



Aromatherapie

Wirkprofile der einzelnen Öle



Angelika / Angelica archangelica

auch Engelwurz, Erzengele, Brautwurz, Brustwurz,
Heiliggeistwurz, Gartenangelika, Zahnwurz

- n Nicht anwenden bei Sonnenbaden (phototoxisch, gilt nur für Wurzelöl). **Nicht während der Schwangerschaft.**
- n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:
Abführend, abwehrstärkend, anregend, appetitanregend, bakterizid, belebend, beruhigend, blähungstreibend, entgiftend, entschlackend, fiebersenkend, fungizid, harntreibend, immunsystemstärkend, krampflösend, magenstärkend, menstruationsfördernd, motivierend, nervenstärkend, reinigend, stark schleimlösend, stimulierend, schweißtreibend, verdauungsfördernd, wärmend. Im Kopfbereich wirksam, stärkend bei seelischer und körperlicher Schwäche, macht Mut und stärkt bei psychischer Instabilität, bringt Menschen die gerne Luftschlösser bauen, auf den Boden zurück.



Anis / Pimpinella anisum

auch süßer Kümmel, süßer Fenchel, römischer Fenchel

- n Wirkt in hohen Dosen betäubend.
- n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:
Schluckauf, Traurigkeit, Verdauungsbeschwerden,
Verstopfung, Wechseljahrebeschwerden, allgemein
stimulierend, aphrodisisch, auswurfördernd, keimtötend,
milchtreibend, schleimlösend, sekretionsfördernd,
wärmend, wehenanregend.



Basilikum / Ocimum basilicum

deutscher Pfeffer, Basilienkraut, Königskraut, Josefskräutlein

n Kann Reizungen hervorrufen. Nur in Maßen benutzen.
Während der Schwangerschaft vermeiden. Nicht geeignet für Babys und Kleinkinder.

n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:
Traurigkeit, mindert den Blutandrang in den Venen, anregend, antibakteriell (Staphylokokken, Pneumokokken), antiseptisch, stark antidepressiv, stark antiviral, appetitanregend, aufmunternd, bakteriellen und viralen Erkrankungen, entspannend, konzentrationsfördernd bei geistiger Arbeit, nervenstärkend, kopfwirksam, krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend, stärkend, verdauungsfördernd. Durch seinen sehr kräftigen aromatischen Geruch hilft Basilikum wenn der Geruchssinn durch Erkältung oder Schnupfen gestört ist.



Benzoe (Siam) / Styrax tonkinensis

auch Benzoeharz, Amberbaum, Benzoebaum

- n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:
Antiseptisch, ausgleichend, beruhigend, euphorisierend, heilend, herzstärkend, keimtötend, kräftigend, kreislaufanregend, lindernd, narbenbildungsfördernd, regulierend, schleimlösend, stimmungshebend, verjüngend, wundheilend. Die Essenz erzeugt eine Art Euphorie u. legt ein 'Schutzpolster' zwischen uns und das äußere Geschehen. Man sagt es ist der balsamisch einhüllende Duft für die Seele.



Bergamotte / Citrus bergamia

auch Bergamottzitronen

n **NICHT VOR SONNENBÄDER**

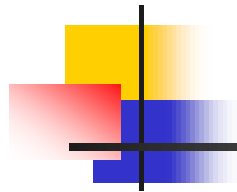
n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:
Abführend, anregend, antidepressiv, antiseptisch, aufmunternd, beruhigend, desinfizierend, erfrischende aufbauende Wirkung, fiebersenkend, sehr gut hautregenerierend, krampflösend bei Koliken, narbenbildungsfördernd, parasitentötend, pilztötend, schleimlösend, schmerzlindernd, stimmungsaufhellend, verdauungsanregend, wurmtreibend, wundheilend.
Der Stimmungsaufheller gerade auch für ältere Menschen.



