

Ölziehen mit Sonnenblumenöl und ätherischen Ölen

Facharbeit / Ausbildung Aromakologin

1.) Einleitung und Motivation

Mein Interesse an fetten und ätherischen Ölen ist entstanden, weil ich die Qualitätskriterien für Öle nicht kannte und mir dieses Wissen aneignen wollte. Immer wieder ist mir aufgefallen, wie schwierig es ist, gute Produkte zu finden. Am wichtigsten waren mir dabei zunächst die nativen, biologischen fetten Öle. Erst später entdeckte ich die synergetischen Eigenschaften der ätherischen und fetten Öle und ihren Einsatz in der ganzheitlichen Gesundheitspflege und -förderung.

Im vergangenen Jahr habe ich mich deshalb für die Ausbildung zur Aromakologin entschieden. Ich will mein Wissen vertiefen und fachkundig an mein Umfeld weitergeben können.

In meiner Facharbeit werde ich mich genauer mit dem Thema „Das Ölziehen mit ätherischen und fetten Ölen“ befassen. Dabei werde ich auf die ganzheitlichen Wirkungen beim Menschen eingehen.

2.) Vorstellung meines Projekts im Detail

Bereits seit mehreren Wochen verwenden meine Familienmitglieder und Freunde die hier zur Anwendung kommende Mischung, um vor Testbeginn sicherzugehen, dass die Mischung angenehm in der Anwendung ist. Hier liegt ein positives Ergebnis vor.

Frau Dr. Astrid Mathoi, Zahnärztin in Wenns, hat sich bereiterklärt, bei manchen Personen vor und nach der Anwendung eine Bewertung abzugeben. Idealerweise werde ich versuchen Vor- und Nachher-Bilder von einzelnen Personen zu bekommen.

Die Kosten für das Sonnenblumenöl und die ätherischen Öle trage ich. Die Öle werden den Projektmitwirkenden kostenlos zur Verfügung gestellt. Vom jetzigen Standpunkt aus gesehen habe ich rund ein Jahr Zeit. Ich werde versuchen etwa 20 bis 30 Personen für die Teilnahme an meiner Facharbeit zu gewinnen.

2.1.) Folgende fetten Öle werden zum Ölsaugen/ziehen empfohlen:

Sonnenblumenöl stärkt und regeneriert die Mundschleimhaut. Es zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Linolsäure und Vitamin E aus, unterstützt damit die Zellmembranen und wirkt Verbindungen mit Freien Radikalen entgegen.

Distelöl ist in seinen Eigenschaften dem Sonnenblumenöl sehr ähnlich, entfaltet im Mund aber einen kräftigeren Geschmack. Es zeichnet sich durch den höchsten Gehalt an Linolsäure unter den Pflanzenölen aus und ist somit besonders stärkend und regenerierend.

Sesamöl hat einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Bemerkenswerterweise haben die Fettbegleitstoffe des Sesamöls eine „ausleitende“ und entgiftende Funktion. Da das Öl die Durchblutung anregt, muss eine Anwendung bei entzündlichen Prozessen abgewogen werden. In diesen Fällen empfiehlt sich eher Sonnenblumenöl.

In meiner Facharbeit kommt Sonnenblumenöl zur Anwendung. Deshalb finden Sie nachstehend eine kurze Warenkunde für das Sonnenblumenöl.

Sonnenblumenöl gewinnt man aus den zahlreichen Kernen der ertragreichen Sonnenblumen-Blütenkörbe. Sorgfältig hergestelltes Sonnenblumenöl ist durch seinen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und an Vitamin E ein hochwertiges Speiseöl. Folgende Qualitätsmerkmale sind für die Praxis des Ölsaugens besonders wichtig, und zwar in Hinblick auf das Sonnenblumenöl wie auch auf weitere nützliche gesunde Speiseöle.

1. Die für das Öl verwendeten Samen sollten aus ökologischer Landwirtschaft stammen (erkennbar am Biosiegel und der Bio-Kontrollnummer).
2. Das Öl muss den Vermerk *kaltgepresst* und *naturbelassen* oder *nativ* aufweisen. (Erhitzen sie diese hervorragenden kaltgepressten, nativen Öle nicht, denn Sie zerstören beim Erhitzen viele wichtige sensible Inhaltsstoffe.)
3. Kaufen Sie nur Öl in dunklen Flaschen und kühl gelagert. Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass diese selbst im Natur/Bioladen an sonnigen Plätzen angeboten werden.
4. Bewahren Sie ihr Öl immer verschlossen, kalt und lichtgeschützt auf.

Als altbewährtes Heilmittel hat das Ölziehen in der russischen und ukrainischen Volksmedizin seinen festen Platz. Dort wird das Schlürfen und Saugen von kaltgepresstem Sonnenblumenöl als Methode der Entschlackung und Entgiftung des Organismus angewandt.

