

**Neue,
überarbeitete Texte
zur Anwendung und Wirkung
ätherischer Öle.**

Amyris Sandelholz

Amyris balsamifera

Vorkommen:

Wächst wild auf den Berghängen Haitis.

Der immergrüne Baum besitzt hübsche, weiße Blüten. Die wertvolle, harzige Flüssigkeit wird allerdings von der Rinde abgesondert.

Der Baum wird auch als "Westindisches Sandelholz" bezeichnet. Er gehört aber nicht zu der Familie der Sandalaceae.

Duftrichtung: Trocken, wie verbranntes Holz.

Kann nervöse Anspannung abbauen.

Die Wirkung ist ähnlich wie Sandelholz. Der weiche Duft wirkt beruhigend und Entspannend bei Angst, Stress und Schlaflosigkeit.

Harmonie mit anderen Düften:

Benzoe, Jasmin, Lavendel, Melisse, Muskatellersalbei, Rose, Rosengeranie, Rosenholz, Weihrauch, Ylang-Ylang.

Amyris ist ein lange haftender Duft

Anis

Vorkommen:

Die ursprüngliche Heimat liegt im Orient. Heute auch in Indien, im Mittelmeerraum, sowie in der ehemaligen UDSSR.

Duftrichtung: Leicht, hell, spitz.

Anisöl wirkt sehr entspannend.

Harmonie mit anderen Düften:

Verträgt sich gut mit Zimt, Melisse, Kamille und Bergamotte.

Anis wird dem Wasserelement zugeordnet.

Anwendung in der Duftlampe:

höchstens 3 Tropfen Anis, 3 Tropfen Zimt, 3 Tropfen Koriander.

Vorsicht vor Überdosierung!

Schwangere und Kinder dürfen das Öl gar nicht benutzen.

Balsamterpentin / Pinie

Pinus pinaster (die Stammpflanze) zählt zu den Kiefergewächsen.

Auch Seekiefer oder Strandkiefer genannt.

Das Öl wirkt antiseptisch, entspannend und entkrampfend.

Sparsam verwenden.

Basilikum

Vorkommen:

Ursprünglich aus Indien ist es heute in fast allen Erdteilen verbreitet.

Man kennt es hauptsächlich als Gewürz in der Küche.

Duftrichtung: Frisch

In der ursprünglichen Heimat Indien zählt Basilikum zu den gottgeweihten Pflanzen. Es wird im Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin verwendet.

Die wenigsten wissen von der hervorragenden Wirkung auf Körper und Seele.

Dadurch gilt Basilikumöl als wahrer Balsam.

Basilikum wird dem Element Feuer zugeordnet und ist ein Duft für Kopf und Gemüt.

Ergänzt sich unter anderem gut mit Bergamotte, Geranie, Linaloeholz, Wacholder und Zypresse.

Anwendung in der Duftlampe:

Zur Steigerung der Konzentration:

4 Tropfen Basilikum, 2 Tropfen Rosmarin und 3 Tropfen Zitrone oder Lemongras.

Bergamotte

Vorkommen:

Italien, Kalifornien, Spanien, Südafrika.

Der Baum ist eine Kreuzung aus Bitterorange und Zitrone.

Duftrichtung: Frisch, lebhaft, fruchtig und zitronig.

Bergamotte ist ein echter Stimmungsaufheller und bringt Lichtblicke ins Leben.

Ein weiteres Plus ist die ausgleichende Wirkung.

Je nach Situation kann sie beruhigen und entspannen, anregen und tonisieren.

Die Bergamottenessenz wird auch erfolgreich bei der Raucherentwöhnung eingesetzt.

Der frische, leichte und belebende Duft der Bergamotte wird dem Luftelement zugeordnet und hat wegen der darin gespeicherten Sonnenkraft auch einen Bezug zum Element Feuer.

Harmonie mit anderen Düften:

Bergamotte lässt sich gut mit anderen Zitrusölen mischen. Aber auch mit Blütendüften und holzigen Noten.

Mit Rosmarin, Lemongras oder Verbena wirkt die Essenz geistig erfrischend und anregend, mit Ylang-Ylang oder Jasmin eher sinnlich und mit Zirbelkiefer oder Wacholder "medizinisch".

Blutorange

Vorkommen:

In allen subtropischen Gebieten.

Duftrichtung: Spritzig, warm, süß und fruchtig.

Anwendung:

Das Öl wirkt desinfizierend.

Blutorange kann zugleich beruhigen und beleben. Harmonisiert bei gereizter Stimmung.

Zudem eignet es sich für ein sinnliches Massageöl.

Die Blutorange duftet noch süßer und fruchtiger als die Süßorange, hat aber die gleichen Eigenschaften und Wirkungen.

Harmonie mit anderen Düften:

Die Orange kann mit vielen Düften kombiniert werden.

Z.B. Honig, Jasmin, Koriander, Muskat, Neroli, Olibanum, Patschule Petitgrain, Thymian, Vanille, Gewürznelke oder Zimt.

Anwendung in der Duftlampe:

5 Tropfen Blutorange, 3 Tropfen Vanille und 2 Tropfen Bergamotte.

Wirkt wunderbar entspannend.

Anmerkung:

Bereits der Duft vermittelt das Gefühl der Ausdehnung und Entspannung auf allen Ebenen. Ein sehr weiblicher, warmer Duft für Lichtmangel in der Winterzeit. Blutorange reinigt auch sehr gut die Luft, z.B. Küchendünste, ohne an Reinigungsmittel zu erinnern.

Die wärmende Feuerkomponente bringt die heitere, sonnige Energie des Südens in die Herzen.

Bohnenkraut

(Bergbohnen-, Pfefferkraut) (*Satureja montana, hortensis*)
Herkunft: Europa, Marokko.
Duft: Kräuterartig, frisch, medizinisch.
Duftintensität: Mittel.

Eigenschaften:

Stärkend, stabilisierend, antiseptisch, pilztötend,

Einschränkungen:

In Bädern und Massagen gering dosieren, da leicht hautreizend. Nicht für Kleinkinder.

Cajeput

(*Melaleuca leucadendron*)
Herkunft: Malaysia, Philippinen, Molukken, Australien.
Duft: Eukalyptusartig mit Nelkennote.
Duftintensität: Leicht.

Eigenschaften:

Antiseptisch, schleimlösend, antibakteriell, windtreibend, allgemein körperlich anregend.

Cajeputöl gilt als eines der stärksten keimtötenden Mittel pflanzlichen Ursprungs. Es ähnelt daher sehr dem Teebaumöl und ist deshalb ebenso hilfreich.

Der erfrischende Duft verleiht Energie und hilft, auch in schwierigen Situationen, aus der eigenen Mitte heraus zu handeln.

Bringt Klarheit ins Denken.

Cajeput fördert logisches Denken und Durchhaltevermögen. Es unterstützt hervorragend bei geistigen Arbeiten und vor Prüfungen.

Einschränkungen:

Irritiert u. U. sensitive Haut, ersatzweise Tea-Tree oder Niaoli verwenden. Nicht für Kleinkinder.

Cananga

Vorkommen:
Wird aus der selben Pflanze wie Ylang-Ylang gewonnen, nur dass hier die ganze Pflanze verarbeitet wird, und bei Ylang-Ylang nur die Blüten.
Der Duft ist daher nicht ganz so schwer.

Anwendung:

Es fördert eine positive Lebenseinstellung, wirkt erotisierend und beruhigend bei Lustlosigkeit und Reizbarkeit.

Vorsicht vor Überdosierung. Übelkeit und Kopfschmerz.

Cardamom

Elettaria cardamomum

Vorkommen:
Kardamom stammt ursprünglich aus dem südwestlichen Vorderindien. Heute ist er jedoch auch in Java, Sri Lanka und in anderen Tropengebieten anzutreffen.
Duftrichtung: exotisch-würzig, frisch und holzig

Der angenehme, süße und würzige Duft wirkt erwärmend und stimmungshebend.
Er erfrischt und stimuliert das Gehirn bei geistiger Erschöpfung.

Kardamom hat die feurige Energie der Menschen aus Fernost.
Leichtfüßig und voller Temperament wie eine orientalische Bauchtänzerin.

In der Duftlampe zur Klärung der Gedanken:
5 Tropfen Kardamom und 5 Tropfen Orange.

Cassia

Eine Zimtart aus China

Cassia duftet süßer und schärfer als das ihnen bekannte Zimt.

Die Anwendung ist aber identisch mit der Beschreibung von Zimtrinde.
Aufgrund der starken Wirkung sollten Sie dieses Öl sehr gering dosieren.
Zimtrindenöl ist sehr stark hautreizend.
Daher für Kosmetik und Bäder auf Zimtblätteröl ausweichen.

Cedernholz

Vorkommen:

Die echte Zeder wächst im hohen Atlas von Marokko

Schauen Sie also auch unter Z wie Zeder!!!

