

Düfte begleiten unser Leben

3.12.2024

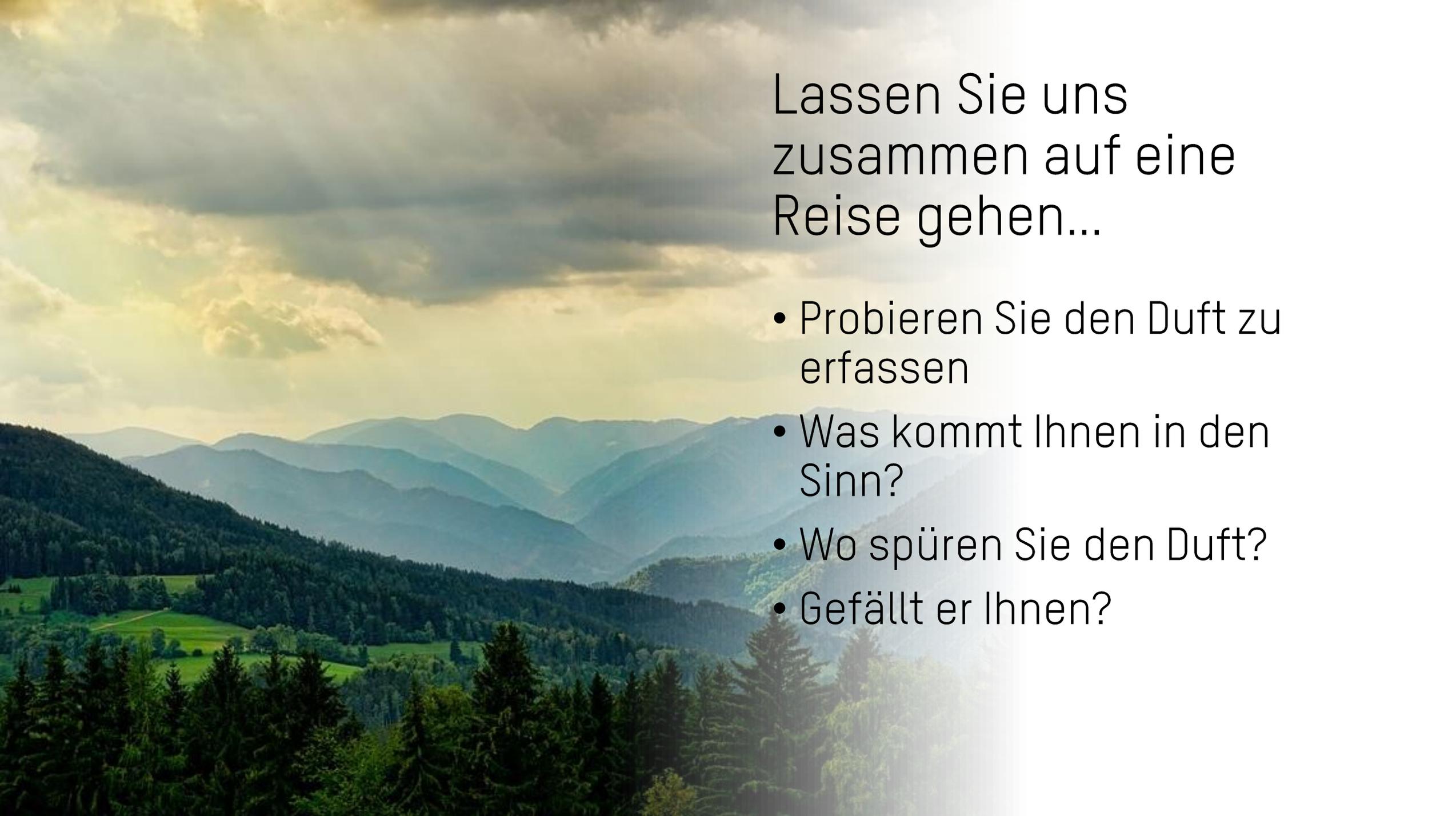
FORUM elle

Michelle Krügel

«üsi drogerie»

Münsingen





Lassen Sie uns
zusammen auf eine
Reise gehen...

