

Maria M. Kettenring

Hausapotheke Ätherische Öle

Schnelle Hilfe für jeden Tag



Inhaltsverzeichnis

Was sind ätherische Öle?	5
Was Sie vor Gebrauch dieses Buches wissen sollten	6
Fünf stete Begleiter	11
🌸 Lavendel	12
🌸 Pfefferminze	24
🌸 Teebaum	32
🌸 Zitrone	40
🌸 Cajeput	48
Ergänzende ätherische Öle für die Hausapotheke	57
🌸 Immortelle	58
🌸 Latschenkiefer	66
🌸 Lemongrass	74
🌸 Manuka	82
🌸 Neroli	88
🌸 Orange	98
🌸 Palmarosa	104
🌸 Zeder	112
Was Sie zusätzlich benötigen	119
Symptome-Register von A - Z	121



Was sind ätherische Öle?

Das Wort „ätherisch“ leitet sich von dem griechischen Begriff „aither“ ab und bedeutet „himmlisch“. Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenstoffe, welche, je nach Zusammensetzung, ein differenziertes Vielstoffgemisch darstellen.

Diese natürlichen Duftstoffe entwickeln sich aus dem Stoffwechselprozess während der Photosynthese am Tag und des Regenerationsprozesses in der Nacht. Dabei bilden sich hochkomplexe biochemische Inhaltsstoffe wie Monoterpene, Monoterpenole, Aldehyde, Ester und viele mehr.

Mit diesen ausgeprägten Vielstoffgemischen zählen ätherische Öle zu den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen. Die Inhaltsstoffe sind sowohl für den spezifischen Duft als auch für die therapeutische Wirkung verantwortlich.

Ätherische Öle sind leicht flüchtig und daher nicht mit fetten Ölen, wie z.B. Jojoba-, Mandel-, Johanniskraut- oder Wildrosenöl, zu verwechseln.

Sie hinterlassen keine Fettflecken und lösen sich hervorragend in fetten Ölen (Basisöle), Alkohol und Essig auf.

Ätherische Öle befinden sich als winzige Öltröpfchen in den sogenannten Öldrüsen der Pflanzen.

Bei den Zitrusfrüchten lagern sie ausschließlich in den Schalen.

Wichtige Hinweise zum Einkauf ätherischer Öle!

- nur 100 % naturreine ätherische Öle verwenden!
- Das Etikett sollte eindeutige Angaben zur Pflanze inklusive botanischem Namen, Herkunftsland, Gewinnungsverfahren, verwendeten Pflanzenteilen und ev. Verdünnung enthalten.
- Auf Bio-Qualität und Chargennummer achten.

Was Sie vor Gebrauch dieses Buches wissen sollten

Es ist Sinn und Zweck dieses Buches, eine Haus- und Reiseapotheke aus dem Bereich der Aromatherapie, für den Laien gut verständlich, zusammen zu stellen.

Die ätherische Haus- und Reiseapotheke kommt im ersten Schritt mit wenigen ätherischen Ölen aus und eignet sich für die ganze Familie. Ein häusliches Basis-Set ist ein wertvoller Begleiter, der uns, tagein und tagaus bei den verschiedensten Nöten, Unpässlichkeiten und Wehwehchen, wertvolle Dienste leisten kann. Mit fünf Grundölen sind Sie schon bestens ausgestattet und haben eine aromatische Apotheke zusammengestellt, die schnell zur Hand und die ideale Reisebegleitung für unterwegs ist.

Das Buch beginnt mit der ersten Grundausstattung *Fünf stete Begleiter*:

Lavendel, die „Hausapotheke in der Flasche“, *Pfefferminze*, „Klarer Kopf und kühle Frische“, *Teebaum*, das „*Breitbandantiseptikum*“ aus Australien sowie *Zitrone* und *Cajeput*, meine persönlichen Favoriten in der Erkältungszeit.

Mehr Öle brauchen wir für eine erste Hausapotheke nicht.

Mit der Zeit und der gewonnenen Erfahrung über die Freude, Effektivität und Linderung, die die wertvollen Helfer aus der Flasche schenken, lohnt es sich, eine etwas größere Auswahl an Ölen anzuschaffen. Um ein großes Spektrum an Beschwerdesymptomen abzudecken, habe ich weitere acht Öle aus der riesigen Angebotspalette für Sie unter dem Kapitel *Ergänzende Öle für die Hausapotheke* zusammengestellt. Maßgeblich waren für mich meine wertvollen Erfahrungen aus der Aromapflege. Ätherische Öle enthalten eine kaum geahnte Fülle an biochemischen Inhalts- und Wirkstoff-

fen. Daraus erklärt es sich, dass ein und dasselbe Öl zur Behandlung mehrerer Symptome verwendet werden kann.

Da in den verschiedenen ätherischen Ölen häufig ähnliche oder gleiche Inhaltsstoffe enthalten sind, erklärt es sich wiederum, dass ein einzelnes Symptom mit unterschiedlichen Ölen behandelt werden kann. Diese Tatsache sollte Sie nicht irritieren, sie demonstriert vielmehr die Vielfalt und den Reichtum unserer Natur.

Symbole - die Sie durch das Buch begleiten werden



Anwendungen
für Kinder ab
6 Jahren



Getränk



Gurgelwasser



heißes Getränk



Körper-
massage



Fußmassage



Voll- oder
Sitzbad



Duftlampe,
Aromastream



Roll-On



Ölmischung
auf Vorrat



Airspray



Salze und
Balsame



Desinfektion
und Reinigung

Jede Öl-Monografie beginnt mit einer Affirmation, die wegweisend die Wirkungsrichtung des ätherischen Öls aufzeigt. Danach folgt eine Auflistung der Heilanzeigen sowie eine allgemeine Beschreibung mit Sicherheitshinweisen.

Die Rezepturen, entsprechend des Symptome-Registers (siehe Seite 121), finden Sie unter den Öl-Monografien. Am linken Rand der Buchseite sind die Beschwerdebilder benannt, daneben befindet sich die Rezeptur und als schneller Hinweis, das Symbol der Anwendungsart (siehe Seite 7). Wenn neben einer Rezeptur kein Beschwerdebild aufgeführt ist, dann gilt für diese Anwendung das vorangegangene.

Mit Hilfe des Symptome-Registers, das weit über 200 Beschwerdebilder aufweist, können Sie schnell auf die entsprechende Behandlung bzw. auf die dazu passende Rezeptur zugreifen.

Ohne sich gleich im Vorfeld über alle 15 Öle umfassend informieren zu müssen, finden Sie in diesem Buch über die Symptome und die Rezepturen allmählich einen Einstieg in die Welt der ätherischen Öle. Nach Auswahl des Symptoms und der Behandlung ist es natürlich hilfreich und sinnvoll, immer die jeweilige Monografie zu den Ölen zu lesen, einmal wegen der wichtigen Warnhinweise und zum anderen, um sich einen besseren Überblick zu verschaffen.

Auf diese Weise lernen Sie allmählich die wichtigsten ätherischen Öle für Ihre Hausapotheke kennen. Mit der Zeit bekommen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit den Ölen und ihrer Dosierung.

Bitte lesen Sie auf jeden Fall, zu jedem Öl das Sie verwenden, die Warnhinweise im violetten Kasten unter den entsprechenden Öl-Monografien, und machen Sie den Ellenbeugentest bei Hautanwendungen (siehe Seite 9), wenn es empfohlen wird.

Es ist ratsam, die Gefäße für die selbst hergestellten Rezeptmischungen immer zu etikettieren und mit Namen und Herstellungsdatum zu versehen. Kleben Sie über das Etikett einen Tesafilmstreifen, so dass die Schrift nicht verwischt. Achten Sie vor der Verwendung gegebenenfalls auf das Ablaufdatum.

