

Barbara Krähmer

Ätherische Öle kompakt

Die 50 wichtigsten Öle für die
praktische Anwendung



IRISIANA

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einführung in das Reich der Pflanzendüfte	5
Ätherische Öle und ihre Eigenschaften	6
Aromatherapie heute	7
Herstellung ätherischer Öle	10
Qualität – maßgebend für den Erfolg	12
Wirkweise ätherischer Öle	15
Inhaltsstoffe und ihre Wirkung	17
Die Anwendung ätherischer Öle für Wohlbefinden und Gesundheit	19
Vielseitigkeit in der Anwendung	20
Der Weg über die Nase	20
Der Weg über die Haut	23
Richtige Dosierung bei den Mischungen.....	34



Ätherische Öle von A bis Z37

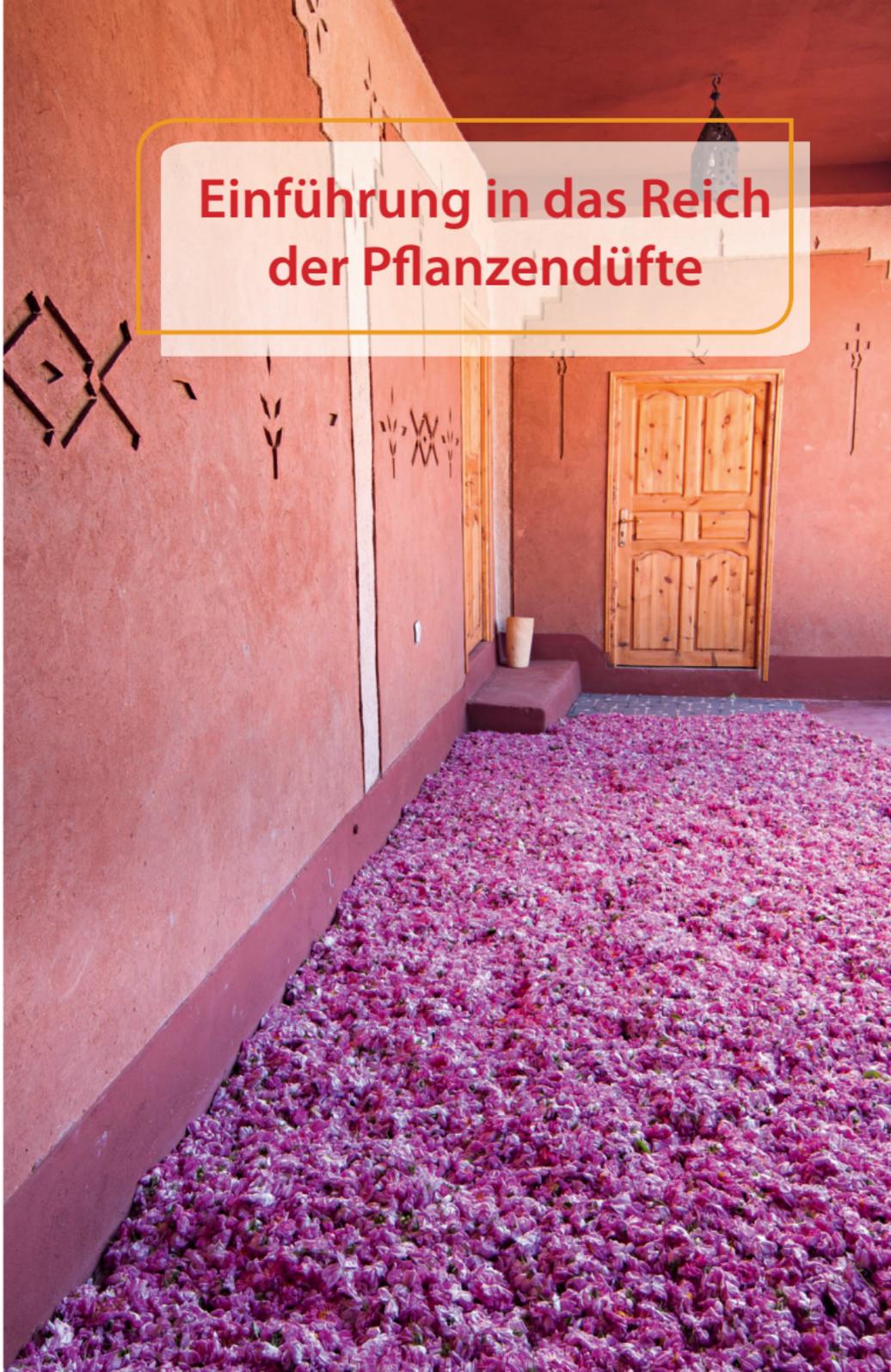
Angelikawurzel	38	Orange süß	
Basilikum (Linalool) ...	40	und Blutorange	92
Benzoe	42	Palmarosa	94
Bergamotte	44	Patchouli	96
Cajeput	46	Petit Grain Bitterorange	98
Cistrose	48	Pfefferminze	100
Eukalyptus globulus ...	50	Rose Absolue	102
Fichtennadel	52	Rose Destillat	104
Geranium	54	Rosmarin (Cineol)	106
Grapefruit	56	Sandelholz	108
Immortelle	58	Teebaum	110
Jasmin Absolue	60	Thymian Linalool	112
Kamille blau	62	Thymian Thymol	114
Kamille römisch	64	Tonka Absolue	116
Kiefernadel	66	Vanilleextrakt	118
Lavandin super	68	Wacholderbeere	120
Lavendel fein	70	Weihrauch	122
Lemongrass	72	Weißtanne	124
Limette	74	Ylang-Ylang	126
Majoran süß	76	Zedernholz Atlas	128
Mandarine rot	78	Zimtrinde	130
Manuka	80	Zitrone	132
Melisse	82	Zitronellgras	134
Muskatellersalbei	84	Zypresse	136
Myrte (Cineol)	86		
Neroli	88	Anwendungsregister ...	138
Niaouli	90	Impressum	140

