

## Die Welt der Düfte

### **5 bekannte Träger(Basis-)öle**

Die bekanntesten Basisöle sind das Jojoba-, Mandel-, Haselnuß-, Oliven- und Avocadoöl. Im folgenden werde ich nur auf das Jojobaöl näher eingehen, da es sich als bestes natürliches Hautöl für jeden Hauttyp eignet.

Die Jojobapflanze ist ein bis zu drei Meter hoher Nußbusch, der in der Wüste der USA und in Mexiko wächst. Er verträgt Temperaturen bis zu 60° C und hat bis zu vier Meter tiefe Pfahlwurzeln. Aus der Nuß wird das Jojobaöl gewonnen und ist ein altes Hausmittel der Indianer. Es wird für entzündete Augen, Halsentzündungen, Hauterkrankungen und zur Haarpflege verwendet.

**Jojobaöl** – sehr lange haltbar, wird nicht ranzig. Fast duftneutral, sehr kostbar (deshalb oft verfälscht), ideal für Naturparfüm, nicht im Kühlschrank aufbewahren! Dringt sehr gut ein, regeneriert und heilt kranke und angegriffene Haut, für alle Hauttypen (trockene, fettige, schuppige Haut), macht die Haut geschmeidig, verfeinert das Hautbild. (Haltbarkeit ein Jahr)

**Mandelöl** – leichtes Mandelaroma, marzipanähnlich. Gut haltbar, ca. ein Jahr; sehr gut verträglich, dringt gut und schnell in die Haut ein; für jeden Hauttyp geeignet, besonders für empfindliche und trockene Haut, Babyhaut, wirkt beruhigend. (Haltbarkeit ein Jahr)

**Haselnußöl** – gutes Zweitöl (mischbar mit anderen Ölen); gekühlt etwa ein Jahr haltbar; intensiver nussiger Duft, leicht tonisierend und adstringierend, sehr nährend (trockene, strapazierte Haut), fördert Hautelastizität (Zellulite, Narben), dringt gut ein.

**Olivenöl** – ca. ein Jahr haltbar; für trockene Haut, eher für Massage und weniger als Körperpflegeöl geeignet. Wärmend, zieht langsam ein, heilt Entzündungen und Risse, macht die Haut geschmeidig, fettes und schweres Öl mit Eigengeruch.

**Avocadoöl** – ca. ein Jahr haltbar je nach Herstellungsverfahren; mit intensivem Eigenduft, vitaminreich und sehr nährend bei trockener und rissiger Haut, erhärtetes Gewebe wird aufgeweicht (z.B. spröde Fußballen, raue Ellenbogen), führt zu samtweicher Haut. (Haltbarkeit ein Jahr)

## Ätherische Öle

- 🌿 Eukalyptus
- 🌿 Jasmin
- 🌿 Lavendel
- 🌿 Orange
- 🌿 Patchouli
- 🌿 Pfefferminze
- 🌿 Rose
- 🌿 Rosmarin
- 🌿 Sandelholz
- 🌿 Teebaum
- 🌿 Litssea
- 🌿 Lemongras
- 🌿 Geranium
- 🌿 Melisse
- 🌿 Fenchel süß

### **Mischung:**

Mischen sie grundsätzlich nicht mehr als 3 Basisöle und 3 Aromaöle in eine Flasche. Man kann die Anwendung ätherischer Öle in 3 Hauptgruppen unterteilen:

- 🌿 **Aufnahme vorwiegend durch die Nase**
- 🌿 **Aufnahme vorwiegend über die Haut**
- 🌿 **Aufnahme vorwiegend über den Magen, nur nach ärztlicher Verordnung**

### **Anwendung:**

1. Über die Haut durch ein Basisöl mit einem oder mehreren Aromaölen.
2. Über die Aromalampe mit Wasser und Aromaölen
3. Durch einen Aromastein.

### Eucalyptus globulus, Kopfnote (Australien und China)

**Herkunftsland:** China, Australien

**Herstellung:** Dampfdestillation aus den frischen oder teilgetrockneten Blättern und Zweigspitzen

**Wirkung und Anwendung:** Auswurfördernd, eignet sich daher zur Anwendung bei allen Erkältungssymptomen, antineuralgisch, bei Muskelschmerzen, Verstauchungen und schlechter Durchblutung; macht bei Erkältung und Heuschnupfen den Kopf frei, auch bei Migräne, besonders gut bei Grippe und ansteckenden Krankheiten. Gerade bei Infektionen im Rachen. Gerade bei Scharlach ein gutes Mittel, bakterizid, fiebersenkend, hautrötend, insektenabweisend, krampflösend, schmerzlindernd, vernarbungsfördernd, wundheilend.

**Geistig und seelisch:** Hat eine beruhigende Wirkung auf die Gefühle. Macht den Kopf frei, wirkt konzentrationsfördernd und stärkt das Nervensystem.

**Verträglichkeit:** Nicht bei Kleinkindern anwenden, nicht innerlich anwenden, da giftig, nicht während einer homöopathischen Behandlung anwenden. Nicht bei Epilepsie, und Bluthochdruck.

