Eliane Zimmermann
Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe

Reading excerpt

Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe
of Eliane Zimmermann
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart

https://www.narayana-verlag.com/b21142

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

7 Ätherische Öle

Jedes ätherische Öl hat einen chemischen „Fingerabdruck“, der im Labor des Chemikers analysiert werden kann. Es gibt jedoch nicht das Lavendelöl oder das Rosenöl, da die geografische Lage der Pflanze, das Wetter, die Düngung und andere Faktoren die Zusammensetzung von ätherischen Ölen erheblich beeinflussen können. Die folgende Auflistung der Inhaltsstoffe zeigt also nur eine Momentaufnahme, nämlich den „Fingerabdruck“ entweder einer konkreten Ölcharge einer Firma, oder es werden nur die typischen Inhaltsstoffe aufgelistet. Die grafische Aufbereitung der relevanten Inhaltsstoffe kann Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dabei helfen, auf einen Blick gewünschte Eigenschaften von Ölen zu finden. Suchen Sie beispielsweise deutlich schleimlösende Öle für jemanden mit Husten, achten Sie auf einen möglichst großen türkisfarbenen Tropfen. Möchten Sie entspannend wirksame Öle finden, zeigt Ihnen ein großer blauer Tropfen den Weg. Ein großer gelber Tropfen führt Sie zu schmerzlindernden und luftreinigenden Ölen. Ein sehr großer Tropfen in violett-grau kann auf ein Öl weisen, das bei sehr empfindlichen Menschen nicht oder behutsam angewendet werden sollte.

Es gilt zu bedenken, dass meistens selbst bei Nennung sehr vieler Einzelstoffe sog. Spurenstoffe fehlen können, da diese (noch) nicht bekannt oder (noch) nicht mit modernen Analysemethoden aufzudecken sind. Etliche Inhaltsstoffe, die im Bereich unter 1 % vorkommen, können dennoch wesentlichen Einfluss auf die Duftqualität und therapeutische Wirkungen haben, insbesondere zeigen einige davon deutliche psychische Effekte, v. a. wenn sie **Stickstoffverbindungen** wie beispielsweise in Methylanthranilat enthalten. Zudem verändert sich ein Öl durch Oxidationsprozesse ständig, in erster Linie durch Öffnen und Schließen der Flaschen und durch unsachgemäße Lagerung.

Cave

Ätherische Öle, die mit dem Warnhinweis !! gekennzeichnet sind, dürfen auf gar keinen Fall innerlich angewendet werden, sie sollten auch nicht auf die Haut aufgetragen werden. Bei berechtigten Indikationen können sie von gut geschulten Therapeuten kurzzeitig, stark verdünnt und äußerlich eingesetzt werden.

Die im Folgenden aufgeführten Eigenschaften und Indikationen von ätherischen Ölen stammen aus der Praxis und Lehrtätigkeit der Autorin, zudem wurden sie der internationalen Fachliteratur entnommen. Viele davon entstammen der Erfahrungsheilkunde, jedoch sind bereits etliche Indi-

aus: Zimmermann, Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe (ISBN 9783132192911)
2018 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

kationsgebiete wissenschaftlich abgesichert. Beispiele von wissenschaftlichen Arbeiten, in den meisten Fällen handelt es sich um **klinische Studien**, sind unter der jeweiligen Monografie aufgeführt; sie können im Bereich der evidenzbasierten Aromapflege wertvolle Helfer zur Absicherung darstellen. Allerdings sind wissenschaftliche Designs oft nur sehr bedingt geeignet, um im Pflegebereich aussagekräftig zu sein.

Was den meisten Aromapflegenden nicht bewusst ist: Leider werden weltweit sehr viele, teils haarsträubende Studien mit ätherischen Ölen an Tieren durchgeführt. Die Ergebnisse können niemals in allen Bereichen auf den Menschen übertragen werden. Verhaltensbeobachtungen, beispielsweise bei Linderung von Angstzuständen, könnten dennoch Relevanz für ähnliche Symptome beim Menschen haben, wie am Beispiel von Lavendel- und Orangenöl vielfach nachgewiesen werden konnte.

