



PIMPINELLA REFORM- UND TEEHAUS



Harrachgasse 3 in Hohenems
www.pimpinella.at

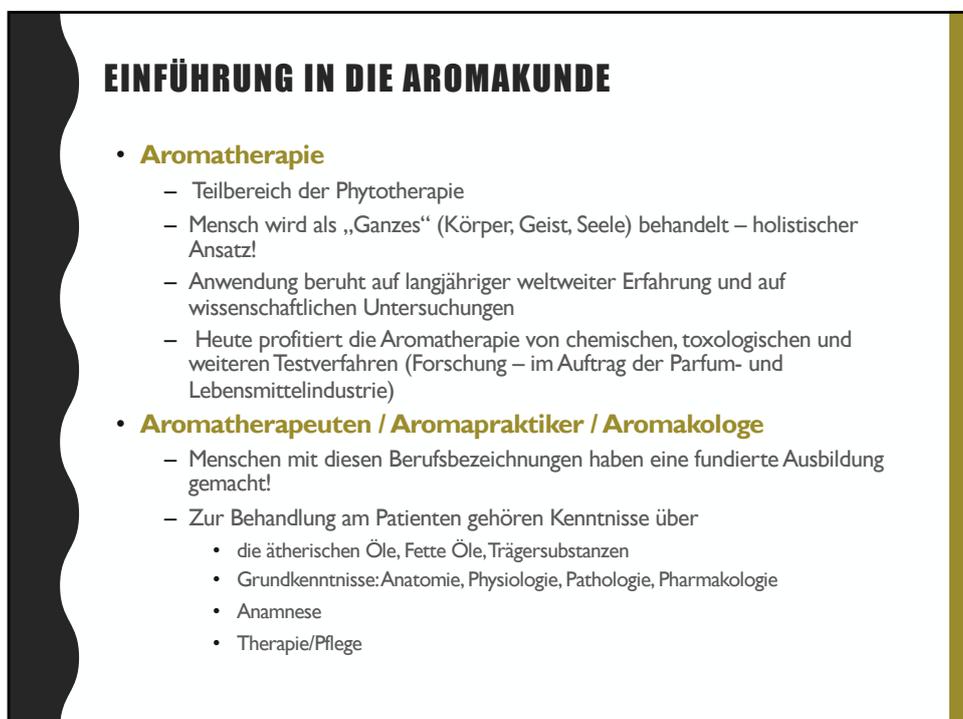


PIMPINELLA REFORM- UND TEEHAUS

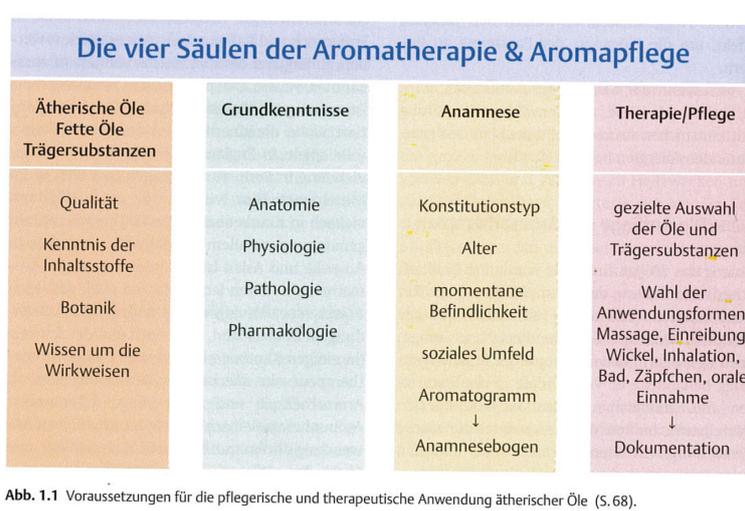


- ✓ Kurse & Workshops zum Thema Naturkosmetik selber herstellen, DIY Reinigungsmittel, Räuchern, Gastreferenten usw..
- ✓ Sortiment: Gesundheitsprodukten, Naturkosmetik, ökologische Reinigungsmittel uvm.
- ✓ Unverpackt





DIE VIER SÄULEN DER AROMATHERAPIE



FÜR MICH ALS KRÄUTERPÄDAGOGE...

•WICHTIG zu WISSEN:

- Kenntnisse über die wichtigsten Herstellungsverfahren und Begrifflichkeiten
- Heil-Wirkung der ätherischen Öle
- Wirkweisen (wie wirken ätherische Öle)
- Umgang mit den ätherischen Ölen in der Praxis:
 - Kriterien für den richtigen Einkauf von ätherischen Ölen
 - Haltbarkeit und Lagerung
 - Anwendungsformen (Massage, Einreibung, Wickel, Salben,...)
 - Dosierung
- Inhaltsstoffe (Überblick über die wichtigsten Inhaltsstoffe)
- Kritische Öle (im Allgemeinen, in der Schwangerschaft, für Kinder,..)

Wir sind **KEINE** Aromatherapeuten! Dazu benötigt es eine andere Ausbildung, die sehr umfangreich ist.



DER DUFT

- **Geschichte des Duftes und der Aromatherapie**
- Die Aromatherapie kann auf eine **fünftausend Jahre alte Geschichte zurückblicken** (erwähnt bei den Sumerer, im Alten Testament, bei den Ägyptern, in China, Indien und Persien,...)
- Düfte und Gewürze waren begehrte Handelswaren!
- Duftstoffe wurden verwendet:
 - zur Heilung
 - zur Mumifizierung
 - zum Parfümieren
 - für die Kosmetik
 - für spirituelle Zwecke

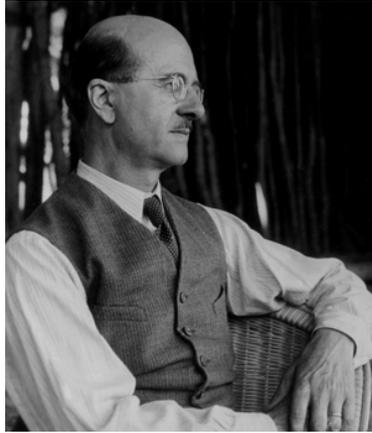
GESCHICHTE DUFT / AROMATHERAPIE

- Das Wissen ging teilweise verloren (Zusammenbruch des römischen Weltreiches - fanatische Araber vernichteten wertvolle Schriften)
- **ABER:** auch dank zwei Arabern (Abulcasis: Schriftsteller, und Avicenna: Arzt) wurden **genaue Aufzeichnungen über die Wasserdampfdestillation überliefert**
 - > Grundlage der abendländischen Heilkunst
 - > das Wissen gelangte über Spanien durch Kreuzzüge nach Europa.
- „offizieller“ Umgang mit Heilpflanzen/-mitteln war im Mittelalter der Kirche vorbehalten.
- HeilerInnen aus dem Volk -> oft als Hexen und Zauberer gejagt
- Alchemisten – entdeckten die Herstellung von hochprozentigen „gebrannten Wässern“ -> **Universalheilmittel: aqua vitae**

GESCHICHTE DUFT / AROMATHERAPIE

- Im 16. Jahrhundert: **Paracelsus** brachte die Wirkung der ätherischen Öle erstmal mit bestimmten Inhaltsstoffen in Verbindung.
- Gleichzeitig schrieb **Hieronymus Brunswig** ein Buch: „Buch der wahren Kunst des destillieren, 1512, 630 Seiten)
- **Das 18. Jahrhundert: Das Parfümzeitalter** (großes Interesse an Düften zuerst in Italien und Frankreich). Waschen und Baden galt als ungesund! Großer Bedarf an wohlriechenden Ölen
- Der Beruf des Parfümeurs entstand!
- In **Frankreich** wurde die **Stadt Grasse** in der Provence zum Zentrum des Duftölhandels und der Parfümherstellung. **Venedig** wurde zum **größten europäischen Umschlagsplatz** für Duftstoffe aus aller Welt.

