

# Aroma-Massage, Leberwickel & „Schweinehund-Öl“: Mit ätherischen Ölen genussvoll entgiften

geschrieben von Anette von Loewenstern | 19. Januar 2018

Beim Stichwort Entgiften, neudeutsch Detoxing, denken viele an freudlosen Verzicht, nagenden Hunger und Kräutertee statt Latte Macchiato. Doch Körper und Seele von Ballast zu befreien, das kann auch wohltuend und genussvoll sein – etwa dann, wenn mit den ätherischen Ölen von PRIMAVERA erheiternde Düfte, immunstärkende Saunagänge oder entspannende Massagen ins Spiel kommen. Dabei unterstützen die Öle nicht nur wirksam den Entgiftungsprozess, sondern stärken auch die Psyche – ein nicht zu unterschätzender Aspekt, wenn es darum geht, schlechte Angewohnheiten dauerhaft loszuwerden.

„Ätherische Öle sind die idealen Begleiter für eine natürliche, effektive und dabei wohltuende Entgiftung – und zwar körperlich und emotional“, sagt PRIMAVERA Unternehmensmitgründerin Ute Leube. So beschleunigt eine Massage mit ätherischen Ölen auf der körperlichen Ebene den Abtransport von Lymphflüssigkeit, wirkt entgiftend und regt den Stoffwechsel an. Auf psychischer Ebene gleichen die eingeatmeten und über die Haut aufgenommen Öle unsere Stimmung aus – je nach Wirkprofil beruhigend, entspannend oder anregend.

„Die Natur bietet alles, was wir für ein starkes Immunsystem, einen funktionierenden Stoffwechsel, gesunde Organe und ein straffes Bindegewebe brauchen“, erläutert Anusati Thumm, international tätige Ausbildungsleiterin der „Ärztlich geprüften PRIMAVERA Aromaexperten/innen“. So sei beispielsweise die Angelikawurzel bekannt für ihre

durchblutungsfördernde und lymphflussanregende Wirkung. Auf die Seele wirkt Angelikawurzel als „Mut- und Kraftöl“, das Zuversicht und Durchhaltevermögen stärkt.

Von A wie Angelikawurzel bis Z wie Zeder – große Vielfalt in Anwendung und Wirkung

Die Liste reinigend wirkender ätherischer Öle ist lang: Grapefruit beispielsweise fördert die Fettverbrennung und strafft die Haut bei Cellulite, Orange entwässert und schenkt Selbstvertrauen, Wacholder hemmt Entzündungen und „hält wach“, Zitrone regt den Zellstoffwechsel an und stimuliert den Geist. Ätherische Öle sollten allerdings niemals pur, sondern immer mit einem neutralen Trägeröl (z. B. Mandel- oder Sesamöl) in sparsamer Dosierung aufgetragen werden. Doch Vorsicht: Manche ätherischen Öle können bei Sonneneinstrahlung Hautirritationen hervorrufen.

Auch in der Anwendung ist Detoxing mit ätherischen Ölen abwechslungsreich und leicht durchführbar. So wirkt etwa ein Fußbad entschlackend, weil der Körper über die Fußsohlen sehr effektiv Gifte ausscheiden kann. Für die Gesichtshaut bieten sich Dampfbäder mit ätherischen Ölen an, die den Reinigungseffekt unterstützen. In der Duftlampe eingesetzt, wirken ätherische Öle positiv auf unser Gemüt und setzen innerliche Prozesse – etwa zur Neuorientierung – in Gang.

Rezept Raumduft zur Aufmunterung:

Jeweils

2 Tropfen Zitrone

1 Tropfen Orange

2 Tropfen Pfefferminze

mit Wasser verdünnen und in die Duftlampe oder den Vernebler geben.