### Orange Kopfnote.

Spanien, Italien, Portugal, Frankreich, Brasilien, Marokko USA

**Herstellung:** Kaltpressung aus der Schale Hauptbestandteile :Limonen, Aldehyde

**Wirkung und Anwendung:** Duchblutungsfördernd, pflegt und beruhigt trockene, gereizte und unreine Haut, fördert die Regenerationsfähigkeit der Haut, anregt den Lymphfluß an und entstaut das Gewebe, daher gut gegen Orangerhaut, wirkt anregend auf das Verdauungssystem, Kräftigung des Nervensystems, Gesamtorganismus stärkt das Abwehrsystem.

**Geistig und seelisch:** Orange lehrt uns über uns selbst und die Welt zu lachen. Es vermittelt Wärme, Heiterkeit und Mitgefühl und lässt uns vom Herz her handeln. Kinderöl.

**Verträglichkeit:** ungiftig, leicht phototoxisch, daher nicht in der Sonne auf der Haut anwenden  
Besonderheit: Da die Schale fast alle Orangenöle gegen Schädlingsbefall behandelt wird und die Pestizide bei der Kaltpressung ins Öl gelangen, raten ich bei allen Orangenölen von einer innerlichen Einnahme ab. 100% biologisch angebaute Öle sind nur in verschwindend geringen Mengen am Markt. Die Menge der angebotenen biologisch angebauten Öle steht in keinem Verhältnis zu der tatsächlichen Ernte. Äußerlich angewandt oder in der Duftlampe machen diese Öle keine Probleme.

**Mischt sich gut:** Angelika, Jasmin, Koriander, Lavendel, Muskatnuß, Nelke, Neroli, Petitgrain, Rose, Rosengeranie, Rosenholz, Wachholder, Weihrauch, Zimt, Zypresse.

### **Patchouli, Basisnote Indonesien, Indien, Burma, Sumatra, Madagaskar, Brazilian, Malaysian, Philippines.**

**Herstellung:** Dampfdestillation aus den getrockneten, oft fermentierten Blättern;  
Hauptbestandteile: Patchouli-Alkohol (ca. 40%) Pogostol, Bulnesol;

**Wirkung und Anwendung:** adstringierend, Keimtötend beschleunigt die Wundheilung, wirkt bei Akne, Ekzemen, Herpes und Geschwüren. Entzündungshemmend bei Hautproblemen, anregend.

**Geistig und seelisch:** antidepressiv und aphrodisisch, daher gut geeignet bei nervöser Erschöpfung und streßbedingten Beschwerden. Es öffnet die Tore zum Unbewußten, zur Sinnlichkeit zu unseren Trieben. Die eigenen Grenzen schmelzen, es öffnet und eine Hingebung geschieht. Eine tiefe Freude am Körper, am Lieben und Genießen der Lust entsteht.

**Mischt sich gut:** Bergamotte, Ingwer, Kiefer, Lavendel, Lemongras, Muskatellersalbei, Rose, Sandelholz, Weihrauch.

Insektizide Wirkung, wirkt hervorragend auch gegen Motten,. Verträglichkeit: **nicht innerlich einnehmen**, ungiftig, nicht reizend.

### **Krausminze, Kopfnote, Europa, USA, China, Frankreich**

#### **Kopfnote**

**Herstellung:** Dampfdestillation aus der blühenden Pflanze Hauptbestandteile: Menthol ca. 40% Menthon, Menthylacetat.

**Wirkung und Anwendung:** adstringierend, antiseptisch, magenstärkend, deshalb gut bei Übelkeit und Verdauungsstörungen, anregend bei geistiger Erschöpfung und nervöser Anspannung, besonders bei Spannungskopfschmerzen, Fön bedingte Kopfschmerzen, Atemwege schleimlösend, Magen, Nervensystem beruhigend, Darm und Magen krampflösend, kühlend und krampflösend bei Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen bei schmerzenden, heißen Füßen ist Krausminzeminze ein wunderbares Öl, Fußbad; fiebersenkend,

**Geistig und seelisch:** Auf die Seele wirkt die Krausminze wie eine frische Meeresbrise und eine klare sicht der Dinge stellt sich ein. Wenn Gedanken rotieren ist die Wirkung kristallklar und die Weite des Himmels öffnet sich und der Kopf wird wieder frei.

**Mischt sich gut:** Benzoe, Lavendel, Majoran, Mandarine, Niaouli, Kiefer, Rosmarien, Zeder, Zypresse.

**Verträglichkeit:** ungiftig, in hoher Konzentration hautreizend, nicht bei Kindern unter 1 Jahr anwenden, nicht während einer homöopathischen Behandlung verwenden. Vorsicht bei Astmatiker.

### **Jasmin, Herznote, Maroko, China, Türkei.**

**Herstellung:** durch Lösungsmittlextraktion wird aus den Jasminblüten ein Concret gewonnen, das Absolve wird durch Trennung mit Alkohol aus dem Concrete hergestellt; Hauptbestandteile: über 100 verschiedene Inhaltsstoffe, z.B. Linalol, Benzylacetat, Farnesol, Jasmon.

**Wirkung und Anwendung:** antidepressiv gegen Niedergeschlagenheit und streßbedingte Beschwerden, beruhigend, entzündungshemmend, gut bei gereizter, empfindlicher und trockener, reifer Haut, es ist wehenanregend und erleichtert die Entbindung, gegen postnatale Depression, Menstruationskrämpfe, Heilmittel bei Impotenz der Männer. Vorsicht: nicht während der Schwangerschaft anwenden!

**Geistig und seelisch:** Jasmin ist der Schlüssel zum Paradies und das Paradies ist hier und jetzt. Es hat eine süße Schwere des Vergessens und Auflösens. Die Hingabe an das, was ist, ohne irgendwelche Bedingungen, wird unterstützt. Bei diesem Duft ist soviel da, daß geben und nehmen eins wird und, dass teilen Freude macht. Es fördert die Sinnlichkeit schlechthin.

**Mischt sich gut:** Bergamont, Mandarine, Melisse, Orange, Rose, Sandelholz und Weihrauch.

**Verträglichkeit:** ungiftig, nicht reizend, ganz vereinzelt kann es zu allergischen Reaktionen kommen; Besonderheit: Jasmin wird nur in ganz geringen Konzentrationen eingesetzt, für 1 kg Öl braucht man 1000kg Blüten(ca. 8 Millionen Blüten)

### **Teebaumöl, Kopfnote.Australien.**

**Herstellung:** Dampfdestillation aus den Blättern und Zweigen Hauptbestandteile: Terpinen-ol-4 ca. 40%, Cineol ca. 3% Sesquiterpene.

**Wirkung und Anwendung:** Sollte in keinen Erste – Hilfe – Kasten fehlen., bereits 1940 wurde es mit besten Erfahrungen im 2. Weltkrieg eingesetzt, antibakteriell, fungizid, antiviral, daher gut geeignet gegen die drei Erreger ansteckender Krankheiten: Bakterien, Pilze, Viren, regt das Immunsystem an, entzündungshemmend und wundheilend, daher bei allen entzündlichen Hautproblemen, besonders bei Akne geeignet, Herpes, Zahnfleischprobleme, Insektenstiche, Verbrennungen, Geschwüre, Haarpflege, Infektionen der Atemwege, Muskelschmerzen, Pilzinfektionen, Warzen, Sonnenbrand, stimulierend, stärkend und hilft so bei Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit und Erschöpfungszuständen, entgiftend und harntreibend bei Harnwegserkrankungen.

**Geistig und seelisch:** wirkt gut bei Konzentrationsschwäche, Verwirrung und Entscheidungsunfähigkeit, unterstützt das logische Denken und zielgerichtetes Handeln. Es ist kühlend und dämpfend bei Hitzköpfen und erregten Gemütern.

**Mischt sich gut:** Eukalyptus, Gewürznelke, Lavendel, Mandarine, Orange, Rosmarien, Thymian, Zimt Zitrone, Zypresse.

**Verträglichkeit:** ungiftig, nicht reizend, kann in wenigen Fällen allergische Reaktionen auslösen. Trotz seiner Milde sollte dieses Öl nicht pur angewandt werden ( Öl mit Pflanzenöl vermischen) es trocknet die Haut aus und kann empfindliche Haut reizen. Besonderheit: Teebaumöl mischt sich besonders gut mit Orange, Rosmarin, Eukalyptus, Lavendelöl und ist in dieser Mischung auch für Schulkinder geeignet, bei kleineren Kindern ersetzt man das Teebaumöl durch das mildere Manukaöl.

**Lavendel, Herznote. Frankreich, Jugoslawien, Italien, Spanien, Marokko, England.**

**Herstellungsverfahren:** Dampfsterilisation. Frische Blüten und Zweigspitzen. 1 kg. Essenz 120 – 130 kg Pflanzen.

**Wirkung und Anwendung:** Antiseptisch Verbrennungen, Insektenstich, Ekzeme, Wunden, Dermatitis, Furunkel, Abszesse, Fieberausschläge, Beingeschwüre, Herpes.

Krampflösend: Asthma, Gallenbeschwerden, Schmerzlindernd: Ohrenschmerzen, Kopfschmerzen, Ischias, Nervenentzündungen, Blutdrucksenkend: Bluthochdruck, nervösen Herzbeschwerden, fördert die Wundheilung, fördert die Narbenbildung, Insektenabweisend, heilt bei Insektenstich, regt die Verdauungssäfte an; milzwirksam, herzstärkend.

**Mischt sich gut:** Bergamotte, Orange, Zitrone, Kiefer, Rose.

**Haut:** alle Hauttypen, besonders bei Akne, trockener Haut, desodierend, zellerneuernd, durchblutungsfördernd, entschlackend, entstauend.

**Anwendung:** 2 Tropfen in Verdünnung 2 – 3 mal tgl. (Aromalampe). Nicht mit Jod und eisenhaltigen Medikamente einnehmen.

