



Aromatherapie

Düfte für
Körper und Seele

Das Geheimnis des Riechens



Was ist Aromatherapie

Während die Pflanzenheilkunde die ganze Pflanze nutzt, geht es in der Aromatherapie nur um ganz bestimmte, hochwirksame Pflanzensubstanzen – um ätherische Öle.

Ätherische Öle enthalten die Lebenskraft der Pflanzen in konzentrierter Form.

Die Aromatherapie entstand vor über 6000 Jahren in den Tempeln Ägyptens.

Ob als Bad, wohlriechendes Heilmittel, entspannendes Massageöl oder betörender Raumduft:

Ätherische Öle bieten eine Fülle von Anwendungsmöglichkeiten

Geschichte der Aromatherapie

Der Gebrauch aromatisch duftender Pflanzenstoffe zu Heilzwecken ist uralt. Räucherungen mit getrockneten Pflanzen, Gräsern, Harzen, Früchten und Rinden wurden in fast allen Kulturen des Altertums zur Reinigung, als Opfer für die Götter und auch zur Behandlung von Krankheiten durchgeführt.

Räucherungen und der Einsatz duftender Pflanzenessenzen zu Heilzwecken sind auch von den alten Hebräern, Sumerern, Assyrern und Chinesen bekannt. Im altindischen Ayurveda sind bereits medizinische Anwendungen mit ätherischen Ölen - vor allem Sandelholzöl - angeführt, hauptsächlich in Form von Massagen.

Ätherische Öle

Ätherische Öle sind destillierte, nicht fettende Pflanzenauszüge.

Auf Kleidern können wohl Farbflecken zurückbleiben, aber keinesfalls Fettflecken. Das würde heissen, dass die Öle manipuliert sind!

Bergamotte
Eukalyptus
Fenchel
Kamille
Lavendel
Lemongras
Orange
Pefferminze
Rosenöl
Teebaum
Wacholder
Ylang Ylang
Zimt
Zitrone

