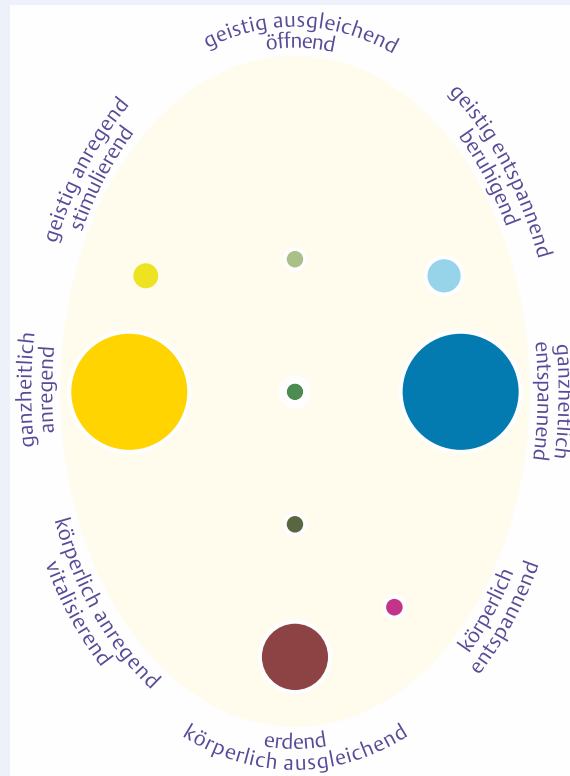


„Lichtblick in trüben Stimmungen“



Quelle: Ruth von Braunschweig, Köln

Inhaltsstoffe

Ester	● 30–45% (v. a. Linalylacetat)
Monoterpene	● 30–45% (v. a. (+)-Limonen)
Monoterpenole	● 10–25% (v. a. Linalool)
Monoterpenaldehyde	● bis 5%
Cumarine	● 5%
(v. a. Furocumarine)	
Sesquiterpenole	● bis 1%
Sesquiterpene	● bis 1%
Sesquiterpenketone und -aldehyde	● in Spuren
Aromatische Ester	● in Spuren (Methylantranilat)
Andere Stoffgruppen	in geringen Spuren
(Jasmon, Indol)	

Wirkung körperlich

stark antibakteriell, antiseptisch (desinfizierend), antiviral, immunstimulierend, fiebersenkend, entkrampfend.

Wirkung psychisch

stimulierend-entspannend; angstlösend, stimmungsaufhellend

Quelle: Primavera Life, Oy-Mittelberg



Bewährte Anwendungsbereiche

- Halsschmerzen
- Fieber
- Kopfschmerzen
- nervös bedingte Verdauungsbeschwerden
- Blasenentzündung
- Menstruationsbeschwerden
- klimakterisches Syndrom
- Lymphstau nach Brustamputation
- nervös bedingte Muskelverspannungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlafstörungen, auch bei Kindern
- depressive Verstimmung, Winterdepression
- Angstzustände

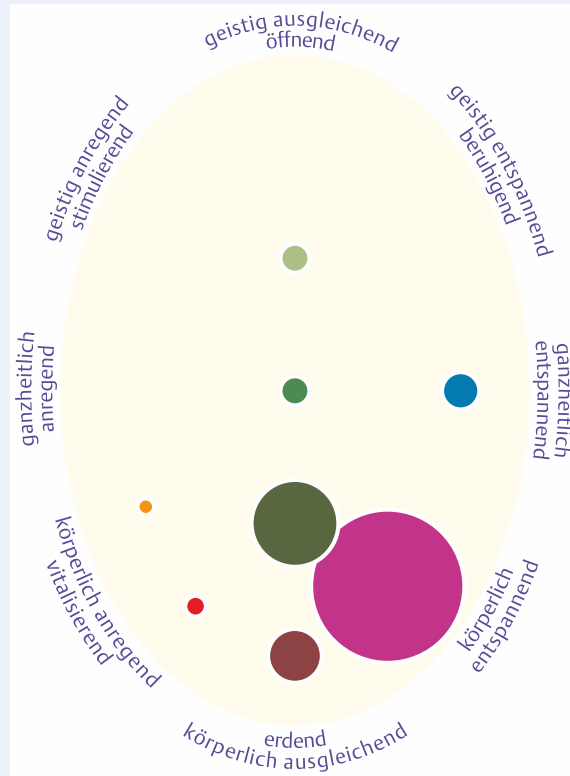
! **Merke:** Pigmentflecken können auch dann auftreten, wenn ein Parfüm, in dem Bergamotteöl enthalten ist, auf die bloße Haut aufgetragen wird; ebenso, wenn Bergamotte Bestandteil eines Hautöls ist. Vermeiden Sie deshalb starke Sonnenbestrahlung während der äußerlichen Anwendung von Bergamotteöl – jedoch stellen 4 bis 6 Tropfen in 100 ml Basisöl kein Problem dar.

