



ROSINA J.

# ÄTHERISCHE ÖLE

UND IHRE BEGLEITER

BASISWISSEN

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

## **Teil 1 - Grundwissen:**

Was sind ätherische Öle?

Warum produzieren Pflanzen ätherische Öle?

Wie werden ätherische Öle aufgenommen?

Wichtige Hinweise zum Einkauf ätherischer Öle

Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle

Emulgatoren

Lagerung & Haltbarkeit

Sicherheitshinweise

Erste-Hilfe Tipps

## **Teil 2 - Die wichtigsten ätherischen Öle:**

Lavendel fein

Zitrone

Cajeput

Pfefferminze

## **Teil 3 - fette Öle:**

Jojobaöl

Kokosöl

Johanniskrautöl

## **Teil 4 - Hydrolate:**

Rosenhydrolat

## **Teil 5 - Einsatzmöglichkeiten und Grundrezepte:**

Einsatzmöglichkeiten und Rezeptvorschläge

Die wichtigsten Grundrezepte

## **Teil 6 - Anhang:**

Bezugsquellen

Verdünnungstabelle

Über die Autorin

Liste der Einsatzmöglichkeiten/Index

## VORWORT

Als ich das erste Mal mit ätherischen Ölen in Kontakt kam - das war Pfefferminz Öl für meine damalige Migräne - war ich Feuer und Flamme. Aber ich denke das kennst Du wohl auch ;-)  
Infiziert mit dem Ölevirus!

Nur wo nun beginnen mit Aromaölen? Und was noch wichtiger ist, welche Öle brauche ich auf alle Fälle in meiner Hausapotheke damit ich und meine Lieben rundum versorgt sind? Denn es gibt ja so viele, die alle unterschiedlich wirken! Hilfe ich brauche alle, dachte ich mir....

So wars dann auch und ich bestellte mir gefühlt 1000 verschiedene ätherische Öle. Gebraucht habe ich bisher aber nur wenige, diese aber dafür ganz oft.

Deshalb habe ich nun für Dich dieses Buch verfasst, damit es Dir schon von Beginn an leichter fällt und Du gleich die richtigen Öle auswählen kannst. Hier in diesem Ratgeber findest Du ganz einfach erklärt, was Du alles über ätherische Öle wissen musst, die einzelnen wichtigsten Öle genauer beschrieben und wie Du sie am besten anwenden kannst.

Natürlich gibt es hier auch wichtige Sicherheitshinweise für die Anwendung und Erste Hilfe Tipps, wenn dann doch mal was passiert.

Weiters gibt es noch 20 einfache Grundrezepte inkl. der Dosiertabelle zum Selbermischen. Sowie wenn Du nicht selber mischen magst, auch noch über 100 erprobte Rezepte und deren Anwendungsmöglichkeiten.

Sinn und Zweck dieses Buches soll einfach sein, eine für Laien leicht anzuwendende Hausapotheke vorzustellen, die schon mit ganz wenig Ölen auskommt und trotzdem alle

Beschwerden und Wehwehchen abdeckt und behandeln kann.

Aber da es so viele verschiedene Öle und vor allem Duftvorlieben gibt, gibt es dann auch den [Teil 2](#) ergänzend dazu. Darin findest Du unter anderem das wundervolle Melissenhydrolat, Neroli - das Schock und Traueröl - uvm.... Wenn Du beide Teile hast, bist Du dann perfekt versorgt mit 14 äth. Ölen, 5 Pflanzenölen, 3 Hydrolaten und über 300 DIY-Rezepten. Aber nun legen wir erst mal los mit dem Basiswissen.....

# **TEIL 1 - GRUNDWISSEN**





## WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?

Enthalten sind ätherische Öle in Blüten, Samen, Fruchtschalen, Blättern, Nadeln, Wurzeln, Harzen, Rinden oder Holz.

Zur Gewinnung der ätherischen Öle werden unterschiedliche Verfahren angewendet. Dies sind die Wasserdampfdestillation, Kaltpressung und die Extraktion.



### HINWEIS!

Ein und dieselbe Pflanze kann unterschiedliche Düfte mit differenten Inhaltsstoffen, Indikationen und auch Nebenwirkungen liefern.

Das Wort ätherisch kommt aus dem griechischen und bedeutet engelhaft und zart. Es weist auf die Flüchtigkeit des ätherischen Öls hin, sowie auf dessen schnelle Verdunstung.

Ätherische Öle besitzen den charakteristischen Duft der jeweiligen Pflanze und dienen dieser als eigene Hausapotheke. So schützen sie die Pflanze vor Krankheiten und Schädlingen, oder werden zum Anlocken von Insekten verwendet, um den Fortbestand zu sichern.

Die ätherischen Öle werden der Gruppe von Phytopharmaka (pflanzliche Arzneimittel) zugeordnet. Fast alle Pflanzen enthalten diese Öle welche für den Geruch und Geschmack zuständig sind.

Ätherische Öle sind auch Vielstoffgemische, was ihr großer Vorteil ist. Denn genau so können sie auf verschiedene Ziele losgehen und seelische sowie auch körperliche Beschwerden lindern.

## **WARUM PRODUZIEREN PFLANZEN ÄTHERISCHE ÖLE?**

- Zur Abwehr von Fraßfeinden
- Um Insekten anzulocken, zb. zur Bestäubung
- Zum Schutz vor Krankheiten, extremer Hitze, Kälte oder Austrocknung



Insekten (zb. Käfer, Mücken, Raupen, Spinnentiere, Zecken etc.) fürchten gewisse Gerüche und werden durch diese in die Flucht geschlagen. Da sich Pflanzen nicht anders verteidigen können ist dies der perfekte Trick.

