

# Eliane Zimmermann

## Arbeitsheft Aromatherapie

Leseprobe

[Arbeitsheft Aromatherapie](#)

von [Eliane Zimmermann](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b7894>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



**2.2.6 Welche Aussagen zu Monoterpenolen treffen zu? Kreuzen Sie an.**

	richtig	falsch
Monoterpenole in ätherischen Ölen wirken antiinfektiös.		
Monoterpenole in ätherischen Ölen wirken stark hautreizend.		
Monoterpenole in ätherischen Ölen haben eine Stimmungsaufhellende Wirkung.		
Menthol ist ein Monoterpenol und nicht für Kleinkinder geeignet.		
Thymol ist ein Monoterpenol und für Kleinkinder besonders gut geeignet.		

**2.2.7 Monoterpenaldehyde wirken je nach Verdünnungsgrad unterschiedlich. Füllen Sie folgende Tabelle aus.**

Verdünnungsgrad	Wirkung
wenig verdünnt	
stark verdünnt	

**2.2.8 Über ätherische Öle mit Monoterpenketonen müssen Anwender bestens Bescheid wissen. Diese Öle sollten im klinischen Bereich gar nicht oder nur von hervorragend geschulten Personen eingesetzt werden. Tragen Sie zu folgenden ätherischen Ölen jeweils den Anteil (in %) an gut verträglichen und potenziell gefährlichen Monoterpenketonen sowie den deutschen Namen ein (s. Kursbuch, Kap. 8). Nennen Sie außerdem je drei positive und je drei negative Wirkungen.**

**Cut verträgliche Monoterpenketone**

lateinischer Name	deutscher Name	Gehalt Monoterpenketone
Carum carvi		
Foeniculum vulgäre		
Jasminum grandiflorum		
Lavandula spica (latifolia)		
Mentha piperita		
Mentha spicata		
Rosmarinus officinalis Ct. Borneon		
Rosmarinus officinalis Ct. Verbenon		

**Positive Wirkungen**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 2.2.7 Monoterpenaldehyde

Verdünnungsgrad	Wirkung
wenig verdünnt	<i>hautreizend</i>
	<i>hyperaktivierend</i>
stark verdünnt	<i>antiphlogistisch(antiinflammatorisch)</i>
	<i>sedativ</i>

### 2.2.8 Monoterpenketone

#### Cut verträgliche Monoterpenketone

lateinischer Name	deutscher Name	Gehalt Monoterpenketone
Carum carvi	<i>Kümmel</i>	45-80% <i>d-Carvon</i> *
Foeniculum vulgäre	<i>Fenchel</i>	0,3-14% <i>Fenchon</i> *
Jasminum grandiflorum	<i>Jasmin</i>	bis 5,2% <i>Jasmon</i> *
Lavandula spica (latifolia)	<i>Speiklavendel</i>	16% <i>Borneon</i>
Mentha piperita	<i>Pfefferminze</i>	17,7% <i>Menüion</i>
Mentha spicata	<i>Spearmint/Krause Minze</i>	55-65% <i>Carvon</i> *
Rosmarinus officinalis Ct. Borneon	<i>Rosmarin Ct. Borneon</i>	15,2-27% <i>Borneon</i>
Rosmarinus officinalis Ct. Verbenon	<i>Rosmarin Ct. Verbenon</i>	1,1-6,2% <i>Verbenon</i>

\* Diese Monoterpenketone gelten bei normaler Dosierung als völlig ungefährlich.

#### Positive Wirkungen

- epithelisierend(zellbildend/-regenerierend)*
- sympathikoton (aktivierend, gedächtnisstärkend)*
- immunmodulierend choloretisch und cholagog (verdauungsfördernd)*

#### Potenziell gefährliche Monoterpenketone

lateinischer Name	deutscher Name	Gehalt Monoterpenketone
Artemisia absinthum*	<i>Wermut</i>	35-71 % <i>Thujon</i>
Artemisia vulgaris*	<i>Beifuß</i>	bis 35% <i>Thujon</i>
Hyssopus officinalis	<i>Ysop</i>	25-32,6% <i>Isopinocamphon</i> , 12-58% <i>Pinocamphon</i>
Lavandula stoechas	<i>Schopflavendel</i>	45-50% <i>Fenchon</i>
Mentha pulegium	<i>Flohminze, Poleiminze</i>	55-95% <i>Pulegon</i>
Salvia officinalis	<i>Salbei</i>	28,61 % <i>α-Thujon</i> , 4,91 % <i>β-Thujon</i>
Tanacetum vulgäre*	<i>Rainfarn</i>	66-81 % <i>Thujon</i>
Thuja occidentalis*	<i>Thuja, Lebensbaum</i>	3-1-65% <i>α-Thujon</i> , 8-15% <i>β-Thujon</i>

In Frankreich sind Öle, deren Hauptbestandteil Pinocamphon oder Thujon ist, verschreibungspflichtig und somit nur über Apotheken erhältlich. \* Diese Öle dürfen nur in Ausnahmefällen von sehr gut geschulten Experten eingesetzt werden.



Eliane Zimmermann

[Arbeitsheft Aromatherapie](#)

112 Seiten, kart.  
erschienen 2010



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)