Duftrichtung:

Die Duftrichtung ist holzig, warm und balsamisch mit leicht herber Note

Der Duft vermittelt Kraft, Mut, Klarheit, Stabilität und stärkt das Selbstbewusstsein. Zedernholz kann die aphrodisierenden Eigenschaften von Rose und Jasmin verstärken oder gemeinsam mit Bergamotte, Zirbelkiefer und Wacholder eine recht erfrischende Wirkung entfalten.

Harmonie mit anderen Düften:

Benzoe, Bergamotte, Jasmin, Lavendel, Lindenblüte, Neroli, Rose, Rosmarin, Wacholder, Weihrauch, Zimt, Zitrone, Zypresse.

Citronella

Vorkommen:

Indonesien, China, Taiwan und Ceylon

Duftrichtung: Melissenartig, süß, frisch, krautig

Anwendung:

Die Wirkung ist ähnlich der Melisse.

Anregend, erfrischend, pilztötend und antibakteriell.

Sowohl anregend, als auch beruhigend:

Schon im Mittelalter als Herzenströster bekannt. Und es ist auch heute noch beliebt bei starken Gefühlsschwankungen.

Der Duft von Melisse (oder halt von Citronelle) sorgt für eine ausgeglichene und gelassene Stimmung. Bekannt und wissenschaftlich anerkannt ist die nervenberuhigende Wirkung des Öls.

Das Ceylon-Öl ist das preiswertere, in seiner Wirkung aber auch schwächere Öl.

Das Java-Öl duftet stärker nach Kampfer.

Clementine

Vorkommen:

Wird vor allem in Südeuropa und Nordafrika gezüchtet.

Duftrichtung: Fruchtig, süß.

Der Duft der Clementine verwandelt jeden Raum in ein märchenhaftes Paradies.

Clementine ist der Lieblingsduft vieler Kinder. Er eignet sich zum besseren Einschlafen und zum Wohlfühlen.

Clementine schafft einfach eine wohlfühl Atmosphäre.

Die Clementine vereint in sich die Eigenschaften der Elemente Luft und Wasser.

Harmonie mit anderen Düften:

Für Kinder mit Honig, Vanille oder Zimt.

Ansonsten mit allen Zitrusdüften

Vorsicht! In hoher Dosierung können Zitrusöle die Haut reizen.

Coriander

Vorkommen:

Stammt ursprünglich aus Vorderasien und Nordafrika.

Wächst heute aber auch in Marokko, Ägypten, Rumänien, Indien, Japan, China und Nordamerika.

Duftrichtung: Würzig und erfrischend.

Der Duft dieses Öls entspannt bei Stress und Nervosität.

Wirkt stärkend.

Koriander wird dem Element Feuer zugeordnet.

Anwendungsbeispiel:

Für ein sinnliches Badeöl nehmen Sie,

3 Tropfen Koriander

4 Tropfen Sandelholz

3 Tropfen Rosengeranie

auf 2 Eßl. Basisöl.

In der Duftlampe;

5 Tropfen Koriander

2 Tropfen Zimt

3 Tropfen Orange

Dillkraut

Vorkommen:

Dill zählt zu den kultivierten Pflanzen und kann in jedem Gemüsegarten gezogen werden.

Duftrichtung: Würzig, süß und erfrischend

Anwendung:

Dill ist eine alte Heilpflanze. Es wirkt appetitanregend und erwärmend.

Das aus Dill gewonnene ätherische Öl entspannt, stärkt das Gemüt und beruhigt.

Vor allem zappelige Kinder profitieren von der Wirkung.

Harmonie mit anderen Düften:

Ergänzt sich gut mit römischer Kamille. Passt aber eigentlich zu fast allen Ölen.

Dill, Basilikum und Bergamotte ergeben eine prima "gute Laune" Mischung.

Edeltanne

Duft:

Frisch würzig, waldig. Je nach Art oder Herkunft des Baumes leicht unterschiedlich. Riesentanne und Douglasie abweichend von allen anderen Tannenölen weich, balsamisch-süß und frisch.

Duftintensität: Schwach bis mittel.

Eigenschaften:

Antiseptisch, schleimlösend, durchblutungsfördernd.

Anmerkungen:

Aus den verschiedensten Arten der Bäume werden die leicht unterschiedlich duftenden Öle gewonnen, die ähnliche Wirkungen haben. Alle Tannendüfte eignen sich sehr für die Ionisierung, Reinigung und Erfrischung der Raumluft.

Alle Tannenöle sind sehr gute Öle für die Sauna. Sie sind hilfreich bei Infektionsgefahr durch Krankheitserreger in der Raumluft (Duftlampe, Verdunster, Zerstäuber im Winter).

Verträgt sich gut mit Eukalyptus, Minze und mit Zitrusdüften.

Tannenöl gehört zum Element Luft.

Eukalyptus

Vorkommen:

Ursprüngliche Heimat ist Australien.

Inzwischen aber auch in Asien, Arabien und Europa.

Es gibt ungefähr 600 verschiedene Arten.

Duftrichtung: Von scharf - stechend - frisch - zitronig - blumig - krautig. Je nach Art!

Eukalyptus unterstützt und aktiviert die Atmung und gehört zu den Aromen mit der stärksten antiseptischen Wirkung. Es ist keimtötend, erfrischend und belebend.

Die Verdunstung von Eukalyptusöl im Raum verhindert die Ausbreitung von Keimen und ist somit ein guter Schutz zur Erkältungszeit.

Es ist anregend, konzentrationsfördernd und aufmunternd.

Harmonie mit anderen Düften:

Unter anderem mit Zitrone, Grapefruit und Lemongras.

Eukalyptus hat einen Bezug zu den Elementen Luft und Feuer.

Man fühlt sich frisch, lebendig und voller Tatendrang. Es erhellt den erschöpften Geist und belebt die Sinne.

In Wirkung und Geruch unterscheiden sich die drei Eukalyptusöle deutlich voneinander.

Eukalyptus radiata hat den typischen Geruch wie man ihn von Eukalyptus kennt.

Sehr vorsichtig dosieren. Wer unter Bluthochdruck oder Epilepsie leidet, sollte das Öl in jedem Fall meiden. Außerdem kann es die Wirkung von homöopathischen Medikamenten zunichte machen.

Auch für Kleinkinder und Asthmatiker ist es absolut tabu.

Fenchel

Vorkommen:

Wild an den Küsten des Mittelmeeres.

Kultiviert überall in Europa.

Duftrichtung:

Mild, warm und süßlich - würzig.

Als Raumduft wirkt Fenchelöl wie ein Nerventonicum. Es kann ausgleichen und stärken. Es baut auf und ermutigt.

Harmonie mit anderen Düften:

Verstärkende Wirkung durch: Anis, Kümmel und Koriander.

Ansonsten Melisse, Minze und Rose.

Anwendung in der Duftlampe:

6 Tropfen Fenchel - 2 Tropfen Pfefferminze und 2 Tropfen Eukalyptus.

Fenchel pur verbreitet eine Aura von Geborgenheit.

Fenchelöl darf während der Schwangerschaft und bei Epilepsie nicht benutzt werden.

Fencheltee hingegen darf natürlich immer getrunken werden.

Geranium

Vorkommen:

Die Geranie stammt aus Marokko.

Duftrichtung:

Süß-rosenartig, blumig und frisch.

Geraniumöl gilt als antiseptisch, reinigend, erfrischend und adstringierend.

Als Raumduft gleicht die Essenz den Menschen aus.

Der Duft kann ausgleichen und die Stimmung heben.

Harmonie mit anderen Düften:
Rose, alle Zitrusöle und Ylang-Ylang.

Vor allem die Essenz der Rosengeranie ist ein wunderbar harmonisierender Wirkstoff für Aromamassagen und wohltuende Vollbäder.

Je 4 Tropfen Geranie und Sandelholz auf 2 El Mandel- oder Jojobaöl.
Geranium ist für alle Hauttypen geeignet und wird daher gern in Bade- und Massageölen verwendet.

Gingergras

Gingergrasöl ist ein Wasserdampfdestillat aus dem Geraniumgras.

Weiterer Text unter Geranium.

Ho-Blätter-Öl

Vorkommen:
Vom Shiu - Baum (China)
Duftrichtung:
Rosig, holzig, würzig-süß

Antibakteriell, desodorierend, entspannend, beruhigend.

Aufgrund der Ähnlichkeit des Duftes wird dieses Öl oft als Alternative zum Rosenholzöl verwendet. Ho-Blätter-Öl ist eine schöne Parfümnote für Bade- und Hautpflegemittel.

Unterstützt die Kreativität.

Harmonie mit anderen Düften:
Sandelholz, Zitrus- und Blumendüfte.