Vorwort

Der Duft und die vielfältigen Wirkweisen ätherischer Öle üben eine ungebrochene Faszination auf den Menschen aus. Parfümeure, Chemiker, Ärzte und andere Wissenschaftler erforschen und entwickeln das Gebiet der Aromatherapie immer weiter. Die Anwendung aromatischer Pflanzenöle bietet eine Fülle von angenehmen Möglichkeiten, auf die eigene Gesundheit und Schönheit positiven Einfluss zu nehmen, und lässt sich mit etwas Hintergrundwissen einfach und sicher durchführen.

Dieser Ratgeber möchte Sie in das Reich der Düfte und deren praktische Anwendung für den privaten wie professionellen Gebrauch einführen. Er enthält die Porträts der 50 wichtigsten und beliebtesten ätherischen Öle mit den wesentlichen Informationen zu Herkunft, Gewinnung, Duft, Wirkweise und Anwendungsmöglichkeiten auf einen Blick. Dabei wird der ganzheitliche Ansatz ebenso berücksichtigt wie die Nennung der chemischen Inhaltsstoffe und der Sicherheitshinweise für eine bewusste Anwendung. Bei jedem Profil finden sich bewährte Rezepturen zum Einsatz bei körperlichen und seelischen Beschwerden sowie zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit.

Einführung in das Reich der Pflanzendüfte



Ätherische Öle und ihre Eigenschaften

Wenn wir durch den Garten spazieren und eine Lavendelrispe oder ein Pfefferminzblatt zwischen den Fingern zerreiben, entfaltet sich der ganz spezifische Duft dieser Pflanze, und die ätherischen Öle steigen in unsere Nase. Viele Pflanzen enthalten ätherische Öle, diese sitzen als winzige Tröpfchen in kleinen Drüsenzellen der Pflanze. Sie können in allen Pflanzenteilen vorkommen, in Blüten, Blättern, Schalen, Samen, in der Rinde, den Wurzeln und im Holz. Die Pflanze produziert ihre Duftstoffe zum Anlocken von bestimmten Insekten, zur Abwehr von Schädlingen und zum Schutz vor extremen Witterungsbedingungen. Gebildet werden ätherische Öle vor allem mithilfe von Sonnenenergie, deshalb gedeihen Duftpflanzen in sonnenreichen Regionen besonders üppig. Bei Zitrusfrüchten befinden sich die ätherischen Öle relativ oberflächlich in den Poren der Schalen und sind daher durch Pressung leicht zu gewinnen. Die Gewinnung und Anwendung ätherischer Öle hat eine lange Tradition und reicht bis in die frühesten Zivilisationen zurück. Der berühmte persische Arzt und Gelehrte Abu Ali ibn Sina (980–1037), auch unter dem Namen Avicenna bekannt, entwickelte unter anderem die Kunst der Destillation zur Herstellung ätherischer Öle.

Ätherische Öle sind kostbare Geschenke der Natur. Per Definition sind sie intensiv duftende, leicht flüchtige und

hoch konzentrierte Pflanzensubstanzen, die aus einer botanisch festgelegten Pflanze durch Wasserdampfdestillation, Kaltpressung der Schalen oder Extraktion gewonnen werden.

Das Wort »ätherisch« stammt vom griechischen »aither« und bedeutet so viel wie »Himmelsluft«. Dies gibt einen Hinweis auf die flüchtige Eigenschaft dieser Öle. Ätherische Öle bestehen im Wesentlichen aus Kohlenwasserstoffverbindungen und verdunsten deshalb sehr rasch an der Luft. Sie haben eine geringere Dichte als Wasser und sind daher kaum wasserlöslich. Sie lösen sich jedoch sehr gut in fettigen oder fetthaltigen Trägermedien (z.B. Mandelöl), in Sahne, Honig und Alkohol.

