



# Aromatherapie

Heilen mit ätherischen Ölen  
von Helene Elmer

# Geschichte

- ▶ Aromatherapie ist keine Erfindung der Neuzeit... erste Anwendungen bereits 3000 v.Chr.
- ▶ Anwendungen vielen Verschiedenen Kulturen
- ▶ Erste Erfahrungen im Bereich Medizin mit dem Lavendelöl



# Grundlagen

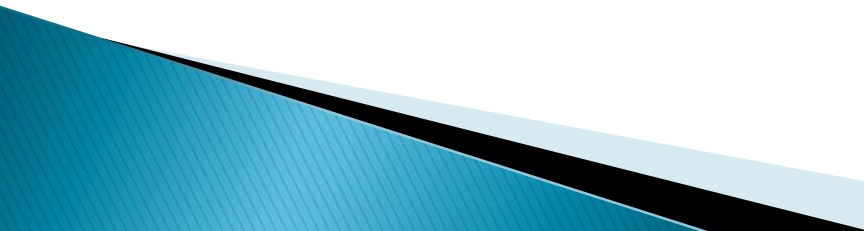
- ▶ Was ist Aromatherapie?
- ▶ Was sind ätherische Öle?
- ▶ Wie werden ätherische Öle hergestellt?
- ▶ Wie wirken ätherische Öle?
- ▶ Was verstehen wir unter Kopf-, Herz-, und Basisnote?
- ▶ Was sind Hydrolate und fette Öle?
- ▶ Wie verwende ich Äth.Öle in der Aromatherapie? (Dosierung, Anwendung)
- ▶ Welche Wechselwirkungen und Gegenanzeigen gibt es bei der Anwendung?
- ▶ Wie verwende ich die ätherischen Öle in der Praxis? (Einige Beispiele)

# Was ist Aromatherapie?

Aromatherapie bezeichnet die Anwendung ätherischer Öle zur Linderung von Krankheiten oder zur Steigerung des Wohlbefindens!



# Was sind ätherische Öle?

- ▶ Duftstoffe der Pflanze
  - ▶ Kohlenwasserstoffverbindungen
  - ▶ Lockmittel, Schutz und Kommunikation für die Pflanze
  - ▶ In unterschiedlichen Mengen in den Pflanzenteilen eingelagert
  - ▶ Konsistenz dünnflüssig bis harzartig
  - ▶ Verschiedene Farben
  - ▶ Leicht flüchtig, schnell entflammbar
- 

# Wie werden ätherische Öle hergestellt?

- ▶ Kaltpressung
- ▶ Wasserdampfdestillation
- ▶ Extraktion
- ▶ Enfleurage



# Wie werden ätherische Öle hergestellt?

## Kaltpressung

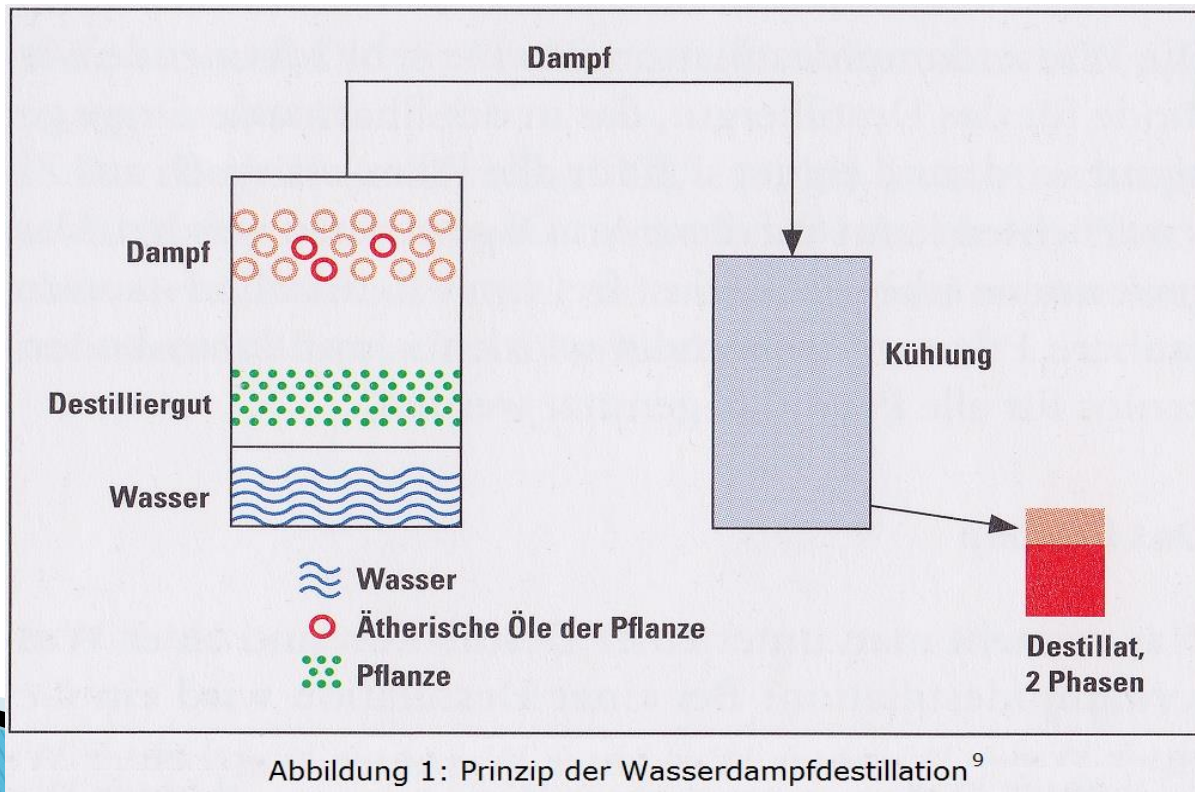
- ▶ Einfachste Methode
- ▶ Nur bei Schalenfrüchten (Zitrone, Orange, Mandarine)