Dieses Buch kann nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erfüllen.

Es ist vielmehr ein praktischer Leitfaden mit erprobten Rezepten und soll Ihnen als Orientierungshilfe zur Seite stehen. Selbstverständlich sollten Sie bei unklaren Beschwerden oder ernsthaften Erkrankungen immer einen Arzt konsultieren.

Viel Freude und Erfolg mit diesen so wertvollen Helfern, die uns die Natur geschenkt hat.

Maria M. Kettenring

Wichtige Sicherheitshinweise für den Umgang mit ätherischen Ölen!

- Vor Kindern geschützt lagern, kindersichere Verschlüsse.
- Nicht in die Augen bringen!
- Ätherische Öle nicht innerlich verwenden. Ausnahme bilden einige im Buch genannte Rezepte. Kontakt mit den Schleimhäuten unbedingt vermeiden! Falls ätherische Öle aus Versehen in zu hoher Konzentration verwendet wurden, bitte lange mit kaltem Wasser spülen.
- Ellenbeugentest: Bei empfindlicher und zu Allergien neigender Haut, Kontaktprobe in der Ellenbeuge machen. Dazu nehmen Sie etwas Mandelöl, das Sie in der Ellenbeuge auftragen und geben 1 Tropfen Ihres gewünschten ätherischen Öls auf die Haut. Nach 10 – 20 Minuten lässt sich leicht feststellen, ob eine Hautreaktion auftritt.
- Ätherische Öle kühl und dunkel aufbewahren, aber nicht im Kühlschrank, da die Oxidation mit Sauerstoff schneller voranschreitet.
- Ätherische Öle von Nadelbäumen und Zitrusfrüchten (terpenhaltig) sollten unter 20° C gelagert werden.



Fünf stete Begleiter



Lavendel in der Hausapotheke

Schnelle Hilfe für den Körper:

Verbrennungen

LAVENDEL FEIN tropfenweise direkt pur auf die betroffene Stelle auftragen. Dies hat einen wohltuenden und schmerzlindernden Effekt.

Je nach Bedarf immer wieder die betroffene Stelle beträufeln.

Wirkt leicht kühlend.

Schürfwunden, Wunddesinfektion



Reinigung von kleinen Schürfwunden, LAVENDEL FEIN direkt zur Reinigung aufträufeln und damit desinfizieren, kein Brennen.

Für Kinder eher als Roll-On auf Jojoba- oder Mandelölbasis anwenden und diese nicht in Wunden aufbringen - nur außen herum. In absoluten Ausnahmefällen pur anwenden, zum Reinigen der Wunde beispielsweise. Nicht als Daueranwendung geeignet.

Insektenstiche

Bei Insektenstichen usw. kann man 1 - 3 Tropfen LAVENDEL FEIN punktuell unverdünnt auf die Stelle träufeln.



Wichtig:

Bei Kindern unter 6 Jahren in 5 ml
Mandelöl verdünnen!

.....

Verdauungs-
probleme



In 10 ml Mandelöl

3 - 5 Tropfen LAVENDEL FEIN träufeln.
Solarplexus und Magengegend ein-
massieren.

Wirkt bei nervösen Magenbeschwerden
entlastend.

.....

Nasen-Nebenhöh-
lenentzündung

1 - 2 Tropfen LAVANDIN auf ein
Taschentuch geben.
Tagsüber mehrmals inhalieren.

.....

bronchialer Husten



1 Tropfen LAVENDEL FEIN auf eine Kom-
presse oder Taschentuch träufeln und auf
die Brust legen. Vor dem Einschlafen gut
abdecken. Beruhigt die Atmung.

Bei Kindern in 5 ml Mandelöl verdünnen!

.....

Schnelle Hilfe für die Psyche

Einschlafstörung

Einfache Handhabung

1 - 2 Tropfen LAVENDEL FEIN auf ein
Taschentuch, Vlies, Duftstein oder