Ho-Blätter passen gut zu den Elementen Erde und Wasser.
Ihr Duft lässt die Gefühle fließen.

In der Duftlampe:
4 Tr. Ho-Blätter, 3 Tr. Orange und 2 Tr. Sandelholz.

Ingwer

Vorkommen: In ganz Asien
Duftrichtung: Frisch-würzig, kräftig, holzig

Wirkt sehr erwärmend bei Feuchtigkeit und Kälte.
Ingweröl wirkt klärend, stärkend, stabilisierend und wärmend.

Harmonie mit anderen Düften:
Unter anderem mit Kardamom und Zimt.
Das gibt dann auch gleich eine orientalische Atmosphäre.

Jasmin

Vorkommen:

Die Jasminpflanze stammt ursprünglich aus Ostasien (vermutlich Indien) und wird heute in China, Indien, Ägypten, Algerien, Marokko Spanien und Frankreich kultiviert. Jasminum sambac wächst vorwiegend in der heiligen Stadt Ghazipur in Indien. Duftrichtung: Blumig-süß, sinnlich-weich, exotisch.

Jasmin gehört zu den Kostbarkeiten und gibt es fast nur als Absolue.

Die leichte, beschwingende Wirkung des Jasmins beeinflusst uns positiv.

Wegen seines lösenden und entspannenden Effektes wird Jasminöl gern und oft eingesetzt.

Die Essenz von Jasmin duftet kräftig und warm und wirkt in erster Linie auf der emotionalen Ebene. Dem Jasmin sagt man nach, dass es das Herz öffnet, die Nerven beruhigt und die Stimmung hebt, indem es positive Gefühle wie Optimismus, Vertrauen und Euphorie erzeugt. Jasmin öffnet die Tore für sinnliches Erleben.

Es ist vor allem ein Duft für Paare, da es besonders auf die Sexualität Einfluss nimmt und nicht zuletzt eines der besten Aphrodisiaka, ist, die man in der Aromatherapie kennt.

Harmonie mit anderen Düften:

Jasminöl verbindet sich hervorragend mit Rose, Zitrusölen und exotischen Gewürzdüften wie Kardamom und Zimt.

Anwendung in der Duftlampe:

Jasmin regt die Sinnlichkeit an.. Verwandeln Sie Ihr Schlafzimmer in einen Liebestempel und lassen Sie sich von dem leichten, beschwingenden Duft beflügeln.

2 Tropfen Jasmin, 2 Tropfen Rose und 4 Tropfen Linaloeholz.

Jasmin gibt es aber auch bei den Hydrolaten und als Tee

Kamille

Marokkanische: Ormenis mixta, multicoulis.

Duft: Heuig, fruchtig, würzig.

Duftintensität: Mittel.

Unter den 200 Kamillearten ist das blaue Öl besonders heilkräftig. Der Grund hierfür ist der hohe Gehalt an Azulen..

Eigenschaften:

Entzündungshemmend, krampflösend, beruhigend.

Der Duft stimmt sanft und ausgeglichen. Auf milde Weise fördert Kamille eine Ruhe von Geist und Körper und glättet die Wogen aufgepeitschter Emotionen.

Das ätherische Öl aber (wie alle anderen Öle auch) nie innerlich einnehmen !!!

Dafür gibt es Kamillentee.

Kampfer

(Cinnamomum camphora)

Vorkommen: Japan, China, Indien.

Duftrichtung: Eukalyptusartig, medizinisch, sehr scharf. Intensität aber schwach.

Anregend und beruhigend, kühlend und wärmend.

Gibt neue Lebenskraft.

Kampfer darf nie in größeren Mengen inhaliert werden.

Für Schwangere, Kinder und während einer homöopathischen Behandlung ist Kampferöl nicht geeignet.

Kanuka

siehe Texte unter Teebaum und Manuka.

Kanuka und Manuka sind in ihrer Erscheinung sehr ähnlich, wobei Kanuka größer wird und Baumhöhen von 15 Metern erreicht. Kanuka Blätter sind etwa 1cm lang und weich, ohne harte Spitzen wie Manukablätter. Kanuka hat eine dünne Rinde, die sich leicht abschälen lässt. Im Sommer blüht der Kanuka Baum mit Unmengen von kleinen weißen Blüten und wird deshalb auch oft 'Weißer Manuka' genannt.

Wie auch Manuka, wird Kanuka traditionell von den Maoris zu Heilzwecken verwendet.

Kiefernadel

Vorkommen:

Der große Nadelbaum wächst vornehmlich in Nordeuropa, Nordrussland und Skandinavien.

Duftrichtung: Frischer Geruch nach Wald.

Anregend, antiseptisch, auswurfördernd, balsamisch, desinfizierend, desodorierend, entzündungshemmend, genesungsfördernd.

Harmonie mit anderen Düften:

Eukalyptus, Gewürznelke, Lavendel, Myrte, Niaouli, Rosmarin, Teebaum, Thymian, Zeder, Zimt, Zypresse.

Krauseminze

(Spearmint) (*Mentha spicata*)

Das Öl hat einen deutlich süßlicheren und erfrischenderen Duft als die anderen Minzen. Sein Name ist in den 50er Jahren durch das amerikanische Kaugummi, das mit dem Öl aromatisiert wurde, weltbekannt geworden.

Es zeichnet sich durch einen Keton (Carvon)-Anteil aus, der es neurotoxisch macht. Herkunft: Frankreich, China, USA.

Eigenschaften: Wie Pfefferminze.

Anwendungen: Wie Pfefferminze, aber keine starken, mentalen Wirkungen.

Kumquat

Die Kumquat, bei uns nicht selten als Zierfrucht anzutreffen, ist die Frucht eines immergrünen, dornigen Strauches. Die Früchte sehen aus wie kleine Ausgaben von Orangen, stellen aber eine eigene Gattung dar. Sie sind die kleinsten bekannten Zitrusfrüchte überhaupt, weshalb sie auch als "Zwergorange" bekannt sind. Ihre Schale ist dünn und glatt, von gelber bis roter Farbe, aromatisch duftend. Die Schale der Kumquats ist zudem essbar. Zusammen ergeben die würzige Süße der Schale und der leicht säuerliche Orangengeschmack des Fruchtfleisches eine höchst interessante wohlschmeckende Geschmackskombination.

Tja - und in diesem Fall auch eine interessante Geruchskombination.

Leicht süß und leicht herb.

Ein englischer Botaniker brachte die Kumquat im Jahre 1846 nach Europa. Die im südöstlichen China und Indochina beheimatete Frucht wächst überall dort, wo auch Orangen gedeihen. In der Hauptsache wird sie aber in China, Japan, in Nord- und Südafrika, Nord- und Südamerika sowie in einigen Mittelmeerländern angebaut.

Kümmel

(Carum carvi)

Herkunft: Indien, Pakistan, Rußland, Polen, Ungarn, Deutschland.

Duft: Würzig, frisch, typisch Kümmel.

Duftintensität: Mittel.

Anregend und.....

wer kennt Kümmel nicht. In Verbindung mit Fenchel besonders wirksam.

Kontraindiziert bei Schwangerschaft. Hautreizend bei hoher Dosierung.

Latschenkiefer

lateinisch: pinus pumilio

gehört zur Familie der Bergkiefern.

Ihre Nadeln enthalten ein heilkräftiges ätherisches Öl, das würzig duftet.

Dieses Öl ist besonders wohltuend.

Außerdem hemmt es das Wachstum von Bakterien und Pilzen.

Antiseptisch und schleimlösend wie alle Kiefernöle.

Da die Latsche unter Naturschutz steht, dürfen die Nadeln und Zweigspitzen, aus denen das Öl gewonnen wird, nur mit Sondergenehmigung geschnitten werden.

Wegen dieser Eigenschaften ist Latschenkiefern-Öl ein gerne verwendeter Wirkstoff in der Pharmazie. Die Kosmetik schätzt Latschenkiefern-Öl auf Grund seiner hautpflegenden, durchblutungsfördernden und desodorierenden Wirkung. Beispielsweise für Dusch- und Badepräparate oder für Massageöle...

Lavandin

Lavandula hybrida

Vorkommen:

In den tiefergelegenen Regionen der Provence

Duftrichtung:

blumig, kräuterartig, frisch.

Wissenswertes:

Lavandin ist eine Kreuzung aus Lavendel vera und Lavendel spica. Es enthält nicht ganz so viele Heil- und Inhaltsstoffe wie seine "Eltern".

Wegen seiner stark keimtötenden Wirkung empfiehlt sich Lavandin zum Reinigen der Raumluft. Zudem wirkt es antiseptisch, auswurfördernd, nervenstärkend und schmerzlindernd. Vor allem sorgt es für gute Laune.

Dieser Duft entfaltet eine klärende, erfrischende und zugleich beruhigende Wirkung. Wirkt ansonsten ähnlich wie Lavendel, ist aber sehr viel weniger entspannend. Erfrischt aber den müden Geist.