“VATER“ DER MODERNEN AROMATHERAPIE



- ✓ franz. Chemiker René-Maurice Gattefossé
- ✓ veröffentlichte 1937 das Buch „Aromatherapie“
- ✓ behandelte im ersten Weltkrieg Verwundete mit ätherischen Ölen
- ✓ Die Entdeckung der chemisch gewonnenen Medikamente verdrängte dieses neugewonnene Wissen
- ✓ dank seinem Buch war es dem franz. Arzt Dr. Jean Valnet möglich, die ätherischen Öle auch im Zweiten Weltkrieg erfolgreich einzusetzen

DIE DUFTWELT HEUTE:

- **synthetische Duftstoffe umgeben uns allerorts**
- Die Industrie weiß von der subtilen Wirkung der Düfte und nutzt diese gezielt -> um Menschen zu manipulieren und zu beeinflussen:

Zum Beispiel: Neuwagenspray, Fluggesellschaften beduften über die Klimaanlage „zur Beruhigung“, Supermärkte locken den Konsumenten mit verschiedener Beduftung usw...)
- Gesetzlich ist dies erlaubt – es wird aber diskutiert, ob die Beduftung mit künstlichen **Aromen im Zusammenhang mit den immer häufiger vorkommenden Allergien zusammenhängt.**



SICH IM RIECHEN ÜBEN

- **Wie können wir Düfte beschreiben?**
 - Temperatur: warm, kalt, lau, eisig, frisch
 - Stimmung: fröhlich, traurig
 - Geschmack: bitter, süßlich, herb, frisch, beissend,....
 - Jahreszeit: Frühling, Sommer,
 - Tageszeit: Tag, Nacht,
 - Farbe: rot, weiß, gelb,
 - sonstige Eigenschaften: hell, dunkel
 -

**Duft und Erinnerung hängen zusammen:
sich „im riechen“ üben, ist die beste Demenzvorsorge!**

**Düfte können über sehr lange Zeit
Empfindungen und Erinnerungen wachrufen**



DUFTNOTEN

Düfte lassen sich in Gruppen teilen - zB in

Herrennote: Frisch-aromatisch würzig (Chypre), Citrus, ledrig, Tabak, holzig, ...

Damennote: Blumig, fruchtig, orientalisch, süß, warm, würzig, pudrig..

Eine andere Einteilungsart ist die Duftpyramide:

Die **Pyramide** besteht aus der **Kopf-, der Herz- und der Basisnote.**
Die drei Duftphasen sind harmonisch aufeinander abgestimmt.

Das raffinierte Zusammenspiel von beruhigenden, belebenden und anziehenden Duftnoten zeichnet ein gutes Parfum aus. Dieses Zusammenspiel entscheidet darüber, ob uns ein Duft gefällt, oder nicht.

WAS SIND DUFTNOTEN

Kopfnote:

Die **Kopfnote** nimmt man immer **zuerst wahr**. Der Kopf von einem Parfum ist der Geruch, der unmittelbar nach dem Aufsprühen wahrgenommen wird. Die Kopfnote ist belebend und erfrischend und enthält meist spritzige Nuancen wie zum Beispiel Bergamotte, Zimt, Minze, Gräser oder Zitrusfrüchte. Die Kopfnote entfaltet sich sofort und hat die **kürzeste Phase der Wahrnehmung** (flüchtig)

Herznote:

Ist die Kopfnote eines Parfums verfliegen, folgt die Herznote. Sie **prägt den Charakter** eines Duftes. Sie ist **harmonisierend** und **wärmend**. Sie zeichnet sich meist durch ihr blumiges Bouquet, wie beispielsweise Iris, Rose und Jasmin aus, das meist erst nach einigen Minuten zum Vorschein kommt, dafür aber länger anhält als bei der Kopfnote.

Basisnote:

Die Basisnote ist das **Fundament** eines Duftes, sie rundet den Duft ab. Die Herz- und die Kopfnote bauen auf ihr auf. Der Übergang in die einzelnen Duftphasen verläuft langsam und ist fast nicht merklich. Dieser Prozess kann allerdings mehrere Stunden dauern. Die Nuancen der Basisnote sind meist sinnlich, tiefgründig und schwer. Sie entfaltet ihr Aroma erst nach einigen Minuten. Sie dient oft auch als **Fixativ**, um Aromen zu binden.

Die Nuancen Patchouli, Moschus, Vanille, Weihrauch, Sandelholz (generell Hölzer) und kräftige Gewürze sind meist Bestandteil der Basisnote. Die Basisnote **haftet bis zu 24 Stunden**. Sie ist die abschließende Duftphase und rundet das Parfum somit ab.

ÜBERSICHT DUFTNOTEN

Basisnote	Herznote	Kopfnote
...sind warme, dunkle, schwere Düfte ...werden auch „Fixative“ genannt, weil sie das schnelle Verflüchtigen von anderen Düften verhindern	...sind blumige, weiche, liebliche Düfte ...bringen Leben und Wärme in die Mischung ...sind „weniger“ flüchtig	...sind leichte, frische, belebende, spritzige Düfte ...verleihen der Mischung Klarheit und Leichtigkeit ...verflüchtigen sich schnell
...stammen von Hölzern, Harzen, Wurzeln	...stammen von Blüten, Kräutern, Samen	...stammen von der Frucht, Nadeln, Kräuter
Erdend, stabilisierend, einhüllen	Beruhigend, entspannend, ausgleichend, wärmend	Aktivierend, belebend, erfrischend
Weihrauch, Sandelholz, Cistrose, Patchouli, Ingwer, Vanille, Angelika, Myrrhe, Pfeffer, Immortelle, Vetiver, Rosenholz	Lavendel, Rose, Geranie, Kamille, Jasmin, Ylang-Ylang, Muskatellersalbei, Melisse, Oregano, Majoran, Lorbeer, Salbei, Myrte, Kiefer, Wacholder, Thymian,	Bergamotte, Zitrone, Mandarine, Orange, Grapefruit, Teebaum, Zitronengras, Eukalyptus, Wacholder und Rosmarin

Modell einer Duftorgel, an denen professionelle Parfüm-Designer experimentieren.



Ein Parfum setzt sich in der Regel aus 150-250 einzelnen Bestandteilen zusammen, die in verschiedene Noten aufgeteilt werden. Die klassische Duftkomposition basiert auf der Duftpyramide.

WIE WIRKEN ÄTHERISCHE ÖLE

HAUT.GERUCH.FEINSTOFFLICH

WIE WIRKEN ÄTHERISCHE ÖLE? ZWEI WEGE – ZWEI WIRKKREISE

Über die Haut

- Durch äußerliche Anwendungen – gelangen die Wirkstoffe ins Lymphsystem und in den Blutkreislauf
- zB: einige Minuten nach der Einreibung ist bereits die Anwesenheit im Blut nachweisbar
- zB: 50 Minuten bis zu 2 Stunden nach einer Anwendung lassen sich ätherische Öle in der ausgeatmeten Luft nachweisen
- Zusatzinfo: durch behaarte Haut werden ätherische Öle schneller resorbiert 😊
- **Über die Haut die Seele behandeln:** Haut ist Vermittlerin zw. Umwelt und Innenleben – sie ein hochempfindsames Sinnesorgan. Haut nimmt Signale von außen auf und leitet diese ans Gehirn weiter.
- **Haut = Spiegelbild der Seele**
Diese Verbindung funktioniert auf beide Seiten – mit guter Hautpflege lässt sich auch die Psyche pflegen und auftanken

WIE WIRKEN ÄTHERISCHE ÖLE? ZWEI WEGE – ZWEI WIRKKREISE

Über den Geruchssinn

- Ätherische Öle wirken **IMMER** auch über den Geruchssinn – **einerseits** kann die **körperliche Verletzung** direkt **behandelt** werde, **andererseits** zugleich die **psychische** Befindlichkeit (Schock) durch Einatmen der Düfte.
- Der **Geruchssinn** ist der älteste Sinn und **direkt** verbunden mit dem **limbischen System**.

Vom LIMBISCHEN SYSTEM aus werden:

- Emotionales Verhalten, Sexualität, Gedächtnis gesteuert, aber auch
- Hypothalamus, Epiphyse, Hypophyse und das vegetative Nervensystem
 - All diese Abläufe können durch ätherische Öle positiv beeinflusst werden, je nach Duftreiz werden bestimmte Stoffe (Neurotransmitter) freigesetzt.



 A slide with a white background and a black wavy border on the left and a gold vertical bar on the right. The title 'DIE WICHTIGSTEN EIGENSCHAFTEN VON ÄTHERISCHEN ÖLEN' is in bold black text. Below it is a bulleted list of properties.