Anders, als die von Menschenhand gemixten synthetischen Riechstoffe, welche wirklich äußerst bedenklich sind, erfüllen ätherische Öle als Signalstoffe innerhalb der Pflanzenwelt eine wichtige Rolle.

### **DIE WICHTIGSTEN FAKTEN**

- Ätherische Öle sind farblose, hellgelbe, orangefarbene bis bräunliche oder grünliche Flüssigkeiten.

- Sie verflüchtigen sich vollständig und hinterlassen keine Fettflecken.
- Die Öle zeichnen sich durch den intensiven Geschmack und Geruch aus.
- Sie haben eine geringere Dichte als Wasser.
- Die ätherischen Öle sind nicht wasserlöslich und benötigen deshalb Emulgatoren (fette Öle, Sahne, Honig, Solubol, etc...)

## WIE WERDEN ÄTHERISCHE ÖLE AUFGENOMMEN?

- Durch die **Nase**: Duftlampe, Duftvlies, Inhalation, Raumspray
- Über die **Haut**: Massagen, Einreibungen, Bäder, Wickel, Kompressen, Bodysprays
- Über die **Schleimhäute**: Anus (Zäpfchen), Vagina (als Zäpfchen und Tampons)
- Über den **Mund**: Nahrung, Kapseln, Tropfen (wenn Dir dies jemand empfiehlt muss es unbedingt ein Aromatherapeut sein! Glaube nicht selbst ernannten Aromacoaches.)





## **HINWEIS!**

Nach einer Massage mit ätherischen Ölen, lassen sich die Wirkstoffe der Öle schon nach wenigen Minuten im Blut und sogar im Urin nachweisen.

## **DIE WICHTIGSTEN HINWEISE ZUM EINKAUF ÄTHERISCHER ÖLE**

Bitte beachte für die beste Qualität diese folgenden Hinweise. Diese kannst Du auf dem Etikett der Ölfäschchen finden:

- Verwende unbedingt **nur 100% naturreines ätherisches Öl**, denn sonst kann passieren dass Du ein synthetisches erwischst.
- Achte auf **BIO-Qualität** um eine Verunreinigung durch Pestizide zu vermeiden und auf eine **Chargennummer**.
- Auf dem Etikett müssen immer der Deutsche und auch der **Botanische Name** angegeben sein. Mit dem botanischen Namen kannst Du das richtige Öl das Du suchst erkennen, denn es gibt unterschiedliche Chemotypen etc... Dadurch hat ein und dasselbe Öl aber dann auch andere Wirkungen.
- Dass die Angabe des **Gewinnungsverfahren**, des **Anbaus**, und des **Herkunftslands** ersichtlich ist. Auch das ist wichtig um Dein gewolltes Öl zu erkennen.
- Auf die **Gefahrenstoffzeichen** lt. EU Verordnung.
- Auf die **Angabe des Pflanzenteils** aus dem das Öl gewonnen wurde, denn es können von einer Pflanze unterschiedliche Teile verwendet werden. Beispiel - Angelikawurzelöl und Angelikasamenöl.
- Die Angabe des **Lösungsmittels** bei der **Extraktion**.

- Auf das **Verdünnungsverhältnis** bei zähflüssigen oder sehr teuren ätherischen Ölen.

# **DIE WICHTIGSTEN ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN**

## **Ätherische Öle:**

- verbessern die Atmung.
- wirken vorbeugend und lindernd bei Erkältungen, Schnupfen und Husten.
- sind antiviral bei grippalen Infekten.
- regen den Stoffwechsel an, wirken entgiftend und entschlackend.
- unterstützen bei der Sterbebegleitung und in Trauerzeiten.
- helfen bei der Körperhygiene.
- verbessern die Raumluft.
- wirken desinfizierend.
- sind sehr hilfreich bei depressiven Verstimmungen und Antriebslosigkeit.
- fördern eine tiefe Entspannung und Ruhe.
- helfen beim Einschlafen und auch Durchschlafen.
- lindern körperliche Beschwerden.
- können sehr krampflösend sein.
- pflegen die Haut nachhaltig und ohne künstliche Inhaltsstoffe.
- fördern die Wundheilung und Durchblutung.
- haben schmerzlindernde Eigenschaften.
- wirken anregend auf die Verdauung.
- stärken Magen und Darm.
- unterstützen das Herz- und Kreislaufsystem.
- erleichtern Bewegungsabläufe zb. bei Verspannungen und Krämpfen.
- stimulieren die Abwehr und stärken das Immunsystem.

- sind konzentrationsfördernd und stärken das Durchhaltevermögen.
- helfen Morgens und Mittags gegen die Müdigkeit und für einen guten Start in den Tag.

## EMULGATOREN

Da ätherische Öle nicht wasserlöslich sondern fettlöslich sind, benötigst Du unbedingt einen Emulgator zum Mischen Deiner Öle.

D.h. für die Anwendung einer Massage, einer Waschung, eines Bades, etc... benötigst Du einen Trägerstoff, den sogenannten Emulgator, in dem Du die ätherischen Öle mischen kannst.

Bei der Anwendung von ätherischen Ölen pur, also ohne Verdünnung, kann es sonst zu Haut- und Schleimhautreizungen kommen.

### **Die besten Emulgatoren sind:**

- Meersalz
- Basensalz
- Sahne
- fette Milch
- Honig
- Flüssigseife
- Alkohol (für Raumsprays zb.)
- Solubol
- Pflanzenöle, Mazerate, Wachse - auch Basisöle oder fette Öle genannt