

# Aromatherapie – für Körper, Geist und Seele aus natürlichen ätherischen Pflanzenölen

Eine Untergruppe der Phytotherapie, ist die Aromatherapie. In der Aromatherapie geht es darum, dass Körper, Geist und Seele mit ihren Funktionen unterstützt werden. Zu einer Aromatherapie gehören ätherische Pflanzenöle!  
**Nicht** gemeint sind Parfümöle!

In China und im alten Ägypten sind Pflanzenöle schon seit vielen Jahrtausenden bekannt. Sie nutzen schon damals die Kraft der Pflanzenöle.

**Gewonnen werden die reinen ätherischen Pflanzenöle aus den folgenden Pflanzenteilen:**

- Blüte
- Blätter
- Holz
- Harz
- Rinde
- Samen
- Schalen
- Wurzel

Die ätherischen (flüchtigen) Öle werden aus Pflanzen hergestellt. Wobei es große Unterschiede bei der Herstellung von ätherischen Ölen gibt. Die Herstellung von gutem ätherischem Öl erfolgt durch Destillation, Kaltpressung und Enfleurage (heute eher selten).

Die Gewinnung und Herstellung der Pflanzenöle erfolgen durch Destillation, Kaltpressung oder Enfleurage.

Die Gewinnung durch chemische Lösungsmittel ist nicht so teuer, jedoch verbirgt sich hier die Gefahr, dass sich in dem Endprodukt Rückstände befinden, die unserer Gesundheit nicht zuträglich sind.

### **Zwischen drei Duftnoten kann unterschieden werden.**

Die Kopfnoten sind anregend, erfrischend und von leichtem und hellem Duft. Diese Düfte verfliegen schnell, sie wirken dafür auch sehr schnell. Innerhalb von Sekunden reagiert unser Gehirn, nachdem wir an diesem Duft gerochen haben

Die Herznoten können sich stabilisierend auf die Gefühlswelt auswirken und haben eine blumige und würzige Duftnote.

Die Basisnoten wirken kräftigend und zentrierend. Sie haben einen erdigen Geruch und halten lange an.

Eine Kombination aus diesen drei Duftnotenkategorien kann das Wirkungsspektrum erhöhen.

### **Beim Kauf von ätherischen Pflanzenölen gibt es einiges zu beachten.**

Wichtig ist es, beim Kauf von ätherischen Pflanzenölen auf die Zusammensetzung bzw. die Inhaltsstoffe und ganz wichtig, auf das Herstellungsverfahren, zu achten. Ätherische Öle können von 8% bis zu 100% aus Heilpflanzen bestehen. Je höher der Anteil an ätherischen Ölen enthalten

ist, umso reiner  
und teurer ist das Pflanzenöl.

**Auf dem Etikett der ätherischen Öle sollten folgende Angaben stehen:**

- Ursprungsland (Qualität und Duft können je nach Standort unterschiedlich ausfallen)
- Die lateinische botanische Bezeichnung der Herkunftspflanze
- Der Reinheitsgrad des Öls z.B.: das es sich um 100% reines ätherisches Öl
- Welche Pflanzenteile Verwendung gefunden haben
- Die exakte Füllmenge
- Wie der Anbau erfolgt ist: biologisch, konventionell oder Wildsammlung
- und die Chargennummer

Die Abfüllmenge liegt zwischen 1-50 Gramm. Die Preisunterschiede sind enorm. Von 10 Euro bis über 100 Euro pro 25 Gramm.

**Ätherische Öle werden angewandt als**

- Als Kompressen
- Bei Massagen
- Zur Inhalation
- Für Bäder
- Als Spülungen
- Zum Verdampfen
- Und als Nahrungsergänzungsmittel (Vorsichtig! Nicht alle ätherischen Pflanzenöle sind dazu geeignet.)

**Die Wirkungen auf unseren Körper sind so vielfältig wie die ätherischen Pflanzenöle selbst.**

Sie können:

- Appetitanregend

- Antibakteriell
- Anregend
- Antiviral
- Antibakteriell
- Antidepressiv
- Antiseptisch
- Blutstillend
- Blutdrucksenkend
- Desinfizierend
- Entzündungshemmend
- Entblähend
- Entwässernd
- Entspannend
- Fiebersenkend
- Gefäßverengend
- Harntreibend
- Krampflösend
- Kräftigend
- Pilztötend
- Regenerierend
- Reinigend
- Stimulierend
- Schmerzstillend
- Schleimlösend
- Stimulierend
- Stimmungsaufhellend
- Verdauungsanregend
- Wundheilend
- Venenstärkend
- Wärmend
- Wundheilend
- Zusammenziehend

....wirken.

Ich verwende nur 100 % natürliche, kaltgepresste und/oder destillierte

ätherische Pflanzenöle. Sie sind sehr sparsam im Verbrauch und rufen fast keine Hautirritationen hervor. Einige Öle sollten mit Trägerstoffen angewendet werden.

Trägerstoffe sind z.B.: Honig oder Sahne. Dadurch verteilt sich das Öl besser in Wasser und lässt sich dadurch als Creme oder Maske besser auf die Haut aufbringen.

**Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.**

**Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.**

**Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.**

**Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.**

**KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.**

**Eine schöne Adventszeit, ein besinnliches Weihnachtsfest und einen gesunden Rutsch ins Jahr 2020**

Viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

### **Meine Publikationen**

28.07.2017

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV  
– Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch! ISBN:  
978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil  
II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016 Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN:  
978-3-3668-26341-3 Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und  
Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs