



ROSINA J.

ÄTHERISCHE ÖLE

UND IHRE BEGLEITER

ERGÄNZUNG

Natürlich gesund mit ätherischen Ölen, Pflanzenölen
und Hydrolaten.

Die kompakte, leicht anzuwendende Hausapotheke
für jedermann! Groß und klein.

Grundlagen - Steckbriefe - Rezepte und viele
Anwendungsmöglichkeiten

1. Auflage

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Teil 1 - Grundwissen:

Warum Aromatherapie?

Inhaltsstoffe, Chemotyp, Öle mischen und auswählen

Die hohe Kunst des Mischens

Duftebenen und Zuordnungen

Dosierung/Verdünnungstabelle

Lagerung und Haltbarkeit, Emulgatoren

Teil 2 - Die wichtigsten ätherischen Öle:

Neroli

Atlaszeder

Rosengeranie

Angelikawurzel

Benzoe siam

Bergamotte

Immortelle

Mandarine rot

Ravintsara

Rose

Vanille

Teil 3 - fette Öle:

Mandelöl
Sanddornfruchtfleischöl
Sheabutter

Teil 4 - Hydrolate:

Melissenhydrolat
Nerolihydrolat

Teil 5 - Rezepte und Anwendungsmöglichkeiten

Rezepte für die ganze Familie
Schwangerschaft, Geburt
Babypflege

Teil 6 - Anhang

Sicherheitshinweise, Bezugsquellen
Impressum/Haftungsausschluss
Über die Autorin/Über mich
Beschwerden-Register

VORWORT

Mittlerweile ist die Aromatherapie in aller Munde und bekannter, als sie noch vor ein paar Jahren war. Aber wo soll man nur beginnen? Welche Öle zu haben ist ein Muss? Es ist ja wirklich nicht einfach, aus so vielen verschiedenen ätherischen Ölen die richtigen für sich auszuwählen und manche davon sind ja auch nicht ganz günstig.....

Aus diesem Grund habe ich den 1. Teil "Ätherische Öle und ihre Begleiter, Basiswissen" geschrieben. Dieses Buch ist eine leicht zu verstehende und anzuwendende Hausapotheke, die nur mit 7 Ölen und 1 Hydrolat auskommt. Denn, das wichtigste Grundwissen über ätherische Öle und deren Anwendung, sowie diese nur wenigen Öle und Hydrolate in der Hausapotheke zu haben, reicht wirklich zu Beginn schon vollkommen aus.

Aber natürlich gibt es verschiedene Duftvorlieben und noch viel mehr ätherische Öle, Pflanzenöle und auch Hydrolate. Dafür ist diese Ergänzung, die Du gerade in der Hand hast, ideal. Hier findest Du die wichtigsten ergänzenden Öle und Hydrolate für Deinen nächsten Schritt. Nämlich auch Deine Haut-, Haar- und Körperpflege selber herzustellen.

Einen extra Teil für Geburt, Schwangerschaft und Babypflege, gibt es auch, sei hier nur ganz vorsichtig mit ätherischen Ölen, halte Dich da einfach an die Dosiertabelle und Rezeptvorgaben.

Solltest Du noch am Anfang stehen und den 1. Teil nicht besitzen, möchte ich ihn Dir wirklich ans Herz legen. Er ist

ein Schatz für Dein Bücherregal, in den Du öfters hinein sehen wirst als Du denkst, glaubst mir :-)

Aber natürlich ist auch, ohne den Basiswissen-Teil, diese Ergänzung ein eigenständiges Buch mit viel Grundwissen, der Dosiertabelle, der hohen Kunst des Mischens, über 250 DIY-Rezepten, und noch vielem mehr,



Teil 1:

Buch-ISBN : 978-3-7543-7356-9

E-Book-ISBN: 978-3-7543-5846-7

Ich wünsche Dir ganz viel Freude mit diesem Buch!

Rosina J.



TEIL 1 - GRUNDWISSEN



WARUM AROMATHERAPIE?

Die Aromatherapie zielt auf die ganzheitliche Behandlung des Menschen ab. Der wundervolle Duft unterstützt die Heilung auf viel angenehmere Weise als wir es von der Schulmedizin gewohnt sind. Er macht nicht nur die Behandlung als solches zur Wohltat, sondern hilft sehr auf der geistigen und seelischen Ebene beim wieder Gesundwerden und Selbstheilungskräfte aktivieren.

