

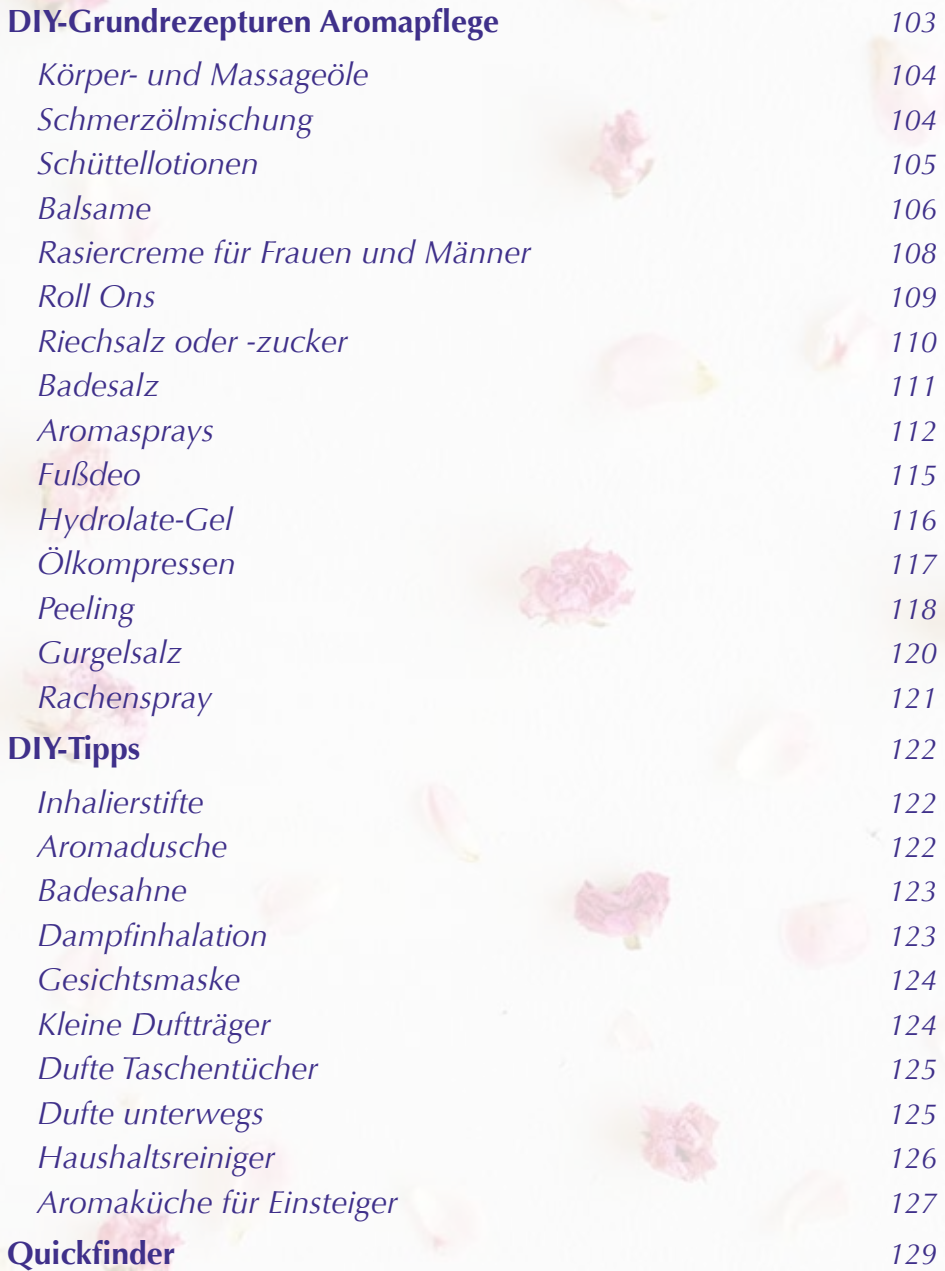
**Sabrina Herber**

**Basics**  
**Ätherische Öle**

**Grundwissen, Aromapflege-Mischungen & Co**



<b>Vorwort</b>	7
<b>Einleitung</b>	9
<b>Kurzer Rückblick in die Geschichte der Aromatherapie</b>	10
<b>Ätherische Öle – Antworten auf die häufigsten Fragen</b>	11
<i>Was sind ätherische Öle?</i>	11
<i>Warum produzieren Pflanzen ätherische Öle?</i>	11
<i>Wie werden ätherische Öle gewonnen?</i>	13
<i>Welche Qualitätskriterien gibt es für ätherische Öle?</i>	17
<i>Welche wichtigen Informationen sind auf Etiketten     ätherischer Öle zu finden?</i>	20
<i>Was sind Chemotypen?</i>	24
<i>Wie wird die Qualität der ätherischen Öle     seitens der Anbieter geprüft?</i>	25
<i>Woran erkenne ich, ob ein ätherisches Öl     qualitativ noch in Ordnung ist?</i>	26
<b>Das „Dorf der Duftmoleküle“</b>	27
<i>Die wichtigsten Inhaltsstoffe ätherischer Öle</i>	30
<b>Wie gelangen ätherische Öle und deren Wirkstoffe in unseren Körper?</b>	43
<b>Informationen über den Umgang mit ätherischen Ölen</b>	46
<b>Ausgewählte ätherische Öle im Portrait</b>	47
<b>Die wichtigsten Hydrolate für Aromatherapie und Aromapflege</b>	83
<b>Ausgewählte Pflanzenöle im Portrait</b>	93