DIE WICHTIGSTEN EIGENSCHAFTEN VON ÄTHERISCHEN ÖLEN

- haben eine **leichte flüchtige Konsistenz**
- sind leicht **entflammbar**
- haben eine geringere Dichte als Wasser - sind nicht in Wasser löslich – (nicht hydrophil)
- kann aus einigen wenigen oder aus hundert und mehr verschiedenen Substanzen bestehen
- sind **gut löslich in Pflanzenölen** (lipophil) und **Alkohol** (70%), in Sahne, Sheabutter, Honig,...
- sind **NICHT** in **Wasser löslich**
- werden gut über die Haut aufgenommen und von den Schleimhäuten resorbiert
- **Farbe:** variiert von klar, blassgelb, orange, dunkelbraun, bis grün oder blau (Kamille blau, Schafgarbe)



HERSTELLUNG GEWINNUNG

WASSERDAMPFDESTILLATION
KALTPRESSUNG - EXPRESSION
EXTRAKTION - ENFLEURAGE
EXTRAKTION MIT KOHLENDIOXID
DIE RESINOID-HERSTELLUNG

WASSERDAMPFDESTILLATION



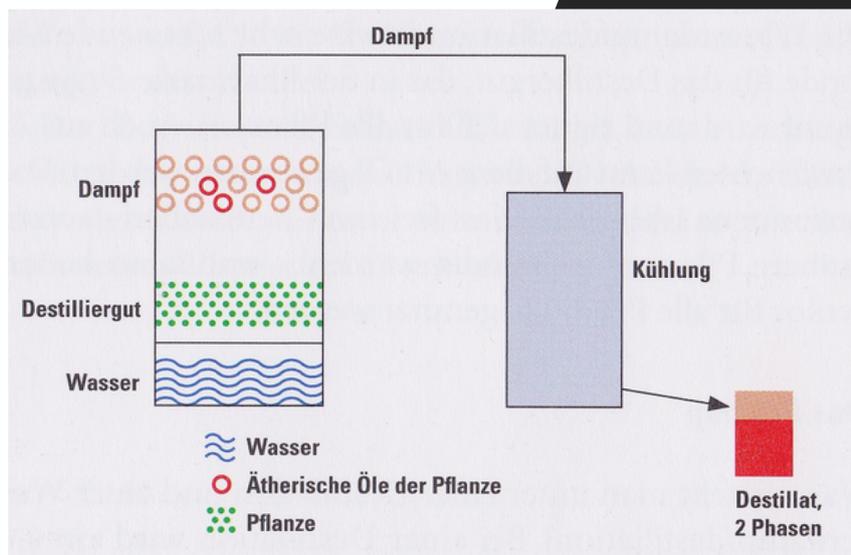
© Malle / Schmickl 2003

WASSERDAMPFDESTILLATION

- Gebräuchlichste Methode
- Pflanzenteile werden mit Wasser bis zur Verdampfung erhitzt – der Dampf wird kondensiert und gelangt in ein Überlaufglas.
- Das ätherische Öl schwimmt auf dem duftenden Wasser
- Nebenprodukt -> Hydrolat



WASSERDAMPFDESTILLATION



KALTPRESSUNG - EXPRESSION

- Zitrusfrüchte -> ätherischen Öle in der Schale
- Bis ca. 1930 wurden Zitrusöle hergestellt, indem man deren Schalen gegen einen „Schwamm“ ausdrückte
- **Heute:** maschinelle, mechanische Kaltpressung Schalen werden fein zerkleinert (mit wenig Wasser vermischt) und ausgedrückt.
- Das entstandenen Öl-Wasser-Gemisch kommt in eine Zentrifuge – das ätherische Öl wird so getrennt. !
- Es wird keine Hitze verwendet – dadurch würden wichtige Bestandteile des Öls zerstört werden.



EXTRAKTION - ENFLEURAGE

- Verfahren wird heute selten oder nur für Demonstrationszwecke genutzt.
- Auf einer Glasplatte befindet sich Schweine- oder Rinderfett - die empfindlichen, frisch gesammelten Blüten werden in das Fett gedrückt.
- Nach zwei Tagen werden die Blüten ersetzt.
- Der Prozess zog sich über Wochen hin.
- Durch Alkohol-Extraktion wurde das ätherische Öl aus dem Duft-Fett-Gemisch herausgelöst.
- Sein einigen Jahren wird die Enfleurage mit Palmfett statt mit Tierfett ausgeführt.



EXTRAKTION MIT KOHLENDIOXID

- Gasförmiges Kohlendioxid wird unter sehr hohem Druck bei 30°C bis 80°C verflüssigt.
- Das Pflanzenmaterial platzt unter der Druckeinwirkung und gibt sein ätherisches Öl ab.
- Die Düfte sind mit dieser Gewinnungsart frei von Lösungsmittelrückständen.
- Allerdings könnte sich der hohe Druck negativ auf die feinstoffliche Energie der Öle auswirken.
- Dies ist die neueste Methode zur Gewinnung von ätherischen Ölen – sehr kostspielig und nur bei wenigen Lieferanten erhältlich.



DIE RESINOID HERSTELLUNG

- Das Harz bestimmter Bäume (Benzoe, Weihrauch,...) wird mit Lösungsmitteln wie Chlorkohlenwasserstoffe oder Alkohol angesetzt und
 - erhitzt,
 - verrührt und
 - anschließend extrahiert und
 - gefiltert.





EXKURS: HYDROLATE

= Pflanzen-, Destillations- oder Blütenwässer; aromatische Wässer, Pflanzendestillate, Hydrosole, am gebräuchlichsten ist der Begriff Hydrolate

Hydrolate sind Nebenprodukte der Wasserdampfdestillation von Pflanzen.

Sie sind destillierte Wässer, die wasserlösliche Inhaltsstoffe enthalten, in Spuren auch suspendierte ätherische Öle.

WAS SIND HYDROLATE?

- Pflanzen-, Destillations- oder Blütenwässer, aromatische Wässer, Pflanzendestillate, Hydrosole, am gebräuchlichsten ist der Begriff Hydrolate
- **Hydrolate sind Nebenprodukte der Wasserdampfdestillation von Pflanzen.**
- Sie sind destillierte Wässer, die wasserlösliche Inhaltsstoffe enthalten, in Spuren auch suspendierte ätherische Öle.
- Im 7. Jahrhundert destillierten die Araber Pflanzen, um aus ihnen die „verborgenen Kräfte“ zu ziehen. Ein wichtiger Exportartikel war das Rosenhydrolat.
- Im CODEX (Referenzhandbuch der französischen Pharmacopöe) wurde 1830 erstmals festgehalten, dass Hydrolate zu Heilzwecken verwendet wurden sowie genaue Herstellungs- und Behandlungsvorschriften.



EXKURS HYDROLATE

- Hydrolate unterscheiden sich von ätherischen Ölen. Der Geruch ist anders! Der Duft (das ätherische Öl), den man wahrnimmt, ist im Hydrolat nur zu 0,03 bis 0,5% enthalten.
- Beim Lavendelhydrolat vermisst man den typischen Lavendelduft → es fehlt die Leitsubstanz Ester, die für den Geruch verantwortlich ist.
- Salbeihydrolat ist dem Salbeiöl sehr ähnlich → die Leitsubstanz Thujon – ein Monoterpenketon – ist leicht hydrophil.
- **Hydrolate** haben durch einen höheren Gehalt an Carbonsäure einen **leicht sauren Charakter** (pH-Wert zwischen 3,0 und 5,0)

EXKURS HYDROLATE

- **Haltbarkeit:** sind begrenzt haltbar, können leicht verkeimen
- **Anwendung:** äußerlich und innerlich möglich
- Es gibt **beindruckende Wirkungen von Hydrolaten** – allerdings sind diese noch nicht wissenschaftlich belegt.

Tab. 13.1 Gebräuchliche Hydrolate und ihre Wirkungen.

Hydrolat	Wirkung bei Einnahme	Wirkung bei äußerlicher Anwendung
Immortellenhydrolat	entzündungshemmend, immunstärkend	hämatomaufösend, wundheilend
Lavendelhydrolat	antibakteriell, insbesondere bei Fehlbesiedelung des Darms, immunsystemstärkend	hauttonisierend und -stärkend
Nerolihydrolat	immunsystemstärkend	hautpflegend, -stärkend, -beruhigend
Pfefferminzhydrolat	verdauungsfördernd	hautpflegend, kühlend, entzündungshemmend, juckreizstillend
Rosenhydrolat	herzstärkend, entzündungshemmend im Magen-Darm-Trakt	entzündungshemmend, wundheilend

Bildquelle: Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig

DEFINITION VON BEGRIFFEN

AUTHENTISCH? NATURIDENTISCH?
SYNTHETISCH? STANDARDISIERT?

DEFINITION VON BEGRIFFEN



AUTHENTISCHE GENUINE, NATURREINE ÄTHERISCHE ÖLE

...sind chemisch nicht veränderte Stoffe,
die aus Pflanzenmaterial durch schonende Verfahren
gewonnen wurden. Nur diese Öle sollten in der Therapie
zur Anwendung kommen.

MERKE:

je authentischer ein Öl ist,
desto verträglicher und heilsamer ist es!