In einigen Aromatherapiebüchern steht, dass Bergamotteöl bei Herpes labialis (Lippenbläschen) anstelle von Melissenöl eingesetzt werden kann. Davon ist dringend abzuraten, da Herpes labialis sehr oft durch große körperliche Belastung zum Ausbruch kommen kann, etwa bei anstrengenden Bergtouren im Sommer oder Winter, bei denen die Lippen häufig starker Sonnenbestrahlung ausgesetzt sind. Wird dann Bergamotteöl angewendet, kann dies äußerst unschöne Pigmentierungen am Mund hinterlassen. Zur Behandlung von Herpes labialis sind andere ätherische Öle besser geeignet.

Cave

Da Bergamotteöl durch die enthaltenen Furocumarine die Lichtempfindlichkeit der Haut stark erhöht (Photosensibilisierung), wurde es früher schnellbräunenden Sonnenschutzmitteln zugesetzt. Es stellte sich jedoch heraus, dass dies bei einigen Menschen zu starker Pigmentierung (Dunkelfärbung) und zu allergisch-entzündlichen Reaktionen der Haut führte.

Ein betörender, tief berührender Duft



Quelle: Ruth von Braunschweig, Köln

Inhaltsstoffe

Aromatische Ester

und aromatische Alkohole

Diterpenole

und Sesquiterpenole

Ester

Monoterpenole

Sesquiterpene

Eugenol

Sesquiterpenketone

Monoterpenphenole

Andere Stoffgruppen:

Jasmon, Indol, Jasmin-lacton, Methyljasmonat

Wirkung körperlich

krampflösend, hautregenerierend, hormonmodulierend

Wirkung psychisch

stimmungsaufhellend, angstlösend, tonisierend, harmonisierend, aphrodisierend



Quelle: Tobias Görner, Weilheim a. d. Teck

Bewährte Anwendungsbereiche

- Menstruationsbeschwerden
- klimakterisches Syndrom
- Geburtsvorbereitung
- Geburt
- Stress
- Schlafstörungen
- depressive Verstimmungen
- Libidoverlust

! Merke: In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

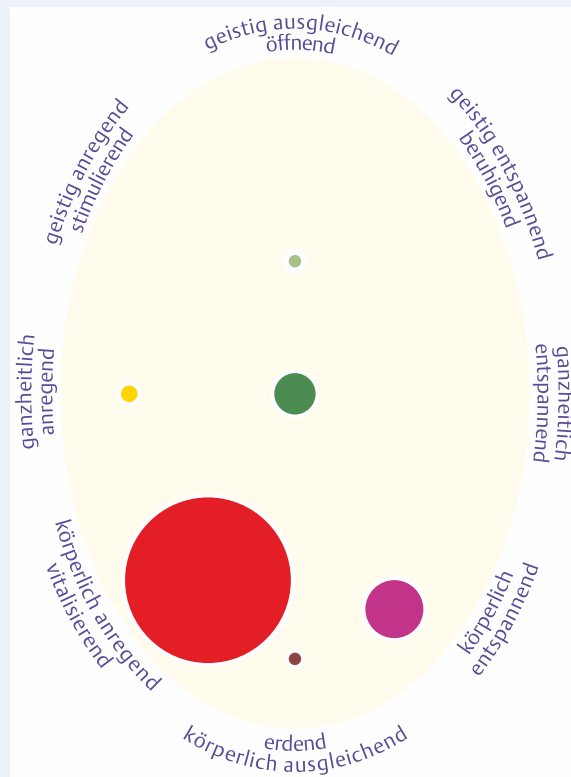
Jasminriechstoffe, z. B. Jasminlacton, Methyljasmonat und Indol (an Fäkalien erinnernder Riechstoff, in hoher Verdünnung kräftig blumig), bestimmen den typischen Jasminduft und haben einen ausgeprägten Pheromoncharakter. Methylanthranilat und Indol sollen zudem eine aphrodisierende Wirkung aufweisen.