**Geistig und seelisch:** Hat eine positive Wirkung bei psychische Störungen, reinigt den Geist und beruhigt und führt daher zu einer gelassenen Lebenseinstellung, bei Wut und Erschöpfung, hilft bei manisch depressiven Beschwerden.

**Verträglichkeit:** nicht innerlich einnehmen, ungiftig, nicht reizend.

**Pfefferminze, Kopfnote. Europa, Asien, Japan, Spanien, Frankreich, Marokko, China, Indien**

50 – 80 cm große Pflanze, nasser Standort, lanzettförmige Blätter, Blütenquirle am Ende des Stengels.

**Herstellungsverfahren:** Wasserdampfdestillation, aus dem angetrockneten Kraut, 1000 kg Pflanzen enthält man 100 – 1000 g Essenz.

**Mischt sich gut:** Eukalyptus, Lavendel, Rosmarin, Grapefruit.

**Wirkung:** Antiseptisch, Schnupfen, Grippe, Erkältung, Mundschleimhautentzündung, krampflösend, Migräne, Schock, Verspannung, Föhnkopfschmerzen, Kolik, bei Rheuma, Muskelkater, Hexenschuß, Gelenksschmerzen, nach einem Langen Lauf, Herzklopfen, Schwindel, verdauungsfördernd, Leberbeschwerden, Gallenbeschwerden, Gallensteine, Übelkeit, Erbrechen, regt den Lymphfluß an, Lymphstau.

**Geistig und seelisch:** Erfrischend, konzentrationsfördernd, gedächtnisstärkend, bei geistiger Müdigkeit, vor Prüfungen, fehlende Konzentration, Mangel an klaren Denken.

**Haut:** antiseptisch, entstauend, abwehrsteigernd insektenabwehrend, Akne und müde, unreine, gestaute Haut. Vorsicht bei Kinder unter 6 Jahren, bei Balsam der auf die Brust aufgedrungen wird kann es zu einem Stimmritzenkrampf kommen. Bei Erwachsenen in hohen Dosen, Schwindel, und Benommenheit.

**Anwendung:** 2 Tropfen in Verdünnung 2 – 3 mal tgl (Aromalampe).

### Rose, Herznote Bulgarien, Tunesien, Marokko, Südfrankreich, Türkei.

Die Rosen zur Ölgewinnung haben einen buschigen wuchs und kleine rosafärbige Blüten.

**Herstellung:** Wasserdampfsterilisation, billig Öl oder Entfleurance teures Hochwertiges Öl.

5000 kg Blüten 1kg Essenz

**Mischt sich gut mit:** Sandelholz, Jasmin, Lavendel.

**Wirkung:** antiseptisch, tonisierend, kühlend, krampflösend, menstruationsfördernd, wundheilend, nervöse Beschwerden, Herzbeschwerden, unregelmäßige Menstruation, Scheidenkatharr, Bindehautentzündung, Fieber, Kopfschmerzen, Wunden und Zahnfleischentzündungen, Gürtelrose, Herpes, Ekzeme.

**Geistig und seelisch:** harmonisierend, stärkt die Liebe, Kummer und Enttäuschung, Traurigkeit, Depressionen im Wochenbett werden gelindert.

**Haut:** adstrenghierend, tonisierend, reinigend, bei alle Hauttypen, besonders trockene Haut, Babypflege, Schwangerschaft.

**Anwendung:** 2 Tropfen in Verdünnung 2 – 3 mal tgl. (Aromalampe)

### Rosmarin, Basisnote, Mittelmeerraum, Frankreich, Italien, Spanien, Jugoslawien, Tunesien

**Herstellung:** Wasserdampfsterilisation aus dem blühenden Kraut.

100 kg blühendes Kraut, 1,5 kg. Essenz.

**Mischt sich gut mit:** Minze, Basilikum, Zitrone.

**Wirkung:** antiseptisch, krampflösend, herzstärkend, menstruationsfördernd, leberstärkend, blutdrucksteigend, blutzuckersenkend, Lebererkrankungen, Gallenblasenentzündungen, Gallensteine, Grippe, Erkältungen, Asthma, Rheumatismus, Muskelschmerzen.

**Geistig und seelisch:** aufrichtend, bewußtseinstärkend, gehirnwirksam, Nerventonicum, strukturierend, Gedächtnisschwäche, Ichschwäche, Apathie.

**Haut:** antiseptisch, fette und unreine Haut, dunkle Haare, Haarausfall.  
Vorsicht! nicht in der Schwangerschaft innerlich einnehmen, nicht verwenden bei Neigung zu Epelepsie, nicht bei Kinder unter 10 Jahren verwenden. Nicht bei Bluthochdruck.

**Anwendung:** 2 Tropfen in Verdünnung 2 – 3 mal tgl (Aromalampe).

### Sandelholz, Basisnote, tiefe Schwingungen. Indien, Provinz Mysore

**Herstellungsverfahren:** Wasserdampfdestillation aus dem zerkleinereten Holz.

100 kg Holz bekommt man 4 – 6,5 kg ätherische Öle.

**Mischt sich gut:** Rose, Jasmin, Zitrone

**Wirkung:** antiseptisch, harntreibend, Erkrankungen der Harnwege, Blasenentzündung, Prostatitis, Harnröhrentzündung, Gonorrhoe, Diarrhoe, Krampflösend Magenschleimhautentzündung, Bronchitis, Halsentzündung, Kehlkopfentzündung, Sinusitis. , schleimlösend, Schleimhaut regenerierend, erwärmend.

**Geistig und seelisch:** harmonisierend, beruhigend, verlangsamernd, aphrodisierend, bei nervöser Anspannung, Angst, Isolation, Streß, Schlaflosigkeit, Impotenz, Frigidität, Aggressionen, Egoismus.

**Haut:** entzündungshemmend, antiseptisch, tonisierend, trockene Haut, Akne, entzündete Haut, Ekzeme, juckende Hauterkrankungen.

**Anwendung:** 2 Tropfen in Verdünnung 2 – 3 mal tgl. (Aromalampe)

Vorsicht nicht bei akuter Nierenentzündung und Nierenversagen einnehmen.

### **Litisea ,(Litesea cubeba) , Kopfnote, China**

**Herstellungsverfahren:** Wasserdampfdestillation, Früchte.

**Mischt sich gut:** Basilikum, Jasmin, Lavendel, Orange, Rose, Rosenholz, Rosmarien.

**Wirkung:** antiseptisch, anregend, antidepressiv, bakterizid, insektizid, kräftigend, milchbildend, gegen Akne.

**Geistig und seelisch:** harmonisierend, bei nervösen Spannungen, es wirkt auf das gesamte Nervensystem, aufmunternd und anregend soll eine sonnige Atmosphäre erzeugen.

**Haut:** gegen fettige Haut, Akne, kräftigend und adstringierend, bei fettigen Haar. (Hautreizend)

**Anwendung:** 2 Tropfen in Verdünnung in die Aromalampe 2 bis 3 mal tgl.

### **Lemonhgras (Cymbopogon citratus) Kopfnote, China**

**Herstellungsverfahren:** Wasserdampfsterilisation, Kraut.

**Mischt sich gut:** Basilikum, Jasmin, Koriander, Lavendel, Rosmarin, Teebaumöl.

**Wirkung:** anregend, antidepressiv, antiseptisch, bakterizid, fungizid, harntreibend, verdauungsvördernd, milchtreibend.

**Geistig und seelisch:** anregend, belebend, energetisierend, hilft bei Erschöpfung, hebt die Stimmung, sorgt das Dinge wieder in Bewegung kommen.

**Haut:** verleiht der Haut Spannkraft, bei Fußpilz. ( Hautreizend)

**Anwendung:** 2 Tropfen in Verdünnung in der Aromalampe 2 bis 3 mal tgl.

### **Geranie (Pelargonium graveolens) Kopfnote, Madagaskar**

**Herstellungsverfahren:** Wasserdampfdestillation, aus den Blättern.

**Mischt sich gut:** Lavendel, Rose, Jasmin und Citrusöle.

**Wirkung:** antiseptisch, wundheilend, hormonell ausgleichend im Klimakterium, schmerzlindern, adstringierend.

**Geistig und seelisch:** gegen Angst, Depressionen, Anspannungen, streßbedingte Beschwerden und seelischen Druck.

**Haut:** gegen fettige Haut, gestaute und reife Haut, bei trockenen Ekzemen, Hautflechte, Gürtelrose, Wunden, Stomatitis.

**Anwendung:** 1 bis 2 Tropfen in der Verdünnung in der Aromalampe.

### **Melisse (Melissa officinales) Kopfnote, Java**

**Herstellungsverfahren:** Wasserdampfdestillation, aus dem Kraut.

**Mischt sich gut:** Lavendel, Geranie und allen Blüten und Zitrusölen.

**Wirkung:** Antiallergen, antidepressiv, beruhigend, blähungstreibend, blutdrucksenkend, fiebersenkend, herzstärkend, kräftigend, krampflösend, nervenstärkend, magenstärkend, gebärmutterstärkend soll in der Schwangerschaft gemieden werden.

**Geistig und seelisch:** antidepressive Wirkung, Ängste, Migräne, nervöse Spannung, Niedergeschlagenheit, Ängste, Migräne, Schlaflosigkeit, Melancholie und Schwindelgefühle.

**Haut:** bei Allergien, bei Ekzeme, Insektenstiche.

**Anwendung:** Aromalampe 2 Tropfen in Verdünnung in der Aromalampe.

### **Fenchel süß (Foeniculum dulce) Kopfnote, Frankreich und Ungarn.**

**Herstellungsverfahren:** Wasserdampfdestillation aus dem Samen.

**Mischt sich gut:** Basilikum, Lavendel, Rose, Rosmarin, Sandelholz, Zitrone.

**Wirkung:** Abführend, anregend, antiseptisch, appetitanregend, auswurfördernd, blähungstreibend, entgiftigend, entzündungshemmend, harntreibend, menstruationsfördernd, milchtreibend.

