

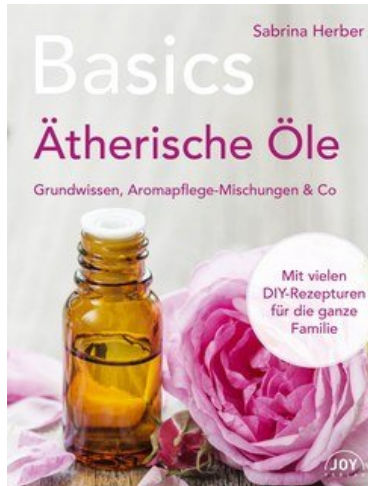
Sabrina Herber Basics Ätherische Öle

Leseprobe

[Basics Ätherische Öle](#)

von [Sabrina Herber](#)

Herausgeber: Joy Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b24606>

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

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>



Sabrina Herber

Basics
Ätherische Öle

Grundwissen, Aromapflege-Mischungen & Co



Vorwort	7
Einleitung	9
Kurzer Rückblick in die Geschichte der Aromatherapie	10
Ätherische Öle – Antworten auf die häufigsten Fragen	11
<i>Was sind ätherische Öle?</i>	11
<i>Warum produzieren Pflanzen ätherische Öle?</i>	11
<i>Wie werden ätherische Öle gewonnen?</i>	13
<i>Welche Qualitätskriterien gibt es für ätherische Öle?</i>	17
<i>Welche wichtigen Informationen sind auf Etiketten ätherischer Öle zu finden?</i>	20
<i>Was sind Chemotypen?</i>	24
<i>Wie wird die Qualität der ätherischen Öle seitens der Anbieter geprüft?</i>	25
<i>Woran erkenne ich, ob ein ätherisches Öl qualitativ noch in Ordnung ist?</i>	26
Das „Dorf der Duftmoleküle“	27
<i>Die wichtigsten Inhaltsstoffe ätherischer Öle</i>	30
Wie gelangen ätherische Öle und deren Wirkstoffe in unseren Körper?	43
Informationen über den Umgang mit ätherischen Ölen	46
Ausgewählte ätherische Öle im Portrait	47
Die wichtigsten Hydrolate für Aromatherapie und Aromapflege	83
Ausgewählte Pflanzenöle im Portrait	93

DIY-Grundrezepturen Aromapflege	103
<i>Körper- und Massageöle</i>	104
<i>Schmerzölmischung</i>	104
<i>Schüttellotionen</i>	105
<i>Balsame</i>	106
<i>Rasiercreme für Frauen und Männer</i>	108
<i>Roll Ons</i>	109
<i>Riechsalz oder -zucker</i>	110
<i>Badesalz</i>	111
<i>Aromasprays</i>	112
<i>Fußdeo</i>	115
<i>Hydrolate-Gel</i>	116
<i>Ölkompressen</i>	117
<i>Peeling</i>	118
<i>Gurgelsalz</i>	120
<i>Rachenspray</i>	121
DIY-Tipps	122
<i>Inhalierstifte</i>	122
<i>Aromadusche</i>	122
<i>Badesahne</i>	123
<i>Dampfinhalation</i>	123
<i>Gesichtsmaske</i>	124
<i>Kleine Dufträger</i>	124
<i>Dufte Taschentücher</i>	125
<i>Dufte unterwegs</i>	125
<i>Haushaltsreiniger</i>	126
<i>Aromaküche für Einsteiger</i>	127
Quickfinder	129

Warum reicht der deutsche Pflanzenname auf einem Etikett nicht aus?