Bergbohnenkraut / Satureja montana

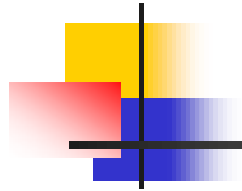
auch Winterbohnenkraut

- n Kann in Dosierungen über 3% als Einzelwirkstoff Hautreizungen verursachen. **Während der Schwangerschaft meiden.**
- n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:
Adstringierend, aphrodisierend, antibakteriell, antimykotisch, stark antiseptisch, appetitanregend, bakterizid, blähungswidrig, entzündungshemmend, energiespendend, fäulnishemmend, fungizid, geistig und physisch stärkend und anregend (Nervensystem, Kreislauf, Verdauung und Magendarmtrakt), krampflösend, menstruationsfördernd, narbenbildungsfördernd, schleimlösend, schmerzstillend, verdauungsfördernd, wundheilend, wurmabtreibend.



Bitterorange / Citrus aurantium var. Amara auch Pomeranze

- n Phototoxisch, ansonsten allgemein ungiftig. Es sollte immer ein Hauttest durchgeführt werden
- n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:
Adstringierend, antiseptisch, bakterizid, mild beruhigend, blähungswidrig, entzündungshemmend, fungizid, gallentreibend, magenstärkend.



Blutorange / Citrus sinensis

n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:

Blähungswidrig, entspannend, entzündungshemmend, erfrischend, erheiternd, fungizid, galletreibend, harmonisierend u. wärmend, luftverbessernd, lymphanregend, magenstärkend, nervenstärkend, verdauungsfördernd.



Cajeput /Melaleuca cajeputi

auch weißer Teebaum, milder Eukalyptus

n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:

antiviral, stark auswurfördernd, durchblutungsfördernd, entspannend, fiebersenkend, krampflösend, muskelentspannend, schleimlösend, schmerzlindernd, schweißtreibend, stärkend, wurm abtreibend.



Cassia / Cinnamomum cassia

auch: falscher Zimt, chinesischer Zimt, Zimtkassia

- n Auf der Haut reizend, sensibilisierend, schleimhaut-reizend.
- n In der Duftlampe o. Aromastreamer sehr gut anwendbar.
- n Einige Wirkungen lt. Erfahrung aus der Aromatherapie:
Abwehrsteigernd, adstringierend, anregend, anti-diarrhoisch, antimikrobiell, antirheumatisch, antiseptisch, antiviral, aphrodisierend, appetitanregend, blähungs-widrig, blutgerinnungshemmend, blutstillend, stark durchblutend, desinfizierend, erotisierend, insektizid, krampflösend, öffnend, pilztötend, seelisch wärmend, wurmtreibend.



Cistrose / Cistus ladaniferus

auch: Labdanum, Ladanum, Labdanifer

- n Ungiftig, nicht reizend.
- n **Während der Schwangerschaft meiden.**
- n Einige Wirkungen lt. Erfahrung aus der Aromatherapie:
Adstringierend, antimikrobiell, antiseptisch, aphrodisisch, aufmunternd, balsamisch, blutstillend, erotisierend, erwärmend, hustenreizlindernd, menstruationsfördernd, narbenbildungsfördernd, schleimlösend, stärkend.



Clementine / Citrus clementina Monreal

- n Hat besonders bei jungen Menschen positive, aufbauende Wirkungen.
- n Einige Wirkungen lt. Erfahrung aus der Aromatherapie:
Antisetisch, erheiternd, harmonisierend, inspirierend, lockernd, seelisch aufbauend. Hat besonders bei jungen Menschen positive, aufbauende Wirkungen.



Damaszener-Rose / Rosa x damaszena

- n Das ätherische Öl Nr. 1 gegen Falten, regeneriert Gewebe und Zellen.
- n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:
Abführend, adstringierend, antidepressiv, sehr stark antiseptisch, antituberkulös, antiviral, aphrodisierend, bakterizid, beruhigend (Nerven), blutstillend, blutreinigend, entspannend, entzündungshemmend, galletreibend, harmonisierend, hautreinigend, krampflösend, leberwirksam, milzwirksam, narbenbildungsfördernd, regenerierend, regulativ (Appetit), regulierend auf weibliche Geschlechtsorgane, schmerzlindernd, stärkend (Herz, Leber, Magen, Gebärmutter), stimmungsaufhellend.
Rose wird auch als der Duft der Liebe und Barmherzigkeit bezeichnet.