Im ersten Teil habe ich Dir schon ausführlich erzählt, was ätherische Öle genau sind. Sie setzen sich aus einer Vielzahl organischer Verbindungen zusammen. Deshalb können sie seelische, sowie auch körperliche Beschwerden lindern.

Aber auch eine Selbstbehandlung hat ihre Grenzen. Bei vielen Krankheiten frage bitte unbedingt einen Arzt oder Aromapraktiker, denn nur sie dürfen über die Behandlung entscheiden.

Die empfohlenen Rezepte sind oft ausschließlich als begleitende Maßnahmen gedacht und ersetzen keine ärztliche Behandlung!



HINWEIS!

Das Aufstellen einer Aromalampe oder eines Diffusors, oder das Mischen von Ölmischungen nennt man noch nicht Aromatherapie. Denn Therapie besteht aus einer gründlichen Anamnese, einer Diagnose und in Folge dessen der genauen Auswahl an ätherischen Ölen.

INHALTSSTOFFE

Die vielseitigen Wirkungen ätherischer Öle beruhen auf deren Inhaltsstoffen. Dieses Ganze wirkt mehr als Summe, als die einzelnen Teile. Jedoch wird die Duftnote eines Öls oft nur von einem Inhaltsstoff geprägt. Als Beispiel die Rose, ohne den großen Anteil von Geraniol würde sie gar nicht nach Rose duften.

Jedem Inhaltsstoff sind spezielle Wirkweisen zugewiesen. Überwiegt dieser in einem ätherischen Öl, dann setzt er auch den Hauptakzent in der Wirkweise dieses Öls.

WAS IST DER CHEMOTYP?

Wenn Du Dich schon etwas mit ätherischen Ölen befasst hast, dann ist Dir sicher schon die Abkürzung ct. aufgefallen. Dies bedeutet Chemotyp. Eine Pflanzenart kann verschiedene Chemotypen haben.

Als Beispiel der Thymian. Die Stammpflanze ist immer der Thymian vulgaris. Aber unterschiedlich nach Standort (Lage, Höhe, Boden oder lokalen Bedingungen) und der Sonneneinstrahlung, können sich verschiedene Varianten entwickeln, deren Öle unterscheiden sich dann stark in Duft und Wirkung. Dafür verantwortlich ist die unterschiedliche Konzentration der Inhaltsstoffe.

DEN RICHTIGEN DUFT WÄHLEN UND MISCHEN

Das wichtigste bei der Auswahl des Duftes ist, dass er Dir oder der betreffenden Person gefällt. Also lass einfach immer die Nase entscheiden!

Außerdem muss auch das Ziel der Behandlung ganz klar sein.

Das Mischen von ätherischen Ölen ist in verschiedenen Varianten möglich: nach Duftart, Duftintensität, Duftnoten, Zuordnung nach Chakras, Elementen und Yin-Yang.

Am bekanntesten und auch einfachsten ist das Mischen nach Duftebenen.

Siehe mehr dazu auf der nächsten Seite. Aber merke, immer der Nase nach!

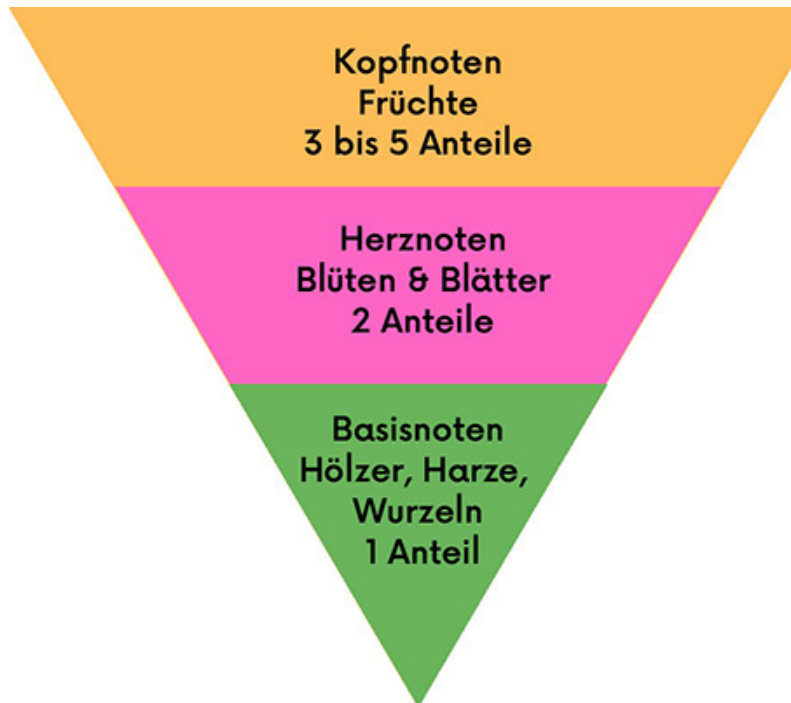
DIE HOHE KUNST DES MISCHENS

Mit Düften ist es wie mit der Musik. Ein einzelner Ton macht noch keine Musik und auch nicht jeder Akkord klingt gut. Aber mit Kreativität und etwas Übung kann man meisterhaft komponieren. Und genauso ist es auch mit dem Mischen ätherischer Öle.