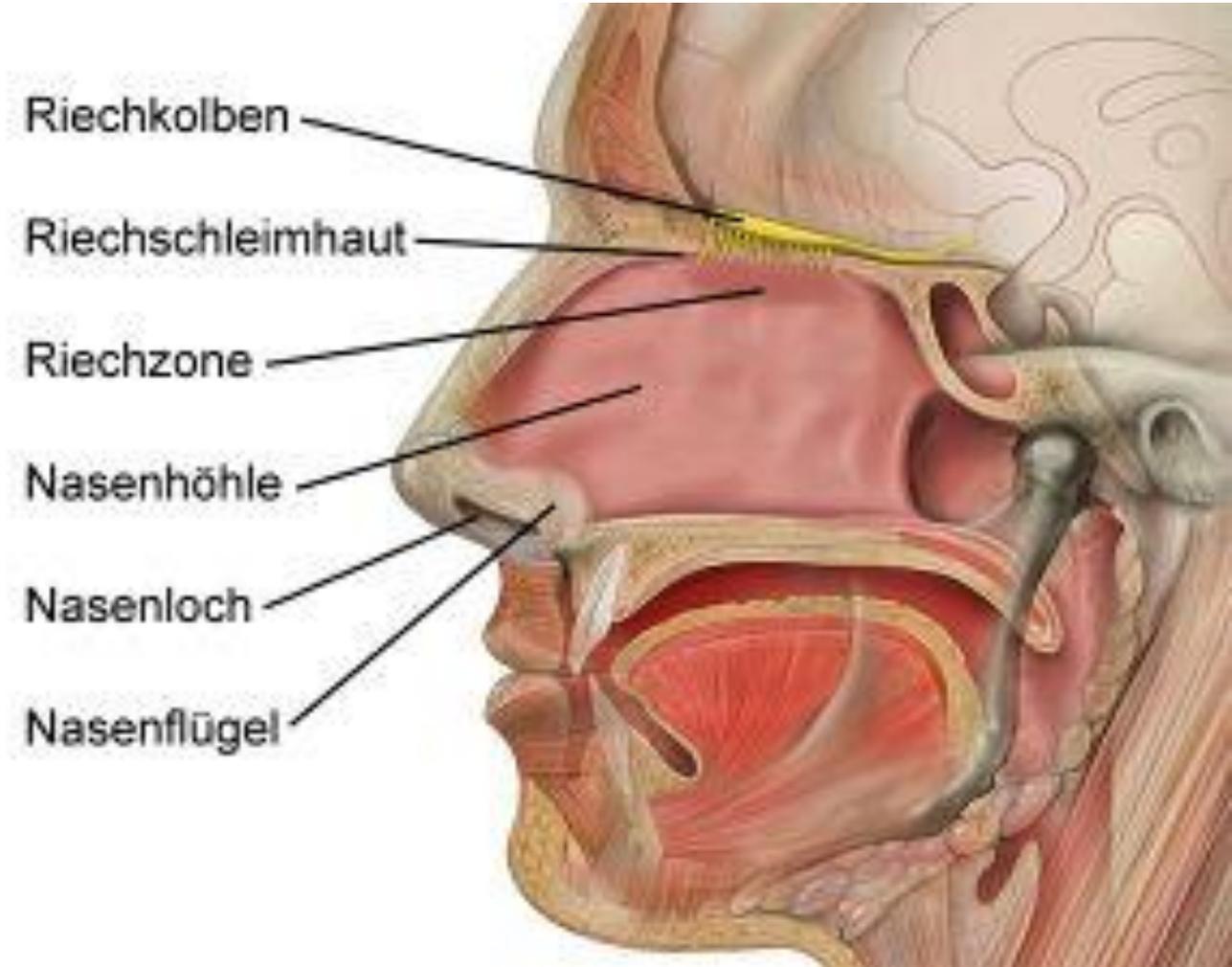
- Probieren Sie den Duft zu erfassen
- Was kommt Ihnen in den Sinn?
- Wo spüren Sie den Duft?
- Gefällt er Ihnen?

Wunderwerk Nase



Ein kurzer Exkurs zum Geruchssinn

- Ihr Hirn nimmt Düfte zur Kenntnis, lange bevor Sie diese als Geruch wahrnehmen
 - An Gerüche sind sehr viele Emotionen geknüpft
 - Düfte gelangen ungefiltert in das Hirn und können schlecht beschrieben werden
 - In denselben Hirnarealen, wo Düfte verarbeitet werden, wird auch z.B. der Fluchtreflex, die Konzentration, das Hormonsystem und vieles mehr gesteuert
- Wir arbeiten nur mit Düften, die als gut/positiv bewertet werden



Warum
macht eine
Pflanze
ätherisches
Öl?

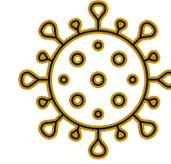
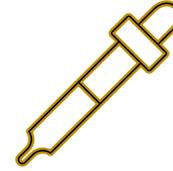


Ätherische Öle



- Ätherische Öle werden aus verschiedenen Pflanzenteilen und mit verschiedenen Verfahren aus der Pflanze gewonnen. Meistens handelt es sich um eine Wasserdampfdestillation
- Ätherische Öle können verschiedene Qualitäten aufweisen.
Wir möchten 100% natürliche Öle:
 - mit botanischer, lateinischer Bezeichnung und Kultivierungsart
 - mit dem Chemotypen falls vorhanden (z.B Rosmarin/Thymian/Myrthe)
 - mit der Herkunftsbezeichnung und dem verwendeten Pflanzenteil
 - mit der Herstellungsart und der Verdünnung
 - mit einem Verfalldatum und einer Chargennummer
- Ätherische Öle haben verschiedene Preisklassen
- Ätherische Öle sollten konstant an einem kühlen Ort gelagert werden

Inhaltsstoffe und Wirkung



- Ätherische Öle sind aus Kohlenstoff und Wasserstoff aufgebaut und besitzen verschiedene funktionelle Gruppen, welche ebenfalls ihre Eigenschaften mitbringen
- Ätherische Öle wirken z.B. antibakteriell, antiviral und fungizid, entzündungshemmend, zellregenerierend, schleimlösend, krampflösend, beruhigend uvm.
- Ätherische Öle können aber auch toxisch sein: neurotoxisch, abortiv, leberschädigend, hautreizend, blutdrucksteigernd, sensibilisierend oder auch photosensitiv wirken.
- Epileptiker, Asthmatiker, Schwangere (ev Stillende), Babys, Leberkranke, Hypertoniker und sehr sensible Personen sollen nur von Fachpersonen behandelt werden
- Shoppen an Weihnachten macht Kopfschmerzen...

