

# Duftende Schlafförderung für Menschen mit Behinderungen -

## Ein Ausflug in die Aromapflege



*„Denn der Schlaf ist für den Menschen,  
was das Aufziehen für die Uhr“.*

*Arthur Schopenhauer*

Vortragsskriptum für Interessierte

Fachmesse Integra

Wels 17.09.2008

©Mayrhofer Ulli,

Palliativpflege, Aromapflege

## **EINLEITUNG**

Es ist bekannt, dass wir ein Drittel unseres Lebens verschlafen.

Unser Gehirn befindet sich während des Schlafens in höchster Anstrengung.

Auf der einen Seite werden im Schlaf Eindrücke des Tages sortiert und emotional verarbeitet, d.h. Wichtiges wird von Unwichtigen getrennt und auf der anderen Seite braucht der Körper den Schlaf um sich zu regenerieren.

Unter Schlafstörungen versteht man eine Vielzahl von unterschiedlichen Abweichungen des Schlafes hinsichtlich Dauer, der Ein-, Durch- und Ausschlafqualität und der Ursachen von organischen Schlafstörungen.

Menschen mit körperlichen und /oder geistigen Beeinträchtigungen und deren Betreuer erleben Schlafstörungen durch unterschiedliche Gründe. Aufgrund von körperlichen Symptomen, wie Schmerzen, Veränderung der Atemsituation, der Verdauungssituation, erhöhte Krampfbereitschaft, aber auch Angst und Ohnmacht lassen die Betroffenen nicht zur Ruhe kommen.

Mit Aromapflege – also mit dem Einsatz ätherischer Öle – besteht die Möglichkeit:

- ❖ die endlosen Gedanken besser zu ordnen,
- ❖ die seelischen und körperlichen Anspannungen zu reduzieren um so Entspannung zu erzielen,
- ❖ die bestehenden Ängste zu beruhigen,
- ❖ Schmerzen zu lindern,
- ❖ die Atemluft zu reinigen und
- ❖ somit den Schlaf zu fördern bzw. die Schlafqualität zu verbessern

Um diese Aussagen besser verstehen zu können und einen Einblick in die Welt der Düfte zu machen, möchte ich kurz erzählen was ätherische Öle sind, wie sie zur Schlafförderung eingesetzt werden können und vor allem welche Öle dafür geeignet sind.

## **DEFINITION**

Ätherische Öle sind Duftstoffe, welche die Pflanzen in Form von winzigen Öltröpfchen in verschiedenen Teilen der Pflanze einlagert.

Ätherische Öle enthalten die Lebenskraft der Pflanze in konzentrierter Form. Schon das Wort ätherisch – abgeleitet vom griechischen Wort „Himmelsduft“ – deutet darauf hin, dass es sich um etwas Flüchtiges, nicht Fassbares handelt.

Gleichzeitig sind sie aber etwas sehr Wesentliches, da sie für den Duft einer Pflanze entscheidend sind. Dieser Duft bedeutet ein gewisses Überleben für die Pflanze.



## QUALITÄTSMERKMALE

Mit Hilfe der Qualitätsmerkmale ist gut erkennbar, was ätherische Öle auszeichnet und auf welche Merkmale, speziell beim Kauf, geachtet werden soll. Manche dieser Punkte werden im Laufe des Vortrags bzw. in Skriptum genauer erklärt.

- 100% natürliches ätherisches Öl
- deutscher und lateinischer (botanischer) Name des Öls(siehe weitere Information)
- Ursprungsland des Öls
- Pflanzenteil, welcher bearbeitet wurde und sofern notwendig, der Chemotyp
- Art des Pflanzenanbaus: kontrolliert biologischer Anbau(kbA), konventioneller Anbau, Wildsammlung oder Demeter Anbau(siehe weitere Information)
- Gewinnungsverfahren(siehe weitere Information)
- die Art des Verdünnungsmittels(Weingeist oder Jojoba) und das Mischverhältnis in % bei zähflüssigen Extrakten (Vanille, Benzoe, Mimose, Tonka) und teuren ätherischen Ölen
- Auch bei teuren Düften, die mit ähnlich duftenden Ölen gemischt wurden, muss das Mischverhältnis sichtbar sein.
- Füllmenge, Chargennummer und/oder Verfallsdatum
- Haltbarkeitsdatum, wenn möglich (siehe weitere Information)
- Vermerk: "zur Wohnraumaromatisierung" oder „Für die Aromapflege“ und / oder Vermerk: "Kindersicher aufbewahren"
- evtl. Vermerk: „Lichtgeschützt und nicht über 30° lagern - feuergefährlich und sollen in braunen oder violetten Fläschchen abgefüllt werden.
- Herstellerfirma (wegen Produkthaftung)
- Gefahrenstoffzeichen laut Eu-Verordnung
- Kindersicherungen und Tropfenzähler sollten vorhanden sein.

### Name deutsch und lateinisch

Der schwedische Naturforscher Carl von Linné schuf ein Klassifizierungs- und Namenssystem für Pflanzen, welches bis heute Gültigkeit hat.

Mit Hilfe der Zugehörigkeit zu Pflanzenfamilien kann oft auf allgemeine Eigenschaften – hautpflegend, Hautreizend – rück geschlossen werden.

Mit Hilfe der binären Nomenklatur – zwei lateinische Namen – kann es zu keiner Verwechslung über die Pflanze geben.

Der erste Name beschreibt die Gattung, wie ein Familienname – Rosa, Citrus und der zweite Name beschreibt die Art, z.B. der Blattform, der Größe, des Duftes, der Wuchshöhe, die Farbe usw.

### Chemotyp

Diese beziehen sich auf botanisch und sichtbar identische Pflanzen, welche jedoch durch Standort – Höhe, Längen- und Breitengrad, Klima, Bodenzusammensetzung, und vor allem die Menge der UV-Licht-Einstrahlung - völlig unterschiedliche biochemische Inhaltsstoffe entwickeln können.

Es kann auch von chemischer Rasse gesprochen werden.

Der Chemotyp ist also eine biochemische Beschreibung der individuellen Pflanze, welche manchmal erst nach der Destillation der Pflanze per Gaschromatogramm des Öls erfolgen kann.

Betroffen sind vor allem die ätherischen Öle von

- Thymian (*Thymian vulgaris*) und Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)
- Minzearten (*Mentha*)
- Eukalyptusarten (*Eucalyptus*) und der
- Myrte (*Myrtus communis*)

Die therapeutischen Eigenschaften verändern sich je nach Chemotyp und Öle mit einem bestimmten biochemischen Schwerpunkt sind eventuell mit Vorsicht zu benutzen.

## ANBAUMETHODEN

Es gibt verschiedene Methoden und Vorgangsweisen beim Anbau der jeweiligen Duft-/Heilpflanzen. Die Qualität des hergestellten Öls hängt damit zusammen.

Hochwertige ätherische Öle, welche der Gesundheitserhaltung dienen soll, lassen sich nur aus Pflanzen gewinnen, welche im Einklang mit der Natur angebaut worden sind.

### KbA = kontrolliert biologischer Anbau

- Kein Einsetzen von Pestiziden oder Insektengiften
- Kein chemischer Dünger, nur natürliche Spritzmittel
- Unkraut wird von Hand in Schach gehalten, kein Einsatz von Herbiziden
- Fruchtfolgewechsel mit Pflanzen, welche den Boden mit Stickstoff anreichern(Lubinien, Senfkraut)
- Durch Regen, Wind und Grundwasser können aber trotzdem Umweltgifte auf die Pflanze gelangen.
- Firmen müssen sich immer von einer Kontrollstelle prüfen lassen: „kbA – Aufdruck“ kostet sehr viel, dies können sich nicht viele leisten.

### DEMETER:

- Nach dem Lehrsatz der Antroposophie: Bewusst respektvoller Umgang mit den Pflanzen
- Kein Einsetzen von Pestiziden oder Insektengiften
- Kein chemischer Dünger, sondern gezielter Einsatz von Kräuterbrühen
- Fruchtfolgewechsel mit Pflanzen, welche den Boden mit Stickstoff anreichern(Lubinien, Senfkraut)
- Beachten von Natur-Rhythmen, bei Aussaat und Ernte
- Prüfung durch den Demeter-Verband: erhebliche Geldsummen!!

### WILDSAMMLUNG:

- Wild wachsende Pflanze auf hohen Höhen
- Möglichst Abseits des Zivilisationsschmutzes
- Sind sehr widerstandsfähig, weil sie in der rauen Natur ohne menschliche Hilfe zu überleben gelernt haben.
- Bei dieser Art der Ernte sind immer die lokalen Vorschriften zu beachten.
- Pflanzenbestände dürfen nicht gefährdet werden.