Für Alexandra Eideloth\*, Gesundheitsberaterin, AromaExpertin, Buchautorin und Referentin anlässlich der 10. PRIMAVERA Fachtagung\*\*, sind Ganzheitlichkeit und Naturbelassenheit

gerade beim Detoxing besonders wichtig: „Eine Entgiftungskur sollte unkompliziert und mit möglichst wenigen Präparaten verbunden sein.“ Bereits durch das Weglassen von Lebensmitteln und Gewohnheiten, die den Körper schlapp und müde machten, sei oft schnell Erleichterung spürbar. Wer sich nur schwer zu einer Entgiftungskur aufrufen kann, sollte dieses Rezept ausprobieren:

Mischung "Schweinehund-Öl":

30 ml Mandelöl

5 Tropfen Lorbeeröl

5 Tropfen Grapefruit

1 Tropfen Angelikawurzel oder 3 Tropfen Zeder

„Die Mischung kann täglich morgens und abends in den Solarplexus und den unteren Rücken einmassiert werden. Das Lorbeeröl hilft, Veränderungen durchzuhalten. Zeder oder Angelikawurzel geben Kraft für Widerstände, die von außen kommen. Grapefruit verleiht Leichtigkeit und Lebensfreude“, so Alexandra Eideloth.

Detoxing par excellence: der Saunagang

Durch den Wechsel von Wärme und Kälte schafft Saunieren nicht nur körperlich-seelische Entspannung, sondern reinigt und entgiftet auch. „In der Sauna wird die Aromatherapie in Form eines Aufgusses eingeatmet“, so die Wellnesstherapeutin und Aufgussmeisterin Margret Ischia\*\*. Die ätherischen Öle werden mit Wasser verdünnt und über den heißen Saunaofen geschüttet (nur die exklusiven Bio Aromasauna-Mischungen von PRIMAVERA können direkt angewendet werden). Der heiße Dampf, der aufsteigt, verteilt sich im Raum – und mit ihm die Wirkung der 100% naturreinen Aromastoffe. „Zum Schwitzen kommt in der Sauna das wunderbare Dufterlebnis dazu. Die Öle wirken auf den Körper und vertiefen mit dem heißen Dampf die Atmung. Das entspannt und reinigt Körper und Seele.“ Auch Margareta Ischia empfiehlt gerade bei Detox-Anwendungen ausschließlich den Einsatz unverfälschter naturreiner ätherischer Öle.

## Leberentgiftung mit Rosmarin-Wickeln

Als zentrales Entgiftungsorgan spielt die Leber beim Detoxing eine wichtige Rolle. Egal, ob während Detox- oder Fastenkuren oder einfach für zwischendurch: wirkungsvoll in ihrer Funktion unterstützen kann man sie am besten mit Einreibungen. Ätherisches Rosmarinöl verbenon kurbelt den Stoffwechsel an und wirkt zusammen mit dem ätherischen Öl der Schafgarbe ausgleichend. Ätherisches Ingweröl regt die Verdauung zusätzlich an. Johanniskrautöl wirkt wärmend und regenerierend. Sesamöl wird traditionell für verschiedene Kuranwendungen im Ayurveda oder beim Fasten genutzt.

Anusati Thumm: „Rosmarin verbenon wirkt am stärksten regenerierend und entlastend auf die Leberzellen. Deswegen wurde diese bei Bluthochdruck unbedenkliche Rosmarin-Sorte als Spezialität ins Aromatherapie-Portfolio aufgenommen.“

Als Do-it-Yourself-Rezeptur für einen Leberwickel empfehlen die

PRIMAVERA-Aromatherapie-Experten folgende Mischung:

15 Tropfen Rosmarin Verbenon \* bio

5 Tropfen Schafgarbe\* bio

3 Tropfen Ingwer\* bio

50 ml Sesamöl\* bio

50 ml Johanniskrautöl\* bio

Messbecher

Flasche zum Abfüllen

sehr warmes Wasser

1 Tuch oder Waschlappen

1 Handtuch Wärmflasche/Kirschkerne

Die ätherischen Öle in Sesam- und Johanniskrautöl in einer Flasche mischen, verschließen und gut schwenken. Zur Anwendung das Leberöl auf den rechten Rippenbogen auftragen. Einen Waschlappen in heißem Wasser tränken, gut auswringen und auf den Rippenbogen legen. Danach mit einem trockenen Handtuch abdecken und mit einer Wärmflasche oder einem Kirschkerne warmhalten. Eine Ruhepause einlegen, um dem Körper eine Auszeit zu gönnen. Der Leberwickel kann auch kurmäßig einen

Monat lang immer nach dem Essen oder am Abend aufgetragen werden, um die Leberfunktion zu unterstützen.

Weitere Informationen über ätherische Öle und ihre Wirkungen finden Sie unter:

<https://www.primaveralife.com/shop/aetherische-oele>

Weiterführende Literatur zum Thema Detox auch über

\* [www.alexandra-eideloth.de](http://www.alexandra-eideloth.de) und  
[www.naturheilpraxis-eideloth.de](http://www.naturheilpraxis-eideloth.de)

\*\*PRIMAVERA 10. Fachtagung am 14.10.2017: „Aromatherapie & Detox – Zeit der Entschlackung und Erneuerung“, Vorträge von A. Eideloth und M. Ischia zum Thema.

## UNTERNEHMEN

Für PRIMAVERA LIFE sind seit mehr als 30 Jahren die Liebe zur Natur und der Respekt für Mensch und Umwelt feste Grundsätze in der Unternehmenskultur. Als führender Hersteller und Anbieter von 100 % naturreinen ätherischen Ölen und hochwertiger zertifizierter Bio- & Naturkosmetik bestimmen ökologisches Denken und nachhaltiges Handeln das durchweg „grüne“ Geschäftskonzept. So zählen internationale CSR-Projekte (=Corporate Social Responsibility) zum festen Bestandteil der Unternehmensphilosophie. Das Traditionsunternehmen mit Sitz in Oy-Mittelberg im Allgäu befolgt ethische Geschäftspraktiken, zahlt Anbaupartnern und Lieferanten faire Preise, unterhält langfristige Beziehungen zu ihnen und unterstützt die Weiterbildungsmöglichkeiten seiner Kooperationspartner mit dem Ziel, die Qualität seiner Produkte ständig zu verbessern.

PRIMAVERA LIFE stellt höchste Ansprüche an die Qualität und Reinheit aller verwendeten Rohstoffe, an die Nachhaltigkeit des Anbaus und der Weiterverarbeitung. Das Unternehmen verwendet Rohstoffe aus vornehmlich kontrolliert biologischem Anbau und unterstützt aktiv 13 biologische Anbauprojekte

weltweit, die Artenschutz und Felderwirtschaft betreiben, chemiefreie Schädlingsbekämpfungs- und Düngemittel verwenden und keine Gentechnik einsetzen. Synthetische Zusätze und Mineralöle kommen nicht in Frage. Die naturreinen Rezepturen bestehen aus vorwiegend biologischen Inhaltsstoffen und werden in pflanzengerechten Verfahren ausschließlich mit Lebensmittel-Emulgatoren, pflanzlichen Konservierungsstoffen und natürlichen Duft- und Farbstoffen hergestellt. Alle Rezepturen werden nicht nur direkt am Firmenstandort Oy-Mittelberg entwickelt, sondern auch sämtliche Produkte dort produziert. Um die Ressourcen der Erde zu schonen, sind bei PRIMAVERA die Verpackungen auf ein Minimum reduziert. Wann immer möglich, wird auf Beipackzettel und Umkartons verzichtet.

Pressekontakt:

PRIMAVERA LIFE GMBH

Marion Keller-Hanishdörfer

T 08366-8988-931

[marion.keller@primaveralife.com](mailto:marion.keller@primaveralife.com)