**Geistig und seelisch:** soll in der Zeit der Not Kraft und Mut und generell ein langes Leben verleihen.

**Haut:** reinigend, belebend, verzögert Faltenbildung.

**Anwendung:** Aromalampe 2 Tropfen 2 mal täglich.

## Einige Rezepte aus den Ölen der Grundausstattung:

### Beispielrezepte:

**Entspannungsduft** Jojobaöl und Mandelöl zu gleichen Teilen, dazu 2 Tropfen Sandelholzöl.

Zieht gut in die Haut ein und der Duft erinnert mich an meinen Urlaub in Griechenland.

### Massageöle: Erfrischend

Mischen sie grundsätzlich nicht mehr als 3 Basisöle und fügen Sie nur wenige Tropfen ätherische Öle hinzu.

z.B. 50 ml.Jojobaöl, 50 ml.Mandelöl, 3 Tropfen Pfefferminze.. Alle Zutaten gut schütteln und in die Flasche füllen.

**Massageöl bei niedrigen Blutdruck** 50 ml Mandelöl 25 Tropfen Rosmarinöl.. Langsam einmassieren, hilft gut bei Müdigkeit und sportlicher Überanstrengung.

### Öl bei Erkältungskrankheiten

50 ml Jojobaöl

2 Tropfen Eukalyptus citriodora

2 Tropfen Teebaumöl

2 Tropfen Kajeput

Diese ätherischen Öle kann man auch in der Aromalampe verwenden, jedoch ohne Basisöl!

### Wärmender Erkältungsduft

100 ml Jojobaöl

2 Tropfen Vanille ( die gibt es leider nur synthetisch)

2 Tropfen Sandelholz

4 Tropfen Orange

**Schnupfen- Duft, bei Sinusitis:** Pfefferminze, Eukalyptus und Rosmarin (nur Erwachsene).

**Methode :** Aromalampe, Duftstein, oder feuchtes Tuch.

Für Kinder ab 1 Jahr ca. Aromaöl: 1 Tropfen Krausminze, 1 Tropfen Teebaumöl, 1 Tropfen Kajeput.

### Entspannungs- Loslassenduft

**Methode:** Aromaöle: 2 Tropfen Sandelholz, 1 Tropfen Rose, 2 Tropfen Patchouili, 100 ml Jojobaö.

### Leichte Verbrennungen

Teebaumöl, und Lavendelöl, pur auf einen Wattebausch und leicht eintupfen.

### Insektenstiche

Lavendel, bei Bienen und Wespen, bei Gelsen und Mückenstiche Eukalyptus.

**Methode:** 1 Topfen Öl auf einen kalten Wattebauschen geben und ca. 5 – 10 min liegen lassen. Bei starker Schwellung ein Kühlpack das in ein Handtuch gewickelt wird darauflegen.

### **Sterbebegleitungsöl:**

**Methode:** der Bewohner wird mit einem Gemisch aus 10 ml Jojobaöl und 2 gtt Geranium 2 gtt Rosenöl massiert, an der Stirn, am Sternum, und an den Fußsohlen. Je Bereich 10 gtt.

### **Duftbäder**

#### **Badezusätze**

Schaumbäder trocknen die Haut aus, am besten ist es, wenn man seinen eigenen Badezusatz hat.

Hier einige Rezeptvorschläge:

Milchprodukte enthalten den natürlichen Emulgator Lezithin. In Milch, Buttermilch oder Sahne wenige Tropfen ätherische Öle beimengen, nicht mehr als maximal 3 Pflanzen.

#### **Erfrischungsbad:**

¼ Liter Buttermilch  
2 Tropfen Orange  
2 Tropfen Zitrone  
2 Tropfen Pfefferminze.

#### **Bad bei Körperpilz:**

¼ Buttermilch oder normale Milch  
10 Teebaumöl  
2 Tropfen römische Kamille  
1 Teelöffel Honig

#### **Morgenbad:**

50 ml Sahne  
5 Tropfen Rosmarinöl  
2 Tropfen Orange  
2 Tropfen Teebaumöl

#### **Abendbad:**

50 ml Sahne  
4 Tropfen Lavendelöl  
2 Tropfen Rosenöl  
2 Tropfen Patchouli

#### **Vitalisierungsbad**

5 Tropfen Rosmarin, 2 Tropfen Krausminze, 2 Tropfen Orange, 1 Eßlöffel Honig.

### **Öl für trockene Altershaut**

100 ml Mandelöl  
1 – 2 Tropfen Rose  
oder statt Rose für den Abend 2 Tropfen Lavendelöl in  
100 ml Mandelöl mischen.

#### **Kaiser Franz Josef Bad**

1 Eßlöffel Honig,  
4 Tropfen Mandarinenöl, 2 Tropfen Orange.

#### **Mozartbad**

3 Tropfen Kamille, 4 Tropfen Mandarine, 1 Eßlöffel Honig.

#### **Kleiebad:**

Kleie macht das Badewasser angenehm weich, reinigt mild die Haut und macht sie samtweich. Kleie ist ebenfalls geeignet zur Pflege von wunder und entzündeter Haut. Mische 200 Gramm Kleie mit deinen Lieblingsdüften. Kleie mit Aromaöl wird in ein geschlossenes Leinensäckchen gegeben und ins Badewasser gehängt.

