

Gute Nacht

Schlafstörungen lindern mit ätherischen Ölen

Ein Beitrag von Sonja Lehr

Probleme mit dem Schlaf sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Ätherische Öle können mit ihrer beruhigenden Wirkung helfen. Vor allem Tinkturen aus Mandarine, Bergamotte und Neroli haben einen positiven Effekt.



Foto: JFL Photography - stock.adobe.com

Düfte besitzen die geheimnisvolle Macht, uns in der eigenen Fantasie an entfernte Orte, in bezaubernde Gegenden oder in die Vergangenheit zu entführen. Manchmal wecken sie Erinnerungen an den Duft eines Kindes, eines Platzes oder an eine schöne Landschaft. Ständig sind wir von ihnen umgeben, oftmals ohne es zu merken. Denken wir nur an Gemüse, Kräuter oder Obst, das wir auf-

schneiden, schälen oder hacken. Die Zitrone, die feurig in die Nase steigt, die Mandarine, die mit ihrem süßlichen Aroma betört oder die Petersilie, die mit würziger Frische die Sinne anregt. Ohne den Duft einer köstlichen Mahlzeit, die uns mit freudigem Genuss beschenkt, wäre das Leben eintönig und freudlos, grau und

trist. Es wäre gerade so, als ob wir nur in Schwarz-Weiß sehen könnten und nicht in Farbe. Die unsichtbaren und flüchtigen Partikel der Aromen wandern unbemerkt von unserer Nase ins Gehirn und lösen dort auf geheimnisvolle Weise eine Kette von Gefühlen aus: Wohlbehagen, Freude, Zufriedenheit oder Vertrauen. Sie helfen uns dabei, zu entspannen und die kleinen Momente intensiver zu genießen. Sie leisten damit einen großen Beitrag zur Lebensqualität.

Dazu gehört auch ein erholsamer Schlaf. Er setzt enorme Regenerationskräfte frei, verbessert die Konzentration, schärft die Sinne, weckt schlummernde Kräfte und hilft dabei, den Tag leichter anzugehen. Mangelnder Schlaf senkt die Kapazität, mit Stress umzugehen, er macht zerstreut, reizbar und übellaunig, was dazu führt, dass man schneller deprimiert ist oder mit seinen Mitmenschen nicht mehr auskommt. Einschlaf- und Durchschlafstörungen gehören zu den häufigsten

Für Eilige

Ein erholsamer Schlaf leistet einen entscheidenden Beitrag zur Lebensqualität. Ätherische Öle aus der Zitrusfamilie können bei Schlafstörungen helfen. Mandarinenöl fördert einen tiefen Schlaf und sorgt für Freude. Bergamotteöl entspannt die Nerven und hilft bei Schlaflosigkeit. Neroliöl unterstützt bei Schlafstörungen und nervösen Herzbeschwerden.

Gesundheitsproblemen. Neben neurologischen, hormonellen und psychologischen Gründen sowie Medikamentenmissbrauch führen vor allem psychosoziale Belastungsfaktoren zu einem schlechten Schlaf.

Wichtige Voraussetzungen für eine erholsame Nachtruhe:

- Reduktion von Elektrosmog und Allergenen am Schlafplatz
- mineralien- und vitaminreiche Ernährung
- Meiden von Stimulanzen wie Kaffee

Das autonome Nervensystem (ANS) spielt hierbei eine zentrale Rolle als Verbindungsstelle zwischen Körper und Geist. Stress und seelische Konflikte setzen seine Funktion herab und können damit nicht nur den Schlaf, sondern auch die Immunität erheblich beeinträchtigen. Eine beeindruckende Hilfe sind die ätherischen Öle aus der Zitrusfruchtfamilie, die auf den Parasympathikus ausgleichend wirken, was eine tiefere Entspannung, einen erholsameren Schlaf sowie einem besseren Umgang mit Stress zufolge hat. Zu den wichtigsten schlaffördernden ätherischen Ölen der Zitrusfrüchte-Familie gehören:

1. Mandarinenöl
2. Bergamotteöl
3. Neroliöl

Mandarinenöl für erholsamen Schlaf

Die bromhaltige Mandarine (*Citrus reticulata*) ist keine Kreuzung, sondern gehört neben der Zitronatzitrone und der Pomelo zu den Ur-Zitrusfrüchten. Das aus Schalenpressung gewonnene Mandarinenöl ist durchsichtig bis rötlich, duftet

süßlich-herb und eignet sich wegen seiner Verträglichkeit und Milde bestens für ältere Menschen und Kinder.