Neben dem aus Ägypten und Marokko stammenden Jasminum-grandiflorum-Öl ist ein weiteres Jasminöl erhältlich: das von Jasminum sambac aus Indien. Hauptinhaltsstoffe und Wirkungen der beiden Öle sind ähnlich, der Unterschied liegt primär im Duft. Das Öl von Jasminum grandiflorum aus Marokko hat einen besonders feinen Duft, das des Jasminum sambac ist etwas schwerer mit leicht krautiger Note.

Cave

Da der Duft in zu hoher Konzentration betäubend und ekelerregend wirken kann, ist bei der Anwendung von Jasminöl auf niedrigste Dosierung zu achten!

„Blüten der Götter“



Quelle: Ruth von Braunschweig, Köln

Inhaltsstoffe

Eugenol	● 70–80%
Aromatische Ester	● 10–18% (v.a. Eugenylacetat)
Sesquiterpene	● 5–15% (v.a. beta-Caryophyllen)
Monoterpene	● 2%
Monoterpenole	● 1%
Sesquiterpenoxide	● 1%

Wirkung körperlich

stark antibakteriell mit breitem Spektrum, antiviral, anti-mykotisch, entzündungshemmend, erwärmend, durchblutungsfördernd, stark muskelentkrampfend und schmerzstillend, anästhesierend, immunstimulierend, allgemein tonisierend, uterustonisierend, verdauungsfördernd.

Wirkung psychisch

anregend, stärkend, stimmungsaufhellend.



Quelle: Patrick Collin, Madagaskar

Bewährte Anwendungsbereiche

- Erkältungskrankheiten
- Bronchitis
- Angina
- Mundschleimhautentzündung (Stomatitis)
- Zahnschmerzen
- Verdauungsprobleme wie Bauchkrämpfe und Völlegefühl
- Muskelverhärtungen (Myogelosen)
- Arthritis, Gelenkschmerzen
- rheumatische Beschwerden
- Schwächezustände
- Menstruationsbeschwerden
- Geburtsvorbereitung

! **Merke:** Neben dem ätherischen Öl aus getrockneten Nelkenblüten gewinnt man aus den ledrigen Blättern ein sehr preiswertes Öl. Sein Duft ähnelt dem teuren Nelkenknospenöl, denn es hat einen ähnlich hohen Eugenolgehalt (nelkenartiger Duft) wie das Nelkenknospenöl, ist aber nicht annähernd so zart, fein und süß wie Nelkenknospenöl. Das Öl wirkt ebenfalls antiseptisch, antibakteriell, antiviral, antimykotisch, entzündungshemmend und lokalanästhetisch. Nelkenblätteröl enthält im Gegensatz zum Nelkenknospenöl nur in Spuren das therapeutisch wirksame Eugenylacetat (Ester). Daher ist es nicht ganz so hautfreundlich wie Nelkenknospenöl.

Cave

Auf Grund seiner uterustonisierenden und hautreizenden Eigenschaften verlangt dieses Öl fachliche Kompetenz bei der Anwendung.

Bei Nelkenknospenöl ist auf eine korrekte Dosierung zu achten. Häufig wird von einer hepatotoxischen Wirkung berichtet, die jedoch nur bei längerer Einnahme in höherer Dosierung auftritt. Bei äußerlicher Anwendung in niedriger Dosierung (bis 0,5%) ist das Öl sehr gut verträglich und hat nur ein geringes Allergisierungspotenzial. In konzentrierter Form ist es allerdings haut- und schleimhautreizend. Dieses Öl sollte wegen seiner uterustonisierenden Eigenschaft nicht während der Schwangerschaft angewendet werden. 1 bis 2 Tropfen in einer Körperölmischung sind jedoch kein Problem.