7.1 Abelmoschus moschatus Medik.

Moschuskörner, Ambrette

Herkunft des Namens: abelmosco, port., span., ital. = Okra oder Bisameibischstrauch; moschus, gr. = Moschus, stark riechendes, erotisierendes Sekret des Moschusochsen

Pflanzenteil: Samen

Gewinnung: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Malvaceae, Malvengewächse

Dieser hitzeliebende Verwandte des Gemüses Okra(schoten) ist eine bis zu 2 m hohe Pflanze mit gelben Blüten. Die bis zu 3 mm großen dunklen und nierenförmigen Samen liefern eines der teuersten ätherischen Öle sowie ein fettes Öl, beide mit einem leicht an Moschus erinnernden Duft, der gerne als aphrodisische Basisnote eingesetzt wird.

Abb. 7.1 Abelmoschus moschatus Medik.

Inhaltsstoffe

Sesquiterpenderivate
51,45 % Farnesolacetat
13 % Ambrettolid (Lacton)
1,16 % α-Guaien
Säuren
Ambrettolsäure
Palmitinsäure
Quelle: [22], [351]

Wichtige Eigenschaften:
- aphrodisisch
- spasmolytisch
- neurotonisch
- karminativ

aus: Zimmermann, Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe (ISBN 9783132192911)
2018 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Hauptindikationen:
- Burn-out
- Ängste, Depressionen
- Stresssymptome
- Muskelschmerzen

Nebenwirkungen:
- Bei den üblicherweise eingesetzten Verdünnungen sind keine Nebenwirkungen zu erwarten.

7.2 Abies alba Mill.

Weißtanne, Silbertanne, Edeltanne

Abb. 7.2 Abies alba Mill.

Herkunft des Namens: abies, lat. = Tanne (abire, lat. = weggehen, hochgehen, hochwachsen); alba, lat. = weiß

Pflanzenteil: Zweige mit Nadeln, selten auch Zapfen

Gewinnung: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Pinaceae, Kieferngewächse

Der feine Weihnachtsduft dieses ätherischen Öles zeigt eine hervorragende Wirkung bei entzündlich-rheumatischen Schmerzen von Knochen und Muskeln. Das Öl gibt Kraft und Durchhaltevermögen, hilft bei körperlicher und seelischer Erschöpfung. Es eignet sich hervorragend für selbst gemachte Raumsprays, welche die Raumluft keimärmer machen. Dieses Öl hält nur 1,5–2 Jahre nach dem Öffnen, je nach Lagerung und Sauerstoffspiegel im Fläschchen.

Inhaltsstoffe

Monoterpene
9,5–24 % α-Pinen
11–21 % Camphen
54 % (S)-(–)-Limonen
1,8 % β-Myrcen
Sabinen
α-Phellandren
α-Terpinen

Sesquiterpene
2,1 % α-Caryophyllen
0,4 % Longifolen

Monoterpenole
Borneol
Terpineol-4
α-Terpineol

Monoterpenester
10 % Bornylacetat
0,6 % Geranylacetat
Linalylacetat
Citronellylformiat
α-Terpinylacetat

Oxide
0,2 % Caryophyllenoxid
Quelle: Golgemma

aus: Zimmermann, Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe (ISBN 9783132192911)
2018 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Wichtige Eigenschaften:
- stark antiseptisch (Raumluft)
- stimulierend
- sekretolytisch
- hyperämisierend
- analgetisch, kortisonähnlich

Hauptindikationen:
- Bronchitis
- Burn-out
- Sinusitis, Rhinitis
- Arthrose, Arthritis
- Konzentrationsprobleme

Nebenwirkungen:
- Bei Überdosierung und bei oxidiertem Öl, v. a. im warmen Badewasser, kann es zu Hautreizungen führen.
- Maximal 18 Monate nach dem Öffnen auf der Haut benutzen.