REKTIFIZIERT BZW. STANDARDISIERTE ÖLE

...sind nicht mehr authentisch,
weil ihnen eine/mehrere Einzelsubstanz/en
ganz oder anteilig entzogen oder hinzugefügt worden ist
>>> **zum Zweck der Standardisierung.**

Entspricht z.B. der Gehalt eines Hauptinhaltsstoffes eines
ätherischen Öls nicht dem von DAB (Deutsches
Arzneibuch) vorgegebenen Standard,
so wird dieser – durch Hinzufügen oder Entziehen –
der Norm angepasst!.

NATURIDENTISCHE ÖLE

...sind aus Stoffen (Molekülen) zusammengesetzt,
die zwar in der Natur vorkommen, jedoch im Labor
zusammengebaut wurden. Dazu werden **exakte Kopien
der natürlichen Moleküle mithilfe natürlicher oder
synthetischer Ausgangsstoffe hergestellt.**

Bei einem naturidentischen Öl kann man durchaus die
Wirkung der zusammengebauten Einzelsubstanzen
bestimmen (vor allem im Duft).

Was hier aber **fehlt**, ist die **synergetische Wirkung aller
Einzelsubstanzen** in einem genuinen ätherischen Öl –
auch der bislang noch nicht bestimmten und erforschten.

SYNTHETISCHE ÖLE

... bestehen aus ganz neuen, im Labor konstruierten Molekülen, die es oft in der Natur gar nicht gibt.

Sie werden in der Duftstoffindustrie verwendet.

Zum Beispiel: Erdbeere, Mango kommen als ätherisches Öl nicht in der Natur vor.

APOTHEKERQUALITÄT

Begriff ist nicht klar definiert. In der Regel handelt es sich um ätherische Öle, die entsprechend den Richtlinien der Arzneimittelbücher verändert – also standardisiert oder rektifiziert (wiederholt destilliert) wurden.

Apotheken

(ähnlich den rektifiziert bzw. standardisierte Ölen)



FASZINATION INHALTSSTOFFE

Es gibt zwei Hauptgruppen:

- Terpene und ihre Derivate**
(Abkömmlinge, die mit etwa 90% den größten Anteil ausmachen)
- Aromatische Verbindungen**
(die alle einen Benzolring als wesentliches Merkmal aufweisen)

Es gibt noch eine ganze Reihe weiterer Inhaltsstoffgruppen.
Diese kommen jedoch in den ätherischen Ölen nur in
Spuren vor und bestimmen selten den Charakter des Öls.
-> wir gehen nicht näher auf diese ein

TERPENE UND IHRE DERIVATE

Terpene und ihre Derivate			
Funktionelle Gruppe		Terpengruppe	
		10 C-Atome	15 C-Atome
Reine Kohlenwasserstoffverbindung		Monoterpene	Sesquiterpene
Derivate (Oxidationsprodukte)	Alkohole	Monoterpenole	Sesquiterpenole
	Aldehyde	Monoterpenaldehyde	Sesquiterpenaldehyde
	Ketone	Monoterpenketone	Sesquiterpenketone
	Oxide	Monoterpenoxide	Sesquiterpenoxide
	Ester	Monoterpenester	Sesquiterpenester
	Phenole	Monoterpenphenole	



MONOTERPENE „RHEUMAÖLE“

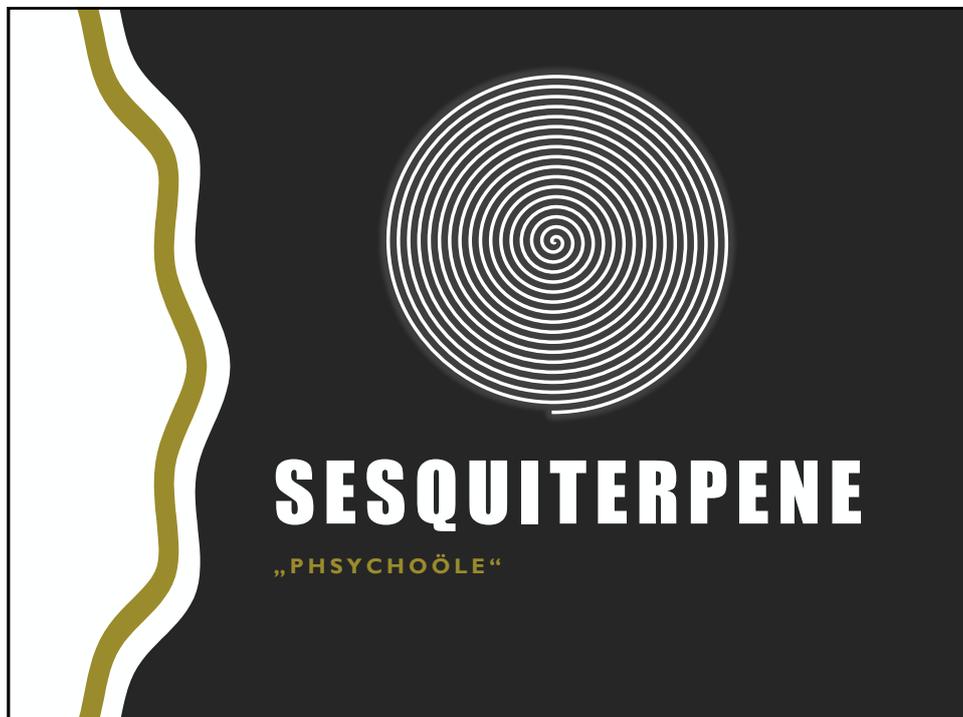
Eigenschaften	Körperliche Wirkung
<ul style="list-style-type: none"> • = reine Kohlenwasserstoff-Verbindung • stark lipophil (fettlöslich) • sehr dünnflüssig • leicht flüchtig • bei unsachgemäßer Lagerung oxidieren sie schnell • ihre Abbauprodukte können zu Hautreizungen und allergischen Reaktionen führen 	<ul style="list-style-type: none"> • anregend, erwärmend, schmerzstillen, entzündungshemmend • ideal bei rheumatischen Beschwerden und Akutschmerzen • Öle mit hohem Monoterpengehalt wirken antiviral, antibakteriell und sind Immunstimulanzien
Typische Vertreter und Vorkommen	Psychische Wirkung
<ul style="list-style-type: none"> • Zitrusfrüchte (Grapefruit, Limette, Mandarine, Orange, Zitrone) • Nadelgewächse (Latschenkiefer, Wacholder, Weißtanne, Zypresse) 	<ul style="list-style-type: none"> • wirken generell tonisierend • Konzentrationsfördern • geistig stimulierend • strukturieren • sind mild angstlösend

FÜR FRÖHLICHKEIT UND HEITERKEIT GRAPEFRUIT ÖL



FÜR FRÖHLICHKEIT UND HEITERKEIT GRAPEFRUIT ÖL

- Citrus paradisi Macfayden, J.
- = **Agrumenöl** sind Zitrusöle (zB Bergamotte-, Limetten-, Mandarinen-, Orangen-, Zitronenöl) nur die aus den Fruchtschalen durch Kaltpressung gewonnenen Öle werden als Agrumenöle bezeichnet.
- Zitrusöle können in Verbindung mit Sonnenlicht phototoxische Reaktion auf der Haut auslösen. Vorsicht auch bei Badeölen: Zitrusdüfte sollen möglichst frisch sein! Haltbarkeit beachten. Schwach duftende Zitrusdüfte sind oft oxidiert -> können im warmen Wasser hautreizend wirken!
- Typisches, spritzig-frische Aroma
- Sorgt für Lebenslust, Leichtigkeit
- Findet Verwendung wenn man lustlos, müde, schlecht gelaunt ist
- „macht 7 Jahre jünger, 6 Kilo leichter“
- **Gewinnung:** Kaltpressung der Schale
- 90 – 98% Monoterpene -> ganzheitlich anregend



SESQUITERPENE „SEELENFÜHRER ZUR EIGENEN MITTE“, „PSYCHOÖLE

Eigenschaften	Körperliche Wirkung
<ul style="list-style-type: none"> = reine Kohlenwasserstoffverbindung (Endung -en, zB Limonen, Pinien,...) im Unterschied zu den Monoterpenen –> große Moleküle, die langsam reagieren 	<ul style="list-style-type: none"> sind ausgesprochen hautfreundlich/hautverträglich wirken mild entzündungshemmend wirken leicht schmerzstillen haben regenerierende Eigenschaften (unterstützen den Reparaturmechanismus der Zellen)
Typische Vertreter und Vorkommen	Psychische Wirkung
Ingwer Kamille blau Manuka Melisse Vetiver Zeder ...	<ul style="list-style-type: none"> geben Kraft, Stärke, Selbstvertrauen unterstützen unsere Ausstrahlung (haben einen pheromonähnlichen Charakter) angstlösend, mildern übermäßige Erregbarkeit und Unruhe (ohne dabei zu dämpfen)