Douglas-Tanne / Pseudotsuga menziesii

auch: Douglasfichte, Oregon Tanne

n Einige Wirkungen lt. Erfahrung aus der

Aromatherapie:

Antiseptisch, atmungsvertiefend, beruhigend, harmonisierend, hustenreizstillend, keimtötend für die Luft, körperlich und seelisch kräftigend, schleimlösend.



Eisenkraut / Lippia citrodora

auch Zitronenverbene

- n das ätherische Öl für Entspannung u. Glück,
- n gilt als das Motivationsöl.
- n Eventuell sensibilisierend, **nicht in der Schwangerschaft verwenden.**
- n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:
Antiseptisch, beruhigend, blähungswidrig, entgiftend, erfrischend, fiebersenkend, gallenanregend, macht harmonisch u. kreativ, hautpflegend, inspirierend, stark konzentrationsfördernd, krampflösend, leberanregend, magenstärkend, milchbildend, motiverend, verdauungsfördernd.



Eichenmoos / Evernia prunastri

auch: Eichenlunge, Lungenmoos, Lungenkraut

- n Phototoxisch ! Sehr häufig in Verbindung, Verschnitten oder Imitationen anderer Flechten- oder synthetischer Duftstoffe.
- n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:
Stark antibakteriell, antiseptisch, ausgleichend, entspannend, leicht erotisierend, fixierend, reizmildernd, schleimlösend, schlaffördernd.



Elemi / Canarium luzonicum

auch Manila-Elemi

n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:

Adstringierend, anregend, antiseptisch, aufbauend, balsamisch, inspirierend, lindernd, magenstärkend, narbenbildungsfördernd, regulativ, schleimlösend, schleimlösend, stärkend, trocknend, wundheilend.



Eukalyptus / Eucalyptus globulus

auch Gummibaum, Blaugummieukalyptus, Blaugummibaum,
Fieberbaum

- n das ätherische Öl für Probleme der Atemwege
- n Kann Hautreizungen hervorrufen - nur stark verdünnt einsetzen. **Nicht geeignet für Babies u. Kleinkinder**; nicht in Verbindung mit homöopathischer Medizin benutzen. Eukalyptusblätter sollten nicht eingenommen werden bei entzündlichen Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich, im Bereich der Gallenwege u. bei schweren Lebererkrankungen. Vorsicht: Kann bei Kleinkindern in hoher Dosis Atemkrämpfe auslösen. Mildere gleichwertige Öle wären Cajeput, Ravensara oder Teebaum.
- n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:
Stark antiseptisch, antiviral, blutstillend, blutzuckersenkend, hypoglykämisch (vermindert Blutzucker-Werte), immunsystemstärkend, insektenvertreibend, schleimlösend, vernarbungsfördernd. In der Tiermedizin gibt man es den Pferden bei Grippe, Hunden bei Staupe und allen Tieren bei Sepsis, auch bei Parasitenbefall.

Fenchel / Foeniculum vulgare

auch milder Gartenfenchel, langer Kümmel, Brotsamen, Foeniculum vulgare var. dulce, F. officinale, F. capillaceum oder Anethum foeniculum

- n Fenchelöl sollte von **Schwangeren nicht verwendet werden.**
- n Für die Anwendung von Babies und Kleinkindern muss sichergestellt sein, dass das Öl einwandfrei und natürlichen Ursprungs ist.
- n **Nicht anwenden bei Epilepsie.**
- n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:
Anregend, antimikrobiell, antiseptisch, augenstärkend, beruhigend, blutreinigend, entkrampfend, harntreibend, leberstärkend, magenstärkend, milchtreibend, milzwirksam, schleimlösend, stärkend, vitalisierend, verdauungsfördernd, wurmabtreibend.



Fichtennadel / *Picea abies* / *abies sibirica*
auch *Picea obovata*, Rotfichte oder gemeine Fichte

n Überdosierung vermeiden.

n Einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:

Abwehrstärkend, allgemein stimulierend, auswurfördernd, durchblutungsfördernd, energispendend, gedankenklärend, schleimlösend, schmerzlindernd, schweißtreibend.