<b>DIY-Grundrezepturen Aromapflege</b>	103
<i>Körper- und Massageöle</i>	104
<i>Schmerzölmischung</i>	104
<i>Schüttellotionen</i>	105
<i>Balsame</i>	106
<i>Rasiercreme für Frauen und Männer</i>	108
<i>Roll Ons</i>	109
<i>Riechsalz oder -zucker</i>	110
<i>Badesalz</i>	111
<i>Aromasprays</i>	112
<i>Fußdeo</i>	115
<i>Hydrolate-Gel</i>	116
<i>Ölkompressen</i>	117
<i>Peeling</i>	118
<i>Gurgelsalz</i>	120
<i>Rachenspray</i>	121
<b>DIY-Tipps</b>	122
<i>Inhalierstifte</i>	122
<i>Aromadusche</i>	122
<i>Badesahne</i>	123
<i>Dampfinhalation</i>	123
<i>Gesichtsmaske</i>	124
<i>Kleine Dufträger</i>	124
<i>Dufte Taschentücher</i>	125
<i>Dufte unterwegs</i>	125
<i>Haushaltsreiniger</i>	126
<i>Aromaküche für Einsteiger</i>	127
<b>Quickfinder</b>	129

## Warum reicht der deutsche Pflanzenname auf einem Etikett nicht aus?

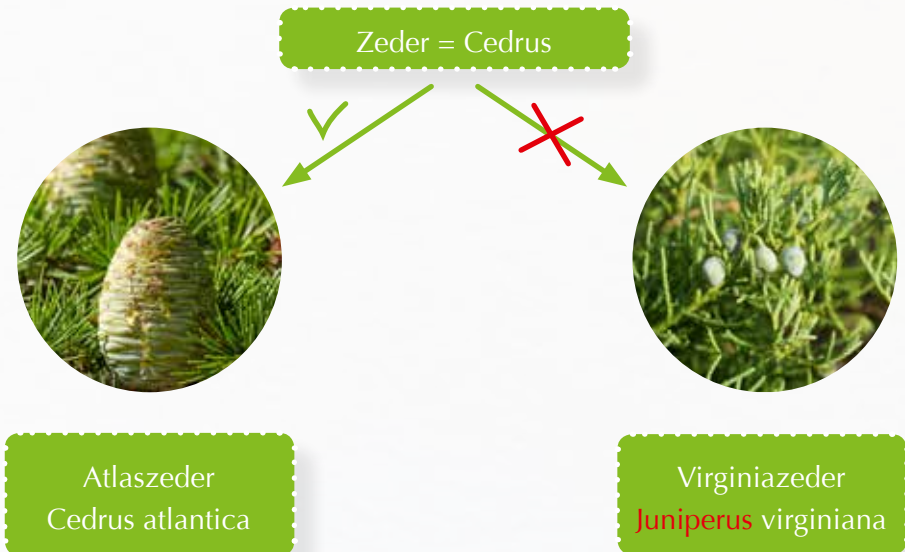
Der botanische Name mit Gattung, Art und Chemotyp auf dem Etikett ist in Ergänzung zum deutschen Pflanzennamen von großer Bedeutung. Nur so kann ein ätherisches Öl eindeutig seiner Stammpflanze zugeordnet werden. Die international einheitliche lateinische Namensgebung der Pflanzen baut sich wie folgt auf:

**Gattung:** z. B. Cedrus (deutscher Name: Zeder)

**Art:** z. B. atlantica, libani, deodora

### Wichtig:

Nur eine genaue botanische Bezeichnung schützt vor Verwechslung





## Sesquiterpenketone

„Die Seelenbalance“

Vorkommen in ätherischen Ölen: selten, nur in Spuren

### **Therapeutische Wirkung:**

Schleimlösend, hautpflegend, antimykotisch, narbenpflegend, beruhigend, wirkt entkrampfend auf das Atemwegssystem

### **Familienmitglieder sind z. B.:**

$\alpha$  +  $\beta$ -Atlanton, Iron, Jonon, Valeranon,  
 $\alpha$  +  $\beta$ -Vetiveron

### **Sesquiterpenketone sind z. B. enthalten in:**

Iris, Narde, Atlaszeder, Grapefruit, Vetiver



Iris, ein ätherisches Öl, das durch einen aufwändigen Herstellungsprozess aus den Rhizomen der Iris gewonnen wird, enthält bis zu 75 % Sesquiterpenketone.



## Di- und Triketone

„Die Hautbalance“

Vorkommen in ätherischen Ölen: selten

### **Diketon (Italidion) in Immortelle:**

zur Behandlung von Blutergüssen. Immortellenöl wirkt zusätzlich entkrampfend, hautgenerierend und entzündungshemmend



### **Triketone in Manukaöl:**

stark antibakteriell und antimykotisch, sehr hautfreundlich, hautpflegend, psychisch entspannend und ausgleichend

# Mandarine rot

*Citrus reticulata*

Familie: Rautengewächse

Duftnote: ▲

Duft: süß, warm

Preiskategorie: günstig

Haltbarkeit: 9 Monate

Herstellung: KP

## Inhaltsstoffe

Monoterpene

Ester

Furanocumarine



## Wirkung:

- entkrampfend
- entspannend
- angstlösend
- entstauend
- stimmungsaufhellend

## Anwendung:

- » Hyperaktivität
- » Blasenentzündung
- » Lymphstau
- » Angst, Unruhe, Stress
- » Schlafstörungen

### Körperbalsam „Süße Wonne“

50 g Kokosöl  
4 Tropfen Mandarine rot  
2 Tropfen Zirbelkiefer  
2 Tropfen Vanilleextrakt  
2 Tropfen Benzoe Siam

Kokosfett in einem verschließbaren Döschen erwärmen, ätherische Öle hineintröpfeln, gut mischen und abkühlen lassen.

DIY-Ideen	Dosierung	Alter
Roll On	3 Tr. in 10 ml Jojobaöl	ab 3 Jahre
Raumspray	10 Tr. in 50 ml Wodka	ab 3 Jahre
Taschentuch	1 Tr. auf ein Taschentuch	ab 3 Jahre

## Rachenspray

Ein Rachenspray wirkt wohltuend bei überstrapazierter Stimme, bei defekter Mundschleimhaut und bei beginnenden Halsschmerzen. Xylit kühlt und lindert zusätzlich. Menschen, die viel reden müssen, auch Sänger profitieren von dieser pflegenden Mischung.

### So geht's

Hydrolat (z.B. Pfefferminz-, Teebaum oder Rosenhydrolat) und Xylit in einer 30 ml Sprühflasche mischen, Sanddornfruchtfleischöl dazu geben. Bei Bedarf die Mundschleimhaut und den Rachen besprühen. Vor jeder Anwendung gut schütteln. Wenn Sie ätherische Öle dazu geben, vermischen Sie diese zuerst mit dem Hydrolat und dem Xylit und füllen danach das Sanddornfruchtfleischöl ein.

### Grundrezeptur für 50 ml

45 ml Hydrolat  
5 ml Sanddornfruchtfleischöl  
1 Msp. Xylit (Birkenzucker)  
(2 Tropfen ätherisches Öl)

### Anwendung:

- Raue, strapazierte Stimme
- Entzündungen der Mundschleimhaut
- Halsschmerzen



**Geeignete ätherische Öle z. B.:** Neroli, Manuka, Palmarosa, Zitrone



## Über die Autorin



### **Sabrina Herber**

Aromaexpertin für Pflege- und Heilberufe  
Gesundheitspraktikerin  
Hospizbegleiterin  
MediAkupress Praktikerin nach dem Konzept  
„Begleitende Hände“  
Seminarleiterin und Autorin

**ViVere Schule für Aromatherapie und  
Aromapflege**

**[www.vivere-aromapflege.de](http://www.vivere-aromapflege.de)**

**vivere**  
S A B R I N A H E R B E R

Mehr Basiswissen vermitteln wir im Basisseminar „Aromapflege/ Aromatherapie“. Infos hierzu finden Sie auf unserer Website. Dort gibt es auch ein Dosierkärtchen zum Download:



**Praktisches  
Dosierkärtchen  
zum Ausdrucken  
über die Website  
[vivere-aromapflege.de](http://www.vivere-aromapflege.de)  
oder einfach QR  
Code mit dem Handy  
scannen**





## Haftungsausschluss

Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Behandlungsmaßnahmen entstehen können. Bei unklaren Beschwerden oder ernsthaften Erkrankungen sollte immer ein Arzt zu Rate gezogen werden.

## Bildnachweis

Mit freundlicher Genehmigung:

Umschlag: U1 Fotolia © epitavi, U-Rücken © Sabrina Herber

Inhalt: © Primavera Life GmbH, Fotograf Tobias Görner: S. 51; © Sabrina Herber: Seite: 14, 26 u.re, 32 u., 34 re., 35. u., 45, 49, 52, 54, 55, 62, 63, 64 kl., 65, 71, 73, 76, 78, 82, 85, 88, 90, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120 li + re., 121, 122, 123, 124 o. + u., 125, o., 126, 127, 138 (Autorenfoto)

Fotolia: Seite 12, 19, 21, 22, 23 li, 23 re, 24 o., 24 u., 26 o., m., u., u.li., 32 o., 33o.+ u., 34 li., 35 o., 38, 39.u., 41 o.+ u., 42 li.+ re., 44, 48, 50, 53, 56, 57, 58, 60, 61, 64 gr., 67, 68, 69, 72, 74, 80, 81, 84, 87, 89, 91, 94, 96, 98, 99, 100, 101, 102, 125 u.

Shutterstock: Seite 12, 16, 37, 59, 64 (Zeichnung), 86, 95, 97; © Ian Percy: S. 70; © Australien Seeds: S. 79, 92; CC BY-SA 3.0: © Krzysztof Ziarek: S. 39 o.

## Impressum

Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über://dnb.ddb.de abrufbar.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung der Autorin urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen und digitalen Systemen.

1. Auflage 2018

© 2018 Joy Verlag GmbH

D - 87466 Oy-Mittelberg

ISBN 978-3-96199-007-8

Lektorat: Eva M. Diller

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Feliza K.-von Beckerath

Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Printed in Germany