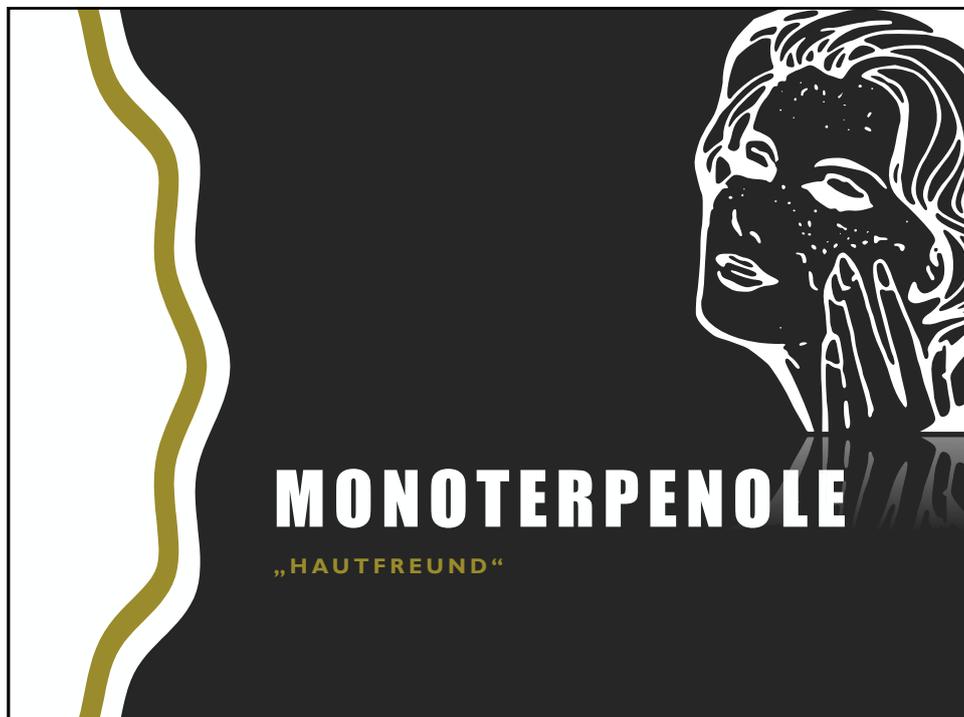
ÖL MIT GROSSER ERDUNGSKRAFT VETIVERÖL



ÖL MIT GROSSER ERDUNGSKRAFT VETIVERÖL

- Vetiveria zizanioides (L.) Nash
- = Süßgräser
- ist in Indien beheimatet – sehr widerstandsfähige Wurzel!
- Unverwechselbarer Duft: wird entweder geliebt oder abgelehnt!
- Das Öl befreit von zu viel Kopflastigkeit, erdet und regeneriert
- Stresslösende Eigenschaft -> positive und ausgleichende Wirkung
- Basisnote

- **Gewinnung:** Wurzel (50kg ergeben 1kg ätherisches Öl)



MONOTERPENOLE „HAUTFREUND“

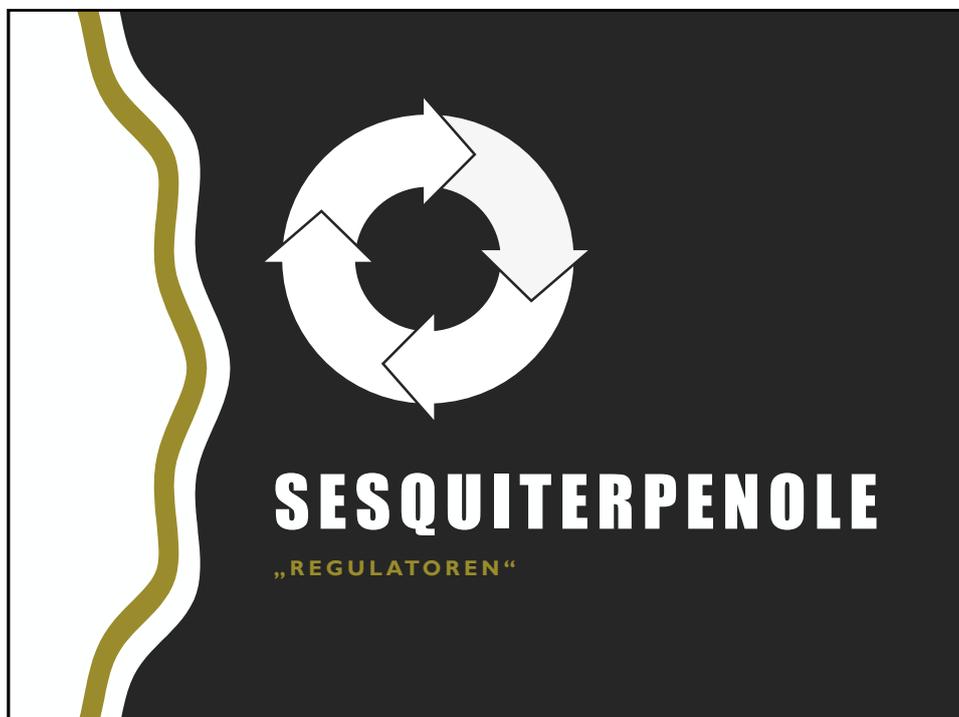
Eigenschaften	Körperliche Wirkung
<ul style="list-style-type: none"> • = Alkohol (Endung -ol, zB Linalool, Geraniol,...) • diese Inhaltsstoffe gehört zu den verträglichsten Stoffen in der Aromakunde. • sie sind stark Hautpflegend und verursachen kaum allergische Reaktionen 	<ul style="list-style-type: none"> • starke Immunmodulatoren • harmonisieren Hormon-, Herzkreislauf- und Nervensystem • wirken hautpflegend, zellregenerierend • haben ausgeprägte antibakterielle, antivirale, antimykotische Eigenschaften
Typische Vertreter und Vorkommen	Psychische Wirkung
Lavendel fein Koriander Palmarosa Rosengeranie Rosenholz Thymian Linalool	<ul style="list-style-type: none"> • regulieren im hohen Maße die Stresshormonproduktion • wirken stimulierend bei Müdigkeit oder Lethargie • fördern Wahrnehmung, Achtsamkeit, Mitgefühl

ERFREUT HERZ, HAUT UND HORMONSYSTEM ROSENGERANIENÖL



ERFREUT HERZ, HAUT UND HORMONSYSTEM ROSENGERANIENÖL

- Pelargonium x aperum Ehrhart ex Willdenow Typ Bourbon (Volksname Duftgeranie)
- = Storchenschnabelgewächs
- **Komplexes Öl – mehr als 200 Inhaltsstoffen**
- sehr hautfreundlich, kann auch pur aufgetragen werden
- heilt, desinfiziert wunde Haut, lindert Schmerzen,
- hilft blaue Flecken abklingen zu lassen
- **gutes hormonelles Balance-Öl** -> zeigt hormonregulative Wirkungen, ohne ein Hormon zu sein
- Gewinnung: Wasserdampfdestillation der grünen Blätter mit ihren Blüten.
- 300-500 kg ergeben 1 kg ätherisches Öl



SESQUITERPENOLE „REGULATOREN UND IMMUNMODULATOREN“

Eigenschaften	Körperliche Wirkung
<ul style="list-style-type: none"> • = Alkohol (Endung -ol, zB, Carotol, Patchoulol,...) • sind langsam, aber nachhaltig wirkende Immunmodulatoren • gleiche Eigenschaften 	<ul style="list-style-type: none"> • wirken harmonisierend auf den Hormonhaushalt • stärken die körpereigenen Abwehrkräfte • sind venentonisierend, hautpflegend (auch bei chronischen Hauterkrankungen)
Typische Vertreter und Vorkommen	Psychische Wirkung
<p>Kamille blau Karottensamen Patchouli Sandelholz Virginiawacholder u.w.</p>	<p>Stellen eine sehr uneinheitliche Gruppe dar – Gemeinsamkeiten sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stark regulierende Wirkung auf die Hypophyse • ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem • stärken Widerstandskraft gegenüber psychischem Stress

