



## Wirkungsweisen der Pflanzen und Ihre Anwendung



ärztlich geprüfte Aromatologin

[www.claudiahametner.com](http://www.claudiahametner.com)

+43 699 1109 8125

[office@claudiahametner.com](mailto:office@claudiahametner.com)

Schiefersteinstraße 4a

A - 4060 Leonding

Folge mir  

Glücklichsein ist FREIwillig

## Inhalt

<b>1. BOTANIK</b> .....	<b>6</b>
1.1. Botanische Taxonomie .....	7
1.2. Binäre Nomenklatur .....	7
<b>2. BESTANDTEILE EINER DUFTNOTE</b> .....	<b>9</b>
<b>3. ZITRUSPFLANZEN – Rautengewächse (Rutaceae)</b> .....	<b>11</b>
3.1. Zitrone – Citrus limon .....	11
3.2. Petit Grain – Citrus aurantium .....	13
3.3. Neroli– Citrus aurantium .....	14
3.4. Grapefruit – Citrus paradisi.....	16
3.5. Mandarine – Citrus reticulata.....	17
3.6. Limette – Citrus aurantifolia .....	19
3.7. Bergamotte – Citrus bergamia.....	20
3.8. Orange – Citrus sinensis.....	21
<b>4. LIPPENBLÜTLER - LAMIACEAE</b> .....	<b>24</b>
4.1. Basilikum – Ocimum basilicum.....	24
4.2. Bergbohlenkraut – Satureja montana .....	26
4.3. Lavendel – Lavandula angustifolia .....	28
4.3.1. Lavandin – Lavandula hybrida .....	30
4.3.2. Schopflavendel – Lavandula stoechas .....	31
4.3.3. Speik Lavendel – Lavandula spica .....	32
4.4. Majoran – Origanum majorana.....	33
4.5. Melisse – Melissa officinalis.....	35
4.6. Pfefferminze – Mentha piperita.....	37
4.7. Spearmint – Mentha spicata .....	39
4.8. Patchouli –Pogostemon cablin .....	41
4.9. Rosmarin – Rosmarinus officinalis .....	43
4.9.1. Rosmarinus officinalis – CT 1,8 Cineol.....	44
4.9.2. Rosmarinus officinalis – CT Kampfer .....	45
4.9.3. Rosmarinus officinalis – CT Verbenon .....	46
4.10. Salbei - Salvia officinalis .....	46
4.11. Muskatellersalbei - Salvia sclarea.....	48
4.12. Thymian - Thymus vulgaris.....	49



4.12.1.	Thymus vulgaris – CT Linalool .....	50
4.12.2.	Thymus vulgaris – CT Thujanol.....	51
4.12.3.	Thymus vulgaris – CT Thymol.....	52
4.13.	Oregano - Origanum vulgare .....	54
4.14.	Ysop - Hysoppus officinalis .....	55
4.15.	Dorado Azul (Hyptis suaveolens).....	56
<b>5.</b>	<b>CISTUSGEWÄCHSE – CISTACEAE .....</b>	<b>59</b>
5.1.	Cistrose – Cistus ladaniferus .....	59
<b>6.</b>	<b>ROSENGEWÄCHSE – ROSACEAE.....</b>	<b>61</b>
6.1.	Rose – Rosa damascena.....	61
<b>7.</b>	<b>PFEFFERGEWÄCHSE – PIPERACEAE .....</b>	<b>63</b>
7.1.	Schwarzer Pfeffer – Piper nigrum.....	63
<b>8.</b>	<b>STORCHENSCHNABELGEWÄCHSE – GERANIACEAE .....</b>	<b>65</b>
8.1.	Geranium – Pelargonium graveolens.....	65
<b>9.</b>	<b>INGWERGEWÄCHSE – ZINGIBERACEAE .....</b>	<b>67</b>
9.1.	Ingwer – Zingiber officinale.....	67
<b>10.</b>	<b>HEIDEKRAUTGEWÄCHSE - ERICACEAE.....</b>	<b>68</b>
10.1.	Ledum - Ledum groenlandicum .....	68
10.2.	Wintergrün - Gaultheria procumbens.....	69
<b>11.</b>	<b>MUSKATNUSSGEWÄCHSE - MYRISTICACEAE .....</b>	<b>70</b>
11.1.	Muskatnuss – Myristica fragrans .....	70
<b>12.</b>	<b>SANDELHOLZGEWÄCHSE - SANTALACEAE.....</b>	<b>71</b>
12.1.	Sandelholz - Santalum album .....	71
<b>13.</b>	<b>BALDRIANGEWÄCHSE - VALERIANACEAE.....</b>	<b>73</b>
13.1.	Narde - Nardostachys jatamansi.....	73
13.2.	Baldrian - Valeriana officinalis.....	74
<b>14.</b>	<b>ANNONEN-, FILASCHENBAUM-, RAHMAPFEL- oder SCHUPPENAPFELGEWÄCHSE - ANNONACEAE .....</b>	<b>76</b>
14.1.	Ylang-Ylang - Cananga odorata .....	76
<b>15.</b>	<b>ZYPRESSENGEWÄCHSE - CUPRESSACEA .....</b>	<b>79</b>
15.1.	Zypresse – Cupressus sempervirens .....	79
15.2.	Wacholder – Juniperus communis.....	81
15.3.	Hinoki – Chamaecyparis obtusa .....	82



<b>16. KIEFERNGEWÄCHSE – PINEACEAE .....</b>	<b>84</b>
16.1. Kiefer (Föhre) – <i>Pinus sylvestris</i> .....	84
16.2. Tannen – <i>Abies</i> .....	86
16.2.1. Balsamtanne – <i>Abies balsamea</i> .....	86
16.3. Douglasien – <i>Pseudotsuga menziesii</i> .....	87
16.4. Fichten - <i>Picea</i> .....	88
16.4.1. Schwarz Fichte – <i>Picea mariana</i> – northern light black spruce .....	88
16.4.2. Blaufichte – <i>Picea pungens</i> (Idaho blue spruce .....	89
16.5. Zedern – <i>Cedri</i> .....	90
16.5.1. Atlas Zeder – <i>Cedrus atlantica</i> .....	90
16.5.2. Himalaya Zeder – <i>Cedrus Deodara</i> .....	92
16.6. Kanadische Hemlocktanne – <i>Tsuga canadensis</i> .....	93
<b>17. MYRTENGEWÄCHSE – MYRTACEAE.....</b>	<b>95</b>
17.1. Nelkenbaum – <i>Syzygium aromaticum</i> .....	95
17.2. Eukalyptus .....	97
17.2.1. Eukalyptus Dives - <i>Eucalyptus dives</i> .....	97
17.2.2. Gewöhnlicher Eukalyptus - <i>Eucalyptus globulus</i> .....	98
17.2.3. Eukalyptus Polypractea - <i>Eucalyptus polypractea</i> .....	99
17.2.4. Pfefferminz-Eukalyptus - <i>Eucalyptus radiata</i> .....	100
17.3. Manuka – <i>Leptospermum scoparium</i> .....	102
17.4. Myrte (Myrtle) – <i>Myrtus communis</i> .....	103
17.4.1. Teebaum – <i>Melaleuca alternifolia</i> .....	105
17.4.2. Kunzea – <i>Kunzea ericoides</i> .....	106
<b>18. KORBBLÜTLER.....</b>	<b>108</b>
18.1. Estragon – <i>Artemisia dracunculus</i> .....	108
18.2. Immortelle – <i>Helichrysum italicum</i> .....	109
18.3. Kamille blau (deutsche) – <i>Matricaria chamomilla</i> .....	111
18.4. Kamille römisch – <i>Chamaemelum nobile</i> .....	112
18.5. Goldrute – <i>Solidago canadensis</i> .....	113
18.6. Rainfarn – <i>Tanacetum vulgare</i> .....	114
18.7. Blauer Rainfarn – <i>Tanacetum annuum</i> .....	115
<b>19. DOLDENBLÜTLER.....</b>	<b>117</b>
19.1. Angelika (Wurzel) – <i>Angelica archangelica</i> .....	117



19.2.	Dill – <i>Anethum graveolens</i> .....	119
19.3.	Koriander – <i>Coriandrum sativum</i> .....	120
19.4.	Kreuzkümmel – <i>Cuminum Cyminum</i> .....	121
19.5.	Galbanum – <i>Gummosa / Ferula galbaniflua</i> .....	122
19.6.	Fenchel – <i>Foeniculum vulgare</i> .....	124
19.7.	Anis – <i>Pimpinella anisum</i> .....	125
<b>20.</b>	<b>SÜSSGRÄSER – GRAMINEAE .....</b>	<b>126</b>
20.1.	Zitronengras – <i>Cymbopogon flexuosus</i> .....	127
20.1.1.	Xiang Mao (Zitronengras) – <i>Cymbopogon citratus</i> .....	128
20.2.	Citronella – <i>Cymbopogon nardus</i> .....	129
20.3.	Palmarosa – <i>Cymbopogon martinii</i> .....	129
20.4.	Vetiver – <i>Vetiveria zizanoides</i> .....	130
<b>21.</b>	<b>LORBEERGEWÄCHSE– LAURACEAE.....</b>	<b>133</b>
21.1.	Kampferbaum – <i>Cinnamomum camphora</i> .....	133
21.1.1.	Ravintsara – <i>Cinnamomum camphora</i> .....	134
21.2.	Zimtrinde – <i>Cinnamomum verum</i> .....	135
21.3.	Lorbeer – <i>Laurus nobilis</i> .....	136
21.4.	Rosenholz – <i>Aniba rosaeodora</i> .....	138
21.5.	Nelkennussbaum – <i>Ravensara aromatica</i> .....	139
21.6.	Ocotea – <i>Ocotea quixos</i> .....	140
<b>22.</b>	<b>BALSAMBAUMGEWÄCHSE – BURSERACEAE .....</b>	<b>141</b>
22.1.	Weihrauch – <i>Boswellia carterii</i> .....	141
22.2.	Elemi – <i>Canarium luzonicum</i> .....	143
22.3.	Myrrhe – <i>Commiphora myrrha</i> .....	144
22.4.	Heiliger Weihrauch – <i>Boswellia sacra</i> .....	145
22.5.	Palo Santo - <i>Bursera graveolens</i> .....	146
<b>23.</b>	<b>HÜLSENFÜCHTLER – FABACEAE .....</b>	<b>148</b>
23.1.	Copaiba (Kopal) – <i>Copaifera reticulata</i> , <i>C. langsdorfii</i> oder <i>multijuga</i> .....	148
<b>24.</b>	<b>ÖLBAUMGEWÄCHSE - OLEACEAE .....</b>	<b>150</b>
24.1.	Jasmin – <i>Jasminum officinale</i> .....	150
<b>1.</b>	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>153</b>



## 1. BOTANIK

Mit dem Begriff "Botanik" wird die Wissenschaft der Pflanzen und ein Teilgebiet der Biologie, das heißt der Naturwissenschaft, die sich mit allen Lebewesen auf der Erde befasst bezeichnet.

Die Botanik (auch Pflanzenkunde oder Pflanzenbiologie) beschäftigt sich auch mit Aufbau, Stoffwechsel, Entwicklung, Fortpflanzung und Ordnung und ebenso das Wachstum von Pflanzen wird wissenschaftlich untersucht.

Zudem werden in der Botanik Umwelt- und Wechselbeziehungen von Pflanzen an ihrem Standort, die Gesamtheit aller Pflanzen in einem bestimmten Gebiet (vgl. Flora) sowie die Inhaltsstoffe und der wirtschaftliche Nutzen von Pflanzen für den Menschen als Heilmittel, Nahrungsmittel oder Rohstoff erfasst.

Heute werden weltweit in etwa 300.000 Pflanzenarten unterschieden; wobei die tatsächliche Anzahl deutlich größer sein dürfte, da einige Gebiete auf der Erde wie z.B. der Amazonas-Regenwald noch nicht abschließend erforscht worden sind.

Pilze zählen in der botanischen Systematik nicht zu den Pflanzen und haben neben den Pflanzen (Botanik) und Tieren (Zoologie) ein eigenes Fachgebiet innerhalb der Biologie, die sog. Mykologie.

Der griechische Philosoph und Naturforscher Theophrastos von Eressos (ca. 372 - 287 v. Chr.) wird als "Vater der Botanik" bezeichnet.

Theophrastos von Eressos entwickelte als erster eine Systematik von Pflanzen (Taxonomie) und errichtete in Athen eine wissenschaftliche Gartenanlage als Vorläufer der modernen botanischen Gärten (vgl. Fries, 2017).



## 1.1. Botanische Taxonomie

In der Botanik werden die Pflanzen, wie auch in der gesamten Biologie, in einer Systematik mit eindeutigen Begriffen hierarchisch untergliedert.

Diese Systematik, auch Taxonomie genannt unterteilt sich nach dem "International Code of Nomenclature for algae, fungi, and plants (ICN)" absteigend in die folgenden 7 Haupt-Rangstufen: Reich, Abteilung, Klasse, Ordnung, Familie, Gattung und Art.

So werden z.B. innerhalb einer Gattung (Genus) verschiedene Arten (Species) mit ähnlichen, gemeinsamen Merkmalen unterschieden und eine Gruppe von Gattungen mit gemeinsamen Merkmalen wird wiederum zu einer Familie zusammengefasst, etc.

(vgl. Fries, 2017).

## 1.2. Binäre Nomenklatur

In Botanik wird jede Pflanze ein zweiteiliger Name zugewiesen, vergleichbar mit dem Vornamen und Familiennamen bei uns Menschen.

Gemäß dieser Definition werden zwei unterschiedliche (kursiv geschriebene) Wörter verwendet, entweder

- aus der lateinischen oder griechischen Sprache,
- aus anderen Sprachen, die in die lateinische Sprachform gebracht wurden (sog. Latinisierung) oder
- beruhend auf latinisierten Namen von Botanikern, Naturforschern oder Biologie-Mäzenen i.w.S.

Das Wort "binär" leitet sich von den lateinischen Worten bini ("je zwei") bzw. von bina ("paarweise") ab.

Dabei ist der erste Namensteil stets ein Substantiv, dessen Anfangsbuchstabe großgeschrieben wird, und der die botanische Gattung (Genus) betitelt.

Innerhalb einer Gattung (Genus) werden verschiedene Arten (Species) mit gemeinsamen Merkmalen unterschieden.



Der zweite Namensteil wird kleingeschrieben und ist meist ein Adjektiv; benannt wird die Art (Species) innerhalb dieser Gattung und wird Art-Epitheton (= Zusatz) genannt.

Für den Begriff der "Arten" existiert keine einheitliche biologische Definition, vielmehr gibt es zahlreiche Artkonzepte (vgl. Fries, 2017). Z.B.

*Lavandula angustifolia* (Gattung: Lavendel; Spezies: „angustifolia“ = schmalblättrig)

*Satureja montana* (Gattung: Bohnenkraut; Spezies: „montana“ → Bergbohnenkraut)



## 2. BESTANDTEILE EINER DUFTNOTE

Die herkömmliche Struktur eines Duftstoffgeruchs wird olfaktive Pyramide genannt und ist in drei Gruppen geteilt, die diversen Düften entsprechen und die sie zeitlich unterteilt „ausstrahlen“.

**Die Kopfnote:** die flüchtigste Note, die man gleich nach dem Ausstrahlen des Parfums riecht, sie ist eine « frische und grüne Note » die bis zu zwei Stunden andauern kann.

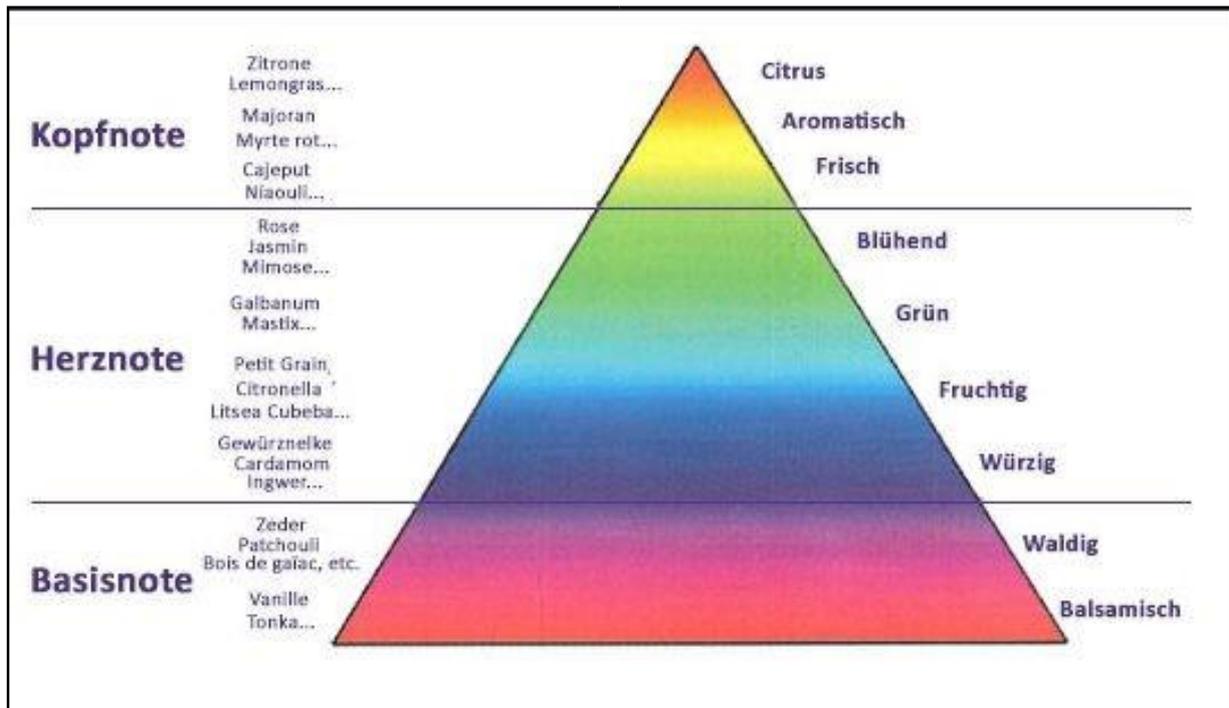
**Die Herznote:** entwickelt sich über mehrere Stunden und beinhaltet den charakterlichen Geruch eines Parfums.

**Die Basisnote:** verdunstet langsam, manchmal über mehrere Tage. Ihre Funktion: das Parfum auf eine lange Dauer festhalten.

Ein Parfum wird in der Regel von Kopfnoten, Herznoten und Basisnoten zusammengestellt.

Umso stärker die Kopfnote, desto frischer wird der Duft (zb Eau de Cologne) und umso wichtiger die Herznote und die Basisnote, desto reicher, opulent und persistent wird das Parfum (z.B. exotische Duftnoten) (vgl. Ojade, 2017).

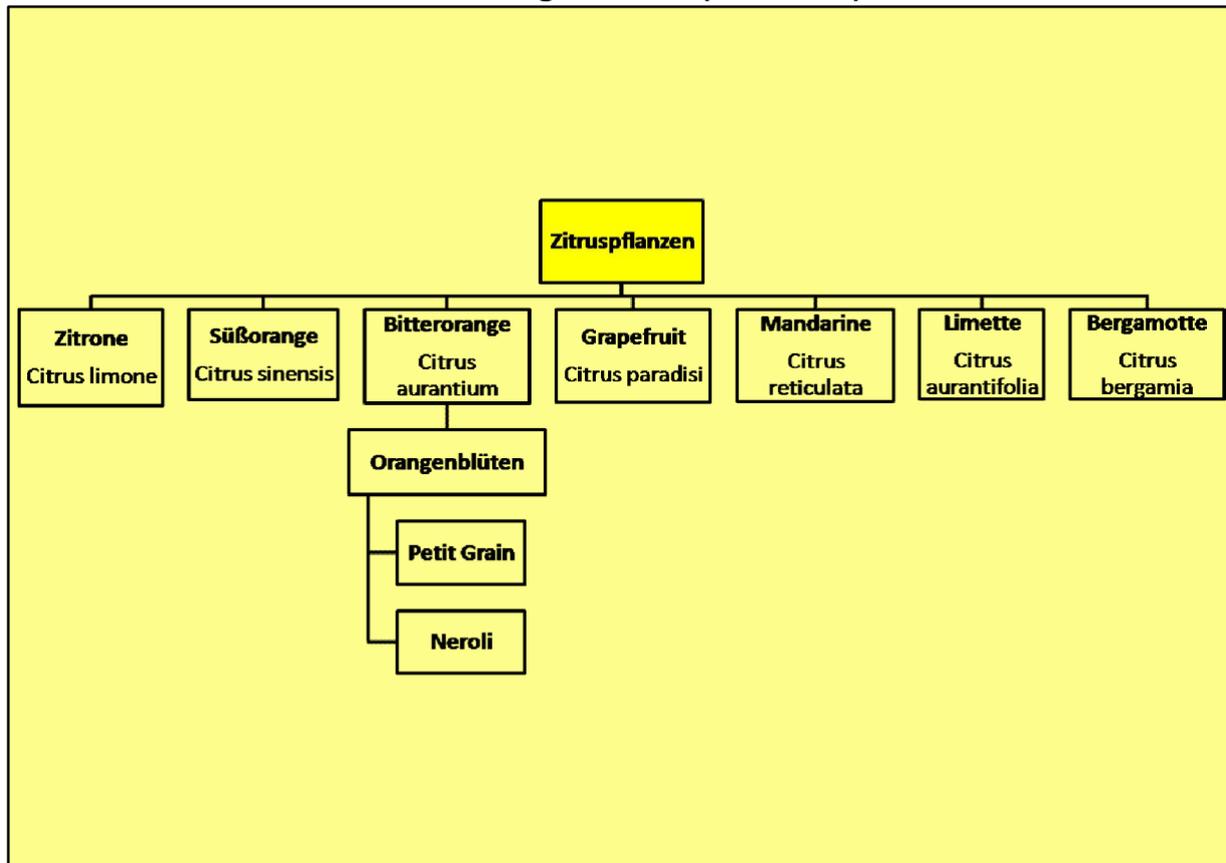




Quelle: Ojade. Die Wohltaten der Natur, 2017.



### 3. ZITRUSPFLANZEN – Rautengewächse (Rutaceae)



#### 3.1. Zitrone – Citrus limon

##### Geschichte:

Der Zitronenbaum stammt ursprünglich aus China, heute wächst er im ganzen Mittelmeerraum. Im 17. Jhdt. wurde erstmals die blutreinigende Wirkung beschrieben und als man durch die Zitrone Skorbut vorbeugen konnte, wurde sie als Heilmittel allgemein anerkannt. Eine Forschung von Dr. Med. Jean Valnet hat gezeigt, dass verdampftes Zitronenöl Meningokokken innerhalb von 15 Minuten



abtötet, Typhusbazillen innerhalb einer Stunde, Staphylokokken aureus binnen zwei Stunden und Pneumokokken innerhalb von drei Stunden. Sogar eine 0,2 % Lösung Zitronenöl kann Diphtheriebakterien in 20 Minuten töten und Tuberkuloseviren inaktivieren. Zitronenöl wird wegen der reinigenden Wirkung häufig in der



Kosmetikindustrie eingesetzt. 1995 stellte sich in einer Studie von Komori heraus, dass Zitrone antidepressive Effekte hat.

**Gewinnung:** Kaltgepresst von der Schale

**Herkunft:** Italien, Argentinien, Zypern, Südafrika, Florida **Inhaltsstoffe:**

Monoterpenaldehyde 3 – 10% v.a. Citral

Monoterpene 90-95% v.a. Limonen 60 – 80%

Monoterpenole 3% v.a. Furocumarine 1,5 %

Sesquiterpene 1 – 3%, Ester in geringen Spuren

**Wirkung körperlich:**

Antiseptisch, entzündungshemmend, fiebersenkend, regt die Bildung weißer Blutkörperchen an, Säure neutralisierend, durchblutungsfördernd.

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stimmungsaufhellend, aktivierend und konzentrationsfördernd, klärend.

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Erkältungskrankheiten Geschwächtes Immunsystem, Antriebsschwäche	photosensitive Wirkung, Nicht pur ins Badewasser, kann die Haut stark reizen!	Fieber, Schüttelfrost - warme Wadenwickel  Immunschwäche
Bronchitis	Nicht zu verwenden, wenn die Haut in den nächsten 24 Stunden dem Sonnen- oder UV- Licht ausgesetzt ist.	Haltbarkeit beachten!
Raumluftdesinfektion	Kann Hautirritationen hervorrufen, in geringer Dosierung jedoch gut hautverträglich.	



### 3.2. Petit Grain – Citrus aurantium

#### **Geschichte:**

„Petit grain“ (franz.: kleines Korn) ist der Oberbegriff für ätherische Öle, die aus Blättern, Zweigen und unreifen Früchten (alles, was so vom Baum rieselt) gewonnen werden und die Destillation der Blätter des Bitterorangenbaumes. Obwohl sich die Duftverwandtschaft mit dem teuren Neroli-Öl ähnlich ist, haben sie jedoch völlig unterschiedliche Inhaltsstoffe und entsprechend andere Eigenschaften. Manchmal wird Petitgrain deshalb als „Neroli für Arme“ bezeichnet.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blätter und Zweige

**Herkunft:** Italien, Marokko, Mittelmeerraum

#### **Inhaltsstoffe:**

Ester 60% v.a. Linalylacetat  
Monoterpenole 25-35% v.a. Linalool

Monoterpene 5-10% v.a. Ocimen (+)-Limonen  
Monoterpenaldehyde bis 3%  
Sesquiterpene bis 3%  
Sesquipenole bis 2%  
Spuren von Oxiden und Aromatische Aldehyde

#### **Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, antimykotisch, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannend, entkrampfend, blutdruckregulierend, schlaffördernd

#### **Wirkung geistig, psychisch:**

Ausgleichend, stärkend, stimmungsaufhellend, entspannend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Schlafstörungen	Petit-Grain Öl enthält <b>keine phototoxischen Furanocumarine</b> , daher auch für Kinder und	Akne Pilzkrankungen
Nervosität, Reizbarkeit	Schwangere gut	Bauchkrämpfe
Trauer, Mutlosigkeit	anwendbar!	Bluthochdruck
Stimmungsschwankungen		fettige Haare/Haut
Ängste		

### 3.3. Neroli- Citrus aurantium

#### Geschichte:

Das Neroliöl wird aus den Blüten des Bitterorangenbaumes gewonnen und ihr Duft ist vielleicht der romantischste, den die Aromatherapie kennt. Man benötigt 850 kg Blüten für 1 Kg Öl, daher gehörte das



Neroliöl schon immer zu den teuersten Essenzen. Wissenschaftlich ist inzwischen nachgewiesen, dass Neroli eines der Öle mit den stärksten beruhigend-antidepressiven Wirkung ist. Nach Susanne FischerRizzi ist Neroli ein wunderbares Mittel bei Schock, ähnlich den „Notfalltropfen“ der Bach-Blüten-Therapie. Der süße Duft dringt tief in die Seele, stabilisiert und baut auf.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blüten – 1 Tonne Blüten ergibt ca.1 kg Neroli

**Herkunft:** Italien, Marokko, Mittelmeerraum



### **Inhaltsstoffe:**

Monoterpenole 35-45% v.a. Linalool  
Monoterpene 20-30% v.a. (+) -Limonen, Pinene  
Ester 10-18% v.a. Linalylacetat  
Sesquiterpenole 6-10%  
Monoterpenaldehyde 2-5% div. Aldehyde  
Spuren von Ester und Alkohole, Jasmon, Indol und den Duft bestimmende stickstoffhaltige Verbindungen

### **Wirkung körperlich:**

stark antibakteriell, antiviral, fiebersenkend, entkrampfend, juckreizstillend, energetisch ausgleichend

### **Wirkung geistig, psychisch:**

beruhigend, entspannend, stimmungsaufhellend, ausgleichend

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Kopfschmerzen	Enthält <b>keine phototoxischen Furanocumarine</b> , daher auch für Kinder und Schwangere gut anwendbar!	geplatzte Äderchen, besonders empfindliche und entzündete Haut, Falten – wirkt straffend
Blähungen  krampfartige und nervöse Herzbeschwerden,		
Prämenstruelles Syndrom Angst, Schock, Depression Anspannung, Prüfungsangst Verzweiflung		



### 3.4. Grapefruit – Citrus paradisi

#### **Geschichte:**

Es handelt sich um eine Kreuzung von Pampelmuse (Citrus maxima) und der Süßorange (Citrus sinensis).

Grapefruitöl ist ein bekanntes, aufmunterndes, euphorisch stimmendes Öl (ähnlich wie

Muskatellersalbei, Rose und Jasmin). Die Geruchsintensität ist auf eine schwefelhaltige Verbindung zurückzuführen, welches im Gehirn „Freudensprünge“ hervorruft und fördert die Ausschüttung von Endorphinen, jene Botenstoffe, die Glücksgefühle übermitteln. Das Grapefruitöl eignet sich als unterstützende Maßnahme bei Drogenentzug.