Der Vorteil vom Mischen ist, dass ätherische Öle sich gegenseitig verstärken – auch Synergieeffekt genannt. Mit Synergie ist gemeint, dass die ausgewählten ätherischen Öle und der ausgewählte Trägerstoff einander in ihrer Wirkung ergänzen, sich gegenseitig verstärken und zudem miteinander harmonieren. Wenn Du Buch 1 hast, weißt Du auch dass ein paar Tropfen Lavendel fein in Mischungen diesen Synergieeffekt verstärken kann. Wer also selbst mischt oder schon fertige Mischungen verwendet, nutzt somit also das ganze Spektrum der ätherischen Öle, gegenüber der Anwendung nur eines einzigen Öles.

MISCHEN MIT DER KOPF-, HERZ- UND BASISNOTE

Um eine harmonische Mischung zu erhalten, kannst Du ruhig mischen wie ein Parfumeur. Dieser mischt immer mit einer Kopf-, Herz- und einer Basisnote. Nach diesem Prinzip aufgebaute Mischungen gelingen einfach immer.



Jedoch frage Dich zu Beginn immer:

Was ist die Absicht und welche Öle helfen mir dabei, diese Absicht erfolgreich zu machen?

KOPFNOTEN

Kopfnote nimmt man zuerst wahr. Hauptsächlich sind dies Zitrusfrüchte, Lemongrass, Litsea, etc... Kopfnote sind ca. 1/2 Stunde bis 1 Stunde nach der Anwendung wahrnehmbar.

BASISNOTEN

Dies sind erdige, holzige Düfte. Sie bilden sich aus Harzen, Hölzern, Gewürzen und Wurzeln. Als Basisnote erden sie den gesamten Duft. Basisnote sind bis zu 1 Tag oder sogar länger nach der Anwendung wahrnehmbar.

HERZNOTEN

Die Herznote verbindet die Kopf- mit der Basisnote. Sie ist damit verantwortlich für den Mittelgeruch. Also genaugenommen der eigentliche Charakter einer Mischung. Dies sind meist Blütenöle wie z.B. die Rose, der Lavendel fein und Neroli, etc... Herznoten sind ca. 2 bis sogar 10 Stunden nach der Anwendung wahrnehmbar.

Es gibt aber auch Öle die mehreren zugeordnet sind, dann entscheide nach Gefühl und Duft.

DUFTEBENEN UND ZUORDNUNGEN

	Kopfnoten	Herznoten	Basisnoten
Pflanzenteil	Früchte, Samen	Blüten, Blätter	Hölzer, Harze, Wurzeln
Verflüchtigung	schnell	mittelschnell	in der Regel langsam
Farbzuordnung	hell	rot, rosa, orange, blauviolett	braun, dunkelgrün, dunkelrot
Wirkung	mental anregend, erfrischend, belebend, erhellend	öffnen das Herz, entspannend, harmonisierend	erdend, zentrierend, beruhigend, stabilisierend
Einsatz	Lethargie, Stimmungstiefs, Konzentration	Stimmungsschwankungen, Intuition fördernd	Entwurzelung, Existenz-Ängste, Ängste
Typische Beispiele	Zitrone, Mandarine, Bergamotte, ...	Lavendel, Rose, Neroli,	Angelikawurzel, Benzoe, Atlaszeder, ...

DOSIERUNG / VERDÜNNUNGSTABELLE

Gerade in der Aromapflege und Aromatherapie spielt die Dosierung eine große Rolle, da ätherische Öle ja wie Du bereits weißt, hochkonzentrierte Wirkstoffe sind. Soll also die Psyche angesprochen werden, ist die Verdünnung niedriger und feiner. Je kräftiger und stärker eine Verdünnung ist, desto mehr wirkt sie auf körperliche Vorgänge. Auch für wen ist entscheidend, siehe Tabelle anbei.