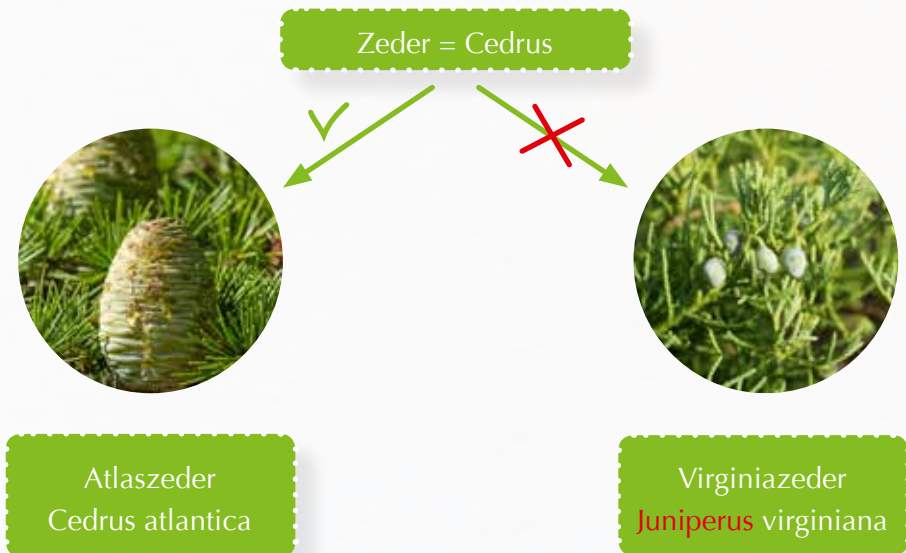
Der botanische Name mit Gattung, Art und Chemotyp auf dem Etikett ist in Ergänzung zum deutschen Pflanzennamen von großer Bedeutung. Nur so kann ein ätherisches Öl eindeutig seiner Stammpflanze zugeordnet werden. Die international einheitliche lateinische Namensgebung der Pflanzen baut sich wie folgt auf:

Gattung: z. B. Cedrus (deutscher Name: Zeder)

Art: z. B. atlantica, libani, deodora

Wichtig:

Nur eine genaue botanische Bezeichnung schützt vor Verwechslung





Sesquiterpenketone

„Die Seelenbalance“

Vorkommen in ätherischen Ölen: selten, nur in Spuren

Therapeutische Wirkung:

Schleimlösend, hautpflegend, antimykotisch, narbenpflegend, beruhigend, wirkt entkrampfend auf das Atemwegssystem

Familienmitglieder sind z. B.:

α + β -Atlanton, Iron, Jonon, Valeranon,
 α + β -Vetiveron

Sesquiterpenketone sind z. B. enthalten in:

Iris, Narde, Atlaszeder, Grapefruit, Vetiver



Iris, ein ätherisches Öl, das durch einen aufwändigen Herstellungsprozess aus den Rhizomen der Iris gewonnen wird, enthält bis zu 75 % Sesquiterpenketone.



Di- und Triketone

„Die Hautbalance“

Vorkommen in ätherischen Ölen: selten

Diketon (Italidion) in Immortelle:

zur Behandlung von Blutergüssen. Immortellenöl wirkt zusätzlich entkrampfend, hautgenerierend und entzündungshemmend



Triketone in Manukaöl:

stark antibakteriell und antimykotisch, sehr hautfreundlich, hautpflegend, psychisch entspannend und ausgleichend

Mandarine rot

Citrus reticulata

Familie: Rautengewächse

Duftnote: ▲
 Duft: süß, warm
 Preiskategorie: günstig
 Haltbarkeit: 9 Monate
 Herstellung: KP

Inhaltsstoffe

Monoterpene
 Ester
 Furanocumarine



Wirkung:

- entkrampfend
- entspannend
- angstlösend
- entstauend
- stimmungsaufhellend

Anwendung:

- » Hyperaktivität
- » Blasenentzündung
- » Lymphstau
- » Angst, Unruhe, Stress
- » Schlafstörungen

Körperbalsam „Süße Wonne“

50 g Kokosöl
 4 Tropfen Mandarine rot
 2 Tropfen Zirbelkiefer
 2 Tropfen Vanilleextrakt
 2 Tropfen Benzoe Siam

Kokosfett in einem verschließbaren Döschen erwärmen, ätherische Öle hineintröpfeln, gut mischen und abkühlen lassen.

DIY-Ideen	Dosierung	Alter
Roll On	3 Tr. in 10 ml Jojobaöl	ab 3 Jahre
Raumspray	10 Tr. in 50 ml Wodka	ab 3 Jahre
Taschentuch	1 Tr. auf ein Taschentuch	ab 3 Jahre

Rachenspray

Ein Rachenspray wirkt wohltuend bei überstrapazierter Stimme, bei defekter Mundschleimhaut und bei beginnenden Halsschmerzen. Xylit kühlt und lindert zusätzlich. Menschen, die viel reden müssen, auch Sänger profitieren von dieser pflegenden Mischung.