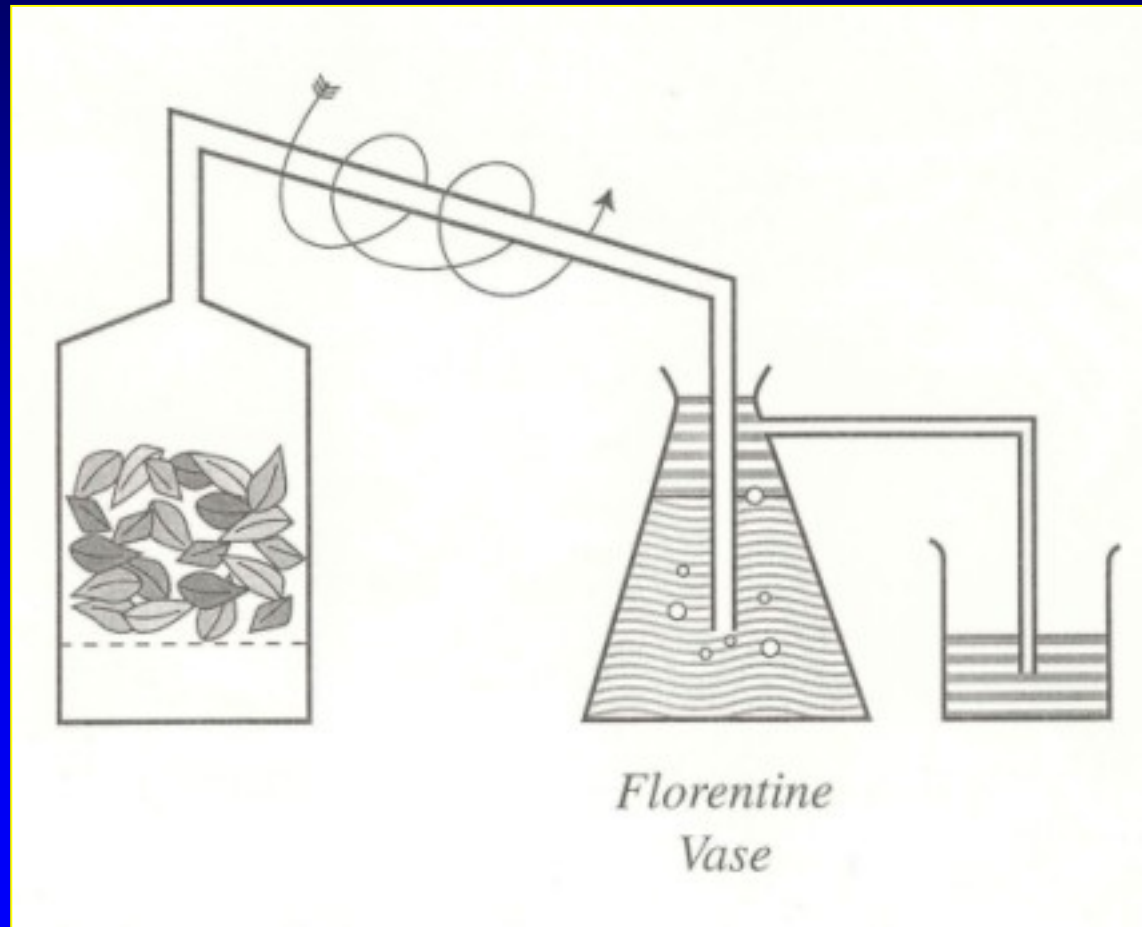
Ätherische Öle – harmlos oder giftig

Nichts ist Gift
Alles ist Gift

Auf die Dosierung kommt es an!



Ätherische Öle – Herstellung



Ätherische Öle – Aufbewahrung und Haltbarkeit

Gut verschlossen und lichtgeschützt

Nicht in der Nähe von brennenden Kerzen etc.

Citrusöl: 6 Monate

Andere Öle: Wie ein guter Wein: je länger, je besser

Trägersubstanzen

- Kaltgepresste Öle
- Kaffeerahm (Bäder)
- Molke (Bäder)
- Honig (Bäder oder innerliche Anwendung)

Auf die Dosis kommt es an

Faustregel:	Bäder (Vollbad oder Teilbad) :	7 Tr. mit Trägersubstanz
	Massage:	maximal 7 Tr.
	Duflampen:	maximal 7 Tr.
	Inhalation:	maximal 2 Tr.

Nicht unverdünnt anwenden,
immer zusammen mit einer Trägersubstanz

Anwendungsmöglichkeiten

- Duftlampen, Zerstäuber
- Massagen
- Bäder
- Inhalation
- Kompressen, z. B. Augen
- Gesichtsmasken
- Lokale Einreibungen mit Salben oder Lotionen, z.B. Kopfschmerz
- Öl (Gesichtsöl, Körperöl)
- Innerlich (selten wegen möglicher NW)



Was kann man behandeln?

- Alle psychosomatischen Beschwerden
- Akute und chronische Schmerzen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Verspannungen
- Schlaflosigkeit
- Menstruationsbeschwerden
- in der Sterbebegleitung
- und viele mehr

Das kleine Nothelferset

Eukalyptus	Erkältung, Fieber, Blasenentzündung
Geranium	Hautirritationen, Muskelkrämpfe, nervöse Spannungen, Verletzungen, Insektenabwehr
Lavendel	Verbrennungen, Verletzungen, Muskelkater, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Sonnenbrand
Pfefferminze	Juckreiz, Allergien, Verdauungsschwierigkeiten, Kopf- und Muskelschmerzen, Reisekrankheit, Wetterfühligkeit, geistige Erschöpfung
Teebaum	Halsweh, Erkältung, Entzündung der Mundschleimhaut, Insektenstiche, Pilz- und Viruserkrankungen
Zitrone	Infektionskrankheiten, Insektenstiche, Nasenbluten, Übelkeit, Wasserdesinfektion
Cypresse	Blutstillung, z.B. 1 Tr. Auf Eiswürfel

Pfeffermize - Mentha piperita

Anregend	Stoffwechsel, Nervensystem, Atmungssystem, Vitalzentren
Antiseptisch	Infektionskrankheiten
Antiseptisch, krampflösend	Asthma, Bronchitis, Katarrh
Stauungslösend	Nebenhöhlenentzündung
Beruhigend, kopfwirksam	Kopfschmerzen, Migräne
Anregend (Nervensystem)	Ohnmacht, Schwindel
Verdauungsfördernd, magenwirksam	Dyspepsie, Magenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen
Gallenflussfördernd, leberwirksam	Leber- und Gallenstörungen
Fiebersenkend	Fieber
Aphrodisisch	Impotenz
Schmerzstillend, antineuralgisch	Muskel- und Gelenkschmerzen, Neuralgie
Geist, Emotionen, Psyche	
Antidepressiv, anregend	Depressionen, Neurasthenie
Anregend (Nervensystem)	Erschöpfung, geistige Erschöpfung, geistige Überlastung



