



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)



**Petra Schneider**

# **AROMA FOR YOU**

**Aromapflanzen, die Dein Herz und  
Deine Seele berühren**



[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2024 Petra Schneider

Verlag und Druck: tredition GmbH, Hans-Beusen-Stieg 5, 22926  
Ahrensburg

ISBN

Paperback: 978-3-7482-4959-7

Hardcover: 978-3-7482-4960-3

e-Book: 978-3-7482-4961-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors  
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige  
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugäng-  
lichkeitmachung.

**Zur Beachtung:**

Dieses Buch enthält Ratschläge, Übungen und Tipps die sorgfältig ausgewählt und erwogen, sowie geprüft wurden. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für medizinisch kompetenten Rat Ihres Arztes oder Therapeuten, noch ersetzen sie die von einem Arzt verordneten Medikamente. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen deshalb ohne Gewährleistung und Garantie der Autorin. Die Autorin übernimmt keine Haftung für irgendwelche Schäden.

# **Inhaltsverzeichnis**

## Vorwort

1. Einleitung
2. Wie Du dieses Buch verwenden kannst
3. Heilpflanzen
4. Ätherische Öle
  - 4.1. Wirkung von ätherischen Ölen
  - 4.2. So können ätherische Öle Deinem Körper helfen
  - 4.3. Wie werden ätherische Öle angewendet
5. Kommunikation mit den Pflanzen
6. Die spirituelle Welt – Anderswelt
  - 6.1. Wie kommunizieren wir mit der Anderswelt
7. Wie erhöhst Du Deine Wahrnehmung
  - 7.1. Tipps zur Meditation
  - 7.2. Worauf Du sonst noch achten kannst

## **8. Die Pflanzen**

- 8.1. Einleitung zu den Aromapflanzen & Botschaften
- 8.2. Meine Seelenbegleiter bei der Reise zu den Pflanzen
- 8.3. Die Rose
- 8.4. Die Zypresse
- 8.5. Der Lavendel
- 8.6. Die Bergamotte

## **9. Aroma For YOU - HEART TO SOUL Tool**

- 9.1. Einleitung zum Tool
- 9.2. Beginne mit dem Tool
- 9.3. Schlusswort zum Tool

## **10. Danksagung**

# **Vorwort zur neuen Ausgabe.**

In den fünf Jahren seit Erscheinen des Buches hat sich in meinem Leben viel verändert. Wir alle sind durch tiefgreifende Prozesse gegangen und sind immer noch dabei, sie zu durchlaufen. Diese können wir mutig in unser Leben integrieren. Mich haben diese Zeiten tief berührt und verändert.

Die Zeilen dieses Buches aus der geistigen Welt sind zeitlos. Sie berühren mich immer wieder aufs Neue.

Im Januar 2023 ist mein Buch "Lebe deine weibliche Energie" im Nymphenburger Verlag erschienen. Diese Arbeit war für mich eine große Hilfe, um tiefer in das Schreiben und nochmal mehr in die wunderbare Energie der feinstofflichen Welt einzutauchen.

Eine neue Zeit braucht auch immer wieder ein Innehalten, bin ich noch richtig, ist es Zeit neue Wege zu gehen? Ja, ich war teilweise auf dem richtigen Weg, aber es fehlte etwas. So hatte ich die chinesische Medizin nicht weiter in meine Praxistätigkeit und Leben integriert, hatte schon lange keine Fortbildungen mehr gemacht, war irgendwie enttäuscht von dem, was ich bisher gelernt hatte.

Mir fehlte der spirituelle Aspekt, die daoistische Denkweise, die alte chinesische Medizin.

Ich machte mich auf die Suche und entdeckte neue wunderbare Bücher und Lehrer.

Im Moment fasziniert mich die Gynäkologie in der chinesischen Medizin am meisten. Die ersten Texte dazu entstanden zwischen 1000 und 1500 vor Christus. Das ist eine sehr lange Zeit im Vergleich zu unserer westlichen Medizin. Auch der Einsatz von westlichen Kräutern, Aromatherapie und Aromaakupunktur in der chinesischen Medizin ist eine faszinierende Möglichkeit, Syndrome zu behandeln. In diesem Buch habe ich nun die neue Sichtweise auf die Energetik der Aromaöle in der chinesischen Medizin aktualisiert.

Außerdem habe ich mein Wissen über Aromaessenzen und Kräuterheilkunde vertieft. Ich habe neue Lieferanten in Deutschland gefunden, die hochwertige reine Essenzen herstellen.

Nun wünsche ich dir viel Freude und schöne Lebenserkenntnisse beim Lesen meines Buches.

Herzlichst Petra Schneider

*Es gibt nichts auf der Welt,  
was nicht zu uns spricht.  
Alles und jedes offenbart ständig seinen  
Charakter, sein Geheimnis.  
Je mehr wir unsere Sinne öffnen,  
desto besser sind wir im Stande,  
die Stimme von allen aufzunehmen.*

*(Harat Inayat Khan/ Sufi Lehrer  
1882-1927)*

## **1. Einleitung**

Es war ein wunderschöner Samstagmorgen und der Frühling begann sich von seiner besten Seite zu zeigen. Die Sonne schien, die Bäume blühten und es duftete überall ganz wundervoll. Ich fuhr freudig an meine alt gewohnte S-Bahn-Station in einem kleinen Ort in Oberbayern und wollte auf meinem kleinen, bekannten Parkplatz parken, um dann gemütlich mit der S-Bahn zu einem Seminar nach München zu fahren. Seit längerem war ich nicht mehr dort und als ich die Straße hinein fuhr, traute ich meinen Augen nicht. An diesem kleinen Parkplatz standen einst sehr viele uralte Bäume, die diesen Ort an der S-Bahn so ursprünglich machten. Er war mir vertraut durch die Bäume und Sträucher, doch sie waren nicht mehr da! Alle waren weg und was ich sah, war ein Kahlschlag, keine Bäume und Sträucher mehr, nur noch Baumstümpfe und zertretene Wiese!

Dieses Ereignis bewegte mich zutiefst, sowie viele Menschen, die gemeinsam mit mir am S-Bahnhof standen. Meist waren es die Älteren, insbesondere Frauen, die sehr erschüttert waren über das, was an diesem Ort geschehen war.

An diesem Tag wurde mir bewusster denn je, wie unachtsam wir Menschen mit der Natur und anderen Lebewesen umgehen. Den Schock zu spüren

und die Stimmen der Bäume und ihre Hilferufe an diesem Ort wahr zu nehmen, rührte mich zu Tränen. Tränen unendlicher Traurigkeit über das Sterben dieser Bäume. Es war für mich das erste Mal eine so intensive Energie zu spüren und die Stimmen von Pflanzen so intensiv wahr zu nehmen, zu hören. Ich dachte mir, es kann nicht sein, dass wir Menschen unsere Erde mit all ihren Schätzen und Geschenken an uns zerstören. Trauer über den Missbrauch der Natur kehrte ein und der Wunsch etwas zu tun!

Der Impuls dieses Buch zu schreiben und zu übermitteln was uns die Pflanzen dieser Erde und unsere Seelenbegleiter aus einer anderen Ebene des Seins gerne sagen möchten, wurde in den darauffolgenden Wochen nach dem Ereignis täglich intensiver.

Du magst jetzt vielleicht ein wenig schmunzeln, aber die geistige Welt, meine spirituellen Begleiter, meine Seelenbegleiter gaben mir den Impuls dazu. Ich konnte gar nicht anders, sie schubsten mich täglich ganz liebevoll und sehr freudig, aber auch eindringlich an in die Meditation zu gehen, die Aromaöle in meine Hände zu nehmen und mich mit den Pflanzen sensitiv und medial zu verbinden. Anfangs war es eine große Herausforderung für mich, während der tiefgehenden Meditation zu schreiben was mir von den Pflanzen und meinen Seelenbegleitern übermittelt wurde.