FÜR SEELNFREIEN UND AUSSTRALUNG SANDELHOLZ



FÜR SEELENFREIDEN UND AUSSTRALUNG SANDELHOLZ

- Santalum album L.
- = Sandelholzgewächs
- ist in über 80% aller Parfums enthalten: wegen seiner angenehmen, balsamischen Holzduftes und seiner Fixiereigenschaft!
- wirkt neurologisch reizmindernd
- in der tibetischen Medizin: bei mentalen Störungen und emotionaler Instabilität verwendet
- in Ayurveda: der Duft verhilft zu größerem Seelenfrieden
- in der Aromatherapie von Bedeutung wegen seiner desinfizierenden Wirkung auf das Zahnfleisch und die Schleimhäute des Urogenitalsystems
- Gewinnung: Wasserdampfdestillation des Kernholzes reifer, über 30-jähriger Bäume mit Wurzeln; 20 kg ergeben 1 kg ätherisches Öl



MONOTERPENALDEHYDE „MR. PROPPER ODER INSEKTENABWEHR“

Eigenschaften	Körperliche Wirkung
<ul style="list-style-type: none"> = Aldehyde: entstehen wenn primäre Terpenalkohole oxidiert werden -> Terpenaldehyde (Endung -al, zB Citral, Citronellal,...) zeichnen sich durch einen zitronenartigen Duft aus (Hauptinhaltsstoff heißt Citral) sind empfindlich gegenüber Säuren, Licht und Luft -> sie reagieren auch auf Haut/Schleimhaut stark -> Hautreizung und allergische Reaktionen sind möglich eignen sich nicht für Kinder/Allergiker/Schwangere/kranke Personen 	<ul style="list-style-type: none"> der Geruch von Citral kann uns vor Mücken und Zecken schützen wirken antibakteriell, antimykotisch (gegen Pilze wirkend), antiviral stärken die körpereigene Abwehr wirken kreislaufanregend, erwärmend (Hauterkrankungen)
Typische Vertreter und Vorkommen	Psychische Wirkung
<ul style="list-style-type: none"> Eucalyptus citriodora Lemongras Litsea Melisse Eisenkraut 	<ul style="list-style-type: none"> Die Dosierung entscheidet über die Verträglichkeit und Wirkung: in geringer Dosis: beruhigend in normaler Dosis: anregend und belebend in hoher Dosis: Unruhe, Reizbarkeit

IMMUNSTÄRKEND UND ERFRISCHEND LITSEA CUBEBA



IMMUNSTÄRKEND UND ERFRISCHEND LITSEA CUBEBA

- Litsea cubeba Persoon
- = Lorbeergewächs
- ähnlich in der Wirkung wie Lemongrassöl (stärkt Lebensgeister und Abwehrkräfte)
- preiswertes Öl – eher unbekannt und nicht überall erhältlich
- stark citralhaltig – wirkt gegen Pilzinfektionen
- unterstützt den Körper bei viralen Erkrankungen
- bei Überdosierung können Hautreizungen auftreten (vor allem wenn das Öl älter als 2 Jahre ist)
- Gewinnung: Wasserdampfdestillation aus den Früchten



MONOTERPENKETONE „HIRNÖLE“

Eigenschaften	Körperliche Wirkung
<ul style="list-style-type: none"> • = Ketone: wenn sekundäre Terpenalkohole oxidiert werden, entstehen Terpenketone • Endung -on, zB. Thujon • beständige Verbindung, kaum Hautreizend • wirken neurotoxisch und abortiv! Einhaltung der Dosis und Sorgfalt im Umgang! • eignen sich nicht für Kinder/Allergiker/Schwangere/krankte Personen 	<ul style="list-style-type: none"> • hat eine zellregenerierende, wundheilende Wirkung auf die Haut und Schleimhaut • fördern den Vernarbungsprozess • auf die Atemwege stark mykolytisch (schleimverflüssigende) wirkend • regen den Gallenfluss an, sind dadurch leberentlastend
Typische Vertreter und Vorkommen	Psychische Wirkung
<p>Kümmel Nanaminze Pfefferminze Rosmarin CT Kampfer Salbei (Thujon) Ysop off. Schopflavendel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In geringer Dosis wirken sie geistig und seelisch klärend. • beeinflussen nachweislich den Neurotransmitter Acetylcholin und unterstützen die Gehirnfunktion, um uns vor Demenz und Alzheimer zu schützen. • Die Aktivierung von Serotonin fördert die gute Laune.

STÄRKT DAS GEHIRN SALBEI



STÄRKT DAS GEHIRN SALBEI

- Salvia officinales L.
- = Lippenblütlergewächs
- Salbeiöl mit hohem Thujonanteil ist kritisch -> daher immer kleinblättriges Salbeiöl (Thujon ist eine „Alterscheinung“) oder Lavendelsalbei kaufen.
- Wirksamste Pflanze um Demenz vorzubeugen – stärkt das Gehirn und das Gedächtnis
- Aktiviert die Ausschüttung von Acetylcholin -> Botenstoff der Vernunft, sorgt für eine bessere Informationsverarbeitung
- Spezialist bei Wunden
- Hilft bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut
- Zellregenerierend: fördert gute Narbenbildung
- **Vorsicht:** neurotoxische und abortive Eigenschaften!!!!
- **Gewinnung:** Wasserdampfdestillation aus dem Kraut



ESTER „UNIVERSALGENIE“

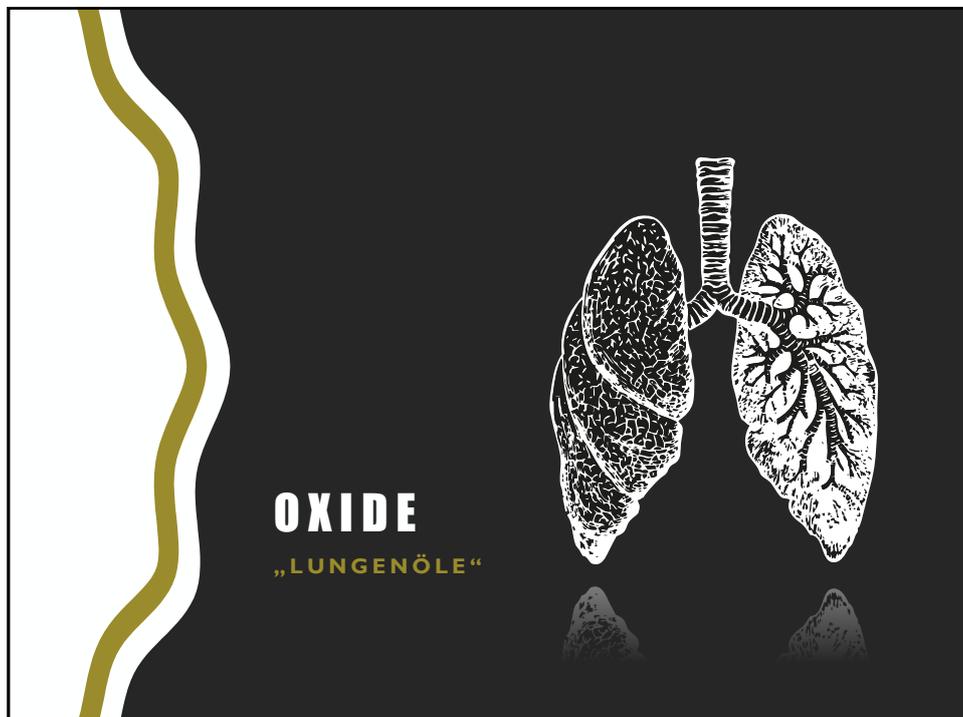
Eigenschaften	Körperliche Wirkung
<ul style="list-style-type: none"> • = Alkohole und Säuren bilden unter Wasserabspaltung Ester. Unter dem Begriff Ester werden die verschiedenen Terpenester zusammengefasst (Mono- und Sesquiterpenester besitzen in etwa die gleichen Eigenschaften) • diese Stoffgruppe hat einen angenehm blumigen oder fruchtigen Duft • Endung –at, Linalylacetat, ...) • Stabile Verbindungen – sind SEHR hautverträglich 	<ul style="list-style-type: none"> • wirken ausgleichen, entkrampfend, entzündungshemmend, antimykotisch • wirken schlaffördernd • wirken bei nervösen Herzbeschwerden • schmerzstillend, vor allem bei chronischen Schmerzen
Typische Vertreter und Vorkommen	Psychische Wirkung
<p>Bergamotte Kamille römisch Kardamon Lavendel fein Muskatellersalbe Petit grain Bitterorange</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wirken ganzheitlich entspannend entspannend auf das zentrale Nervensystem • steigern das Wohlbefinden • wirken positiv regulierend auf die Serotoninausschüttung im Gehirn