Beim Ölkauen und Lutschen erhöht sich der Blutfluss durch die Drüsen um das Drei- bis Vierfache; die reinigende Wirkung dieser speziellen Filter wird damit erheblich gesteigert.

Den Mund kann man nicht nur zu voll nehmen, man muss ihn auch für voll nehmen. Beispielweise als Spiegel unserer inneren körperlichen Verfassung.

2.2.) Die Wirkungen des Ölsaugens

Günstige Effekte des Ölsaugens wurden auf vielen Sektoren von Gesundheitsstörungen beobachtet. Hier nur eine Auswahl:

- Mund-Rachen-Bereich, Zähne, Atemwege
- Kopfschmerz und Migräne
- Immunsystem (verringerte Infektanfälligkeit)
- Sinnesorgane (bessere Hör-, Sehleistung) und Nervensystem
- Haut und Schleimhäute
- Bewegungsapparat (Rheuma)
- Nieren- und Blasenleiden
- Körperlich-seelische Erschöpfung, herabgesetzte Vitalität

2.3.) Die Anwendung

Ich rate, das Ölziehen prinzipiell morgens, auf nüchternen Magen und vor dem Zähneputzen zu machen, da es so mit wirklich großem Abstand am effektivsten ist. Nachts aktiviert der Körper seine Entgiftungsfunktion; außerdem haben die Schleimhäute jetzt für eine besonders lange zusammenhängende Zeit ihre Ruhe. Sie werden nicht durch Nahrung (oder auch Zahnpasta, Medikamente etc.) gesättigt, sind also besonders aufnahme- und abgabefähig.

Es wird ein halber Esslöffel kaltgepresstes Pflanzenöl in den Mund genommen und dann etwa fünf bis zehn Minuten durch die Zähne hin und her gezogen. (Sollte Ihnen anfangs ein halber Esslöffel zu viel sein, dann nehmen Sie einfach weniger.) Anschließend wird das Öl ausgespuckt und der Mund mit lauwarmem Wasser gründlich ausgespült. Danach können Sie ihre Zähne putzen. Achten Sie auf Ihr Waschbecken und spülen Sie gleich mit heißem Wasser nach.

2.4.1) Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind biochemische Verbindungen, die von Pflanzen innerhalb ihres Stoffwechsels produziert werden. Es handelt sich um flüssige bis harzige Substanzen. Sie sind flüchtig und verdunsten somit in der Luft.

In der Medizin und speziell in der europäischen Volksmedizin werden ätherische Öle in langer Tradition verwendet. Ätherische Öle bzw. einzelne isolierte Verbindungen werden zur Therapie verschiedener Krankheiten eingesetzt.

2.4.2) Warenkunde ätherische Öle

Bitte achten Sie beim Kauf von ätherischen Ölen auf folgende Informationen und Produktmerkmale am Beipackzettel:

- 100% naturreines ätherisches Öl
- Neben dem deutschen Namen muss unbedingt der botanische lateinische Name vorhanden sein.
- Der Pflanzenteil, der verwendet wurde
- Art des Anbaus: z.B. Demeter (aus biologisch dynamischem Anbau), kba (aus kontrolliert biologischem Anbau), Wildsammlung
- Gewinnungsverfahren: Wasserdampf-Destillation, Kaltpressung oder Auszugsverfahren.
- Ein besonderes Qualitätsmerkmal stellt die Angabe der Chargen-Nummer dar. Sie wird nach jeder einzelnen Gewinnung neu vergeben, so dass keine ätherischen Öle aus zeitlich oder räumlich getrennten Produktionen zusammengeschüttet werden können. Das bedeutet, dass der Anbieter um Transparenz und Eigenkontrolle bemüht ist. (Joy Verlag 2005, Handbuch ätherische Öle, Seite 13, Katharina Zeh)

Achtung: Heutzutage können jedoch sehr viele Einzelinhaltsstoffe aus Pflanzen nachgebaut, d.h. synthetisch hergestellt werden. Das sind legale naturidentische Stoffe. Die heutigen Parfumerhersteller verwenden zu 90% naturidentische Stoffe. Auch die Lebensmittelindustrie sowie die konventionelle oder moderne Kosmetik wollen auf naturidentische Stoffe, besonders die Aromen, nicht verzichten. Zum Teil weisen sie das auch auf den Waren aus. (Joy Verlag 2005, Handbuch ätherische Öle, Seite 13, Katharina Zeh)

Bestehen Sie bei den ätherischen Ölen immer auf 100% naturreine Ware, nur dann können sie deren positive Wirkung erhalten.