Siehe aber auch unter S "Speik Lavendel"

Anwendung der Essenz.

Duftlampe

Für eine frische und reine Raumluft

7 Tropfen Lavandin und 5 Tropfen Zitrone.

Aufgrund der hohen, keimtötenden Wirkung eignet sich Lavandin auch gut zur Schädlingsbekämpfung. Ebenso wie Teebaumöl.

Zum Putzen nehmen Sie 5 bis 10 Tropfen Lavandin ins Wischwasser.

Lavendel

Lavendula augustifolia

Lavendelöl gilt als die nützlichste und vielseitigste Essenz in der Aromatherapie (Duftlampe) und weist zugleich eine sehr geringe Toxizität auf.

Je nach Verwendungsart und gewähltem Trägeröl wirkt Lavendel entweder anregend oder entspannend.

Es beruhigt, erfrischt, belebt und hebt die Stimmung.

Es ist einfach und vielseitig in der Anwendung und bietet sich unter anderem für Massagen und Bäder an.

Er ist auch eine gute Einschlafhilfe.

In der Duftlampe:

Ein Duft zum Abschalten:

5 Tropfen Lavendel, 2 Tropfen Kamille und 1 Tropfen Clementine.

Lavendel gibt es auch bei den Hydrolaten und als Tee.

Siehe aber auch "Lavandin" und Speik Lavendel

Lavendel lässt sich mit fast allen ätherischen Ölen mischen.

Es passt aber besonders gut zu Blütenölen wie Geranie, Jasmin, Rose und Ylang-Ylang.

Lemongras

Vorkommen:

Indien, Indonesien, Afrika, Seychellen und Südamerika

Duftrichtung:

Starkes Zitronenaroma. Frisch, hell, spritzig

Regt die Tatkraft an, fördert die Konzentration, verstärkt die Ausdauer bei geistigen Arbeiten und stimmt optimistisch.

Lemongras ist ein ausgezeichnetes Mittel zur Verbesserung der Luft.

Insekten und vor allem Motten mögen den Geruch aber gar nicht :)

Lösen Sie 10 bis 20 Tropfen in Neutralseife und geben dies zum Wischwasser.

Vor allem im Sommer sehr nützlich.

Harmonie mit anderen Düften:

Abgesehen von anderen Zitrusölen harmoniert es auch gut mit Eukalyptus, Geranie, Latschenkiefer und Lavendel.

Anwendung in der Duftlampe:

Um klare Gedanken zu schaffen - pur.

Für Morgenmuffel - 7 Tropfen Lemongras, 2 Tropfen Lavendel, 1 Tropfen Latschenkiefer.

Linaloe

Vorkommen:

Der Linaloebaum wächst in Mittel- und Südamerika, besonders in Mexiko

Duftrichtung:

süß-holzartig, blumig, frisch, ähnlich dem Duft von Rosenholz

Das Öl beruhigt ohne müde zu machen.

Linaloe findet oft Anwendung in Gesichts- und Körperpflegeölen.

Harmonie mit anderen Düften:

Das Öl mischt sich gut mit Rose, Sandelholz, Zedernholz, Rosenholz, Weihrauch und allen blumigen und holzigen Düften.

Anwendung in der Duftlampe:
Duftmischung zur Entspannung von Körper und Geist:
6 Tropfen Linaloeholz, 2 Tropfen Ylang-Ylang, 1 Tropfen Zimt.

Linaloe wird oft anstelle des Rosenholzes verwendet.

Litsea Cubeba

Vorkommen:
Wächst in China und in Indochina
Duftrichtung:
Frisch - fruchtig, zitronenartig.

Wird aus den kleinen, pfeffer-ähnlichen Früchten des Baumes gewonnen. Dies ist ein erfrischendes, erhebendes, stimulierendes Öl mit antiseptischen, karminativen, und heilenden Eigenschaften. Benutzen Sie es im Bad oder zur Dusche.

Das Öl ist tonisierend, antiseptisch, pilztötend und luftreinigend. Es eignet sich besonders zur Erfrischung der Raumluft in Büros, Hotelzimmern, Schulräumen und als Aufguß in der Sauna.

Im seelisch-geistigen Bereich wirkt dieses Öl erfrischend und anregend.

Harmonie mit anderen Düften:

Unter anderem zur Luftreinigung,
7 Tropfen Litsea und 3 Tropfen Eukalyptus.

Passt zu allen Zitrusdüften.

Die Zugabe von Eukalyptus, Cajeput oder Niaouliöl verstärkt die frische Kraft dieses Öls noch. Mit süßen Orangenöl erhält man eine frisch-fruchtig-süße Komposition.

Vorsicht:

Litseaöl reizt die Haut und ist besonders unverdünnt angewandt sehr aggressiv. Sie sollten dieses Öl daher nur in der Duftlampe anwenden.

Lorbeer

Vorkommen:
Im gesamten Mittelmeerraum.
Duftrichtung:
Würzig, warm, mit herber Note und eukalyptusähnlich.

Lorbeer wirkt stimulierend, aufheiternd und erwärmend.
Hilft bei Unklarheit und Verwirrung.

Lorbeer gehört zum Element Luft. Das Öl weckt die geistigen Energien und Kräfte im Menschen.

Anwendung in der Duftlampe:
8 Tropfen genügen als Raumduft.

Vorsicht!

Wegen seines Eugenolgehalts kann Lorbeeröl sogar Metall zersetzen. Aus diesem Grund sollten Sie sich stets genau an die Dosierungsanleitungen halten.

Majoran

Origanum majorana,
Herkunft: Mittelmeerraum, Indien.
Duft: Grün, krautig, frisch, süß.
Duftintensität: Schwach.

Eigenschaften:

Beruhigend, nervenstärkend, wärmend, antiseptisch.

Kontraindiziert bei Schwangerschaft. Toxisch bei langfristiger äußerlicher Anwendung in normaler

Dosierung.

Die Raumbeduftung/Duftlampe und Massage ist nicht bedenklich.

Majoranöl kann in normaler Dosierung sehr tief entspannen und zum völligen "Abschalten" führen. Das Öl wirkt wärmend in Körperölen und im Bad.

Majoran wirkt sehr stark auf der Gefühlsebene und gehört deshalb zum gefühlsbetonten Element Wasser.

Mandarine

Das Mandarinenöl aus Italien riecht süßer und wärmer.

Mandarine lässt Kinderherzen höher schlagen.
Es schenkt Geborgenheit, schöne Träume und erfreut das Herz.

Weitere Beschreibung wie Mandarine Spanien!!!

Mandarine grün

Das Edelste der Mandarinenöle.

Ein spritziger, leicht herber Duft.
Für überschäumende Lebenslust und Aktivität.

Mandarine rot Spanien

Vorkommen:
In allen mediterranen und subtropischen Regionen heimisch.
Duftrichtung:
Frisch, spritzig, fruchtig mit süßer Note.

Das ätherische Öl der Mandarine besitzt kräftigende und stimulierende Energien.

Bringt Licht in dunkle Stimmungslagen. Die Menschen werden durch dieses Aroma heiterer denn es wirkt entspannend.

Für unruhige, ängstliche Kinder ist Mandarine ein wirksamer Raumduft.
Mandarine macht der Langeweile den Garaus. Inspiriert, baut auf und erheitert.

Harmonie mit anderen Düften:
Die Mandarine kann mit vielen Düften kombiniert werden.
Für Kinder absolut beruhigend mit Vanille oder Zimt.

Manuka

Leptospermum scoparium
Weitere Namen: Echter Teebaum, Red Manuka (Roter Manuka)
Vorkommen
Manukabäume sind vor allem im Norden Neuseelands weit verbreitet.
Duftrichtung
angenehm warm, erdig, würzig und krautig

Wissenswertes

Manuka ist eine traditionelle, neuseeländische Heilpflanze aus der Familie der Teebäume, zu der neben Tea-Tree auch Cajepu, Niaouli und Kanuka zählen. Manukaöl wurde bei uns erst im Zuge des Booms um das Teebaumöl bekannt. Es zeichnet sich durch seine ungeheure Widerstandskraft und Robustheit und durch seine starke keimtötende Wirkung gegen Bakterien, Viren und Pilze aus. Das ätherische Öl wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern und dünnen Zweigen gewonnen.

Manukaöl besitzt eine enorm starke antimikrobielle Wirkung gegen eine Vielzahl von Bakterien, Viren und Pilzen. Die Krankheitserreger Staphylokokken und Streptokokken bekämpft Manuka sogar noch stärker als das Teebaumöl.

Auf der Haut und den Schleimhäuten ist Manukaöl sehr gut verträglich. Es wirkt stabilisierend und regenerierend und unterstützt die Heilung.

