

# Wie wirken ätherische Öle



Unter unserer Nasenschleimhaut befinden sich zwischen 10 und 30 Millionen Nervenzellen, die sich alle vier bis sechs Wochen erneuern und Rezeptoren für zirka 400 verschiedene Duftstoffe besitzen.

Duftmoleküle docken dort nach einem Schlüssel-Schloss-Mechanismus an und erzeugen dadurch ein Signal, das über den Riechnerv sofort (und ohne Umweg über das Großhirn/Bewusstsein!) zum limbischen System (Gehirnregion) weitergeleitet wird. Dieses ist für unser Triebverhalten und unsere Emotionen zuständig.

Verschiedene Duftmoleküle aus ätherischen Ölen können so unsere Stimmung und Gefühle beeinflussen. Sie wirken ausgleichend, angstlösend, konzentrationsfördernd, schlaffördernd, beruhigend oder anregend. Dadurch unterstützen sie die emotionale Gefühlswelt.

Ätherische Öle wirken über Rezeptoren auf die Haut und Schleimhaut und dringen auch in tiefere Hautschichten ein. Ein kleiner Teil kann auch in die Blutbahn aufgenommen werden und so auf verschiedene Organe wirken.

Auch durch das Einatmen können ätherischen Öle über die Lunge in den Blutstrom aufgenommen werden.

