Barbara Krähmer

Ätherische Öle kompakt

Leseprobe

Ätherische Öle kompakt

von Barbara Krähmer

Herausgeber: Irisiana-Random



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

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 Z 37

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

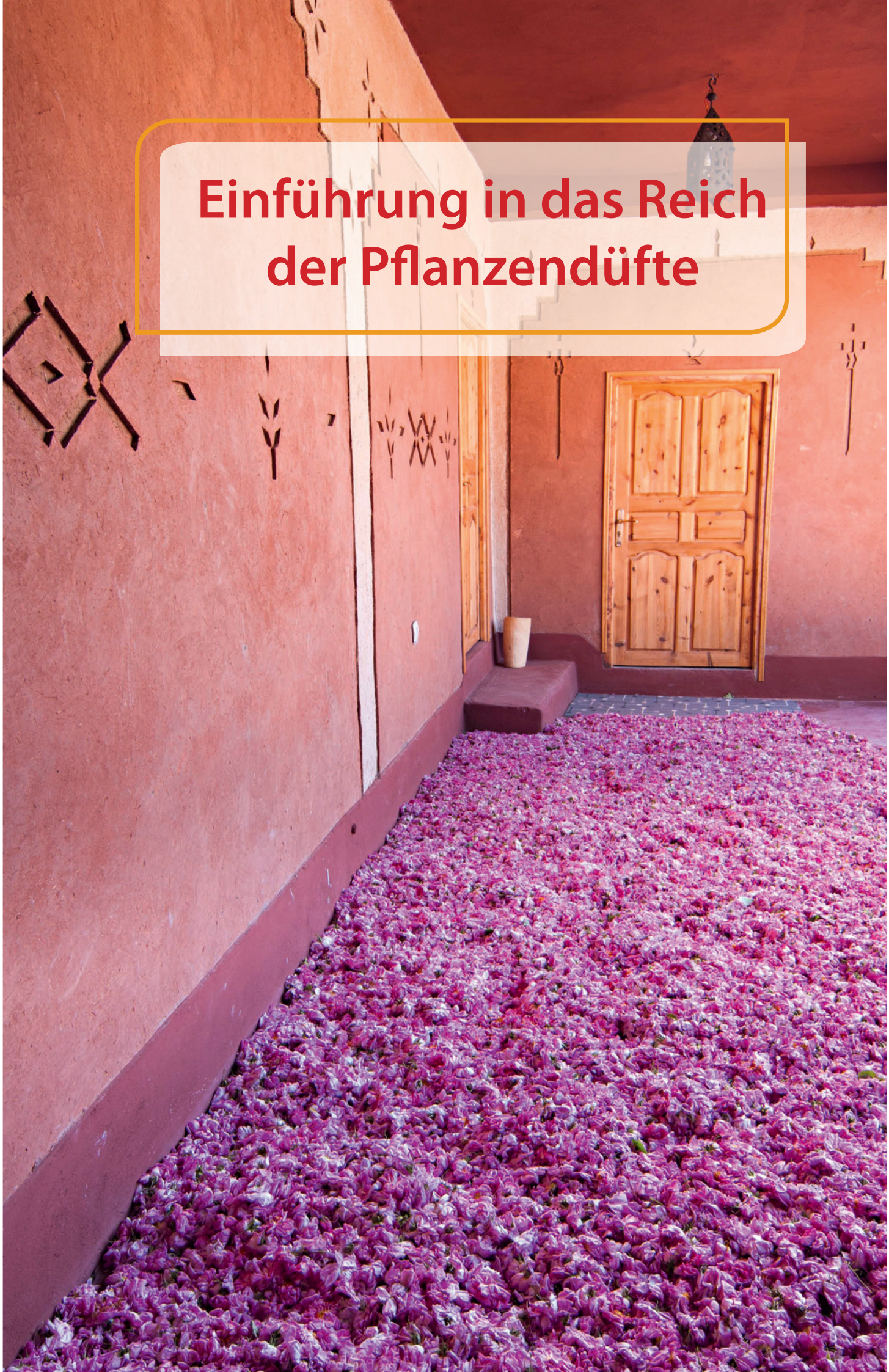
Anwendungsregister ... 138
Impressum 140

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 Krähmer

Ätherische Öle kompakt

Die 50 wichtigsten Öle für die praktische Anwendung

140 Seiten, kart.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de