



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Düfte für die Seele und die Adventszeit

Skript von Dorothea Hamm, Apothekerin und Aromaexpertin, Vortrag im Homöopathischen Verein Durlach am 23.11.2022

Info zu den ätherischen Ölen

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle werden aus Pflanzen gewonnen. Sie sind die geballte Kraft der Pflanzen, es sind kleine Moleküle, leicht flüchtig, lipophil (fettlöslich), und werden durch Destillation, Extraktion oder Enfleurage gewonnen.

Bedeutung für die Pflanze

Sie sind Schutz vor Insekten, Pilzen, Bakterien, Schutz vor Verdunstung und Wärme, dienen der Kommunikation und Anlockung von Insekten

Wirkung ätherische Öle

Ätherische Öle reduzieren die Keime in der Luft, dadurch werden Infekte reduziert, die Durchblutung wird verbessert, Wunden heilen besser, Juckreiz wird gestillt. Sie beruhigen uns und fördern die Konzentration, helfen zum Wohlfühlen, stärken das Immunsystem. Gleichen uns aus und fördern die Konzentration. Ätherische Öle gehen durch die **Nase** und den Riechkolben direkt ins limbische System. Dort beeinflussen sie unsere Psyche. Düfte sind mit Erinnerungen und Gefühlen verknüpft

Wirkung der ätherischen Öle über die Haut

Ätherische Öle nie pur auf die Haut geben. Immer mit natürlicher Grundlage mischen, z.B. mit Mandelöl, Olivenöl, Jojobaöl, Nachtkerzenöl, Kokosfett, Kakaobutter, Wollfett, Bienenwachs.

Ätherische Öle sind nicht löslich im Wasser, deshalb muss man sie immer mit natürlichem Emulgator mischen (Salz, Sahne, Milch Honig)

Beste Wirkung: Hydrolat plus fettes Öl

Anwendung von ätherischen Ölen

Duftlampe, Raumspray, Trockeninhalation, Riechstift, feuchte Inhalation, Einreibung, Massage-Öle, Salben, Parfum, Roll-on, Wickel und Auflagen, Bad, Tropfen, Kapseln, Suppositorien, Lebensmittel

Ätherische Öle, Indikationen

Öle zum Wohlfühlen und Anregen

- Alle Zitrusdüfte: Zitrone, Orange, Grapefruit, Bergamotte, Mandarine, Blutorange, Neroli, Yuzu-Zitrone

Öle zum Wohlfühlen und Entspannen

- Weißtanne, Zimt, Koriander, Benzoe, Tonka, Vanille, Petit-grain Bitterorange, Ylang-Ylang extra, Ylang-Ylang komplett, Jasmin, Rose, Lavendel, Bergamotte

Öle zum Entspannen

- Zitrusdüfte, Neroli, Ylang-Ylang, Jasmin, Rose, Rosengeranie, Sandelholz, Benzoe

Ätherische Öle gegen Depression

- Bergamotte, Grapefruit, Neroli, Champacca, Weißtanne
- Bringt die Sonne in die trüben Wintertage!

Lavendel

- Hilft zum Beruhigen und Einschlafen, ist entzündungshemmend und schmerzstillend
- Hilft bei Verbrennungen und Insektenstichen,
- Lavendel kann man auch mal pur auf die Haut bringen,
- Es beruhigt den Husten und wirkt auswurfördernd,
- hält auch manche Insekten ab.
- Lavendelwickel bei Husten!

Holzdüfte

- Können die Anzahl der natürlichen Killerzellen erhöhen (Waldbaden)
- Fichtennadel, Zirbelkiefer, Kiefernadel, Zeder, Himalayazeder, Zypresse, Wacholder

Erdende Öl

- Vetiver, Angelika, Patchouli, Narde

Öle bei Erkältungen

- Ravintsara, Niauli, Cajeput, Thymian CT Thymol, Thymian CT Linalool (Kinder), Lavendel, Eukalyptus, Myrte, Manuka, Teebaum, Angelika, Zitrone,

Rezepte

Für Duftlampe im Winter

- Mandarine rot 5 Tr.
- Blutorange 2 Tr.

- Benzoe 2 Tr.

Riechstift

- Zirbelkiefer 4 Tr.
- Zitrone 2 Tr.