Eigenschaften:

- wirkt leicht hypnotisch und fördert einen tiefen Schlaf
- bringt Freude, wenn man deprimiert ist und schenkt Hoffnung bei dem Gefühl der Ausweglosigkeit; es ist vor allem für (traurige) Kinder geeignet
- unterstützt beim posttraumatischem Stress-Syndrom
- dämpft Aggressionen und wirkt stressmindernd, beruhigend, angstlindernd (z. B. vor Prüfungen)
- fördert das Selbstbewusstsein und hilft bei der Heilung des inneren Kindes >>



Foto: Wonderful Nature / Shutterstock.com

Das Öl der Mandarine kann bei Schlafstörungen helfen.

Ätherische Öle aus der Familie der Zitrusfrüchte wirken ausgleichend auf den Parasympathikus.



Tipps

Bei unruhigem Schlaf:

3–4 Tropfen Mandarinenöl auf ein Wattepad träufeln und über Nacht auf das Kopfkissen legen. (Direkt auf dem Kissen hinterlässt das Öl Flecken). Im Aroma-Diffuser (oder Duftlampe) sorgen 4 Tropfen Mandarinenöl und 5 Tropfen Lavendelöl für eine entspannte Atmosphäre – zum Beispiel abends zum Abschalten.

Bei Prüfungsangst:

1 Tropfen Neroliöl in 1 TL Pflanzenöl auf den Solarplexus massieren. Alternativ kann man Neroli-Hydrolat als Raumspray benutzen. Es unterstützt bei der Verarbeitung schwieriger emotionaler Erlebnisse und verbindet wieder mit dem Urvertrauen (Himmlichen).

Schlummertrunk:

Eine Stunde vor dem Schlafengehen 1 TL Orangenblütenhonig (oder Edelkastanienhonig) und 2 TL Neroli-Hydrolat – die preisgünstige Alternative zum Öl – in eine Tasse warmes Wasser geben.

Bergamotteöl und die Kunst des gesunden Gleichmuts

Die Bergamotte (Citrus bergamia) ist eine Kreuzung zwischen einer Bitterorange und einer Zitrone und wird vornehmlich in Kalabrien (Süditalien) angebaut. Lange Zeit konnten die Menschen mit der bitter-säuerlichen Bergamotte nicht viel anfangen, da die Bedeutung für die Gesundheit noch unbekannt war. So fristete sie ihr Dasein als Zierfrucht in den großen Gärten der herrschaftlichen Häuser im Süden Italiens, bis ein kalabrischer Arzt gegen Anfang des 19. Jahrhunderts ihren gesundheitlichen Wert entdeckte: Francesco Calabrò bekam es in seiner Praxis oft mit verletzten Fabrikarbeitern zu tun, da bei der Ölproduktion das Fruchtfleisch mit scharfen Messern von der Schale getrennt werden musste. Calabrò stellte überrascht fest, dass sich die Wunden der Arbeiter nie infizierten. Seither wird das Bergamotteöl verschiedensten Produkten zur Pflege problematischer Haut beigelegt, wie Seifen, Deos, Cremes und Duschgels. Die ätherische Essenz, gewonnen aus Schalenpressung, ist von hellgrüner Farbe, duftet herb-zitronig und weist neben ihren antiseptischen Qualitäten eine beruhigende, antidepressive und entspannende Wirkung auf.

Wirkung auf das Nervensystem

- beruhigend, angstlösend und nervenentspannend
- hilft bei Schlaflosigkeit – wenn einem zu viel im Kopf herumgeht –, um ins Hier und Jetzt zu kommen
- Stärke, Freude und Gelassenheit
- Widerstandskraft gegenüber Stress

Bergamotte hilft auch bei verminderter Stressresilienz.