Dosierung von ätherischen Ölen

- Die Wirkung ist einerseits eine Frage der Konzentration und ebenso eine Frage der Anwendung
- Bei ätherischen Ölen lohnt eine sanfte Dosierung
- Halten Sie sich an die abgebildete Dosierungstabelle, damit die Aromatherapie sicher bleibt

Bild Aromalife.ch

DOSIERTABELLE		1 ml ätherisches Öl entspricht ca. 20 Tropfen				
Neutrale PURE-Produkte: PURE Bio-Raumspray PURE Bio-Körperöl PURE Duschbad PURE Body Lotion		10 ml	20 ml	50 ml	75 ml	100 ml
Ätherisches Öl: Kinder ab 2 Jahren, Senioren, zur Gesichtspflege	0,5 %	1	2	5	7-8	10
Duschbad, Körperpflege für Erwachsene	1,0 %	2	4	10	15	20
Raumspray, Duschbad, Badezusätze	2,0 %	4	8	20	30	40
Raumspray oder punktuelle Anwendung	3,0 %	6	12	30	40	60



Dosierung bei Kindern, Schwangeren und fragilen Personen

Wie ist die Konstitution
der Person?

Ist sie robust?

Ist die Person seinem
Alter entsprechend
gross/schwer?

→ Gesunder
Menschenverstand!

→ Im Zweifelsfall immer
tief dosieren!!!