ÖL MIT DEM GRÖSSTEN WIRKUNGSSPEKTRUM LAVENDEL



ÖL MIT DEM GRÖSSTEN WIRKUNGSSPEKTRUM LAVENDEL

- *Lavendula angustifolia* P. Miller
- = Lippenblütlergewächs
- Lavendelöl wirkt wie ein Katalysator – gibt man es in eine Mischung, entstehen oft ein synergetischer Effekt!
- Lavendel ≠ Lavendel: fein, extra, Speiklavendel, Schopflavendel haben unterschiedliche Eigenschaften
- Fein/extra: unter/über 800 m Höhe Anbau (je höher der Lavendel angebaut wird, desto höher der Ester-Gehalt)
- Paradoxe Wirkung: wirkt sowohl anregend als auch entspannend/beruhigend
- Erste Hilfe bei Verbrennungen und Verbrühungen
- hautfreundlich!
- Wirkt mild regulierend auf zahlreiche Neurotransmitter – vor allem Serotonin



OXIDE „LUNGENÖLE“

Eigenschaften	Körperliche Wirkung
<ul style="list-style-type: none"> = sehr uneinheitliche Gruppe (Monoterpenoxide und Sesquiterpenoxide) sind ringförmige Kohlenstoffverbindungen, in denen ein Sauerstoffatom integriert ist -> daher der Name wichtigste Vertreter der Monoterpenoxide ist 1,8 Cineol (verleiht einen medizinisch-frischen Duft – daher wurde früher 1,8 Cineol auch Eukalyptol genannt). Die anderen Oxide (Sesquiterpenoxide) spielen keine wesentliche Rolle, sind kaum in ätherischen Ölen zu finden 	<ul style="list-style-type: none"> ätherische Öle über 30% 1,8 Cineol -> wichtige pharmakologische Öle (wirken stark auswurfördernd, schleimverflüssigend, schleimabtransportieren, sekretionsfördernd) wirken stark entzündungshemmend auf die Schleimhaut / Bronchien beeinflusst den Parasympathikus positiv <ul style="list-style-type: none"> wirken durchblutungsfördernd, erwärmend, hautpflegend
Typische Vertreter und Vorkommen	Psychische Wirkung
Cajeput Eucalyptus globus Ravintsara Lorbeer Rosmarin Cineol Myrte Türkei	<ul style="list-style-type: none"> wecken die Lebensgeister sorgen für Durchhaltevermögen fördern logisches Denken, Konzentrations- und Merkfähigkeit sorgen für Durchhaltevermögen und psychische Widerstandskraft

WECKT DIE LEBENSGEISTER ROSMARIN CINEOL



WECKT DIE LEBENSGEISTER ROSMARIN CINEOL

- Rosmarinus officinalis L. CT 1,8-Cineol (-> es gibt verschiedene Chemotypen)
- = Lippenblütlergewächs
- das belebende Cineol (Oxid) und Kampfer (Monoterpenketon) sind die Hauptinhaltsstoffe
- wirken schmerzstillen (bei Rheuma)
- lösen Schleim und fördern das Abhusten, lassen die Atemwegsorgane anschwellen
- ist stark anregend – ideal für Menschen die unter niedrigem Blutdruck leiden
- für „Morgenschlappheit“ / bei Erschöpfungszuständen und Konvaleszenz
- bei Menschen mit Bluthochdruck -> nicht verwenden bzw. vor allem nicht als Badezusatz (Wärme des Badeswasser verstärkt die Wirkung)
- **Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der blühenden Zweigspitzen, 80 kg ergeben 1 kg ätherisches Öl

WDH: FASZINATION INHALTSSTOFFE

Es gibt zwei Hauptgruppen:

- **Terpene und ihre Derivate**
(Abkömmlinge, die mit etwa 90% den größten Anteil ausmachen)
- **Aromatische Verbindungen**
(die alle einen Benzolring als wesentliches Merkmal aufweisen)
- Der **Benzolring** ist der Grundkörper zahlreicher stark riechender, aromatischer Verbindungen.

Aromatische Verbindungen - Benzolverbindungen		
Monoterpenphenole	Phenylpropan-Derivate	Weitere aromatische Gruppen
	Eugenol und Zimtaldehyd	Aromatische Ester und Alkohole
	Ether	Aromatische Aldehyde, Ketone, Säuren
	Cumarine / Furocumarine	

CUMARINE / FUROCUMARINE

- **Cumarine:** keine photosensibilisierende Eigenschaften – problemlos in der Anwendung, bilden teilweise bei niedriger Dosierung einen UV-Schutz. Vertreter: Tonkabohne, geringe Spuren im Lavendel fein. Bereits in geringer Konzentration stehen die Cumarine für „Entspannung pur“
- **Furocumarine:** haben eine **photosensibilisierende Eigenschaft**, Vertreter: Angelikaöl, Bergamotteöl, in Spuren in den anderen Zitrusölen Sie wirken seelisch stark aufhellen, insbesondere in der dunkleren Jahreszeit (Bergamotteöl)

* Achtung bei Verwendung in Körpercremen, Spray,...
wenn man danach der Sonne ausgesetzt ist *

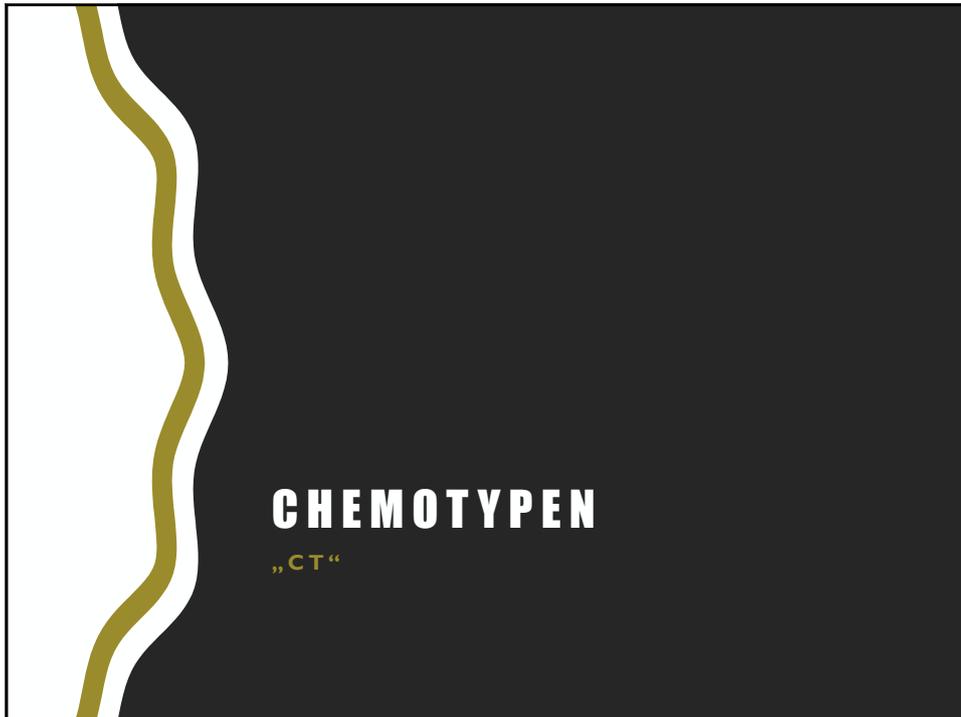
OVALMODELL AUS „PRAXIS AROMATHERAPIE“



Abb. 4.3 Zuordnung einiger typischer ätherischer Öle.



Abb. 4.8 Das Modell zur Wirkung Hauptinhaltsstoffgruppen.



CHEMOTYPEN

Eine Pflanzenart – mehrere Chemotypen – Thymian ist nicht gleich Thymian.
Die Stammpflanze ist immer die gleiche – je nach

- **Standort** (geografische Lage, Höhenlage, Boden und andere lokale Bedingungen) und
- **Sonneneinstrahlung** entwickeln sich verschiedene Variationen von Thymian, deren ätherische Öle sich in Duft und Wirkung zum Teil stark voneinander unterscheiden können.
 - Verantwortlich dafür sind unterschiedliche Konzentrationen der Inhaltsstoffe
 - Der Inhaltsstoff, dessen Anteil am höchsten ist, bezeichnet den Chemotyp (CT oder C.T.)

Beispiel Thymian:

- Thymus vulgaris CT Thymol
- Thymus vulgaris CT Thujanol
- Thymus vulgaris CT Linalool



RICHTIGER UMGANG MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

WIE VERWENDE ICH ÄTHERISCHE ÖLE
DOSIERUNG
RICHTIGER EINKAUF
HALTBARKEIT
AUFBEWAHRUNG
ERSTE HILFE

WIE VERWENDE ICH ÄTHERISCHE ÖLE?

Ätherische Öle, dürfen (bis auf ganz wenige Ausnahmen) nicht pur auf die Haut aufgetragen werden.
Ä.Ö. sind fettlöslich -> müssen mit einem Emulgator gemischt werden
Dazu eignet sich: Sahne, Milch, Honig, Salz, fette Öle, Alkohol

Verträglichkeitstest machen!
Besonders bei empfindlichen Personen ist dieser Test ratsam!