**Gewinnung:** Kaltgepresst von der Schale

**Herkunft:** Kalifornien, Mittelmeerraum

#### **Inhaltsstoffe:**

Monoterpene 90-98% v.a. (+) -Limonen; Merkaptan in Spuren

Sesquiterpenketone 0,5-1,8% Nootkaton

Monoterpenaldehyde bis 1,5%

Monoterpenole bis 1,4%

Spuren von Cumarine und Furocumarine, Eser und Sesquiterpene v.a. Valencen

#### **Wirkung körperlich:**

Stoffwechselanregend, durchblutungsfördernd, entkrampfend, belebend, luftreinigend, fiebersenkend, antiseptisch, desinfizierend, entgiftend

#### **Wirkung geistig, psychisch:**

Anregend, konzentrationsfördernd, stimmungsaufhellend, appetitanregend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Suchterkrankungen Krampfadern  Cellulite  Kopfschmerzen Depressive Verstimmungen Ängste Geburtsbegleitung	Photosensitive Wirkung d.h. nicht zu verwenden, wenn die Haut in den nächsten 24 Stunden  dem Sonnen- oder UV-Licht ausgesetzt wird!	Entgiftung und Entschlackung  Cellulite Wickel  Krampfadern

### 3.5. Mandarine – *Citrus reticulata*

#### Geschichte:

Die Unterscheidung des Fruchtschalenöls in „rot“ und „grün“ bezieht sich auf den Erntezeitpunkt bzw. den Reifegrad: „grün“ stammt eher von der November/Dezember Ernte, „rot“ kommt etwas später. Die Mandarine ist ein Kinderduft, der auch Erwachsenen Geborgenheit und Beruhigung schenkt.



Durch den winzigen Anteil des wirkungskräftigen Inhaltsstoffes Methylantranilat gehört dieses preiswerte Öl zu den beruhigenden und entkrampfenden Mitteln in der Aromatherapie. Die kleinen, stark lipophilen Monoterpene durchdringen blitzschnell die Zellmembranen – so kann es bei Überdosierung zu Hautreizungen kommen.

**Gewinnung:** Kaltgepresst von der Schale

**Herkunft:** USA, Südafrika, Mittelmeerraum



**Inhaltsstoffe:**

Monoterpene 90-95% v.a. (+) -Limonen  
 Monoterpenaldehyde bis 1,5%  
 Sesquiterpenaldehyde bis 1%  
 Sesquiterpene bis 1%  
 Monoterpenole 0,5-1%  
 Aromatischer Ester bis 0,85% Methylantranilat  
 Spuren von Cumarine

**Wirkung körperlich:**

Antiseptisch, entkrampfend, belebend, immunstimulierend, hautstoffwechselanregend, durchblutungsfördernd, lymphabflussfördernd

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stimmungsaufhellend, angstlösend, in psychologischer Dosierung schlaffördernd

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Erkältungskrankheiten	Photosensitive Wirkung d.h. nicht zu verwenden, wenn die Haut in den nächsten 24 Stunden dem Sonnen- oder UV-Licht ausgesetzt wird!	Burn-out-Syndrom
Lymphstau		Ängste bei Kindern
rheumatische Beschwerden		Schlafstörungen
Blasenentzündung		depressive Verstimmung
Übelkeit während der Schwangerschaft		



### 3.6. Limette – *Citrus aurantifolia*

#### **Geschichte:**

Die „kleine Limone“, die Limette, wird durch ihren leicht bitteren Geschmack gerne für Softdrinks verwendet. Ihr Duft ist als exotisch, intensiv grün, frisch, scharf zitrus-fruchtig und spritzig zu bezeichnen. Er macht fröhlich, leicht und frei, erfrischt und desinfiziert die Raumluft ähnlich wie Lemongras. Wegen seiner desodorierenden (verringert unangenehmen Körpergeruch) Wirkung eignet sich das Öl gut für Duschgels, Deodorants, Körperöle und Mundwässer.



**Gewinnung:** Kaltgepresst von der Schale

**Herkunft:** Mexiko, Mittelmeerraum, Westindien, karibischer Raum

#### **Inhaltsstoffe:**

Monoterpene 50-60% Limonen, 14-22%  $\gamma$ -Terpinen  
Aldehyde 3-8% Citral  
Monoterpenole 0,5-2% p-Cymol, bis 1,05%  $\alpha$ -Terpineol  
Ester

#### **Wirkung körperlich:**

Antiseptisch, entzündungshemmend, fiebersenkend, luftreinigend, durchblutungsfördernd, hautstraffend

#### **Wirkung geistig, psychisch:**

Stimmungsaufhellend, aktivierend, konzentrationsfördernd



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Antriebsschwäche, Erkältungskrankheiten depressive Verstimmungen stoffwechsellanregend luftreinigend konzentrationsfördernd	Photosensitive Wirkung d.h. nicht zu verwenden, wenn die Haut in den nächsten 24 Stunden dem Sonnen- oder UV-Licht ausgesetzt wird!	Verdauungsstörungen mit Übelkeit, Übelkeit während der Schwangerschaft Cellulite

### 3.7. Bergamotte – *Citrus bergamia*

#### Geschichte:

Der Name Bergamotte kommt angeblich aus dem türkischen *Beg-àrmùdi*, was so viel heißt wie „Fürst der Birnen“. Der etwa 5 Meter hohe Bergamottebaum ist eine Kreuzung aus Bitterorange und Zitrone und wird heute in fast allen subtropischen Gebieten angebaut. Als ein Hauptteil der traditionellen italienischen Medizin wurde Bergamotte im mittleren Osten für Jahrhunderte gegen Hautprobleme angewandt, verbunden mit einem Ölkomplex. Bekannt geworden ist sein frisches Aroma durch den englischen *Earl Grey Tea*, welcher mit Bergamottöl aromatisiert wird.



**Gewinnung:** Kaltgepresst von der Schale, destilliert und frei von Terpen Auch gewonnen mittels Lösungsextraktion oder Vakuumdestillation.

**Herkunft:** Italien, Argentinien, Zypern, Südafrika, Florida

#### Inhaltsstoffe:

Ester 30-45% v.a. Linalylacetat  
 Monoterpene 30-45% v.a. (+) -Limonen  
 Monoterpenole 10-25% v.a. Linalool  
 Monoterpenaldehyde bis 5%  
 Cumarine 5% v.a. Furocumarine  
 Sesquiterpenole bis 1%  
 Sesquiterpene bis 1%



Spuren von Sesquiterpenketone und –aldehyde und Aromatischer Ester, sowie Jasmin und Indol

**Wirkung körperlich:**

Stark antibakteriell, antiseptisch, antiviral, immunstimulierend, fiebersenkend, entkrampfend.

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stimulierend-entspannend; angstlösend, stimmungsaufhellend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Mundschleimhautentzündung Halsentzündung Blasenentzündung	Photosensitive Wirkung d.h. nicht zu verwenden, wenn die Haut in den nächsten 24 Stunden	Fette Haut, Akne, Ekzeme zusammen mit Cistrose und Immortelle.
Angstzustände  Scheidenjucken, Ausfluss, Scheidenpilz	dem Sonnen- oder UV-Licht ausgesetzt wird!	ACHTUNG: hohe Lichtempfindlichkeit!

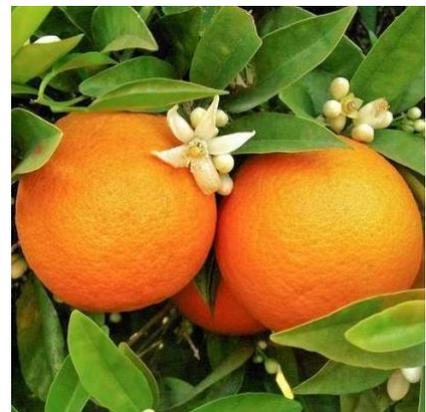
**3.8. Orange – Citrus sinensis**

**Geschichte:**

Orange bringt Frieden und Glück für den Geist. Durch den hohen Anteil von antioxidativ wirksamen d-Limonene hilft es bei der Zellregeneration. Über 50 Studien belegen, dass der Tumor im Wachstum bekämpft werden kann.

**Gewinnung:** Kaltgepresst von der Schale

**Herkunft:** Italien, Argentinien, Zypern, Südafrika, Florida



**Inhaltsstoffe:**

Limonen 85 – 96%, Myrcen 0,5 – 3%

**Wirkung körperlich:**

Verdauungsanregend, Galle anregend, herzstärkend, entwässernd, desinfizierend.

**Wirkung geistig, psychisch:**

Antidepressiv, harmonisierend, anregend, sinnlich, erwärmend.

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Herzspannen, Herzklopfen, Wasseransammlung,	photosensitive Wirkung  Kann Hautirritationen hervorrufen, in geringer Dosierung jedoch gut hautverträglich.	Cellulitis
Bluthochdruck, Gallenstau		Nervöse Anspannung
		Unruhige oder aggressive Kinder
Blasen- und Nierenerkrankung		2. Chakra/ Blase, Niere fließen lassen Haltbarkeit beachten!

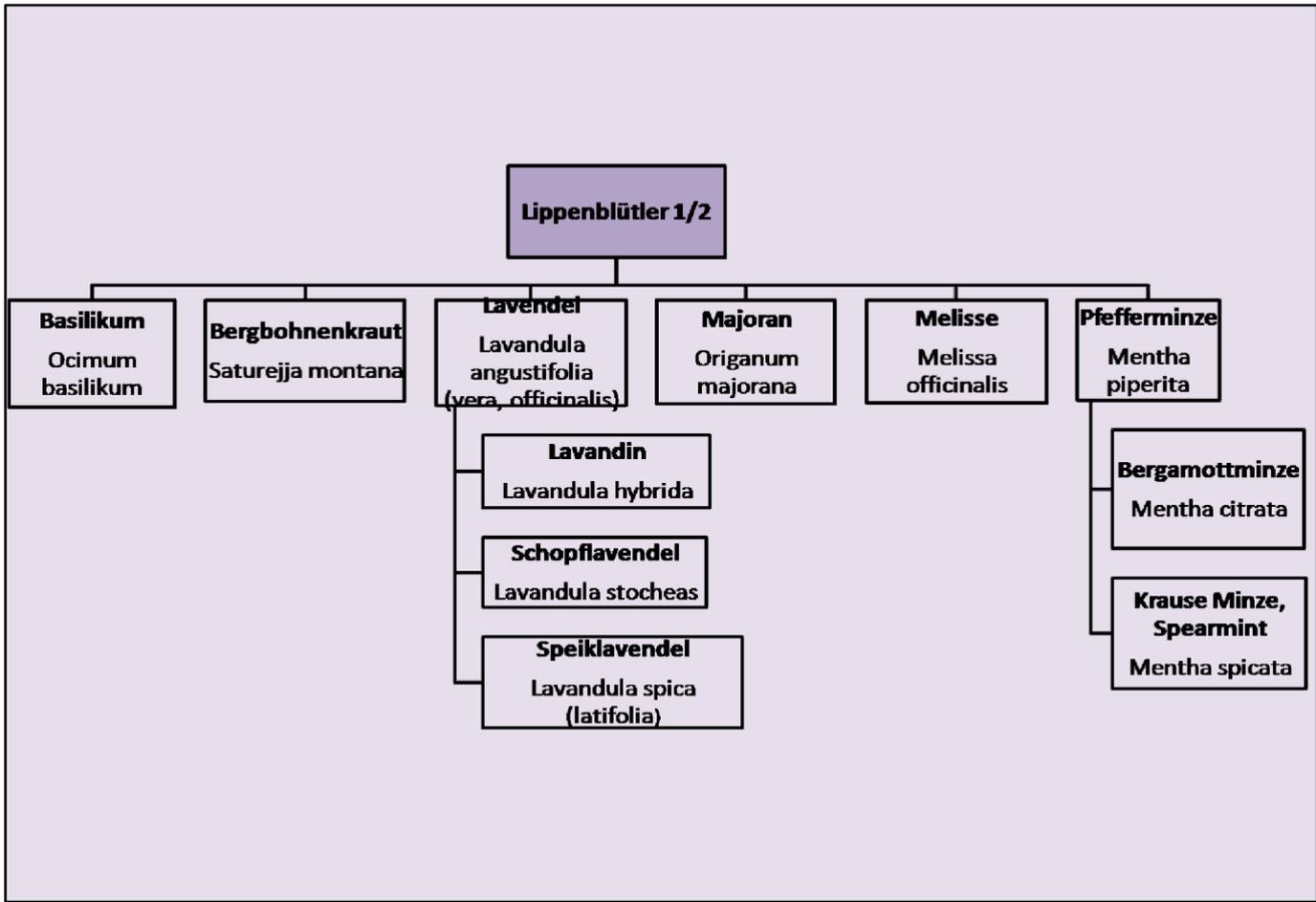


## Wiederholung botanischer Namen der Zitruspflanzen

<b>Zitrone</b>	
<b>Grapefruit</b>	
<b>Limette</b>	
<b>Mandarine</b>	
<b>Bergamotte</b>	
<b>Orange</b>	



## 4. LIPPENBLÜTLER - LAMIACEAE



### 4.1. Basilikum – Ocimum basilicum

#### Geschichte:

Basilikum gehört zur Familie der Lippenblütler, es gibt über 150 verschiedene Arten, welche in Farbe und Duft sehr unterschiedlich sind (z.B. Zimt- oder Anis Duft).

Die gebräuchlichste Art hat dunkelgrüne Blätter mit weißen Blüten und einer Höhe von 20 bis 50 cm. Basilikum ist in der traditionellen asiatischen-indischen Medizin weit verbreitet und hat seinen Namen von “*basileum*“ = griech. Name für König.



Im 16. Jh. wurden die zu Pulver zerriebenen Blätter inhaliert und bei Brustinfektionen auf die Lungen gerieben. Die Hindus legten Basilikumzweige auf den Körper, um sich vor bösen Geistern zu schützen. Frauen in Italien trugen Basilikum, um Freier anzulocken.

Auch im Sammelwerk der weltbekannten Hildegardmedizin der Benediktinerherbalistin Hildegard von Bingen (1098 – 1179) ist Basilikum aufgelistet.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blätter, Stängel und Blüten.

**Herkunft:** Ursprünglich aus Indien, ist jetzt aber im ganzen Mittelmeerraum verbreitet

**Inhaltsstoffe:**

Monoterpenole 40-60% v.a. Linalool  
Ether 30% v.a. Methylchavicol  
Eugenol 10-15%  
Oxide 2-8% v.a. 1,8-CINEOL  
Ester bis 5% v.a. Linalylacetat  
Sesquiterpene 2-3%

**Wirkung körperlich:**

Antiviral, antibakteriell, antiseptisch, entkrampfend, beruhigend, hautpflegend, immunsystemstärkend, appetitanregend, verdauungs- und schlaffördernd.

**Wirkung geistig, psychisch:**

Entspannend, aufmunternd, nervenstärkend.



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Virale Hepatitis, Gelbfieber, virale Enzephalitis (Gehirnentzündung)		Schluckauf: 1 Tropfen des Öls auf 10 ml Agavensirup geben und einige Tropfen im Mund zergehen lassen
Neuritis (Nervenentzündung)	Basilikum sollte NICHT in der Schwangerschaft und	
Herpes Zoster, MS, Menstruationsbeschwerden	Epilepsie	Bauchschmerzen, Menstruationsschmerzen
Prostata, Kopfschmerzen,		
Schlafstörungen, Ängste		

#### 4.2. Bergbohnenkraut – *Satureja montana*

##### Geschichte:

Bohnenkraut wurde historisch als allgemeines Tonikum verwendet, da es viel Energie und Motivation verleiht.

Durch den sehr hohen Gehalt an Phenol Carvacrol setzt man es erfolgreich gegen Bakterienstämme, Viren, Pilze (zB Candida) und Parasiten ein. Da es sehr stark hautreizend ist, muss es gering dosiert werden.



**Gewinnung:**

Dampfdestillation der blühenden Pflanze

**Herkunft:** Frankreich

**Inhaltsstoffe:**

Carvacrol 22-35%; Thymol 14-24%; Gamma-Terpinen 8-15%.  
Carvacrol Methyl Ether 4-9%; Beta-Caryophyllen 3-7%

**Wirkung körperlich:**

Stark antibakteriell, antiparasitär, antiinfektiös, immunmodulatorisch, neurotonisch

**Wirkung geistig, psychisch:**

Aphrodisisch, vitalisierend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Viral Infektionen, Skoliose/Hexenschuss/ Rückenprobleme	Vorsicht: hautreizend daher unbedingt verdünnen!	Wurmbefall



### 4.3. Lavendel – *Lavandula angustifolia*

#### **Geschichte:**

Als sich der französische Wissenschaftler Renè Gattefossè bei einem Laborunfall seinen Arm verbrannte, entdeckte er, dass Lavendel die Fähigkeit hat, das Gewebe zu regenerieren und den Wundheilungsprozess zu beschleunigen. Die Tatsache, dass die Schmerzen schnell verschwanden, keine Blasen entstanden und die Wunde ohne Narben verheilte, veranlasste ihn, dieses und andere ätherische Öle näher zu analysieren. Durch seine spätere Prägung des Begriffes „Aromatherapie“ gilt er als Begründer der modernen Aromatherapie. Lavendel ist neben Rosenöl das Therapeutikum mit den vielfältigsten Anwendungsmöglichkeiten. Im natürlichen Lavendelöl sind 160 bis 180 unterschiedliche Substanzen zu finden und wird durch die extreme Wirkungsbreite auch als Allheilmittel bezeichnet. Es sollte daher in keinem Haushalt fehlen!



Auch in der Krankenhausaromatherapie ist Lavendel das am häufigsten eingesetzte Öl. Lavendelöl hat einen süßen, blumig-krautigen Blütenduft mit einem balsamischholzigen Unterton.

#### **Gewinnung:**

Dampfdestillation der blühenden Spitzen

#### **Herkunft:**

Frankreich, Utah, Idaho

#### **Inhaltsstoffe:**

Ester 40-50% v.a. Linalylacetat

Monoterpenole 30-40% v.a. Linalool

Monoterpene 7-13% v.a. Ocimene

Sesquiterpene bis 8% v.a. beta-Caryophyllen

Oxide bis 1,5% v.a. 1,8-Cineol, Linalooloxid

Spuren von Sesquiterpenketone u. -oxide, Cumarine, Eugenol, Aldehyde, Ester und

Alkohole, Monoterpenketone, Sesquiterpenole



**Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, antiviral, antiseptisch, antimykotisch, fiebersenkend, stark immunstimulierend, zellregenerierend, wundheilend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, krampflösend, durchblutungsfördernd, blutdruckregulierend, schlaffördernd, insektenabweisend.

**Wirkung geistig, psychisch:**

Ausgleichend, beruhigend, aufbauend, angstlösend und antidepressiv, bei Erschöpfung anregend und erfrischend.

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Verbrennungen, Insektenstiche, Mittelohrentzündung,  nervöse Herzbeschwerden  Wachstumsschmerzen bei Kindern, zellerneuernd  Melancholie, Grippe		Hervorragendes Haut Öl, eignet sich für alle Hauttypen, besonders trockene Haut und Akne.     Verbrennungen und Insektenstiche
Ekzeme, Wunden, Furunkel, Abszesse, Fieberausschläge, Herpes, Nervenentzündung,		
Rheuma, Ischias, Reisekrankheit Kopfschmerzen, Hefepilzbefall,		
Bronchitis, Asthma, Bluthochdruck		



#### 4.3.1. Lavandin – Lavandula hybrida

##### **Geschichte:**

Lavandin ist eine Kreuzung aus *Lavandula angustifolia* und *Lavandula spica*. Sein ätherisches Öl enthält jedoch nicht so viele Heil- und Inhaltsstoffe wie seine „Eltern“. Da es auch in der Provence in großen Monokulturen mit höherem Ertrag angebaut wird, ist es bedeutend günstiger.



Lavandin enthält bis zu 12 % anregendes Borneon (Kampfer), ein Monoterpen-Keton und daher kein Einschlaföl. Die Wirkung auf die Muskulatur macht es zu einem interessanten Sportler Öl. Lavandin ist ein gutes Herz-Kreislauf Tonikum, es reguliert Blutdruck und stärkt das Herz. Seine schmerzlindernde Wirkung wurde wissenschaftlich erwiesen.

##### **Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, zellregenerierend, immunstimulierend, vitalisierend, tonisierend

##### **Wirkung geistig, psychisch:**

Vitalisierend, ausgleichend

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Erkältungskrankheiten, Kreislaufschwäche,  Hämorrhoiden, Muskelverspannungen Bestrahlungsprophylaxe	Nicht für Kinder und Schwangere geeignet!	Wundliegen  gutes Sportler Öl



#### 4.3.2. Schopflavendel – Lavandula stoechas

##### **Geschichte:**

Charakteristisch für das Schopflavendelöl ist sein hoher Monoterpenketongehalt bis 80%. Dadurch hat dieses Öl eine ausgezeichnete mukolytische (schleimverflüssigende) Wirkung und ist bei Erkältungskrankheiten hochwirksam.



Außerdem ist der hohe Keton Gehalt für die stark zellerneuernde Eigenschaft verantwortlich und fördert die Wund.- und Narbenheilung.

##### **Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, entzündungshemmend, schleimlösend, zellregenerierend

##### **Wirkung geistig, psychisch:**

Stimulierend, geistig anregend

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Erkältungskrankheiten, Mittelohrentzündung mit  Trommelfellerguss, Bronchitis, Narbenpflege	Nicht für Kinder und Schwangere geeignet!	Bestrahlungsprophylaxe



### 4.3.3. Speik Lavendel – *Lavandula spica*

#### **Geschichte:**

Der Speik Lavendel hat aufgrund seiner Inhaltsstoffe nicht sehr viel gemeinsam mit dem *Lavandula angustifolia*. Er ist anregend und belebend und fördert die Gehirntätigkeit und Leistung. Er hat von allen Lavendelarten die stärkste antibakterielle Wirkung, ohne die natürliche Haut- und Darmflora zu schädigen. Ähnlich wie das Rosmarinöl stärkt er durch seinen Kampferanteil das Herz. Laut wissenschaftlicher Studien hemmt Speik Lavendel das Wachstum der Tuberkulosebakterien.

#### **Inhaltsstoffe:**

Linalool 34-40%  
1,8 Cineol 25-35%  
Kampfer 10-20%  
Pinene 5-8%

#### **Wirkung körperlich:**

Stark antibakteriell, antiviral, antimykotisch, schleimverflüssigend, auswurfördernd, krampflösend, schmerzlindernd, kreislauffördernd

#### **Wirkung geistig, psychisch:**

Belebend, ausgleichend, konzentrationsfördernd



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Schnupfen, Bronchitis,  Lungenentzündung, Angina, Herz-Kreislauf-Schwäche, niedriger Blutdruck, Bestrahlungsprophylaxe	Nicht für Kinder und Schwangere geeignet!	gegen Tuberkulosebakterien

#### 4.4. Majoran – *Origanum majorana*

##### Geschichte:

Bei den Griechen war Majoran der Aphrodite geweiht als Symbol für Liebe und Schönheit, bei den Römern galt es als „Kraut der Glücklichkeit“ und man glaubte, dass es die Langlebigkeit erhöht.



Dioskorides `De Materia Medica, Europas erste autoritäre Anleitung für Medizin für pflanzliche Behandlung für über 1700 Jahre, stellte aus dem Kraut sog. „mezurana“ her, eine nervenstärkende Salbe. Schon damals wurde Majoran als Mittel gegen Krämpfe, Ödeme und Vergiftungen durch Narkotika eingesetzt. Hildegard von Bingen (1098 – 1179) beschrieb ihn als das am stärksten wirkende beruhigende Kraut. Über Majorankraut und –öl wird berichtet, dass es anaphrodisisch sei, wohl ein Grund für die starke Anwendung in der Klosterküche des Mittelalters. Es hat wegen des enthaltenen Terpin -4-ol, das sich auch im Teebaumöl in hoher Konzentration findet, starke antiseptische Wirkungen. Man verwendet es daher auch als Ersatz für Teebaumöl, wenn der Duft des Teebaumöls sehr stört.

Die eng miteinander verwandten Kräuter Majoran und Oregano werden leicht miteinander verwechselt. Majoran ist ein Halbstrauch von etwa 15 cm Höhe mit roten



Stengeln und behaarten ovalen gräulichen Blättern. Das ätherische Öl ist eines der mildesten aus der Familie der Lippenblütler. Der Duft ist warm, holzig, würzig-krautig mit kampferartigem Unterton.

**Gewinnung:**

Wasserdampfdestillation von den Blättern

**Herkunft:**

Mittelmeerraum, Ägypten, Nordafrika

**Inhaltsstoffe:**

Monoterpene 40%

Sesquiterpene 2,5-3,2%

Monoterpenole 38% v.a. Terpeneol -4

Sesquiterpenole v.a. Spathulenol

Phenylmethylether 0,3% Methylchavicol

Aldehyde 5,4% Citral; Ketone v.a.0,9% Kampfer; Ester; Oxide; Phenole

**Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, antiseptisch, schmerzstillend, nerventonisierend, beruhigend, entkrampfend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stärkend, harmonisierend, beruhigend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
<p>Asthma, Epilepsie, körperlicher Erschöpfung,</p> <p>Frostbeulen, Keuchhusten, Magengeschwür,</p> <p>sexuelle Überaktivität, seelische Labilität</p>	<p>Majoran Öl eignet sich nicht zur inneren Anwendung bei Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern. Äußerer Anwendung verdünnt möglich.</p>	<p>Bei nächtlichen Wadenkrämpfen in Kombination mit Pfefferminze einmassieren.</p> <p>Ersatz für Teebaumöl</p> <p>Gurgellösung bei Soor</p> <p>Zahnfleisch.- Rachen-Entzündungen</p>

#### 4.5. Melisse – *Melissa officinalis*

##### Geschichte:

In der Klostermedizin wurde Melisse als Allheilmittel eingesetzt, bei Nerven-beschwerden und vielen verschiedenen Krankheiten, die mit dem Herzen oder mit den Emotionen zu tun haben. In einem französischen Karmeliterkloster wurde 1611 erstmals ein Melissen Geist gemischt, der bei Magenstörungen, zur Einreibung bei Rheuma und zur allgemeinen



Belebung angewendet wurde und auch heute noch zur Anwendung kommt. Melisse ist neben Neroli das wichtigste Öl gegen „Herzensängste“; es wirkt ferner beruhigend bei Schmerzen und unterstützt die Verdauung.

Trotz der Häufigkeit der Melissen Pflanze ist das Öl rar und teuer, da es für 1 Kilo



Melissen Öl ca. 7 Tonnen Pflanzen benötigt. Daher sind die meisten Öle im Handel mit Citronella, Lemongras und Zitronenöl verfälscht, welches mit der Wirkung des Melissen Öl nichts zu tun hat!

Die echte Melisse, mit ihrem leichten, frischen – zitronig warm-herben Duft, ist eines der kostbarsten und wirksamsten ätherischen Öle in der Aromatherapie. Prof. Dr. Dietrich Waber an der TU München berichtete, dass eine einmalige Anwendung von echtem Melissen Öl zu komplettem Abklingen von Herpes Simplex führt.

**Gewinnung:**

Dampfdestillation der Blüten und Blätter

**Herkunft:**

Europa, Mittelasien, Utah, Idaho

**Inhaltsstoffe:**

Monoterpene v.a. 3,93% trans-β-Ocimen

Sesquiterpene 40-60%

Monoterpenole v.a. 0,85% Linalool

Sesquiterpenole

Aldehyde bis zu 37% Geranial; Ketone dav. 0,42% Kampfer; Ester; Oxide;

Coumarine

**Wirkung körperlich:**

Antiviral, krampflösend, blähungswidrig, entzündungshemmend, Leber-Gallewirksam, herzstärkend, gefäßregulierend, analgetisch

**Wirkung geistig, psychisch:**

Ausgleichend, schlaffördernd, schützend, stärkend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
<p>Herpes, Feuchtblattern, Blähungen, Quetschungen, Prellungen, Herzbeschwerden</p> <p>Allergien, Asthma, Gürtelrose, Kreislauf labilität, Wechseljahre, Wetterfühligkeit, Leber-Gallenerkrankungen, Blutergüsse, Insektenstiche, Milchknollen, unregelmäßiger Menstruationszyklus Ekzeme, Schlafstörungen, Alpträume, Depression, Melancholie, nerv. Anspannung, Schock, Angst</p>	<p>Melissen Öl eignet sich nicht zur inneren Anwendung bei Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern.</p> <p>Äußerer Anwendung verdünnt möglich.</p>	<p>Herpes-simplex-Virus</p> <p>Herz-Leber-Galle stärkend</p>

#### 4.6. Pfefferminze – Mentha piperita

##### Geschichte:

Die Auflistung der Wirkungen von Pfefferminzöl macht deutlich, dass auch dieses Öl fast als „Allheilmittel“ angesehen werden kann. Die alten Griechen, Römer und Ägypter wussten über die große verdauungsfördernde Heilkraft der Pfefferminze. Sie ist ein Spasmolytikum und die Wirkung als



Schmerzmittel bei Spannungskopfschmerzen ist wissenschaftlich belegt. Göbel hat in einer Doppelblindstudie nachgewiesen, dass 10%ige Pfefferminzlösung gegen 10 mg Paracetamol vergleichbare, ja sogar schnellere Wirkung bei Kopfschmerzen zeigte. In der Studie von Dr. William N. Dember wurde nachgewiesen, dass das Pfefferminze Öl die mentale Genauigkeit um 28% erhöht. Studien von Dr. med.

Alan Hirsch zeigten auch, dass Pfefferminze das Sättigungszentrum im Gehirn (ventromedialer Kern des Hypothalamus) stimuliert und so den Appetit zügelt.

Es gibt verschiedene Minzarten, die wichtigste für die Aromatherapie ist die „Echte Pfefferminze“, eine Kreuzung, die erstmals vor ca. 300 Jahren in England gezüchtet wurde. Der Duft der Pfefferminze ist strahlend frisch, kühl, aktiv und stechend.

### **Gewinnung:**

Wasserdampfdestillation der Blätter, Stängel und Blütenknospen

### **Herkunft:**

Europa, USA, China...