### HYBRIDEN:

- Kommen einerseits in der freien Natur vor
- Andererseits ist es ein Zuchtverfahren zur Erzeugung von so genannten Bastarden, welche bessere Eigenschaften haben, als die jeweiligen Ausgangspflanzen.
- *Lavandula officinalis* X *Lavandula spica* = Lavandin (hybrida)

## HERSTELLVERFAHREN

Zur industriellen Gewinnung von ätherischen Ölen werden hauptsächlich zwei unterschiedliche Destillationsverfahren eingesetzt:

- Wasserdestillation
- Wasserdampfdestillation

## Wasserdampfdestillation

Zunächst wird gutes Wasser, am besten Quellwasser, bereitgestellt und mit Holz oder Gas erhitzt. Je nach Größe der Destille und nach Pflanzenvolumen wird der Pflanzenkorb mit 50, 150 oder 500kg Pflanzen gefüllt.

Wasserdampf steigt durch das Pflanzengut hindurch, bricht die Ölzellen auf und nimmt den Pflanzenduft in gasförmiger Form mit sich.

Nun wird der duftende Wasserdampf durch den Kühler geleitet, kondensiert und fließt in die Florentiner Flasche. Sie ist so konstruiert, dass das ätherische Öl, welches meist an der Oberfläche schwimmt, in einen extra Ring fließt und separat entnommen werden kann.

Das ätherische Öl trennt sich hier vom duftenden Hydrolat.

Das Hydrolat oder Blütenwasser besteht aus Wasser und den wasserlöslichen Stoffen, welche beim Destillationsvorgang herausgefiltert werden.

**Beispiele:** Lavendel fein, Angelikawurzel, Atlaszeder

## Agrumenöle:

Bei den Zitrusfruchtschalen ist die Gewinnung der Essenz durch einfaches mechanisches Auspressen möglich. Die Schalen werden eingeritzt und das austretende Öl mit Wasser abgespritzt. Die gepresste Essenz wird dann lediglich zentrifugiert und gefiltert, um sie von Wasser und festen Teilen zu trennen. Schon kann sie abgefüllt und verwendet werden. Leider können bei dieser Form der Gewinnung Schadstoffe (Oberflächenbehandlungsmittel) direkt in die Essenz einfließen und deshalb ist der kontrollierte biologische Anbau bei Zitrusfrüchten besonders wichtig.

Eine Neuheit ist ein ätherisches Öl von Grapefruit: Die Schalen der Früchte werden kaltgepresst, der Saft destilliert. Das Öl nennt sich „Grapefruit komplett“.

**Beispiele:** alle Agrumenöle

## Extraktion mit Lösungsmittel: Absolues und Resinoide

### Absolues:

Viele Blüten sind temperaturempfindlich und können daher nicht mit Wasserdampf destilliert werden, nur bei Rose, Ylang Ylang und Neroli möglich.

Die Duftstoffe der Pflanzenteile werden mit Lösungsmittel wie Hexan(Petroläther), Toluol, Methanol oder Äthanol gelöst.

**Beispiele:** Champaka-Absolue, Elemi, Frangipani, Gingster-Absolue, Jasmin-Absolue, Tonka-Extrakt

### Resinoide:

Für die Gewinnung von **Resinoiden** wird der Busch oder Baum verletzt. Das nun zum Schutz gebildete Harz wird eingesammelt und mit Lösungsmittel wie Chlorkohlenwasserstoff(giftig) oder Alkohol verrührt. Unter Wärmeeinwirkung wird es extrahiert und anschließend filtriert. Das Lösungsmittel wird dann in anschließender Destillation mehr oder weniger verdampft. Daher ist es besonders wichtig auf rückstandsfreie Produkte zu achten. Extraktion durch Kohlenstoffoxid

**Beispiele:** Benzoe Siam

## BEISPIELE VERWENDETER PFLANZENTEILE

- ❖ **Blätter**, wie Cajeput, Cistrose, Myrte, Niaouli, Eukalyptus,;
- ❖ **Blüten**, wie Jasmin, Kamille, Lavendel, Rose, Neroli, Ylang Ylang
- ❖ **Früchte / Beeren:** Litsea, Wacholder, Pfeffer, Tonka
- ❖ **Schalen**, bei allen Zitrusfrüchten
- ❖ **Ganze Pflanze / Kraut:** Basilikum, Immortelle, Johanniskraut, Melisse, Minze, Rosmarin, Thymian
- ❖ **Gras:** Lemongrass, Palmarosa
- ❖ **Harz**, bei Benzoe, Myrrhe, Styrax, Tolubalsam, Weihrauch



- ❖ **Holz/Zweige**, bei Sandelholz, Zedernholz, Rosenholz, Kiefer, Linaloeholz
- ❖ **Rinde**, wie Zimt
- ❖ **Samen**, bei Anis, Fenchel, Kardamom, Karotte, Kümmel
- ❖ **Wurzeln**, wie Vetiver, Ingwer, Iris, Angelika

Manche dieser Essenzen entfalten ihren Duft erst, wenn man mit der Hand die Pflanzenteile berührt, zerreibt, presst oder sogar zermahlt, andere hingegen brauchen die Wärme.

Ein und dieselbe Pflanze kann zu unterschiedlichen Tages- oder Jahreszeiten unterschiedliche Duftstoffe produzieren bzw.

Es können von unterschiedlichen Teilen einer Pflanze ätherische Öle gewonnen werden, welche komplett anders riechen und andere Einsatzgebiete haben.

Innerhalb der Pflanze wandern die ätherischen Öle im Tagesrhythmus zwischen Teilen der Pflanze hin und her. Diese Tatsache bestimmt den Zeitpunkt der Ernte einer Pflanze.

### Haltbarkeit

- **Kalt gepresste Zitrusöle, Nadelhölzer und Teebaum** zählen zu den hochempfindlichen ätherischen Ölen und sind bei guter Lagerung - dunkel, kühl, kaum Sauerstoff in der Flasche - maximal ½ Jahre haltbar.

Die Öle verlieren ihre Spritzigkeit und beginnen zu oxidieren. Je oxidiertes Zitrusöl ist, desto hautreizender ist es.

Für Reinigungszwecke sind sie aber noch einsetzbar.

Öle, welche als mittelempfindlich eingestuft werden sind jene der **Gräser**. Sie sind ca. 2-3 Jahre haltbar.

**Blütenöle** gewinnen mit den Jahren an Profil. Auch den **Hölzern** bekommt die Lagerung gut.

**Harze und andere Basisnoten** werden mit dem Alter immer schöner. Die Öle, welche aus den **Wurzeln, Blättern, Blüten und eben Hölzern** gewonnen werden, machen alle einen Reifeprozess durch und zählen zu den langlebigen ätherischen Ölen

### Lagerung

Um Oxidationsprozesse zu vermeiden, müssen ätherische Öle, sowie fette Pflanzenöle und die daraus abgeleiteten Pflegeprodukte wie folgt aufbewahrt werden:

- **Lichtgeschützt:** in Braun- oder Violettglasbehälter
- **Luftgeschützt:** nach Gebrauch sollte das Gefäß sofort verschlossen und kleine Restmengen rasch verbraucht werden.
- **Wärmegeschützt:** bei gleich bleibender bis kühler Raumtemperatur, nicht an sonnigen Plätzen oder in warmen Bädern. Hydrolate sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Bei falscher Lagerung wird der Alterungsprozess bzw. der Oxidationsprozess beschleunigt. Wird ein ätherisches Öl nur selten verwendet, kann man durch das Beifügen von desinfizierten Glaskügelchen, den Alterungsprozess hinauszögern.

Prinzipiell sollte nur jene Mengen an Ölen angeschafft werden, welche auch aufgebraucht werden kann.

### Badesalz

5-8 Tropfen auf 30gr totes Meersalz

3 Tropfen Mandarine rot

1 Tropfen Lavendel fein

3 Tropfen Melisse

1 Tropfen Tonka

## Wirkungen aufgrund der Inhaltsstoffe

Die unterschiedlichen Wirkungen der ätherischen Öle ergeben sich durch ihre biochemischen Inhaltsstoffe. Das Zusammenwirken dieser ist der Grund, dass Öle verstärkt gewisse Wirkungen aufweisen und so Themenbereichen wie Hautpflege, Atmung, Verdauung, Nervenstärkung, Schmerz usw. zu geordnet werden können.