Wissenschaftliche Arbeiten:
- Die folgende Studie bezieht sich zwar nicht auf einzelne Baumdüfte wie Weißtannenduft, sondern auf Waldluft und Waldgeruch allgemein, doch können ihre Ergebnisse zumindest teilweise auf Spaziergänge in unseren einheimischen Wäldern übertragen werden. Denn weltweit geben viele Baumarten Monoterpene an die Luft ab, insbesondere wenn sie von Sonne beschienen werden. Für mehrere kleine japanische Arbeiten unterzogen sich jeweils ca. 12 Probanden des dort beliebten „Shinlinyoku" (Waldbaden), sie spazierten an 2 aufeinander folgenden Tagen jeweils 2,5 km durch ein bewaldetes Gebiet. Die Aktivität ihrer natürlichen Killerzellen (spezielle Lymphozyten des Immunssystems) war erhöht, der Effekt dauerte noch gut 7 Tage nach dem Verweilen in der terpenreichen Luft an. Auch konnte eine Reduktion der Aktivitäts- oder Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin (Epinephrin und Norepinephrin) im Urin der Probanden nachgewiesen werden [365].

7.3 Abies balsamea L. (Mill.)

Balsamtanne

Herkunft des Namens: abies, lat. = Tanne (abire, lat. = weggehen, hochgehen, hochwachsen); balsameus, lat. = balsamartig

Pflanzenteil: Zweige mit Nadeln

Gewinnung: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Pinaceae, Kieferngewächse

Diese Tannenart wächst im nördlichen Nordamerika, v. a. in Kanada. Der Duft ist fein waldig, frisch und eignet sich hervorragend für konzentrationsfördernde Mischungen. In der Weihnachtszeit weckt er schöne Erinnerungen an echte altmodische Weihnachtsbäume und wirkt gleichzeitig luftreinigend.

Inhaltsstoffe

Monoterpene (bis 90 %)
35,21 % β-Pinen
16,12 % δ-3-Caren
13,85 % (S)-(–)-Limonen
10,46 % α-Pinen
6,73 % Camphen
1,96 % Santen
1,72 % Myrcen
β-Phellandren
Sesquiterpene
0,30 % β-Caryophyllen
Monoterpenester (bis zu 25 %)
8–16 % Bornylacetat
Quelle: Golgemma

Wichtige Eigenschaften:
- stark antiseptisch (Raumluft)
- entkrampfend, öffnend (Atemwege)
- stimulierend
- sekretolytisch
- hyperämisierend
- analgetisch, kortisonähnlich

aus: Zimmermann, Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe (ISBN 9783132192911)
2018 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

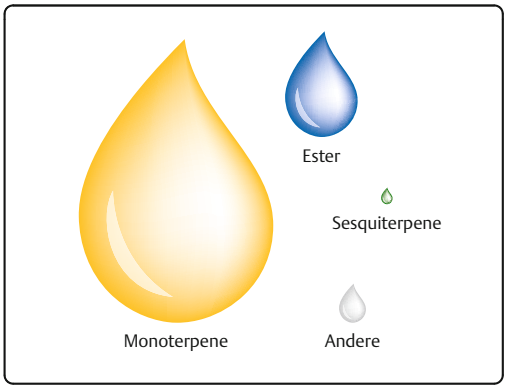

Abb. 7.3 Abies balsamea L. (Mill.).

Hauptindikationen:
- Bronchitis
- Burn-out
- Sinusitis, Rhinitis
- Arthrose, Arthritis
- Konzentrationsprobleme

Nebenwirkungen:
- Bei Überdosierung und bei oxidiertem Öl, v. a. im warmen Badewasser, kann es zu Hautreizungen führen.
- Maximal 18 Monate nach dem Öffnen auf der Haut benutzen.

