

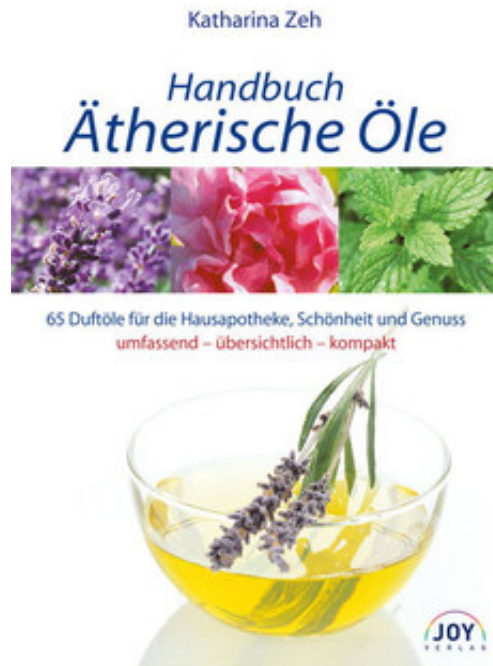
Katharina Zeh Handbuch Ätherische Öle

Leseprobe

[Handbuch Ätherische Öle](#)

von [Katharina Zeh](#)

Herausgeber: Joy Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b18232>

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



Kamillen-Öl blau/deutsch/echt

*Heile, heile, Segen,
drei Tag' Regen, drei Tag' Schnee,
's tut schon nicht mehr weh.*

Gewinnungsart

Wasserdampf-Destillation der Blüten der Deutschen Kamille (auch als Echte Kamille bezeichnet), *Chamomilla recutita* (ältere Bezeichnung: *Matricaria chamomilla*). Pflanzenfamilie: Korbblütler, *Asteraceae*.

Herkunft

Italien, Bulgarien, Kroatien, Ungarn, Ägypten.

Geruch / Farbe / Konsistenz

Sehr krautig, warm-erdig, weich.
Tintenblaues, normalflüssiges Öl.

Duftbereich

Herznote ♥

Wichtige Inhaltsstoffe

Ihre prozentualen Anteile schwanken erheblich - je nach Herkunft des Öls. Im folgenden wird ein Öl italienischer Herkunft beschrieben. **Sesquiterpene** ca. 70 % β -Farnesen 56,5 % α -Germacren 5 % Chamazulen 4,3% **Sesquiterpen-Oxide** Bisabololoxid ca. 14% Entgegen früheren Angaben keine Cumarine oder Furanocumarine gefunden.

Körperliche Wirkungen

Kampflösend, verdauungsfördernd; entzündungshemmend, antiseptisch, bakteriostatisch, fungistatisch; epithelisierend, wundheilend. Der eingangszitierte Kinderreim, zusammen mit einer Tasse Kamillentee, gehört hier zu Lande wohl zu den ersten »medizinischen« Erfahrungen im Leben vieler Menschen - Kamillentee bei Bauchweh und gegen jedes Auweh auf der Haut. Ein Tee-Aufguss ist jedoch nicht gleichzusetzen mit dem entsprechenden ätherischen Öl. Das zeigt schon allein die tintenblaue Farbe dieses Kamillen-Öls; sie entsteht erst bei der Destillation, wenn sich die Verbindung Chamazulen gebildet hat.

Psychisch-geistige Wirkungen

Gut geeignet gegen Unruhe und Nervosität - ausgelöst z. B. durch Juckreiz, andere körperliche Reizungen oder Umweltreize - also für den »total gereizten« Menschen.



Aromatische Hausapotheke

Kamille ist ein seit Jahrhunderten erprobtes und bewährtes Heilmittel. Es heißt auch nicht zu Unrecht »Mutterkraut«, weil es während der Schwangerschaft helfen kann und nach der Geburt zum Wohl der Mutter und des Kindes vielseitig einsetzbar ist.

Dammriss, -schnitt und sonstige Verletzungen – auch nach operativen Eingriffen:

- ◆ Salz-Sitzbäder mit 1–2 Tr. Kamillen-Öl blau (siehe in Kapitel 6 unter »Badezusätze«).