- stimmungsaufhellend beim Gefühl der Einsamkeit, Rückzug und Selbstanklage sowie bei Mutlosigkeit, Niedergeschlagenheit
- konzentrationsfördernd
- mindert Ängste, Furcht sowie das Gefühl der Überlastung
- unterstützt, Prioritäten zu setzen

Fallbeispiel

Außerdem hilft die Bergamotte bei verminderter Stressresilienz, wie folgendes Beispiel zeigt: Maria steckte in einem Leerlaufzustand fest. Ständig fühlte sie sich im Alltag gefordert; immer, wenn sie glaubte, eine Aufgabe erledigt zu haben, gesellte sich wie aus dem Nichts eine neue hinzu. Sie kam sich wie in einem Hamsterrad vor, die Arbeit wuchs zu einem immer höher werdenden Berg, der Urlaub lag noch in weiter Ferne. Ohne es zu merken, hatte sie ihren täglichen Kaffeekonsum so hochgeschraubt, dass sie nicht mehr schlafen konnte. Überdies ging ihr nachts alles Unerledigte durch den Kopf. Es war ein Teufelskreis. Tagsüber war sie so nervös und überreizt, dass sie sich über alles Mögliche maßlos aufregte. Zur inneren Unruhe gesellten sich Unkonzentriertheit, Kreislaufprobleme sowie eine bleierne Müdigkeit hinzu. Ich empfahl ihr, täglich einige Tropfen Bergamotteöl auf ihr Handgelenk aufzutragen und den Duft bewusst einzusatmen.

Der Effekt setzte nach und nach ein. Es war, als hätte sie eine Reset-Taste gedrückt, einen Notfallknopf, der ihre körperlich-geistige Wiederherstellungsphase in Gang setzte. Sie spürte, wie ihr Körper und Geist allmählich herunterfahren und sich alles in ihr beruhigte. Sie begann, im Alltag Prioritäten zu setzen und nutzte Gelegenheiten für Ruhephasen besser aus. Ihre Kreislaufprobleme sowie der Schlaf besserten sich zusehends. Um diesen Prozess weiter zu unterstützen, trank sie Bergamotte-„Tee“ (1-2 TL Bergamotte-Marmelade auf eine Tasse heißes Wasser) und ab und zu einen Earl-Grey-Tee in Bio-Qualität statt Kaffee. Sie ging nun alles langsamer und bedachter an. Ihre Atmung wurde ruhiger und gleichmäßiger. Auf Forderungen von außen hörte sie sich öfter mit einem selbstbewussten „Nein“ antworten, als ob ihr die Konsequenzen ihrer Negierung nicht mehr so wichtig wären. Sie waren ihr gleichgültiger, im Sinne eines gesunden Gleichmutes. Sie fühlte sich befreit und spürte wieder mehr Lebensqualität.

Neroliöl – ein himmlischer Duft für die Seele

Die Bitterorange oder die Pomeranze (Citrus aurantium) gehört zu den Orangen und ist eine Kreuzung zwischen einer Grapefruit und einer Mandarine.



Die ätherischen Öle der Zitrusfrüchte erweisen sich dank ihrer wertvollen Inhaltsstoffe als natürliche Helfer bei nervösen Zuständen und Schlafproblemen.

Die Frucht enthält Bitterstoffe und ist z. B. als gepresster Saft bei Verdauungsproblemen bestens geeignet. Für die Gewinnung des ätherischen Neroliöls werden die weißen Blüten der Bitterorangenbäume per Wasserdampfdestillation verarbeitet. Auf meinen Reisen durch Italien sah ich sie zum ersten Mal. Vier Pomeranzenbäume im Vorhof einer mittelalterlichen Burg direkt am Meer bei Rom. Sie warfen Schatten auf ein Mäuerchen, das zum Verweilen einlud. Die Früchte blinkten in einem kräftigen Orange, während die schneeweißen Blüten eine intensiv betörende Süße ausströmten; mir wurde augenblicklich klar, warum dieser Duft als „nicht von dieser Welt“ beschrieben wird. Genauso musste es Marie-Anna von Trémoille, Prinzessin von Nerola (1642–1722), ergangen sein, die von den Blüten des Bitterorangenbaumes in ihrem Garten so entzückt war, dass sie ihrerzeit ein Parfüm daraus herstellen ließ. Der edle Duft *Neroli* wurde daraufhin nach ihr benannt.