7.4 Abies grandis (Doug. ex D. Don) Lindl.

Riesentanne, Küsten-Tanne

Herkunft des Namens: abies, lat. = Tanne (abire, lat. = weggehen, hochgehen, hochwachsen); grandis, lat. = groß

Pflanzenteil: Zweige mit Nadeln

Gewinnung: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Pinaceae, Kieferngewächse

Mit ihren fast 100 m Höhe zählt diese Tannenart zu den größten Bäumen ihrer Art und zu den größten Bäumen überhaupt (der größte Baum der Erde, eine Sequoia, misst gut 115 m). Sie ist im pazifischen Nordwesten der USA zu Hause, in Aussehen und Duft des ätherischen Öles erinnert sie an die Weißtanne.

Inhaltsstoffe

Monoterpene
20–31 % β-Pinen
13–25 % β-Phellandren
8–11,5 % Camphen
4,5–7,5 % α-Pinen
1–3 % Terpinolen
1–2 % α-Terpinen
Monoterpenole
1–3,5 % α-Terpineol
Diterpene
Abietadien
Monoterpenester
12–26 % Bornylacetat
Quelle: [3]

Wichtige Eigenschaften:
- stark antiseptisch (Raumluft)
- entkrampfend, öffnend (Atemwege)
- stimulierend
- sekretolytisch
- hyperämisierend
- analgetisch, kortisonähnlich

Hauptindikationen:
- Bronchitis
- Burn-out
- Sinusitis, Rhinitis
- Arthrose, Arthritis
- Muskelverspannungen
- Konzentrationsprobleme

Nebenwirkungen:
- Bei Überdosierung und bei oxidiertem Öl, v. a. im warmen Badewasser, kann es zu Hautreizungen führen.
- Maximal 18 Monate nach dem Öffnen auf der Haut benutzen.

aus: Zimmermann, Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe (ISBN 9783132192911)
2018 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Abb. 7.4 Abies grandis (Doug. ex D. Don) Lindl.

7.5 Abies sibirica Ledeb.

Sibirische Tanne, „Fichtennadel“

Destillierte Pflanzen mit identischem deutschem Ölenamen: Picea abies (L.) H.Karst. (Gewöhnliche Fichte, Rotfichte)

Herkunft des Namens: abies, lat. = Tanne (abire, lat. = weggehen, hochgehen, hochwachsen); sibirica, lat. = aus Sibirien

Pflanzenteil: Zweige mit Nadeln

Gewinnung: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Pinaceae, Kieferngewächse

Positivmonografie der Kommission E: Piceae aetheroleum

Das für Badezusätze und Franzbranntwein verwendete „Fichtennadelöl“ wird oft aus den Nadeln dieser Tannenart gewonnen, es ist im Gegensatz zu vielen anderen Nadelölen reich an Monoterpenestern und somit entspannend wirksam. Es ist das hautverträglichste unter den Nadelölen und darum ideal für erkältete Kinder und ältere Menschen geeignet.

Inhaltsstoffe

Monoterpene
10–20 % Camphen
15 % δ-3-Caren
12 % α-Pinen
5 % (S)-(–)-Limonen
3 % β-Phellandren
Diterpenole
Isoabienol
Ester
30–40 % Bornylacetat
Terpinylacetat
Quelle: [169]

Wichtige Eigenschaften:
- stark spasmolytisch
- sekretolytisch

Hauptindikationen:
- Bronchitis, asthmatische Bronchitis
- spastische Kolitis
- wiederholte Harnwegsinfekte

Nebenwirkungen:
- Bei Überdosierung und bei oxidiertem Öl, v. a. im warmen Badewasser, kann es zu Hautreizungen führen.
- Maximal 18 Monate nach dem Öffnen auf der Haut benutzen.

aus: Zimmermann, Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe (ISBN 9783132192911)
2018 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Eliane Zimmermann

Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe

Kursbuch für Ausbildung und Praxis

632 pages, hb
publication 2018

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com