### a) Die antibakterielle Wirkung:



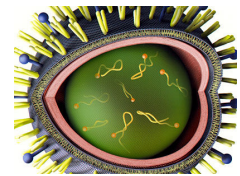
Fast alle ätherischen Öle haben eine bakteriostatische Wirkung, d.h. sie verhindern das weitere Wachstum von Bakterienarten. Manche verfügen auch über eine bakterizide Wirkung, d.h. sie töten bestimmte Bakterien ab, ohne die ganze Bakterienflora der Haut oder der Schleimhaut zu zerstören.

Die wohl am stärksten antibakteriell wirken sind Öle wie Thymian, Bergbohnenkraut, Oregano, Gewürznelke, Zimtblätter und Tulsi. Jedoch sind diese auch sehr hautunfreundlich.

Das **Lavendelöl** zählt zu den etwas milderen antibakteriellen Ölen, aber sehr hautfreundlich und kann somit in Kombination mit den anderen genannten Ölen eingesetzt werden. Meist unterstreicht es noch die antibakterielle Wirkung der

### b) Die antivirale Wirkung:

Ätherische Öle lagern sich an die Oberfläche der Zellen und /oder der Viren an und blockieren so die passenden Rezeptoren. Die Viren können nicht andocken und somit nicht in die Wirtszelle eindringen. Dadurch wird grundsätzlich eine Veränderung des Zellstoffwechsels verhindert und auch die Vermehrung der Viren.



z.B. grippaler Infekt, verschiedene Herpeserkrankungen und Gürtelrose

Folgende Öle eignen sich dafür:

Lippenblütler: Lavendel und Speiklavendel, Rosmarien, Melisse und Muskatellersalbei

Myrtengewächse: Eukalyptusarten, Gewürznelke, Niaouli, Teebaum und Manuka

Weitere: Ravensara, Angelika und Bergamotte, Rosengeranie für Gürtelrose

### c) Die antiphlogistische, die analgetische Wirkung und die antipyretische Wirkung



Die entzündungshemmende, schmerzstillende und fiebersenkende Wirkung ätherischer Öle besteht unter anderem in der Hemmung der Prostaglandinsynthese.

Prostaglandine werden im geschädigten Gewebe freigesetzt und gehören zu den wichtigsten schmerzvermittelnden Substanzen, welche eben Schmerzen, Entzündungen und Fieber hervorrufen können.

Weitere hormonelle und immunologische Reaktionsmechanismen spielen ebenfalls eine Rolle.

Z.B. Gewürznelke bei Zahnbeschwerden, Kamille auf der Haut, Lavendel und Kamille, Schafgabe und Anika

### d) Mukolytisch und expektorierende Wirkung

An den Schleimhäuten angesammelte Sekrete können Keime beherbergen. diese abzutöten muss der Schleim gelöst und abtransportiert werden. Durch aufbringen auf die Haut oder durch Inhalationen erreichen diese Öle die Bronchien und werden über die Lunge in die ausgeatmete Luft wieder abgegeben.



Um

### e) Immunmodulierende Wirkung

Mit ätherischen Ölen ist es möglich, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren: Über das limbische System beeinflussen sie das vegetative Nervensystem- und damit alle unbewusst ablaufenden Prozesse wie Stimmungslage, Atmung, Kreislauf, Verdauung.



Außerdem werden bestimmte immunmodulierende Reizeffekte auf die Hypophyse(=oberste Schaltzentrale der innersekretorischen Drüsen)gesetzt.

Hier liegt der Hauptunterschied zwischen Aromatherapie und den Einsatz von chemischen Medikamenten, welche ausschließlich symptomorientiert wirken.

#### f) Die antimykotische Wirkung = Wirkung gegen Pilze



Hier ist folgendes zu unterscheiden:

Fungistatisch - Pilzwachstum hemmend oder

Fungizid – pilzabtötend

Biochemisch stehen die Monoterpenole und Sesquiterpene im Vordergrund, aber auch die kleine Gruppe der Triketone.

Fußpilz, Candida und Soor: Lavendel Myrrhe und Teebaum (bzw. Manuka), lt. Patricia Davis.

#### Weitere Wirkungen.

Verdauungsfördernd, Diuretisch, Granulationsfördernd. Hormonartig, Hyperämisierend, Immunstimulierend, Insektenabweisend, Sedierend, Spasmolytisch, aphrodisierend

### PRAKTISCHER TEIL

#### Wege in den Körper

##### HAUT

Ätherische Öle sind gut in Fetten(Lipiden) löslich.

In der Hornschicht(Stratum corneum) befindet sich eine große Anzahl von Lipiden und somit können ätherische Öle leicht von der Haut absorbiert werden.

Fette oder fettähnliche Stoffe können sich zunächst per Diffusion durch die Ausgänge der Schweißdrüsen und Haare entlang den fettähnlichen Zellmembranen, dann weiter über die feinen Blutkapillaren in der Lederhaut(Corium) bis in das Körperinnere eindringen.

Je dünner, wärmer und reicher an den Ausführungsgängen die Haut ist, umso leichter gelingt das Eindringen.

Ätherische Öle dürfen, bis auf den Lavendel, nicht pur auf die Haut aufgebracht werden. Hierfür benötigen sie so genannte Trägeröle bzw.Basisöle.

#### FLÜSSIGE FETTE(=FETTE ÖLE, GENANNT BASISÖLE)

Viele Pflanzen bilden in ihren Früchten, Kernen oder Samen fette Öle, welche in einem besonderen Verfahren gewonnen werden.

Fette Öle sind im Unterschied zu den ätherischen Ölen nicht flüchtig.

Sie sind Träger wichtiger Vitamine, Lecitine und Spurenelemente.

In ihrer chemischen Zusammensetzung entsprechen sie den natürlichen Bestandteilen des Hautfettes. Durch diese Verwandtschaft gelten sie als besonders hautfreundlich.

Fette Öle führen der Haut Lipide zu, die sie benötigen, um Feuchtigkeit in der Haut halten zu können.

Sie eignen sich sehr gut als Basisöl für Einreibungen und Massagen,

als Trägeröl für ätherische Öle und für Mazerationen.

Beispiele:

- **Mandelöl:** sehr hautpflegend und wärmend, für jede Haut geeignet
- **Olivenöl:** schmerzlindernd( Inhaltsstoff Oleocanthal), wundheilend, hautpflegend, durchblutungsfördernd, gut für trockene, schlecht durchblutete, rissige und schuppige Haut (nicht aber bei Neurodermitis, da es zu stark erwärmt!!), hinterlässt einen leichten Fettfilm; gute Basis für Mazerate
- **Sesamöl:** mild, gut hautpflegend, entgiftend



- **Johanniskrautmazerat:** schmerzlindernd, wundheilend, muskelentspannend, hautpflegend, Gewebe stärkend, schützt das Nervensystem
- **Jojobawachs:** kühlend, nicht fettend, bindet die Feuchtigkeit und gibt sie wieder ab, dem menschlichen Hauttalg sehr ähnlich
- **Sheabutter:** Konsistenzgeber, unterstützt den Verhornungsprozess, wundheilend

Bei der Anwendung mit Wasser benötigen die ätherischen Öle so genannte Emulgatoren, welche helfen, das Öl im Wasser aufzulösen. Hierfür eignet sich Mich, Schlagobers, Meersalz oder auch Honig.

### **Bäder**

- ❖ Zur Entspannung, Anregung, als Erkältungsvorbeugung
- ❖ Der Duft des Öls steigt während des Badens in die Nase und das Öl selbst wird durch das warme Wasser vom ganzen Körper gleichmäßig aufgenommen.
- ❖ Wassertemperatur an Gesundheitszustand anpassen; ca. 35-38°C
- ❖ Dosierung: Vollbad: ca. 3-5 gtt Öl auf 50-100ml Schlagobers oder 1 Ei Milch, Honig
- ❖ Fußbad: 2-3 gtt Öl auf 50-100ml Schlagobers oder 1 Ei Milch, Honig
- ❖ Badedauer: 10-15 Minuten

#### Verschiedene Möglichkeiten:

- ❖ Sitzbad: Blasenentzündungen, bei Pilzinfektionen, Hämorrhiden, Geburtsvorbereitung
- ❖ Hand/Fußbad: allgemein, wenn eine Badewanne fehlt, bei kalten Füße, Krämpfe, Durchblutungsstörungen
- ❖ Dauer 10 Minuten.
- ❖ Ruhezeiten danach sind sinnvoll und unterstützen die Wirkung.

### **Einreibungen/ (Ab) Waschung:**

- ❖ Schüssel mit Wasser- Öl wird mit Emulgator darin vermischt- Waschlappen eintauchen und mehr oder weniger auswringen- Körper/Körperteil damit abwaschen/einreiben.
- ❖ In Herzrichtung arbeiten.
- ❖ Bei Anregung soll die Wassertemperatur 37° nicht übersteigen.
- ❖ Bei Beruhigung soll die Wassertemperatur 40° betragen und der Waschrhythmus dem Atemrhythmus angepasst werden.
- ❖ Ase: entspannende, kreislauffördernde, schmerzlindernde, verdauungsfördernde, usw.