PROZENTUALER ANTEIL ÄTH. ÖLE IM TRÄGERÖL/TROPFENZAHL

Trägeröl	10 ml	20 ml	30 ml	50 ml	100 ml
0,5 %	1	2	3	5	10
1 %	2	4	6	10	20
2 %	4	8	12	20	40
3 %	6	12	18	30	60

ANWENDUNGSGEBIETE

0,5 %	Bei empfindlicher Haut, für Babys, Kinder, Schwangere, Senioren
1 %	Kinder, Anwendung über längere Zeit, Wohlfühlmischungen
2 %	Gesunde Erwachsene, Teilkörperanwendungen
3 %	Punktuelle, akute Anwendungen, Schmerzmischungen, nur über kurze Zeit anwenden!

PSYCHE UND KÖRPERLICHE BEFINDLICHKEIT

Ein gesunder Mensch kann Öle im Wellnessbereich oder in der täglichen Körperpflege nutzen.

Bei kranken Menschen sind verschiedene Faktoren bei der Auswahl, Anwendungsform und Dosierung der passenden Öle zu berücksichtigen. Dies sind zb. Medikation, Zustand der Haut, Kreislaufsituation und auch die psychische Verfassung.

KÖRPEROBERFLÄCHE

Es macht einen Unterschied ob eine Teilkörper- oder eine Ganzkörperanwendung ausgewählt wurde, oder jemand eher groß oder klein ist.

HAUTBESCHAFFENHEIT

Von Babys, Kindern und alten Menschen werden die Öle viel schneller durch die dünnere Haut aufgenommen, weshalb eine besonders vorsichtige Dosierung hier wichtig ist. Dosierte einfach geringer, wenn es sich nicht um gesunde Erwachsene handelt.

ZIEL DER ANWENDUNG

Soll die Psyche angesprochen werden, dann solltest Du niedriger dosieren. Handelt es sich um körperliche Beschwerden, dann kannst Du kurzfristig stärker dosieren.

ZEITRAUM DER ANWENDUNG

Werden chronische Beschwerden behandelt, wählt man eine niedrige Dosierung über einen längeren Zeitraum. Genauso gilt dies für Produkte der täglichen Körperpflege. Bei akuten Beschwerden gelten höhere, stärkere Dosierungen, aber nur über einen kurzen Zeitraum.

SÄUGLINGS UND KLEINKINDER

Nur in absoluten Ausnahmefällen sollten bei Säuglingen unter 6 Monaten ätherische Öle verwendet werden. Lass sie besser weg! Bei Kleinkindern auch nicht mehr als maximal 0,5% dosieren. Öle mit Menthol, Kampfer und Eucalyptol zur Sicherheit ganz weg lassen.

LAGERUNG UND HALTBARKEIT

Genauerer zur Lagerung und Haltbarkeit habe ich Dir auch in Teil 1 näher beschrieben. Hier aber nochmals kurz zusammengefasst für Dich:

Die Haltbarkeit eines ätherischen Öls wird ab dem Tag der Öffnung berechnet. Schreibe Dir einfach immer das Anbruchdatum auf ein Etikett und klebe es auf die Flasche. Denn leider führt eine unsachgemäße Lagerung zu einem beschleunigten Oxidationsprozess und Deine Öle können verharzen, ranzig werden und auch Hautreizungen verursachen. Dann sind sie für eine Anwendung auf der Haut nicht mehr geeignet, aber zum Putzen kannst Du sie verwenden. Rezepte zum Putzen gibts in Teil 1.

Die ätherischen Öle sollten immer:

- kühl und trocken lagern (nicht im Kühlschrank!)
- in dunklen Glasflaschen abgefüllt sein, dies bietet Schutz vor UV-Strahlen.
- einen Tropfspender oder eine Pipette für die genaue Dosierung haben
- einen kindersicheren Verschluss haben und außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden

EMULGATOREN

Ätherische Öle sind nicht wasserlöslich, sondern fettlöslich und benötigen deshalb unbedingt einen Emulgator zum Mischen.

D.h. für die Anwendung einer Massage, einer Waschung, eines Bades, etc... benötigst Du einen **Trägerstoff (Emulgator)** in dem Du die ätherischen Öle mischen kannst.

Emulgatoren sind:

- Meersalz, Basensalz
- Sahne, fette Milch
- Honig
- Flüssigseife
- Alkohol (für Raumsprays zb.)
- Solubol
- Pflanzenöle, Mazerate, Wachse - auch Basisöle oder fette Öle genannt

TEIL 2 - WICHTIGE ÄTHERISCHE ÖLE