Damit die Maske angenehmer sitzt

1 Tropfen ätherisches Öl auf die Maske träufeln, z.B. 1 Tr Zitrone oder 1 Tr Weißtanne

Maskenspray

- Weißtanne 5 Tr.
- Cajeput 5 Tr.
- Myrte Anden 5 Tr
- Pfefferminze 3 Tr
- Alkohol 20 ml
- Hydrolat 30 ml

Anwendung im Bad

- 2-10 Tropfen ätherisches Öl auf natürlichem Emulgator wie Salz, Sahne, Milch oder Honig, neutrales Ölbad oder Duschgel, z.B.
 - 2 Tr.Lavendel + 1 Tr Neroli. mit Sahne emulgieren – wirkt sehr entspannend
 - 2 Tr.Lavendel mit Sahne emulgieren – wirkt so entspannend, dass man sofort gut schläft

Inhalation bei Husten und Erkältung

- 1-2 Tropfen ätherisches Öl auf Salz in heißem Wasser (z.B. Ravintsara, Lavendel, Thymian linalool zu gleichen Teilen)
- davon 1 Tropfen auf Salz, Duftstein, Schälchen mit Wasser auf die Heizung.

Anwendung auf der Haut

- 1-2 % ätherische Öle (50-60 Tropfen in 100 ml) in gutem Grundlagenöl oder Salbe, zur medizinischen Anwendung auch höhere Konzentration.
- Ätherische Öle nie pur auf die Haut geben, Ausnahme: Lavendel

Mischung bei Grippe und Erkältungen

- Lavendel, Zeder, Manuka, Eucalyptus, Ravintsara in Sanddornöl gemischt
- Tropfenweise einnehmen

Oder als Massageöl

- Ravintsara, Lavendel fein, Eucalyptus radiata, Manuka, Thymian linalool - je 9 Tr. in 30 ml Mandelöl

Engelwurzsalbe¹

- 1 Tr. Majoran
- 1 Tr. Thymian Ct. Linalool
- 1 Tr. Angelika

In 30 ml fettes Öl (z.B. eine Kombination aus Sheabutter, Kokosöl und Mandelöl – ergibt eine sanfte Creme) oder Salbengrundlage geben, auch für Säuglinge geeignet. Äußerlich auf den Nasenrücken, Nebenhöhlen und Hals auftragen. Bei Schnupfen auf Nasenflügel und Wangen einreiben, Hals einreiben, nicht in die Augen bringen, erleichtert das Durchatmen, nimmt den Schmerz im Hals!

Winterpunsch

Grundmischung: Orange, Vanille, Tonka, Zimtrinde, Kardamom, Nelkenknospe

1 l Apfelsaft, 1 l Wasser zusammen erwärmen mit 2 ungespritzten Orangen in Scheiben geschnitten, von der Grundmischung 5-10 Tropfen in Honig emulgieren (Teelöffel bis Esslöffel) gelöst dazugeben, warm trinken!

Winterpunsch	1 Portion	5 ml 1 Flasche	100 ml 20 Flaschen	140 ml 28 Flaschen
Orange	5 Tr.	4,5 ml	70 ml	100 ml
Vanille	1 Tr	20 -30Tr	15 ml	20 ml
Tonka	1/2 Tr.	5 Tr.	3,5 ml	5 ml
Zimtrinde	1/2 Tr.	5 Tr.	3,5 ml	5 ml
Nelkenköpfchen	1/2 Tr.	5 Tr.	3,5 ml	5 ml
Kardamom	1/2Tr.	5 Tr.	3,5 ml	5 ml

Literaturempfehlung

- Beier/Danner/Demleitner/Hamm: **Aromapraxis heute!**
- Monika Werner/ Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie
- Monika Werner: Mind-Maps Aromatherapie
- Eliane Zimmermann: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe
- Herber/Zimmermann: Aromatherapie für Kinder
- Herber: Aromatherapie in der häuslichen Pflege
- Kettenring/ Thum: ätherische Öle in der Erkältungszeit
- Thum / Kettenring: Zitrusdüfte
- Thum/ Kettenring: Waldmedizin

¹ Bezugsquelle: **Bahnhof Apotheke Durlach**, Inhaberin: Andrea Ulsamer, Pfinztalstraße 92A, 76227 Karlsruhe, Telefon: 0721 41434, team@bahnhof-apotheke-durlach.com