Hämorrhoiden-Pflegeöl:

- ◆ 5 Tr. Kamillen-Öl blau
 - 5 Tr. Lavendel-Öl fein
 - 5 Tr. Zypressen-Öl
 - 10 Tr. Teebaum-Öl
- auf 50 ml fettes Öl, z. B. Johanniskraut- oder Calendula-Öl; mehrmals täglich anwenden (nach Monika Werner).

Hautpflege von Kopf bis Fuß, von der Akne im Gesicht bis zum Sonnenbrand auf dem Fußrücken zwischen den Sandalenriemchen.

- ◆ Umschläge, Gesichtsöle, Körperöle – zumeist mit anderen ätherischen Ölen gemischt, auch um den Geruch zu verbessern.

Entzündete Schleimhaut von Mund, Nase, Hals, Magen oder Darm:

- ◆ Verwendung zum Gurgeln, Inhalieren, als Öl-Kompresse oder Wickel.

- ◆ Bei Magenschleimhautentzündung Kamillentee trinken und als zusätzliche äußere Anwendung eine Öl-Kompresse auf den Oberbauch legen. 1 Tr. Kamillen-Öl blau auf 1 Essl. fettes Öl geben (siehe Kapitel 6 unter »Wickel und Kompressen«).

Für Genuss & Schönheit

entfällt bei diesem Geruch und so vielen therapeutischen Anwendungen. Da Kamillen-Öl blau aber gereizte Haut heilt und Rötungen beruhigt, verhilft sie dazu, nach Belastungen wieder »schön« zu werden.

Besonderheiten / Warnhinweise

! Vorsicht, Allergien: Wer von sich weiß, dass er allergisch auf Korbblütler (= Compositae = Asteraceae) reagiert, sollte das Kamillen-Öl blau mit etwas fettem Öl verdünnt in der Armbeuge testen - oder anhand des Geruchs entscheiden, ob er das Öl verwenden mag. Wenn nicht, dann auf die Alternative Lavendel-Öl fein ausweichen. Das Öl der Deutschen Kamille löst jedoch bei Personen, die bisher nicht auf Korbblütler reagiert haben, *keine Erstallergie* aus. Es ist fast immer verträglich. Gelegentlich registrierte Fälle von heftigen allergischen Reaktionen bei Kamillen-Öl blau zeigten am Ende, dass das Öl aus Wildsammlung stammte, und diese

Ernten sind öfter mit der *Hundskamille* »verunreinigt« oder verfälscht.

Kontrolliert angebaute Deutsche Kamille liefert dagegen ein sehr verträgliches Öl. Beim Kamillen-Öl *römisch* sind die Verhältnisse anders.

- Es gibt viele kamilleähnliche Pflanzen auf Wiesen und an Wegen, zum Teil ohne Geruch oder mit einem ätherischen Öl anderer Zusammensetzung. Die Deutsche oder Echte Kamille erkennt man daran, dass das gelbe Blütenköpfchen innen hohl ist; man kann das Blütchen leicht mit einem Messer oder mit dem Fingernagel aufschlitzen und den gewölbten Hohlraum erkennen.
- »Sprichwörtlich in Norddeutschland >alte Kamillen< (die durch Liegen Geruch und Kraft verloren), alte Geschichten, abgethane Dinge ...; daher Fritz Reuters >olle Kamellen<.« (Deutsches Wörterbuch von Jacob und Wilhelm Grimm, Bd. 11)



Kamillen-Öl römisch

*Weißer Schutzengel-Blütchen
bringen uns ihr »Friedens-Öl«.*

Gewinnungsart

Wasserdampf-Destillation der Blüten der Römischen Kamille, *Anthemis nobilis* (ältere Bezeichnung: *Chamaemelum nobile*). Pflanzenfamilie: Korbblütler, *Asteraceae*.

Herkunft

Italien und weitere Länder in Südwesteuropa.