Auf der psychisch-geistigen Ebene stärkt Manuka.
Insgesamt bietet Manukaöl Schutz und Stabilität bei Hektik und Überforderung.

Es gibt ganze Bücher nur über Teebaumöl. Das kann ich nur jedem sehr empfehlen.

Manukaöl verträgt sich gut mit Blütendüften wie Ylang-Ylang, Rose, Geranie sowie mit allen Zitrusdüften.

Manukaöl gehört zu den wenigen ätherischen Ölen, die weder Haut noch Schleimhäute reizen, denn der für Hautirritationen verantwortliche Cineolgehalt ist in diesem Öl verschwindend gering. Er liegt bei unter 0,5 %.

Somit eignet es sich hervorragend zur Verwendung in Pflegeölen.

Melisse

Melisse Indicum extra

Vorkommen:

Ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeergebiet und dem Orient.

Heute in ganz Europa verbreitet.

Duftrichtung:

Frisch, hell, leicht, zitronig, spritzig, sonnig warm.

Schon im Mittelalter als Herzenströster bekannt.

Der Duft von Melisse sorgt für eine ausgeglichene und gelassene Stimmung.

Bekannt und wissenschaftlich anerkannt ist die beruhigende Wirkung des Öls.

Harmonie mit anderen Düften:

Für die Seele mischt man es mit Rose, Neroli, Geranie, Lavendel und Myrte.

In der Duftlampe:

Da es sehr intensiv ist, genügen 1 bis 2 Tropfen.

Nehmen Sie Melissenöl, um eine Atmosphäre der Geborgenheit und Leichtigkeit zu schaffen.

Melisse gibt es auch beim Tee.

Minze

Vorkommen:

Die etwa 20 Arten sind auf der ganzen Welt heimisch.

Duftrichtung: Frisch, grün bis scharf und intensiv minzig.

Minzsorten wirken auf der geistigen Ebene.

Sowohl belebend und erfrischend, als auch wärmend und beruhigend.

Minzöle sind für Kinder nicht geeignet. Ebenso wenig in der Schwangerschaft. Minzöle sind besonders haut- und schleimhautreizend.

Wer ohnehin zu übermäßiger Nervosität neigt, sollte den Duft der Minze eher meiden.

Minze stärkt die Geisteskraft und vereint in sich die Frische des Elements Luft.

Der Geist ist kristallklar, wach und konzentriert.

Muskateller Salbei

Vorkommen:

Wächst wild im gesamten Mittelmeerraum und in England. Kultiviert findet man ihn in Russland, Frankreich, Italien und Spanien.

Duftrichtung:

Würzig, süß-herb, nussartig mit leicht blumiger Note.

Muskatellersalbei ist ein ganz besonderes Aromaöl mit einem sehr ungewöhnlichen Duft, der einen fast hypnotischen, euphorisierenden Effekt auf die Psyche besitzt.

Dieser Duft ist sehr beruhigend und entspannend und kann euphorische Gefühle und wundervolle Träume bewirken.

Ist hilfreich bei kreativem Arbeiten, da es den Geist öffnet, die Phantasie anregt und ermutigt, ungewöhnliche Wege zu gehen.

Harmonie mit anderen Düften:

Dieses Öl harmoniert besonders gut mit Lavendel, Bergamotte, Sandelholz, Geranie und anderen Blütendüften.

Anwendung:

Das Öl eignet sich gut für Traumreisen.

In Massage- oder Badeölen führt es zu einer tiefen Entspannung. Ebenso natürlich in der Duftlampe.

Im Muskatellersalbei vereinen sich die Eigenschaften der Elemente Luft, Wasser und Erde.

Muskatnuss

Vorkommen: Südostasien

Duftrichtung: angenehm würzig

Für Entspannung und geistige Klarheit.

Man sagt, dass Muskatnuss bei Nacht das Träumen positiv beeinflusst.

Harmonie mit anderen Düften:

Vor allem mit Orangenöl duftet es besonders gut.

Zur Stärkung der Widerstandskraft vor allem im Winter:

3 Tr. Muskatnuss, 3 Tr. Sandelholz, 2 Tr. Orange als Badezusatz.

Gering dosieren und nicht zu lange anwenden.

Myrrhe

Commiphora molmol

Vorkommen:

In den Wüstenregionen rund um das Rote Meer.

Duftrichtung:

Streng, bitter, mystisch

Wer kennt es nicht schon aus der Bibel.

Weihrauch und Myrrhe. Schon seit damals zur Heilung bekannt.

Der mystisch-geheimnisvolle Duft führt zu innerer Reinigung und Entspannung.

Bei Meditation und bei Trancereisen synchronisiert Myrrheessenz die beiden Gehirnhälften.

Harmonie mit anderen Düften:

Der etwas strenge Geruch der Myrrhe wird durch Beimischung von Orange gemindert.

In der Duftlampe:

3 bis 5 Tropfen Myrrhe und 3 Tropfen Orange.

Nicht anwenden während der Schwangerschaft.

Myrthe

Vorkommen:

Den Myrtenstrauch gibt es im gesamten Mittelmeerraum.

Duftrichtung:

Frisch, krautig, würzig, aromatisch und Eukalyptus ähnlich.

Beruhigt und befreit die Atemwege.

Als ausgesprochen starkes Antiseptikum setzt man es zur allgemeinen Immunstärkung ein. Fragen Sie Ihren Arzt oder Homöopathen.

Auf Geist und Seele hat das Öl eine stark reinigende und klärende Kraft. Hilft bei mentaler Verwirrung, Ziellosigkeit und Sorgen.

Harmonie mit anderen Düften:

Zitrone, Zirbelkiefer, Neroli, Zypresse und Lavendel.

Anwendung in der Duftlampe:

Myrte eine sehr starke antiseptische Wirkung hat, eignet sich sehr gut um die Raumluft zu desinfizieren und zu reinigen.

Es ist auch ein wertvoller Meditationsduft, der Gelassenheit und Heiterkeit schenkt.

Das Myrtenöl verleiht innere Weisheit und macht die Dinge des Lebens klarer und verständlicher.

Narde

Vorkommen:

Die im Himalaja beheimatete Pflanze wächst wild in Nepal, Bhutan und Sikkim in Höhen zwischen 3000 und 5000 m.

Man findet sie allerdings auch in China und Japan.

Duftrichtung:

Die Narde ist ein zartes, aromatisches Kraut. Warm, erdig und aromatisch.

Sie gehört zur Familie der Baldriangewächse und gleicht in Duft und Wirkung dem Indischen Baldrian.

Narde vermag eine Verbindung zwischen der körperlichen und der geistigen Ebene zu schaffen und ist daher auch zur Meditation gut geeignet. Zudem hat es einen beruhigenden Effekt.

Die Wirkung ist ähnlich wie Baldrian.

Anwendung:

in der Duftlampe:

Als Raumduft eignet sich das stark erdende, nach innen führende Aroma zur Unterstützung bei entspannenden Körpertherapien.

Als Hautöl:

Zur Pflege der reifen Haut nimmt man

5 Tropfen Narde, 5 Tropfen Orange und 5 Tropfen Geranie auf 50 ml Jojobaöl.

Nelke

Eugenia caryophyllus

Vorkommen: Malaysia, Indonesien, Madagaskar, Philippinen, Sri Lanka

Duftrichtung: Würzig, erdig, warm, süß

Nelkenöl wirkt stark antiseptisch, stärkend und stimulierend.

Nelkenöl enthält Eugenol was 80 bis 90% betragen kann. Es ist sehr Haut- und Schleimhautreizend.

Nelkenöl stimuliert das Gehirn und unterstützt das Konzentrationsvermögen. Vielfach wird es wegen seiner stärkenden Wirkung nach längerer geistiger Arbeit und bei nachlassender Denkfähigkeit geschätzt.

Harmonie mit anderen Düften:

Passt vor allem zu Anis, Fenchel, Kümmel, Basilikum, Kardamom und Ingwer.

Für wärmende Kompositionen mit Orange, Zimt, Eukalyptus und Mandarine.

Das ergibt auch den typischen Weihnachtsgeruch.

Nicht für Schwangere und Kinder geeignet.

Niaouli

Vorkommen:

Der Niaoulibaum wächst in Indien, Malaysia, Nordaustralien sowie auf den Philippinen und den Molukken.

Duftrichtung:

Krautig, frisch und eukalyptusartig.

Der Duft von Niaouli bringt Klarheit und Konzentrationskraft.

Harmonie mit anderen Düften:

Die Orange kann mit vielen Düften kombiniert werden.

Z.B. Honig, Jasmin, Koriander, Muskat, Neroli, Olibanum, Petitgrain, Thymian, Vanille, Gewürznelke oder Zimt.

Der Niaoulibaum ist verwandt mit dem Cajeputbaum. Beide stammen aus der Familie der Myrtengewächse.

