

# Werner / Braunschweig Lernkarten Aromatherapie

## Leseprobe

[Lernkarten Aromatherapie](#)  
von [Werner / Braunschweig](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



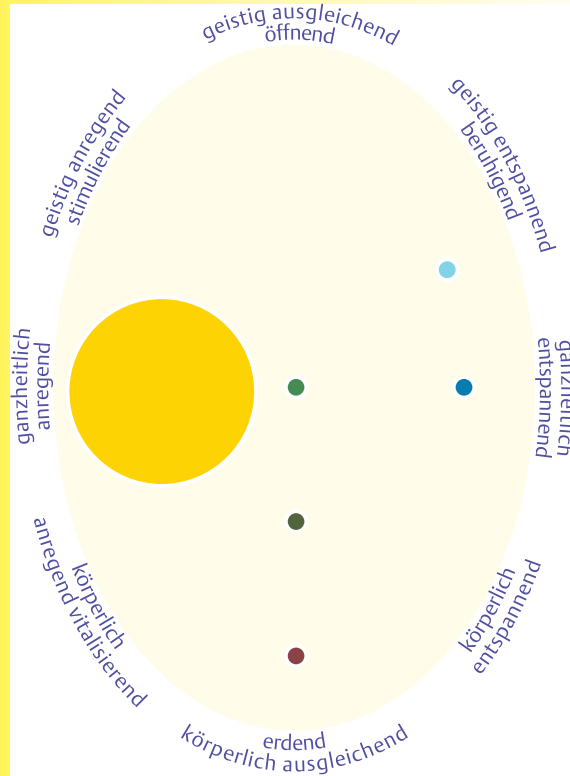
<http://www.unimedita.de/b15567>

Sie finden bei [Unimedita](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Unimedita im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@unimedita.de](mailto:info@unimedita.de)  
<http://www.unimedita.de>



## Das Angst- und Kraftöl



## Inhaltsstoffe

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Monoterpene             | ● 90–95% (v. a. alpha-Pinen, Limonen)         |
| Ester                   | ● 1–2%  |
| Monoterpenole           | ● 1–3%  |
| Sesquiterpene           | ● 1–2%  |
| Cumarine                | (v. a. Furocumarine) ● in Spuren              |
| Sesqui- und Diterpenole | ● in Spuren                                   |
| Andere Stoffgruppen:    | Pentadecanolid (Exaltolid) in geringen Spuren |

## Wirkung körperlich

stark antiseptisch (desinfizierend), entzündungshemmend, abwehrsteigernd, mild, schleimlösend, durchblutungsfördernd, magenstärkend, karminativ (verdauungsfördernd), entblähend, spasmolytisch (entkrampfend).

## Wirkung psychisch

nervenberuhigend, aufbauend, stabilisierend, angstlösend, seelisch aufhellend.



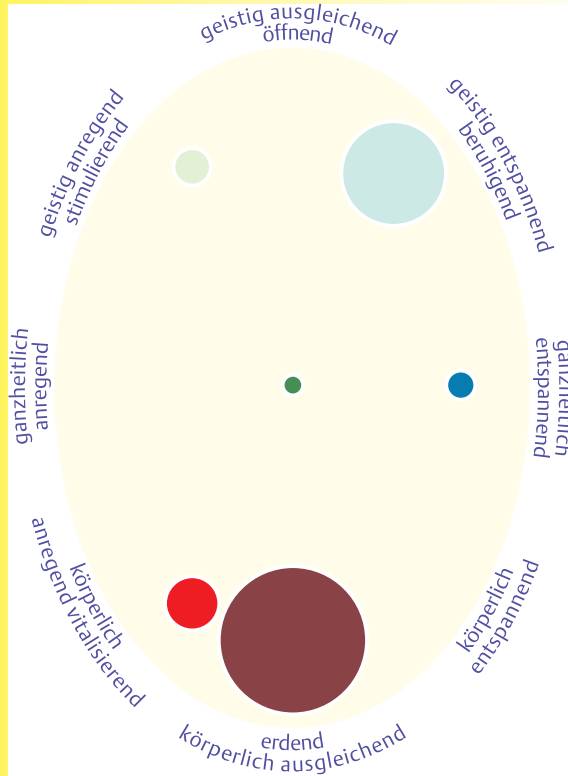
! Merke: In physiologischer Dosierung keine Nebenwirkungen bekannt.

#### Cave

Wegen seiner Furocumarine erhöht Angelikaöl die Lichtempfindlichkeit der Haut; unter Einwirkung von UV-Strahlung kann dies zu Hautentzündungen führen. Vorsicht also mit Sonnenbädern nach der Anwendung von Hautölen, die Angelikaöl enthalten! Unter einer Dosierung von 0,78 % (etwa 16 Tropfen auf 100 ml fettes Öl) verursacht das Öl allerdings keine phototoxische Reaktion.

### Bewährte Anwendungsbereiche

- Erkältungskrankheiten
- Kopfschmerzen
- arterielle Durchblutungsstörungen (Claudicatio intermittens)
- Appetitlosigkeit
- Magen-Darm-Beschwerden
- Gicht
- Schlafstörungen bei Kindern
- Burn-out-Syndrom
- große Empfindsamkeit, mangelndes Selbstvertrauen
- depressive Verstimmungen
- Winterdepression
- Reisefieber
- Ängste

**„Balsam für Leib und Seele“**

**Inhaltsstoffe**

|               |                                |
|---------------|--------------------------------|
| Monoterpenole | ● 40–60% (v. a. Linalool)      |
| Ether         | ● 30% (v. a. Methylchavicol)   |
| Eugenol       | ● 10–15%                       |
| Oxide         | ● 2–8% (v. a. 1,8-Cineol)      |
| Ester         | ● bis 5% (v. a. Linalylacetat) |
| Sesquiterpene | ● 2–3%                         |

**Wirkung körperlich**

antiviral, antibakteriell, antiseptisch (desinfizierend), entkrampfend, beruhigend, hautpflegend, immunsystemstärkend, appetitanregend, verdauungs- und schlaffördernd.

**Wirkung psychisch**

entspannend, aufmunternd, nervenstärkend



**!** Merke: In physiologischer Dosierung (0,5 bis 1 %) keine Nebenwirkungen bekannt.

Etwa 100 verschiedene Basilikumarten sind bekannt, aber nur einige finden wegen ihrer aromatischen Eigenschaften Verwendung: *Ocimum basilicum L.*, *O. canum Sims.*, *O. gratissimum L.*, *O. sanctum L.*, *O. viride* Wild. Die daraus gewonnenen ätherischen Öle haben unterschiedliche Wirkweisen. Deshalb ist die exakte botanische Bezeichnung wichtig. Für die Therapie wird *Ocimum basilicum L. CT Linalool* am häufigsten verwendet.

### Bewährte Anwendungsbereiche

- Erkältungskrankheiten
- Kopfschmerzen
- Verdauungsprobleme
- nervöser Magen
- Menstruationsbeschwerden
- Schlafstörungen und „seelisches Bauchweh“ bei Kindern
- Ängste



Werner / Braunschweig

[Lernkarten Aromatherapie](#)

Ätherische Öle

102 Seiten, Karten  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)