





Barbara Krähmer

# Ätherische Öle kompakt

Die 50 wichtigsten Öle für die  
praktische Anwendung

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the brand name. The name "IRISIANA" is written in a clean, black, sans-serif font, centered horizontally.

IRISIANA

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>Einführung in das Reich der Pflanzendüfte</b> .....	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
<b>Die Anwendung ätherischer Öle für Wohlbefinden und Gesundheit</b> .....	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 Z .....37**

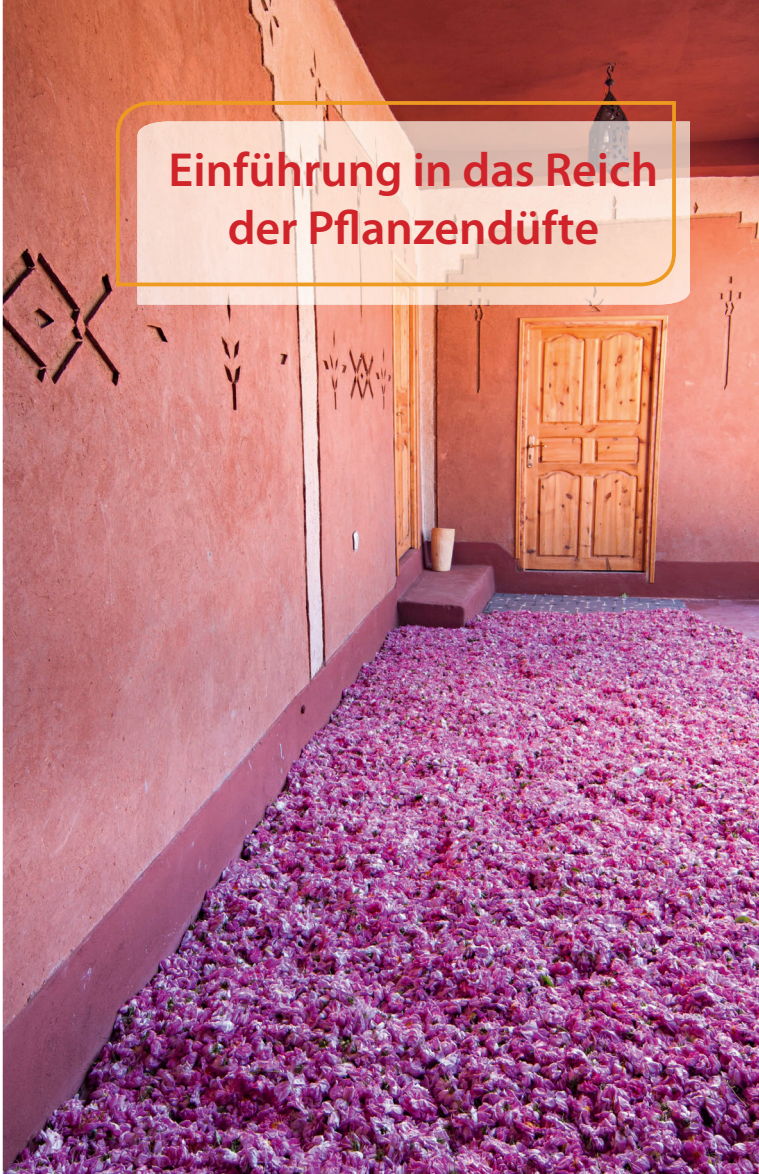
Angelikawurzel .....	38	Orange süß	
Basilikum (Linalool) ...	40	und Blutorange .....	92
Benzoe .....	42	Palmarosa .....	94
Bergamotte .....	44	Patchouli .....	96
Cajeput .....	46	Petit Grain Bitterorange	98
Cistrose .....	48	Pfefferminze .....	100
Eukalyptus globulus ...	50	Rose Absolue .....	102
Fichtennadel .....	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 angelockt.



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.