Niaouli gehört zum Element Luft. Der Duft bringt frischen Wind ins Gemüt.

Orange

Vorkommen:

Wächst heute in allen subtropischen Gebieten der Erde.

Duftrichtung: Frisch und fruchtig.

Bringt Licht in dunkle Stimmungslagen. Die Menschen werden durch dieses Aroma heiterer.

Harmonie mit anderen Düften:

Die Orange kann mit vielen Düften kombiniert werden.

Z.B. Honig, Jasmin, Koriander, Muskat, Neroli, Olibanum, Patschuli, Petitgrain, Thymian, Vanille, Gewürznelke oder Zimt.

Anwendung in der Duftlampe:

Für Kinder zum Einschlafen - 5 Tropfen Orange und 2 Tropfen Honig.

Die 10ml Flasche Orange ist aus Brasilien, die 30ml Flasche aus Italien.

Spüren Sie die erhellende und wärmende Energie der Sonne und bringen Sie Licht in dunkle Stimmungslagen.

Orange extra - Dieses Öl ist im Geruch etwas milder und süsser.

Origanum

Wilder Majoran *Origanum vulgare*

Herkunft: Mittelmeerraum, besonders Spanien, Mexico.

Duft: Herb, würzig.

Duftintensität: Mttel.

Eigenschaften:

Antiseptisch, antibakteriell.

Einschränkungen:

Oregano wird als toxisch bei langfristiger äußerlicher Anwendung eingestuft. Deshalb sollte das Öl gering dosiert und nicht regelmäßig benutzt werden.

Kontraindiziert bei Schwangerschaft. Irritiert u. U. Haut/Schleimhäute.

Ersatz ist das mildere Majoran.

Origanum hat auf psychischer Ebene erdige Qualitäten und auf körperlicher Ebene die Eigenschaften des Feuers.

Palmarosa

Vorkommen:

In den tropischen Regionen beheimatet.

Duftrichtung:

rosenähnlich, fein blumig, würzig und mild

Es ist hochwirksam gegen Bakterien, Pilzen und Viren.

Palmarosa sorgt für eine entspannte Atmosphäre wenn wir verärgert oder gereizt sind.

Auf seelisch-geistiger Ebene stimuliert Palmarosa.

Zugleich wirkt es entspannend und harmonisierend.

Es inspiriert die Kreativität und bringt wieder Sonnenschein ins Leben.

Harmonie mit anderen Düften:

Zitrone, Vetiver oder Blütendüften.

Aber auch mit Lavendel, Melisse, Sandelholz.

Patchouli

Vorkommen:

Wild an den Küsten des Mittelmeeres.

Kultiviert überall in Europa.

Duftrichtung: Waldig, erdig, modrich-süßlich.

Beruhigend, aphrodisierend, entzündungshemmend, antiseptisch, tonisierend.

Hilft bei Unklarheit, Selbstzweifeln, innere Unruhe. Verleiht den Mut, die Entschlossenheit und die Kraft, eigene Wege zu gehen.

Der schwere, erdige Duft vermittelt Entspannung, Zufriedenheit und Sicherheit.

Anwendung:

Es wirkt in geringer Dosierung anregend, in hoher Dosierung entspannend.

Als hautpflegendes Öl der reifen Haut in Verbindung mit Jasmin oder Neroli.

Das Öl ist bestens geeignet zur Komposition schwerer Naturparfüms und aphrodisierender Mischungen. Sein Duft hält sich lange - Patchouli ist daher auch gut für die Beduftung der Wäsche und Schränke geeignet.

Petitgrain

Vorkommen:

Spanien, Marokko, Frankreich, Algerien, Tunesien, Haiti und Guinea.

Duftrichtung:

Blütig frisch mit herber Note.

Faszinierend, abwechselnd holzig und blumig.

Dieses Öl ähnelt in Zusammensetzung und Wirkung Neroli, das aus den Blüten der Bitterorange gewonnen wird. Neroli hat jedoch einen mehr blumigen Duft. Petitgrain duftet frisch, fruchtig mit einer klaren Ausstrahlung.

Petitgrain ist aufgrund der Ähnlichkeit mit Neroli die beliebteste Essenz.

Wenn ihnen Neroli zu kostspielig ist, bietet Petitgrain eine wunderbare Alternative.

Beruhigt und bringt Klarheit in die Emotionen. Stärkt die Konzentration.

Harmonie mit anderen Düften:

Rosmarin, Lavendel, Geranie, Grapefruit, Limette, Bergamotte.

Anwendung in der Duftlampe:

Für einen geistig stärkenden und erfrischenden Raumduft:

6 Tropfen Petitgrain und 3 Tropfen Grapefruit.

Pfefferminze

Vorkommen:

Heute trifft man sie auf der ganzen Welt.

Duftichtung: Intensiv minzig, frisch und etwas stechend.

Pfefferminze China und Amerika sind deutlich zu unterscheiden.
China ist die Ackerminze - Amerika die echte Pfefferminze.

Bei geistiger Erschöpfung, Überarbeitung und Benommenheit steigert es die Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Gedächtnis.

Harmonie mit anderen Düften:

Abwehrstärkend mit Majoran und Lavendel.

Harmonisiert aber auch gut mit Eukalyptus, Rosmarin, Benzoe und Grapefruit.

Pfefferminze Amerika

Mentha piperita oder auch die "echte Pfefferminze"

Vorkommen: Heute trifft man sie auf der ganzen Welt.

Duftichtung: Intensiv minzig, frisch und etwas stechend.

Pfefferminze China und Amerika sind deutlich zu unterscheiden.
China ist die Ackerminze - Amerika die echte Pfefferminze.

Steigert die Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Gedächtnis.

Harmonie mit anderen Düften:

Abwehrstärkend mit Majoran und Lavendel.

Harmonisiert aber auch gut mit Eukalyptus, Rosmarin, Benzoe und Grapefruit.

Rose

Vorkommen:

Die Rosa centifolia stammt ursprünglich aus Persien, wird heute jedoch hauptsächlich in Ägypten, Algerien, Frankreich und Marokko angebaut.

Duftichtung: Warm, weiblich-süß, öffnend, erhebend und euphorisierend.

Wissenswertes:

Die Rose gilt als die Königin der aromatischen Pflanzen. Sie ist ein traditionelles Symbol der Liebe und der Verehrung, vielgepriesen von Dichtern und in vielen Kulturen den Göttern als Geschenk dargebracht. Schon im zehnten Jahrhundert kannte man Rosenöl und -wasser. Geschätzt wird die Rose wegen ihres Wohlgeruchs, ihrer Schönheit und ihrer großen umfassenden Heilkraft, vor allem auf das Herzchakra. Die Essenz der Rose centifolia wird durch ein aufwendiges Extraktionsverfahren gewonnen. Bei dieser speziellen Herstellungsform erhält man das so genannte Rose absolue oder Rose absolute, eines der teuersten ätherischen Öle der Welt.

Rosenduft harmonisiert die Gefühle, besänftigt die Nerven, erhellt die Stimmung bei Liebeskummer und Enttäuschung, hilft gebrochene Herzen zu heilen und regt die Sinne an. Rosenessenz wirkt auf allen Ebenen - von der psychischen bis zur feinstofflichen. Sie gilt als herzöffnend und aphrodisierend.

Harmonie mit anderen Düften:

Rose harmonisiert gut mit Neroli, Lavendel, Sandelholz, Jasmin und Melisse.

Rose gibt es auch als Hydrolat !!!

Rosenholz

Aniba rosea odora
Herkunft: Amazonasgebiet.
Duft: Rosig, frisch.
Duftintensität: Mittel.

Eigenschaften:

Entspannend, hautpflegend, desodorierend, antibakteriell.

Anmerkungen:

Das Öl hat den gleichen rosigen Duft und wirkt ähnlich entspannend und hautpflegend wie Linaloeholz oder Ho-Blätteröl.

Rosmarin

Vorkommen:
An den sonnigen Berghängen rund um das Mittelmeer.
Duftrichtung: Feurig, aromatisch, belebend und intensiv krautig mit kampfriger Note.

Rosmarin ist eine Pflanze die Wärme erzeugt. Stärkt und belebt den gesamten Organismus.
Wirksames Anregungsmittel für Nerven und Gehirn.

Aktiviert die ICH-Kräfte. Stärkt Willen und Durchsetzungskraft. Mentale Anwendungsbereiche sind somit mangelndes Selbstbewusstsein und Antriebskraft, allgemeine Schwäche, Konzentrationsschwäche, geistige Erschöpfung,

Harmonie mit anderen Düften:

Verträgt sich gut mit Minze, Bergamotte, Basilikum, Zirbelkiefer, Wacholder und Zedernholz.

Salbei

Vorkommen:
Inzwischen fast überall auf der Welt.
Duftrichtung:
Krautig, frisch, würzig.