Geruch / Farbe / Konsistenz

Weich, süß, leicht fruchtig-blumig, wenig krautig; wird immer süßer und feiner; der Duft ist viel angenehmer als beim Kamillen-Öl blau. Zartgelbes Öl, weich fließend.

Duftbereich

Kopf-/Herznote ^ ♥

Wichtige Inhaltsstoffe

Dieses Öl hat eine sehr komplexe Zusammensetzung, wird aber von seinen Estern entscheidend geprägt.

Ester bis 80%

iso-Butylangelat 36,6 %

iso-Amylangelat 15,4%

2-Methyl-2-Propylangelat 8,6 %

iso-Butylbutyrat 6,5 %

und weitere in kleinen Mengen

Ketone

Pinocarvon 4,3 %

Monoterpene, Sesquiterpene, Alkohole

in sehr kleinen Mengen

Sesquiterpen-Lakton

Anthecotulid

geringfügig vorhanden

Körperliche Wirkungen

Sehr stark krampflösend und entspannend (wegen des hohen Ester-Gehaltes); Schmerzen mindernd - besonders, wenn sie durch Verspannung entstanden sind; verdauungsfördernd durch den Gehalt an Bitterstoffen.

Psychisch-geistige Wirkungen

Beruhigend, entspannend, ausgleichend, Angst lösend; das Aggressionspotenzial absenkend.

Aromatische Hausapotheke

Raumbeduftung: Gut geeignet für die Duftlampe, auch gemischt mit anderen ätherischen Ölen; sorgt für eine angenehme Atmosphäre – im Privaten wie auch bei Sitzungen oder Gruppenarbeit.

Entspannung, Schmerzen: Hilft bei allen Schmerzen, die durch Verspannung (körperlich wie auch mental) verursacht sind, z. B. Menstruationsschmerzen, Krämpfe, Muskelschmerzen, verspannter Rücken oder Nacken, Bauchschmerzen, besonders nach schwerem Essen am Abend. Geeignete Anwendungen sind Bäder oder sanfte Massagen, auch Wickel bzw. Kompressen (zu allen Maßnahmen siehe in Kapitel 6).

♦ Muskellockerndes Massageöl:

5 Tr. Kamillen-Öl röm.

3 Tr. Mandarinenschalen-Öl

2 Tr. Zedernholz-Öl

auf 50 ml fettes Öl geben; zusätzlich heiß-feuchte Wickel machen.



Zahnende Kinder:

- Eine kleine Öl-Kompresse mit 1 Tr. Kamillen-Öl röm. und nach Belieben 1 Tr. Benzoeharz-Öl Siam nimmt den Schmerz und beruhigt. Wenn sich Kinder in das fatale Dreieck von Angst, Zorn und Aggression verstricken – mit oder ohne Zahnschmerzen – kann Kamillen-Öl röm. entspannen und besänftigen. (Zu Öl-Kompressen s. Kap. 6).

Für Zappelkinder oder ihre gestressten Eltern ebenso entspannend:

- Kurze Fußreflexzonenmassage mit folgender Mischung:
3 Tr. Kamillen-Öl röm.
4 Tr. Bergamotteschalen-Öl
3 Tr. Lavendel-Öl fein
1 Tr. von einem weiteren Blüten-Öl in 30 ml fettes Öl geben.
- Ohne den Zusatz von fettem Öl ist diese Mischung auch abends für die Duftlampe geeignet und somit für die ganze genervte Familie.

Katharina Zeh

Handbuch Ätherische Öle



65 Duftöle für die Hausapotheke, Schönheit und Genuss
umfassend – übersichtlich – kompakt

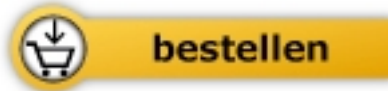


Katharina Zeh

Handbuch Ätherische Öle

65 Portraits der gebräuchlichsten Duftöle für die Hausapotheke, Schönheit und Genuss - alle wichtigen Informationen auf einen Blick

224 Seiten,
erschienen 2005



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de