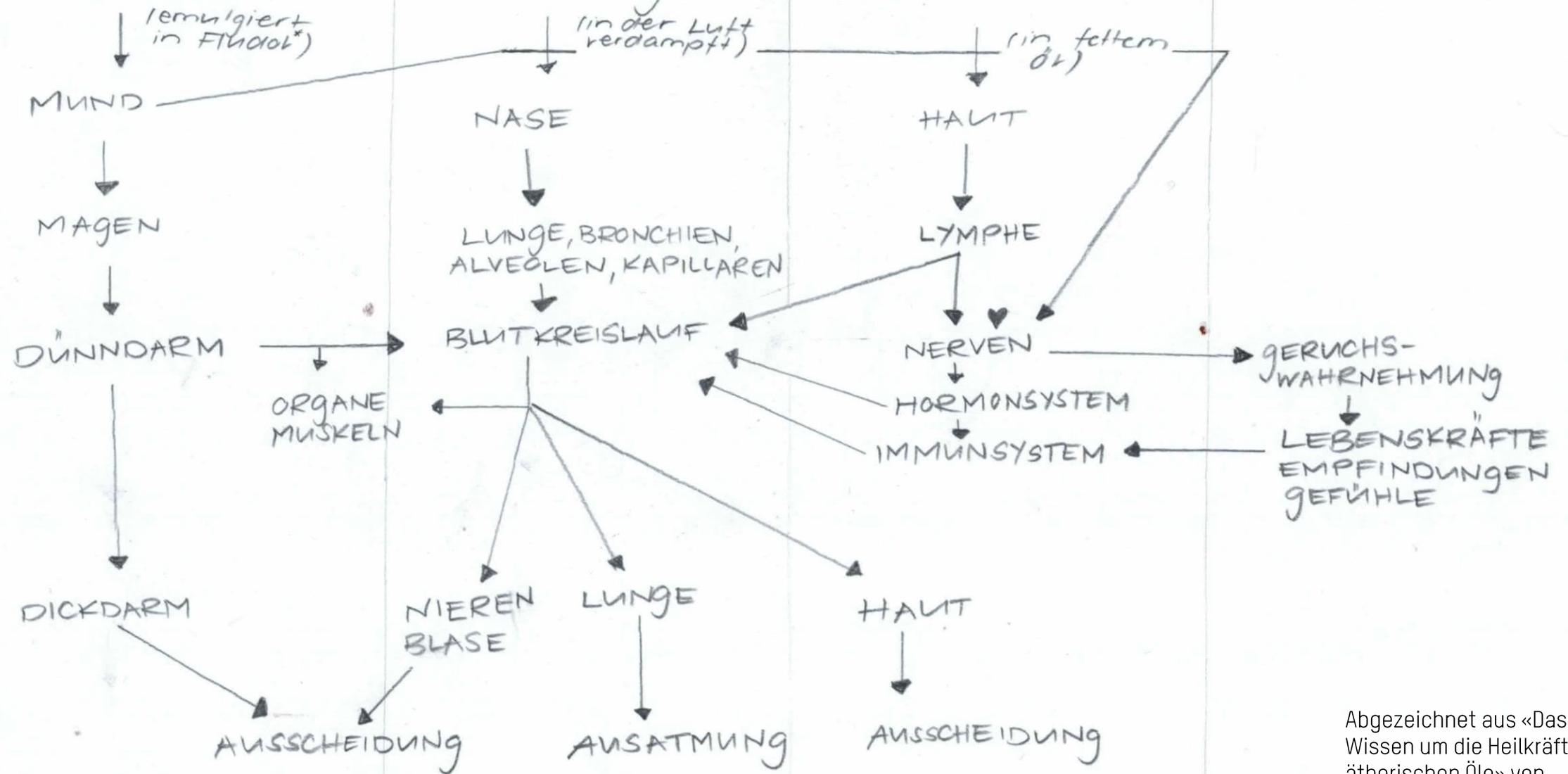
Lipophilität



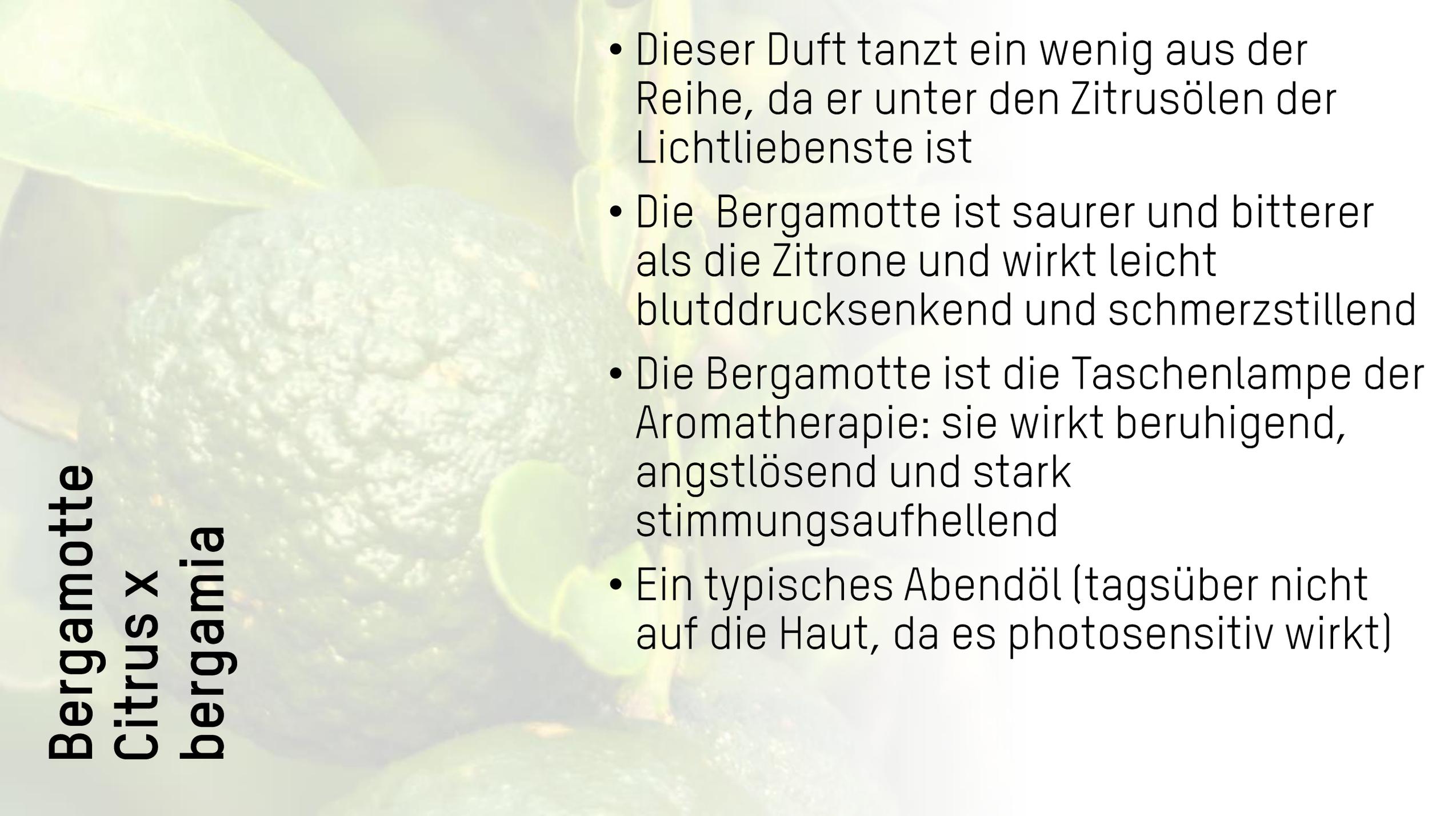
Einnahme

Einatmung

Aufnahme über die Haut



Abgezeichnet aus «Das Wissen um die Heilkräfte der ätherischen Öle» von Margrith Enz 2007