### **Kompressen und kalte Umschläge:**

- ❖ Hierbei handelt es sich um feuchte bis nasse Auflagen, welche locker auf eine Haut- oder Muskelpartie gelegt wird.
- ❖ Schüssel mit Wasser- Öl wird mit Emulgator darin vermischt- Tuch darin tränken- leicht ausdrücken und auf die behandelte Stelle legen.
- ❖ Wassertemperatur abhängig von der Art der Beschwerde.
- ❖ Bei Prellungen; entzündlich, akuten Prozessen; Durchblutungsstörungen; Rheumatismus; u.v.m.

### **Aufnahme durch die Nase:**

#### **So arbeitet die Nase!**

Wir nehmen verschiedene Düfte und Gerüche wahr, sobald die eingeatmeten Duftmoleküle auf die Riechschleimhaut im Bereich der oberen Nasenmuschel treffen.

Dieser Bereich ist nur so groß wie eine €-Münze, aber mit Millionen winziger Riehzellen bestückt.

Diese Sinnesnervenzellen geben das durch den Geruch ausgelöste chemische Signal als elektrischen Impuls an das Gehirn weiter. Im Gehirn selbst wird schließlich die Information in einen Geruchseindruck umgewandelt.

Wenn vom Gehirn die Rede ist, dann wird zu allererst das limbische System gemeint.

### **DAS LIMBISCHE SYSTEM:**

Duftmoleküle aktivieren das limbische System, welches ein komplexes Netzwerk aus Nervenbahnen darstellt und als ältester Teil des Gehirns gilt.

Das limbische System ist die Basis für alle höheren Erfahrungen, gleichzeitig aber jener Teil, der sich nicht bewusst kontrollieren lässt, sondern das Verhalten und die Reaktionen des Gefühls steuert (Hunger, Durst, Angst, Freude, Sex und vieles mehr).

Hier werden Erlebnisse und die damit verbundenen Düfte gespeichert und können jederzeit abgerufen werden. Die Einteilung in gute und schlechte Gerüche ist abhängig von der persönlichen Lebenserfahrung, d.h. der Gefühlswert der Düfte ist nicht angeboren, sondern wird im Laufe des Lebens durch positive und negative Erlebnisse erworben.

Vereinfacht kann man das limbische System als übergeordnete Zentrale des vegetativen NS und des Hormondrüsensystems verstehen.

Vom **limbische System** führt die Verbindung

- **zum Hypothalamus**, der Region des Zwischenhirns. In ihm befinden sich übergeordnete Zentren des vegetativen Nervensystems, welche lebenswichtige, willentlich nicht steuerbare Körperfunktionen regulieren, z.B. Schlaf-Wachrhythmus, Körpertemperatur, Hunger und Sättigungsgefühl, Atmung, Blutdruck, Schweißabsonderung, Fettstoffwechsel, Wasserhaushalt und Sexualfunktion.
- **zur Hypophyse**, der Hirnanhangsdrüse. Diese winzige Drüse, der Kernpunkt unseres Gehirns, reguliert den gesamten Hormonhaushalt des Körpers.

Sie beeinflusst durch ihre Hormone

- ❖ die Schilddrüse,
- ❖ die Thymusdrüse,
- ❖ die Bauchspeicheldrüse und
- ❖ die Nebennierenrinde und
- ❖ hält das Gleichgewicht unserer inneren Funktionen aufrecht.

Erst später werden die Duftinformationen, aber auch nur tw, an den Neocortex weitergeleitet, sodass sie in unser Bewusstsein kommen.

### **Möglichkeiten der Anwendung**

#### Duftlampe

- ❖ Duftlampen schaffen eine angenehme Wohnatmosphäre.
- ❖ Sie können mittels Teelicht oder elektrisch betrieben werden. Im Krankenhaus ist das offene Feuer nicht erlaubt.
- ❖ Die Wasserschale soll genügend groß und tief sein, sonst ist das Wasser zu schnell verbraucht
- ❖ Abstand vom Teelicht zur Wasserschale darf nicht zu klein sein, damit das Wasser nicht zu heiß wird. (mindestens 10 cm)
- ❖ Das Wasser darf nicht wärmer als 50 -55° C werden und es darf auch nicht köcheln, sonst verändert sich Duftqualität und Wirkung.
- ❖ Verdampft das Wasser zu schnell, oxidiert das Öl und man erhält nicht die gewünschte Wirkung.
- ❖ Entkalktes Wasser verhindert ein rasches Verkalken der Duftlampe.
- ❖ Anzahl der Tropfen richtet sich nach der Größe des Zimmers und Duftintensität des Öles.
- ❖ Dickflüssige Öle, etwa Vetiver, sollten immer mit 70% Alkohol vermischt werden, weil sie sonst am Boden haften bleiben und nicht verdunsten können.
- ❖ Dauer: ca. 1-2 Stunden, jedoch bevor der Wasserbehälter leer ist. Danach sollte ca. 8 Stunden kein Nachfüllen stattfinden. Ausnahme: nur Kopfnoten

### Aromastream / Aromaventilator / Diffusionsgerät (Aerosol)

- ❖ Geeignet für schnelle Beduftung, Räume, in welchen kein offenes Feuer sein darf.
- ❖ Sie haben keine Wärmequelle- die ätherischen Öle werden auf eine Kartusche geträufelt und mit Hilfe eines eingebauten kleinen Ventilators mit der Raumluft verwirbelt.

### Thermoduftstein

- ❖ Über Elektrowärmeplatte mild beheizt
- ❖ Keine offene Flame
- ❖ Für Krankenzimmer und bei Kindern gut geeignet

### Duftstein

Für persönlichen Gebrauch, auch im Krankenzimmer

Duftreichweite sehr klein

## **Arten der Inhalation**

### Wasserdampf

- ❖ Topf mit heißem, nicht kochendem Wasser; Kopf mit Tuch bedecken und den Dampf inhalieren;
- ❖ Dauer: 5-10 Minuten
- ❖ Dosierung: 1-2 Tropfen maximal
- ❖ Gesicht gut abtrocknen und eine Stunde nicht ins Freie gehen bzw. danach eine Ruhezeit einhalten
- ❖ bei Erkältungen, wie Schnupfen, Bronchitis und Nasennebenentzündungen
- ❖ auch als Gesichtsdampfbad geeignet

### Taschentuchinhalation:

- ❖ Bei Erkältungskrankheiten, als Muntermacher bei Erschöpfungszuständen, Schockzuständen, aber auch Schlaflosigkeit
- ❖ Auf ein Papiertaschentuch oder Vlies werden 1-2 gtt Öl geträufelt und inhaliert.

### Riechflasche:

- ❖ Sehr alte Anwendung von Düften; Bei Atemnot, Heuschnupfen, Schockzuständen

### Sprühflaschen/ Raumspray:

- ❖ Die ätherischen Öle verteilen sich im ganzen Raum und werden zum Teil inhaliert.
- ❖ Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass diese Verdampfung der Duftmoleküle hoch wirksam ist, aufgrund der keimhemmenden und/oder keimtötenden Wirkung.
- ❖ Ätherische Öle werden, in einer Sprühflasche, in Alkohol gelöst und mit Wasser oder Hydrolat aufgefüllt
- ❖ Vor Gebrauch immer schütteln.
- ❖ Dient als natürliches Desinfektionsmittel; kann bei übel riechenden Wunden, in Warteräumen, eingesetzt werden

## **Vorsichtsmaßnahmen und Hinweise für die Anwendung von ätherischen Ölen**

Die konzentrierte Form der ätherischen Öle macht einen vorsichtigen, bewussten und sparsamen Umgang erforderlich.

Die Aromapflege grenzt sich von der Aromatherapie auch durch die deutlich niedrigere Dosierung ab.

Arndt-Schulze Regel.

„Schwache Reize fachen die Lebenstätigkeit an,

mittlere fördern sie und

starke Reize heben sie auf bzw. führen zum Zelltod.“

Die niedrige Dosierung; also 1% ige Mischungen, hat sich bewährt:

- Bei großflächigen und länger andauernden Anwendungen
- Bei der täglichen Hautpflege
- Bei zarter, empfindsamer Haut
- Bei Anwendungen an Schleimhäuten
- Zur Stärkung des Immunsystems
- Zur Unterstützung der psychischen Gesundheit
- Bei Kindern, Schwangeren, älteren Menschen sowie psychisch labilen Menschen
- Bei Menschen, deren Organismus durch Krankheit und Medikamenten belastet ist.