Salbeiöl ist stark antibiotisch, adstringierend und seit alters her das beste Hausmittel für alle Beschwerden. Es gibt genügend Fachliteratur.

Seelische Wirkung:

Salbeiöl fördert das freie Fließen der Energie und befreit von emotionalen Belastungen.

Harmonie mit anderen Düften:

Lavendel spica, Schopflavendel, Rosmarin und Zitrusdüfte.

Trotz des großen Heilwertes der frischen und getrockneten Salbeipflanze ist beim ätherischem Salbeiöl Vorsicht angebracht.

Eine Überdosierung kann Krämpfe und Vergiftungserscheinungen hervorrufen.

Schon drei Tropfen in einem Massageöl können zu viel sein.

Epileptiker und Schwangere dürfen auf keinen Fall Salbeiöl verwenden.

Aromatherapeuten bevorzugen lieber das Öl des Muskatellersalbei.

Salbei gibt es aber auch bei Tee.

Sandelholz

Santalum album

Vorkommen:

Die Heimat des Sandelholz liegt in Ostindien

Duftrichtung: Weich und balsamisch süß

Sandelholz ist ein wichtiges Heilmittel bei der Ayurveda.
Es wirkt schleimlösend, antiseptisch und vieles mehr.
Da Sandelholz sehr mild ist, wird es gut von der Haut vertragen.

Sandelholz wird gern und oft im psychisch-emotionalen Bereich genutzt.
Der weiche Duft wirkt beruhigend und entspannend.
Sandelholzöl ist auf der ganzen Welt als aphrodisierender Duft bekannt.

Im Massageöl führt dieser Duft zu tiefer Ruhe.

Sandelholz öffnet die Tore zur Gefühlswelt. Es ist dem Wasser und dem Erdelement zugeordnet.
Ergänzend und ausgleichend.

Harmonie mit anderen Düften:
Verträgt sich gut mit allen Holz und Blütendüften.

Neben dem ostindischen Sandelholzöl gibt es noch das Amyrisöl aus Westindien.
Dieses Öl wird seltener verwendet, da es dem ostindischen Öl weit unterlegen ist.
Es ist daher aber auch preiswerter.

Speik Lavendel

Lavandula spica/latifolia

Vorkommen: Ist in den französischen und spanischen Kalksteingebirgen heimisch.

In Höhen zwischen zwei- und fünfhundert Metern.

Duftrichtung: Ähnlich wie Lavendel, aber klarer und frischer. Geht mehr in Richtung Kampfer und ist herber.

Speik wirkt bei mentaler Erschöpfung wärmend und stärkend.
Macht einen überlasteten Kopf frei und die Sinne ruhiger, aber auch wacher.

Weitere Beschreibung bei Lavendel.

Anwendung der Essenz.

Duftlampe

Lavendel spica reinigt die Luft von Krankheitskeimen und sorgt für erholsamen Schlaf.

Sternanis

Sternanis (Illicium verum)

Inhaltsstoffe: Die getrockneten Früchte enthalten 5 bis 8% ätherisches Öl, das von Anethol (85 bis 90%) klar dominiert wird. Die anderen Komponenten, Phellandren, Safrol und Terpeneol, haben nur geringen Einfluß auf das Aroma. Zur Unterscheidung von Anis kann das Spurenvorkommen von 1,4-Cineol dienen, das im Anis (und in den meisten anderen Gewürzen) völlig fehlt.

Die getrocknete Frucht eines immergrünen Baumes aus der Verwandtschaft der Magnolienfamilie wird häufig als die "Schönste" unter den Gewürzen gewürdigt: Mit ihren zirka acht Zacken, in denen sich die Samen verbergen, ähnelt sie in Miniatur dem Meerstern. Obwohl Duft und Name es nahe legen, ist Sternanis nicht mit dem einheimischen einjährigen Doldengewächs Anis verwandt.

Der Hauptwirkstoff von Anis ist das Anisöl. Man gebraucht es in vielen Ländern als Grundlage appetitanregender Spirituosen: In Frankreich trinkt man "Pastis", in Griechenland "Uuzo" oder "Sambuca" in Italien. Da Anisöl sehr teuer ist, wird es mittlerweile bei der Getränkeherstellung häufig durch das Sternanisöl ersetzt.

Obwohl sich Anis und Sternanis im Aussehen stark unterscheiden, haben sie doch ein sehr ähnliches ausgeprägtes Aroma. Wegen der geschmacklichen Ähnlichkeit kann Sternanis in unserer Küche Anis beim Würzen ersetzen. **Anwendung und Beschreibung siehe Anis!**

Tangarine

Siehe Mandarine und Orange.

Teebaumöl

Melaleuca alternifolia

Weitere Namen: Tea-Tree, Echter Teebaum, Ti-Baum

Vorkommen:

Die Heimat des Teebaums ist Australien.

Duftrichtung: Frisch, krautig, würzig, eukalyptusähnlich.

Für die besondere Wirkung dieses Öls ist vor allem die einzigartige Kombination der über 40 Inhaltsstoffe von Bedeutung. Das herausragendste Merkmal ist seine hohe keimtötende Wirkung auf Pilze, Viren und Bakterien bei gleichzeitig sehr guter Hautverträglichkeit. Entsprechend breit ist das Anwendungsspektrum.

Wie schon bei Manuka Öl geschrieben.....es gibt über Teebaumöle ganze Bücher. Die kann ich jedem nur empfehlen.

Auf der psychisch-geistigen Ebene stärkt Teebaum Menschen mit sehr empfindlichem vegetativem Nervensystem.

Insgesamt bietet Teebaumöl Schutz und Stabilität bei Hektik und Überforderung.

Harmonie mit anderen Düften:

Um den Duft zu verfeinern, kann man mit Zitrusdüften, Lemongras, Verbena oder Zirbelkiefer mischen.

Das Teebaumöl in 50 ml Flaschen ist von einem anderen Händler.

Thuja

Die Monoterpene in den etherischen Ölen machen die Pflanze für Menschen relativ giftig.

Einige Autorinnen warnen vor der Anwendung der Räucherung bzw. des Öls bei Schwangerschaft. Und Vorsicht, Thuja sollte nicht in den Körper gelangen. Es ist hoch giftig und verursacht schwere Krämpfe. Typische Folgen sind Nieren-, Magen- und Leberschäden.

Tujaöl sollte nur von Menschen eingesetzt werden die viel Erfahrung im Umgang mit ätherischen Ölen haben!

Thymian

Thymus vulgaris

Vorkommen: Die Heimat ist der Mittelmeerraum.

Duftrichtung: Scharf-würzig, kräuterartig.

Thymian wurde zur Heilpflanze des Jahres 2006 gewählt !!!

Aktiviert das Gehirn und steigert die Konzentration. Hilft bei geistiger Erschöpfung und stärkt die Nervenenergie. Baut auf, gibt Mut, Kraft und Ausdauer.

Harmonie mit anderen Düften:

Benzoe, Ginster, Narzisse, Jasmin, Ylang-Ylang, Sandelholz, Honig, Vanille, Orange, Mandarine, Clementine und Zimt.

Vanille

Vorkommen:

Die Vanille ist die Schote einer ursprünglich aus Lateinamerika kommenden Kletterorchidee. Hauptanbaugebiete sind heute Madagaskar, die Comoren und die Insel Reunion, die früher übrigens Bourbon hieß.

Duftrichtung: balsamisch süß, warm und typisch vanilleartig

Wissenswertes:

Das Aroma der Vanilleschoten gehört zu den weltweit wohl bekanntesten, beliebtesten und am meisten verbreiteten. Wir kennen es von Kindesbeinen an - es gibt Schokolade, Bonbons, Pudding, Eis und vielen anderen Süßigkeiten den unvergleichlichen, weichen Geschmack, der auf Geist und Seele tröstend und beruhigend wirkt. Vanille war bei den Indianern ein wichtiges Heil- und Gewürzmittel. Das Öl erhält man durch Extraktion der gemahlene Schoten mit Weingeist.

Vanille verleiht Energie

Das süße, warme Aroma der Vanille steigert die geistige Aktivität, macht gute Laune und gibt einen Energieschub.

Harmonie mit anderen Düften:

Das sanft wirkende Vanilleöl mischt sich gut mit Grapefruit, Limette, Bergamotte oder Orange und Rose.

Anwendung in der Duftlampe:

Vor allem Kinder lieben diesen Duft.

5 Tropfen Vanille und 5 Tropfen Orange oder Clementine mischen. Und davon dann 1-2 Tropfen in die Duftlampe geben.

Vetiver

Vetiveria zizanioides

Vorkommen:

In den tropischen Regionen beheimatet.

Duftrichtung: schwer, erdig, tief, waldig

Wissenswertes:

Vetiveröl wird aus den Wurzeln des Vetivergrases gewonnen. Dieses tropische Süßgras gehört zur selben botanischen Familie wie das Lemongras.