Lavendel - Lavandula officinalis

Anregend	Stoffwechsel, Atmungssystem, Vitalzentren
Antiseptisch	Blennorrhöe, Blasenentzündung, Infektionskrankheiten
Antiseptisch, zellregenerierend	Abszesse, Blutergüsse, Verbrennungen, Wunden
Antiseptisch, krampflösend	Asthma, Bronchitis, Katarrh, Erkältung
Stauungslösend	Nebenhöhlenentzündung
Beruhigend, kopfwirksam	Kopfschmerzen, Migräne
Beruhigend	Schlaflosigkeit, nervöse Spannung, Herzklopfen
Insektenvertreibend	Flöhe, Motten
Krampflösend, menstuationsfördernd	Amenorrhöe, Dysmenorrhöe, Klimakterium, prämenstruelles Syndrom
Beruhigend	Astralkörper
Antidepressiv, beruhigend	Depressionen, Neurasthenie
Krampflösend	Krämpfe



Ein Allerweltsöl!

Die Nummer 1 bei
Verbrennungen

Majoran – *Origanum majorana* *Majorana hortensi*

Krampflösend	Krämpfe des Verdauungssystems, Krämpfe des Atmungssystems
Krampflösend, Menstruationsfördernd	Amenorrhöe, Dysmenorrhöe, prämenstruelles Syndrom
Blutdrucksenkend, Gefässerweiternd	Amenorrhöe, Dysmenorrhöe, prämenstruelles Syndrom



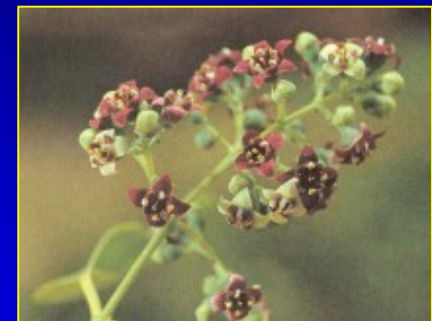
Orange - Citrus aurantium

Verdauungsfördernd, anregend	Verdauungsstörungen
Regulierung der Sekretionsorgane	Lymphsystem, Sekretionen
Ableitend, Lymphsystem anregend	Fettleibigkeit, Wasseransammlungen
Blutdrucksenkend, beruhigend	Herzklopfen
Geist, Emotionen, Psyche	
Beruhigend	Emotionaler Schock, Kummer



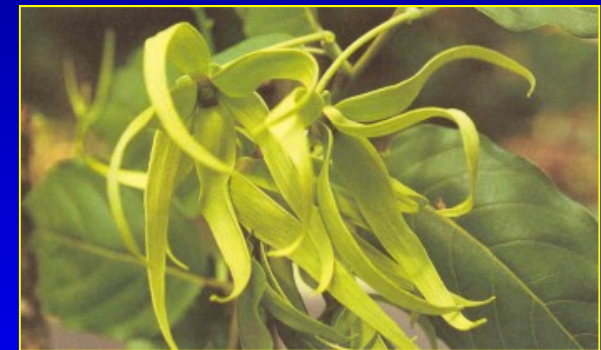
Sandelholz - Santalum album

Heilend , feuchtigkeitsspendend, lindernd	Akne, rissige und aufgesprungene Haut, trockene Haut
Antiseptisch (Harnwege)	Blennorrhöe, Blasenentzündung, Gonorrhöe
Geist, Emotionen, Psyche	
Kräftigend, erdend, öffnend	Drittes Auge, Kronenchakra
Kräftigend, erdend, öffnend	Yoga, Meditation, Rituale
Antidepressiv, euphorisierend	Depressionen



Ylang Ylang – Unona odorantissimum

Körperpflege, Hautpflege	
Talgabsonderung regulierend	Fettige Haut
Anregend (Kopfhaut)	Haarwuchs
Medizinisch	
Blutdrucksenkend	Abnorm verstärkte Atmung, zu hoher Blutdruck, Herzklopfen, Herzjagen
Aphrodisisch, sexuell anregend	Frigidität, Impotenz
Geist, Emotionen, Psyche	
Antidepressiv, euphorisierend	Depressionen, Klimakterium, Stress
Beruhigend	Schlaflosigkeit, nervöse Spannung
Anregend	Sexualchakra
Beruhigend, euphorisierend	Angst, Wut, Frustration