Ich nahm mir spontan ein paar Tage frei, fuhr an meinen Kraftort am Thumsee beim magischen Untersberg, ließ mich intensiv auf die Natur, die Bäume und unsere Pflanzenwelt ein.

Wann immer ich Botschaften von den Pflanzen und den Spirits erhielt schrieb ich diese auf. Je mehr ich schrieb und hörte was sie mir sagten, desto mehr wurde mir bewusst, wie wertvoll diese Botschaften für uns Menschen sind, denn sie berührten mich zutiefst und veränderten fortan mein Leben.

Heute bin ich voller Dankbarkeit, Demut und Liebe, die große Ehre zu haben die Botschaften zu schreiben und diese Zeilen für uns alle von den Pflanzen und der spirituellen Welt zu übermitteln. Die Düfte und Botschaften der Pflanzen unserer Erde können Liebe, Dankbarkeit und Transformation auf allen Ebenen bewirken, wenn wir unser Herz öffnen und wir uns verzaubern lassen von einer uns noch nicht sichtbaren Welt.

Wir alle haben den Schlüssel in unserer Hand mehr für die Erde, unsere Natur, die Tiere und vor allem auch für uns selber zu tun, denn in uns fängt die Veränderung an.

Ohne Pflanzen und Tiere gibt es kein Leben und kein Überleben für uns Menschen. Fangen wir doch gemeinsam an, achtsamer mit allen Lebewesen und Pflanzen dieser Erde umzugehen.

Fangen wir wieder an unser eigenes Leben und das Leben aller Lebewesen Wert zu schätzen, zu lieben, zu respektieren und der Erde zu dienen, anstatt sie ständig zu zerstören.

Genau JETZT ist der richtige Zeitpunkt dazu.

Es gibt nur diesen Tag, kein Gestern, kein Morgen, nur JETZT.

Ich wünsche Dir nun viel Freude beim Lesen und berührende Momente mit den Pflanzenbotschaften, mögen sie auch Dein Leben zum Positiven verändern.

Herzlichst Petra Schneider

### *Rezension von Brigitte Machus*

*Ich spüre bei jedem Satz, wie sehr Petra Schneider die ätherischen Öle, die Natur und die Erde liebt. Durch die liebevollen Botschaften der geistigen Welt wird die Energie der Pflanzen und der ätherischen Öle für mich deutlich wahrnehmbar und ich empfinde es als Bereicherung, diese wunderbare Unterstützung anzunehmen.*

*Dieses Buch verdient es, die Herzen der Menschen zu erreichen.*

## **2. Wie Du dieses Buch verwenden kannst**

Wenn Du möchtest, so kannst Du sofort mit den einzelnen Pflanzenportraits und Botschaften beginnen. Zu jeder Pflanze habe ich den Anwendungsbereich aus der Aromatherapie, meine Interpretation zu der Wirksamkeit auf unsere Chakren, sowie die energetische Wirkrichtung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) aufgeschrieben.

Ich beschreibe hier meine Sichtweise und erhebe keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit meiner Portraits. Die Informationen erhalte ich, wenn ich mich in die einzelnen Pflanzen hinein fühle und mich sensitiv-medial auf sie und das ätherische Öl einlasse, bzw. mit ihnen verbinde. Manche Menschen mögen vielleicht andere Erfahrungen oder Sichtweisen haben. Alles in Allem kann es ein gemeinsames Bild ergeben.

Wir Menschen haben unterschiedliche Herangehensweisen etwas zu beschreiben. Ich entferne mich hier bewusst von der Wissenschaftlichkeit und möchte mehr das Wesen der Pflanze in den Vordergrund heben, da dies kaum in der Aromaliteratur beschrieben ist. Die ätherischen Öle und Pflanzen zu erfahren, zu riechen, zu schmecken

und sich mit allen Sinnen auf sie einzulassen, lässt mich die Kraft der Aromen noch besser in die tägliche Anwendung integrieren.