# Wie werden ätherische Öle hergestellt?

## Wasserdampfdestillation

- ▶ Eine der ältesten Methoden
- ▶ Sehr schonend

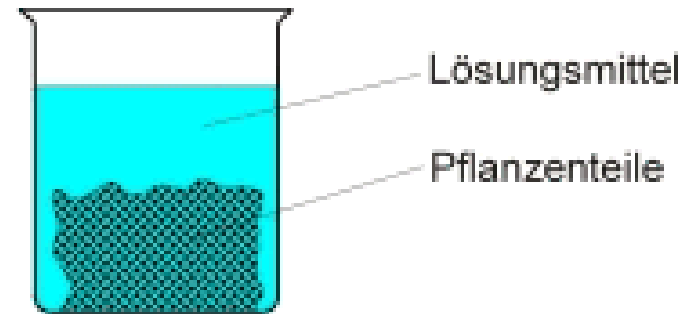




# Wie werden ätherische Öle hergestellt?

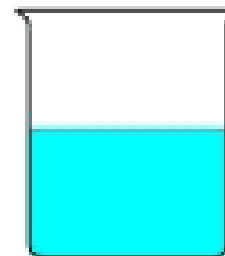
## Extraktion

- ▶ Extraktion mit Alkohol oder Hexangas
- ▶ v.a. Parfümöle werden so gewonnen

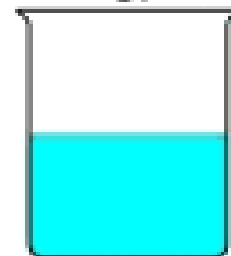


Reinigen

Lösungsmittel



Ätherisches Öl



# Wie werden ätherische Öle hergestellt?

## Enfleurage

- ▶ sehr schonend jedoch auch teuer und aufwendig
- ▶ Für empfindliche und intensiv duftenden Blüten



# Wie wirken ätherische Öle?

- ▶ Unser Riechssystem
- ▶ Äth.Öle wirken über die Nase und über die Haut



# Kopf-, Herz-, und Basisnote

- ▶ **Kopfnote:** geistiges Prinzip, frische Noten
- ▶ **Herznote:** seelisches Prinzip, blumige Noten
- ▶ **Basisnote:** körperliches Prinzip, balsamische Noten



# Was sind Hydrolate und fette Öle?

## Hydrolate

- ▶ Eines der Resultate bei der Destillation
- ▶ Enthält heilende Substanzen
- ▶ Sehr gute Ergänzung zu den Aromamischungen
- ▶ Erfrischen und erhalten die Feuchtigkeit in der Haut



# Was sind Hydrolate und fette Öle?

## Fette Öle

- ▶ Trägersubstanz für ätherische Öle
- ▶ =Basisöle
- ▶ Hautvertäglich, pflegend und heilend
- ▶ am besten sind kaltgepresste Öle



# Wie verwende ich ätherische Öle in der Aromatherapie?

## Die neun goldenen Regeln der Aromatherapie:

### **Für die behandelnde Person:**

«je jünger–desto sparsamer»

«je leichter–desto weniger»

«je sensibler–desto geringer»

«je älter– desto häufiger»

### **Für die Befindlichkeit gilt:**

«je grösser die Schmerzen–desto mehr Öl»

«je chronischer die Beschwerden–desto länger die Behandlung»

### **Für die Menge eines ätherischen Öl gilt:**

«je frischer die Note–desto mehr»

«je kostbarer der Duft–desto sparsamer»

«je schwerer das Öl–desto weniger»

# Wie verwende ich ätherische Öle in der Aromatherapie?

- ▶ Duftlampe und Raumbedufter
- ▶ Körperöle
- ▶ Massageöle
- ▶ Therapieöl
- ▶ Badezusätze
- ▶ Saunaaufgüsse
- ▶ Raumspray und Duftwasser
- ▶ Wickel und Auflagen (Balsame, Cremes)





# Welche Wechselwirkungen und Gegenanzeigen gibt es bei der Anwendung?

- ▶ In der Schwangerschaft
  - ▶ Säuglinge und Kleinkinder
  - ▶ Allergiker
  - ▶ Hautreaktionen bei ätherischen Ölmischungen
  - ▶ Ätherische Öle in den Augen
- 