### **Inhaltsstoffe:**

Monoterpenole 40-45% v.a. Menthol  
Monoterpenketone 25% v.a. Menthon  
Oxide 5-8% v.a. Menthofuran  
Ester bis 8% v.a. Menthylacetat  
Monoterpene 3-5%

### **Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, antiviral, antimykotisch, entzündungshemmend, abwehrsteigernd, entkrampfend, erwärmend und kühlend, entblähend, verdauungsfördernd, entgiftend, reinigend, zellerneuernd, granulationsfördernd, schmerzstillend, fiebersenkend, durchblutungsfördernd, schweißtreibend.

### **Wirkung geistig, psychisch:**

Erfrischend und klärend, konzentrationsfördernd



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
<p>Erkältungskrankheiten, Bronchitis, Fieber, Kopfschmerzen, Migräne, Akne und unreine Haut, Sportverletzungen, Schnittwunden Verbrennungen, Mundpflege Magen- und Darmkrämpfe, Übelkeit – z.B. während der Schwangerschaft, Müdigkeit und Antriebsschwäche, senkt den Appetit</p>	<p>Vorsicht: nicht in die Schleimhäute bringen v.a. Augen, brennt stark. Nicht verwenden bei Babys, Achtsamkeit bei Kindern!</p> <p>Als Badezusatz können schon 1-2 Tropfen einen fröstelnden Effekt verursachen.</p>	<p>Kopfschmerzen, Müdigkeit, Bauchkrämpfe, Verspannungen</p>

#### 4.7. Spearmint – *Mentha spicata*

##### Geschichte:

*Mentha spicata* wird auch krause Minze genannt und ist der der Nana Minze ähnlich. Spearmint ist ein nicht kühlendes Minzöl, sein Duft frisch, grün, klar und aktiv.



##### Gewinnung:

Wasserdampfdestillation von den Blättern

##### Herkunft:

Europa, Nordamerika, Arabien



**Inhaltsstoffe:**

Monoterpene 2-25% v.a. Limonen  
Sesquiterpene 0,3 – 2,6%  $\beta$ -Caryophyllen  
Monoterpenole 1,3% Dihydrocarveol  
Ketone 39-67% v.a. Carvon  
Ester, Sesquiterpenole, Oxide 1,8 –Cineol, Benzofurane

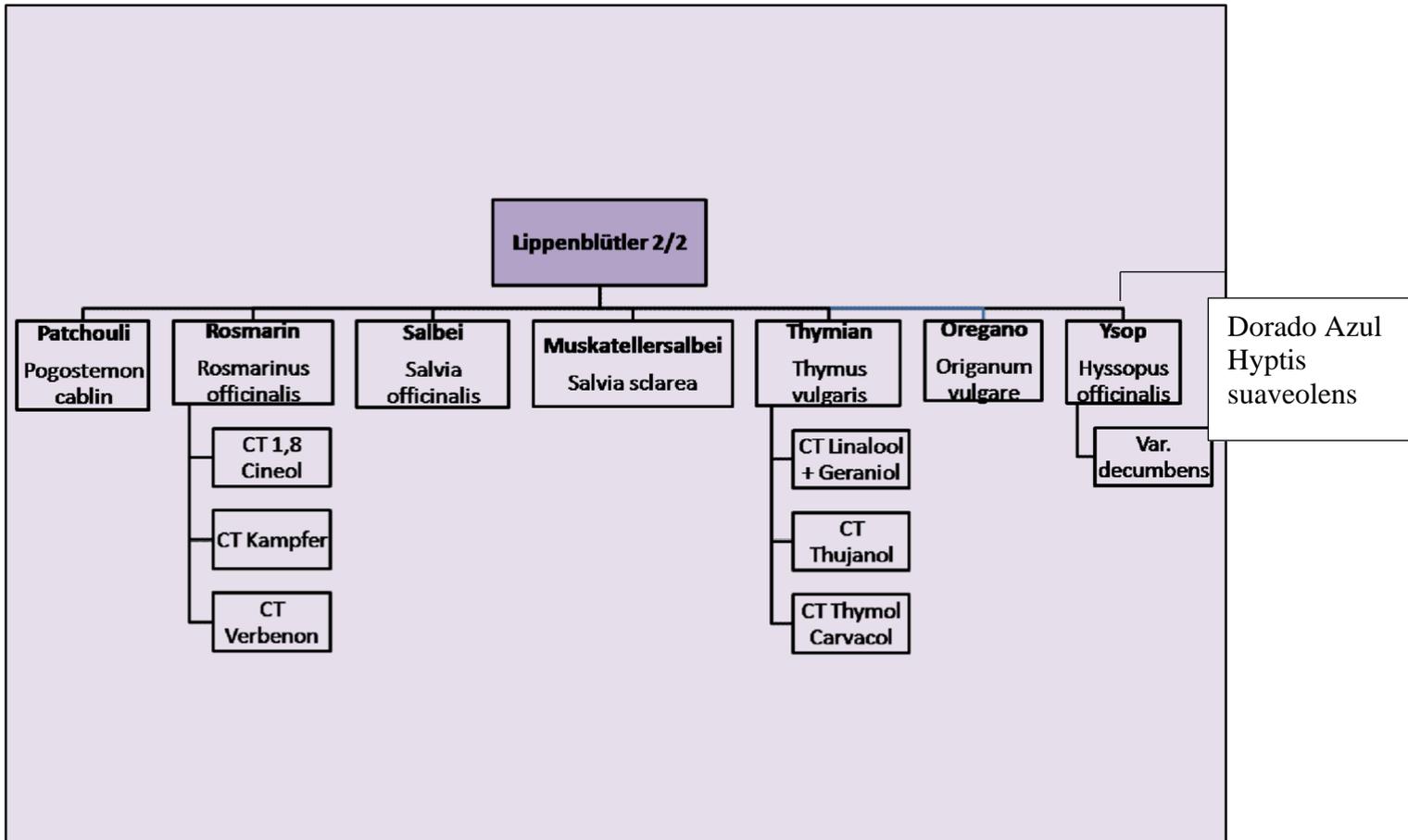
**Wirkung körperlich:**

Entzündungshemmend, antiseptisch, verdauungsanregend, wundheilend, mykolytisch,  
Gallenblase stimulierend

**Wirkung geistig, psychisch:** beruhigend,  
ausgleichend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Körperlicher Erschöpfungszustand,  Mundgeruch, Schluckauf Übelkeit, Schnittwunden, Gallenblaseninsuffizienz, nervöse Verdauungsstörungen, Übelkeit, Fettleibigkeit	Vorsicht bei Babys und Schwangeren aufgrund der Monoterpenketone	katharrhale Infektionen der Atemwege, chronische und akute Bronchitis Schilddrüse





#### 4.8. Patchouli –Pogostemon cablin

Düfte, die wir kennen und einer der wichtigsten in der Parfümindustrie. Das Öl duftet süß, krautig-erdig rauchig. Es gewinnt mit dem Alter an Intensität und Harmonie; es reift. Der Duft ist sehr nachhaltig und exotisch. Durch den sehr hohen Anteil an Sesquiterpenen und Sesquiterpenolen wirkt es sehr hautpflegend und hautregenerierend, sowie entspannend auf die Psyche.

##### Gewinnung:

Wasserdampfdestillation der Blüten

##### Herkunft:

Indonesien, Indien, China, Philippinen



**Inhaltsstoffe:**

Sesquiterpene 40-50% v.a. -20% Aromandren, 10-20%  $\alpha$ -Bulnesen,  
6%  $\alpha$ -Patchoulen, 4%  $\beta$ -Patchoulen  
Monoterpenole – Borneol  
Sesquiterpenole 35-45% hps.24-46% Patchoulol  
Aldehyde, Ketone, Oxide, Sesquiterpenalkaloide

**Wirkung körperlich:**

Entspannend, entkrampfend, venentonisierend, insektenabweisend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stimmungsaufhellend, ausgleichend, stärkend, aphrodisierend.

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Krampfadern, Hämorrhoiden,	In hohen Dosen kann es Appetitlosigkeit und Schlaf-	Neurodermitis
Insektenabwehr, Hautparasiten, Bluthochdruck, Fußpilz, Juckreiz, Nervosität,	Störungen verursachen. Es eignet sich nicht zur inneren Anwendung bei Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern	Frigidität
Stress, Suchterkrankungen, Akne, gereizte Haut		

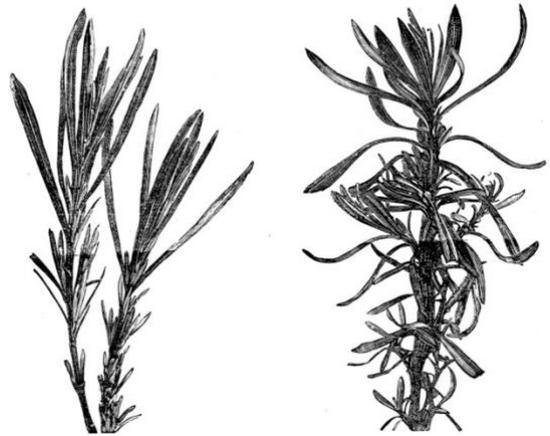


## 4.9. Rosmarin – Rosmarinus officinalis

### Geschichte:

Rosmarin wurde von den Mittelmeervölkern als heilig betrachtet und bei Zeremonien als Räuchermittel eingesetzt zum Schutz vor bösen Geistern. Bräute trugen ihn zu dem Zeichen der Treue. Rosmarin war ein Teil des „Marseilles Essig“ oder „Vier Diebe Essig“, der von Grabräubern im 15. Jh.

Verwendet wurden, um sich vor der Pest zu schützen. Seit Jahrtausenden gilt Rosmarin mit den überraschend kleinen, elfenhaftartigen Blüten als starkes Heilmittel, der Duft des ätherischen Öls ist jedoch heiß und feurig. Rosmarin gilt als „Energizer“ in der Aromatherapie.



Drei Typen sind bei uns verbreitet:

**Rosmarin CT 1,8 Cineol**

**Rosmarin CT Kampfer**

**Rosmarin CT Verbenon**

Rosmarinöl bietet ein gutes Beispiel, wie wichtig die richtige Anwendung ätherischer Öle ist. So warnt etwa der bekannte französische Aromatherapeut Jean Valnet davor, Rosmarinöl hochdosiert bei Epileptikern anzuwenden, da dies einen Anfall auslösen kann. In geringer Dosierung dagegen wirkt es entkrampfend und wird gerade deshalb zur Behandlung von Epilepsie eingesetzt. Dies ist keinesfalls ein Widerspruch, hier zeigt sich vielmehr, wie sorgsam man mit der Dosierung ätherischer Öle umgehen sollte.

### Gewinnung:

Wasserdampfdestillation der Blätter

### Herkunft:

Mittelmeerländer, Frankreich, Spanien



#### 4.9.1. Rosmarinus officinalis – CT 1,8 Cineol

Vor allem wegen des Gehalts von 1,8 Cineol wirkt dieser Chemotyp zur Behandlung der Atemwege bei Katarrh und Husten hoch schleimlösend und abschwellend. Die starke durchblutungsfördernde, wärmende und schmerzstillende Wirkung eignet sich besonders bei Rheuma.

##### **Inhaltsstoffe:**

Oxide 45-50% v.a. 1,8-Cineol  
Monoterpene 23-35% v.a. Pinene, Camphen  
Monoterpenole 5-8% v.a. Kampfer  
Sesquiterpene 5%  
Ester 1-2%

##### **Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, antiviral, stark antiseptisch, antimykotisch, entzündungshemmend, schleimlösend und auswurfördernd, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, kreislauf- und stoffwechsellanregend, hautstoffwechsellanregend.

##### **Wirkung geistig, psychisch:**

Anregend, gedächtnisstärkend und konzentrationsfördernd

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Erkältungskrankheiten, Mittelohrentzündung, bakterielle Bronchitis, Cellulite, niedriger Blutdruck,	Vorsicht: wirkt blutdruckerhöhend	Niedriger Blutdruck,
Kreislaufschwäche,		Geistige und körperlicher Erschöpfung
Übelkeit während der Schwangerschaft		



#### 4.9.2. Rosmarinus officinalis – CT Kampfer

Wird auch als Herz-Schmerz-Muskel Öl genannt. Besonders zu beachten gilt, dass es in physiologischer (verdünnt) Dosierung anregend wirkt, bei Erhöhung der Dosierung kann es zum Umkehreffekt kommen, d.h. z.B. der Blutdruck nach starkem Anstieg überraschend abfällt.

In niedriger Dosierung, vor allem in Kombination mit Lavendel angustifolia stimuliert das Öl das zentrale Nervensystem sowie Herz, Kreislauf und Atmung. Es wirkt auch sehr gut bei Entzündungen von Gelenken und Muskeln.

#### **Wirkung körperlich:**

Bei niedrigem Blutdruck stimulierend, anregend, in höherer Dosierung entzündungshemmend, entkrampfend, schmerzstillend.

#### **Wirkung geistig, psychisch:**

In niedriger Dosierung anregend, konzentrationsfördernd.

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Muskelverhärtungen und Verspannungen, Muskelkater, Hexenschuss, Stress, Erschöpfungszustände, Migräne	Wegen dem hohen Kampferanteil nicht zur inneren Anwendung für Schwangere, Säuglingen und Kleinkindern geeignet.	Niedriger Blutdruck,  Herz-Kreislauf-Schwäche



#### 4.9.3. Rosmarinus officinalis – CT Verbenon

Rosmarin von diesem Chemotyp ist ein potentes Lebermittel – fördert die Effektivität vor allem bei äußerlichen Anwendungen wie Wickel und Einreibungen. Es steigert die Gallesekretion der Leberzellen und entgiftet die Leber. Des Weiteren hat dieses Öl eine krampflösende Wirkung auf die Gallenblase und es fördert auch die Darmperistaltik.

##### **Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, antiviral, schleimlösend, auswurfördernd, gallensekretionsfördernd, verdauungsfördernd, entgiftend, krampflösend.

##### **Wirkung geistig, psychisch:**

Stimmungsaufhellend, belegend.

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Bronchitis, viraler Infekt, Migräne, Gallenblasenkolik,	Vorsicht bei Schwangeren und Säuglingen	Leberbedingte Müdigkeit,
Bauchkrämpfe		Leberschwäche und zur Entgiftung

#### 4.10. Salbei - Salvia officinalis

##### **Geschichte:**

Schon in der Antike galten Salbeiblätter für ewiges Leben. Ein altes Sprichwort besagt: „Wer auf Salbei baut – den Tod kaum schaut.“

Die Blätter wurden und werden immer noch im Bereich der spirituellen Energien eingesetzt. Der Name leitet sich vom lateinischen

salvare ab und bedeutet retten und heilen. Salbei wird nachgesagt, dass er ein Spezialist für Entzündungen im Mund und Rachenraum,



Husten, Bronchitis sowie bei Wunden ist. Er aktiviert den Gehirnstoffwechsel und somit die Gehirnleistung.

Studien belegen, dass durch die olfaktorische Anwendung von Salbeiöl die Lern- und Merkfähigkeit zunimmt. Durch Salbei wird die Ausschüttung des Neurotransmitters Acetylcholin (Botenstoff der Vernunft, der für Logik und Gedächtnis zuständig ist, sowie für eine bessere Informationsverarbeitung) aktiviert.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation von Blättern und Blüten

**Herkunft:** Frankreich, Spanien, Kroatien

**Inhaltsstoffe:**

Monoterpenketone 30-60% v.a. Thujon  
Oxide: 8-15% v.a. 1.8 Cineol  
Monoterpene: 5-15% v.a. Pinene, Camphen  
Monoterpenole 5-10% v.a. Borneol  
Sesquiterpene 5-15%  
Sesquiterpenole: 1-4%  
Ester 2%

**Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, stark antiviral, schleimverflüssigend und -lösend, antimykotisch, fiebersenkend, lymph- und gallenflussanregend, östrogenähnlich, entblähend, wundheilend, zellregenerierend, gute Narbenbildung,

**Wirkung geistig, psychisch:**

Entspannend, klärend, konzentrationsfördernd, Gedächtnis stärkend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Husten, Bronchitis  Mundschleimhautentzündung (Aphten)	Vorsicht: bei Epilepsie  Wegen dem hohen Monoterpenketongehalts gehört dieses Öl in die	Halsschmerzen, Angina



Wundbehandlung	Hand eines erfahrenen Therapeuten.	
Gürtelrose (Herpes Zoster)		
Fußschweiß		
Konzentrationsschwäche		
grippale Infekte,		

#### 4.11. Muskatellersalbei - *Salvia sclarea*

**Geschichte:** War eine der wichtigsten Pflanzen der Kelten. Seine Wirkung wurde genutzt, um Wein und Getränke in ihrer Wirkung zu verstärken. Der englische Botaniker Nicholas Cluiper fand heraus, dass bei Anspannungszuständen und Erschöpfung der Muskatellersalbei eine phänomenale Wirkung besitzt. Das im Öl enthaltene Sclareol hat eine östrogenähnliche Wirkung. Studien zeigen, dass



das Öl den Thalamus anregt und die Absonderung von Enkephalinen zur Folge hat, was Wohlbefinden erzeugt und Euphorie. Des Weiteren hat man herausgefunden, dass Muskatellersalbei das wichtigste Öl bei menstruationsbedingten Beschwerden ist. Es ist auch eines der stärksten entspannenden Öle in der Aromatherapie, wenn es um stressbedingte Erkrankungen und Störungen geht.

Im speziellen zeichnet dieses Öl eine Linderung von krampfartig auftretenden Schmerzen im Bereich der Hämorrhoiden aus. Aufgrund der antimykotischen Eigenschaft ist es toll einsetzbar bei vaginalen Pilzkrankheiten.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation von der blühenden Pflanze

**Herkunft:** Frankreich, Spanien, Italien

**Inhaltsstoffe:**

Ester 65-80% v.a. Linalylacetat



Monoterpenole 10-22% v.a. Linalool  
 Sesquiterpene 5-10%  
 Monoterpene: 2-3%  
 Oxide: bis 2%

Sesquiterpenole: bis 1%

**Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, antimykotisch, hormonmodulierend, entkrampfend, entspannend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Entspannend, ausgleichend, vitalisierend, inspirierend, aphrodisierend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Bluthochdruck Hämorrhoiden Vaginalpilz Muskelverspannungen Schmerzhaft (dysmenorrhoe) oder ausbleibende (ammenorrhoe) Regelblutung Geburtsvorbereitung, Stress	Starke euphorisierende Wirkung	PMS, Dammassage, Schwangerschaftsweinen, Geburtsmassage am Oberbauch, Burn-out, Seelische Verspannungen, Frigidität, Impotenz,

**4.12. Thymian - Thymus vulgaris**

**Geschichte:** Thymus vulgaris ist in seinem Erbgut vollkommen stabil. Er passt sich an unterschiedliche ökologische Bedingungen an und hat unterschiedliche Chemotypen mit unterschiedlichen Aromen und



Eigenschaften. Die Hauptkomponente der

Inhaltsstoffe, die den jeweiligen Chemotyp bedingt, bestimmt die Wirkung des

Thymianöls. Also der Chemotyp ist entscheidend. Je nach geografischer Region, Klima,



Boden, Höhenlage, Sonneneinstrahlung und anderen lokalen Bedingungen ist das Öl von *Thymian vulgaris* sehr variabel.

Den Chemotyp Thymol findet man auf dichtem Kalkgestein von Hügeln und Hochebenen. Thujanol findet man auf tiefen gelegenen feuchten Mergelböden und in den nördlichen Teilen Europas ist am häufigsten anzutreffen der Chemotyp Linalool.

#### 4.12.1. Thymus vulgaris – CT Linalool

Er wirkt sehr mild auf der Haut und Schleimhaut. Sehr gut geeignet für die Immunstimulation bei Kindern. Aufgrund der Inhaltsstoffe wirkt es sehr sanft, aber auch stark unter anderem auch als Nerventonicum das seelische und körperliche Abwehrkräfte stärkt. Bei introvertierten Kindern, die sich unverstanden fühlen sowie aufgrund familiärer Probleme seelisch leiden ist es sehr gut geeignet.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation von der blühenden Pflanze

**Herkunft:** Frankreich, Spanien

#### **Inhaltsstoffe:**

Monoterpenole 75% v.a. Linalool  
Ester 6-15% v.a. Linalylacetat  
Monoterpene: 5%  
Sesquiterpene 5%  
Monoterpenphenole: 3% v.a. Thymol

#### **Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, antimykotisch, antiviral, immunstimulierend, Herz- und Kreislaufstärkend, entkrampfend, hautpflegend

#### **Wirkung geistig, psychisch:**

ausgleichend, stimmungsaufhellend, vitalisieren, stärkend, konzentrationsfördernd



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Erkältungskrankheiten Spastischer Husten Mittelohrentzündung Geschwächtes Immunsystem Verdauungsbeschwerden Wundliegen Windeldermatitis Vaginalpilz	Keine bekannt	Grippe, Herpes, Husten, Soor, Blasenentzündung

#### 4.12.2. Thymus vulgaris – CT Thujanol

Ist besonders gut wirksam gegen Viren und Chlamydien. Aufgrund der Wirkstoffe hat es eine breite Einsetzbarkeit bei Infektionskrankheiten. Thymol hat eine starke Desinfektionskraft. In Studien wurde herausgefunden, dass dieser Chemotyp aufgrund seiner keimtötenden Wirkung viele Antiseptika übertrifft. Auch bei gynäkologischen Infektionen mit *Candida albicans* und mit *Streptococcus B* ist dieser Chemotyp äußerst wirksam. Ohne die Schleimhaut anzugreifen. Es ist sehr mild auf Haut und Schleimhaut und dafür kann es auch bei Kindern angewendet werden.

Die hohen Bestandteile Monoterpenphenole und Monoterpene wirken schmerzstillend und entzündungshemmend.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation von der blühenden Pflanze

**Herkunft:** französische Pyrenäen

#### **Inhaltsstoffe:**

Monoterpenole 54-60% v.a. Thymol

Monoterpene: 28%

Ester: 9-11% Sesquiterpene 2,5-5%



**Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, antimykotisch, stark antiviral, entzündungshemmend, schmerzstillend,  
 Leberzellenstimulierend, stark immunstärkend, entkrampfend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Nervenstärkend, ausgleichend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Erkältungskrankheiten Bronchitis Mundschleimhautentzündung Pilzerkrankung (Candida.) Arthrose, Arthritis Blasenentzündung	Keine bekannt	Grippe, Herpes, Husten, Mittelohrentzündung, Leberschwäche, Sehnenscheidenentzündung

## 4.12.3. Thymus vulgaris – CT Thymol

Dieser Chemotyp von Thymian hat eine hervorragende keimtötende Wirkung. Er übertrifft sogar die Wirkung vieler anderer Antiseptika. Prof. J. Pellecuer von der Pharmazeutischen Fakultät der Universität Montpellier fand in seinen Forschungen heraus, dass unter anderem CT Thymol sowie weitere ätherisch Öle imstande sind jegliches Wachstum von Mikroben zu unterdrücken. Interessant ist, dass CT Thymol in tausendfacher Verdünnung wirksam ist.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation von der blühenden Pflanze

**Herkunft:** Frankreich, Utah, Idaho, Spanien, Nordamerika

**Inhaltsstoffe:**

Monoterpenole 30-55% v.a. Thymol

Monoterpene: 20-40%



Monoterpenphenole: 3-10% v.a. Linalool  
 Sesquiterpene 2-5%  
 Oxide: 2% (1.8 Cineol)

**Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, antimykotisch, stark antiseptisch (desinfizierend), entzündungshemmend, immunstimulierend, schleimlösend, auswurfördernd, bronchiospasmolytisch, entkrampfend, durchblutungsfördernd, blutdruckanregend, erwärmend, verdauungsfördernd, appetitanregend, schmerzstillend, anästhesierend, allgemein tonisierend

**Wirkung geistig, psychisch:**

mobilisierend, stärkend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Erkältungskrankheiten Bronchitis Angina, Fußpilz, Muskelverspannungen Gelenksschmerzen Arthrose Blasenentzündung	Keine bekannt	Grippe, Herpes, Husten, Mittelohrentzündung, Leberschwäche, Sehnenscheidenentzündung



#### 4.13. Oregano - *Origanum vulgare*

**Geschichte:** Oregano gilt als Heilmittel bei

Verdauungsstörungen und Beschwerden der Atemwege.

Er wird auch erfolgreich bei Entzündungen im Mund und

Rachenraum eingesetzt. In der TCM wird er für Fieber,

Erbrechen, Durchfall, Gelbsucht und juckender haut

eingesetzt. Oregano ist ein sehr starkes Desinfektionsmittel und wird sehr gerne bei bakteriellen Infektionen eingesetzt.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation von Blüten und Blättern

**Herkunft:** Frankreich, Spanien

**Inhaltsstoffe:**

Monoterpene: 25%

Sesquiterpene: 1,05% (B-Charyophyllen)

Monoterpenole 9% v.a. Linalool

Phenole: 60-75% Carvacrol

Ester 3,5% Linalylacetat

**Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, antimykotisch, antiviral, immunstimulierend, Herz- und

Kreislaufstärkend, entkrampfend, hautpflegend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stärkend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Bronchitis Keuchhusten Blähungen, Colitis, Magenverstimmung Blasenentzündung Infektionen	Stark Hautreizend	Grippe, Herpes, Husten, Tuberkulose, Atemwegserkrankungen,



#### 4.14. Ysop - *Hysoppus officinalis*

**Geschichte:** Hildegard von Bingen lobte Ysop schon für seine auswurfördernde Wirkung bei den Lungen. In der östlichen Medizin wird Ysop für die Stärkung von Geist, Lunge und Nerven eingesetzt. In pharmazeutischen Präparaten ist es in Gurgel- und Augewässern und Antihydrotika zu finden. Hippokrates empfahl Ysop bei Wunden, Asthma, Katarrh und bei Magen-Darm-Beschwerden.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation von Zweigen und Blättern

**Herkunft:** Frankreich, Ungarn, Mittelmeerraum, Europa

#### **Inhaltsstoffe:**

Monoterpene: 25-30%  
Sesquiterpene: 2,8% Germacren

#### **Wirkung körperlich:**

antiasthmatisch, antimykotisch, antiinfektiös, entzündungshemmend,

#### **Wirkung geistig, psychisch:**

Tonisierend, konzentrationsfördernd, stimmungsaufhellend

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Bronchitis, Asthma Keuchhusten Wunden, Narben Depressionen Ängste	Kann bei Epileptikern in hoher Dosierung einen Anfall auslösen. Vorsicht bei Bluthochdruck und Schwangeren	Atemwege, Würmer, virale Infekte Narben, Wunden



#### 4.15. Dorado Azul (*Hyptis suaveolens*)

**Geschichte:** Bis etwa 2006 galt Dorado Azul in Ekuador schlichtweg als Unkraut. Es besaß keinen botanischen Namen. Bei der Destillation erhält man eine rote Flüssigkeit. Die Ureinwohner nutzen es zur Rückbildung von Krebs. Dorado Azul ist ein ätherische Öl, mit einem außerordentlich hohen Anteil an beta-caryophyllene. Beta-caryophyllene ist



ein natürlicher Bestandteil, welcher in vielen Pflanzen vorkommt, in ätherischen Ölen allerdings am in höchsten Anteilen. Beta-caryophyllene sind ein sehr außergewöhnliches Sesquiterpen. Wenn dieses Sesquiterpen in einem ätherischen Öl wie Dorado Azul gefunden wird, in Kombination mit Eukalyptol, dann bedeutet dies, dass du hier pure Wellness für deine Atemwege vor dir hast. Die Effekte von Dorado Azul können tatsächlich beinahe magisch sein.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation von Stängel, Blätter und Blüte

**Herkunft:** Ekuador

**Inhaltsstoffe:**

23-46% 1,8 Cineol (Eukalyptol)

**Wirkung körperlich:**

Entzündungshemmend, antioxidativ, antimikrobiell, antiseptisch, antihyperglykämisch, schützt Magen- Darmtrakt und Leber, anregend für die Atemwege

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stimmungsaufhellend, klärend



<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
<p>Bronchitis, Asthma</p> <p>Erkältungen, Husten, Grippe, allergische Reaktionen, die zu Enggefühl und Atembehinderungen führen, jede Behinderung der Atemwege, Hormonausgleich, Arthritis, Rheuma, Magen, Darm Verdauung, Verhindert Candida</p>		<p>Stimmungsaufhellend</p>



## Wiederholung botanischer Namen der Lippenblütler Pflanzen

Patchouli	
Ysop	+
Muskatellersalbei	
Speik Lavendel	
Rosmarin	
Lavendel	
Melisse	
Salbei	
Spearmint, krause Minze	
Pfefferminze	
Thymian	
Bergbohnenkraut	
Oregano	
Schopflavendel	
Majoran	
Basilikum	
Lavandin	
Dorado Azul	



## 5. CISTUSGEWÄCHSE – CISTACEAE

### 5.1. Cistrose – *Cistus ladaniferus*



#### **Geschichte:**

Die Cistrose ist ein harzig-aromatisch riechender kleiner Strauch mit weißen oder rosa Blüten. Der Beiname *ladaniferus* bedeutet „harzträchtig“, da die Cistrosen Harz ausscheiden und daher auch „Ladan“ = klebriges Kraut genannt wurden. Das Harz wurde schon im Mittelalter als Wundpflaster verwendet. Sensationell ist der Einsatz bei Schnittwunden, man kann zusehen, wie sich nach dem Auftragen von 1 – 2 Tropfen Cistrose schließen und schnell verheilen. Es wird daher auch die aromatherapeutische Naht genannt.

Der sehr schwere, moschusähnliche Duft hat sowohl etwas Süßes und etwas Erdiges und manchmal scheint es so, als ob erst „fortgeschrittene Nasen“ diesen Duft schätzen. Die Cistrose dringt tief in die Gefühlswelt ein und gilt als heilend für psychosomatische Erkrankungen.

#### **Gewinnung:**

Wasserdampfdestillation der blühenden Zweige und Blätter

**Herkunft:** Spanien, Frankreich

#### **Inhaltsstoffe:**

Monoterpene 40-50% v.a. Alphapinen  
Monoterpenole 5-15% v.a. Borneol  
Ester 5 -15% v.a. Bornylacetat  
Sesquiterpene 5-10%  
Sesquiterpenole 5% und Diterpenole in Spuren  
Monoterpenketone 4-7%  
Monoterpenaldehyde 3-5%, Eugenol 1,5%

#### **Wirkung körperlich:**

Desinfizierend, antimykotisch, entzündungshemmend, immunstimulierend, entkrampfend, entstauend, stark blutstillend, hautregenerierend, narbenheilend, antiparasitär.



**Wirkung geistig, psychisch:**

Ausgleichend, erwärmend, nach innen führend, erotisierend.

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Eitrige, schlecht heilende Wunden, Bluterguss, Hautkrebs, chronische Hauterkrankungen, Ekzeme,  Schuppenflechte, Blasenentzündung, krampfartige Menstruation, seelisches Trauma, MS, Besenreiser, Röteln, Keuchhusten, Feuchtblattern, Masern Frigidität, Gefühlskälte, Akne, gestaute Haut, faltige Haut, entzündete Haut		Cistrose mit Immortelle und Lavendel als  Notfalltropfen für Verletzungen bewirkt wahre Wunder.



## 6. ROSENGEWÄCHSE – ROSACEAE

### 6.1. Rose – *Rosa damascena*

#### **Geschichte:**

Rose wurde in der altertümlichen Geschichte durch die Enflourage (im Alterum) = Pressung der Blütenblätter in fettem Öl, gewonnen. Die Destillation ist etwa seit 5000 Jahre bekannt, denn schon um das Jahr 1000 beschrieb der berühmte



persische Arzt Avicenna die technische Destillation der Rose. Heute werden fast alle Rosenöle mittels Lösungsmittel extrahiert und Wasserdampfdestillate aus allen duftenden Rosensorten hergestellt. Durch den Destillationsvorgang werden einige wichtige Inhaltsstoffe wie Rosenoxid und Damascenon durch oxidative Wasserabspaltung erst gebildet. Sie sind für den typischen Duft von Rosendestillat verantwortlich.

Das ätherische Öl hat einen wunderbaren, intensiv blumigen und süßen Duft, der eine romantische und berauschende Wirkung hat. Es reguliert den Energiefluss, erzeugt Harmonie und gelangt besonders bei Herzproblemen zum Einsatz. Die Rose wird auch, seit tausenden von Jahren für die Hautpflege verwendet, besonders geeignet bei trockener und/oder reifer Haut und Falten.

#### **Gewinnung:**

Wasserdampfdestillation der Blüten (in einem zweiteiligen Prozess). Anmerkung: die bulgarische Rose *damascena* (reich an Citronellol) ist sehr verschieden zur marokkanischen *Rosa centifolia* (reich an Phenylethanol), sie haben unterschiedliche therapeutische Wirkung

**Herkunft:** Bulgarien, Türkei, Persien, Marokko



### **Inhaltsstoffe:**

Monoterpenole 65-75% v.a. Citronellol, Geraniol  
Ester bis 4% v.a. Citronellylacetat, Geranylacetat  
Aromatische Alkohole 2-3% v.a. Phenylethylalkohol  
Sesquiterpene, Sesquiterpenole 1,5-3%  
Oxide bis 1% Rosenoxide; Sesquiterpenketone bis 1% Rosenketone;  
In Spuren Eugenol, Monoterpenaldehyde, Monoterpene, aromatische Säuren

### **Wirkung körperlich:**

Stark antibakteriell, antiviral, antimykotisch, antiseptisch, immunstimulierend,  
krampflösend, nerven- herzkärend, wundheilend, abführend, Leber stärkend,  
hautregenerierend, lymphflussanregend.

### **Wirkung geistig, psychisch:**

Stärkend, harmonisierend, stressreduzierend, öffnend, aphrodisierend.

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Nervöse Herzbeschwerden, unregelmäßige Menstruation, Fieber, Bindehautentzündung (Rosenwasser), Kopfschmerzen, Hautthematiken, Gallenentzündung, Depression, Traurigkeit, Kummer, Schlaflosigkeit, Frigidität Vaginale Pilzinfektionen, Ausfluss, Gürtelrose, Windpocken, Herpes labialis	Keine Nebenwirkungen, Rosenöl kann wie Lavendel ein Öl, dass unverdünnt auf die Haut aufgebracht werden kann.	Wunderbares Haut Öl für alle Hautthematiken. Geburtsvorbereitung Babymassage Sterbebegleitung



## 7. PFEFFERGEWÄCHSE – PIPERACEAE

### 7.1. Schwarzer Pfeffer – *Piper nigrum*



#### **Geschichte:**

Pfeffer wird schon seit mehr als 4000 Jahren nicht nur als Gewürz, sondern auch als medizinische Substanz eingesetzt. Schon bei den Ägyptern wurde er zur Mumifikation verwendet, bei Ramses II entdeckte

man schwarzen Pfeffer in den Nasenlöchern und Unterleib. Die Satous in Indien kauen zur Stärkung täglich mehrere Pfefferkörner. In der asiatischen Volksmedizin gilt gemahlener Pfeffer als verdauungsförderndes und kreislaufstärkendes Mittel und chinesische Heiler verwendeten Pfeffer um Cholera und Malaria zu behandeln. Eine Studie von 2002 zeigte, dass die Inhalation des Duftes von Pfeffer Öl zu einer bis zu 7-fachen Steigerung der AdrenalinKonzentration führt. Das Öl hat nicht die Schärfe der Pfefferkörner, da das Piperin bei der Destillation nicht ins Öl übergeht. Daher ist das Öl ein sehr mildes und hautverträgliches, der Duft frisch, trocken-holzig, warm-würzig.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation von den Beeren

**Herkunft:** Madagaskar, Ägypten, Indien

#### **Inhaltsstoffe:**

Monoterpene 50% und mehr v.a. 17% Limonen, 9-19% Sabinen, 5-14%  $\alpha$ -Pinen und  $\beta$ -Pinen Sesquiterpene -45% v.a. 9-29%  $\beta$ -Caryophyllen Monoterpenole v.a. 0,5% Terpinen

Sesquiterpenole v.a. 0,5% Elemol Methyl ether Aldehyde, Ketone, Oxyde

#### **Wirkung körperlich:**

Entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, erwärmend, schmerzstillend, entkrampfend, belebend, sanft schleimlösend, hautstoffwechsel-anregend.

#### **Wirkung geistig, psychisch:**

Stimmungsaufhellend, belebend, stark erdend, aufbauend.



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Muskelverspannungen, rheumatische Beschwerden, Hexenschuss, PMS, Zahnschmerzen, Fettleibigkeit, Verdauungsprobleme, Akne, fette Haut, Appetitlosigkeit, Ohnmacht, Schock, Schwindel, Tuberkulose, Gelbfieber, Cholera	keine	Kombinationen mit Ingwer-und Pfeffer Öl zur Behandlung und Vorbeugung von Muskelkater



## 8. STORCHENSCHNABELGEWÄCHSE – GERANIACEAE

### 8.1. Geranium – Pelargonium graveolens



#### **Geschichte:**

Im Volksglauben halten Geranien als so genannte Storchenschnabelgewächse böse Geister ab. Dieses ist mit über 200 Inhaltsstoffen sehr komplex und erinnert durch den hohen Gehalt an Citronellol und Geraniol ein wenig an Rosenöl. Geranien Öl wurde über Jahrhunderte hinweg zur Regeneration und Heilung wunder Haut verwendet, es desinfiziert und lässt blaue Flecken abklingen. Durch die steroidähnlichen Inhaltsstoffe wirkt es hormonähnlich bei Problemen in den Wechseljahren. Geranien Öl riecht rosenartig-süß mit einem schwach minzigen Unterton.

#### **Gewinnung:**

Wasserdampfdestillation der Blätter, Stiele und Blüten **Herkunft:**

Frankreich, Ägypten, Marokko, Indien, Italien...

#### **Inhaltsstoffe:**

Monoterpenole 50-60% v.a. Citronellol, Geraniol  
Ester 15-30% v.a. Geranylacetat  
Monoterpenketone 5-10% v.a. Iso-Menthon  
Sesquiterpene 5-8%; Monoterpenaldehyde 5% v.a. Citral  
Sesquiterpenole 5-7%; Oxide 3-5% v.a. Rosenoxide  
In Spuren Aromatischer Ester und Eugenol

#### **Wirkung körperlich:**

Antispasmodisch, antioxidativ, antitumoral, entzündungshemmend, blutstillend, antibakteriell, antifungal, erweitert die Gallenröhren für die Leberreinigung.

#### **Wirkung geistig, psychisch:**

Herztröstend, stärkend, harmonisierend.



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
<p>Herz.- und Kreislaufbeschwerden ohne organische Ursache, geschwächtes Immunsystem Bluterguss, Wundliegen, Insekten.- und, Parasitenabwehr, Narbenpflege Stresshaut, Akne, Fußpilz</p>		<p>Wunderbares Haut Öl, gutes Narben Öl</p>



## 9. INGWERGEWÄCHSE – ZINGIBERACEAE

### 9.1. Ingwer – *Zingiber officinale*

#### Geschichte:

Ingwer gehörte zu den ersten Produkten, die über die Gewürzstraße von Asien nach Europa gebracht wurden. Die traditionelle chinesische Medizin setzt seit Jahrhunderten frische Wurzeln bei Erkältungskrankheiten ein. Der griechische Arzt Dioskorides empfahl ihn zur Anregung der Verdauung. Frauen in Westafrika weben Gürtel aus Ingwerwurzeln, um die sexuelle Kraft ihrer Kameraden wiederherzustellen. Das ätherische Ingweröl ist im Gegensatz zu der sehr scharfen Ingwerwurzel sehr mild und hautfreundlich. Sein Duft ist warm, frisch, holzig-würzig.



#### Gewinnung:

Wasserdampfdestillation der Wurzeln

**Herkunft:** China, Indien

#### Inhaltsstoffe:

Monoterpene 4,2% *a*-Phellandren, 1,2% Limonen

Sesquiterpene hps.30-56% Zingiberen, 17,7% *ar*-Curcumen

Monoterpenole v.a. 2% Citronellol, 1,3% Linalool, Borneol, Geraniol

25-40% Zingiberen + Alpha-Selinen; 7-14% Beta-Sesquiphellandren + Delta-Cadinen

Oxide 1,3% 1,8-Cineol

Ester 0,1% Bornylacetat

#### Wirkung körperlich:

Mild entzündungshemmend, antiviral, schwach auswurfördernd, schmerzstillend, nerventonisierend, schleimlösend

#### Wirkung geistig, psychisch:

Stimmungsaufhellend, ausgleichend, stabilisierend, entspannend, aphrodisierend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Rheumatismus/Arthritis, Atemwegsinfektionen,	Eignet sich nicht zur inneren Anwendung bei	Unterstützt die Verdauung,
Verstopfung, Übelkeit, muskuläre Schmerzen	Schwangeren und Säuglingen.	Bauchweh
Hautpflege - vitalisierend		

## 10. HEIDEKRAUTGEWÄCHSE - ERICACEAE

### 10.1. Ledum - *Ledum groenlandicum*

**Geschichte:** Ledum wurde jahrhundertlang in der Volksmedizin verwendet. Die Ureinwohner des östlichen Kanadas verwendeten Ledum für ihre Tees. Sehr gut einsetzbar bei der Behandlung vieler Nierenprobleme, Fieber und Erkältungen.

**Gewinnung:** Dampfdestilliert

**Herkunft:** Nordamerika

**Wirkung körperlich:** antitumoral, antibakteriell, entwässernd, Leberschützend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Entzündungshemmend Entwässernd, Leber	-	Leberprobleme, Hepatitis, Fettleber, Wasser im Gewebe,



## 10.2. Wintergrün - *Gaultheria procumbens*

### Geschichte:

Bereits seit Jahrhunderten wird Tee aus den Blättern des Wintergrüns von Indianern zur Schmerzlinderung verwendet und gilt als Universalheilmittel. Wintergrünblätter werden auch auf schmerzende Gelenke gelegt oder zerrieben. Schon



die Indianer Nordamerikas verwendeten die niedere Scheinbeere medizinisch, zum Beispiel zur Behandlung von Rückenschmerzen, Rheuma, Fieber und Kopfschmerzen. Noch heute wird das Wintergrün Öl als schmerzstillend, adstringierend und durchblutungsfördernd angewendet, da es eine große chemische Nähe zum Aspirin (Acetylsalicylsäure) aufweist.

Diese Pflanze besteht aus 98% aus dem Ester Methylsalicylat und aus 2 % Salicylsäure.

**Gewinnung:** Dampfdestilliert von den Blüten

**Herkunft:** China

**Wirkung körperlich:** antispasmodisch, analgetisch, anästhetisch

**Wirkung geistig, psychisch:** depressive Verstimmung

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Stark entzündungshemmend Schmerzstillend, gefäßerweiternd, Cortison ähnlich Reduziert den Blutdruck entkrampfend	Achtung bei Epilepsie Blutverdünnend Achtung bei Marcumar	Arthritis, Rheumatismus, Muskel, Nervenschmerz, Arteriosklerose, chronischen Schmerzen



## 11. MUSKATNUSSGEWÄCHSE - MYRISTICACEAE

### 11.1. Muskatnuss – *Myristica fragrans*

**Geschichte:** Muskatnuss und - Blüte enthalten bis zu 15% ätherisches Öl mit den Hauptkomponenten Sabinen,  $\alpha$ -Pinen,  $\beta$ -Pinen und Myristicin, sowie andere Phenylpropanderivate, wie Elemicin, Eugenol, Isoeugenol, Methyleugenol und Safrol. Die Samen enthalten bis zu 75% Muskat Öl und verschiedene



Lignane und Neolignane. Die Droge besitzt deutliche antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften, die durch Hemmung der Prostaglandinbildung nachgewiesen wurde.

**Gewinnung:** Dampfdestilliert von Früchten und Samen

**Herkunft:** Tunesien, Indonesien,

**Wirkung körperlich:** gerinnungshemmend, antiseptisch, antiparasitär, analgetisch,

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Entzündungshemmend Leber und Magen schützend, Nebenniere stimulierend, erhöht die Produktion von Melatonin (Wachstumshormone)	Blutverdünnend	Rheumatismus, Arthritis, Herz- Kreislauf, Bluthochdruck, Geschwüre, Nervenschmerz



## 12. SANDELHOLZGEWÄCHSE - SANTALACEAE

### 12.1. Sandelholz - *Santalum album*

**Geschichte:** Die Gesamtfläche der indischen Sandelholzfläche ist ca. 12.000 Quadratkilometer groß. Die indische Regierung setzt viel daran, Raubbau an der Natur und Schmuggel zu vermeiden. Daher hat die Regierung eigene Gesetze erlassen und Lizenzen vergeben, die bei einem Verstoß schwer bestraft werden.



Den Gebrauch von Sandelholz kann man bis 3 500 vor Chr. zurückverfolgen. Er wird in der ältesten Sanskrit Literatur als „königlich“ gepriesen. Bei einem genauen Blick auf die Inhaltsstoffe weiß man, dass die ayurvedische Medizin recht behält in dem sie sagt: „Der milde Duft verhilft zu größeren Seelenfrieden.“

Außerdem wirkt Sandelholz neurologisch reizmindernd – ähnlich wie ein Neuroleptikum. Allerdings ohne Nebenwirkungen.

Die Santalole haben einen direkten Angriffspunkt auf die Hypophyse (Steuerzentrale der Hormondrüsen). Das Öl wirkt regulierend auf Sexual- als auch auf Stresshormone.

**Gewinnung:** Dampfdestilliert vom Holz

**Herkunft:** Indien, Indonesien

#### **Inhaltsstoffe:**

Sesquiterphenole 85-95% v.a. Santalole  
Sesquiterpene 5-10%

**Wirkung körperlich:** antibakteriell, schwach antimykotisch, antiseptisch (desinfizierend), entzündungshemmend, stoffwechselanregend, lymphflussanregend, venentonisierend, hormonmodulierend, haut regenerierend, ausgleichend

**Wirkung geistig, psychisch:** stärkend, aufrichtend, harmonisierend, reizmindernd, aphrodisierend.



<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Kopfschmerzen Lymphstau Hautpflege Prämenstruelles Syndrom Schmerzhafte Regelblutung Libido Verlust Hyperaktivität	keine	Zahnfleiscentzündung Intimpflege Stress Vorhautverengung Schlafstörungen Depressionen



## 13. BALDRIANGEWÄCHSE - VALERIANACEAE

### 13.1. Narde - *Nardostachys jatamansi*

**Geschichte:** Die Narde ist eine der ältesten Pflanzen, aus denen Weihrauch gewonnen wird. Schon die alten Ägypter verwendeten die Narde hierfür. Eine Beschreibung der Narde wird auch in der Bibel erwähnt. Das essentielle Öl wurde auch schon von den Parfümeuren im alten Rom genutzt.



Die indische Narde, die zu den Baldriangewächsen zählt, wurde bereits in der Antike als Heilpflanze genutzt. Sie stammt ursprünglich aus dem Himalaya, war aber schon sehr früh eine beliebte Handelsware, die bis in den Mittelmeerraum exportiert wurde. Man verwendete sie zur Herstellung kostbarer Öle und Salben, was sowohl in den frühen ayurvedischen Schriften als auch im Alten & Neuen Testament der Bibel erwähnt wurde. Ähnlich unserem heimischen Baldrian ist die Narde eine Pflanze, welche beruhigend und entspannend wirkt. Sie kann bei Ängsten, Bluthochdruck, Tachykardie und Schlafstörungen genauso eingesetzt werden, wie bei Ovialinsuffizienz und Burn-out-Syndrom.

**Gewinnung:** Dampfdestilliert von dem Wurzeln

**Herkunft:** Indien, China, Tibet, Neapel

#### **Inhaltsstoffe:**

Sesquiterpene 60-66%

Sesquiterpketone 8-15%

**Wirkung körperlich:** antibakteriell (Staphylokokken), entzündungshemmend, stoffwechselanregend, sanft schleimlösend, antiallergisch, juckreizstillend, haut regenerierend, schmerzstillend, durchblutungsfördernd, venentonisierend, hormonmodulierend, entspannend

**Wirkung geistig, psychisch:** stimmungsaufhellend, beruhigend, stabilisierend, stresslösend, schlaffördernd



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Herzrhythmusstörungen, Krampfadern, Hämorrhoiden, Hautjucken  Schuppenflechte  Neurovegetative Dystonie  Klimakterisches Syndrom  Schmerzhafte Regelblutung  Burn Out  Schlafstörungen  Suchterkrankungen	keine	Narben  Seele willkommen heißen nach Geburt - Kaiserschnitt

### 13.2. Baldrian - *Valeriana officinalis*

**Geschichte:** Baldrian ist ein wichtiges pflanzliches Beruhigungsmittel und wird oft kombiniert mit anderen beruhigend wirkenden Heilpflanzen, wie Melisse, Hopfen oder Passionsblume, manchmal auch mit Johanniskraut. Auch in Herz- und Kreislauftees wird die Baldrianwurzel

gerne angewendet, hier meist in Kombination mit Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin oder Bitterorange. Forscher haben herausgefunden, dass Baldrian eine effektive Behandlung bei Schlafstörungen, Ruhelosigkeit sowie Migräne hat.



**Gewinnung:** Dampfdestilliert von dem Wurzeln

**Herkunft:** Belgien, Kroatien, Frankreich. Europa

**Wirkung körperlich:** Beruhigend auf das Zentralnervensystem

**Wirkung geistig, psychisch:** Beruhigend, entspannend, erdend und emotional balancierend

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Nervenbeschwerden Schlafstörungen Migräne Ruhelosigkeit Hautregenerierend		Angstzustände, nervöse Verdauungsstörungen



## 14. ANNONEN-, FILASCHENBAUM-, RAHMAPFEL- oder SCHUPPENAPFELGEWÄCHSE - ANNONACEAE

### 14.1. Ylang-Ylang - *Cananga odorata*



**Geschichte:** Ylang-Ylang gilt in der Parfümerie als eines der weiblichsten ätherischen Öle und ist seit Jahrzehnten Herznote in den meisten orientalisch duftenden Parfums. Es hilft vor allem Menschen, die unter starkem Leistungszwang stehen und glauben,

keine Zeit und Muße mehr zu sich zu haben. Die

Eigenwahrnehmung wird unterstützt. Jüngste Erfahrungen

zeigen, dass das Öl in Mischungen als Therapie bei Magersucht, aber auch bei chronischen Schmerzen Erfolge zeigt.



**Gewinnung:** Dampfdestilliert aus den Blüten

**Herkunft:** Indonesien, Philippinen, Komoren

**Inhaltsstoffe:**

Sesquiterpene 55-70% v.a. Beta-Caryophyllen, Germacren,

Ester 15-20% v.a. Benzylbenzoat

Monoterpenole 10-20 % v.a. Linalool

**Wirkung körperlich:** antiallergisch, juckreizstillend, entzündungshemmend, zellregenerierend, wundheilend, immunmodulierend

**Wirkung geistig, psychisch:** stimmungsaufhellend, vitalisierend, erdend, ausgleichend (Ying + Yang), beruhigend, erotisierend



<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Haut + Haarpflege	-	Ängste, Süchte, Pubertät,
Nervöse Magenschmerzen Chronische Schmerzen Menstruationsbeschwerden Prämenstruelles + klimakterisches Syndrom Libido Verlust Stress, Burn-out Depressionen		zur eigenen Mitte finden,  Herzrhythmusstörungen, Hautjucken, Diabetes, reguliert Herzschlag

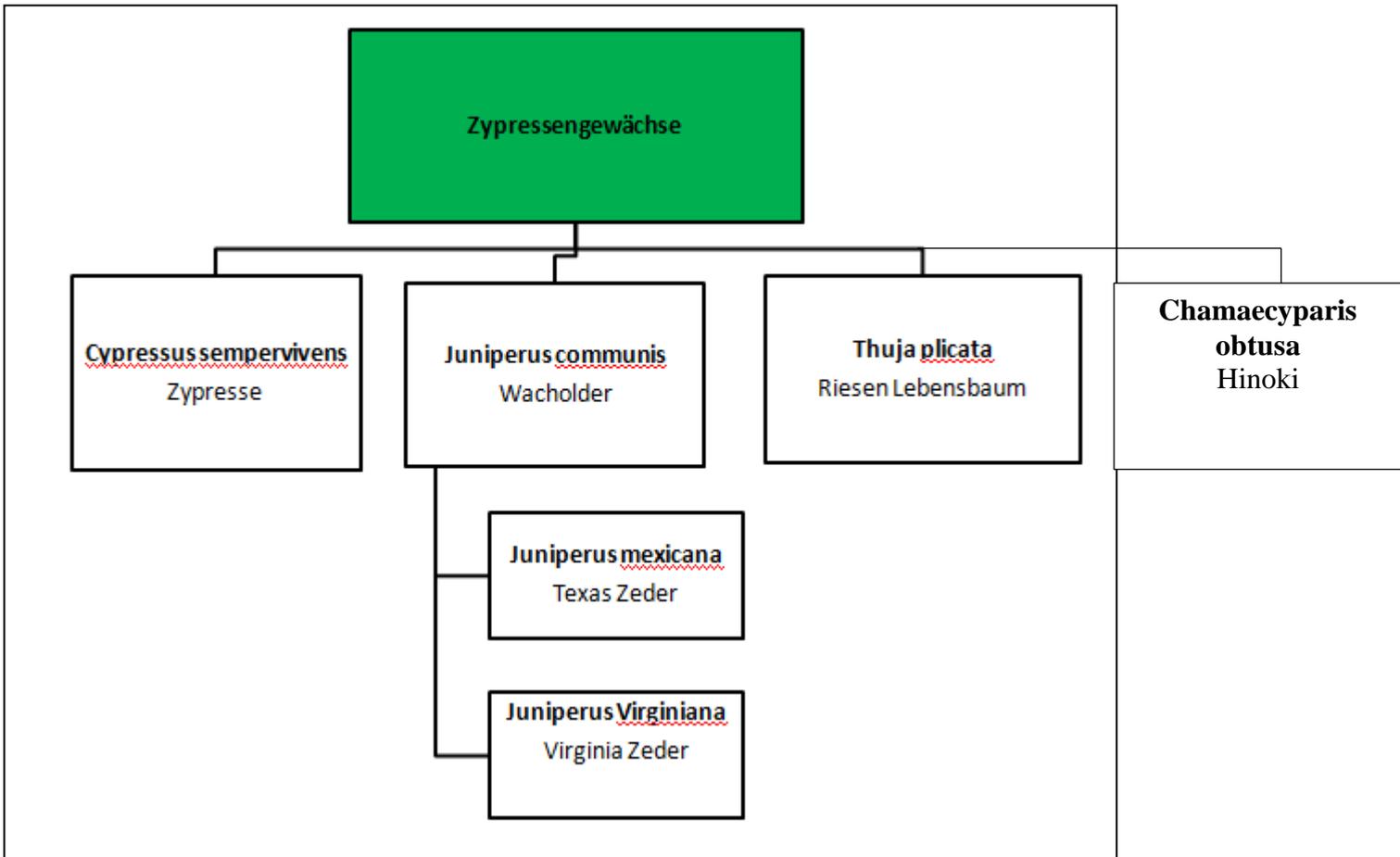


## Wiederholung botanische Namen

<b>Ledum</b>	
<b>Cistrose</b>	
<b>Schwarzer Pfeffer</b>	
<b>Wintergrün</b>	
<b>Rose</b>	
<b>Ingwer</b>	
<b>Muskatnuss</b>	
<b>Geranie</b>	
<b>Baldrian</b>	
<b>Ylang-Ylang</b>	
<b>Sandelholz</b>	
<b>Narde</b>	



## 15. ZYPRESSENGEWÄCHSE - CUPRESSACEA



### 15.1. Zypresse – *Cupressus sempervirens*

**Geschichte:** Die Zypresse ist ein immergrüner schlanker, bis 25 m hoher Baum, der 2000 Jahre alt werden kann. Der Baum ist aus der mediterranen Landschaft nicht wegzudenken, sie wirken wie Fixpunkte, auf das Wesentliche konzentriert zur Ruhe mahnend. Die Ägypter und Römer weihten die Zypresse den Göttern der Unterwelt, der Namenszusatz „sempervirens“ weist auf den immergrünen Charakter, von dem sich das Weiterleben nach dem Tode ableitet.

Ihr Öl ist wie ein Stützfeiler, der hilft, innere Strukturen aufzubauen und die eigene Linie zu finden, bringt Klarheit und Ordnung ins Leben. Zypresse reguliert den Blutfluss und stärkt das Kreislaufsystem, wirkt zusammenziehend auf die Venen und ist hilfreich bei starkem Schwitzen. Der Duft ist rauchig, süß-balsamisch und anhaltend.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Zweige und Zapfen

**Herkunft:** Mittelmeerraum

**Inhaltsstoffe:** Monoterpene v.a. 65-85% alpha-Pinen, delta-3-Caren

Sesquiterpenole bis 10% v.a. Cedrol, 0,5% Abienol

Sesquiterpene 5-10% v.a. Cedren, Ester bis 5%, Monoterpenole in Spuren

**Wirkung körperlich:**

Zusammenziehend, gefäßverengend, krampflösend, schleimlösend, antiseptisch juckreizstillend, antiallergisch - Anti Histamin, entstauend, hormonmodulierend, schmerzstillend, desodorierend, insektenabweisend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Konzentrationsfördernd, strukturierend, ausgleichend, klärend, stärkend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
schwaches Bindegewebe, starke Blutungen, Hämorrhoiden, Krampfadern, schwere Beine, Insektenabwehr Zahnfleischbluten, Husten, Krampf und Verschleimung, Wechseljahre, Muskelkrämpfe, Ödeme, Asthma, Schwitzen, Gedankenflucht – Zerstreuung, Konzentrationsschwäche, Antischnarch Öl!	keine	Reguliert den Hormonhaushalt in den Wechseljahren, guter Cremes Zusatz, reguliert die Talgabsonderung, Sportler Öl – wirkt muskelstärkend



## 15.2. Wacholder – *Juniperus communis*

**Geschichte:** Heil- und Gewürzpflanze mit langer Tradition, laut Dioskorides wirken die Beeren scharf, harntreibend, erwärmend und sind hilfreich bei Brustleiden, Husten und Leibschmerzen. Zweige und Harz wurden schon in vorchristlicher Zeit in Mitteleuropa zum Räuchern verwendet, die alten Ägypter verwendeten das Öl zum Einbalsamieren der Toten. Noch heute gilt Wacholder als lebensverlängerndes Mittel und als eine Art Allheilmittel betrachtet.



In der westlichen Medizin ist die ausscheidungsfördernde Wirkung oral verabreichten Wacholderöls auf die Harn- und Oxalsäure bekannt. Es hat einen durchdringenden, fruchtig-herben, waldigen Beerenduft.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Beeren, Äste und Zweige

**Herkunft:** ursprünglich USA, Kanada, heute gesamter Mittelmeerraum

**Inhaltsstoffe:** bis zu 80% Monoterpene v.a. alpha-Pinen und Sabinen  
Sesquiterpene bis 10%, Monoterpenole 10% Terpinen-4-ol, u.a. in Spuren

### **Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, entzündungshemmend, entschlacken, stoffwechsellanregend, aquaretisch = entwässernd ohne Elektrolytverlust, durchblutungsanregend, verdauungsfördernd, schmerzlindernd, entkrampfend (Cortison ähnlich)

### **Wirkung geistig, psychisch:**

Klärend, belebend, stimulierend, konzentrationsfördernd, aufbauen



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Krampfadern, Besenreiservarizen,  Hämorrhoiden   Cellulite, Haut- Haarpflege seelisches Ungleichgewicht Ängste, Leber	keine innere Anwendung bei Schwangerschaft und Kleinkindern	Blasen.- Nierenentzündung,   Stärkungsöl bei Energieverlust – körpereigene MITTE! (TCM)

### 15.3. Hinoki – *Chamaecyparis obtusa*

**Geschichte:** Hinoki ist das ätherische Öl der japanischen Zypresse Hinoki. Es ist ein Öl, welches den Verstand energetisiert und erhebt. In Japan schätzen die Menschen die entspannende Wirkung von Hinoki sehr, weshalb das Öl sehr oft in entspannenden Bädern verwendet wird. Es bringt Frieden, Ruhe und Entspannung in das gesamte Wesen. Das Holz des Hinoki-Baumes wird schon seit langer Zeit verwendet, um heilige Gebäude und Schreine zu bauen. Es ist eines der fünf heiligen



Hölzer von Kiso und zeichnet sich u.a. durch seine ungewöhnliche Fähigkeit aus, der Verrottung zu trotzen. Der Duft von Hinoki ist erdend und entspannend und verbindet uns mit Mutter Erde. Es öffnet unseren Verstand für goldene Gelegenheiten und für das Potential, welches in jedem Moment verborgen ist. Je mehr wir uns in Sorgen und Stress verstricken lassen, desto mehr limitieren wir selbst die Möglichkeiten unseres Lebens. Hinoki zeigt uns das Leben, das voller Abenteuer, goldenen Gelegenheiten und Abwechslung steckt. Hinoki hilft uns, unser Leben wieder in voller Lebendigkeit zu leben, so wie wir es bereits als Kind taten.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation des nachhaltig gesammelten Holzes

**Herkunft:** Süd Japan

**Wirkung körperlich:**

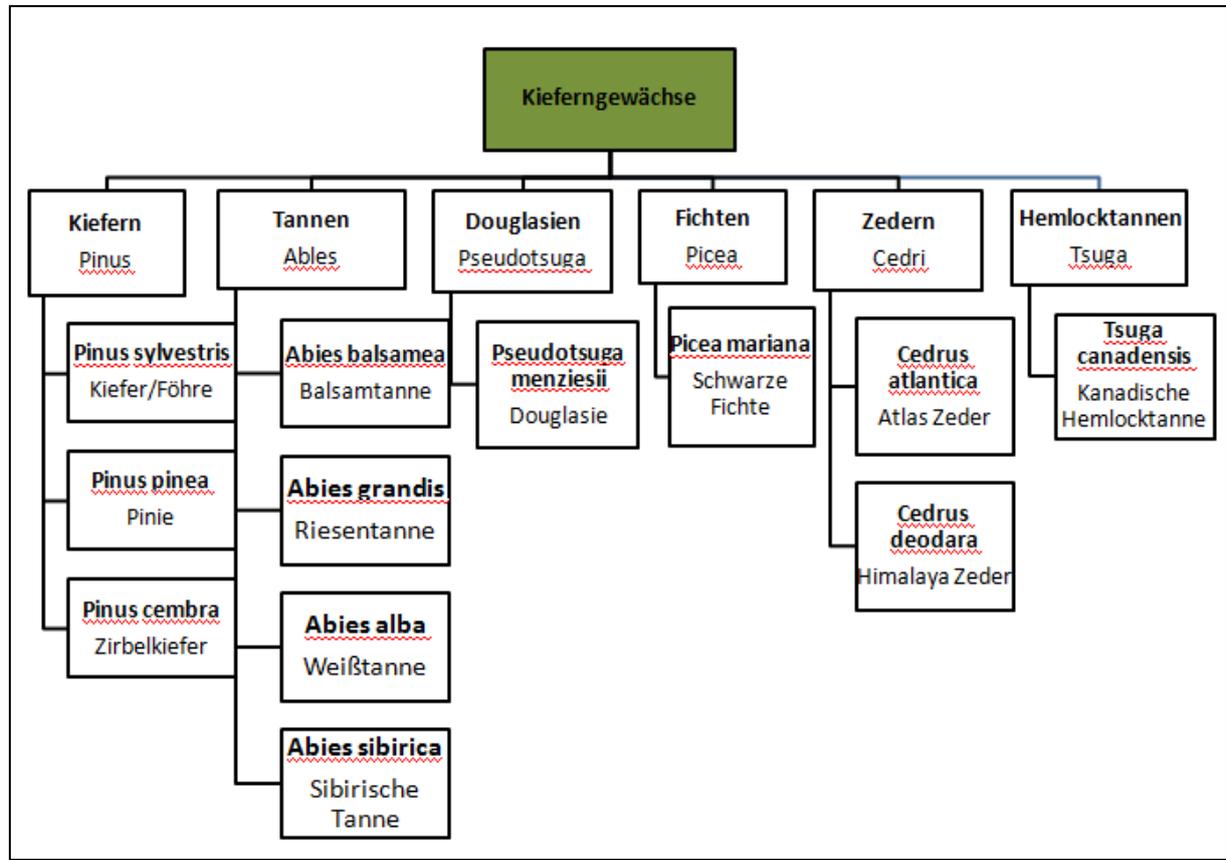
Antibakteriell, antiviral, Antidepressivum, entzündungshemmend, straffend, beseitigt Gerüche, fördert Haarwachstum, regt die Verdauung an und erleichtert Schmerzen

**Wirkung geistig, psychisch:**

Verringert Unruhe und Hyperaktivität, beruhigend zentrierend



## 16. KIEFERNGEWÄCHSE – PINEACEAE



### 16.1. Kiefer (Föhre) – *Pinus sylvestris*

**Geschichte:** Das Harz der Kiefer wurde bereits in alten Zeiten bei Bronchialerkrankungen und rheumatischen Beschwerden eingesetzt – Dioskurides und Galen empfahlen die mit Sanddorn und Honig gekochten Zapfen gegen hartnäckigen Husten und zur Reinigung der Lunge. Gegen rheumatische Schmerzen und Erschöpfung setzte man die jungen Triebe dem Badewasser zu. Die Hauptinhaltsstoffgruppe des Kiefernadel Öl besitzt Cortison ähnliche Eigenschaften, daher ein Spezialist bei Entzündungen, Schmerzen und allergischen Reaktionen wie Fließschnupfen. Es hat einige Gemeinsamkeiten mit *Eucalyptus globulus* und die Wirkung beider wird erhöht, wenn sie gemischt werden. Der herbe, kraftvolle Duft lässt uns tief durchatmen.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Nadeln



**Herkunft:** Österreich, Finnland, Kanada, Russland

**Inhaltsstoffe:** Monoterpene 75-85% v.a. alpha- und beta-Pinen bis 70%

Sesquiterpene 10% v.a. beta-Caryophyllen

Sesquiterpenole 3%, Ester 1,5% Bornylacetat, Monoterpenole bis 1%

**Wirkung körperlich:**

Cortison ähnlich, entzündungshemmend, schmerzstillend, antiallergisch, entkrampfend, kreislaufanregend, nervenstärkend, blutdrucksteigernd, testosteronähnlich

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stärkend

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Husten und Bronchitis, Gelenkentzündungen, allergischer Schnupfen (Heuschnupfen), Muskelschmerzen, Erschöpfung,	keine	Bronchitis, Heuschnupfen, Gicht, Arthritis
Rekonvaleszenz, Lymphsystem entstauend		



## 16.2. Tannen – Abies

Es gibt 50 verschiedene Tannenarten. Ätherisches Öl wird hauptsächlich aus der Weißtanne (*Abies alba*), der Balsamtanne (*Abies balsamea*), der Riesentanne (*Abies grandis*) und der sibirischen Tanne (*Abies sibirica*) für die Aromatherapie eingesetzt.

Neben den Hauptinhaltsstoffen Pinen und Camphen sind in den Tannenölen noch 10-40% Ester enthalten, daher die ausgleichende entspannende Wirkung. Das Öl der sibirischen Tanne wird als „Fichtennadel Öl“ verkauft.

### 16.2.1. Balsamtanne – *Abies balsamea*

**Geschichte:** Die Balsamtanne ist ein Baum, der heute üblicherweise als Christbaum verwendet wird. Ihre medizinische Wirkungsweise zur Heilung der Atmungsorgane, rheumatische und muskuläre Schmerzen wird seit Jahren gepriesen.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Nadeln

**Herkunft:** Nordamerika, von der Atlantikküste bis zu den Rocky Mountains

**Inhaltsstoffe:** Monoterpene v.a. alpha-Pinen 28-49%, beta-Pinen 14-24%, Kampfer 13-20%, Limonen 13-20%

**Wirkung körperlich:**

Gerinnungs- und entzündungshemmend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Belebend, erdend, entspannend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Lungen/Rachen/Nebenhöhlen-infektionen, Arthritis/Rheumatismus,  Harnwegsinfektionen, Skoliosis, Hexenschuss/Ischias	keine	Erschöpfung – stimuliert das Gehirn und entspannt den Körper

### 16.3. Douglasien – *Pseudotsuga menziesii*

**Geschichte:** Die Douglasie kommt selten wildwachsend vor, sie wird in Amerika und Kroatien angebaut. Besonderheit daran sind ihre Zapfen mit herausragenden dreispaltigen Deckschuppen. Sie werden von den Fichten durch die weichen Nadeln und die tiefgefurchte Borke, von den Tannen durch die hängenden, als Ganzes abfallenden Zapfen unterschieden. Das ätherische Öl der Douglasie oder Douglasfichte riecht frisch holzig und fällt durch einen leicht zitronigen Duft auf, das lieblichste Nadelholzöl verbindet Wald und Blumen.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation des Holzes und der Zweige

**Herkunft:** Idaho, Frankreich, Balkanländer

**Inhaltsstoffe:** Monoterpene bis 75% v.a. alpha-Pinen 15-25%, beta-Pinen 35-50%, Limonen 6-18%  
Ester v.a. Bornylacetat 8-15%

In Spuren Monoterpenole, Aldehyde und Ketone

**Wirkung körperlich:**

Antitumoral, antioxidativ, antifungal, stark krampflösend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Angst- stresslösend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Atemwegs/Nebenhöhleninfektionen, Asthma, Angst, Stress	keine	Raumluft desinfizierend

## 16.4. Fichten - Picea

Diese Gruppe umfasst etwa 50 Arten. Ihre Stämme wirken rau und uneben durch die schuppige, niemals gefurchte Borke. Die Nadeln sind meist sehr starr und zugespitzt. Die reifen hängenden Zapfen fallen als Ganzes ab.

Ätherische Öle liefern:

- Fichte – *Picea abies obovata*
- Weißfichte – *Picea alba*
- Schwarzfichte – *Picea mariana*
- Blaufichte – *Picea pungens*

### 16.4.1. Schwarz Fichte – *Picea mariana* – northern light black spruce

**Geschichte:** Die Schwarzfichte ist ein immergrüner Baum, wird 15 – 25 m hoch mit einem Stammdurchmesser bis zu 25 cm. Sie wächst sehr langsam (ca. 20 cm jährlich) und ihre Zapfen sind unreif purpurfarben, reif glänzend braun. Die Lakota Indianer verwendeten die Fichte, um ihre Fähigkeit mit dem großen Geist zu kommunizieren zu stärken.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Nadeln und Zweige

**Herkunft:** Kanada, USA, Alaska

**Inhaltsstoffe:** Bornylacetat 18-28%, Camphen 17-25%, alpha-Pinen 12-19%, beta-Pinen 4-8%, delta-3-Caren 5-10%, Limonen 2-7%, Santen 1-5%, Tricyclen 1-5%



**Wirkung körperlich:**

Antispasmodisch, antiparasitär, entzündungshemmend, hormonähnlich, Cortison ähnlich, immunsystemstimulierend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Ausgleichend, stresslösend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Arthritis, Rheumatismus, Pilzinfektionen (Candida), Nebenhöhlen/Atemwegserkrankungen	keine	Entfernt emotionale Blockaden und bringt ein Gefühl von Balance

#### 16.4.2. Blaufichte – Picea pungens (Idaho blue spruce)

**Geschichte:** Die Stech-Fichte, umgangssprachlich auch Blaufichte genannt, ist eine immergrüne Pflanze aus der Gattung der Fichten. Sie ist der Staatsbaum der US-amerikanischen Bundesstaaten Colorado und Utah. Der charakteristische holzige Duft belebt die Sinne, beruhigt den Geist und entspannt den Körper.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Nadeln und Zweige

**Herkunft:** Utah

**Inhaltsstoffe:** Hoher Anteil an alpha-Pinen und Limonen

**Wirkung körperlich:**

Muskelentspannend, entzündungshemmend, immunsystem-stimulierend, testosteronhebend



## Wirkung geistig, psychisch:

Stark beruhigend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Schnitte und Prellungen, Atemwegserkrankungen, Stress, Ängste, Burnout	keine	Löst emotionale Blockaden, sorgt für Harmonie und Sicherheit

## 16.5. Zedern – Cedri

Es gibt vier echte Zedern Arten:

- Atlas Zeder – *Cedrus atlantica*
- Libanon Zeder – *Cedrus libani*
- Himalaya Zeder – *Cedrus deodara*
- Zypern Zeder – *Cedrus brevifolia*

Alle vier gehören zur alten Welt. Leider wurden viele Koniferen Australiens und Nordamerikas mit wohlriechendem Holz „cedar“ getauft, sie sind mit den echten Zedern jedoch nicht verwandt. Cedrus Arten blühen im Herbst und werden mit Samen vermehrt.

Das ätherische Öl wird aus den Holzspänen gewonnen: Es muss ein ausgewachsener Baum dran glauben, mit entsprechendem Respekt sollten wir das Öl verwenden, da die ersten Atlaszedernbestände schon bedroht sind! Bei im englischsprachigen Raum weit verbreiteten Red Cedar Holz und Öl handelt es sich um Juniperus-Arten (*Juniperus virginiana*).

### 16.5.1. Atlas Zeder – *Cedrus atlantica*

**Geschichte:** Die Atlaszeder „Baum der Kraft“ ist ein immer grüner bis zu 40 Meter hoher Baum mit einem Stammdurchmesser bis 2 Meter. Sie können bis zu 900 Jahre alt werden. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Ägypter Zedernholz zum Einbalsamieren ihrer Toten verwendet haben und die berühmten Tempel Salomons sollen mit Zedernholz gebaut worden sein. Die antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften des Öles wurden schon im 19. Jhd. erkannt, dass die medizinische Wirkung durch die Sesquiterpene und durch die Aldehyd- bzw. Keton Gruppen bedingt ist. Balsamisch wirken Kompressen oder ein Bad bei Hauterkrankungen, stärkt die Haare und



den Haarboden. Die warme tiefe Fülle des Duftes von Zedernholzöl stimuliert das limbische System (Zentrum der Emotionen) und die Zirbeldrüse, welche das Melatonin entsendet. Terry Friedmann, Dramen, fand heraus, dass dieses Öl fähig ist, ADD und ADHD (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) bei Kindern erfolgreich zu behandeln. Eine ebenso wichtige Eigenschaft dieses Öls ist die stark fixierende Wirkung, welches sie vor allem die Parfumindustrie zu Nutze macht.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation von der Rinde (Späne)

**Herkunft:** Frankreich, Marokko

**Inhaltsstoffe:** Sesquiterpene 75-80% v.a. Himachalene,

Sesquiterpenole 3-15% v.a. Himachalol

Sesquiterpenketone 3-12% v.a. Atlantone

**Wirkung körperlich:**

Entzündungshemmend, antiseptisch, schleimlösend, juckreizstillend, schmerzstillend, antiallergisch, antiparasitär

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stimmungsaufhellend, stärkend, beruhigend, harmonisierend, angstlösend, wärmend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Erkrankungen der Atemwege und Harnwege, Arteriosklerose, ADHD, Hautjucken, Hautausschläge, Akne, Insektenabwehr, Schwangerschaftsstreifen, Geburtsvorbereitung und	keine	Antiallergen, Haar- Hautpflege, psychisch stärkend
Geburt, Schlafstörungen, „seelische Entwurzelung“, nervöse Anspannung,		



## 16.5.2. Himalaya Zeder – Cedrus Deodara

Die Himalaya-Zeder ist vom westlichen Nepal bis ins östliche Afghanistan heimisch. Begrenzt ist das Verbreitungsgebiet auf Höhenlagen von 1200m bis 3000m. Sie wächst sowohl auf nährstoffarmen, trockenen Standorten aus Kalkstein, als auch auf mäßig saurem Boden.

Ähnliche Zusammensetzung und Wirkung wie die Atlas Zeder, allerdings auf der energetischen Ebene ein wenig weicher, daher für Beschwerden die auf Yin-Mangel zurückzuführen sind, besser geeignet.



## HEMLOCKTANNEN – TSUGA

Die Hemlocktannen sind immergrüne Bäume mit kurzen Nadeln und kleinen Zapfen und werden bis zu 1000 Jahre alt. Tsugas bevorzugen feuchtes Klima mit wenig Trockenstress und sind in den gemäßigten Breiten Nordamerikas bis nach Ostasien zu finden. Die Gattung der Hemlocktannen (Tsuga) ist in zwei Untergattungen gegliedert; es werden acht Arten unterschieden:

### Untergattung Tsuga:

- Kanadische Hemlocktanne (Tsuga canadensis)
- Carolina Hemlocktanne (Tsuga Caroliniana)
- Taiwan Hemlocktanne (Tsuga chinensis)
- Nördliche japanische Hemlocktanne (Tsuga diversifolia)
- Himalaya-Hemlocktanne (Tsuga dumosa)
- Tsuga forrestii
- Westamerikanische Hemlocktanne (Tsuga heterophylla)
- Südliche japanische Hemlocktanne (Tsuga sieboldii)



### Untergattung Hesperopeuce mit nur einer Art:

- Berg Hemlocktanne (Tsuga mertensiana)



## 16.6. Kanadische Hemlocktanne – *Tsuga canadensis*

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Nadeln und Äste

**Herkunft:** Kanada

**Inhaltsstoffe:** alpha- und beta-Pinen 18-25%, Camphen 12-18%,  
Limonen + beta-Phellandren 3-7%, Bornyl Acetat 28-38%,  
Tricyclen 4-8%, Myrcen 1-3%



### **Wirkung**

Analgetisch, antirheumatisch, blutreinigend, stimulierend

### **Anwendungsmöglichkeiten:**

Atembeschwerden, Nieren/Harnwegsinfektionen, Hautprobleme, Sexuallykrankheiten

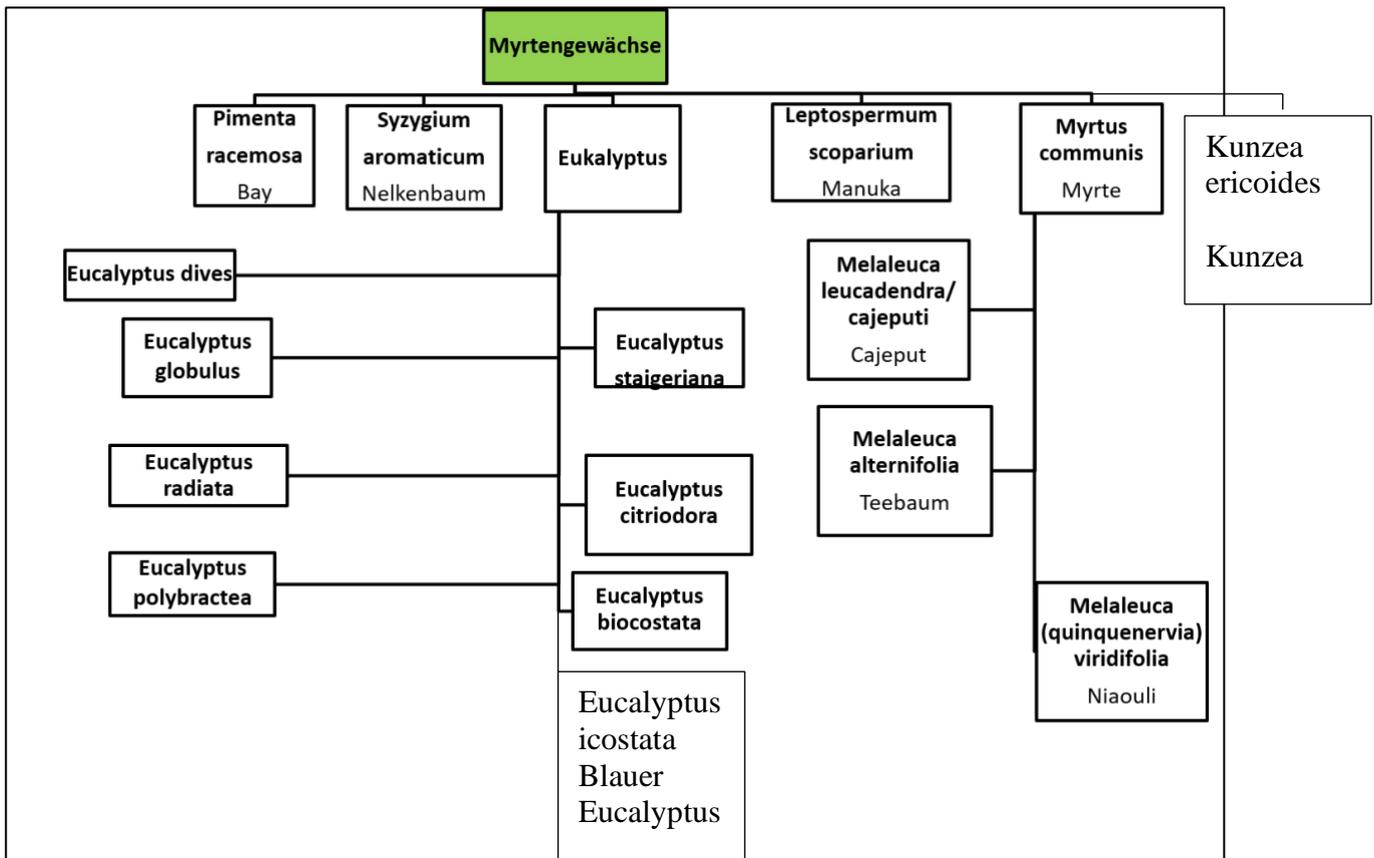


## Wiederholung botanischer Namen

<b>Zypresse</b>	
<b>Schwarzfichte</b>	
<b>Riesentanne</b>	
<b>Zirbelkiefer</b>	
<b>Sibirische Tanne</b>	
<b>Wacholder</b>	
<b>Douglasien</b>	
<b>Balsamtanne</b>	
<b>Pinie</b>	
<b>Blaufichte</b>	
<b>Kiefer</b>	
<b>Himalaya Zeder</b>	
<b>Weißtanne</b>	
<b>Tanne</b>	
<b>Zeder</b>	
<b>Riesenlebensbaum</b>	
<b>Fichte</b>	
<b>Kanadische Hemlocktanne</b>	



## 17. MYRTENGEWÄCHSE – MYRTACEAE



### 17.1. Nelkenbaum – Syzygium aromaticum

**Geschichte:** Der Nelkenbaum ist ein großer bis zu 20 m hoher, stark belaubter, immergrüner Baum mit ledrigen, eiförmigen Blättern. Alle Teile des Baumes liefern ätherisches Öl, wobei die Blütenknospen das therapeutisch wertvollere Öl abgibt. Im frühen Mittelalter waren sie so kostbar wie Gold und im Tibet nennt man sie „Blüten der Götter“. Nelken wurden als Teil des „Marseilles Essig“ oder „Vier Diebe Essig“ gehalten, die von Grabräubern im 15. Jhdt. benutzt wurden, um sich vor der Pest zu schützen. In der Hildegard Medizin (Hildegard von Bingen 1098 – 1179) wurde sie erwähnt und war seit 3. Jhdt. in der Klosterheilkunde fester Bestandteil. Eugenol ist der Hauptbestandteil der Nelke, es wurde in der Zahnindustrie seit Jahren zur Betäubung des Zahnfleisches verwendet.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der getrockneten Blütenknospen

**Herkunft:** Madagaskar, Gewürzinseln

**Inhaltsstoffe:** Eugenol 70-80%, Eugenylacetat 10-18%,  
Sesquiterpene 5-15% v.a. beta-Caryophyllen

**Wirkung körperlich:**

Verjüngend, stark antibakteriell, antiviral, antimykotisch, entzündungshemmend, erwärmend, durchblutungsfördernd, stark muskelentkrampfend und schmerzstillend, anästhesierend, immunstimulierend, tonisierend, verdauungsfördernd

**Wirkung geistig, psychisch:**

Anregend, stärkend, stimmungsaufhellend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Erkältungskrankheiten, Bronchitis, Herzerkrankungen, Angina, Mundschleimhautentzündung, Verdauungsprobleme, grauer Star, Geschwüre, Schwäche-zustände, Menstruations-beschwerden, Völlegefühl, Arthritis, Gelenksschmerzen, Wehen Einleitung	stark hautreizend, nicht während der Schwangerschaft wegen seiner uterustonisierenden Eigenschaften	Verjüngung, Zahnschmerzen



## 17.2. Eukalyptus

Die Eukalypten (auch Blaugummibäume genannt) sind eine artenreiche Pflanzengattung in der Familie der Myrtengewächse. Die immergrünen Eukalyptusbäume gehören zu den höchsten Laubbäumen der Welt, sie werden bis zu 60 m hoch. Der Name leitet sich von Eu= gut und kalyptein= umhüllt ab und beruht auf dem haubenartig geschlossenen Blütenkelch, der die „versteckten“ Samen verbirgt.



### 17.2.1. Eukalyptus Dives - Eucalyptus dives

**Geschichte:** Die Aborigines in Australien verbrannten die Blätter, um Fieber zu senken. Durch den hohen Keton Gehalt (Piperiton) ist er stark schleimlösend, daher nicht für Schwangere, Kinder und Babys geeignet. Eucalyptus dives wird auch Pfefferminz Eucalyptus genannt, weil er stark minzig duftet.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blätter

**Herkunft:** Australien

**Inhaltsstoffe:** Monoterpene 30% v.a. alpha- und beta-Phellandren, para-cymben 6-10%, alpha-Thujen 2-6%

Ketone 40-50% v.a. Piperiton,

Monoterpenole 70-80% v.a. Linalool, Terpinen-4-ol 3-6%



**Wirkung körperlich:**

Stark mukolytisch, hyperämisiert (durchblutungsfördernd), epithelisierend (zellregenerierend), antibakteriell, aquaretisch

**Wirkung geistig, psychisch:**

Beruhigend, zentrierend

Anwendungsbereiche	Nebenwirkungen	Empfehlung
<i>Sinusitis, Otitis, Rheumatismus, Muskelkater, Kopfschmerzen, Neuralgien, Fieber</i>	<i>Für Schwangere, Kleinkinder und Babys nicht geeignet!</i>	<i>Bronchitis, da stark schleimlösende Wirkung</i>

### 17.2.2. Gewöhnlicher Eukalyptus - Eucalyptus globulus

**Geschichte:** Der blaue Eukalyptus (Eucalyptus globulus) auch Blaugummibaum oder Fieberbaum genannt gehört zu der Familie der Myrtengewächse und zu den höchsten Bäumen (max. Höhe 120 m) dieser Erde. Neben dem Teebaum haben die Ureinwohner Australiens Eukalyptusblätter als Allheilmittel benutzt. Die Schamanen der Aborigines kauen die Blätter zu einem dünnen Brei, den sie dann auf Wunden oder in den Mund des Kranken geben. In der Medizin findet das ätherische Öl seine Anwendung bei Erkrankungen im Atemwegsbereich, die hohe Wirkung erklärt sich durch den hohen Anteil von **1,8 Cineol** = das sogenannte Eukalyptol.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blätter und Zweige

**Herkunft:** Australien, Tasmanien



**Inhaltsstoffe:** Oxide 65-75% v.a. 1,8-Cineol  
 Monoterpene 15-20% v.a. alpha-Pinen,  
 Monoterpenole bis 5% v.a. alpha-Terpineol,  
 Sesquiterpenole 4% v.a. Globulol,  
 Sesquiterpene bis 3%  
 Monoterpenketone 1-2,5% v.a. Pinocarvon

**Wirkung körperlich:**

Antibakteriell (Streptokokken C und D), schleimlösend, sekretomotorisch (auswurfördernd), fiebersenkend, durchblutungsfördernd

**Wirkung geistig, psychisch:**

Erfrischend, belebend

Anwendungsbereiche	Nebenwirkungen	Empfehlung
<i>Bronchitis, Sinusitis, Angina, Mittelohrentzündung, Fieber, Rheumatismus/Arthritis</i>	<i>Für Schwangere, Kleinkinder und Babys nicht geeignet!</i>	<i>Erkältungskrankheiten der Atemwege</i>

17.2.3. Eukalyptus Polypractea - Eucalyptus polypractea

**Geschichte:** Jean Valnet belegt die bakteriziden Eigenschaften von Eukalyptus: Ein Spray mit 2%-Eukalyptusöl tötet 70% der in der Luft befindlichen Staphylokokken. In dieser Hinsicht ist das Eukalyptusöl wesentlich effizienter als das aus ihm gewonnene Eukalyptol, das in der Pharmazie Verwendung findet- was beweist, dass ätherische Öle im Reinzustand wirkungsvoller sind als die bei Chemikern so beliebten isolierten Wirkstoffe.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blätter



**Herkunft:** Australien

**Inhaltsstoffe:** 1,8 Cineol Eukalyptol 60-80% lpha-Terpinol 5-10%, Limonen 1-5%, alpha-Pinen 1-5%, Para-Cymen 1-5%

Anwendungsbereiche	Nebenwirkungen	Empfehlung
<i>Atemwegserkrankungen, Akne, virale Infektionen (Herpes)</i>	<i>Für Schwangere, Kleinkinder und Babys nicht geeignet!</i>	<i>Harnwegs- Blaseninfektionen</i>

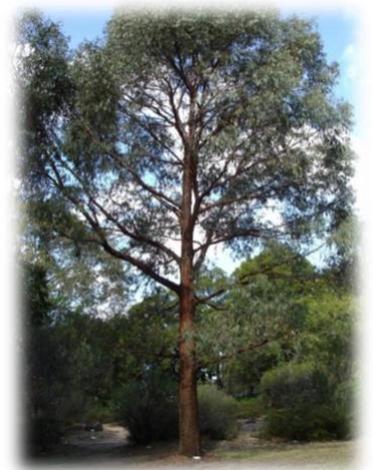
#### 17.2.4. Pfefferminz-Eukalyptus - Eucalyptus radiata

**Geschichte:** **Eucalyptus** enthält keine Monoterpenketone und ist daher viel milder und verträglicher als die anderen Arten! Durch die spezielle Kombination von Cineol und Monoterpenole wirkt es stärker antiviral und antibakteriell und wirkt wunderbar abschwellend und auswurfördernd.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation von den Blättern

**Herkunft:** Australien

**Inhaltsstoffe:** Oxide 65-80% v.a. 1,8-Cineol  
Monoterpene 10-18% v.a. alpha-Pinen, Limonen,  
Monoterpenole 8-15% v.a. alpha-Terpineol  
Sesquiterpene bis 2%  
Monoterpenaldehyde 1%



### **Wirkung körperlich:**

Stark antibakteriell und antiviral, antimykotisch, entzündungshemmend, schleimlösend, sekretomotorisch, fiebersenkend, durchblutungsfördernd, schwach entkrampfend

### **Wirkung geistig, psychisch:**

Erfrischend, belebend, konzentrationsfördernd

<b>Anwendungsbereiche</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
<i>Bronchitis, Angina Mittelohrentzündung, Fieber, Konzentrationsschwäche</i>	<i>Für Schwangere, Kleinkinder und Babys nicht geeignet!</i>	<i>Sehr gut bei Herpes simplex in Kombination mit Bergamotte.</i>

### **Weitere Eukalyptus Arten**

**Eucalyptus biocostata (blauer Eucalyptus)** auch bekannt als Blaugummibaum. Besitzt ein frisches, kräftigendes, belebendes Aroma und überstützt den Östrogenhaushalt; ist mild und sanft.