Weihrauch – Boswellia carteri

Eigenschaften	Indikation
Körperpflege, Hautpflege	
Vitalisierend, anregend	Gealterte Haut, Falten
Medizinisch	
Kühlend, trocknend, wundheilend	Infizierte Wunden, Entzündungen
Regulierend	Sekretion
Lindernd, schleimlösend	Asthma, Katarrh, Husten
Antiseptisch	Lunge
Geist, Emotionen, Psyche	
Kräftigend	Geist, mediale Fähigkeiten
Anregend	Drittes Auge



Ausbildungsmöglichkeiten

Kurse für Heimgebrauch: 3x3 Std. Fr. 250.-

Vorbedingung: keine

Dipl. Aromatherapeutin: 4x1 Wochen Fr. 4000.-

Vorbedingung: 420 Std. Anatomie
und Physiologie

Aromatherapie - Preisliste

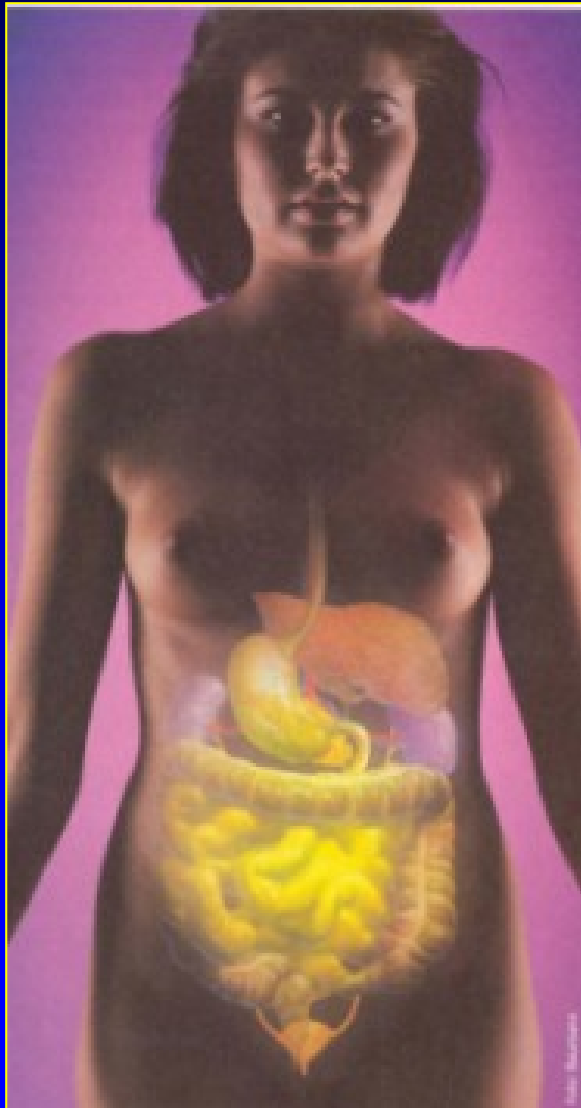
Aromatherapie Konsultation mit Mischung	Fr. 100.-
Aromatherapie Behandlung	Fr. 120.-
Aroma Reflex Behandlung	Fr. 80.-
Aroma Schulter-Nacken Massage	Fr. 100.-
Aroma Reflex und Schulter-Nacken Massage	Fr. 100.-
Spezial Rückenmassage	Fr. 70.-
Aroma Baby Massage	Fr. 30.-
Aroma Schwangerschaftsmassage	Fr. 80.-

Preise ohne Gewähr

Anwendungsindex

Z	Zerstäuber, Duftlampe
M	Massage
B	Bad
G	Gesichtsmaske
K	Kompresse
L	Lotion
O	Öl (Gesichtsöl, Körperöl)
S	Salbe

Take Home Message



Düfte und Aromen,
wirken heimlich oder gezielt:

Sie sind Schleichwege ins
Unterbewusstsein

Herzlichen Dank

Dr. med. Jürg Eichhorn

9100 Herisau

www.ever.ch