### **Salzbäder**

Salzbäder können Gift- und Schadstoffe aus dem Körper ziehen. Sie wirken reinigend auf das ganze System. Meersalz enthält Mineralien, die das Immunsystem stärken.

Fülle 1 Handvoll Meersalz ( aus dem Reformhaus) in ein Schraubglas und beträufle das Salz mit 5 bis 10 Tropfen ätherischen Ölen. Verschließe das Glas und schüttel das Glas gut durch.

Für anregendes entgiftendes Salzbad eignen sich diese Öle: Zitrone, Wachholder, Lavendel, Eukalyptus, Limette.

Salz in die Badewanne schütten und Wasser einlaufen lassen dabei gut mischen bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat. ( Anwendungszeit 10 Minuten) Danach leg dich ins Bett und genieße die angenehme Entspannung.

### **Schaumbad**

Alle diese Duftkombinationen lassen sich auch in einer nicht duftenden Seifengrundlage mischen.

### **Cellulitisbad**

4 Tropfen Wachholder, 3 Tropfen Orange, 3 Tropfen Zypresse, 3 Tropfen Zitrone, 2 Löffel Honig alles gut mischen und zweimal wöchentlich ein Cellulitisbad nehmen.

### **Sitzbäder:**

Sitzbäder werden in einem Schafferl oder kleinen Badewanne genommen. Sie sollen ganz speziell auf den Unterleib einwirken. Da sie gezielt diesen Körperbereich beeinflussen, sind sie sehr wirkungsvoll zur Behandlung von Menstruationsstörungen, Blasenentzündungen, Nierenentzündungen, Hämorrhoiden, Unfruchtbarkeit.

Diese Bäder werden mit heißem Wasser zubereitet und setzen somit einen thermischen Reiz. **Nur eine Ölart mit höchstens 5 Tropfen verwenden. Bei Hämorrhoiden sollte es nicht zu heiß sein.**

Angelika bei Verstopfung, Myrte bei Hämorrhoiden, Majoran bei Regelschmerzen und Ausbleiben der Regel, Blasenentzündung, Rosmarin bei krampfhafter Regel und Ausbleiben der Regel, Sandelholz bei Blasenentzündung, Römische Kamille bei Verspannung im Becken, Wachholder bei Verstopfung.

### **Fußbäder**

Fußbäder werden in einer großen Schüssel zubereitet.

Kalte Fußbäder regen den Kreislauf an sollten jedoch nicht bei kalten Füßen angewendet werden. Diese wirken gerade im Sommer herrlich erfrischend. Heiße Fußbäder wirken entkrampfend.

Angelika bei Erkältung, Durchblutungsstörungen, niedriger Blutdruck, Arthritis, Rheuma.

Rosmarin bei kalten Füßen, Menstruationsbeschwerden, müde Füße.

Salbeiöl bei Fußschweiß, Lavendel Schlaflosigkeit.

### **Kleiner Geheimtip:**

Man kann diese Bäder auch als Geschenk für verschiedene Anlässe mischen.

Dazu besorgt man sich aus dem Reformhaus eine nicht duftende Seifengrundlage, mit einem hautfreundlichen PH – Wert, gibt 4 bis 5 Eßlöffel Seifengrundlage in ein Gefäß mischt diese mit der Speziellen Duftkombination und färbt das ganze mit

einem starken Tee aus Hibiskus oder Malve, rosa und blau. In eine Schöne Glasflasche füllen und verschenken.

***Alles ist Gift und nichts ist ohne Gift, allein die Dosis macht, daß ein Ding kein Gift sei. (Paracelsus)***

**Achtung:**

**Da alle ätherischen Öle hochkonzentrierte Wirkstoffe darstellen, gilt folgendes zu beachten:**

1. Augen und Schleimhautkontakt unbedingt vermeiden!
2. Einnahme nie !
3. Für Kinder unerreichbar aufbewahren!
4. Sparsam dosieren!
5. Kühl und dunkel aufbewahren!
6. Nebenwirkungen beachten!

*Die Informationen und Vorschläge habe ich nach bestem Wissen und Gewissen geschrieben, dennoch kann ich dafür keine Garantie übernehmen. Auf keinen Fall kann diese Unterlage den ärztlichen Rat ersetzen. Bitte konsultiere bei gesundheitlichen Problemen auf jedem Fall einen Arzt. Eine Haftung der Autorin ist ausgeschlossen.*

**Gefährliche Öle:**

**In der Schwangerschaft sollten zusätzlich folgende Öle gemieden werden ( auch in der Aromalampe)**

**Basilikum, Eisenkraut, Majoran, Muskatellersalbei, Myrrhe, Nelke, Wachholder, Ysop, Salbei, Zimt, Geranium, Fenchel, Melisse. *Rose.***

Kinder sollten nicht, Pfefferminze und alle starken Öle nicht verwenden. Eukalyptusöl nicht für Kinder geeignet. Siehe Schwangere. Wichtig nur halbe Dosierung beim Kind.

