@medna.de](mailto:tanjaohland@medna.de)

telefonische Fachberatung: Di u. Do 10-13 Uhr bei der Firma Ohland Naturmedizin 05658/ 1677

PRAXIS TANJA OHLAND - WWW.MEDNA.DE