So geht's

Hydrolat (z.B. Pfefferminz-, Teebaum oder Rosenhydrolat) und Xylit in einer 30 ml Sprühflasche mischen, Sanddornfruchtfleischöl dazu geben. Bei Bedarf die Mundschleimhaut und den Rachen besprühen. Vor jeder Anwendung gut schütteln. Wenn Sie ätherische Öle dazu geben, vermischen Sie diese zuerst mit dem Hydrolat und dem Xylit und füllen danach das Sanddornfruchtfleischöl ein.

Grundrezeptur für 50 ml

45 ml Hydrolat
5 ml Sanddornfruchtfleischöl
1 Msp. Xylit (Birkenzucker)
(2 Tropfen ätherisches Öl)

Anwendung:

- Raue, strapazierte Stimme
- Entzündungen der Mundschleimhaut
- Halsschmerzen



Geeignete ätherische Öle z. B.: Neroli, Manuka, Palmarosa, Zitrone



Über die Autorin



Sabrina Herber

Aromaexpertin für Pflege- und Heilberufe

Gesundheitspraktikerin

Hospizbegleiterin

MediAkupress Praktikerin nach dem Konzept

„Begleitende Hände“

Seminarleiterin und Autorin

**ViVere Schule für Aromatherapie und
Aromapflege**

www.vivere-aromapflege.de

vivere
S A B R I N A H E R B E R

Mehr Basiswissen vermitteln wir im Basisseminar „Aromapflege/ Aromatherapie“. Infos hierzu finden Sie auf unserer Website. Dort gibt es auch ein Dosierkärtchen zum Download:



**Praktisches
Dosierkärtchen
zum Ausdrucken
über die Website
[vivere-aromapflege.de](http://www.vivere-aromapflege.de)
oder einfach QR
Code mit dem Handy
scannen**



Haftungsausschluss

Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Behandlungsmaßnahmen entstehen können. Bei unklaren Beschwerden oder ernsthaften Erkrankungen sollte immer ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Bildnachweis

Mit freundlicher Genehmigung:

Umschlag: U1 Fotolia © epitavi, U-Rücken © Sabrina Herber

Inhalt: © Primavera Life GmbH, Fotograf Tobias Görner: S. 51; © Sabrina Herber: Seite: 14, 26 u.re, 32 u., 34 re., 35. u., 45, 49, 52, 54, 55, 62, 63, 64 kl., 65, 71, 73, 76, 78, 82, 85, 88, 90, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120 li + re., 121, 122, 123, 124 o. + u., 125, o., 126, 127, 138 (Autorenfoto)

Fotolia: Seite 12, 19, 21, 22, 23 li, 23 re, 24 o., 24 u., 26 o., m., u., u.li., 32 o., 33o.+ u., 34 li., 35 o., 38, 39.u., 41 o.+ u., 42 li.+ re., 44, 48, 50, 53, 56, 57, 58, 60, 61, 64 gr., 67, 68, 69, 72, 74, 80, 81, 84, 87, 89, 91, 94, 96, 98, 99, 100, 101, 102, 125 u.

Shutterstock: Seite 12, 16, 37, 59, 64 (Zeichnung), 86, 95, 97; © Ian Percy: S. 70; © Australien Seeds: S. 79, 92; CC BY-SA 3.0: © Krzysztof Ziarek: S. 39 o.

Impressum

Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über://dnb.ddb.de abrufbar.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung der Autorin urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen und digitalen Systemen.

1. Auflage 2018

© 2018 Joy Verlag GmbH

D - 87466 Oy-Mittelberg

ISBN 978-3-96199-007-8

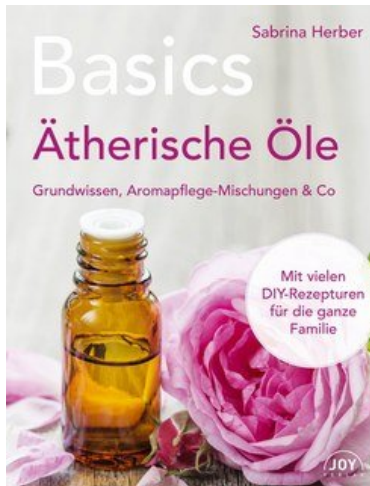
Lektorat: Eva M. Diller

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Feliza K.-von Beckerath

Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Printed in Germany





Sabrina Herber

[Basics Ätherische Öle](#)

Grundwissen, Aromapflege-Mischungen & Co.

144 Seiten, paperback
erschienen 2018



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