**Eucalyptus staigeriana** eignet sich durch seinen zitronigen Duft besonders für die Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen. Eine sanfte Solarplexus Massage mit dem verdünnten Öl wirkt sehr unterstützend.

**Eucalyptus citriodora** hat ebenso einen zitronigen Duft, der durch den entspannenden und entzündungshemmenden Inhaltsstoff Citronellal hervorgerufen wird. Dieses Öl eignet sich besonders für Kinder, genauso wie **Eucalyptus smithii**



### 17.3. Manuka – *Leptospermum scoparium*

**Geschichte:** Riesige Manuka Wälder besiedeln große Teile von Neuseeland. Der bis zu 8 m hohe Strauch oder Baum mit den kleinen spitzen, starren Blättchen blüht im Frühling mit weißen oder rosa Blüten.



Die kleinen und zähen Manuka Bäume wuchern. Diese Überlebenskünstler befinden sich auf nährstoffarmen Böden in großer Höhe, auf Meereshöhe und selbst in aktiven Vulkangebieten. Es gibt ein Sprichwort, das das Öl wunderbar beschreibt: „Unterschätze keinen Mann von kleiner Statur – er könnte so stark und zäh sein wie ein Manuka Baum.“ Es ist ein regelrechtes Schutz Öl, insbesondere, wenn man durch die Belastungen der Umwelt, durch Hektik und Reizüberflutung immer „dünnhäutiger“ wird. Manuka kann das seelische Gleichgewicht unterstützen und nachhaltig die Abwehrkräfte stärken. Als sehr gutes Haut Öl wirkt es zellaktivierend und regenerierend und macht die Haut widerstandsfähiger. Der Duft ist krautig, erdig, tief, etwas animalisch – in Verdünnung warm, würzig, holzig.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blätter und Zweige. Die Destillation dauert ca. 8 Stunden, da einige wertvolle Inhaltsstoffe erst gegen Ende des Vorgangs abgegeben werden. Die destillierten Pflanzenteile werden als Dünger vermulcht.

**Herkunft:** Neuseeland, Australien

**Inhaltsstoffe:** Sesquiterpene 65-68% v.a. Cardinene,  
Sesquiterpenketone 25% v.a. Leptospermone,  
Sesquiterpenole 5,5%, Monoterpene 2-3%

**Wirkung körperlich:**

Stark antibakteriell, antimykotisch, antiviral, entzündungshemmend, juckreizstillend, antiallergisch, stark haut- und schleimhautregenerierend, wundheilend, granulationsfördernd, epithelisierend, Hämatom auflösend



### Wirkung psychisch:

Seelisch stabilisierend, stressabbauend, nervenstärkend und schützend

Anwendungsbereiche	Nebenwirkungen	Empfehlung
<i>Candida, Mundschleimhaut-Entzündung, Hautjucken, Asthma, Hämatom, schlecht heilende Haut, Schuppenflechte, Wundliegen, Gürtelrose, allergischer Schnupfen, Nervosität, Unruhe, seelisches Ungleichgewicht, Feuchtblattern, Darmparasiten, Pneumonie, Vaginalentzündungen und – Pilzinfektionen, Keuchhusten, Insektenstiche</i>	<i>keine</i>	<i>Zur Unterstützung aller Hautthematiken!</i>

### 17.4. Myrte (Myrtle) – *Myrtus communis*

**Geschichte:** *Myrtus communis* ist die einzige Art aus der großen Myrtenfamilie, die am Mittelmeer heimisch ist. Sie hat bei vielen Völkern eine besonders kultische Bedeutung, gilt bei uns als Symbol der Jungfräulichkeit, daher der alte Brauch zur Hochzeit Myrtenkränzchen zu tragen. Sie ist eines der 12 Bibel Öle, wirkt reinigend und klärend, unterstützt in Grenzsituationen z.B., um Sterbenden das Loslassen zu erleichtern. Es unterstützt auch Menschen mit selbstzerstörerischen Eigenschaften (z.B. zu viel rauchen oder trinken), eingeschränkter Sichtweise und bei zu starker Haftung am Vergangenen oder Materiellen. Lt. Studien von Dr. Daniel Pénoél, normalisiert es die Hormonbalance der Schild- und Keimdrüsen und balanciert die Schilddrüsen-unterfunktion aus. Je nach Herkunft und Region unterscheiden sich die verschiedenen Chemotypen in den Inhaltsstoffen. Allen gemeinsam ist jedoch der mehr oder weniger hohe Cineol Gehalt. Das Öl duftet warm balsamisch.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation von den Blättern

**Herkunft:** Peru, Tunesien, Marokko

**Inhaltsstoffe:** Monoterpene 70-75% v.a. alpha-Pinen bis 64%,  
Oxide 10% v.a. 1,8 –Cineol,  
Monoterpenole 7% v.a. Linalool, Myrtenol, Sesquiterpene bis 1,5%

**Wirkung körperlich:**

Stark antiviral, antiseptisch, schleimlösend, auswurfördernd, hustenreizstillend, fiebersenkend,  
Durchblutung der Atemwege fördernd, schmerzstillend auf Nerven und Muskulatur, nervenstärkend,  
gegen Erbgutschäden

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stärkend, aufbauend, konzentrationsfördernd, schlaffördernd

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Lungen/Rachen/ Neben- höhleninfektionen, rheumatische Beschwerden, Herpes labialis, Gürtelrose, Muskelkater, Gicht, Arthritis, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, fette Haut, Akne, Prellungen	keine	Schilddrüsenprobleme, Bronchitis, Husten – gut geeignet für Kinder!



#### 17.4.1. Teebaum – Melaleuca alternifolia

**Geschichte:** Melaleuca alternifolia ist ein immergrüner bis zu 7 m hoher Baum mit weißer, papierähnlicher Rinde mit weißlichen Blüten. In jahrtausendalter Tradition gaben die Aborigines ihr Wissen über die große Heilwirkung der Blätter des Melaleuca Baumes weiter. Als James Cook bei seinen Expeditionen an der Nordküste Australiens landete, beobachtete er, die Eingeborenen Blätter und Rinde des Teebaumes verarbeitet. Daraufhin ließ er einen Sud aus Teebaumblättern herstellen und setzte in erfolgreich zur Behandlung verschiedenster Hautkrankheiten hervorgerufen durch den Vitaminmangel der Schiffsbesatzungen ein. Der englische Name von Melaleuca alternifolia, Tea Tree, entstand 1770. Inzwischen ist Tea-Tree-Öl eines der am längsten und besten erforschten ätherischen Öle, mit einer hohen Anzahl an hochwirksamen Substanzen. Die beiden wichtigsten Verbindungen, denen das Teebaumöl seine Heilwirkung verdankt, sind Terpinen und Cineol. Es ist unentbehrlich für alle Infektionskrankheiten und das schwache Immunsystem. Auf Geist und Psyche wirkt die Essenz ausgleichend und harmonisierend. Durch seine hautregenerierenden Eigenschaften ist es sehr wirksam bei schlecht heilenden Wunden, fördert den Heilungsprozess ohne gesundes Gewebe zu schädigen. Bei Mückenstichen pur aufgetragen wirkt es Wunder, der Juckreiz lässt schnell nach. Der krautige, streng würzige Duft, der an Majoran erinnert, ist für manche Menschen gewöhnungsbedürftig.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blätter und jungen Zweige. 70kg ergeben ca. 1 kg Öl

**Herkunft:** hauptsächlich Australien

**Inhaltsstoffe:** Monoterpene 35-50% v.a. Terpinene,  
Monoterpenole 30-45% v.a. Terpinen-4-ol,  
Oxide 3-15% v.a. 1,8-Cineol,  
Sesquiterpene 4,5-8% v.a. Viridifloren,  
Sesquiterpenole bis 1%



### Wirkung körperlich:

Antibakteriell mit breitem Wirkungsspektrum, antiviral, antimykotisch – Candida albicans, antiseptisch, entzündungshemmend, abwehrsteigernd, schmerzstillend, durchblutungsfördernd, aquaretisch (entwässernd), hautregenerierend, juckreizstillend, insektenabweisend

### Wirkung geistig, psychisch:

Stabilisierend, vitalisierend, erdend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Wunden, Wundliegen, Fußpilz, Vaginalpilz, Herpes, Insektenabwehr, Juckreiz, Kopfläuse, Geschwüre, Wochenfluss, Erschöpfung, Schwäche, Grippe, Erkältung	Keine – jedoch bei längerer äußerer Anwendung trocknet die Haut aus!	Zahnfleischentzündung, Pilzerkrankungen, Akne

#### 17.4.2. Kunzea – Kunzea ericoides

**Geschichte:** Ein wildwachsender Busch, beheimatet an den Südküsten von Australien und Tasmanien, der seit Jahrhunderten von eingeborenen Kulturen genutzt wird. Die Kunzeapflanze mit den runden Blütenständen wird auch "weiße Wolke" genannt.



Das ätherische Kunzeaöl, das aus der Pflanze gewonnen wird, ist in Wirkung und Anwendung dem Teebaumöl sehr ähnlich, hat

aber einen angenehmeren Duft und ist milder, wenn man es direkt auf die Haut aufträgt. Es enthält einen hohen Anteil an Alpha-Pinenen und Cineol, also hilft es, müde Muskeln zu beleben und das Auftreten von Hautunreinheiten zu verhindern. Wenn man es vernebelt, sorgt es für eine entspannende Atmosphäre und erfrischt die Atemwege.



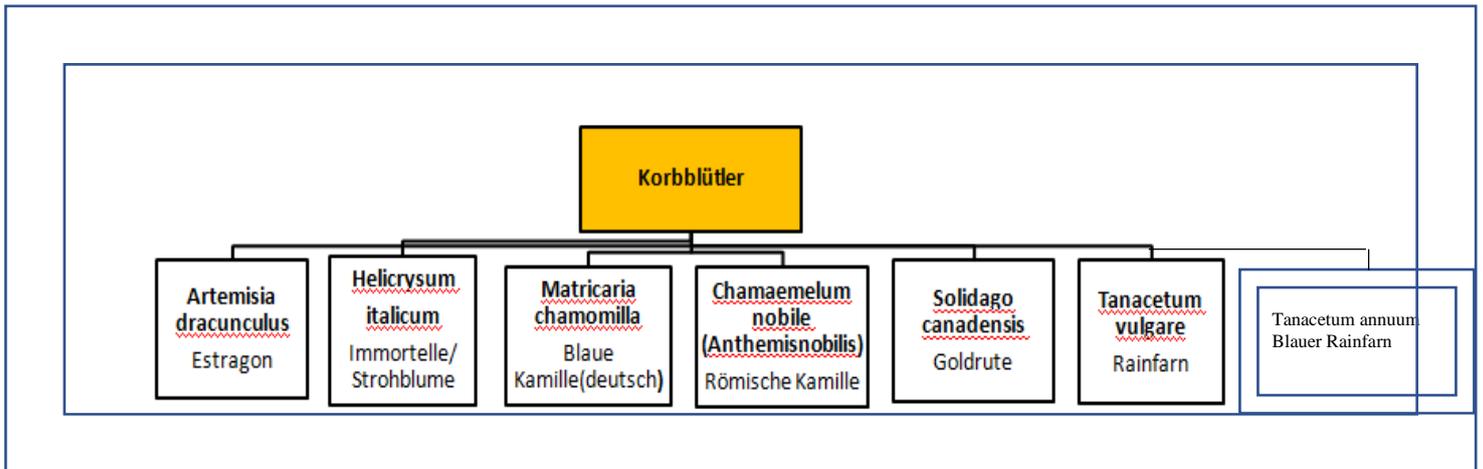
**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blätter und Zweige.

**Herkunft:** hauptsächlich Australien

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Atemwege, Hautunreinheiten, Nach Workout für Muskeln		Für einen belebenden Umgang



## 18. KORBBLÜTLER



### 18.1. Estragon – Artemisia dracunculus

**Geschichte:** Ursprünglich in Russland, Sibirien und der Mongolei beheimatet, wurde die Pflanze durch die Mongolen nach Europa gebracht. Estragon war und ist ein beliebtes Küchengewürz und wie viele duftende Heilkräuter war Estragon ein antidämonisches Mittel gegen böse Mächte. Im Mittelalter war man der Überzeugung, dass Estragon in Rock- oder Hosentaschen vor Schlangenbissen schützte. Der Duft des Estragon Öls erinnert an Basilikum Öl, das liegt an dem gemeinsamen Inhaltsstoff Methylchavicol, der das Öl bei Magen-Darm-Störungen so wirksam macht. Denn gleichgültig, aus welchem Grund es im Bauch zwickt - ob psychisch oder physisch -, das ätherische Öl des Estragons beruhigt auf jeden Fall.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation des blühenden Krauts

**Herkunft:** Europa, Italien, Nordafrika, USA

**Inhaltsstoffe:** Ether 70-80% v.a. Methylchavicol

Monoterpene 15-20% v.a. Ocimen, Cumarine und Eugenol in Spuren



### **Wirkung körperlich:**

Antiviral, antibakteriell, abwehrsteigernd, stark muskelentkrampfend, appetitanregend, verdauungsfördernd, gallenflussanregend

### **Wirkung geistig, psychisch:**

Geistig entspannend, beruhigend

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Appetitlosigkeit, Schluckauf, Blähungen, nervöser Magenverstimmung, Blasenentzündung, Menstruationsstörungen, nervös bedingte Schlafstörung	Epileptiker sollten dieses Öl meiden!	Bauchschmerzen

## **18.2. Immortelle – Helichrysum italicum**

**Geschichte:** Wenn im Juni die Hitze des Sommers die Regionen um das Mittelmeer durchdringt, öffnet eine Pflanze ihre aromatischen Blütenstände, die Immortelle, die „Unsterbliche“, für Botaniker Helichrysum, griech. helios = „Sonne“ und chrysos = „Gold“. Sie wächst auf kargen, steinigen Böden in bis zu 50 cm hohen Halbbüschen bestandsbildend, die zur Blütezeit ganze Hänge goldgelb färben und einen frischen, erdigen, krautigen Duft ausbreiten. Das Öl der Immortelle („Strohblume“) wirkt bei allen Verletzungsformen wahre Wunder. Zuerst pur aufgetragen, später verdünnt lösen sich rasch Hämatome auf, der Lymphabfluss wird stark angeregt, das Gewebe schwillt ab. Gleichzeitig hilft es, Traumen psychisch schnell zu verarbeiten und hebt die Stimmung. Der französische Aromatherapeut Dr. D. Pènoël spricht von „Super Anika“ der Aromatherapie – für die einzigartige hämolysierende Eigenschaft sind die Sesquiterpenketone v.a. Itolidione verantwortlich.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blütenstände (100kg ergeben 1 l Öl)

**Herkunft:** Mittelmeerraum, Korsika, Kroatien, Italien

**Inhaltsstoffe:** Ester 45-70% v.a. Nerylacetat,

Sesquiterpenketone 10-15% v.a. Itolidione, Monoterpenole 5-12% v.a. Nerol, Monoterpene 5-15% v.a.

Limonen, Sesquiterpene 5-10%,

Sesquiterpenole 3-5%, Oxide bis 3% v.a. 1,8-Cineol

**Wirkung körperlich:**

Hämatome auflösend, wundheilend, zellregenerierend, lymphabflussfördernd, entstauend, entzündungshemmend, schleimlösend, entkrampfend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Ausgleichend, beruhigend, entspannend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Schnupfen und Husten, Keuchhusten, Wunden, Verbrennungen, frische und alte Narben, Akne, Cellulite, Muskelfaserriss, Arthritis, seelische Verletzungen, Leberbeschwerden	keine	Hämatom (Bluterguss), Venenentzündung, Lymphstau



### 18.3. Kamille blau (deutsche) – *Matricaria chamomilla*

**Geschichte:** Der botanische Name der **Echten Kamille**– *Matricaria chamomilla* stammt von lat.: matrix = Gebärmutter, da die Echte Kamille bei Frauenkrankheiten genutzt wurde. In der Volksmedizin ist die heilende Wirkung der Kamille seit Jahrhunderten bekannt und kommt dann zum Tragen, wenn es gilt, „Wund sein“ zu heilen. Entscheidend für die außerordentliche entzündungshemmende Eigenschaft ist der Inhaltsstoff Chamazulen (Sesquiterpen), der auch die blaue Farbe des Öls bewirkt. Das stark krautig duftende ätherische Kamillenöl ist extrem intensiv und sollte nicht unverdünnt verwendet werden.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blüten

**Herkunft:** Ägypten, Ungarn und Balkanraum

**Inhaltsstoffe:** Sesquiterpene 45-70% v.a. Farnesene, Chamazulen, Bisabolen  
Sesquiterpenoxide 16-45% v.a. alpha-Bisaboliloxid, Sesquiterpenketone 1,5% Artemisiaketone,  
Sesquiterpenole 5-30% v.a. alpha-Bisabolol, Monoterpene 5%, Ether 1,5%

#### **Wirkung körperlich:**

Stark entzündungshemmend, antibakteriell, bakterien Toxin hemmend, antimykotisch, antiviral, entkrampfend, venentonisierend, wundheilungsfördernd, hautstoffwechsellanregend

#### **Wirkung geistig, psychisch:**

Beruhigend, entspannend-ausgleichend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Husten, Bronchitis, Schleimhautentzündung, Geschwüre, Wundbehandlung, Narbenpflege, Akne, Neurodermitis, Hämorrhoiden, Blasenentzündung	keine	Wunden.- und Hautentzündungen als Kamillenkompresen, gutes Kinder Öl

#### 18.4. Kamille römisch – *Chamaemelum nobile*

**Geschichte:** Die römische Kamille (auch *Anthemis nobilis*) ist ein zartes, doch sehr robustes ca. 20 cm hohes Pflänzchen wächst wunderbar als Boden Decker mit einem balsamischen, warmen, krautigen Duft. Das ätherische Öl der römischen Kamille unterscheidet sich von der echten Kamille nicht nur durch die Zusammensetzung der Inhaltstoffe, sondern auch durch Farbe und Duft. Im Gegensatz zur deutschen Kamille, das einen hohen Anteil an Sesquiterpenen enthält, besteht das Öl der Römischen Kamille primär aus extrem ent-spannenden Estern. Es ist ein kostbares Öl mit hohem Preis und vor allem bei kleinen Kindern kann mit 1 Tropfen auf das schmerzende Bäuchlein getröstet werden. Auch bei Erwachsenen, die innerlich unruhig und rastlos sind oder keine Lösung für Probleme finden, wirkt das Öl „bemutternd“ (Mutterkraut) und stabilisierend.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blüten

**Herkunft:** Italien, Utah, Ägypten, Frankreich

**Inhaltsstoffe:** Ester 70-80% v.a. Isobutyl- und Isoamylangelat,  
Monoterpenole 5-10% v.a. Pinocarveol, Monoterpenketone 3-10%,  
Monoterpene 5% v.a. alpha-Pinen, Sesquiterpene 1-8% v.a. beta-Caryophyllen,  
Oxide 5%, Monoterpenaldehyde 3%



**Wirkung körperlich:**

Antimykotisch, entzündungshemmend, stark entkrampfend und schmerzstillend, entspannend, hautpflegend, schlaffördernd

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stark beruhigend und entkrampfend, stresslösend, stärkend, antidepressiv

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Hautpflege, prämenstruelles und klimakterisches Syndrom, Bauchschmerz bei Kindern, seelisches Trauma, Stress, Burnout, Schlaflosigkeit, Nervosität, Ängste	keine	Beruhigt und stärkt das Nervensystem, seelischer Schock, empfindliche Haut

**18.5. Goldrute – Solidago canadensis**

**Geschichte:** Die kanadische Goldrute stammt aus Nordamerika und trat im 19. Jhdt. als Neophyt in Europa auf und wird weiterhin als Zierpflanze und Bienenweide kultiviert. Der Gattungsname lat. solidago bedeutet so viel wie „ganz machen“.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blüten

**Herkunft:** Kanada

**Inhaltsstoffe:** 22-35% Germacren D, 10-18% alpha-Pinen, 8-15% Myrcen, 5-11% Sabinen, 6-12% Limonen

**Wirkung körperlich:**

Entwässernd, entzündungshemmend, Leber- stimulierend



**Wirkung geistig, psychisch:**

Entspannend, beruhigend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Bluthochdruck, Leberverstopfung, Hepatitis/Fettleber, Harnwegs- / Blasenprobleme	keine	Kreislaufprobleme

**18.6. Rainfarn – Tanacetum vulgare**

**Geschichte:** Der Rainfarn ist eine ausdauernde, wintergrüne Halbrosettenpflanze und wird auch Wurmkraut genannt. Sie ist eine Kompasspflanze, und zwar deshalb, weil sich die Blätter im vollen Sonnenlicht genau senkrecht nach Süden richten. Die ganze Pflanze enthält stark riechende ätherische Öle (Campher, Borneol, Thujon) und Bitterstoffe, daher wurde er früher als Wurmmittel eingesetzt, allerdings rufen größere Mengen als 1 bis 3 Gramm Rainfarn Vergiftungserscheinungen hervor. In der Tierheilkunde wird der Tee Kälbern und Kühen bei Durchfall verabreicht. Als Breiumschlag soll Rainfarn bei Quetschungen, Rheuma und Krampfadern helfen.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blätter**Herkunft:** Idaho, Washington**Inhaltsstoffe:** 65-80% Beta Thujone, 3-8% Campher, 1-4% Sabinen, 3-7% Germacren**Wirkung körperlich:**

Analgetisch, gerinnungshemmend, stimuliert die Immunität, insektenabwehrend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Arteriosklerose, Bluthochdruck, Arthritis/Rheumatismus	Für Babys, Kleinkinder und Schwangere ungeeignet!	

### 18.7. Blauer Rainfarn – Tanacetum annuum

**Geschichte:** Einer Studie der Universität Oxford aus dem Jahre 2009 zufolge besitzt das Öl des blauen Rainfarn eine entspannende und beruhigende Wirkung. Studienteilnehmer berichteten von einer stark stressreduzierenden Wirkung des Öls. Das Öl des blauen Rainfarnes soll der Studie zufolge direkter Auswirkungen auf unsere Emotionen besitzen. Probanden berichteten von stark reduziertem Ärger. Einige Teilnehmer der Studie hatten das Gefühl deutlich verstärkter Selbstkontrolle. Das Öl soll außerdem negative Gefühle lösen, sowie positive Empfindungen fördern.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der blühenden Pflanze

**Herkunft:** Marokko

**Inhaltsstoffe:** 10-17% Campher

#### Wirkung körperlich:

Entzündungshemmend, schmerzlindernd, betäubend, antimykotisch, gegen Juckreiz, entspannend, hormonähnlich, antibakteriell,

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Atemwegsbeschwerden, Heuschnupfen schwere asthmatische Erkrankungen, Ekzemen, Allergien Verbrennungen	-	Hebt die Stimmung, beruhigt und reinigt die Haut, reduziert sichtbare Hautunreinheiten

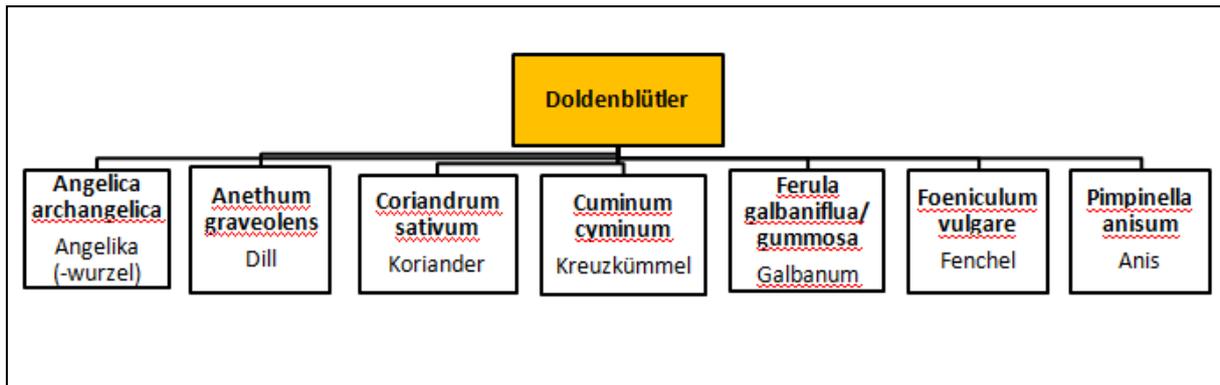


## Wiederholung botanischer Namen

<b>Rainfarn</b>	
<b>Myrte</b>	
<b>Pfefferminz Eucalyptus</b>	
<b>Deutsche Kamille</b>	
<b>Nelkenbaum</b>	
<b>Niaouli</b>	
<b>Manuka</b>	
<b>Blauer Eucalyptus</b>	
<b>Goldrute</b>	
<b>Bay</b>	
<b>Römische Kamille</b>	
<b>Teebaum</b>	
<b>Immortelle</b>	
<b>Cajeput</b>	
<b>Estragon</b>	



## 19. DOLDENBLÜTLER



### 19.1. Angelika (Wurzel) – *Angelica archangelica*

**Geschichte:** Die bis zu 2m hohe Arznei-Engelwurz oder Echte Engelwurz mit einem bis zu arm-dicken Hauptstamm ist eine imposante Pflanze mit kraftvoller Ausstrahlung. Der Legende nach soll die große Heilkraft dieser Pflanze den Menschen von einem Engel offenbart worden sein, daher auch der Name Angelika (lat. *angelus*, griech. *angelos* = Engel). Im Mittelalter galt sie als das Vorbeugemittel gegen Ansteckung und zugleich als großes Heilmittel für viele Krankheiten. Die Mönche bereiteten aus den Wurzeln heilkräftige Elixiere, aus dieser Zeit stammt der heute noch bekannte Melissen Geist. Zur Zeit der Pest schützten sich die Ärzte vor der Ansteckung, indem sie die Angelika Wurzel kauten und verabreichten diese auch den Patienten, um sie zu heilen. Die besondere Stärke des ätherischen Öls aus den Wurzeln hat es als „Angst- und Kraftöl“: es nimmt ängstlichen Menschen die Angst, erdet kopflastige Menschen und hilft ihnen, wieder festen Boden unter den Füßen zu bekommen. Der Duft ist ein erdiger, würziger, krautig-pfeffriger, moschusartiger.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Wurzeln

**Herkunft:** Ungarn, Polen, Belgien, Frankreich

**Inhaltsstoffe:** Monoterpene 90-95% v.a. alpha-Pinen, Limonen Ester, Monoterpenole, Sesquiterpen je ca. 1-3%



**Wirkung körperlich:**

Stark antiseptisch, entzündungshemmend, abwehrsteigernd, mild schleimlösend, durchblutungsfördernd, magenstärkend, karminativ (verdauungsfördernd), entblähend, entkrampfend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Nervenberuhigend, aufbauend, stabilisierend, angstlösend, seelisch aufhellend

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen, arterielle Durchblutungsstörungen, Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Gicht, Schlafstörungen bei Kindern, Burnout-Syndrom, mangelndes Selbstvertrauen, Reisefieber, Ängste allgem.	keine	Depressive Verstimmungen, angstbefreiend



## 19.2. Dill – *Anethum graveolens*

**Geschichte:** Der Name *Dill* ist wahrscheinlich mit dem Altnordischen *dilla* „beruhigen, beschwichtigen“ verwandt, manche leiten den Namen aber auch von „Dolde“ her. Als altes Hausmittel nutzte man Dill u. a. zur Linderung von Verdauungsstörungen, Blähungen und Koliken, besonders bei Kindern. Der Dillsamen als pharmazeutische Droge wird *Fructus Anethi* genannt. Das ätherische Öl des Dills wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, entkrampfend und nervenberuhigend. Dill ist aufgelistet in der Dioscorides' *De Materia Medica* (78 n. Chr.), Europas erste angesehene Richtlinie für Medizin, die das Standardnachschlagewerk für pflanzliche Behandlung für über 1700 Jahre wurde, sowie in der Hildegardmedizin, der weltbekannten Benediktinerherbalistin Hildegard von Bingen (1098 – 1179). Der Duft ist stark würzig und warm.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der ganzen Pflanze

**Herkunft:** Mittelmeerraum, Österreich, Ungarn

**Inhaltsstoffe:** Monoterpene 50% v.a. alpha- und beta Phellandren, Limonen

Monoterpenketone v.a. Isodihydrocarvon 15%, d-Carvon 13%, Dihydrocarvon 6%, Oxide 6%, Coumarine

### **Wirkung körperlich:**

Appetitanregend, antispasmodisch, antibakteriell, schleimlösend, Pankreas- stimulierend, reguliert Insulin/Blutzucker

### **Wirkung geistig, psychisch:**

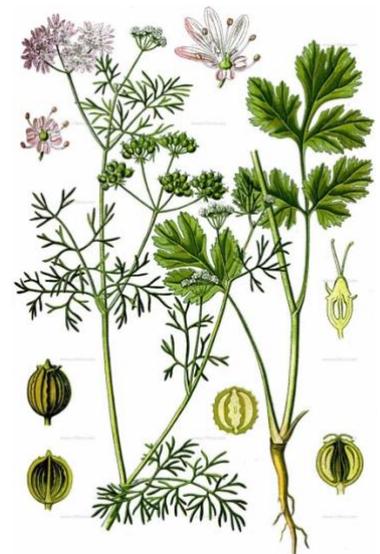
Entspannend, nervenberuhigend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Diabetes, Verdauungsprobleme, Blähungen, Lebermängel	Für Babys und Schwangere ungeeignet	Beruhigt das Zentralnervensystem und bekämpft ADHD, wenn es gemeinsam mit römischer Kamille vernebelt wird.



### 19.3. Koriander – *Coriandrum sativum*

**Geschichte:** Koriander war schon vor 3000 Jahren in Griechenland als wichtige Gewürz- und Heilpflanze bekannt, in Europa seit dem 9. Jhd. Koriandersamen wurden im alten Ägypten im Grab Ramses II gefunden. Dieses Öl wurde auf der Universität Kairo auf seine Wirkung, die Glukose- und Insulinlevels zu senken und die Pankreasfunktion zu unterstützen, untersucht. Es stellte sich heraus, dass es die Bauchspeicheldrüse stärkt. Koriandersamenöl, am heilkräftigsten der vollständig ausgereiften Samen, wirkt wunderbar bei Magen-Darm-Verstimmungen. Bauchmassagen mit diesem Öl wirken stark entblähend und entkrampfend und sind besonders gut für Kinder und alte Menschen geeignet.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der reifen Samen

**Herkunft:** Frankreich, Russland, Indien

**Inhaltsstoffe:** Monoterpenole 60-80% v.a. Linalool

Monoterpene 10-20% v.a. gamma-Terpinen, Ester 2-7% v.a. Geranylacetat, Linalylacetat

Monoterpenketone 3-5% v.a. Borneon = Kampfer

#### **Wirkung körperlich:**

Stark antibakteriell, antiviral, antimykotisch, entblähend, verdauungsfördernd, schmerzlindernd, hautpflegend, stärkend, beruhigend

#### **Wirkung geistig, psychisch:**

Belebend-ausgleichend, kräftigend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Bakterielle Angina, bakterielle Bronchitis, Verdauungsproblemen, Entzündungen der Verdauungsorgane,	-	Bauchkrämpfe und Blähungen v.a. bei Kindern und ältere Menschen



empfindliche, irritierte Haut, Wundreiben, Candida, Arthrose, Schwäche, Müdigkeit		
---	--	--

#### 19.4. Kreuzkümmel – Cuminum Cyminum

**Geschichte:** Der Kreuzkümmel auch *Mutterkümmel*, *weißer Kümmel*, *römischer Kümmel* genannt, ist ein Gewürz, das aus den getrockneten und gemahlene Früchten eines asiatischen Doldenblütengewächses besteht. Der Name „Kreuzkümmel“ leitet sich ab aus dem kreuzförmigen Blattstand der Pflanze und dem Kümmel sehr ähnlichen Aussehen ab. Bereits die Ägypter gaben den Pharaonen Kreuzkümmel mit in die Pyramiden als Heilmittel und Aphrodisiakum. Das anisartig, warm, würzig duftende Öl hat mild angstlösende Eigenschaften und vermittelt Sicherheit und Geborgenheit.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Samen

**Herkunft:** Türkei, China, Indien, Nord.- Südamerika

**Inhaltsstoffe:** Monoterpene 30-60% v.a. gamma-Terpinen, beta-Pinen,  
Monoterpenaldehyde 30-40% v.a. p-Mentha -1,3-dien-7-al  
Aromatische Aldehyde 20-30% v.a. Cuminaldehyd  
Monoterpenole 4% v.a. Carveol; Cumarine in Spuren

**Wirkung körperlich:**

antimykotisch, entzündungshemmend, immunstimulierend, stoffwechsellanregend, verdauungsfördernd, entblähend, entkrampfend, schmerzstillend, beruhigend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stimmungsaufhellend, belebend, ausgleichend, aphrodisierend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Verdauungsstörungen, Bauchkrämpfe, Blähungen, Mykosen, Muskelverspannungen, prämenstruelles Syndrom, klimakterisches Syndrom, Aphrodisiakum	-	Gefühlskälte – fördert die Signalstoffe zwischenmenschlicher Beziehungen

### 19.5. Galbanum – Gummosa / Ferula galbaniflua

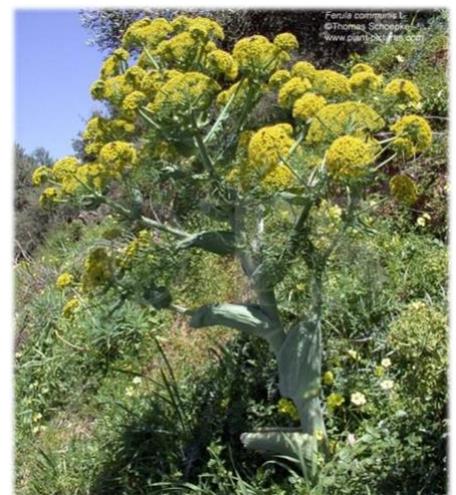
**Geschichte:** Galbanumharz wird schon in der Bibel erwähnt und im Alten Testament (Exodus 30:40) wurde es für seine medizinischen und spirituellen Qualitäten wertgeschätzt.

Galbanum hat erwärmende, brennende, reizende und verheilende Kraft, im Zäpfchen und in der Räucherung angewandt fördert es die Menstruation und treibt den Fötus aus.

Mit Essig und Natron aufgestrichen vertreibt es Leberflecken.

Getrunken wird es aber gegen alten Husten, Atemnot, Asthma, innere Rupturen und Krämpfe. Mit Wein und Myrrhe

genommen ist es ein Gegenmittel gegen Gift; es wirft auch in gleicher Weise genommen, den toten Fötus aus. Epileptische, von Mutterkrämpfen und Schwindel Befallene regt es als Riechmittel an. Der Duft ist krautig-holzig mit weichem, balsamischem Unterton.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestilliert vom Harz, das von Stamm und Ästen

**Herkunft:** Iran, Syrien

**Inhaltsstoffe:** Monoterpene v.a. alpha-Pinen 18,5%, betha-Pinen 36%, alpha-Thujen 4,4%, Limonen 3,6%, Delta-3-Caren 2-16%

Sesquiterpene v.a. Germacen D 2,8%

Monoterpenole v.a. Pinocarveol, Myrtenol

Sesquiterpenole v.a. trans-Cadinol; Phenylether, Aldehyde, Ketone und Ester



**Wirkung körperlich:**

Antiseptisch, analgetisch, leicht antispasmodisch, entzündungshemmend, Kreislauf-stimulierend, entkrampfend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Harmonisierend, balancierend, besänftigend

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Verdauungsprobleme (Durchfall), nervöse Spannungen, Rheumatismus, Haut – Narben, Falten, Epilepsie	-	



## 19.6. Fenchel – *Foeniculum vulgare*

**Geschichte:** Es gibt 2 Arten von Fenchel, den bitteren und den süßen. Bitter-Fenchelöl wird in großen Mengen hergestellt und ist hauptsächlich in Hustensäften enthalten. Süß-Fenchelöl enthält geringe Mengen an Fenchon und daher für die Aromatherapie bestens geeignet. Von Fenchel wurde im Mittelalter ganze Büschel über die Türe gehängt, um teuflische Geister abzuwehren. Aufgelistet in der frühdeutschen Hildegardmedizin der Benediktinerherbalistin Hildegard von Bingen (1098-1179) wurde Fenchel vor allem bei Verdauungsbeschwerden mit Krämpfen eingesetzt. Es ist deshalb ein wichtiges Öl in Mischungen für Bauchmassagen. Psychisch wirkt es beruhigend und löst den Stress, vor allem, wenn es sich auf den Magen-Darm geschlagen hat. Auf Grund seiner hormonähnlichen Eigenschaft ist es von Nutzen bei der Behandlung von Frauenbeschwerden.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der zerstoßenen Samen, 50 kg ergeben 1 l Öl

**Herkunft:** Spanien, Frankreich, Marokko, Mazedonien

**Inhaltsstoffe:** Ether 55-85% v.a. trans-Anethol; Monoterpene 15-30% v.a. alpha-Pinen, Limonen  
Monoterpenketone 0,5-5% v.a. Fenchon; Monoterpenole 1-3% v.a. Fenchol;  
Oxide bis 4% v.a. 1,8-Cineol, aromatische Aldehyde, Ketone und Säuren 0,5-1,5%

### **Wirkung körperlich:**

Entzündungshemmend, sanft schleimlösend, auswurfördernd, entkrampfend, schmerzstillend, Magen-Darm-Tätigkeit fördernd, galleflussanregend, stärkend, belebend, Östrogen ähnlich, milchflussfördernd

### **Wirkung geistig, psychisch:**

Beruhigend, entspannend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Atemwegserkrankungen, Völlegefühl, Verstopfung, Blähungen, Menstruationsbeschwerden, verminderte Milchproduktion, Stress, Nervosität	Epilepsie nicht verwenden	Magen-Darm-Krämpfe

### 19.7. Anis – *Pimpinella anisum*

**Geschichte:** Schon im 7. Jhdt. v. Chr. betrieben Athen und Korinth einen lebhaften Handel mit Duft Ölen, in denen auch Anis Duft eine Rolle spielten. Als hochgeschätztes Gewürz im Altertum ordnete Karl der Große den Anbau der Pflanze sogar per Gesetz ausdrücklich an. Dem Pastis der Franzosen und dem Ouzo der Griechen gibt das Gewürz den typischen Geschmack. Außerdem sind Anissamen neben Kümmel, Koriander und Fenchel wegen ihrer entkrampfenden Wirkung ein wichtiger Bestandteil der Vier-Winde-Teemischung.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation aus den Samen

**Herkunft:** Italien, Südfrankreich, Türkei, Ungarn

**Inhaltsstoffe:** Ether 93-96% v.a. trans- Anethol

Aromatische Ketone und Aldehyde bis 4% v.a. Anisketon

Monoterpenole bis 3%; Aromatische Alkohole bis 1% Anisalkohol

#### **Wirkung körperlich:**

Entzündungshemmend, sanft schleimlösend, auswurfördernd, entkrampfend, schmerzstillend, Magen-Darm-Tätigkeit fördernd, galleflussanregend, stärkend, belebend, östrogenähnlich, milchflussfördernd

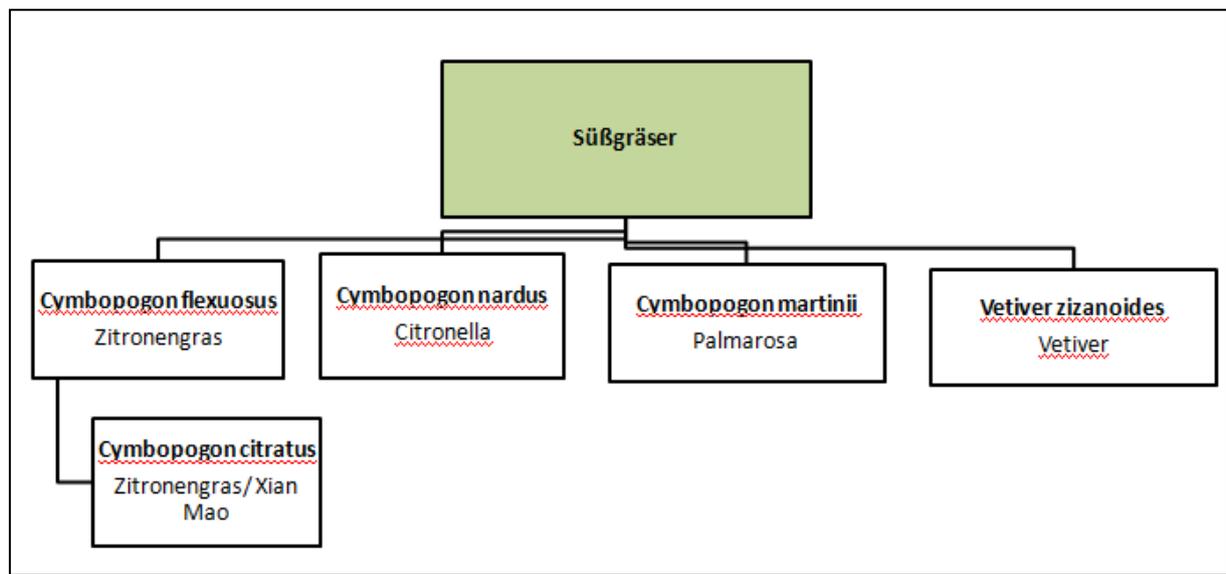
#### **Wirkung geistig, psychisch:**

Beruhigend, entspannend, stimmungsaufhellend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Atemwegserkrankungen, Völlegefühl, Verstopfung, Blähungen, Menstruationsbeschwerden, verminderte Milchproduktion, Stress, Nervosität, Zentrales Nervensystem	-	Magen-Darm-Krämpfe

## 20. SÜSSGRÄSER – GRAMINEAE



Liebllich duftende Destillate aus schilfartigen Gräsern. Das geringe Lohnniveau der Hauptherkunftsländer Indien, China und Lateinamerika machen die Gräseröle preisgünstig. Deshalb wird Lemongras (*Cymbopogon flexuosus*) auch indische Melisse genannt und zum Strecken von Melissen Öl verwendet, die botanische Bezeichnung gibt Aufschluss über den tatsächlichen Inhalt. Alle Gräseröle haben einen hohen Aldehyd Anteil, worauf ihre antiviralen, entzündungshemmenden und beruhigenden Wirkungen zurückzuführen sind.

Eine Ausnahme bei den Gräsern bildet Vetiver, das von der Wurzel gewonnen wird und gepaart mit dem umwerfenden Wirkungsspektrum zu den Schwergewichten in der Aromatherapie zählt.



## 20.1. Zitronengras – *Cymbopogon flexuosus*

**Geschichte:** Zur Gattung der Zitronengräser (*Cymbopogon*) gehören etwa 55 bis 70 Arten der Familie der Süßgräser (*Poaceae*). Der lateinische Name *Cymbopogon* leitet sich vom griech. *kumbe* = *Boot*, aufgrund der bootsförmigen Spelzen und *pogon* = *Bart*, dies bezieht sich auf die vielblütigen Ähren.



Das dicht wurzelnde, tropische Lemongras enthält mindestens 70% Citral. Dieser aktivierende Inhaltsstoff weckt die Lebensgeister sowie die Dopamin Ausschüttung und wirkt wegen seiner kraftvollen antifungalen Qualität reinigend auf die Verdauung. Es stärkt in hohem Maße das Immunsystem gegen Viren und Bakterien und vor allem in der Duftlampe eignet es sich hervorragend bei Infektionserkrankungen und grippalen Infekten.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation des Grases

**Herkunft:** Bhutan, China, Indien Afrika

**Inhaltsstoffe:** Monoterpenaldehyde 70-85% v.a. Citral

Monoterpene 5-10% v.a. Limonen; Sesquiterpenole bis 10% v.a. Farnesol

Monoterpenole bis 6% v.a. Geraniol; Sesquiterpenaldehyde 3% v.a. Farnesal

Sesquiterpene und Ester in Spuren

### **Wirkung körperlich:**

Antifungal, antibakteriell, antiparasitär, entzündungshemmend, regeneriert das Bindegewebe und Bänder, löst Blutgerinnsel, Kreislauf und Lymphfluss unterstützend

### **Wirkung geistig, psychisch:**

Erfrischend, belebend, konzentrationsfördernd



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Blaseninfektion, Atemwegs/Nebenhöhleninfekte, Verdauungsprobleme, Parasiten, Wasserstauungen, Krampfadern, Salmonellen, chronische Erschöpfung, Antriebsschwäche, Konzentrationsstörungen	-	stärkt Sehnen und Bänder

### 20.1.1. Xiang Mao (Zitronengras) – Cymbopogon citratus

**Geschichte:** Ähnlich wie sein enger Verwandter Cymbopogon flexuosus, schärft dieses Zitronengras das Bewusstsein und reinigt den Geist. In der Volksmedizin wurde es als Beruhigung verwendet und sorgte zu Hause für frische, saubere Raumluft.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation des Grases

**Herkunft:** Taiwan

**Inhaltsstoffe:** Limonene 3-7%, Citronellal 40-50%, Citronellol 11-16%, Geraniol 11-16%, Germacren-D 1-3%, Alpha-Elemol 1-2%

**Wirkung körperlich:**

Chemopräventiv, antimikrobiell, schützt Nieren und Magen-Darmtrakt, antimykotisch, antiparasitär, cholesterinsenkend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Angstlösend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Blaseninfektion, Atemwegs- und Nebenhöhleninfektion, Verdauungsprobleme, Parasiten, Bänder.-Muskelriss, Wassereinlagerung, Krampfadern		Parasiten, Salmonellen, <i>Candida albicans</i>

## 20.2. Citronella – *Cymbopogon nardus*

**Geschichte:** In Asien werden das ätherische Öl und auch die Blätter der Citronella wegen ihres stark zitronigen Duftes und der antiseptischen Wirkung eingesetzt. Bei uns wird das sehr günstige Öl jedoch zur Herstellung von Seifen, Desinfektionsmitteln und zu Präparaten zur Insektenvertreibung verarbeitet. Oft werden mit ihm teurere Öle wie zum Beispiel das der Melisse oder Sandelholz gestreckt und sogar zur Fälschung von Rosenöl eingesetzt. Citronella wird in der Aromatherapie kaum angewendet.



## 20.3. Palmarosa – *Cymbopogon martinii*

**Geschichte:** Das Palmarosaöl wird aus dem indischen Süßgras gewonnen und ist für rosenähnliche Duftkompositionen ausgesprochen gut geeignet (Verfälschen von Rosenöl). Es ist eines der hautfreundlichsten Öle für empfindliche Haut und ist hochwirksam gegen Viren und Bakterien, ein Spezialist bei Pilzinfektionen. Körperlich stärkt es das Herz-Kreislauf- und Nervensystem, psychisch zeigt es stimulierende Wirkung bei Lustlosigkeit und depressiven Verstimmungen.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation aus dem Gras während der Blüte

**Herkunft:** Indien, Nepal, Brasilien



**Inhaltsstoffe:** Monoterpenole 80-85% v.a. Geraniol; Ester 10-15% v.a. Geraniol Acetat und –format; Monoterpenaldehyde bis 5%; Sesquiterpene und Sesquiterpenole in Spuren

**Wirkung körperlich:**

Stark antimykotisch und antibakteriell, antiviral, herz- und kreislaufsichernd, nervensystemtonisierend, hautpflegend, immunsystemausgleichend, insektenabweisend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Tröstend, emotional ausgleichend, stressabbauend, stimulierend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Bronchitis, Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündung Mittelohrentzündung, geschwächtes Immunsystem, Herzbeschwerden, Wundreiben, Wundliegen, Fuß.-Vaginalpilz, Soor, Windeltermatitis, Insektenabwehr, depressive Verstimmungen, gereizte empfindliche Haut, Baby- und Kinderpflege		Pilzinfektionen, gutes Haut Öl

**20.4. Vetiver – Vetiveria zizanoides**

**Geschichte:** Vetivergras ist in Indien beheimatet, auf indisch heißt es cuscus oder khas-khas: die „aromatische Wurzel“. Am besten gedeiht es auf sumpfigen Boden zu kräftigen, widerstandsfähigen, bis zu 3 Meter tiefen Wurzeln, die sowohl Überschwemmungen als auch Dürreperioden überstehen und so auch als Erosionsschutz dienen. Gute Erträge erzielt man aus den frischen Wurzeln, bei gelagerten Wurzeln (Reifezeit ca. 6 Monate) gewinnt man nach längerer Destillationszeit ein Öl, das viskoser



ist und ein besseres Aroma aufweist. Der zuerst grüne und erdige Geruch verwandelt sich zu einem volleren, schweren, modrig-süßlichen Geruch. Dieser unverwechselbare Duft wird entweder geliebt oder abgelehnt, gleichzeitig hat der Duft etwas mütterlich Schützendes und wirkt wie eine Hand, die zu den eigenen Gefühlen führt. Das Öl erdet und befreit von zu viel Kopflastigkeit und zeichnet sich durch die ausgleichende Wirkung auf die innersekretorischen Drüsen aus, sowie im Einsatz bei chronischen Hauterkrankungen.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Wurzeln

**Herkunft:** Indien, Seychellen, Java, Haiti, China, Japan

**Inhaltsstoffe:** Sesquiterpene 45-50% v.a. Vetiver; Sesquiterpenole 35% v.a. Vetiverol, Khusimol  
Sesquiterpenketone 15% v.a. Vetivone, Vetiveron, Khusimon; Ester in Spuren

**Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, antimykotisch, entzündungshemmend, sanft schleimlösend, antiallergisch, juckreizstillend, hautregenerierend, hormonell ausgleichend, immunstimulierend, venentonisierend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stimmungsaufhellend, erdend, regenerierend, aufbauend, ausgleichend, nervenberuhigend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Nervöses Hautjucken, Insektenabwehr, Pilzerkrankungen, schmerzhafte Regelblutung, ADHD, Angstzustände, Rheumatismus, Arthritis, Depressionen, Stress, Schlaflosigkeit, Ängste		Chronische Hauterkrankungen, befreit von Kopflastigkeit, stark erdend und stresslösend

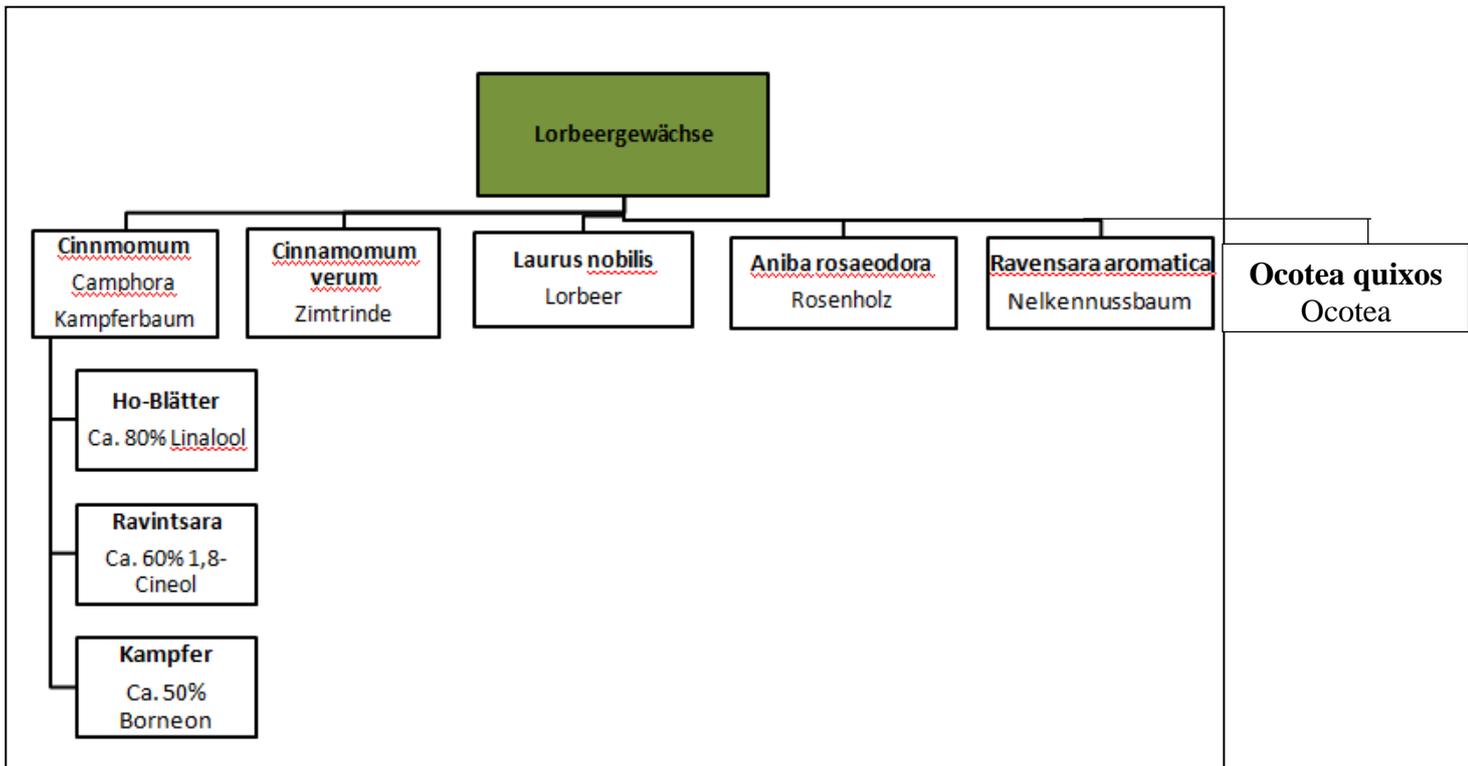


## Wiederholung botanischer Namen

<b>Zitronengras</b>	
<b>Citronella</b>	
<b>Anis</b>	
<b>Galbanum</b>	
<b>Palmarosa</b>	
<b>Koriander</b>	
<b>Fenchel</b>	
<b>Vetiver</b>	
<b>Kreuzkümmel</b>	
<b>Dill</b>	
<b>Angelika</b>	



## 21. LORBERGEWÄCHSE- LAURACEAE



### 21.1. Kampferbaum – Cinnamomum camphora

**Geschichte:** Der vielgesichtige Kampferbaum wird je nach Herkunft und destillierten Pflanzenteil, in **drei völlig unterschiedliche**

**Chemotypen** eingeteilt:

- Ravintsara ca. 60% = der 1,8 Cineol-Typ
- Kampfer ca. 50% = der Borneon-Typ
- Ho-Blätter ca. 80% = Linalool-Typ

Diese Tatsache führt immer wieder zu großer Verwirrung und man sollte sich als professioneller Anwender den Zusammenhang klar machen. Das Wirkungsspektrum der drei Cinnamomum camphora Chemotypen unterscheidet sich enorm! Der Kampferbaum wächst als immergrüner Baum mit bis zu 30 Meter Wuchshöhe. Die gelblich-braune Borke schält sich unregelmäßig ab und seine dunkelgrünen Blätter sind länglich lanzettlich mit ledriger Konsistenz. Alle Pflanzenteile riechen stark nach Kampfer und enthalten auch mehr oder weniger viel Campher.



## 21.1.1. Ravintsara – Cinnamomum camphora

**Gewinnung:** Der Ravintsara Baum stammt aus Madagaskar und enthält bis zu 60% 1,8 Cineol. Ravintsara-Öl wurde bisher fälschlicherweise als Ravensara-(aromatica-) Öl gehandelt. Unter dem Namen Ravensara wird das Öl von *Ravensara anisata* angeboten, das aber aufgrund seines hohen Methylchavicol Gehalts sehr hautreizend wirken kann.

Ravintsara ist jedoch sehr hautfreundlich mit großem Wirkspektrum. Es hilft, wenn das Immunsystem Unterstützung braucht, ins besonders bei Viruserkrankungen. Auf Intensivstationen diffundiert, kann Ravintsaraöl die durch resistente Keime verursachten Atemwegsinfektionen um ein Vielfaches reduzieren.

