

# Sandelholz (Santalum album)

## Allerlei Interessantes

Der balsamisch warme Duft des Sandelholzöls erinnert uns an alte Kulturen und geheimnisvolle orientalische Paläste. Sandelholz wird in Indien, Tibet und China für Schnitzereien, Tempeldekorationen und als Räucherwerk verwendet. Sandelholz-Öl hat eine aphrodisierende Wirkung – es konnte nämlich nachgewiesen werden, dass sich darin ein Inhaltsstoff befindet, der identisch ist mit einem Hormon, das Männer als Lockstoff aussenden.

## Heilwirkung auf den Körper

Sandelholzöl ist sehr hautpflegend und kann deshalb allen Hautpflegemischungen beigegeben werden. Es wirkt entzündungshemmend, antiseptisch und tonisierend und kann bei trockener Haut, Akne, Ekzemen und juckenden Hauterkrankungen wertvolle Dienste leisten. Dank seiner antiseptischen Wirkung auf den Harntrakt wird Sandelholz seit mindestens 2.500 Jahren zur Behandlung von Infektionen in diesem Bereich eingesetzt (z.B. bei Blasenentzündung). Außerdem findet es Verwendung bei allen Erkrankungen der Atemorgane. Es ist eine große Hilfe bei trockenem Reizhusten, bei Bronchitis und Halsschmerzen.

## Psychisch-seelische Wirkung

Der milde Duft dieses ätherischen Öls schenkt uns Ausgeglichenheit bei mentaler und seelischer Instabilität. Er harmonisiert, beruhigt und erdet uns. Er löst nervöse Anspannungen, Ängste und Depressionen. Sandelholzöl vermittelt uns ein Gefühl der Geborgenheit und der Wärme. Es lindert Ärger, Wut und Zorn und hilft dabei, dem Leben gelassener gegenüberzutreten zu können. Sandelholz-Öl wirkt inspirierend, beflügelt unsere Fantasie und unterstützt uns dabei, unsere Kreativität ausleben zu können.

## Ein Rezept

Massageöl, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen: Vermischen Sie 12 Tropfen Sandelholzöl mit 2 Esslöffeln Mandelöl. Auf die Haut einmassiert schenkt dieses Öl innere Ruhe und verhilft zu einem guten Schlaf.

## Zu beachten

Echtes Sandelholz ist eine Rarität. Achten Sie deshalb beim Kauf auf die lateinische Bezeichnung „Santalum album“. Es sind viele Fälschungen im Handel.

## Verschiedenes

<b>Lateinische Bezeichnung:</b>	Santalum album
<b>Pflanzenfamilie:</b>	Sandelholzgewächse
<b>Herkunft:</b>	Indien, Provinz Mysore
<b>Gewinnung:</b>	Wasserdampfdestillation des Holzes
<b>Duft:</b>	Warm, süß, balsamisch, holzig
<b>Mischt sich gut mit:</b>	Rose, Ylang-Ylang, Jasmin, Weihrauch

## Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritz); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann); «Eine Prise Gesundheit» (Sanja Loncar, Sabina Topolovec, Marija Kocevar Fetah, Nadja Bacac); «Heilende Gewürze» (Dr. Bharat B. Aggarwal); «Aromatherapia» (Isabelle Pacchioni). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.