Die mittlere Dosierung, also 1-2% ige Mischungen. Hat sich bewährt

- Bei allen Anwendungen in Teilbereichen, wie Einreibung zur Pneumonieprophylaxe, Dekubitusprophylaxe, usw
- Bei der Pflege von Narben

Die hohe Dosierung, also 2-3% hat sich bewährt

- Bei lokalen und kurzzeitigen Anwendungen, wie z. B Schmerzlinderung, Hautveränderungen

Hier bewegen wir uns aber im therapeutischen Bereich und somit im mitverantwortlichen, welcher die Anordnung des Arztes voraussetzt!!!

Zur Berechnung:

1 ml ätherisches Öl entspricht ca. 20 gtt (Tropfen)

20 gtt in 100 ml fetten Pflanzenöl = 1%ig

10 gtt in 50 ml fetten Pflanzenöl = 1%ig

1 gtt in 5 ml fetten Pflanzenöl = 1%ig

## KINDER

Sie reagieren empfindsamer als Erwachsene. Die Dosierungsvorschläge sollten für Kinder immer mindestens halbiert werden.

Bei Säuglingen bis zum 6. Monat sollte allgemein auf ätherische Öle verzichtet werden, da ihre Haut noch sehr dünn und durchlässig ist. Danach kann zu Therapie Zwecken ätherische Ölgemische angewandt werden.

Mögliche Öle: Rose, Mandarine, Honig oder Vanille, Benzoe oder Tonka

## HOMÖOPATHIE.

Generell vertragen sich diese beiden Methoden sehr gut. Wer ganz vorsichtig sein möchte, vermeidet folgende Öle: Kampher, Kamille, blau, Pfefferminze, Rosmarin officinalis, Salbei

## DIREKTER HAUTKONTAKT

In der Regel sollten ätherische Öle nie pur auf die Haut aufgebracht werden. Ob reagiert wird oder nicht hängt einerseits von der Hautempfindlichkeit ab und andererseits von der Qualität und Zusammensetzung des Öles. Als besonders hautreizend gelten: Zimtrinde und Nelkenöl.

Um unerwünschte Effekte zu erzielen ist es ratsam immer den Hauttest durchzuführen: in der Armbeuge werden 1-2 Tropfen von dem Ätherisch-Öl-Gemisch aufgetragen und ca. 10 Minuten abgewartet.....

## PHOTOSENSIBILITÄT

Furokumarine sind eine Gruppe von Inhaltsstoffen, welche die Wirkung von ultravioletten Strahlen auf der Haut verstärken. Sie verleihen dem Öl- je nach Verdünnung- eine phototoxische oder photomutagene Wirkung, da diese Moleküle bei Berührung (insbesondere mit feuchter Haut) und unter gleichzeitiger Einwirkung von UV-Licht eine Substanz bilden, aus der sich – zusammen mit körpereigenen Eiweiß – ein Antigen entwickelt (Hausen und Vieluf 1997), entnommen aus Zimmermann.

Furokumarine befinden sich hauptsächlich in durch Pressung gewonnene Öle. Es wird empfohlen 8 Stunden, nach Verwendung dieser Öle, Sonne oder Solarium zu meiden.

Angelikawurzel, Johanniskraut, Karottensamen, Schafgabe, Zitrusöle

## KONTRAINDIKATIONEN

### Lebertoxizität

Durch länger anhaltende innere Anwendung (2 Wochen und mehr) von stark ketonhaltigen und phenolhaltigen ätherischen Ölen, können sich die Leberwerte verschlechtern.

Mögliche Öle: Zimt, Fenchel, Ysop, Muskat

### Atemwege:

Bei Asthmatikern, ganz besonders bei Kindern mit obstruktiven Lungenerkrankungen, sind äußere Anwendungen mit ätherischen Ölen, welche reich an Oxiden, Kampher sind zu vermeiden.

Mögliche Öle: Eukalyptus globulus

### Neurotoxizität

Gewisse Inhaltsstoffe können bei hoher Dosierung und lang anhaltender Anwendung bzw bei empfindlichen Personen Spasmen, bis hin zu epileptischen Anfällen, auslösen. Für Personen mit erhöhter Krampfbereitschaft eignen sich die Hydrolate viel besser.

Mögliche Öle: Kampher, Fenchel, Ysop, Poleiminze, Anis, Rosmarin, Salbei, Thuja

### Schwangerschaft

Zu diesem Thema werden sehr unterschiedliche Angaben gemacht. Fest steht aber, dass Schwangere alle menstruationsfördernden und durchblutungsfördernden Öle vermeiden sollen.

Mögliche Öle: Schafgabe, Zimt, Fenchel, Niaouli, Muskat, Anis, Salbei

20ml Körperöl

1 Tropfen Bergamotte

2 Tropfen Kamille römisch

1 Tropfen Bergamottminze

1 Tropfen Vanille

## Monographien der vorgestellten Öle

### MANDARINE ROT

*Citrus reticulata*

**Pflanzenfamilie:** Rautengewächse

**Volksnamen :** Clementine, Satsuma (Unterarten der Mandarine)

**Gewinnung und Ertrag:** Kaltpressung der Schalen; 140 kg ergeben 1l Öl

**Duftprofil, Farbe und Duftthema:** Orange; duftet fruchtig, süß; Grüngelblich bis orangefarbenes dünnflüssiges Öl, Kopfnote

**Mischt sich gut mit:** Benzoe Siam, Honig, Vanille, Lavendel, Jasmin, Kamille römisch, Neroli, Sandelholz, Tonka, Tolu, Zimt, Nelke und allen Agrumenölen



Die **Psychische Wirkung** überwiegt bei weitem der körperlichen Einsatzgebiete.

Das wunderbar fruchtig-süß duftende ätherische Öl der Mandarine kommt besonders unruhigen und ängstlichen Menschen, vor allem Kindern und Schwangeren, entgegen. Es stimmt positiv, hilft neue Lebenskraft zu schöpfen und gibt Kraft und Energie neue Wege, Lösungen zu finden.

Es wirkt ausgleichend und beruhigend und wird erfolgreich bei Trauer, Nervosität und Niedergeschlagenheit eingesetzt. Schlaflosigkeit und Ängste können auch sehr positiv beeinflusst werden.

- ❖ Stimmungsaufhellend und lässt uns den Alltag leichter erleben
- ❖ Angstlösend
  - Disstress, Unruhe, Angst, Trauer, seelischen Krisen und Unzufriedenheit
  - Ruhelosigkeit, Burn-Out-Syndrom
  - Schlafstörungen und Ängste bei Kindern
  - Empfindsamkeit und mangelndes Selbstvertrauen
  - Depressive Verstimmungen, Cholerische Menschen

### Körperliche Wirkung

- ❖ Stark spasmolytisch, muskellockernd (vor allem in der Schwangerschaft)
  - Rheumatische Beschwerden, auch bei chronischen Beschwerden – hier aber vor allem wegen der psychischen Erfolge des Öls.
  - Muskelverspannungen, nervöser Verspannung und davon abgeleitete somatische Beschwerden, wie Spannungskopfschmerzen
- ❖ Verdauungsanregend, Den Gallenfluss anregend, appetitanregend
  - Darmbeschwerden, Magenverstimmungen, Obstipation
  - vor allem Übelkeit in der Schwangerschaft
  - nervöse Bauchschmerzen bei Kindern
  - nervöser Schluckauf
- ❖ Antiseptisch (desinfizierend) Immunstimulierend
  - Blasenentzündung Erkältungskrankheiten, Rekonvaleszenz
- ❖ Durchblutungsfördernd, Lymphabflussfördernd
  - Lymphstau, Cellulite, Akne, Schwangerschaftsstreifen

## Wissenswertes

Die Heimat liegt vermutlich im Süden Chinas, von wo sie sich über ganz Südasien bis nach Japan ausbreitete. Erst zu Beginn des 19. Jhd. gelangte die Frucht nach England und von dort in den Mittelmeerraum.

Es wird erzählt, dass die Mandarine in alter Zeit hohen chinesischen Würdenträgern als Geschenk dargebracht worden ist. In China ist sie nach wie vor ein Glückssymbol und am Neujahrstag werden die Häuser mit Fruchttragenden Mandarinenbäumchen geschmückt.

Neben der Orange ist die Mandarine die am häufigsten den Gottheiten geweihte Frucht. In der chinesischen Provinz Kanton wird der Mandarinenbaum „yao qian shu“ genannt, was so viel bedeutet wie „der Baum, den es genügt zu schütteln, damit das Glück kommt“!

In Algerien fand man 1902 eine Kreuzung von Mandarine und Pomeranze, welche den Namen Clementine erhielt.

**Beschreibung, Pflege und Ernte:** Beim Mandarinenbaum handelt es sich um einen bis zu 5 m hohen immergrünen Baum. Er trägt das ganze Jahr über duftende, weiße, fünfblättrigen Blüten und zugleich Früchten in verschiedenen Reifegraden.

Das rote Mandarinenöl wird aus den reifen Mandarinen gewonnen und zwar im Jänner. Das grüne Mandarinenöl wird aus den unreifen Früchten gewonnen, im Oktober und November.

Aus den jungen Zweigen und Blättern des Mandarinenbaums wird das Petit-Grain-Öl Mandarine destilliert.

**Vorkommen:** Mittelmeergebiete (Italien, Spanien), Nord- und Südamerika, Asien, Brasilien, Argentinien

## Nebenwirkungen

Photosensibilisierend!!! In physiologischer Dosierung sind keine NW bekannt. In höheren Dosierungen kann es aber zu einem Umkehreffekt kommen und es macht unruhig und nervös.



## LAVENDEL FEIN UND EXTRA

Lavandula angustifolia, Lavandula vera, Lavandula officinalis

**Pflanzenfamilie:** Lippenblütler(Lamiaceae)

**Vorkommen:** vor allem französische Seealpe (in Höhen von 800-1200m) und Provence(Frankreich), Italien, England, Tasmanien, Spanien, Marokko, Kroatien und Argentinien. Wilder Lavendel wächst im gesamten Mittelmeergebiet auf kargen, kalkhaltigen Böden.



**Beschreibung, Pflege und Ernte:** Lavendel fein wird zwischen 700-900 m kultiviert, während Lavendel extra zwischen 900m bis 1800 m vorzufinden ist. Der Lavendel ist ein mehrjähriger 60 cm hoher Halbstrauch mit schmalen, länglichen, graugrünen Blättern und mit blau-violetten Blüten.

**Gewinnung und Ertrag:** Wasserdampfdestillation der frisch geschnittenen, blühenden Rispe; 120 kg ergeben 1 l Öl Lavendel fein oder 160kg ergeben 1 l Öl Lavendel extra; Dauer:1-1/2 Stunden

**Duftprofil, Farbe und Duftthema:** klar bis gelblich grün; Duftet blumig, frisch, kühl; süß balsamisch, würzig mit Blüten- und Holz; **Duftnote:** Herznote

**Mischt sich gut mit:** Bergamotte, Orange, Zitrone, Rosengeranie, Muskatellersalbei, Kiefer, Zirbelkiefer, Neroli, Rose

### Körperliche Wirkungen:

- ❖ antiviral, antibakteriell, Antiseptisch(desinfizierend),
- ❖ antimykotisch
- ❖ schmerzstillend, entzündungshemmend, fiebersenkend
- ❖ stark immunstimulierend
- ❖ zellregenerierend, wundheilend, durchblutungsfördernd
- ❖ krampflösend und blutdruckregulierend
- ❖ schlaffördernd und insektenabweisend

### Bewährte Anwendungsbereiche

- Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten, Bronchitis, Sinusitis, Keuchhusten
- Ohrenschmerzen und Otitis media, Fieber, Kopfschmerzen
- Nervenentzündungen, Gicht, Arthritis, Rheumatismus, Gelenkentzündungen, Gelenk- und Muskelverspannungen
- Lymphstau nach Brustoperationen
- Blasenentzündungen, Insektenstiche, Phlebitis, Mykosen
- Verletzungen; Wunden, Abszesse, Ulcus cruris, Verbrennungen, Sonnenbrand
- Narbenpflege, Mundpflege
- Prophylaxe: Dekubitus, Bestrahlung, auch deren Nachsorge; Stomapflege
- Herpes Zoster, Hämorrhoiden, Hautjucken, Akne, Psoriasis, Juckreiz, Insektenstiche, Akne, Dermatosen, Ekzeme, entzündliche Hautschäden und Hautirritationen
- Bauchkrämpfe, Nervöse Magenschmerzen, Krampfanfälle
- erhöhter Blutdruck, Durchblutungsstörungen, Krampfadern
- Schwangerschaftsvorbereitung: Streifen, Wochenfluss, Brustdrüsenentzündung

## Psychische Wirkung

Lavendel wirkt je nach Bedarf. Beruhigend, aber auch belebend

- ❖ Angstlösend, antidepressiv, ausgleichend, aufbauend, schlaffördernd
- ❖ Bei Erschöpfung anregend und erfrischend
- ❖ Phantasie, Einfallsreichtum und Freude wird gefördert.
- Angst, Anspannung, Unruhe, Schlafstörungen, Einschlafprobleme
- Für Menschen vor Untersuchungen, deren Ausgang einfach ungewiss ist (wenn man eine Türe zu öffnen hat und nicht weiß, was sich dahinter befindet wird, Sterbebegleitung.).

**Nebenwirkungen:** sind keine bekannt. Das Öl kann pur auf die Haut gebracht werden!!

## Allgemeines und Wissenswertes

- ❖ Es werden zwischen vier verschiedenen Lavendelsorten unterschieden.
  - *Lavandula officinalis*, *L. angustifolia*, *L. vera*(Lavendel fein, Lavendel extra)
  - *Lavandula latifolia*, *L. spica*(Speiklavendel)
  - *Lavandula hybrida*(Lavandin) und
  - *Lavandula stoechas*(Schopflavendel)

Diese unterscheiden sich sehr stark in ihrer biochemischen Zusammensetzung. Ihre Einsatzgebiete sind daher ebenfalls sehr unterschiedlich. Das eine ätherische Lavendelöl kann nicht durch ein anderes ersetzt werden!!!!

## MELISSE

Melissa officinalis

**Pflanzenfamilie:** Lippenblütengewächse

**Volksnamen:** Zitronenmelisse, Bienenkraut, Herztröst, Frauenkraut

**Vorkommen.** Orient, dann Mittelmeergebiet, heute kultiviert in Europa (Italien Frankreich, Balkan) und Nordamerika



**Beschreibung, Pflege und Ernte:** Das winterharte Kraut kann 30-70 cm hoch werden. Die ausdauernde Staude stellt wenige Ansprüche an ihre Umgebung. Sie liebt sonnige Standorte. Von Juni bis August ist Blütezeit.

Alle Teile, besonders die Blätter duften stark und sind eine ideale „Futterpflanze“ für Bienen.

**Gewinnung und Ertrag:** Wasserdampfdestillation aus dem ganzen Kraut vor der Blüte; Die ölhaltigen Drüsen befinden sich auf den Blättern und werden durch Berühren schnell abgestreift. Deshalb sollte zwischen Ernte und Destillation nur ein kurzer Weg sein. So wird unter Umständen eine mobile Destille zum Feld gefahren, das Melissenkraut per Hand mit einer Sichel vorsichtig geerntet und sofort in das Destilliergefäß gegeben.

Dauer :50 Stunden. Aus 6-8 t Pflanzenmaterial wird 1 kg Essenz gewonnen, daher wird Melissenöl oft mit preisgünstigeren Ölen „gepanscht“

**Duftprofil, Farbe und Duftthema:** Flüssig klar bis leicht gelblich; Zitronenartiger, krautiger Duft; Herznote

**Mischt sich gut mit:** Allen Zitrusfrüchten, Rose, Neroli, Rosengeranie, Lavendel, Myrte,

### Körperliche Wirkung

- ❖ Antiviral(wissenschaftlich belegt), antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend/lindernd
  - Zur Abwehrsteigerung bei allen infektiösen Erkrankungen
  - Herpes simplex, labialis und genitalis, Herpes Zoster, Nervenzündungen, Windpocken
  - Blasenentzündungen
- ❖ Verdauungsregulierend, krampflösend und blähungswidrig, appetitanregend
  - Leberschwäche
- ❖ Regulierend auf das weiblichen Hormonsystem
  - Klimakterisches Syndrom, Menstruationsbeschwerden
- ❖ Antiallergisch
  - Allergischer Schnupfen, nervöses Hautjucken
- ❖ Herzwirksam und blutdruckregulierend (aufgrund der Sesquiterpene)
  - Herzklopfen, Blutdruckschwankungen, Herzbeschwerden ohne organische Ursache

### Psychische Wirkung:

- ❖ Ausgleichend, Schützend, belebend, beruhigend, stärkend
  - Alpträume, nächtliches Erwachen, Nervös bedingte Einschlafstörungen
  - Schlafstörungen und seelisches „Bauchweh“ bei Kindern
  - Nervosität, Angstzustände (Herzangst) und Schock

**Nebenwirkungen:** sind keine bekannt, jedoch wird das Öl aufgrund des hohen Preises gerne gemischt. Beim Kauf sollte genau deklariert sein, mit was gemischt wurde und in welchem Prozentsatz.

### Wissenswertes:

Im Mittelalter haben die Benediktinermönche die Pflanze über die Alpen zu uns gebracht und bauten sie in den Klostergärten an.

In der Volksmedizin galt sie bald als Allheilmittel gegen vielerlei Beschwerden wie Magen-, Darm-, Leberleiden, Herzbeschwerden, Menstruationsprobleme, usw....Deshalb befahl Karl der Große seinen Untertanen um das Jahr 810, die Melisse weitläufig anzubauen.

Bienen lieben den Duft der Melisse, daher kommt auch ihr Name: das griechische „Melissa“ heißt Honigbiene.

Avicenna (980-1037) schrieb: „Melisse macht das Herz froh und stärkt die Lebensgeister.“

Paracelsus (1493-1541) schrieb: „Unter all den Dingen, die die Erde hervorbringt, ist die Melisse das beste Kraut für das Herz.“

1988 wurde die Melisse zur Heilpflanze des Jahres gewählt. Wird auch als Schutzöl bezeichnet.

„Melissa indicum“ oder „indische Melisse „ hat nichts mit der echten Melisse zu tun, diese beiden setzen sich aus anderen Inhaltsstoffen zusammen.

## TONKA

### **Dipteryx odorata Wild**

**Pflanzenfamilie:** Schmetterlingsblütengewächse (Fabaceae)

**Vorkommen:** Brasilien; Venezuela, Guatemala, Guayana, Asien und Afrika(Nigeria)



**Beschreibung, Pflege und Ernte:** 20 bis 25 m hoher Waldbaum, aus dessen Samen(Bohnen) das Extrakt gewonnen wird.

**Gewinnung und Ertrag:** Extraktion der gemahlene Tonkabohnen mit Trinkbrantwein  
50 kg ergeben 1 kg ätherisches Öl

**Duftprofil, Farbe und Duftthema:** süßlich, vanilleartig

**Duftnote:** Basisnote

**Mischt sich gut mit:** Honigwabe, Jasmin, Orange, Rose, Sandelholz, Vanilleextrakt und Zeder

#### **Körperliche Wirkung:**

- ❖ Entzündungshemmend
  
- ❖ durchblutungsfördernd, erwärmend, schmerzlindernd
- ❖ Stark entkrampfend, entspannend auf das ZNS und die nachgeordnete Muskulatur
  - Hexenschuss, rheumatische Beschwerden,
  - Arthritis der kleinen Gelenke, Muskelkater, Muskelverspannungen
  - Chronische Schmerzen, Bauchschmerzen
  
- ❖ Schlaffördernd wegen Regulierung des Serotoninhaushaltes; Hormonmodulierend
  
- ❖ Hautregenerierend, Lymphfluss anregend
  - Lymphstau, Cellulite

#### **Psychische Wirkung:**

- ❖ Stimmungsaufhellend, ausgleichend / belebend
  - Schlafstörungen, Stress
  - Depressive Verstimmungen
- ❖ Mild angstlösend
  - Trauer, Ängste
- ❖ Aphrodisierend

**Nebenwirkungen:** keine bekannt

## BERGAMOTTE

Citrus aurantium var. amara

**Pflanzenfamilie:** Rautengewächs

**Volksnamen:** Bergamotte-Birne

**Gewinnung und Ertrag:** Kaltpressung und Zentrifugation der unreifen, grünen Fruchtschalen. Aus 200 kg Schalen erhält man 1l Öl

**Mischt sich gut mit** fast allen Ölen: Rosmarin, Lemongrass, Jasmin, Rose, Zeder, Geranie, Zitrone, Limette, Neroli, Kamille, Koriander, YY, Linaloeholz, SH, Lavendel, Neroli, Petit grain, Angelika, , MS, Melisse, Majoran, Zypresse, Cistrose, Grapefruit,

**Duftprofil, Farbe und Duftthema:** Hellgrün bis smaragdgrün, dünnflüssig, duftet klar fruchtig, frisch leicht süßlich; Kopfnote



### Körperliche Wirkungen

- ❖ Stark antibakteriell, antiseptisch (desinfizierend), antiviral
- ❖ Immunstimulierend, Fiebersenkend,
  - wirksam gegen Staphylokokken, Gonokokken, den Meningokokken, gegen Diphtheriebakterien.
  - Blasenentzündung(Streptokokkeninfektion), mittels Sitzbäder in Infektionsfreien Intervall, Blasenschwäche
  - Angina tonsillaris, Mundgeruch, Mundschleimhautentzündungen, Halsschmerzen, Fieber, Kopfschmerzen
  - Abszesse, Furunkel, Karbunkel
- ❖ entkrampfend, Magenstärkend, karminativ, tonisierend
  - Fördert die Bildung von Verdauungsenzymen und reguliert den Appetit.
  - : Appetitlosigkeit, Meteorismen, Koliken, (nervös bedingte) Verdauungsbeschwerden
  - nervös bedingte Muskelverspannungen
- ❖ Hautpflegend, hautregenerierend, adstringierend, Desodorierende Eigenschaft
  - Wundpflege, Wundbehandlung(Akne, ....),
  - Narbenpflege: Es kann die Keloidbildung von Narben verhindern helfen;

### Psychische Wirkung

- ❖ Stimmungsverbessernd, Stimmungsaufhellend, Angstlösend; stimulierend – entspannend,
  - Schlaflosigkeit, auch bei Kindern; Angst
- ❖ Antidepressiv(, vor allem bei „Saison abhängigen Depressionen“(SAD),
  - Winterdepressionen. depressive Verstimmung, Niedergeschlagenheit, nervöse Anspannung, Unruhe, ,

**Wissenswertes:** Angeblich entdeckte Christoph Kolumbus die Bergamotte auf den Kanarischen Inseln und brachte sie nach Reggio de Calabria.

Der Name „Bergamotte“ kommt von dem türkischen Beg-ar mu di, was „Fürst der Birnen“ bedeutet. In der Parfümerie spielt die Bergamotte eine besondere Rolle, denn ihr ätherisches Öl ist ein wichtiger Bestandteil aller Arten von kölnisch Wasser. Bekannt geworden ist das Öl durch den beliebten englischen Earl-Grey-Tee, welcher mit Bergamottöl aromatisiert ist

**Nebenwirkungen:** Da es die Lichtempfindlichkeit der Haut stark erhöht, kann es zu starker Pigmentierung der Haut kommen. Dieser Effekt wird Photosensibilisierung genannt.

## BERGAMOTTMINZE

Mentha citrata L.



**Volksnamen:** Zitronenminze, Orangenminze

**Pflanzenfamilie:** Lippenblütengewächse / Lamiaceae

**Beschreibung, Pflege und Ernte:** Pflanze mit ei – bis herzförmigen, fein behaarten Blättern und zarten Blüten.

**Gewinnung und Ertrag:** Wasserdampfdestillation der jungen, noch nicht blühenden Pflanzen.

**Duftprofil, Farbe und Duftthema:** farblos; der Duft erinnert an Lavendel, mit einem leichten frisch-minzigen und zitronigen Unterton; Kopfnote

### Psychische Wirkung:

- ❖ Ausgleichend, beruhigend, aufbauend, aufhellend und entspannend
  - Depressive Verstimmungen, Ängste, Stress
- ❖ Angstlösend
- ❖ Schlaffördernd, Bei Erschöpfung anregend und erfrischend
  - Schlafstörungen, auch bei Kindern

### Körperliche Wirkung:

- ❖ antibakteriell, antiviral, antimykotisch
- ❖ schmerzlindernd, entzündungshemmend, fiebersenkend, immunsystemstärkend
  - Erkältungskrankheiten, v.a. bei Kindern, Fieber, Pilzkrankungen (Candida-Albicans-Mykosen)
- ❖ wundheilend, hautpflegend, durchblutungsfördernd, juckreizstillend
  - Hautjucken(juckende, schuppige Kopfhaut), Wunden, Narbenpflege, Gürtelrose (Herpes Zoster), Windpocken, Bestrahlungsprophylaxe
- ❖ , krampflösend, stark tonisierend
  - Verdauungsprobleme, Magenbeschwerden(nervös bedingt), Mundpflege
  - Blasenentzündung, Muskelverspannungen, nervös bedingt
  - Menstruationsbeschwerden, klimakterisches Syndrom, Schwangerschaftsstreifen, usw.
- ❖ insektenabweisend

**Nebenwirkungen:** keine bekannt

**Wissenswertes:** Die Bergamottminze heißt auch Zitronenminze.

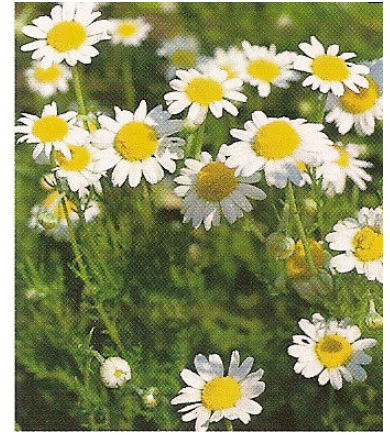
Die seltene Minzenspezialität ist Bestandteil des Kräuterlikörs „La Chartreuse“ welcher von den Kartäusermönchen hergestellt wird.

Mit den ähnlichen Inhaltsstoffen wie der Lavendel fein, gilt die Bergamottminze auch als der Lavendel unter den Minzen.



## KAMILLE, römisch

*Anthemis nobilis*



**Volksnamen:** englische Kamille, Rasenkamille, Mutterkraut

**Pflanzenfamilie:** Korbblütengewächse / Asteraceae

**Beschreibung, Pflege und Ernte:** 20 cm hohe Pflanze mit behaarten zarten Stängeln und gefüllten weißen Blüten. Die Blütenköpfe sind doppelt so groß, als bei der Echten Kamille.

**Gewinnung und Ertrag:** Wasserdampfdestillation der Blüten; 60 kg ergeben 1 kg Öl; Dauer 1 Stunde

**Duftprofil, Farbe und Duftthema:** klar, blassgelb; duftet warm, sanft krautig, mit einem trockenen-blumigen Effekt, Herznote

**Mischt sich gut mit:** Bergamotte, Neroli, Orange, Rose, SH, Tonka, Vanille, YY, Zimt

### Körperliche Wirkung.

- Hautpflegend
  - Hautpflege insbesondere bei empfindlicher Haut: Dermatitis, Ekzemen, Psoriasis
- ❖ Stark krampflösend und schmerzstillend
- ❖ Entspannend und schlaffördernd
  - PMS, klimakterisches Syndrom, Bauchschmerzen bei Kindern
  - Schlaflosigkeit
- ❖ Antimykotisch, entzündungshemmend, antiallergisch

### Psychische Wirkung:

- ❖ Stark beruhigend und entkrampfend
  - Seelisches Trauma, Nervosität und Unruhe
- ❖ Stresslösend, antidepressiv, stärkend
  - Ängste, Stress, Burn-out-Syndrom

**Nebenwirkungen:** In physiologischer Dosierung keine.

In wenigen Fällen wurde von Kontaktallergien berichtet. Die Ursache dafür dürften unreine Öle gewesen sein. Aufgrund des hohen Preises wird das Öl gerne gepanscht. Doch das Kamille römisch-Öl enthält Sesquiterpen-Lacton –Verbindungen (Antheotulid), welche auch Allergien hervorrufen können.

Bei einer gleichzeitigen Therapie mit Homöopathie raten einige Experten von Kamille in jeder Form ab (Antidot)

**Wissenswertes:** Ihr Name bezeichnet keine Pflanzenmerkmale, sondern weist auf ihre Herkunft hin. Sie soll aus den Ziegärten Roms stammen und durch römische Eroberungstruppen, unter anderen in England, eingeführt worden sein. Dort nimmt sie heute jene Stellung ein, welche bei uns die Echte Kamille hat.

## VANILLE

/VANILLA FRAGRANS L. syn Vanilla planifolia Andr.

**Pflanzenfamilie:** Orchideengewächs / Orchidaceae

**Vorkommen:** Mittelamerika, Indonesien, Karibik und Madagaskar

**Beschreibung, Pflege und Ernte:** Vanille ist die Fruchtschote einer tropischen Schlingpflanze, welche sich mit Rankwurzeln an Urwaldriesen bis 10 m in die Höhe windet.



Die Pflanze besitzt grün-gelbliche Blüten und bringt etwa 15-20 cm lange, grüne Samenkapseln hervor. Die in Trauben stehenden, unscheinbaren Orchideenblüten können unter natürlichen Bedingungen (Mexiko) nur von bestimmten Bienen –und Kolibriarten bestäubt werden.

Dieses durchbohrt die äußeren Blütenorgane und bringt so den Blütenstaub auf die Narbe. Nach der Bestäubung wächst der Fruchtknoten zu 16-20 cm langen Kapseln aus. Diese werden vor der Reife geerntet und einer Fermentation unterworfen; bei dieser liegen sie am Tag in der Sonne und nachts in luftdichten Behältern. Dabei entwickeln die Früchte die bekannte Biegsamkeit und Farbe (schwarz).

Die Bestäubung außerhalb von Mexiko muss von Hand durchgeführt werden und ist sehr kostenintensiv

**Gewinnung und Ertrag:** Extraktion der Schoten mit Weingeist. 3 kg ergeben 1 kg Extrakt

**Duftprofil; Duftnote:** dunkel, zähflüssig; duftet süß, warm-balsamisch; Basisnote

**Mischt sich gut mit:** Benzoe, Honig, Mimose, Patchouli, Tolu, SH, YY, Zimt

### Körperliche Wirkung:

- antibakterielle, antimykotisch, entzündungshemmend,
  - Pilzkrankungen (Candida – albicans - Mykosen)
- krampflösend, schmerzstillend (v.a. bei chronischen Schmerzen)
  - Chronische Schmerzen, Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen

### Psychische Wirkung:

- Schlaffördernd, beruhigend, ausgleichend, Geborgenheit und Wärme vermittelnd
  - Schlafstörungen
  - Stress, Burn-Out-Syndrom, Depressive Verstimmungen
  - Gefühlskälte, Trauer und Mutlosigkeit, Ängste
- aphrodisierend

**Wissenswertes:** Die Gewürzvanille ist eine Kletterpflanze, welche aus Mexiko stammt und bereits den Azteken bekannt war. Diese würzten ihr berühmtes Kakaogetränk „chocolatl“ mit der Pflanze. Die spanischen Eroberer brachten die Vanille nach Europa. Da sie aber nur in Mexiko wuchs hatten die Spanier lange das Monopol auf Vanille.

Der Duft des Vanille-Extrakts hat Pheromoncharakter; der Geruchsstoff Vanillin ist der Sexuallockstoff einer männlichen Wanze.

Babys riechen an der Kopfhaut und im Nacken ein wenig nach Vanille, hier ist der Duft ein Signalstoff (Nestgeruch).

**Nebenwirkungen** sind keine bekannt

## 9. Literaturangaben und nützliche Adressen

Aromatherapie für Pflege und Heilberufe	Zimmermann Eliane	3. Auflage 2006	ISBN 3-8304-9114-X
Praxis Aromatherapie	Werner / Braunschweig	1. Auflage 2006	ISBN 3-8304-7189-0
Aromatherapie	Price Shirley	Deutsche Ausgabe 2003	ISBN 3-456-83440-3
Aromatologie	Enz Margit	Auflage 5 2004	ISBN 3-928554-417
Düfte helfen heilen	Diersen Ingrid	1997	ISBN 3-444-10476-6
Himmlische Düfte	Fischer-Rizzi Susanne	2. Auflage 2002	ISBN 3-85502-874-5
Wickel und Auflagen	Annegret Sonn	2. Auflage 2004	ISBN 3-13-111912-8
Aromapflege Handbuch	Buchmayr/Deutsch/Fink	1. Auflage 2007	ISBN 978-3-200-01024-6
Pflanzenöle	Ruth von Braunschweig	1. Auflage 2007	ISBN 978-39803760-8-2
Pflanzenöle	Löw Harald		
Pflanzenöle-Natürliche Stoffwechselbalance	Hellmiß/Scheithauer		

Hefte des Vereins Forum Essenzia

Mitschriften aus meiner Weiterbildung

Bilder wurden dem Internet entnommen

[www.aromapraxis.de](http://www.aromapraxis.de)

[www.Etherischeoele.de](http://www.Etherischeoele.de)

[www.larome.de](http://www.larome.de)

[www.neumond.at](http://www.neumond.at)

[www.primavera.de](http://www.primavera.de)

[www.maienfelser-naturkosmetik.com](http://www.maienfelser-naturkosmetik.com)

[www.bahnhof-apotheke.de](http://www.bahnhof-apotheke.de)

[www.art-of-beauty.at](http://www.art-of-beauty.at)

[www.kosmetikmacherei.at](http://www.kosmetikmacherei.at)