Ich verwende nur 100 % reine ätherische Öle mit therapeutischer Wirksamkeit. Viele Öle im Handel sind nicht zu 100% rein, sondern enthalten häufig chemische Bestandteile und haben somit keine therapeutische Wirkung. Du riechst den Unterschied, probiere es einfach mal aus und kaufe Dir von der gleichen Pflanze ein Fläschchen bei unterschiedlichen Firmen. Ich habe dies häufig gemacht und immer wieder einen extremen Unterschied festgestellt.

Jede Pflanze für sich, hatte für mich eine sehr berührende Botschaft. Lese Dir die Botschaften mehrmals durch, sie haben so viel Tiefe. Immer wieder wirst Du etwas Neues entdecken. Es ist kein Buch, das man einmal liest, sondern es kann Dich Dein ganzes Leben lang begleiten. Ich stelle fest, dass sich die Botschaften immer meiner aktuellen Situation anpassen und ich jedes Mal neue Erkenntnisse nach dem Lesen habe.

Mit dem Anwenden der Öle und dem Aroma for YOU - HEART TO SOUL Tool kannst Du Dein Leben in eine neue Ebene des Seins transformieren. Nach nunmehr einem Jahr ist so viel Positives in mein Leben getreten, was ich nie für möglich gehalten hätte. Die Anwendung des HEART TO

SOUL Tools habe ich genau so durch geführt wie es mir von der spirituellen Welt übermittelt wurde und für Dich in diesem Buch aufgeschrieben.

Für die Anwendung benötigst Du vier Aromaöle und ein Rosenhydrolat. Dieses erhältst Du in einem guten Reformhaus und wird aus dem „Abfall“ bei der Destillation des Rosenöls gewonnen. Infos zur genauen Anwendung findest Du im Buch weiter hinten bei der Beschreibung des Aroma for YOU - HEART TO SOUL Tool. Bitte lies Dir die Anwendungen der Aromaessenzen genau durch und achte gegebenenfalls auf Gegenanzeigen.

*„Alle Erkenntnis der Welt, die wir Menschen auf Erden besitzen,  
stammt nur aus dem Lichte der Natur.  
Dieses Licht der Natur reicht vom  
Sichtbaren zum Unsichtbaren und ist hier  
so wunderbar wie dort.  
Im Lichte der Natur ist das Unsichtbare  
sichtbar“*  
*(Paracelsus I/221)*

### **3. Heilpflanzen**

Eine Heilpflanze ist eine Nutzpflanze und wurde seit jeher zu Heilzwecken genutzt, sie kann innerlich oder auch äußerlich angewendet werden. Einer der bekanntesten Naturforscher und Kenner der Heilpflanzenwelt, war der Arzt Theophrast Bombast von Hohenheim oder auch Paracelsus, wie er sich selber nannte. Er war ein Meister der Alchemie. Mit einem Bein stand er im abergläubischen Mittelalter und vertrat ein Weltbild zu dem Engel und Fabelwesen gehörten. Auf der anderen Seite erforschte er die Natur mit den Augen eines Chemikers und Pharmazeuten (1).

Unsere moderne Wissenschaft sieht heute nur noch Wirkstoffe und Chemie, doch das Wesen und die Zeichen der Pflanzen werden dabei vollkommen vergessen. Es gilt als Aberglaube, dass die Pflanzen ein Wesen und einen Geist haben, sowie durch ihre Erscheinungen uns zeigen können, in welchem Bereich sie in unserem Körper wirken. Häufig macht man sich sogar lustig darüber (1).

Der Verlust der Intuition und die Verbindung zur Natur, auch zu unserer eigenen Natur, geht immer mehr verloren und die Menschen werden immer

unsicherer und verwirrter in ihrem Sein. Auch der Rhythmus des Lebens gerät häufig durch unsere Steingebäude, künstliches Licht und die ständige Bereitschaft „online“ zu sein in die Inbalance.