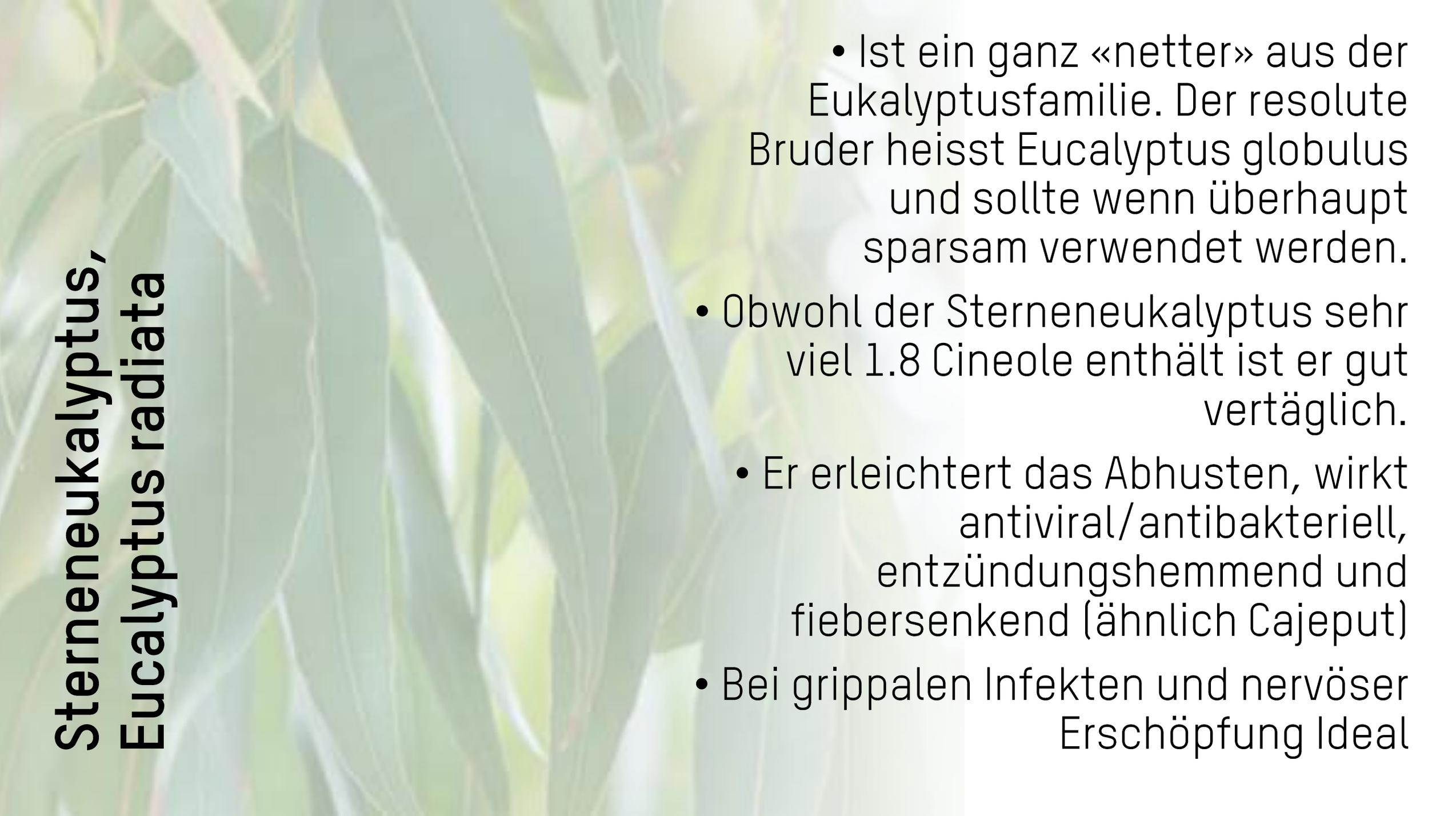


Bergamotte
Citrus x
bergamia

- Dieser Duft tanzt ein wenig aus der Reihe, da er unter den Zitrusölen der Lichtliebenste ist
- Die Bergamotte ist saurer und bitterer als die Zitrone und wirkt leicht blutdrucksenkend und schmerzstillend
- Die Bergamotte ist die Taschenlampe der Aromatherapie: sie wirkt beruhigend, angstlösend und stark stimmungsaufhellend
- Ein typisches Abendöl (tagsüber nicht auf die Haut, da es photosensitiv wirkt)

- Ist im Gegensatz zu anderen Nadelölen sehr entspannend und hautverträglicher. Dies dank dem Gehalt an Monoterpenestern
- Dieses Öl wirkt stark entspannend, gibt Halt und fördert die Verflüssigung und den Auswurf von Schleim aus der Lunge.
- Hauptindikation sind die Atemwege, sowie das Nervensystem (stresslösend)
- Achtung bei empfindlichen Personen mit Badewasser!

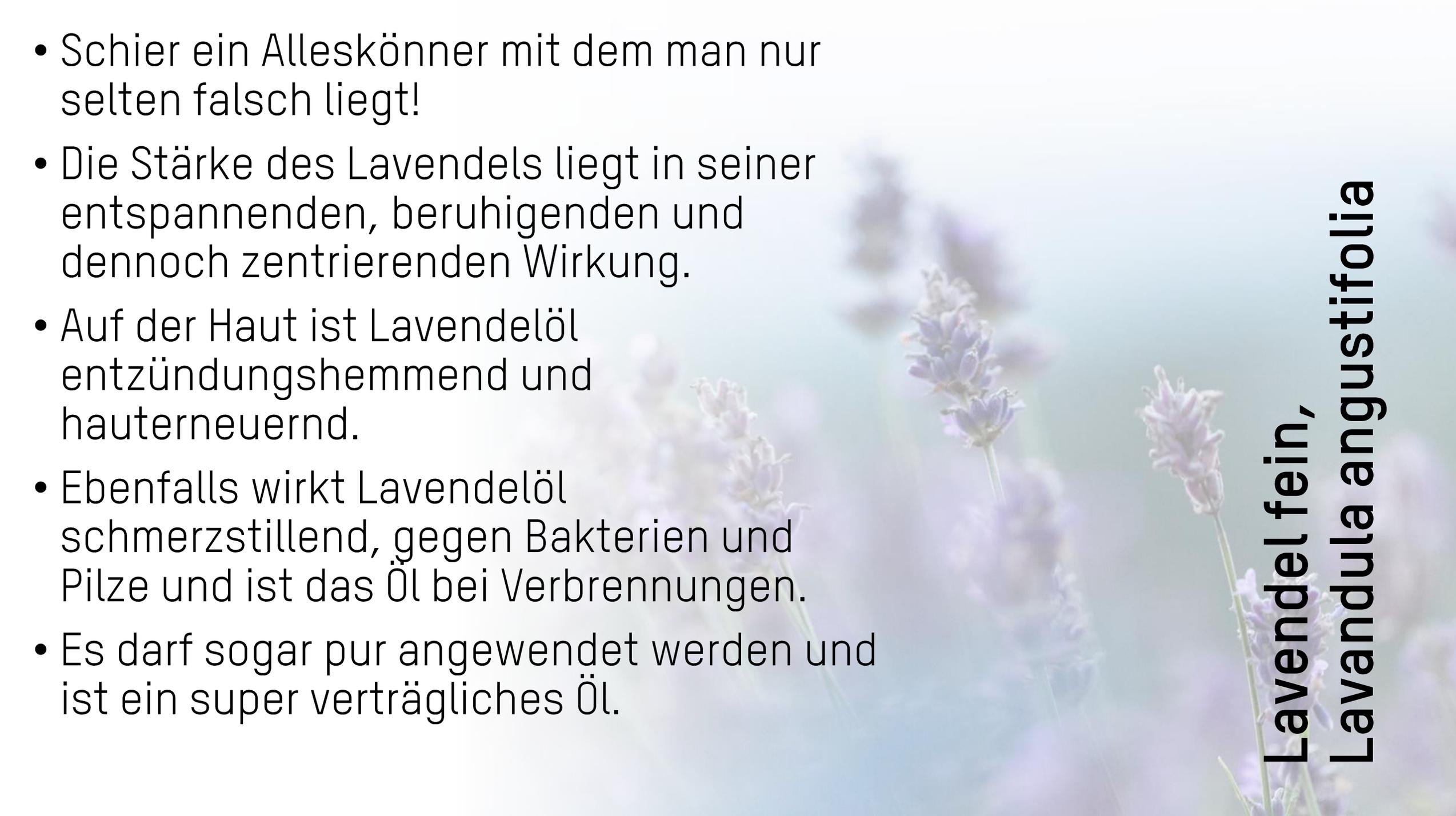
**Fichte sibirisch,
Abies sibirica**

The background of the slide is a close-up photograph of Eucalyptus radiata leaves. The leaves are long, narrow, and have a silvery-green color with prominent veins. They are arranged in a dense, overlapping pattern, creating a textured and layered appearance. The lighting is soft, highlighting the natural sheen of the foliage.

Sterneneukalyptus, Eucalyptus radiata

- Ist ein ganz «netter» aus der Eukalyptusfamilie. Der resolute Bruder heisst Eucalyptus globulus und sollte wenn überhaupt sparsam verwendet werden.
- Obwohl der Sterneneukalyptus sehr viel 1.8 Cineole enthält ist er gut vertäglich.
- Er erleichtert das Abhusten, wirkt antiviral/antibakteriell, entzündungshemmend und fiebersenkend (ähnlich Cajeput)
- Bei grippalen Infekten und nervöser Erschöpfung Ideal

- Schier ein Alleskönner mit dem man nur selten falsch liegt!
- Die Stärke des Lavendels liegt in seiner entspannenden, beruhigenden und dennoch zentrierenden Wirkung.
- Auf der Haut ist Lavendelöl entzündungshemmend und hauterneuernd.
- Ebenfalls wirkt Lavendelöl schmerzstillend, gegen Bakterien und Pilze und ist das Öl bei Verbrennungen.
- Es darf sogar pur angewendet werden und ist ein super verträgliches Öl.

A soft-focus background image of lavender flowers in shades of purple and blue, with some stems in the foreground.