RICHTIGE DOSIERUNG

Die physiologische Dosierung:

Darunter versteht man 0,5-1%ige ätherische Ölmischungen.

Das bedeutet, dass der Anteil an ätherischem Öl an der Gesamtmischung nicht mehr als 0,5-1% beträgt.

Als Faustregel gilt:

1%ige Mischung: 20 Tropfen
ätherisches Öl (ca. 1ml)
auf 100ml
Trägeröl/Pflegeöl/Salbengrundlage



DER RICHTIGE EINKAUF

- 100 % reines ätherisches Öl
- die lateinische botanische Bezeichnung der Herkunftspflanze
- Angabe des Pflanzenteils aus dem das Öl gewonnen wurde
- das Gewinnungsverfahren
- gegebenenfalls ein Trägeröl in Prozent
- genaue Angabe des Zusatzes und des Mischungsverhältnisses in Prozent bei zähflüssigen Ölen (z.B. Benzoe Siam, Mimose oder Tonka), die oft mit Weingeist (Alkohol) oder Jojobaöl versetzt werden, um sie anwendungsfreundlicher zu machen
- die Chargennummer (Kontrollnummer)
- Angaben über den Anbau aus kontrolliert-biologischem Anbau, aus Wildsammlung oder aus konventionellem Anbau
- die exakte Füllmenge in ml oder g

HALTBARKEIT VON ÄTHERISCHEN ÖLEN:

Die **Haltbarkeit** ist abhängig von der Zusammensetzung und den Lagerbedingungen.

Zitrusöle / Koniferenöle sind ca. 1 Jahr haltbar.

Die meisten ätherischen Öle sind im Durchschnitt zwischen 2 und 3 Jahren haltbar.

Einige ätherische Öle wie z. B. Sandelholz, Vetiver oder Patchouli entwickelt der Duft immer besser werdend bei längerer Lagerung von mindestens 3 Jahren.



RICHTIGE AUFBEWAHRUNG UND LAGERUNG:

- Aufbewahrung in Braun- Blau- oder Violettglasflaschen
 - Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Stoffe, die auf Licht besonders empfindlich reagieren – je dunkler, desto besser!
- Ätherische Öle greifen Kunststoff an
- Kühl, trocken, lichtgeschützt lagern, aber NICHT im Kühlschrank! -> keine ständigen Temperaturschwankungen aussetzen
- Zu viel Kontakt mit Sauerstoff vermeiden – Fläschchen nicht unnötigerweise öffnen oder geöffnet stehen lassen
- Geruchs- oder Konsistenzveränderungen sind Zeichen dafür, dass das Öl nicht mehr verwendbar ist



ERSTE HILFE MASSNAHME

auf der Haut: mit Wasser abwaschen, fettes Öl verwenden, Reispulver verwenden (bindet ätherisches Öl, ca. 10 Minuten darauf lassen)

im Auge: gelangen ätherische Öle in die Augen – NIE mit fetten Ölen ausspülen (dies würde das Eindringen in die Schleimhäute und in das Auge beschleunigen), mit reichlich Wasser spülen!

zu viel eingeatmet: bei Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen ...

Kristall/Stein bei sich haben / am Arbeitsplatz (Stein mit hoher Dichte: Bergkristall, Diamant :))

Salzfußbad: entgiftend, erdend, zentrierend mit **Salz** Hände abreiben

viel **Trinken** und **Lüften**

Kaffeegeruch neutralisiert



ANWENDUNG BEI KINDER

„NICHT UNTER 3 JAHREN“

NIEDRIGE DOSIS

RICHTIGE WAHL

KEINE EXPERIMENTE!

ANWENDUNG BEI KINDER

Ätherische Öle die bei Kinder NICHT verwendet werden dürfen:

- Öle mit (hohem) Anteil von **Monoterpenketonen**: Kümmel, Nanaminze, Pfefferminze, Rosmarin CT Kampfer, Salbei, Schopflavendel, Ysop off,...
- Öle mit (hohem) Anteil von **Monoterpenaldehyde**: Eisenkraut, Eucalyptus citriodora, Citronella, ...

VORSICHT BEI KLEINKINDER:

- **Eukalyptus und Pfefferminzöl** nicht verwenden! Stimmritzenkrampf (Glottiskrampf) mit möglicher Todesfolge.
- **Campher und Menthol** nicht verwendet! Ätherische Öle wie **Menthol** können die Atemwege reizen, sodass die Schleimbildung angeregt wird. Dadurch verengen, verschleimen und verkrampfen die ohnehin bei einer Erkältung angegriffenen Atemwege zusätzlich.

Dosis beachten Beispiel Mandarinöl:

Das Öl wirkt beruhigend (niedrige Dosis) und belebend/anregend (hohe Dosis). Deshalb Vorsicht in der Duftlampe & Co: Kinder können unruhig und nervös davon werden.

PRAXISANWENDUNG - STARTERKID

- Lavendel fein oder extra / Petit grain (Ester „Universalgenie“)
- Grapefruit / Latschenkiefer (Monoterpene „Rheumaöle“)
- Rosmarin Cineol / Lorbeer (Oxide – „Lungenöle“)
- Rosengeranie / Tymian Linalool (Monoterpenole „Hautfreund“)
- Salbei kleinblättrig! oder Lavendelsalbei (Monoterpenketone „Hirnöle“)
- Atlaszeder (Sesquiterpene „Seelenführer zur eigenen Mitte“)
- Litsea cubeba (Monoterpenaldehyde (Citral!) „Mückenabwehr“)



LERNFRAGEN

- Was sind ätherische Öle?
- Was sind Hydrolate?
- Wie werden ätherische Öle gewonnen/hergestellt? Welche Verfahren kennst du?
- Wie dosiere ich ätherisches Öl? Was heißt „physiologische Dosierung“?
- Schaut euch eine Inhaltsstoffgruppe genauer an.
- Begriffe erklären: authentische genuine, naturreine ätherische Öle, rektifiziert bzw. standardisierte Öle, naturidentische Öle, synthetische Öle
- Was muss man bei der Anwendung von ätherischen Ölen bei Kindern beachten
- Welche Öle sind bei Frauen in der Schwangerschaft ungeeignet
- Welche Inhaltsstoffgruppen sind kritische und WARUM?
- Verwendung und Umgang ätherische Ölen (Anwendungsbeispiele, Haltbarkeit, Lagerung,...)
- Was sind Agrumenöle? Was sind Koniferenöle?
- Eigenschaften der ätherischen Öle?
- Was sind Chemotypen?

ROLL ON BASISREZEPT

ROLL-ON YOUR MOOD:

Naturduft statt teuren und synthetischen Parfums

Zutaten:

10 ml Roll-On, am besten aus Glas

10 ml Jojobaöl

ca. 10 Tr. ätherisches Öl nach Wahl

Herstellung: Das Jojobaöl in den Roll-On füllen, ätherisches Öl nach und nach hinzufügen, zwischendurch immer wieder an der Mischung riechen.

Was für einen selber „gut“ riecht, ist sehr individuell. Man kann seinen Lieblingsduft solo verwenden, oder eine Mischung aus ätherischen Ölen.

CREME DEO „SANFTER ENGEL“

Zutaten:

30 ml Glastiegel

3-4 TL Sheabutter

0,5 TL Natron

0,5 TL Zinkoxid (optional)

ätherische Öle (insgesamt ca. 15 Tropfen, je nach Intensität)

Herstellung: Sheabutter im Glastiegel mit kleinem Löffel oder Spatel geschmeidig rühren. Erst das Natron und optional das Zinkoxid untermischen. Zum Schluss die ätherischen Öle dazu rühren.

Immer ein Öl nach dem anderen, mit der Basisnote beginnend:

1 Tr. Vetiver, 3-4 Tr. kleinblättriger Salbei/Lavendelsalbei, 3 Tr. Rosengeranie, 5-6 Tr. Grapefruit

Du kannst auch ganz individuell den Duft wählen...aber es sollten hautfreundliche äth. Öle verwendet werden. (Beispiele: Lavendel fein, Koriander; Palmarosa, Rosengeranie, Rosenholz, Thymian Linalool, Bergamotte, Kamille römisch, Kardamon, Lavendel fein, Muskatellersalbe, Petit grain Bitterorange,...)

Haltbarkeit: Je nach Lagerung und wie man das Deo entnimmt 3-6 Monate (der Duft wird nach und nach schwächer bzw. verändert sich). Am besten immer kleinen Mengen herstellen und frisch verwenden.