Heute zählt die Essenz zu den teuersten Ölen mit einem bemerkenswerten Heilspektrum. Der hohe Preis erklärt sich dadurch, dass man für 850 ml Öl eine Tonne Blüten benötigt. Das Neroliöl ist von gelblich-durchsichtiger Farbe und duftet blumig, süßlich und fruchtig. Es wirkt tröstend, stärkend und mutmachend. Das Wort „Neroli“ leitet sich aus dem Sabinischen *Nerio* ab und bedeutet „stark“, „mutig“ und weist interessanterweise geradewegs auf die Wirkung hin: Das Neroliöl gibt Stärke und Mut in schwierigen Lebenslagen. Die französische Apothekerin und Expertin für ätherische Öle, Danièle Festy, betont, dass das Neroli unter allen Ölen das beste für die Nerven sei. Ein einziger Tropfen unter die Zunge reiche aus, um sich sofort zu beruhigen. Man kann es alternativ, mit einem Pflanzenöl verdünnt, z. B. auf den Puls, Nacken oder Solarplexus auftragen.

Wirkung:

- beruhigend bei nervösen Herzbeschwerden und Schlafstörungen
- ausgleichend bei nervlicher Dünnhäutigkeit
- Stimmungsausgleichend bei Frauen mit prämenstruellem Syndrom oder in den Wechseljahren
- entspannend bei Ängsten

Eindrucksvoller Beitrag

Mandarinen-, Bergamotte- und Neroliöl leisten durch ihre Parasympathikus-ausgleichende Wirkung einen eindrucksvollen Beitrag zur seelischen und körperlichen Gesundheit. Mit weiteren Zitrusölen, die anregend und tonisierend wirken, kann die Behandlung ergänzt bzw. fortgesetzt werden. ■



Literatur

1. Festy D: Ma Bible des Huiles Essentielles, Leduc Éditions, Paris, 2008.
2. Karvey N, Whyte J. In: Wittchen Hans Ulrich (Hrsg.), Handbuch Psychische Störungen, Psychologische Verlagsunion Belz, Weinheim, 1998.
3. Attlee H: The Land Where Lemons Grow, the Story of Italy and its Citrus Fruits, Penguin Random House, UK, 2015.
4. Rombolà L. et al.: Role of 5-HT1A Receptor in the Anxiolytic-Relaxant Effect of Bergamot Essential Oil in Rodent. In: Int J Mol Sci, Pubmed, 2020.
5. Watanabe E. et al.: Effects of Bergamot (Citrus bergamia (Risso) Wright & Arn.) Essential oil Aromatherapy on Mood States, Parasympathetic Nervous System Activity, and Salivary Cortisol Levels in 41 healthy females, Pubmed, 2015.
6. Heydari N. et al.: The Effect of Aromatherapy on Mental, Physical Symptoms, and Social Functions of Females with Premenstrual Syndrome: a randomized clinical trial, Pubmed, 2014.



Sonja Lehr

Sie arbeitet seit über 22 Jahren als Heilpraktikerin sowie als Dozentin in der Erwachsenenbildung zu naturheilkundlichen Themen. Nach dem Studium der Germanistik (B.A.) ist sie ferner als Autorin und freie Lektorin tätig. Ihr bisher erschienener Ratgeber heißt *Schüssler dich gesund!* (2017).
soleaverlag@gmx.de

Neroliöl zählt heute zu den teuersten Ölen mit bemerkenswertem Heilspektrum.

Das Drei-Stufen-Feinstrom-Gerät



www.cellavita.de

10% sparen

Rabattcode:

NH10



www.galvanische-heilkunde.info