2.4.3) Die 4 verwendeten ätherischen Öle

- Immortelle (Helichrysum italicum G. Don.)

Betont süßer Geruch, warm, etwas erdig-schwer; veränderlich, mit kleinen herben Noten. Immortelle fördert die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst und der Mitwelt im positiven Sinne.

Körperliche Wirkungen:

- Sehr hautverträglich und hautpflegend
- Entzündungshemmend
- Schleimlösend
- Auswurfördernd
- Lymphdrüsen anregend
- Weitere Drüsen und Galle anregend
- Leber schützend und entgiftend

Psychisch-geistige Wirkungen:

- Entspannt tief
- Lässt zur Ruhe kommen
- Fördert geistige Vertiefung und den Mut zur „Innenschau“ (Joy Verlag 2005, Handbuch ätherische Öle, Seite 77, Katharina Zeh)

- Melisse (Melissa officinalis)

Feiner, klarer, zitronenartiger Geruch; weich dezent; weniger fruchtig als Zitrone, aber frischer. Melisse ist gut gegen allgemeine Unruhe. Sie besänftigt Ängstlichkeit und aufgeregtes Herzklopfen.

Körperliche Wirkungen:

- Stark antiviral (hemmt die Vermehrung von Viren)
- Entzündungshemmend
- Den Fluss der Magen- und Gallensäfte fördernd
- Schmerz lindernd
- Das Immunsystem stärkend

Seelisch-geistige Wirkungen:

- Angst und Aufregung mindernd
- Herzklopfen beruhigend
- Einsetzbar bei Stress, Schock und Trauer

(Joy Verlag 2005, Handbuch ätherische Öle, Seite 115, Katharina Zeh)

- Myrten Öl (Myrtus communis)

Weicher, süßer, mild balsamischer Duft, etwas frisch und leicht an Eukalyptus erinnernd. Die Myrte hat reinigende und klärende Eigenschaften.

Körperliche Wirkungen:

- Stark entstauend
- Das Lymphsystem anregend
- Krampflösend
- Antiseptisch und antibakteriell
- Fördert das Abhusten
- Gewebe festigend

Seelisch-geistige Wirkungen:

- Beruhigend
- Konzentrationsfördernd

(Joy Verlag 2005, Handbuch ätherische Öle, Seite 124, Katharina Zeh)

- Pfefferminz-Öl (Mentha piperita)

Klarer frischer Duft; durchdringend; an Kampfer erinnernd, etwas schneidend in der Nase, Schleimhäute fast betäubend, ein wenig würzig-pfefferig. Pfefferminz-Öl nicht für Säuglinge und Kleinkinder verwenden, auch nicht in der Duftlampe! Auch nicht während der Schwangerschaft! Hilfe bei nervöser Schwäche und Überlastung, bei Neigung zu niedrigem Blutdruck, besonders morgens, oder nach schweren fetten oder reichlichen Mahlzeiten.

Körperliche Wirkungen:

- Antibakteriell
- Antiviral
- Antimykotisch (das Pilzwachstum hemmend)
- Stark schmerz lindernd
- Kührend
- Lokal etwas betäubend
- Stark krampflösend
- Verdauungsorgane anregend
- Die Produktion der Gallensäfte und den Gallenfluss fördernd
- Auf der Haut Zellregenerierend

Seelisch-geistige Wirkung:

- Geistig sehr wach machend, konzentrationsfördernd
- Nerven stärkend

(Joy Verlag 2005, Handbuch ätherische Öle, Seite 143, Katharina Zeh)

2.4.4) Die Rezeptur als 0,2% Mischung

- 250 ml Sonnenblumenöl
- 7 Tropfen Pfefferminz-Öl (*Mentha piperita*)
- 1 Tropfen Myrten-Öl (*Myrtus communis*)
- 1 Tropfen Melisse (*Melissa officinalis*) (10% Melisse, 90% Alkohol)
- 1 Tropfen Immortelle (*Helichrysum italicum* G. Don.) (50% Immortelle, 50% Alkohol)

WICHTIG: Vor Behandlungsbeginn: Abklärung von bekannten Allergien und möglicher Schwangerschaft. Verträglichkeitstest durchführen. Hierfür wird ein wenig der verwendeten Ölmischung auf der Innenseite des Unterarms aufgetragen. Das Ergebnis wird in der Regel nach 5-10 Minuten beurteilt. Bei bekannten allergischen Erkrankungen oder allergischer Disposition nach 24 Stunden. Bei Rötung, Juckreiz oder Quaddelbildung sowie Allgemeinsymptomen darf die Testmischung nicht verwendet werden.

Bei Schwangeren und Kindern die Pfefferminze nicht anwenden!

Vielen Dank für Ihr Mitwirken!

Monika Gayer