Eigenschaften ätherischer Öle

- duftintensiv
- leicht flüchtig
- fettlöslich (lipophil), kaum wasserlöslich
- konzentriert und daher hochwirksam

Aromatherapie heute

Die moderne Aromatherapie hat sich aus der Pflanzenheilkunde heraus entwickelt und gilt als Teilgebiet der Phytotherapie. Diese befasst sich mit der Behandlung und Heilung durch Wirkstoffe, die aus Pflanzen gewonnen werden. Heute werden ätherische Öle nicht nur im privaten Bereich für ein angenehmes Wohnkli-

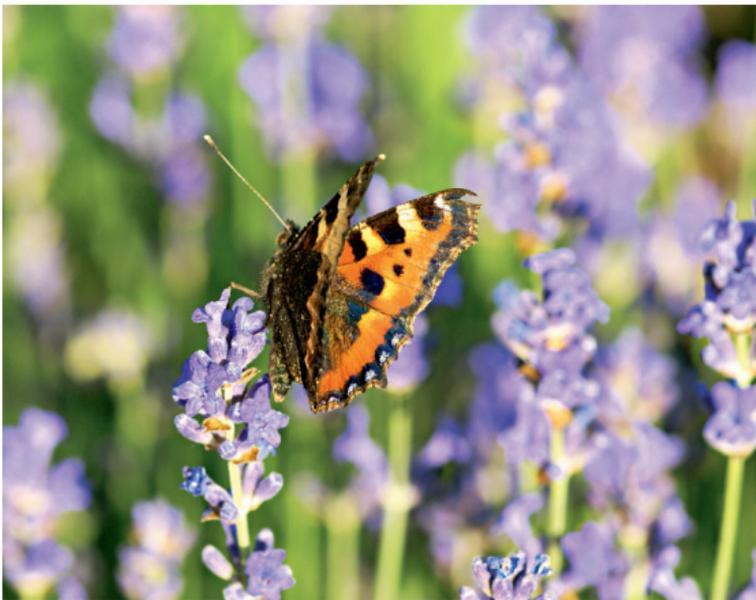
ma eingesetzt, sondern sie finden auch eine zunehmende Verbreitung im Gesundheitswesen. Sie werden von engagierten Mitarbeitern in Praxen, Kliniken, Pflegeheimen und Hospizen auf vielerlei Art und Weise eingesetzt: zur Raumluftverbesserung, zur Unterstützung der Genesung und zur Behandlung von leichten Beschwerden der Patienten. Die positive Entwicklung lässt sich seit Jahren in zunehmendem Maße beobachten und setzt ein fundiertes Wissen sowie eine sorgfältige Anwendung voraus. Da die Forschung auf diesem Gebiet intensiviert wurde, liegen uns heute immer mehr Erkenntnisse und Nachweise über die positive Wirkweise von ätherischen Ölen vor.

Aromapflege – Aromatherapie – Aromakunde

In der **Aromapflege** werden ätherische Öle sowohl im privaten als auch im öffentlichen Bereich für das Wohlbefinden und die Körperpflege eingesetzt. Dies bedeutet die Anwendung von ätherischen Ölen zur Wohnraumbeduftung und zur Pflege der Haut. Aromapflege beinhaltet auch den professionellen Einsatz von ätherischen Ölen, fetten Pflanzenölen und daraus hergestellten Pflegeprodukten. In diesem Sinne ist Aromapflege eine ergänzende Pflegemethode in der Gesundheits- und Krankenpflege. Die Anwendung erfolgt über den Geruchssinn und die intakte Haut in Form von Bädern, Einreibungen, Massagen und Auflagen oder Wickeln.

In der **Aromatherapie** wird eine ganzheitliche Behandlung und Linderung von Beschwerden und Krankheiten mit ätherischen Ölen angestrebt. Aromatherapie ist die therapeutische Verwendung von Duftstoffen entsprechend den Grundsätzen der Naturheilverfahren. Sie darf in Deutschland, als Bestandteil der Naturheilkunde, nur von Therapeuten wie Ärzten und Heilpraktikern mit einer entsprechenden Qualifikation ausgeübt werden.

Die **Aromakunde** oder Aromatologie beinhaltet das Grundlagenwissen über Herstellung, Zusammensetzung, Wirkung und Anwendung von natürlichen Duftstoffen.



Auch Insekten werden von den Pflanzenduftstoffen angezogen.



Barbara Krämer

Ätherische Öle kompakt

Die 50 wichtigsten Öle für die praktische Anwendung

Paperback, Flexobroschur, 140 Seiten, 10,0 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-424-15275-3

Irisiana

Erscheinungstermin: April 2015

Der praktische Begleiter für die Reise in die Welt der heilsamen Naturdüfte

Dieses handliche Nachschlagewerk führt Sie in die praktische Anwendung der Aromatherapie ein. Übersichtlich und klar gegliedert werden die 50 wichtigsten ätherischen Öle porträtiert. Der Kompaktführer ermöglicht Ihnen so einen schnellen Zugang zu allen relevanten Informationen. Zu jedem Öl gibt es bewährte Rezepturen zum nachmachen und eine genaue Auflistung der Anwendungsmöglichkeiten bei körperlichen und seelischen Beschwerden.