Epileptiker dürfen nicht verwenden, da ein Anfall ausgelöst werden könnte: Fenchel, Salbei, Rosmarin, Ysop, Wermut.

Gewisse Öle können auch die Homöopathika mindern, Pfefferminze, Thymian, Nelke, Zimt,

Bestimmte Öle können auch Hautreizungen hervorrufen, wie Basilikum, Eisenkraut, Fenchel, Lemongras, Nelke, Rosmarin, Zimt.

Folgende Öle setzen die Lichtempfindlichkeit der Haut herab, und können weiße flecken entstehen lassen, auch nicht vor dem Solarium verwenden, Angelika, Eisenkraut, Bergamotte und alle anderen Zitrusöle und Johanniskrautöl.

# DAS AROMABAD

Bei einem Aromabad gelangen ätherische Öle über den Geruchssinn und über die Haut in den Körper. Die Wirkung der Essenzen wird durch das warme Wasser optimiert.

Es sollte zuerst das Wasser eingelassen und erst zum Schluss das ätherische Öl beigemischt werden, damit es nicht vorzeitig verdunstet.

Ätherische Öle sind unverdünnt hautreizend und schlecht wasserlöslich. Es sollte daher ein Emulgator verwendet werden. Man kann entweder ½ Becher Sahne, 2 Esslöffel Honig oder etwas flüssige Seife verwenden und mischt 5 – 10 Tropfen ätherisches Öl dazu. Bei empfindlicher Haut kann auch Molke verwendet werden.

Nach dem Aromabad sollte ca. 30 – 60 Minuten Ruhezeit eingeplant werden.

## WASCHUNGEN

Ebenso wie bei den Aromabädern muss auch bei Waschungen ein Emulgator verwendet werden. Es werden 2 – 4 Tropfen ätherisches Öl auf vier Liter Wasser empfohlen.

### Fiebersenkende Waschung

2 Tropfen Pfefferminze  
Emulgator (Sahne)

### Waschung bei Erkältung

2 Tropfen Lavendel  
1 Tropfen Zitrone  
1 Tropfen Cajeput  
Emulgator (Sahne)

### Waschung bei Verzweiflung

2 Tropfen Orange  
1 Tropfen Lavendel  
1 Tropfen Ylang-Ylang  
Emulgator (Sahne)

### Beruhigende Waschung

3 Tropfen Lavendel  
1 Tropfen Bergamotte  
Emulgator (Sahne)

# PRAKTISCHE ANWENDUNG DER AROMATHERAPIE

## **Duftlampe**

Es sollte beim Kauf einer Duftlampe darauf geachtet werden, dass die Wasserschale groß genug ist und dass der Abstand zur Lichtquelle nicht zu gering ist. Die Wassertemperatur sollte nicht zu heiß werden, da sonst die Öle darunter leiden. Das Beduftungsumfeld beträgt ca. 3 Meter. Nach 3 – 4 Duftanwendungen sollte die Wasserschale gereinigt werden.

## **Duftleuchten**

Sie sind funktionsbezogen besser aber auch teurer als Duftlampen. Das Wasser wird mittels einer kleinen Glühbirne erwärmt, deshalb ist die Temperatur des Wassers nie zu heiß. Außerdem ist keine Gefährdung durch offenes Feuer vorhanden. Das Beduftungsumfeld ist größer und ist deshalb auch für größere Räume geeignet.

## **Duftstein**

Die ätherischen Öle werden pur auf den Stein geträufelt. Das Beduftungsumfeld beträgt ca. 1 m und ist ideal für Bad, Kinder- oder Schlafzimmer.

## **Duftflies**

Das Duftvlies wird wie der Duftstein verwendet. Es kann auch im Auto für ein angenehmes, erfrischendes Fahrklima sorgen und am Krankenbett eine duftende Wohltat sein.

## **Duftbrunnen**

Das fließende Wasser des Duftbrunnens belebt Räume oder „tote“ Ecken. Es sorgt für ein angenehmes Raumklima und für eine feine Beduftung. Geeignet ist der Brunnen für Büros und Wohnräume, weniger für Schlafräume.

## **Kompressen**

Sie wirken durch ihre physikalischen und thermischen Reize auf der Haut, durch Zugabe von ätherischen Ölen kann diese Wirkung intensiviert werden. Kalte Kompressen werden bei akuten Beschwerden wie Prellungen und Fieber eingesetzt. Heiße Kompressen wirken durchblutungsfördernd und regen den Hautstoffwechsel an. Sie werden bei chronischen Beschwerden wie Kreuzschmerzen, Verspannungen und steifem Hals angewendet. Für eine Komresse verwendet man auf 1 Liter Wasser 3 – 6 Tropfen ätherisches Öl.

## **Sauna**

Mit ätherischen Ölen kann man sich auch seinen persönlichen Saunaduft mischen. Öle sollten nicht pur auf die Steine gegeben werden. Auf eine Kelle Wasser werden etwa 4 – 8 Tropfen ätherisches Öl gegeben.