Man sieht sich nicht mehr wirklich in die Augen und unsere Kommunikation findet häufig nur noch über „Apps“ oder Email statt. Ständig klingelt zu jeder Zeit das Handy, ob am Strand oder im Restaurant ist, immer müssen wir busy und erreichbar sein.

Wenn wir die Natur beobachten, so erkennen wir den Rhythmus der Jahreszeiten, das Sterben und neu Geboren werden. Die meisten Menschen haben ihren Rhythmus verloren. Sie rennen unentwegt von Termin zu Termin. Hetzen durch den Tag, dann suchen sie nach Halt und gehen von einem Therapeuten zum nächsten, besuchen viele Seminare, in der Hoffnung dort die Lösung zu finden.

Wenn wir lernen, wieder mehr mit der Natur in Einklang zu leben, unsere innere Natur neu zu entdecken, sowie unserer Intuition mehr zu vertrauen, dann kann unser Leben wieder glücklich, erfüllt und gesünder werden.

Die Pflanzen sind Vermittler zwischen Himmel und Erde und leben mit dem Rhythmus der Natur, ohne sie können wir nicht leben. Ohne Rücksicht

auf Verluste, gehen wir jedoch mit ihnen um, als könnten wir alles beherrschen.

Im Dezember 2018 wurden von 13.904 beheimateten Pflanzenarten 40% auf die rote Liste (Bundesamt für Naturschutz) gesetzt und sind somit gefährdet. (Information von [www.heilpflanze.org](http://www.heilpflanze.org))

Pflanzen haben unterschiedliche Inhaltsstoffe, die alle eine gewisse Wirkung haben und nützlich für uns sind. Dies sind Alkaloide, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Kieselsäure, Saponine, Schleime, Vitamine, Minerale, Spurenelemente und ätherische Öle.

Wenn wir die ganze Pflanze zur Heilwirkung verwenden, wie z.B. in Tees oder Tinkturen, so erhalten wir ein komplett aufeinander abgestimmtes Konzert von Wirkstoffen, welches unser Körper kennt und mit dem er in Resonanz gehen kann. Anders verhält es sich bei einem künstlich hergestellten einzelnen Wirkstoff, wie er häufig in der Pharmaindustrie angeboten wird. Wir können nicht wirklich nachvollziehen, was der Körper daraus macht. Manchmal werden erst viel später noch Nebenwirkungen entdeckt und das Mittel wird vom Markt genommen. Aus diesem Grund, ist es immer zu bevorzugen, so natürlich wie möglich die hochwertigen Wirkstoffe der Heilpflanzen unserem Körper zuzuführen.

Die Inhaltsstoffe müssen auf unterschiedliche Art und Weise aus den Pflanzen herausgezogen werden, so dass sie ihre Wirkung entfalten können. Dies ist möglich mit Alkohol, wie bei Tinkturen, mit der Wasserdampfdestillation, wie in der Aromatherapie, mit Glycerin/ Alkohol und Wasser, wie bei der Gemmotherapie (Herstellung eines Auszuges aus jungen Blattknospen von Bäumen oder Sträuchern) oder auch mit Wasser, wie bei der klassischen Teezubereitung.

Manchmal muss man die Kräuter zerreiben oder klein schneiden, damit die Wirkstoffe frei werden, andere Kräuter legt man über Nacht in Wasser ein.

Die Gemmotherapie ist seit Jahren die bevorzugte Phytotherapie in meiner naturheilkundlichen Praxis. Sie ist wissenschaftlich fundiert und enthält das Lebendigste aus der Pflanze für uns Menschen bereit. In den Gemmomitteln wie z.B. des Rosmarins oder des Wacholders finden wir auch ätherische Öle.

Ich möchte Dir nun die Welt der ätherischen Öle näher bringen.

*Die Natur braucht sich nicht  
anstrengen bedeutend zu sein.  
Sie ist es.  
(Robert Walser)*