Da die Wurzeln ausgegraben werden müssen, ist die Gewinnung sehr aufwendig. Aus diesem Grund ist das dunkle, rotbraune, zähe Öl sehr kostbar.

Körperliche Wirkung:

Vetiveröl stärkt das Nervensystem und wird außerdem zum Aufbau und zur Kräftigung des Immunsystems eingesetzt.

Es hat sehr gute hautpflegende und hautregenerierende Eigenschaften.

Vetiver stimuliert auch die Sexualorgane, u.a. wegen seiner östrogenähnlichen Wirkung.

Seelische Wirkung:

Dieses Öl wird in der Aromatherapie sehr geschätzt, um Menschen zu erden die sich entwurzelt fühlen.

Vetiver bringt Ruhe und Gelassenheit, Stabilität und Zentrierung.

So verhilft dieser Duft wieder auf den Boden der Realität zu kommen. Es wirkt entspannend und ist hilfreich bei nervösen Problemen.

Weitere Anwendungsgebiete sind Niedergeschlagenheit und starke geistige Anspannung.

Harmonie mit anderen Düften:

Der Duft von Vetiver ist sehr gewöhnungsbedürftig.

Er passt wunderbar zu Ylang-Ylang, Geranie, Sandelholz, Zimt und Bergamotte.

Wacholderbeere

Vorkommen:

In ganz Europa beheimatet.

Duftrichtung: Würzig und fein.

Wacholder besitzt eine stark reinigende Kraft auf den gesamten Organismus.

Hilft sich von negativen Gedanken zu lösen.

Wenn man müde ist, friert und zugleich seelisch erschöpft ist, kann Wacholderbeere Wunder wirken.

Der Duft baut auf und wärmt innerlich und äußerlich.

Anwendung in der Duftlampe:

z.B. 5 Tropfen Wacholder und 3 Tropfen Zimt.

Weihrauch

Boswellia carterii, *thurifera*

Vorkommen: Jemen, Somalia.

Duftrichtung: Harzig, rauchig, mit starker Duftintensität.

Emotionale Verwirrung, Sorgen, unruhiger Geist.

Esoteriker sagen: Der Duft erdet und gibt gleichzeitig kosmische Einsicht. Es ist der traditionelle Duft für die Meditation.

Nicht in der Schwangerschaft anwenden !

Wintergrün / Scheinbeere

Winter Green ist eine Nordamerikanische Efeuart.

Gaultheria procumbens.

Eigentlich eine recht ungesunde Pflanze. Zumindest die leuchtend roten Früchte sind gefährlich. Die ledrigen Blätter enthalten jedoch ein ätherisches Öl, aus dem beim Trocknen Methylsalicylat entsteht. Das Öl besitzt einen starken angenehm aromatisch-würzigen Geruch. In der Parfümindustrie verwendet man das Öl für Tabak, Chypre- und Phantasie-Noten. In der Kosmetikindustrie verwendet man den Duft für Zahnpasta, Mundpflegemittel und Kaugummi.

Das Öl besteht fast ausschließlich aus Salicylsäuremethylester (über 99 %).

Ylang-Ylang

Vorkommen:

Die Heimat des Ylang-Ylang Baumes liegt auf den Philippinen. Heute auch auf den Komoren, Madagaskar, Haiti und Réunion.

Duftrichtung: Blumig, süß, schwer, sinnlich und betörend.

Entspannt, löst blockierte Gefühle, regt die Sinne an und ist ein ausgesprochen euphorisierender, aphrodisierender Duft.

Ylang-Ylang Öl schenkt Geborgenheit und Vertrauen. Das Gefühl, sich vollkommen fallen lassen zu können. Es öffnet die Schranken, hinter denen die Emotionen eingesperrt sind. Lachen, Weinen, alles kann wieder fließen, für alles ist plötzlich wieder Raum und Möglichkeit. Die Stimmung wird heller, Leichter, ausgelassener, manchmal sogar euphorisch. Es verbreitet eine weiche, süße, erotische Stimmung. Das Lieblingsöl für tantrische Rituale.

Harmonie mit anderen Düften:

Bergamotte, Grapefruit, Sandelholz, Jasmin, Neroli, Muskatellersalbei und Patschuli.

Anwendung in der Duftlampe:

Einige Tropfen in der Aromalampe verzaubern mit ihrem betörenden Duft jeden Raum und schaffen eine sinnliche und kreative Stimmung.

Dieser Duft weckt den Sinn für die schönen Dinge des Lebens.

Siehe auch Cananga!

Zedernholz

die echte Zeder aus Marokko!

Vorkommen:

Die echte Zeder wächst im hohen Atlas von Marokko

Duftrichtung:

Die Duftrichtung ist holzig, warm und balsamisch mit leicht herber Note.

Der Duft vermittelt Kraft, Mut, Klarheit, Stabilität und stärkt das Selbstbewusstsein. Zedernholz kann die aphrodisierenden Eigenschaften von Rose und Jasmin verstärken oder gemeinsam mit Bergamotte, Zirbelkiefer und Wacholder eine recht erfrischende Wirkung entfalten.

Harmonie mit anderen Düften:

Benzoë, Bergamotte, Jasmin, Lavendel, Lindenblüte, Neroli, Rose, Rosmarin, Wacholder, Weihrauch, Zimt, Zitrone, Zypresse.

Zimtblüte

Vorkommen: In ganz Asien

Duftrichtung: Warm, würzig, süß

Wichtig:

Es gibt zwei verschiedene Zimt Öle. Aus den Zweigen und Blättern das etwas herbe riechende Zimtblätteröl und aus der Rinde das Zimtrindenöl.

Beide Öle duften und wirken unterschiedlich.

Zimtrindenöl enthält bis zu 75% Zimtaldehyde und höchstens 10% Eugenol.

Zimtblätteröl hingegen etwa 75% Eugenol und höchstens 3 bis 5% Zimtaldehyd.

Zimtrindenöl ist ein stark antiseptisch wirkendes Öl. Es durchwärmt und durchblutet den gesamten Organismus.

Allerdings ist das Öl aus der Rinde hautreizend. Für Bäder und Massagen eignet sich deshalb eher das mildere Zimtblätteröl.

Das Öl aus der Zimtrinde verbreitet eine Atmosphäre der Geborgenheit, in der man entspannen, loslassen und träumen kann. Es wirkt aphrodisierend und regt die Traumwelt an.

Harmonie mit anderen Düften:

Mit Orange, Mandarine und Gewürznelke gibt es den typischen Weihnachtsduft.

Für sinnliche Düfte sollte man es mit Jasmin, Ylang-Ylang, Ingwer, Narzisse oder Patschuli mischen.

Für einen frischen Duft dagegen eher mit Grapefruit und Limette.

Anwendung:

Für den Raumduft sollten Sie auf jeden Fall den sehr wärmenden und psychisch stärker wirksamen Duft des Zimtrindenöls bevorzugen.

Für die Massage oder Bäder aufgrund der besseren Hautverträglichkeit das Zimtblätteröl.

Vorsicht!

Zimtöl darf nicht in der Schwangerschaft benutzt werden.

Es eignet sich auf keinen Fall zur inneren Anwendung.

"siehe auch unter "Cassia"

Zitrone

Vorkommen: Mittelmeerraum sowie in allen subtropischen und tropischen Regionen.
Duftrichtung: Frisch - fruchtig - spritzig.

Seelische Wirkung:

Der Duft regt den Geist an, fördert Konzentration und Gedächtnis. Entfaltet eine belebende und aufmunternde Energie. Es sorgt für einen klaren Kopf und wirkt daher aktivierend und konzentrationsfördernd.

Anwendung:

Ideal für Schul- und Büroräume, denn es regt zum geistigen Arbeiten an. Zudem reinigt Zitronenessenz die Raumluft von Krankheitserregern.
Also zur Beduftung der Raumluft super gut geeignet.

Zypresse

Cupressus sempervirens
Herkunft: Mittelmeerraum, Algerien, Frankreich
Duft: Frisch, würzig, harzig.
Duftintensität: Schwach.

Einschränkungen:

Kontraindiziert bei Epilepsie.

Zu Empfehlen bei innerer Unruhe, Gereiztheit, Ziellosigkeit, mangelnde Zentrierung, mangelndes Selbstvertrauen, Hoffnungslosigkeit, Trauer, emotionales Chaos.

Anmerkungen:

Zypressenöl hat den Charakter des Holzes und des Blattes: Erde, Zentrierung und gleichzeitig das Grün der Hoffnung und Leichtigkeit. Sein Duft hilft bei Verlust des Selbstvertrauens, in den dunklen Stunden des Seins, der Trauer.

Aromaberatung
Jutta Müller
Wevelinghofergasse 16
48143 Münster
www.aromaberatung.fedchag.de