Galbanum / Ferula galbaniflua Boiss

auch Galbanum-Gummi, Galbanum-Harz oder Ferula
gummosa

n Nicht überdosieren.

n Hier nur einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:

Aphrodisisch, antiseptisch, blutdrucksenkend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, harn-treibend, krampflösend, menstruationsfördernd (Periode), narbenbildungsfördernd, schmerzlindernd, schleimlösend, stärkend, eines der wichtigsten europäischen Meditationsöle.

Geranium (Geranie) / P. graveolens

auch Rosengeranie, Pelargonie und Pelargonium roseum asperum

n der Zuckeresser bei Diabetes

n Hier nur einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:

Adstringierend u. antiseptisch bei Akne, anregend, blutstillend, desodorierend, entzündungshemmend, fungizid, harntreibend, kreislaufanregend, narbenbildungsfördernd, schlankmachend (abnehmen), schmerzstillend, stimulierend, wundheilend, wurmabtreibend, zellregenerierend. Das Öl gegen Frustration.



Grapefruit / Citrus x paradisi

auch Pampelmuse, Citrus decumana, Citrus racemosa oder Citrus maxima var. racemosa

- n Hier nur einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:
- n Adstringierend, anregend, antidepressiv, antitoxisch, appetitanregend, bakterizid, blutreinigend, durchblutungsfördernd, erfrischend, euphorisierend, konzentrationsfördernd, kühlend, es soll lebensbejahend u. euphorisch stimmen, stärkend, stimmungsaufhellend, stimulierend.



Ginster (spanischer G.) / Spartium junceum auch Genista juncae

n Nicht innerlich einnehmen. Verursacht in großen Dosen Erbrechen.

n Hier nur einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:

Abführend, blutstillend, einschläfernd, gefäßverengend, harntreibend, hautpflegend, herzwirksam, menstruationsfördernd.

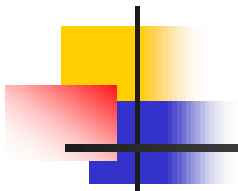
Ho-Blätter /

Cinnamomum camphora Sieb

Ho-Scho-Öl / Cinnamomum kanahirai

n Hier nur einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:

Stark antibakteriell, antiseptisch, stark antiviral, desinfizierend, durchblutungsfördernd, herzanregend, herzstärkend, tonisierend und stimulierend.



Honig absolute / von *Apis mellifica* L.

n Hier nur einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:

Balsam für die Seele, innere Unterkühlung, ausgleichend, beruhigend, sehr hautpflegend.

Immortelle / Strohblume / H. angustifolium

auch Helichrysum italicum



n Nicht überdosieren.

n Hier nur einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:

adstringierend, antiallergisch, antibakteriell, antimikrobiell, antiviral, blutreinigend, blutstillend, blutgerinnungshemmend, entschlackend (abnehmen), entzündungshemmend, fungizid, galletreibend, gewebergenerierend, harn-treibend, heilend, leberwirksam, narbenbildungs-fördernd, schleimlösend.



Ingwer / Zingiber officinale

- n Nicht bei Sonnenbaden anwenden.
- n Nur in Maßen einsetzen, da möglicherweise Hautreizungen auftreten können.
- n **Nicht geeignet für Babys und Kleinkinder.**
- n Hier nur einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:
Anregend, antiseptisch, aphrodisierend, bakterizid, durchblutungsfördernd, erwärmend, erotisierend, erwärmend, fiebersenkend, hustenreizlindernd, kräftigend, krampflösend, magenstärkend, oxidationshemmend, regenerierend, schleimlösend, schmerzstillend, schweißtreibend, stärkend, verdauungsfördernd, wird in der chinesischen Medizin bei allen Erkrankungen eingesetzt, die durch Feuchtigkeit u. Kälte entstehen.



Jasmin / Jasminum officinale

auch Gemeiner Jasmin, Jasminum sambac oder Jasminum grandiflorum

n Hier nur einige Wirkungen lt. der Erfahrung aus der Aromatherapie:

antidepressiv, aphrodisierend, euphorisierend, geburtsfördernd, feuchtigkeitsspendend, keimtötend, narbenbildungsfördernd, schleimlösend, stärkend, stark stimmungsaufhellend, wehenanregend.