**Lavendel fein,
Lavandula angustifolia**

Melisse, *Melissa officinalis*

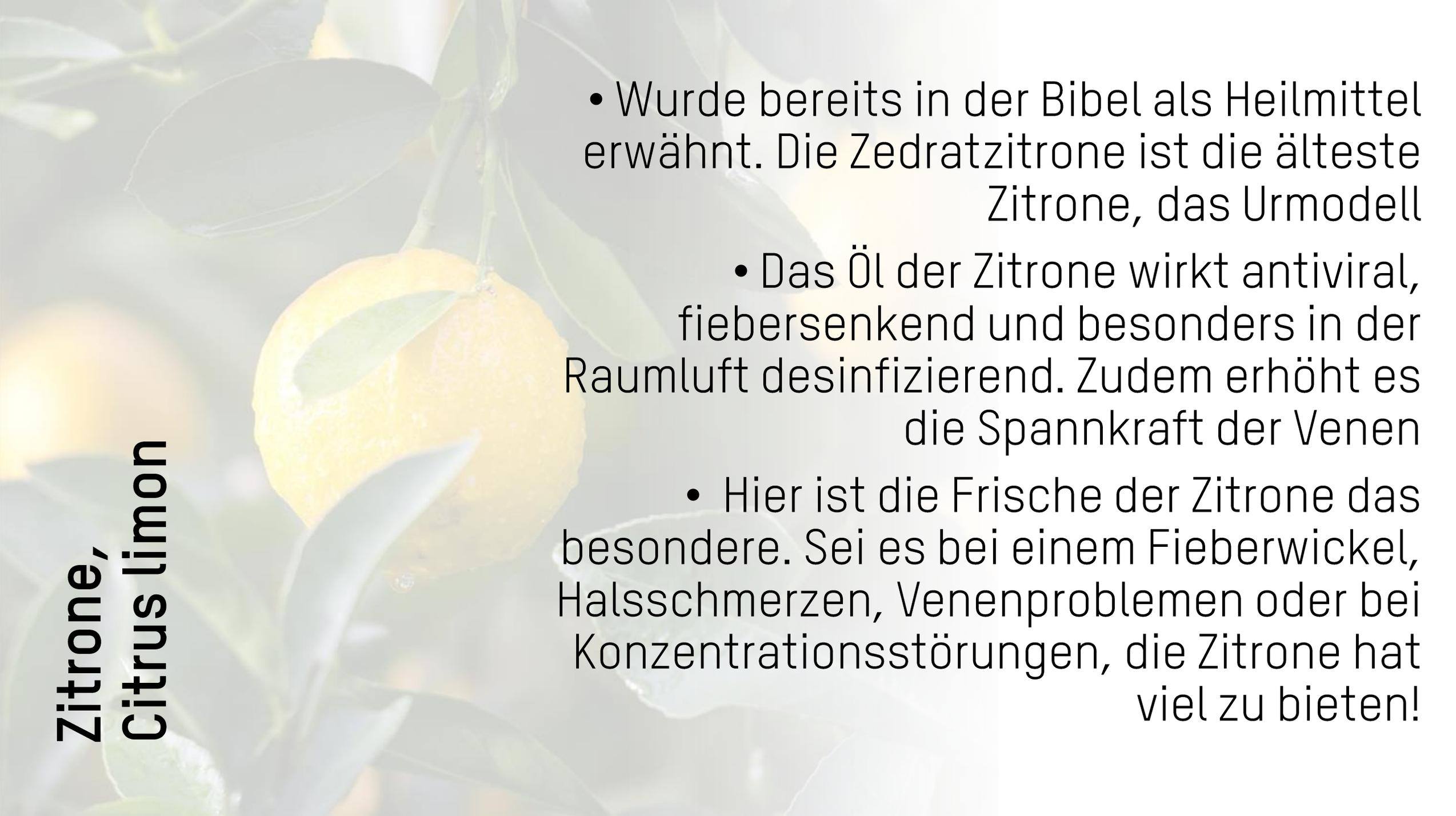
- Aus ca 7 Tonnen Melisse, ergibt sich 1 Liter ätherisches Öl
- Zum Verarbeiten eines der schwierigsten Öle, daher gehört das Destillieren von Melisse in Profihände
- Verdünnungen von 1% zeigen die beste Wirkung
- Ein tolles Öl bei Entgleisungen des Blutdruckes, und ungeklärten Herzrhythmusstörungen
- Wenn mir dieses Öl gefällt, schenkt er mir Trost und öffnet den Weg zum Herz
- Hilft die Batterien wieder aufzuladen, wenn es eine längere Zeit des «immer gebens» war.