**Herkunft:** Madagaskar

**Inhaltsstoffe:** Oxide 55-65% v.a. 1,8-Cineol

Monoterpene 15-25% v.a. Pinene, Sabinen

Monoterpenole 10-15% v.a. alpha-Terpineol; Eugenol 5%; Sesquiterpene 3%; Monoterpenketone – 1,5%; Ether 1%

### **Wirkung körperlich:**

Antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, mukolytisch (schleimverflüssigend), expektorierend (auswurfördernd), nerven- und muskeltonisierend, immunstimulierend, hautstoffwechselanregend.

### **Wirkung geistig, psychisch:**

Belebend, stärkend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Bronchitis, Herpes labialis, Gürtelrose (Herpes Zoster), Windpocken (Varizellen), Herpes genitalis, Erschöpfung, Raumlufthdesinfektion	keine	Behandlung von Erkältungskrankheiten



## 21.2. Zimtrinde – *Cinnamomum verum*

**Geschichte:** Es gibt etwa 275 verschiedene Zimtbaumarten, wobei der Ceylon-Zimtbaum der bekannteste ist. Wissen sollte man jedoch, ob es sich um ein Destillat der Blätter oder der Rinde des Baumes handelt. Für das mildere und günstigere Zimtblättöl ist wesentlich weniger Pflanzenmaterial notwendig. Es wirkt mild auf der Haut, dafür fehlt das entspannende Eugenylacetat (aromatischer Ester) und der warme umhüllende Duft. Zimtrindenöl wird hauptsächlich von Zimtaldehyd geprägt, einem der stärksten Inhaltsstoffe gegen alle Bakterien, Keime und Pilze. Von Zimt wird gesagt, dass er ein Teil des „Marseilles Essig“ oder „Vier Diebe Essig“ war, den das Grab ausraubenden Banditen während der Pest im 15. Jhdt. benutzten, um sich selbst zu schützen. Der warme, würzige Duft von Zimt geht buchstäblich „unter die Haut“, ein typischer „Winterduft“, der Wärme und Geborgenheit schenkt.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation aus der Rinde

**Herkunft:** Madagaskar, Indien, Sri Lanka

**Inhaltsstoffe (Zimtrindenöl):** Zimtaldehyd 55-75% und Eugenol 5-10%; Aromatischer Ester 5-7% v.a. Cinnamylacetat, Benzylbenzoat; Monoterpenole bis 5% v.a. Linalool; Monoterpene 6-8%; Sesquiterpene 2-4%; in Spuren Cumarine, Ether und aromatische Aldehyde

### **Wirkung körperlich:**

Stark antibakteriell, entzündungshemmend, antiviral, antifungal, gerinnungshemmend, erwärmend, schmerzstillend, Magen schützend, Kreislauf stimulierend

### **Wirkung geistig, psychisch:**

Anregend, belebend, stärkend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Erkältungskrankheiten, Herzkreislaferkrankungen, Angina, Bronchitis, Raumluftdesinfektion, Fußpilz, Arthrosen, Herpes, Verdauungsbeschwerden, Geschwüre und Warzen, Stress, Frösteln	Vorsicht - stark hautreizend, daher verdünnen!	Hohe Wirksamkeit gegen alle Bakterien, Keime und Pilze

### 21.3. Lorbeer – *Laurus nobilis*

**Geschichte:** Der *Laurus nobilis* ist der einzige europäische Vertreter der Familie der Lorbeergewächse. In der Antike war der Lorbeerbaum dem Apollo geweiht, einem siegreichen Gott des Lichtes und der Heilkraft. Der Lorbeerkranz galt als Auszeichnung für geistige und sportliche Größen sowie Kriegshelden. Während des Mittelalters fand Lorbeer Verwendung bei Angina, Migräne, Herzklopfen, Leber- und Milzbeschwerden. Sowohl die Blätter als auch die schwarzen Beeren wurden zur Erleichterung von Verdauungsbeschwerden und bei Verlust von Appetit verwendet. In der französischen Aromatherapie spielt das ätherische Lorbeeröl bei der Bekämpfung von Atemwegsinfektionen und Lymphdrüsenentzündungen eine wichtige Rolle. Das von den Beeren gewonnene fette Öl findet außerdem in der Tierheilkunde Verwendung. Sein starker, warmer Duft wirkt geistig anregend und nervenstärkend, vor allem auf Menschen, die an Selbstzweifeln leiden.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blätter

**Herkunft:** Mittelmeerraum



**Inhaltsstoffe:** Oxide 35-50% v.a. 1,8 –Cineol,

Monoterpene 15-20% v.a. Pinene, Sabinen

Monoterpenole 15-20% v.a. Linalool

Ester 8-15% v.a. Terpinylacetat; Ether bis 3% v.a. Methyleugenol; Eugenol – 3%

**Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, antiviral, antimykotisch, schleimlösend, stark auswurfördernd, entkrampfend, gerinnungshemmend, hautregenerierend, hautzellenerneuernd

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stärkend, vitalisierend, ausgleichend, stimmungsaufhellend

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Stirn.- Nasennebenhöhlen-entzündung, Arthritis, orale Infekte (Gingivitis), Mittelohrentzündung, Zahnschmerzen, Geschwüre, Burn-Out-Syndrom, Ängste, Prüfungsangst, Akne, Grind, Schorf	keine	Atemwegserkrankungen - stark schleimlösend und auswurfördernd



## 21.4. Rosenholz – Aniba rosaeodora

**Geschichte:** Durch die planlose Rodung sind die Bestände in Südamerika rapide zurückgegangen, was zu einem erheblichen Preisanstieg führte. Inzwischen werden aber wieder mehr Plantagen zur Aufzucht der Bäume angelegt. Der Baum braucht eine Wachstumszeit von 40 Jahren, bis er für die Ölgewinnung verwertbar ist. Es werden auch artverwandte Bäume zur Ölgewinnung kultiviert, wobei die vorzügliche Qualität des Öls der Pflanzungen des guyanischen Cayennes- Rosenholzes noch nicht am Markt erhältlich ist. Als Alternative finden Ho-Blätter-



Öl Verwendung, das in chemischer Zusammensetzung und Duft ähnlich ist. Rosenholzöl ist ein sehr sanftes und hautverträgliches Öl, welches rasch die Produktion von Stresshormonen reduziert.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation aus dem Stammholz

**Herkunft:** Brasilien, Peru

**Inhaltsstoffe:** Monoterpenole 85-95% v.a. Linalool, Oxide 2-8% v.a. Linalooloxid, 1,8-Cineol, Monoterpene bis 2%, Monoterpenaldehyde, Sesquiterpene und aromatische Ketone in Spuren

### **Wirkung körperlich:**

Antiviral, antibakteriell, antimykotisch, fiebersenkend, immunmodullierend, nerven- und herzstärkend, hautpflegend

### **Wirkung geistig, psychisch:**

Entspannend, ausgleichend, sanft ausrichtend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Erkältungskrankheiten auch bei Kindern, Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündung, Mittelohrentzündung, Angina, Pilzinfektionen, nervös bedingtes	keine	Gutes Haut Öl – unterstützt die Hautelastizität (Akne, Grind, Schorf)



Hautjucken, Wundliegen, Windeldermatitis, Geburtsvorbereitung, Geburt, Burn-Out-Syndrom, Ängste, Nervosität, Prüfungsangst		
---	--	--

## 21.5. Nelkennussbaum – Ravensara aromatica

**Geschichte:** Ravensara wird auf die Menschen in Madagaskar zurückgeführt als „das Öl, das heilt“. Es ist antimikrobiell und unterstützt das Nerven und Atmungssystem.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Äste

**Herkunft:** Madagaskar

**Inhaltsstoffe:** Limonen und Eukalyptol 50-60%, Sabinen 6-12%, Alpha-Terpineol 5-11%, Alphapinen 4-9%, Beta-Pinen 1-5%, ORAC: 890 uTE/100g



### Wirkung körperlich:

Antitumoral, antiviral, antibakteriell

### Wirkung geistig, psychisch:

Anregend, stärkend, stimmungsaufhellend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Virale Infektionen, Rachen/Lungeninfektion, Hepatitis, Krebs, Gürtelrose	Vorsicht – hautreizend!	Herpes



## 21.6. Ocotea – Ocotea quixos

**Geschichte:** Das Ocotea-Öl wird aus einem ecuadorianischen Baum gewonnen und hat eine hohe Konzentration von alpha-Humulen. Die Eingeborenen Ekuadors nennen Ocotea traditionell Falsche Hülsenfrucht oder falschen Zimt. Der Baum wird bis zu 18 m hoch. Die Geschichte der Verwendung von Ocotea reicht mehr als 500 Jahre zurück, als es als Gewürz für Süßspeisen und Kuchen verwendet wurde.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation der Blätter

**Herkunft:** Ekuador, Mittel- und Südamerika

**Inhaltsstoffe:** 10-35% Beta Caraphyllen

### **Wirkung körperlich:**

Antimykotisch, desinfizierend, entzündungshemmend

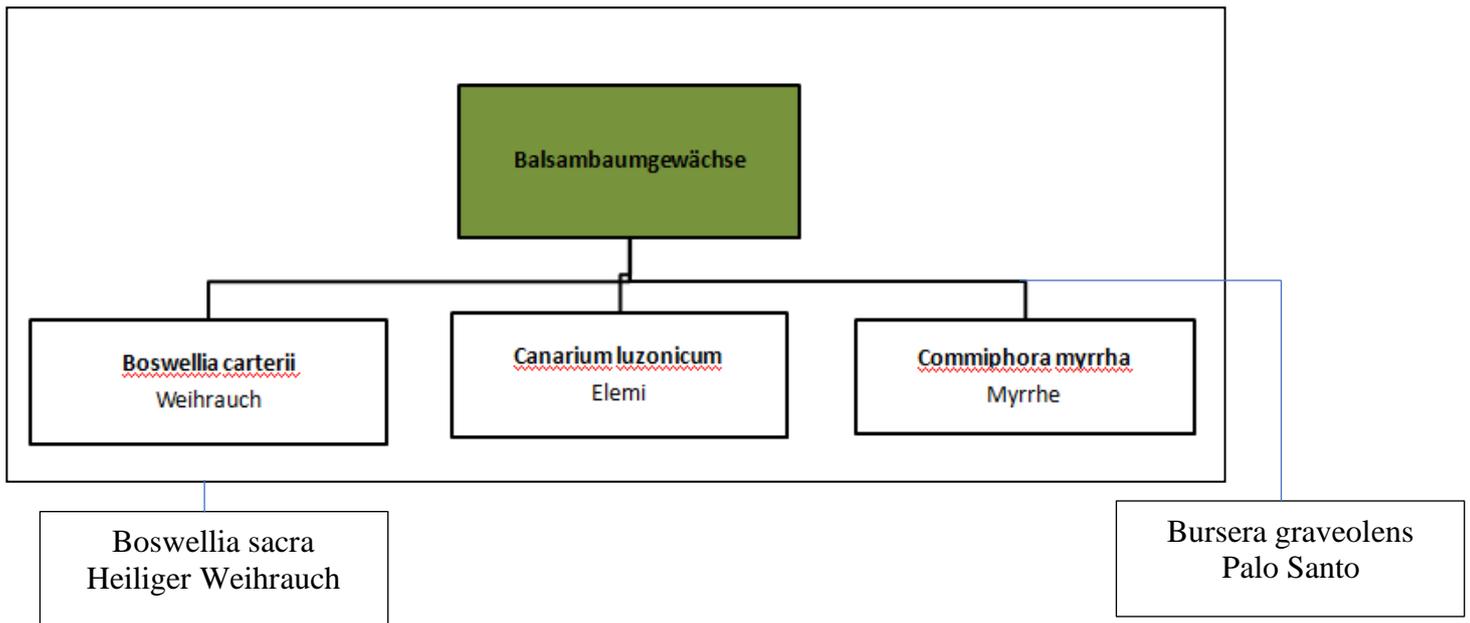
### **Wirkung geistig, psychisch:**

Angstlösend

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Bluthochdruck, Angstzustände, innere Reizungen, kann bei Diabetikern den Insulinbedarf senken und Schwankungen im Blutzucker regulieren, Infektionen, Verdauungsunterstützung		Diabetes



## 22. BALSAMBAUMGEWÄCHSE – BURSERACEAE



### 22.1. Weihrauch – *Boswellia carterii*

**Geschichte:** In Südarabien und Nordostafrika, wo „Bäume duftende Tränen weinen“, wird Weihrauch seit Jahrtausenden gewonnen – der Handel lässt sich bis zu 7000 Jahre zurückverfolgen. In allen Religionen gehört das Verbrennen von Weihrauch (Olibanum) zu wichtigen Räucherzeremonien und wird im mittleren Osten als heiliges Salbungsöl angesehen. Er war auch während der Zeit Christi



wegen seiner Salbungs- und Heilungskraft gut bekannt und war eines der Geschenke für die Geburt Jesu. „Verwendet, um jeden dem Menschen bekannte Krankheit zu heilen“ war Weihrauch im Altertum mehr wert als Gold und nur die Reichen besaßen ihn. Er ist im ältesten bekannten medizinischen Verzeichnis erwähnt, dem Ebers Papyrus (zurückdatiert vom 16. Jh. BC), eine altägyptische Liste von 877 Verordnungen und Rezepten. Das Wort Frankincense stammt aus dem mittelalterlichen Frankreich und steht für „richtigen Weihrauch“.



An der Art der Gewinnung hat sich bis in unsere Zeit nichts geändert. Sog. Harzzapfer ritzen mit großer Sorgfalt (um den Baum nicht auszutrocknen) Einkerbungen in die Rinde, um das kostbare Weihrauchharz zu gewinnen. Es ist farblos bis hellgelb und duftet harzig, warm mit balsamähnlichem Aroma, das den

Glücklichsein ist FREIwillig



Geist anregt und belebt. Vor allem hilft es unsere spirituelle Verbindung zu vergegenwärtigen und die eigene Mitte zu finden.

Weihrauch beinhaltet Sesquiterpene, die das limbische System des Gehirns stimulieren und auch den Hypothalamus, die Zirbeldrüse und die Hypophyse. Der Hypothalamus ist die Hauptdrüse des menschlichen Körpers die viele Gesundheits hormone, Schilddrüsen- und Wachstumshormone produziert. In letzter Zeit wird Weihrauch in europäischen und amerikanischen Spitälern therapeutisch angewendet und erforscht. Außerdem dient Weihrauch als wertvoller Bestandteil von Hautpflegeprodukten für reife und trockene Haut.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation aus dem Harz

**Herkunft:** Somalia

**Inhaltsstoffe:** Monoterpene 60-75% v.a. Alpha-Pinen und Alpha-Thujen, Sesquiterpene 5-15% v.a. Beta-Caryophyllen, Monoterpenketone 6,5% v.a. Verbenon, Monoterpenole 5% v.a. Terpeneol-4, Oxide bis 5% 1,8-Cineol und Caryophyllenoxid, Ester 2%, Sesquiterpenole 2%, Sesquiterpenoxide 1%

**Wirkung körperlich:**

Antiviral, antibakteriell, antiseptisch, entzündungshemmend, schleimlösend, expektorierend, entkrampfend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, immunstimulierend, kortikomimetisch – regulierend auf die Nebennierenrinde, Narbenbildung fördernd, hautregenerierend, adstringierend

**Wirkung geistig, psychisch:**

Inspirierend, angstlösend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Bronchitis, Asthma, Geschwüre, Hautpflege, Akne, rheumatische Beschwerden, Arthritis, geschwächtes Immunsystem, Krebs, Atmungsinfektionen, depressive Verstimmungen, Ängste	in physiologischer Dosierung keine	Mediation – erhöht das spirituelle Bewusstsein, stimuliert den Hypothalamus (Hauptdrüse)



## 22.2. Elemi – *Canarium luzonicum*

**Geschichte:** Elemiharz war seit dem 15. Jhdt. ein wichtiger Bestandteil von Wundsalben. Der Arzt J.J. Wecker, 17tes Jahrhundert, verwendete Elemiharz zum Heilen der Kampfwunden der Soldaten. Auch in China hat es eine alte Tradition, insbesondere als Räuchermittel.

Der Manila-Elemi-Baum wächst hauptsächlich auf den Philippinen. Er gehört zu der Familie der Balsambaumgewächse (Burseraceae) und kann bis zu 30 Meter hoch werden mit bis zu 1 Meter Umfang. Er sondert nach Einschneiden der Rinde ein hellgelber Balsam ab, welches im Kontakt mit der Luft aushärtet.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation des Harzes

**Herkunft:** Philippinen

**Inhaltsstoffe:** Monoterpene 70-80% v.a. Limonen bis 55%

Sesquiterpenole 15-17% v.a. Elemol bis 16%

Ether 3-6% v.a. Elemicin; Monoterpene bis 3%; Sesquiterpene

### **Wirkung körperlich:**

Stark antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, immunstimulierend, wundheilend, epithelisierend, hautregenerierend

### **Wirkung geistig, psychisch:**

Seelisch stärkend, konzentrationsfördernd, stimmungsaufhellend

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Unterschenkelgeschwür, Wundreiben, Wundliegen, Hautpflege (Narben, Akne, Falten), Konzentrationsschwäche, Angstzustände	in physiologischer Dosierung keine	schlecht heilende Wunden



### 22.3. Myrrhe – *Commiphora myrrha*

**Geschichte:** Das Harz des Myrrhenbaums war schon im frühen Altertum bei den Babyloniern, Ägyptern und Hebräern sehr begehrt. Es galt als vielseitiges Heilmittel für Schönheitssalben, die hebräischen Frauen griffen zu Myrrhe, um sinnlicher und verführerischer zu wirken. Aufgelistet in der Hildegardmedizin, einer Aufstellung der frühdeutschen Medizin der weltbekannten Benediktiner-herbalistin Hildegard von Bingen (1098 – 1179). Myrrhenöl stabilisiert und schützt das Nervensystem – man „fühlt sich wohl in seiner Haut“. Seine zellregenerierende Wirkung lässt sich für viele Hautprobleme einsetzen. Es beinhaltet Sesquiterpene, die das limbische System des Gehirns, den Hypothalamus, die Zirbeldrüse und die Hirnanhangdrüse unterstützen. Das gelblich-grünlich, viskose Öl duftet aromatisch, exotisch-tief mit würzigem Unterton.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation aus dem Harz

**Herkunft:** Somalia, Libyen, Äthiopien

**Inhaltsstoffe:** Sesquiterpenoxide bis 60% v.a. Furano Sesquiterpene;

Sesquiterpene 20-45% v.a. Elemene, Copaen;

Sesquiterpenketone v.a. Curcerenon; Monoterpenole, Monoterpene, Zimtaldehyd und Eugenol in geringen Spuren

**Wirkung körperlich:**

Antibakteriell, stark antiviral, entzündungshemmend, wundheilend, zellregenerierend, adstringierend, hormonell ausgleichend, antiparasitär

**Wirkung geistig, psychisch:**

Stabilisierend, heilt seelische Wunden, sanft aufrichtend, inspirierend



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Diabetes, Krebs, Hepatitis, Pilzinfektionen – Candida, Ringwürmer, Ekzeme, Zahn/Zahnfleischinfektionen, Unruhe, nervöse Anspannung, Dehnungsstreifen	keine	regeneriert die Haut – rissige, gebrochene Haut, Falten Mundpflege

#### 22.4. Heiliger Weihrauch – Boswellia sacra

**Geschichte:** Der Weihrauch aus dem Oman wird als Weihrauch der Antike und das traditionelle spirituelle Öl aus der Zeit der Bibel hochgeschätzt. Die Religionsgeschichte nimmt an, dass der Weihrauch, der zu Christi Geburt als Geschenk überbracht wurde, aus diesem schönen weißen Hojari-Harz stammt. Die Wissenschaft belegt unablässig die immensen heilenden Eigenschaften des Öls, die die Nutzer dieses Öl fast kaum kennen.



**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation aus dem Gummiharz

**Herkunft:** Oman

**Inhaltsstoffe:** Monoterpene 53-90% v.a. Alpha-Pinen

#### **Wirkung körperlich:**

Weihrauch ist als krebsverhindernder Wirkstoff untersucht worden. Weihrauch Öl therapeutischen Grades enthält Boswellia- Säuren, die stark entzündungshemmend bei Gelenkrheumatismus und Osteoporose wirken.

#### **Wirkung geistig, psychisch:**

Sorgt für eine bessere Anbindung zum Universum



Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Haut, Magenstörungen, Geschwüre, Krebs, Zahn und Zahnfleischerkrankungen, schlechtes Blut Infektionen,	in physiologischer Dosierung keine	Mediation – hohe spirituelle Bewusstseinszustände und ebenso höheres Bewusstsein und Empfänglichkeit

## 22.5. Palo Santo - *Bursera graveolens*

**Geschichte:** Dessen Holz wird seit einigen Jahrhunderten rituell als Räucherstoff und in der Volksmedizin gegen vielerlei Krankheiten verwendet.

Er hat jedoch auch eine stark berauschende Wirkung, wenn er geraucht oder der Rauch sehr direkt eingeatmet wird! Diese

Wirkung ist sehr eigen und schwer mit anderen psychoaktiven Pflanzen vergleichbar.



**Gewinnung:** Dampfdestilliert aus den Sägespänen der toten Rinde, Holz und Zweigen

**Herkunft:** Mexiko, Peru, Venezuela

### Inhaltsstoffe:

Limonen: 58,6%  
 Alpha Terpeneol 10,9%  
 Menthofuran 6,6%  
 Carvon: 2%

**Wirkung körperlich:** schmerzhemmendes, entzündungshemmendes, antivirales, antibakterielles aphrodisierend und schleimlösendes Mittel verwendet, außerdem ist es ein Diuretikum, stimuliert das Immunsystem & hilft gegen Rheuma.



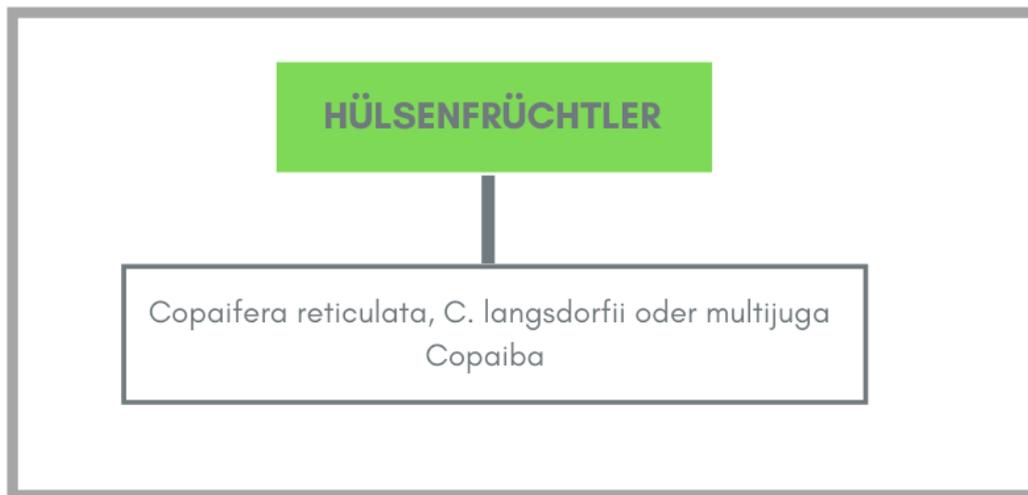
**Wirkung geistig, psychisch:** Wird *Bursera graveolens* geräuchert und inhaliert man den im Raum / der Umgebung enthaltenen Rauch, ist die Wirkung leicht beruhigend und entspannend.

Es wird teils eine euphorisierende, enthemmende und stimulierende (also aufputschende), psychedelische Wirkung wahrgenommen, jedoch auch eine beruhigende und sedierende (schlaffördernde) ist möglich. Besonders an dieser psychoaktiven Pflanze ist, dass sogar gleichzeitig der sedierende, wie auch der aufputschende Effekt spürbar sein kann.

Anwendungsmöglichkeiten	Nebenwirkungen	Empfehlung
Knochenbrüche Hautregeneration Atemwege Immunsystem Stimmungsaufhellend		Konzentration, Asthma, Bronchitis, Immunschwäche



## 23. HÜLSENFRÜCHTLER – FABACEAE



### 23.1. Copaiba (Kopal) – *Copaifera reticulata*, *C. langsdorfii* oder *multijuga*

**Geschichte:** Die Indianer am Amazonas nutzen den Baum Copaiba bereits seit vielen Jahrhunderten für ihre Heilungen. Der Baum kann bis zu 19 Meter hoch werden und das Öl wird aus dem Mark gewonnen, welches durch Einritzen in die Rinde erzeugt wird. Hierbei wird sehr sorgfältig umgegangen, denn die „Wunde“ wird wieder verschlossen, damit der Baum keinen Schaden davonträgt. Eingesetzt wird das Öl für viele Krankheiten. Aber das Hauptaugenmerk liegt bei der Wundheilung durch seine stark antiseptische Wirkung und im Bereich der Erkältungskrankheiten.



Im Amazonas wird Copaiba für alle Arten von Schmerzen und entzündungsbedingten Leiden – sowohl innerlich als auch äußerlich verwendet. In der brasilianischen Pflanzenheilkunde wird das Harz als stark antiseptisch und schleimlösend für den Atemwegsbereich und als antiseptisches Mundwasser zum Gurgeln sehr geschätzt.

**Gewinnung:** Wasserdampfdestillation aus Gummiharz angezapfter Bäume



**Herkunft:** Brasilien

**Inhaltsstoffe:** 39 - 72% Beta-Caryophyllen,

**Wirkung körperlich:**

Stark entzündungshemmend, schützt die Nerven, antimikrobiell, schleimlösend, antiseptisch, beugt Nierensteinen vor

**Wirkung geistig, psychisch:**

angstlösend

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Schmerzlindernd, stark entzündungshemmend, Arthritis, Rheumatismus, Krebs, Hauptprobleme, Insektenstiche, Magenbeschwerden, Harnwegsbeschwerden, rauer Hals, Angstzustände	keine	Mediation – Babys Mund & Hals

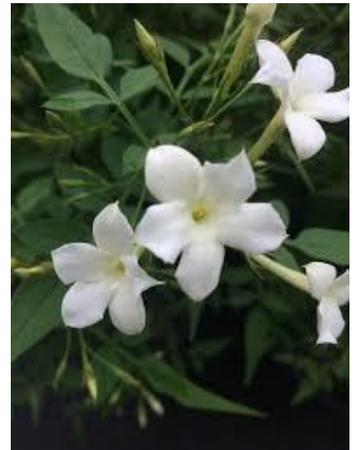


## 24. ÖLBAUMGEWÄCHSE - OLEACEAE



### 24.1. Jasmin – Jasminum officinale

**Geschichte:** Jasmin Blüten verführen unsere Sinne, machen uns frisch und bereit. Sie laden uns mit Energie auf, und stärken gesund gelebte Sexualität. Das ätherische Öl von Jasmin (*Jasminum officinale*) ist ein sehr hochwertiges und schwierig zu findendes ätherisches Öl. Es gibt nur sehr wenige Firmen weltweit, die tatsächlich reines ätherisches Jasmin Öl herstellen. Der Duft von Jasmin wirkt sehr intensiv auf unser Gehirn, speziell auf den Teil, der den Emotionen zugeordnet ist. Jasmin bringt uns in Schwung, belebt und aktiviert. Jasmin ist ein wunderbares Öl, wenn man verstreut ist, sich überfordert oder resistent gegen Beziehungen und Verbindungen mit anderen Menschen fühlt.



Das ätherische Öl von Jasmin wird durch eine sogenannte absolute Extraktion gewonnen und ist somit genau genommen ein Absolutum. Dieses Verfahren wird genutzt, da das ätherische Öl des Jasmin durch eine Dampfdestillation zu Schaden kommen würde. 500 Gramm Jasmin Öl erfordern ca. 500 kg Jasmin Blüten.



**Gewinnung:** Absolue Extraktion aus der Blüte. Essenz kein ätherisches Öl, Man muss die Blüten nachts pflücken, um seinen maximalen Duft zu erhalten.

**Herkunft:** Indien

**Wirkung körperlich:**

Erbaulich, Antidepressivum, anregend, antibakteriell, antiviral

**Wirkung geistig, psychisch:**

angstlösend

<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>Nebenwirkungen</b>	<b>Empfehlung</b>
Depression, Angstzustände Menstruationsbeschwerden, PMS, Hautprobleme, Frigidität	keine	Libido



## Wiederholung botanischer Namen

<b>Myrrhe</b>	
<b>Rosenholz</b>	
<b>Zimtrinde</b>	
<b>Weihrauch Arten</b>	
<b>Kampferbaum</b>	
<b>Lorbeer</b>	
<b>Elemi</b>	
<b>Nelkennussbaum</b>	
<b>Jasmin</b>	
<b>Copaiba</b>	
<b>Ocotea</b>	
<b>Palo Santo</b>	



## 1. Literaturverzeichnis

Wabner D & Beier C (2012): Aromatherapie – Grundlagen – Wirkprinzipien – Praxis.  
Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München

Werner M & Braunschweig R (2016): Praxis Aromatherapie. Grundlagen – Steckbriefe  
– Indikationen. Haug, Stuttgart

Fries, O., Online-Katalog, Lexikon, Gartentypen, Ratgeber für Haus und Garten

Online im Internet:

[www.garten-treffpunkt.de](http://www.garten-treffpunkt.de)

o.A. Ojade. Die Wohltaten der Natur. Schweiz. 2017

Online im Internet:

[http://www.ojade.ch/notes/notes\\_a.php?id=1](http://www.ojade.ch/notes/notes_a.php?id=1)

