

**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](mailto: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

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| <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 |

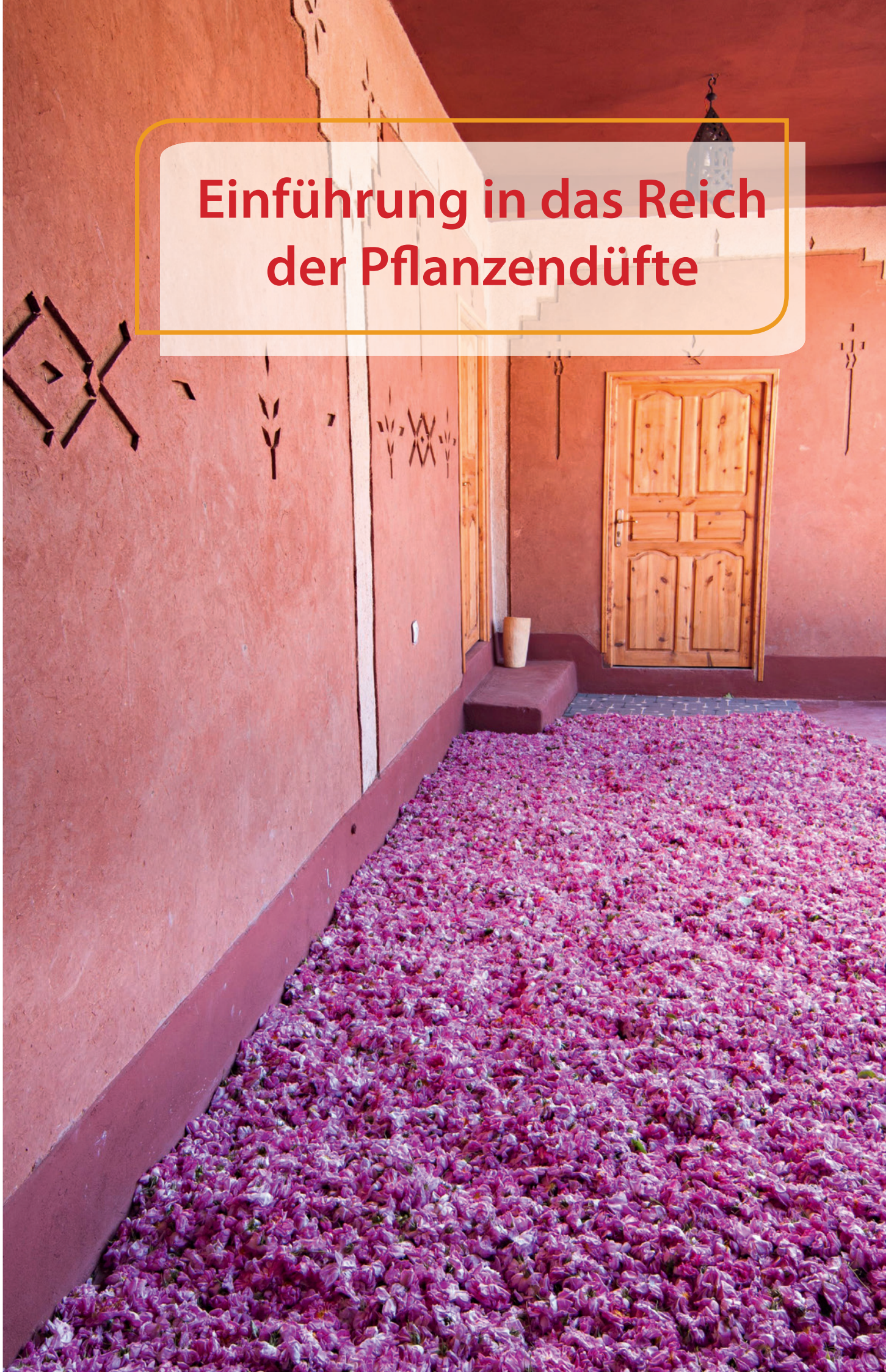


## Vorwort

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