Vanille, *Vanilla planifolia*

- Der grösste Teil der Vanilleschotten für den Weltgebrauch kommen aus Madagaskar. Heimisch ist die Pflanze in Mexiko und Mittelamerika.
- Vanille wird meist nicht mehr durch den Kolibri, sondern per Pinsel bestäubt.
- Die Schote muss ca. einen Monat fermentieren um Vanillin freizusetzen
- Frischgeborenen Babys riechen nach Vanillin
- Vanille unterstützt unser Bindungshormon und setzt Glückshormone frei
- Vanille steht für Geborgenheit, Halt, Sicherheit
 - Antimykotisch, entzündungshemmend, krampflösend, schmerzstillen

- Dieses Öl ist eine Kostbarkeit, welche meist Verdünnt angeboten wird
- Jasmin wirkt sehr entkrampfend im Kopfbereich, sowie schmerzlindern durch die gewonnene Entspannung
- Für Frauen in den Wechseljahren, da es hormonell ausgleichend wirkt
- Dieser Duft soll fein dosiert werden, da er «überschwappen» kann
- Im psychischen Bereich hilft uns der Jasmin zu neuer Hingabe und Sinnlichkeit. Er stärkt das Selbstvertrauen

**Jasmin,
Jasmin grandiflorum**



Zitrone, Citrus limon

- Wurde bereits in der Bibel als Heilmittel erwähnt. Die Zedratzitrone ist die älteste Zitrone, das Urmodell
 - Das Öl der Zitrone wirkt antiviral, fiebersenkend und besonders in der Raumluft desinfizierend. Zudem erhöht es die Spannkraft der Venen
 - Hier ist die Frische der Zitrone das besondere. Sei es bei einem Fieberwickel, Halsschmerzen, Venenproblemen oder bei Konzentrationsstörungen, die Zitrone hat viel zu bieten!

- Bodylotion
- Körperöl
- Gesichtscreme
- Gel
- Dusch
- Badesalz/öl
- Wasserdampfinhalation
- Riechstift und ähnliches (direkte Inhalation)
- Duftsteine
- Raumsprays/Diffuser (indirekte Inhalation)
- Rollon
- Balsame
- Auflagen
- Wickel
- Waschungen
- Spülungen



Ölkompresen bis 12h

→ Erkältungskrankheiten/Schmerzen/Schlafstörungen



Material

- Innentuch ev Heilwolle
- Aussentuch
- Aromaölmischung (kann auch eine Salbe sein)
- Fixiertuch/Wäsche
- 1 Esslöffel
- Eventuell eine Wärmeflasche

Ablauf

- Innentuch auf Aussentuch legen und mit 1 EL Mischung beträufeln.
- Eventuell Heilwolle zwischen Innen/Aussentuch legen
- Wickel gut fixieren, das kann mit Schläuchen oder auch Wäsche passieren
- Eine zusätzliche Wärmeflasche verstärkt den Effekt des Wickels

Kühler Pulswickel

→ schonende Fiebersenkung ab 39°C Körpertemperatur, bei Hitzestau und Kopfblockaden. Etwas milder als ein Wadenwickel

Material

- Zwei Taschentücher
- Pulswärmer oder Aussentüchlein
- 1 KL Salz/1 Tropfen ätherisches Öl im Becher vermischt
- Kühles Wasser (zusammen mit dem Salz das Leitmaterial)
- Fixierpflaster



Ablauf

- Wickel darf nur bei warmen Händen durchgeführt werden! Wenn Patient fröstelt nicht das Richtige!
- Wasser mit Salz/ätherisch Ölmischung vorbereiten
- Tüchlein auf Pulsbreite vorbereiten und im Wasser tauchen, auswringen
- Locker um Pulse wickeln und sanft mit einem Aussentuch umwickeln
- Fieber kontrollieren und nicht mehr als 0.5 Grad senken
- Wenn Tüchlein warm, sollten sie gewechselt werden

Körperöl



- Bei Körperölen gilt es eine gute Grundlage zu wählen. Diese kann je nach Indikation sehr unterschiedlich ausfallen und ist wieder ein ganzes Thema für sich: «fette Öle»
- Körperöle eignen sich hervorragend für etwas grössere Anwendungen wie Massagen oder grosse Behandlungsflächen.
- Ein Öl kann als Fertigpräparat dienen, z.B als Badezusatz oder als Kompressen Mischung
- Beachtet unbedingt die richtigen Dosierungen!!

Riechstift



- Wir «belasten» mit den Riechstift keine Organe, es ist ein unglaublich direkter Weg ins Hirn
- Ein Riechstift eignet sich gut für die schnellere Inhalation unterwegs.
- Dies kann auf dem Arbeitsweg oder in der Schule relativ unauffällig geschehen und hat den Vorteil, dass Mann/Frau/Kind nicht fest riecht und das Produkt an sich trägt.
- Folgende Beispiele eignen sich für einen Riechstift:
 - Schnupfen
 - Nebenhöhlenprobleme
 - Husten
 - Entspannung
 - Übelkeit/Erbrechen
 - Konzentrationsförderung

Raumspray/Raumbeduftung



- Ein Raumspray oder eine Beduftung mit Diffusern ist dann gefragt, wenn es gilt grössere Räume zu «behandeln»
 - Was bei vielen Menschen als Wohlfühlartikel im WC steht, kann als hochaktives Tool bei vielen Problemen eingesetzt werden
 - Denken Sie dabei an Raumdesinfektion vor/während/nach Krankheiten, aber auch an unruhige Zeiten, Homeoffice oder schwierige Gespräche
- Beachten Sie Ihre Familienmitglieder. Es sollte allen wohl sein und Vierbeiner müssen! einen angemessenen Rückzugsort haben



Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit