Praxis Aromatherapie

Grundlagen - Steckbriefe - Indikationen

Bearbeitet von
Monika Werner, Ruth von Braunschweig

2. akt. Aufl. 2009. Buch. XIV, 322 S. Hardcover
ISBN 978 3 8304 7299 5
Format (B x L): 17 x 24 cm
Gewicht: 860 g

Weitere Fachgebiete > Medizin > Komplementäre Medizin, Asiatische Medizin (TCM), Heilpraktiker

Zu Inhaltsverzeichnis

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

➢ Aromatische Aldehyde, Ketone und Säuren

Auch diese Gruppe hat ähnliche psychische und körperliche Wirkungen und kann gemeinsam abgehandelt werden. Aromatische Aldehyde, Ketone und Säuren haben einen aromatischen Ring (Phenyl- oder Benzolring), an dem funktionelle Gruppen (Aldehyd-, Säure- oder Ketogruppe) angeknüpft sind. Sie duften oft blumig-süß.

Einzelstoffe sind z. B. Vanillin, Anisketon, Benzoesäure.

- *Körperliche Wirkung:* Die Moleküle sind im Allgemeinen recht hautverträglich. Öle mit diesen Inhaltsstoffen wirken entzündungshemmend, antibakteriell, antimykotisch, spasmolytisch (entkrampfend), schmerzstillend insbesondere bei chronischen Schmerzen. Bereits in Spuren sind sie hochwirksam.
- *Psychische Wirkung:* Bei diesen Inhaltsstoffgruppen steht die psychische Bedeutung im Vordergrund. Hier finden sich viele vertraute Blumendüfte oder Hautdüfte wie Mimose, Vanille, Kreuzkümmel. Viele dieser Düfte haben Pheromoncharakter (Seite 17) mit einem warmen, sinnlichen Touch. Sie sind leicht euphorisierend und vermitteln Wärme, Nähe, Geborgenheit und Lebensfreude. Daneben wirken sie modulierend auf die Serotoninausschüttung und fördern damit Gelassenheit und Fröhlichkeit, gleichzeitig lösen sie Ängste. Sie wirken antidepressiv, auch bei Winterdepressionen.

Typische Vertreter und Vorkommen

- **Aromatische Aldehyde:**

Kreuzkümmel: 20–30 % (v. a. Cuminaldehyd)
Vanille: 80 % (v. a. Vanillin)

- **Aromatische Säuren:**

Benzoe, Styrax,
Tolu: 10–20 % (v. a. Benzoesäure)

- **Aromatische Ketone:**

Anissamen: 4 % (v. a. Anisketon)

Das »Oval« – das Modell zur Wirkung

Um einen besseren Überblick über die vielfältige Wirkung der ätherischen Öle und ihrer Hauptinhaltsstoffgruppen zu bekommen, hat Ruth von Braunschweig im Laufe der Jahre eine Grafik als Arbeitsmodell entwickelt, mit der bereits in vielen Übungen und Kursen über »Die Chemie der ätherischen Öle« gearbeitet wurde und die sich als sehr praktikabel erwiesen hat.

➢ Mnemotechnisches Modell – praktische Lern- und Gedächtnishilfe

Dieses Modell der Inhaltsstoffgruppen und Wirkungen berücksichtigt die Erfahrungsheilkunde, eigene, fremde und aus der traditionellen Heilkunde überlieferte Erfahrungen sowie wissenschaftliche Erkenntnisse.

Wie jedes Modell kann es nur eine Hilfestellung bieten, denn die Wirkungen und Wechselwirkungen der zahlreichen Inhaltsstoffe sind letztlich zu komplex für ein griffiges Modell. Es ist deshalb auf die Hauptwirkstoffgruppen und deren größte gemeinsame Nenner fokussiert, d. h.: anregend/stimulierend, entspannend/beruhigend, öffnend/regulierend, erdend/ausgleichend – jeweils auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

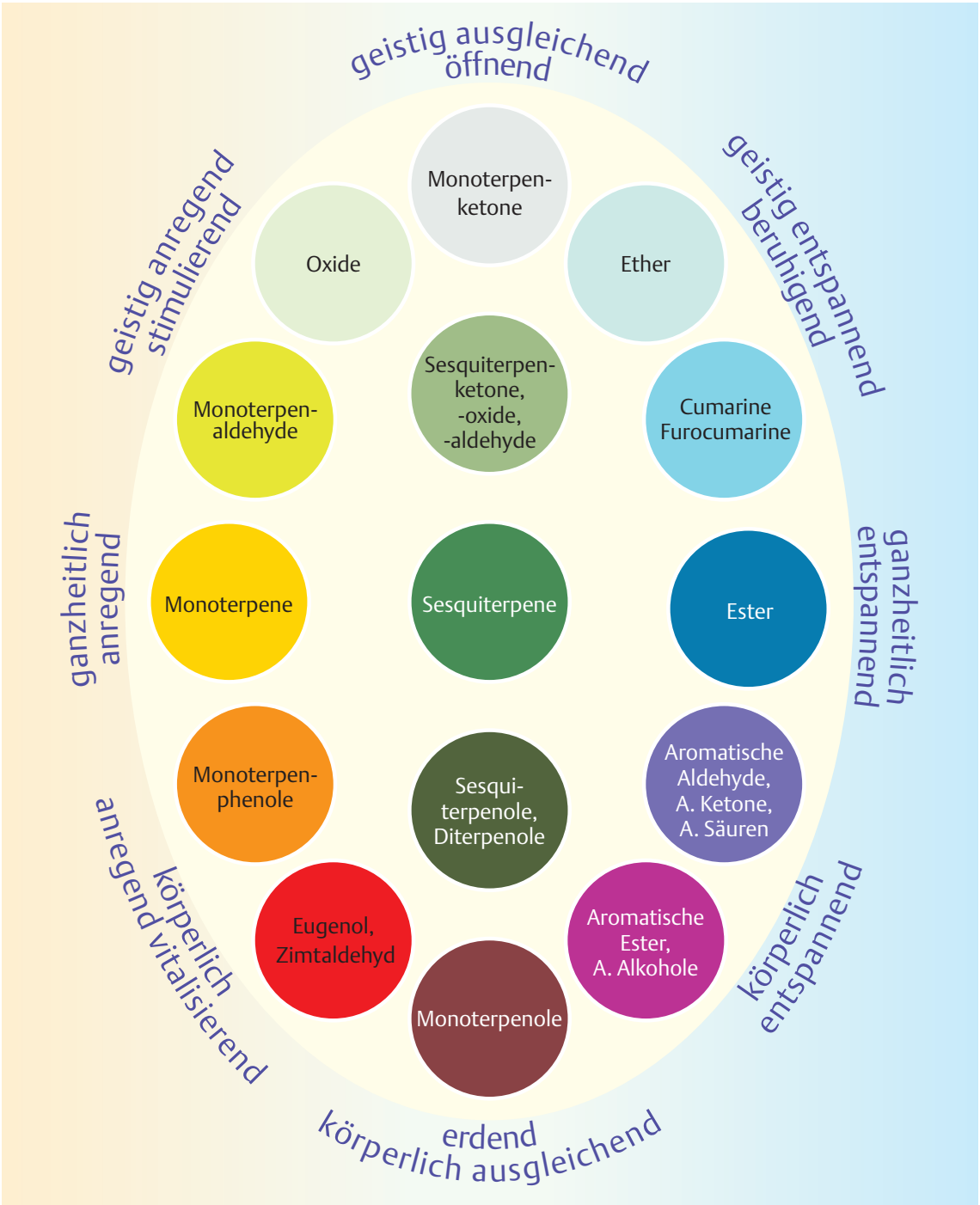
Das primär mnemotechnische Modell soll als visuelle Lern- und Gedächtnisstütze helfen, mit den Hauptinhaltsstoffen, den ätherischen Ölen und vor allem mit deren Mischungen sinnvoll und verantwortungsvoll umzugehen. Die Modelle der einzelnen Öle stellen eine Leitlinie dar, die nach bestem Wissen und Gewissen in jahrelanger Erfahrung zusammengetragen wurden.

➢ Das Modell richtig »lesen«

Im Oval des Modells sind die Hauptinhaltsstoffgruppen – von den Monoterpenen bis zu den aromatischen Verbindungen – nach ihrer Hauptwirkung systematisch geordnet.

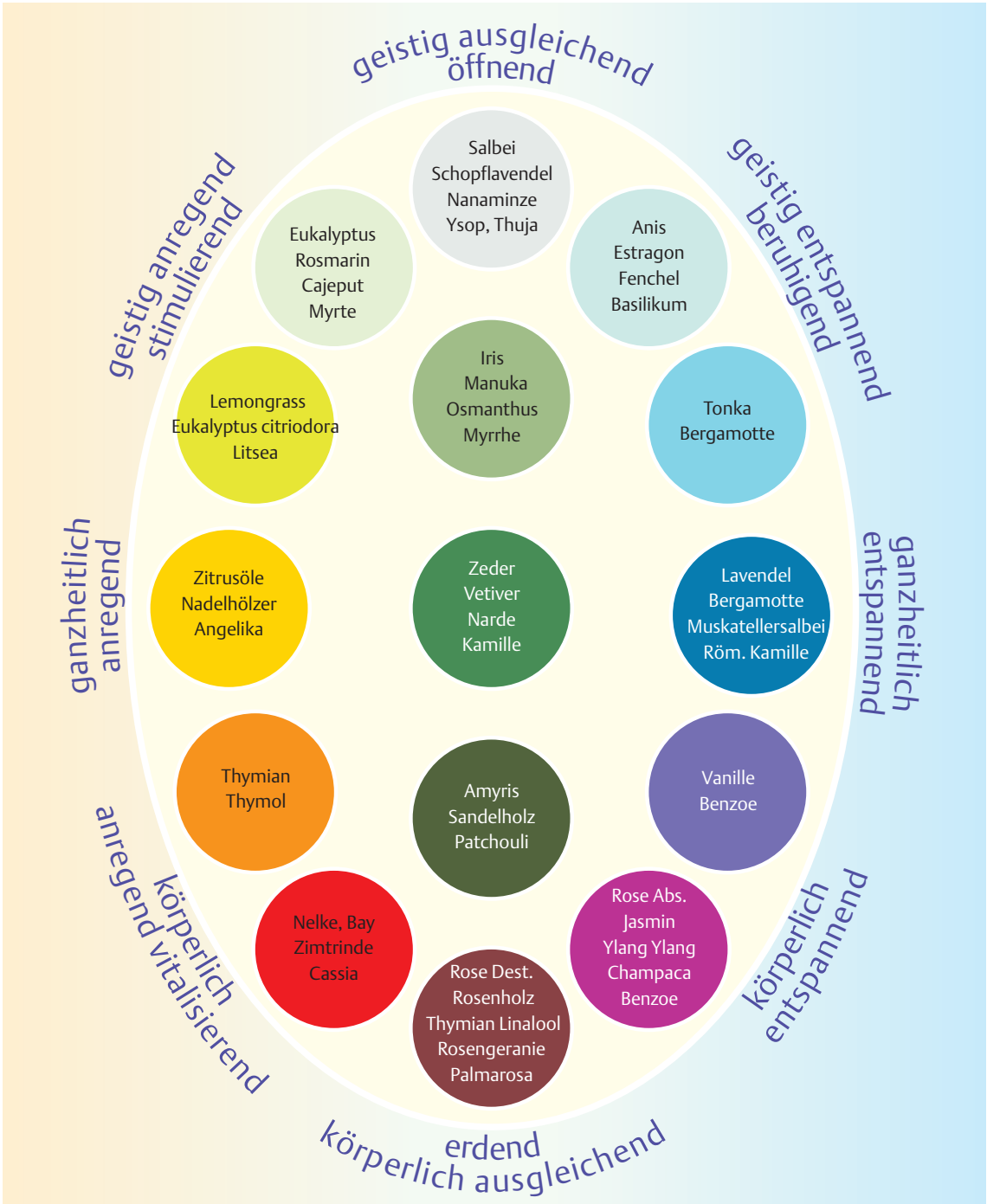
aus: Werner u.a., Praxis Aromatherapie (ISBN 9783830472995) © 2009 Karl. F. Haug Verlag

Das Modell zur Wirkung: Die Haupt-Inhaltsstoffgruppen



aus: Werner u.a., Praxis Aromatherapie (ISBN 9783830472995) © 2009 Karl. F. Haug Verlag

Zuordnung einiger typischer ätherischer Öle



aus: Werner u.a., Praxis Aromatherapie (ISBN 9783830472995) © 2009 Karl. F. Haug Verlag

Es finden also nur die Stoffgruppen Berücksichtigung, die in wesentlichen Anteilen in dem jeweiligen Öl vorhanden sind, i. d. R. jedoch nicht die nur in Spuren vorkommenden Inhaltsstoffe, die den Ölen ihre Individualität geben. Das Modell gibt so aber einen schnellen Überblick über die Hauptwirkrichtungen.

Position, Farbe und Größe

- Das Oval lässt sich im Prinzip in **vier Bereiche** gliedern: links die Inhaltsstoffgruppen mit überwiegend anregendem, belebenden Effekt, rechts mit vorrangig entspannender Wirkung. Die Inhaltsstoffgruppen der oberen Hälfte haben eine stärker geistig öffnende, klärende Wirkung mit Aktivierung des Gehirnstoffwechsels, während die im unteren Bereich des Ovals eingeordneten Inhaltstoffgruppen verstärkt ihren Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden ausüben.

Die Anordnung zeigt auch, dass es keine klaren Grenzen zwischen rechts und links, oben und unten gibt, sondern dass alle Übergänge möglich sind. Einige Inhaltsstoffgruppen wirken sowohl entspannend als auch anregend, das heißt ausgesprochen ausgleichend. Deshalb finden wir sie in der Mitte des Ovals. Besonders hervorzuheben sind die Sesquiterpene im Zentrum des Ovals, die sowohl eine Verbindung von oben nach unten als auch von links nach rechts darstellen. Entsprechend ausgleichend wirken sie in alle Richtungen.

- Dieser Systematik entspricht auch die **Farbzuordnung**. Den vornehmlich anregenden, aktivierenden Inhaltsstoffgruppen (linke Seite) sind die Farben türkis bis feuerrot zugeordnet. Diese Farben signalisieren, dass es sich um geistig und körperlich stark anregende, erwärmende und durchblutungsfördernde Inhaltsstoffe handelt. Die Signalfarben grüngelb bis feuerrot zeigen zusätzlich eine verstärkt hautreizende und antibakterielle Wirkung an.

Die Blautöne (rechte Seite: hellblau, blau bis violett) vermitteln die körperlich und geistig entspannende, kühlende, aber auch hautfreundliche Wirkung. Die Mitte mit ihren Grüntönen vermittelt den Übergang, verbunden mit der geistig und körperlich regulierenden, ausgleichenden Wirkung. Diese Inhaltsstoffe sind besonders hautfreundlich. Die hellen Farbtöne zeigen den mehr geistigen Bereich, die kräftigen Farben den körperlichen Bereich.

! *Je zarter, dünner, empfindlicher und rötlicher eine Haut ist, desto vorsichtiger müssen wir mit den Inhaltsstoffen, die mit den grüngelben bis feuerroten Farben gekennzeichnet sind, umgehen. Die Dosierung muss absolut gering sein, sonst kann es zu Hautirritationen bis hin zu allergischen Reaktionen kommen. Nicht pur auftragen!*

Babys, Kleinkinder, Kinder und alte Menschen haben ebenfalls empfindliche Haut. Sie sollten vorrangig mit den Inhaltsstoffgruppen der rechten Seite und aus der grünen Mitte behandelt werden (Seite 53 f.).

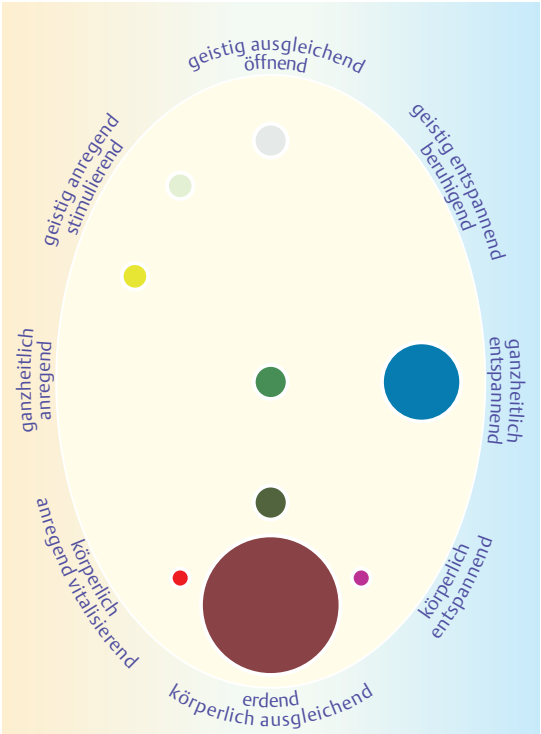
- Im Grundmodell sind die farbigen Kreise, die die Inhaltsstoffgruppen symbolisieren, gleich groß. Bei den einzelnen Ölen zeigt die unterschiedliche **Größe der Kreise** in etwa den prozentualen Anteil der Inhaltsstoffgruppen an.

Beim Kreisdurchmesser wird aber auch die Wertigkeit mit berücksichtigt. Inhaltsstoffe, die nur in Spuren vorkommen, den Charakter des Öls jedoch mit prägen, werden in wichtigen Fällen berücksichtigt und haben einen größeren Durchmesser, als es dem prozentualen Gehalt entspräche. Beispielsweise unterscheiden sich die Zitrusöle wie Zitrone und Orange kaum in der Zusammensetzung der Hauptinhaltsstoffgruppen, wesentlich jedoch in einigen nur in Spuren vorkommenden Inhaltsstoffen wie etwa Sinensal. Dieser Stoff, der Orangen ihren typischen Duft verleiht, ist auch noch in milliardenfacher Verdünnung riechbar – und deshalb auch als Kreis dargestellt.

Die **Mengenangaben** und ihre graphische Darstellung können nur eine »Mischkalkulation« sein, da eine einzelne Analyse keine repräsentative Aussage ermöglicht. Die Werte resultieren aus verschiedene Literaturangaben sowie zahlreichen Analysen (Seite 25).

aus: Werner u.a., Praxis Aromatherapie (ISBN 9783830472995) © 2009 Karl. F. Haug Verlag

Von den Hauptinhaltsstoffgruppen auf die Wirkungen schließen – am Beispiel der Rosengeranie



Inhaltsstoffe Rosengeranienöl

Monoterpenole	50–65 % (v. a. Citronellol, Geraniol)
Ester	15–30 % (v. a. Geranylacetat)
Monoterpenketone	5–10 % (v. a. Iso-Menthon)
Sesquiterpene	5–8 %
Sesquiterpenole	5–7 %
Monoterpenaldehyde	5 % (v. a. Citral)
Oxide	3–5 % (v. a. Rosenoxide)
Aromatische Ester	in Spuren
Eugenol	in Spuren

Eine differenzierte Aussage sei an einem Beispiel vorgestellt. Der erste Blick auf das Modell der Rosengeranie vermittelt, dass es sich hier um ein starkes, körperlich und psychisch auf verschiedenen Ebenen wirksames Öl handelt:

- Auffallend ist der hohe Gehalt an entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral und antiseptisch wirkenden Monoterpenolen. Ein ätherisches Öl, dessen Hauptinhaltsstoffe dominant in der Mitte des unteren Modellbereichs angeordnet sind, wirkt ausgleichend und stimulierend auf das Abwehrsystem. Da dieser Hauptinhaltsstoff nicht mit einer Signalfarbe gekennzeichnet ist, handelt es sich um ein zwar stark wirksames, dabei aber hautfreundliches Öl.
- Der zweite Kreis, der ins Auge fällt, ist in der rechten Hälfte angeordnet und blau (Ester). Anordnung und Farbe machen deutlich, dass das Öl ganzheitlich entspannend und entkrampfend wirkt. Auch diese Inhaltsstoffgruppe hat eine ausgeprägte entzündungshemmende, antibakterielle, antivirale und antimykotische Wirkung.
- Eine ganze Reihe von Inhaltsstoffen ist entlang der Mittelachse angesiedelt. Dies kennzeichnet ein ätherisches Öl, das sowohl psychisch ausgleichend und aufrichtend als auch körperlich stärkend ist. Ein derart gekennzeichnetes Öl wirkt über die Hypophyse und die innersekretorischen Drüsen regulierend auf das Hormonsystem und das vegetative (autonome) Nervensystem.
- Die kleineren Kreise – links und oben angeordnet – kennzeichnen Inhaltsstoffe, die geistig und körperlich anregend wirken. Da nur in Spuren vorhanden, sind sie unproblematisch für Körper und Psyche.

Jenseits der Inhaltsstoffe …

Die Ovale des Modells und die Inhaltsstoffangaben bieten einen eher technischen Blick auf die Öle. Dazu muss immer auch der emotionale Blick kommen: Wie empfindet der Patient den Duft? Dies sollte bei der Auswahl ein entscheidendes Kriterium sein!

aus: Werner u.a., Praxis Aromatherapie (ISBN 9783830472995) © 2009 Karl. F. Haug Verlag

Chemische Fachbegriffe

Aromastoffe: Sammelbezeichnung für alle duftenden Stoffe. Darunter fallen sowohl natürliche Stoffwechselprodukte aus der Pflanzen- und Tierwelt als auch synthetisch hergestellte Verbindungen.

Aromatische Verbindungen: Duftstoffe, deren Molekül als Charakteristikum immer einen → Benzolring enthält.

Benzol: die einfachste aromatische, ringförmige Kohlenwasserstoffverbindung und der Prototyp aller aromatischen Verbindungen (Seite 38).

Benzolring: leitet sich von der → Strukturformel des Benzols ab. Den Benzolring nennt man auch Phenyl- oder aromatischen Ring (Seite 38).

C: Zeichen für Kohlenstoff. Abkürzung von lat. *carboneum* = Kohle.

Derivat (Abkömmling): lat. *derivare* = ableiten; von einer chemischen → Verbindung abgeleiteter neuer Stoff. Dieser besitzt aber noch das gleiche Grundgerüst wie die ursprüngliche Verbindung.

Funktionelle Gruppe: Atome oder Atomgruppen (z. B. Aldehyd- oder Ketogruppe), die die Eigenschaften und Struktur der organischen Verbindungen bzw. Aromastoffe prägen.

Grundstruktur: Grundgerüst einer Verbindung.

H: Zeichen für Wasserstoff. Abkürzung von griech. *hydrogenium* = Wasserbildner.

Isomere: Verbindungen mit gleicher → Summenformel, aber unterschiedlichem Molekülaufbau. Ihre chemischen und physikalischen Eigenschaften sind verschieden. Ausnahme: optische → Isomere.

Isomere, optische: Diese Moleküle unterscheiden sich nur in der Drehrichtung des polarisierten Lichts (optische Drehung). Je nach Drehrichtung (links oder rechts) sind Duft und physiologische Eigenschaften von Aromastoffen unterschiedlich.

Isopren: ein biochemischer Grundbaustein, der aus 5 Kohlenstoffatomen (C) und 8 Wasserstoffatomen (H) aufgebaut ist (Seite 29).

Isoprenoide Biosynthese: Der Organismus baut aus den → Isoprenen die unterschiedlichsten → Terpene auf (Seite 29).

O: Zeichen für Sauerstoff. Abkürzung von lat. *oxygenium* = Säurebildner.

Strukturformel: optische Darstellung der Art und Anzahl der Atome sowie ihrer räumlichen Anordnung (Struktur) in der jeweiligen Verbindung.

Summenformel: gibt die Anzahl und Art der jeweiligen Atome in einer Verbindung an.

Terpene: setzen sich aus mindestens zwei chemischen Grundbausteinen, den → Isoprenen, zusammen. Sie können zusätzlich ein oder mehrere → funktionelle Gruppen aufweisen (Seite 29).

Verbindung, chemische: eine Substanz, die aus mindestens zwei Elementen (Atomen) besteht.

aus: Werner u.a., Praxis Aromatherapie (ISBN 9783830472995) © 2009 Karl. F. Haug Verlag