Psychotherapeutische Aromapraxis

„PRAXISTAGE“ ONLINE

TEIL 1 - 01.05. UND TEIL 2 -02.05.2021

JEWEILS 10:00 UHR BIS 12.00 UHR

KURZE WIEDERHOLUNG
WAS IST EIN ÄTHERISCHES ÖL?

ÄTHERISCHE ÖLE

Vorkommen in rund 100 Pflanzenfamilien und ca. 8.000 Pflanzen

Sekundäre Pflanzenstoffe (für die Pflanze nicht „lebensnotwendig“, weil für den Stoffwechsel nicht benötigt.)

Nach der Biosynthese (Zusammenfügung organischer Substanzen) erfolgt die Ausscheidung und Lagerung in

- Drüsen, Drüsenhaaren, Drüsenschuppen (Basilikum, Rosegeranie, Rosmarin, Salbei, Thymian)

- sog. Ölbehältern (Bergamotte, Eukalyptus, Gewürznelke, Mandarine, Orange, Teebaum, Zitrone und anderen

- interzellulären Sekreträumen, Ölgängen- und -zellen, Harzgängen und -zellen (Anis, Atlaszeder, Fenchel, Fichte, Kiefer, Kümmel, Myrrhe, Tanne, Weihrauch, Kardamom, Ingwer, Lorbeer, Muskatnuss, Pfeffer, Zimt)

Gewinnung aus Blüten, Schalen, Samen, Gras, Kraut, Nadeln, Holz, Zweigen, Rinde, Wurzeln

Aufnahme durch Riechen, über die Haut, Inhalation oder die orale Aufnahme über den Gastrointestinaltrakt.

Ausscheidung über Lunge, Darm, Niere

Vollständiger Abbau

Verwendete Pflanzenteile

Blätter mit Zweigen Blühendes Kraut	Basilikum, Cajeput, Cassia, Eukalyptus, Geranie, Gewürznelke, Lorbeer, Manuka, Patchouli, Petit Grain, Ravintsara, Teebaum, Zimt, Zypresse
Blüten oder Knospen	Jasmin, Kamille, Lavendel, Neroli, Osmanthus, Rose, Ylang Ylang
Früchte Beeren Samen	Angelikasamen, Anis, Fenchel, Kardamom, Koriander, Kümmel, Muskatnuss, Pfeffer, Tonkabohne, Wacholder
Fruchtschalen	Bergamotte, Grapefruit, Limette, Mandarine, Orange, Zitrone
Holz oder Rinde	Kiefer, Rosenholz, Sandelholz, Tanne, Zeder, Zimt
Nadeln mit Zweigen	Fichte, Kiefer, Tanne, Wacholder
Wurzeln oder Rhizone	Angelikawurzel, Ingwer, Narde, Vetiver

Schutz für den Erhalt der Pflanze

Duft- und Lockstoff

Schutz vor Hitze und Kälte

Schutz vor Krankheiten

Schutz vor Insekten- und Parasitenbefall

Abwehr von konkurrierenden Arten

Die Qualität eines ätherischen Öls ist von vielen Faktoren abhängig

Auswahl der Pflanzenbestandteile (Blüten, Blätter, ganze Pflanze)

Zustand des Bodens

Düngung (chemisch oder biologisch)

geografische Region

Klima

Höhenregion

Erntezeit und -methode

Auszugsprozess

Lagerung des Pflanzenmaterials

Destillationsmethode

schnelle Verarbeitung des Pflanzenmaterials

Chemische Eigenschaften

Farblos bis bräunlich-grüne Flüssigkeiten, die sich vollständig verflüchtigen.

Keine fetten Öle, daher keine Rückstände auf Fließpapier (außer bei zähflüssigen Ölen)

Intensiver Geruch (Pfefferminzöl schmeckt man noch bei einer Verdünnung von 1:4 Millionen)

Geringere Dichte als Wasser, daher nicht wasserlöslich

Wirkung durch das Zusammenspiel von bis zu Hunderten Inhaltsstoffen

Verschiedene Chemotypen, der Anteil der Wirkstoffe, der am höchsten ist

(z. B.Thymian Thymol, Thymian Thujanol, Thymian Linalool)

Der Hauptinhaltsstoff bestimmt die therapeutische Wirkung.

Ätherische Öle ohne Deklarations-pflicht

Deklarationspflicht nach EU-Kennzeichnungsrichtlinie bei flüssigen Stoffen, die Kohlenwasserstoffverbindungen enthalten und als sog. Bedarfsstoffe deklariert sind. Kohlenwasserstoffe können bei extremer Dosierung gasförmig in die Lunge gelangen. Für die handelsüblichen Mengen bestehen i.d.R. bei den meisten ätherischen Öle keine Gefahren, wenn sie in sachgemäßer Weise angewendet werden.

Ausnahmen bei der Deklarationspflicht bilden ätherische Öle, die als Lebensmittelaromen oder als Kosmetik gekennzeichnet sind.

Für diese Öle entfällt die Gefahrgutkennzeichungspflicht!

EU-Warnhinweise gemäß CLP Verordnung

GHS-Implementierung in der EU: die CLP-Verordnung

Am 20. Januar 2009 ist die europäische GHS Verordnung (EG) Nr. 1272/2008, genannt CLP-Verordnung (**C**lassification, **L**abelling and **P**ackaging), in Kraft getreten. Mit Inkrafttreten dieser Verordnung wurde europaweit ein neues System für die Einstufung, Kennzeichnung und Verpackung von Stoffen und Gemischen eingeführt. Die europäischen Richtlinien 67/548/EWG (Stoffrichtlinie) und 1999/45/EG (Zubereitungsrichtlinie), die rechtliche Basis für das bisher gültige Einstufungs- und Kennzeichnungssystem, werden zum 1. Juni 2015 aufgehoben. Für die Umstellung auf die neue Regelung sind lange Übergangsfristen vorgesehen. So ist die CLP-Verordnung für Stoffe seit dem 1. Dezember 2010 verbindlich anzuwenden, für Gemische ab dem 1. Juni 2015.

Im Gegensatz zur Stoff- und Zubereitungsrichtlinie, die jeweils in nationales Recht umzusetzen waren, entfaltet die CLP-Verordnung, ebenso wie die REACH-Verordnung ((EG) Nr. 1907/2006), in den EU-Mitgliedstaaten unmittelbare Wirkung.

Quelle:Umweltbundesamt

Diese Informationen über ein Öl sollte der Hersteller geben.

Name der Pflanze in deutsch (Etikett)

Botanischer Name der Pflanze (Etikett)

ggfs. Chemotyp (welche Variante)

Inhaltsstoffe

Herstellungsort (Etikett)

Anbauweise

Ernteort der Pflanze (Nachweis)

Pflanzenteil (Nachweis)

Reinheitsnachweis (Etikett)

Chromatogramm (Nachweis)

Chemische/Physikalischer Analytik (Nachweis)

Füllmenge (Etikett)

Chargennummer (Flasche)

Verfallsdatum (Flasche)

Anwendungshinweis (Etikett)

Sicherheitshinweis (Etikett)

Faustregeln

Ätherische Öle setzen sich aus Terpenen zusammen.

Schwere Öle sind länger haltbar.

Teebaumöl verträgt Luft und Licht nicht gut.

Ölmischungen müssen ohne Verunreinigung hergestellt werden (Händedesinfektion).

Zitrusöle sind nur ca. 1,5 Jahr haltbar.

Mischungen mit Trägerölen sind lange haltbar.

Monoterpenole wirken stimmungsaufhellend.

Monoterpenketone können in hoher Dosierung neurotoxisch wirken und reichern sich bei innerer Einnahme in der Leber an (z.B. Schafgarge, Rosmarin, Salbei)

Ätherische Öle interagieren mit der Zellmembran.

Ätherische Öle gliedern sich wie folgt:

- Monoterpene
- Sesquiterpene
- Derivate
- Aromatische Verbindungen, sog. Benzolverbindungen

Terpene bilden eine sehr große Gruppe chemischer Kohlenwasserstoffverbindungen. Allein durch die Nadelwälder werden weltweit jährlich ca. 1 Milliarde Tonnen Terpene emittiert. Es ist also faktisch unmöglich, nicht mit Terpenen in hoher Anzahl in Kontakt zu kommen.

Die molekulare Grundstruktur eines Terpens besteht aus einer Isopreneinheit, die für sich genommen aber noch nicht funktionsfähig ist. Jedes ätherische Öle besteht also aus mindestens zwei Isopreneinheiten.

Eine Isopreneinheit besteht immer aus fünf Kohlenstoffatomen (C) und acht Wasserstoffatomen(H). (C_5H_8)

Die Anzahl der Kohlenstoffatome lässt sich immer durch fünf teilen.

Daraus ergibt sich folgende Einteilung:

Monoterpene: (C10) = zwei Isopreneinheiten

Sesquiterpene: (C15) = drei Isopreneinheiten

Triterpene: (C30) = sechs Isopreneinheiten

Tetraterpene:(C40) = acht Isopreneinheiten

siehe auch Modul 4!

Monoterpene

Monoterpene (10 Atome) **Endung: -en**	häufig: **Limonen, Terpinen, Myrcen** alpha-beta-**Pinen, Sabinen,** **Terpinolen** flüchtig schnelle Aufnahme	schmerzlindernd entzündungshemmend	konzentrationsfördernd stimulierend mild angstlösend	Zitrusöle: Bergamotte, Grapefruit, Limette, Manadarine, Orange, Zitrone Teebaum Nadelbäume: Latschenkiefer, Riesentanne, Wacholder, Weißtanne, Zypresse
Monoterpen Alkohole Endung: -ol	häufig: **Borneol, Citronellol, Geraniol, Linalool, Nerol, tr-Pinovarveol, Terpineol-4** schnelle Reaktion	immunmodulierend antibakteriell Herz-Kreislauf-System stärkend	Regulation Stresshormone stimmungsaufhellend Unterstützung veg. NS	Koriander, Lavendel, Rose, Rosengeranie, Teebaumöl, Thymian Linalool
Monoterpen Aldehyde Endung: al	häufig: **Citral, , Citronellal, Geranial, Neral** empfindlich gegenüber Licht/Luft	antibakteriell antimykotisch antiviral	niedrige Dosis anregend hohe Dosis Unruhe, Reizbarkeit	Eukalyptus, Lemongrass, Litsea, Melisse,
Monoterpen Ketone	häufig: **Borneon, Campher, Citronellal, Thujon** kleine Moleküle der M-Ketone, daher schneller Eingriff in den Hirnstoffwechsel	spasmolytisch Magen/Darm/Trakt antibakteriell antiviral	M-Ketone in hoher Dosis neurotoxisch S-Ketone in hoher Dosis gut verträglich	Pfefferminze, Rosmarin,
Monoterpen Ester (gleiche Eigenschaft wie S-Ester) Endung: -acetat	häufig: **Bornylacetat, Geranylacetat, Lavandulylacetat, Linalylacetat, Nerylacetat**	Herz-Kreislauf,	Stress, Blutdruckschwankungen, Hormone, Serotonin	Bergamotte, Kamille römisch, Lavendel, Muskatellersalbei, sibirische Fichte,
Monoterpen Oxide Endung: -eol	häufig: **1,8 Cineol** frisch, eukalyptusartig	auswurffördernd, schleimlösend	psychische Widerstandskraft Merkfähigkeit, Konzentration	Eukalyptus, Ravintsara, Rosmarin

Sesquiterpene

Sesquiterpene (15 Atome) **Endung: -en**	häufig: **beta-Caryophyllen, Curcumen, Zingiberen,** große Moleküle langsame Reaktion	Haut und Schleimhautfreundlich mild entzündungshemmend regenerierend antimikrobielle Eigenschaften schwach	pheromonähnlich angstlösend Einfluss auf Neurotransmitter gut bei Psychosomatik	Ingwer, Kamille blau,
Sesquiterpen Alkohole Endung: -ol	häufig: **Bisabolol**, **Caryophylla-dienol, Farnesol, Nerolidol, Santalol,** langsame Reaktion	immunmodulierend antibakteriell Herz-Kreislauf-System stärkend	Regulation Stresshormone stimmungsaufhellend Unterstützung veg. NS	Kamille blau, Patchouli, Sandelholz, Virginia Wacholder
Sesquiterpen Aldehyde Endung: -al	häufig: **Sinensal** empfindlich gegenüber Licht/ Luft	antibakteriell antimykotisch antiviral	niedrige Dosis anregend hohe Dosis Unruhe, Reizbarkeit	Lemongrass, Spikenard,
Sesquiterpen Ketone	häufig: **Borneon, Thujon, Campare** kleine Moleküle der M-ketone, daher schneller Eingriff in den Hirnstoffwechsel	spasmolytisch Magen/Darm/Trakt antibakteriell antiviral	M-Ketone in hoher Dosis neurotoxisch S-Ketone in hoher Dosis gut verträglich	Osmanthus, Spikenard, Vetiver, Zedernholz Immortelle, Manuka (Di-Tri-Ketone)
Sesquiterpen Ester (gleiche Eigenschaften wie M.-Ester)	hoher Estergehalt ein MUSS bei psychischer Anwendung	Herz-Kreislauf	Stress, Blutdruckschwankungen, Hormone, Serotonin	Bergamotte, Lavendel, Muskatellersalbei Petit Grain
Sesquiterpen Oxide Endung: -oxid	häufig: **Bisaboloxid,** frisch, eukalyptusartig	auswurffördernd, schleimlösend	psychische Widerstandskraft Merkfähigkeit, Konzentration	Myrrhe

Sonstige

Aromatische Verbindungen Phenole	häufig: **Carvacrol, Thymol**	antiinfektiöse Wirking Magen/Darm durchblutungsfördernd blutdrucksteigernd in hoher Dosis	Noradrenalin Enterisches Nervensystem Zirbeldrüse	Thymian
Ether	Anethol, Vanillin	krampflösend, leberentlastend	Enterisches Nervensystem	Anis, Basilikum Linalool, Estragon, Fenchel, Vanille
Cumarine	alpha-Bezopyron	krampflösend, muskelentkrampfend	Entspannung,	Angelikawurzel, Bergamotte,Cassia,
Phenylpropanderivate	tr-Anethol, Eugenol, Zimtaldehyd	entspannend, verdauungsfördernd gegen Bakterien, Pilze, Viren	Stimmungstief, Lustlosigkeit, Noradrenalin und Dopamin werden aktiviert	Cassia, Nelke, Zimtblätter und -rinde
Aromatische Ester und Alkohole	Benzoe, Champaca,		gegen Winterdepression	Jasmin, Petit Grain, Wintergrün, Ylang Ylang
Aromatische Aldehyde und Ketone	Cuminaldehyd, Vanillin		euphorisierend, wärmend, Serotoninregulation, angstlösend	Kreuzkümmel, Vanille

Hauptinhaltsstoffe ätherischer Öle zur psychotherapeutischen Anwendung

Stoffgruppe	Untergruppe	Gruppe Inhaltsstoffe	Hauptinhaltsstoff	Öl	% Anteil	botanischer Name	psychische Wirkung	
Monoterpene			Limonen	Bergamotte	>19	Citrus bergamia	antidepressiv, stimmungsaufhellend, nervenstärkend,	
reine Kohlenwasserstoffverbindung				Grapefruit	> 85	Citrus paradisi	Stärkung ZNS, konzentrationsfördernd	
klar, dünnflüssig, leicht flüchtig				Limette	> 50	Citrus aurantifolia	stimmungsaufhellend bei depressiver Verstimmung	
				Mandarine	> 65	Citrus reticulata	stimmungsaufhellend	
				Orange	> 83	Citrus sinensis	angstlösend, lindert Nervosität	
				Weißtanne	54	Abies alba	stressbedingte Erschöpfung	
				Zitrone	65	Citrus limon	konzentrationsfördernd, belebend	
			alpha- und beta-Pinen	Angelikawurzel	> 25 bis 60	Angelica archangelica	geistig stimulierend	
				Weißtanne	> 20	Abies alba	stressbedingte Erschöpfung	
				Zirbenkiefer	> 20	Pinus cembra	Schlaflosigkeit	
				Zypresse	> 60	Cupressus sempervirens	Trauer, Verlustangst	
			alpha-Thujen	Weihrauch	>25	Boswellia sacra	antidepressiv, nervenstärkend, Stress, Anspannung	
Derivate (Ableitungen)	Alkohole	Monoterpenole	Citronellol	Geranie	> 20 bis 28	Pelargonium graveolens	hormonell bedingte Depression	
				Rose	> 20 bis 45	Rosa damascena	entspannend, sedierend bei Schlaflosigkeit und Wut	
			Geraniol	Geranie	> 17	Pelargonium graveolens	hormonell bedingte Depression	
			Linalool	Basilikum	> 40	Ocimum basilicum	Regulierung Stresshormone	
				Bergamotte	10 bis 20	Citrus bergamia	antidepressiv, stimmungsaufhellend, nervenstärkend	
				Geranie	> 10	Pelargonium graveolens	hormonell bedingte Depression	
				Ho-Baum	> 95	Cinnamomum camphora	regulierend vegetatives Nervensystem	
				Koriander	> 60 bis 87	Coriandrum sativum	Nervenschmerzen, Schwäche, Kraftlosigkeit, Migräne	
				Lavendel	> 26 bis 49	Lavendula angustifolia	beruhigend, angstlösend, auch bei PTBS,	Chemotyp beachten
				Muskatellersalbei	> 10 bis 30	Salvia sclarea	hormonelle Regulation	
				Neroli	> 30 bis 45	Citrus aurantium	geistige Erschöpfung, Schock	
				Thymian	> 55 bis 60	Thymus vulgaris	bei anhaltender Kraftlosigkeit	Chemotyp beachten
			Menthol	Pfefferminze	> 28 bis 46	Mentha piperita	Kraftlosigkeit	

Stoffgruppe	Untergruppe	Gruppe Inhaltsstoffe	Hauptinhaltsstoff	Öl	% Anteil	botanischer Name	psychische Wirkung	
	Ester	Monoterpenester	Linalylacetat	Bergamotte	> 25	Citrus bergamia	antidepressiv, stimmungsaufhellend, nervenstärkend	
				Lavendel	> 40	Lavendula angustifolia	Angst, Nervosität, Schlafstörung, Unruhe	Chemotyp beachten
				Muskatellersalbei	> 50	Salvia sclarea	Angst, Nervosität, Stress, ausgleichend Östrogenhaushalt	
				Petit Grain	> 45	Citrus aurantium	Ausgleich Sympathikus/Parasympathikus	
			Bornylacetat	Fichtennadel	> 25	Abies sibirica	sedierend und ausgleichend	
		Aromatische Ester	Benzylbenzoat	Jasmin	> 40	Jasminum grandiflorum	antidepressiv, aphrodisisch, sedierend	
				Ylang Ylang	> 15 bis 20	Cananga adorata	Unsicherheit, Erschöpfung, Schlaflosigkeit	
			Methylsalicylat	Wintergrün	> 98	Gaultheria fragrantissima	sedierend bei überreizten Nerven, euphorisierend	
	Aldehyde	Monoterpenaldehyde	Citral	Lemongrass	> 40	Cymbopogon flexuosus	sedativ bei Störung des vegetativen Nervensystems	
			Geranial	Lemongrass	> 40	Cymbopogon flexuosus	sedativ bei Störung des vegetativen Nervensystems	
				Melisse	> 35	Melissa officinalis	antidepressiv, sedativ, angstlindernd, nervenstärkend	
			Geranial/Neral	Litsea	> 50 bis	Litsea cubeba	beruhigend	
	Oxide	Monoterpenoxide	1,8 Cineol	Immortelle	> 25	Helichrysum gymnocephalium	stärkend bei emotionalen Traumata	
				Lorbeer	> 35	Laurus nobilis	konzentrationsfördernd, belebend	
				Myrte	> 40	Myrtus comminus	Schlafstörungen	Ravintsara >50%
				Rosmarin	> 45	Rosmarinus officinalis	gedächtnisfördernd, konzentrationsteigernd	Chemotyp beachten
	Pheonole	Monoterpenphenole	Carvacrol	Oregano	> 60	Origanum vulgare	geistige Erschöpfung	
Sesquiterpene			beta-Caryophyllen	Copaiba	> 35	Copaifera reticulata	Nervenstörungen	
				Melisse	bis 30	Melissa officinalis	antidepressiv, sedativ, angstlindernd, nervenstärkend	
				Pfeffer schwarz	> 20	Piper nigrum	belebend, aufbauend	
				Ylang Ylang	> 25	Cananga adorata	Unsicherheit, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit	
			Cadinene	Manuka	< 65	Leptospermum scoparium	gegen Reizüberflutung, Nervosität	
			Cedrene	Virginia Wacholder	< 50	Juniperus virginiana	hormonmodulierend, ausgleichend, stabilisierend	im Engl. Cedarwood
			Chamazulen	Schafgarbe	> 30	Achillea millefolium	stressbedingte Erschöpfung	
			a-Patchoulen	Narde	> 25	Nardostachys jatamansi	stark sedativ	

Stoffgruppe	Untergruppe	Gruppe Inhaltsstoffe	Hauptinhaltsstoff	Öl	% Anteil	botanischer Name	psychische Wirkung	
			ß-Himachalen	Atlas-Zedernholz	> 40	Cedrus atlantica	löst psychische Spannungen und Gedankenkreisen	
			Zingiberen	Ingwer	30 bis 55	Zingiber officinalis	aphrodisch, Impotenz, Frigidität	
			Vetivene	Vetiver	> 45	Vetiveria zizanoides	erdend, nervenberuhigend, lindert Hyperaktivität	
		Sesquiterpenole	a-Bisabolol	Kamille blau	> 50	Matricaria recutita	nervöse Anspannung, Stress,	
			Patchoulen	Patchouli	> 25	Pogostemon patchouli	ausgleichend auf Nervensystem	
			Santalol	Sandelholz	> 85	Santalum album	Zwänge, nervöse Erschöpfung, Depression, Wut	
	Ester	Sesquiterpenester	Butylangelat	Kamille römisch	> 75	Anthemis nobilis	emotionale Traumata, Schock, Stress, ZNS, Hypohyse	
	Oxide	Sesquiterpenoxide	Curzeren	Myrrhe	bis 60	Commiphora myrrha	inspirierend, heilt seelische Wunden	

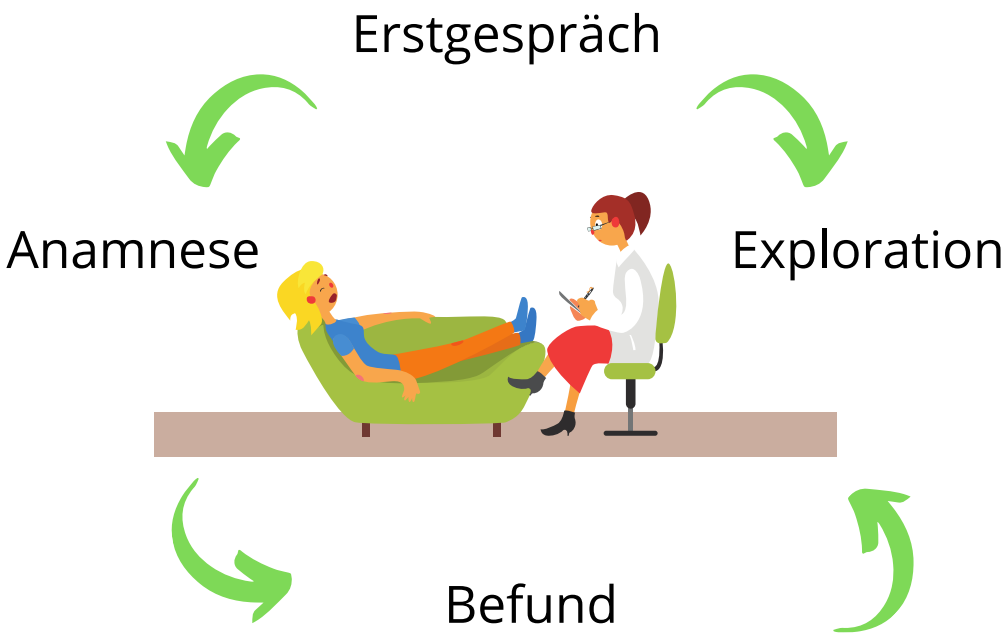
Aromatherapie Psyche Aromaschule® J. Boyce

- HSP
  - Bergamotte, Immortelle, röm. Kamille, Lavendel, Weihrauch, Wintergrün,
- Ich-Zustände
  - kr. EL zu fEL
    - Birke, Koriandersamen, Wintergrün, Zypresse
  - ER
    - Fenchel, Ingwer, Kardamom, Schafgarbe
  - aK zu fK
    - Bergamotte, Mandarine rot, Orange, Ylang Ylang
- Drama Dreieck
  - Retter
    - Blauer Rainfarn, Litsea, Manuka, Neroli, Sandelholz,
  - Opfer
    - Arbovitae, Majoran, Nelke, Patchouli, Wacholder
  - Verfolger
    - Grapefruit, Kardamom , Myrrhe, Thymian, Weihrauch
- Antreiberverhalten
  - Perfektionismus
    - Arbovitae, Koriandersamen, Wintergrün, Zimtrinde, Zypresse,
  - Es anderen recht machen
    - Bergamotte, Eukalyptus, Immortelle, schw. Pfeffer, sibirische Tanne,
  - Stark sein müssen
    - Gewürznelke, Orange, Pfefferminze, Rosmarin, Weihrauch,
  - Sich anstrengen müssen
    - Fenchel, Geranie, Koriander, Lavendel, Limette
  - In ständiger Eile sein müssen
    - Basilikum, Lavendel, Majoran, Muskatellersalbei, Weihrauch
- Angsttypen nach Riemann
  - Nähe
    - Birke, Lavendel, Muskatellersalbei, röm. Kamille, Wacholder
  - Distanz
    - Bergamotte, Neroli, Petit Grain, Sandelholz,
  - Stabilität
    - Anis, Koriander, Patchouli, Schafgarbe, Zimt,
  - Veränderung
    - Basilikum, Gewürznelke, Melisse, Narde , schw. Pfeffer,
- Selbstkonzept
  - Selbstakzeptanz
    - Grapefriut, Limette, Litsea, Magnolie, Myrrhe
  - Unsicherheit
    - Bergamotte, Cassia, Patchouli, Wacholder, Weihrauch,
  - Selbstliebe
    - Bergamotte, Cassia, Geranie, Rose, Sellerie
- Konzentrationsstörungen
  - Allgemein: Limette, Pfeffer, Rosmarin, Wacholder, Zitrone,
  - ADHS
    - Copaiba, Mandarine, Narde, röm. Kamille, Vetiver, Weißtanne
- Sterbebegleitung
  - Angelikawurzel, Bergamotte, Lavendel, Myrrhe, Weihrauch
- Stress - GABA Modulation
  - Allgemein: Basilikum, Litsea, Neroli, Petit Grain, Weißtanne
  - Übererregung
    - Basilikum, Lemongrass, Majoran, Narde, Vetiver
  - Autonomes Nervensystem
    - Basilikum, Grapefruit, Lemongrass, Petitgrain, Weihrauch,
- Depression
  - Allgemein: Bergamotte, Jasmin, Lavendel, Melisse, Zedernholz
  - Stimmungsschwankungen
    - Bergamotte, Citronella, Lemongrass, Muskatellersalbei, Orange, Pink Pepper
  - chronische Erschöpfung
    - Neroli, Oregano, Thymian, Pfefferminze, Weihrauch
  - Burnout
    - Basilikum, Birke, Eukalyptus, Neroli, Weißtanne, Wintergrün
  - Nervosität
    - Lavendel, Manuka, Muskatellersalbei, Weihrauch, Wintergrün
  - hormonell bedingte Depression
    - Geranie, Muskatellersalbei,
- Angststörungen
  - Bergamotte, Lavendel, Melisse, Neroli, Weihrauch
  - Panik
    - Bergamotte, Lavendel, Narde, Neroli, Weihrauch
  - soziale Phobie
    - Nelke, Virginia Wacholder, Nelke, Zypresse
- Somatforme Störungen
  - Birke, Copaiba, Eukalyptus, Myrrhe, Nelke
  - Anpassungsstörungen
    - Muskatellersalbei, Myrrhe, Sandelholz, Orange, Pfefferminze,
- Persönlichkeitsstörungen
  - Arbovitae, Myrrhe, röm. Kamille, Rose, Weihrauch
  - Zwänge
    - Koriander, Rose, Sandelholz, Vetiver, Weihrauch
  - Borderline Störung
    - Grapefruit, Jasmin, Narde, Nelke, röm. Kamille
  - Narzissmus
    - Immortelle, Narde, Petitgrain, Sandelholz, Weihrauch
- Schlafstörungen
  - Lavendel, Majoran, Melisse, Patchouli, Ylang Ylang
- emotionales Trauma
  - römische Kamille, Immortelle, Jasmin, Neroli, Weihrauch
  - PTBS
    - Wut
      - Arbovitae, Bergamotte, Kardamom, Wacholderbeere, Weihrauch
    - Bergamotte, Lavendel, Melisse, röm. Kamille, Weihrauch
- Suchtverhalten
  - Grapefruit, Ingwer, Mandarine, Ylang Ylang, Zitrone
  - Essstörungen
    - Grapefruit, Mandarine, Limette, Zitrone
- Demenz
  - Basilikum, Lavendel, Rose, Rosmarin, Weihrauch,

Erstgespräch

1. Teil unstrukturiert

2. Teil strukturiert (Anamnese und Exploration)



Symptombezogene Informationen - was zeigt sich?
Seit wann? Wie oft?
Phänomenolgische Information - wie zeigt es sich?
Welche Diagnostik wurde durchgeführt?
Wie ist die Vorgeschichte?
Welche Komorbiditäten gibt es? (z.B. Sucht)

Soziale und lebensgeschichtliche Informationen (Beeinträchtigung im Alltag, im Beruf, in Beziehungen).

Einordnung, ob Symptome Krankheitswert haben? (Leidensdruck)

Fallbeispiel

*Moeller-Laux, Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Eine 41jährige Patientin berichtet, dass sie häufiger plötzlich Angst bekomme, nicht mehr zu können. Sie verspüre eine Schwäche in Bauch, bekomme dann keine Luft mehr und habe einen Kloß im Hals. Sie habe das Gefühl, am ganzen Körper zu zittern und lasse alles fallen, was sie in den Händen habe. In diesen Augenblicken empfinde sie eine totale Existenzbedrohung. Es gelinge ihr nicht, dagegen anzuarbeiten. Aus Angst vor diesen Zuständen leide sie in letzter Zeit unter ständigen Verkrampfungen, Übelkeit und Magenbeschwerden, unter einem Spannungsgefühl im Kopf und seelische Abgespanntheit. Nachdem dieser Zustand einmal in ihrem Gästezimmer aufgetreten war, sei es ihr unmöglich, dieses Zimmer noch zu betreten*.

Struktur Erstgespräch Fallbeispiel

Die Klientin möchte von dir eine Mischung mit ätherischen Ölen zur Linderung ihrer Beschwerden.

Strukturiere das Erstgespräch!

Welche Informationen holst du in der Erstbefragung ein?

Mit Unterstützung welcher Modelle kannst du diese Informationen einholen?

Deine Notizen zum Fallbeispiel

Öl Mischungen komponieren

Kopf:

Die Kopfnote nimmt man zuerst wahr. Sie verflüchtigt sich am schnellsten. Die
Note sollte erfrischend und belebend sein. Deshalb eignen sich Zitrusöle, Frucht- und Gewürzöle besonders gut als Kopfnote. (Basilikum, Bergamotte, Eukalyptus,
Minze, Orange, Grapefruit, Ingwer, Immortelle,
Kamille, Majoran, Lemongrass, Litsea, Mandarine, Muskatellersalbei,
Petit Grain, Pfeffer, Rosmarin, Wacholder)

Herz:

Den eigentlichen Charakter einer Ölmischung bildet die Verbindungs-ebene, auch Herznote genannt. Besonders Blütenöle eignen sich besonders als Herznote. Die Herznote wirkt harmonisierend und wärmend. (Anis, Cajeput,
Kardamom, Lavendel, Manuka, Magnolie, Melisse, Neroli, Rosengeranie, Teebaum, Ylang Ylang,
Jasmin, Zimt, Zypresse)

Basis:

Als Basisnote eignen sich erdige, holzige Düfte und Gewürzdüfte. Die Basisnote rundet
den Duft ab. Hier kommen schwere Öle zum Einsatz. (Patchouli, Weihrauch, Sandelholz, Atlaszeder, Vanille, Vetiver, Virginia Wacholder

Kopf: Bergamotte, Orange Zitrone

Herz: Lavendel, Rosmarin

Basis: Neroli

Kopf: Bergamotte, Neroli, Zitrone

Herz: Iris, Maiglöckchen, Rose

Basis: Amber, Sandelholz, Vanille, Vetiver

Auswahl möglicher Öle für Ölmischung Fallbeispiel

Bergamotte, Grapefruit,
Limette, Orange, Zitrone

Lavendel, Neroli, Magnolie, Ylang Ylang,
Ravintsara, röm. Kamille

Copaiba, Sandelholz, Vetiver, Weihrauch

Darauf sollte man beim Mischen achten!

Für Nicht-Chemiker ist es unmöglich, vorherzusehen, welche Öle sich u.U. in ihrer Wirkung gegenseitig aufheben (antagonistischer Effekt).

Ölmischungen, die von Laien erstellt werden, sollten deshalb nicht mehr als vier Öle enthalten.

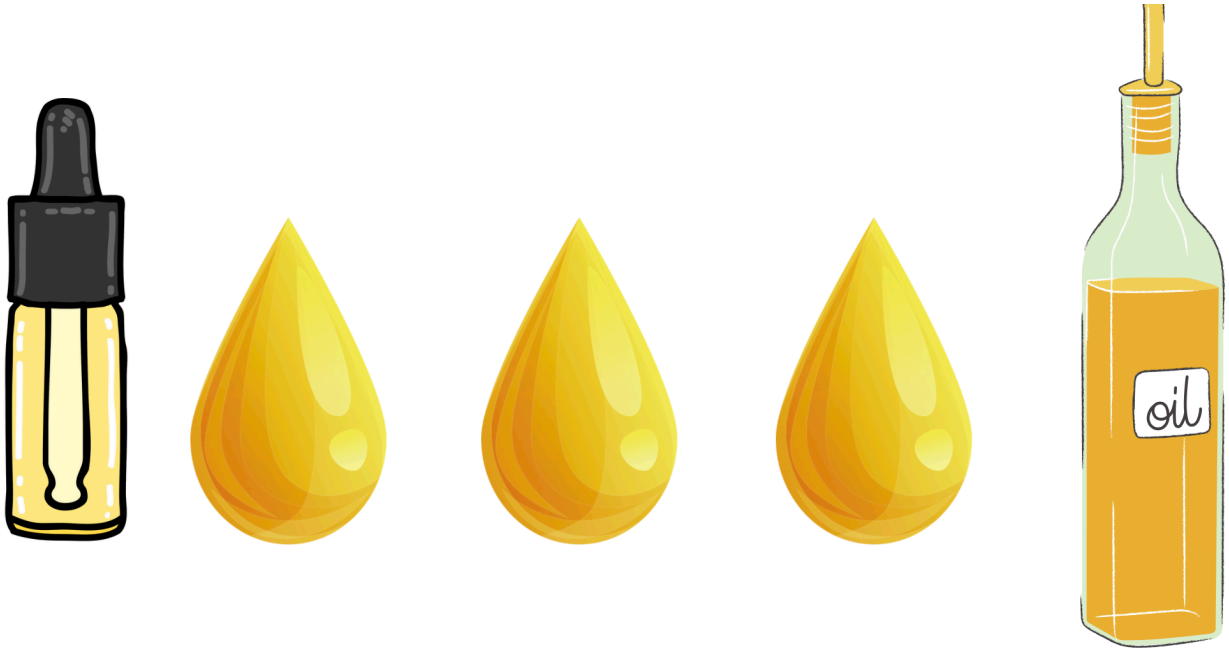
Bei der Auswahl der Öle sollte man auf Expertenempfehlungen achten, welche Öle sich „gut verstehen“ und sich in ihrer Wirkung ergänzen. (additiver Effekt)

An und für sich sind Ölmischungen sehr lange haltbar, allerdings können Wirkstoffe durch die Mischung verloren gehen oder beim Mischen entstehen Verunreinigungen. Mischungen sollten daher i.d.R. für den schnellen Gebrauch hergestellt werden.

Bei Mischungen, die für Aromamassagen angewendet werden, empfiehlt sich ein Test auf Hautreizung. Hierzu ein paar Tropfen der Mischung in die Armbeuge geben und 30 Minuten waren.

Beim Erstellen von Ölmischungen sollte auf höchste Sauberkeit geachtet werden.

Mischungs-verhältnis zur trockenen Inhalation

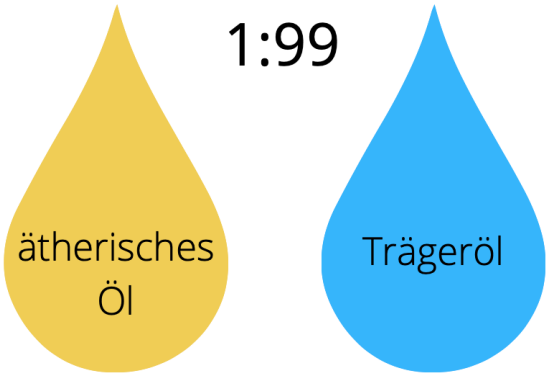


10 ml Füllmenge	1 Teil Basisöl	2 Teile Herznote	1 Teil Kopfnote	6 Teile Trägeröl
	1ml	2ml	1ml	6ml

Ölmischungen zur topischen Anwendung

1 %

1:99



1 Teil

99 Teile

Wirkung von ätherischen Ölmischungen

Additive Wirkung:

1 + 1 = 2

Synergetische Wirkung:

1 + 1 = 5

antagonistische Wirkung

3 + 2 = 1

Steckbriefe ätherischer Öle und Hauptinhaltsstoffe

Monoterpene - 10 C-Atome (-en)

lipophil, also fettlöslich

schmerzlindernd und entzündungshemmend

Alpha- und Beta Pinene wirken auf die Nebennierentätigkeit (Adrenalin, Noradrenalin)

Aktivierung des Immunsystems

Stärkung des vegetativen Nervensystems

konzentrationsfördernd, geistig stimulierend

Limonen:
Grapefruit
Zitrone
Limette
Mandarine
Orange
Pfeffer schwarz

alpha und beta-Pinen:

Weißtanne
Wacholder
Zypresse

Grapefruit

CITRUS PARADISI

Grapefruit

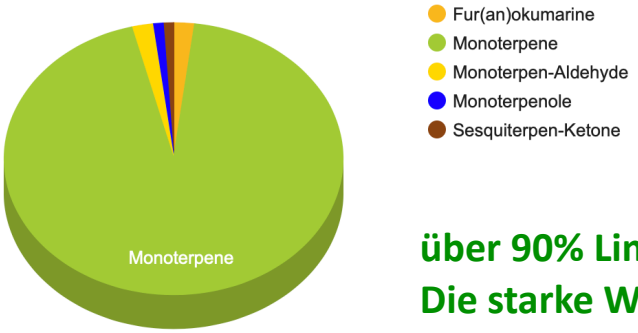
Citrus x paradisi Macfayden, J.

Volksnamen: Pampelmuse, Paradiesapfel
INCI-Name: Citrus paradisi peel oil
CAS-Nummer: 8016-20-4

Fokus: Raumluftreinigung & Cellulite

„Jedes gütige Wort ist wie ein von einem Sonnenstrahl getroffener Tautropfen."
(Indianische Weisheit)

Kardamom
Muskatellersalbei



über 90% Limonene
Die starke Wirkung von Grapefruit wird mit der Anregung der Thalamusaktivität zur Produktion von körpereigenen Opiaten, den sog. Enkephalinen, erklärt.

Pflanzenfamilie:	Rutaceae - Rautengewächse
Herkunft:	Asien, Brasilien, Europa, Israel, Italien, Mittelmeerraum, Nordamerika, Spanien, Südamerika, USA
Pflanzenteil:	Fruchtschale (per.)
Gewinnungsart:	Druck-Extraktion, Expression
Element:	Luft
Qualität:	Yang
Wirkungen:	adstringierend, antidepressiv, antiemetisch, antitumoral, anxiolytisch, aquaretisch, ausgleichend (Immunsystem), ausgleichend (psychisch), diuretisch, euphorisierend, immunmodulatorisch, lymphotonisch, phlebotonisch, photosensibilisierend, stimmungsaufhellend, tonisierend
Vorsichtsgebote:	empfindlicher Haut (in Verbindung mit warmem Wasser), Haltbarkeit (sehr kurz), Insekten anlockend, Sonnenbäder, Solarien (photosensibilisierend), Säuglinge und Kleinkinder - Hautpflege
Physische Indikationen:	Abwehrschwäche, Akne, Andropause, Autoimmunerkrankungen, Brechreiz, Bronchitis - virale, Cellulite, Chemotherapie - Übelkeit, Dehnungsstreifen, Dellwarzen, Diät unterstützend, Durchfall, Entzugserscheinungen, Fettleibigkeit, Haare - fettige, Hashimoto, Hautpflege - fettige Haut, Hautpflege - reife und faltige Haut, Hautpflege - unreine Haut, Hautreinigung, Hautstraffung, Hormonelles Ungleichgewicht, Hyperthyreose, Hypothyreose, Immunschwäche, Infektionen - virale, Kater nach zu viel Alkohol, Klimakterium, Krampfadern, Krebstherapien - Übelkeit, Lymphstau, Menopause, Nierenfunktionsschwäche, Nierenkoliken, Nierensteine, Orangenhaut, Pickel, Prostatahyperplasie, Prämenopause, Raumluftharmonisation, Raumluftreinigung, Reiseübelkeit, Schilddrüsenfunktionsschwäche, Schilddrüsenunterfunktion, Schilddrüsenüberfunktion, Schnarchen, schwaches Immunsystem, Schwangerschaftsstreifen, Schwangerschaftsübelkeit, Striae, Tumoren, unreine Haut, virale Infektionen, Warzen, Wimmerl, Ödeme, Übelkeit - Chemotherapie, Übelkeit - postoperativ, Übelkeit - Schwangerschaft, Übelkeit allgemein
Psychische Indikationen:	Adipositas, Aggression, Alkoholabusus, Angst, Anspannung - psychisch, Antriebslosigkeit, Apathie, Asthenie, Bulimie, Burn-out-Syndrom, depressive Verstimmungen, Disstress, Duftmarketing, Dystonien - vegetative, Energiemangel, Essstörungen, Fasten unterstützend, Genussfähigkeit - mangelnde, Herzbeschwerden - psychosomatisch, Hyperventilation, Instabilität - psychische, Kanzerosen - begleitend, Konzentrationsschwäche, Krebstherapien - begleitend, Kummer, Lampenfieber, Lernschwäche, Lethargie, Lichtmangel, Liebeskummer, Loslassen, Magersucht, Melancholie, Nervosität, Niedergeschlagenheit, Operationsvorbereitung, Panikattacken, Phobien, PMS (Prämenstruelles Syndrom), Prüfungsangst, psychische Instabilität, psychosomatische Leiden, Pubertätskrisen - Jungen, Pubertätskrisen - Mädchen, Raucherentwöhnung, Reizbarkeit, Schock, Schwächezustände, Selbstvertrauen - mangelndes, Sorgen, Stimmungsschwankungen, Stress, Suchtverhalten, Todesangst, Trauer, Traumata, Traurigkeit, Trennungsangst, Unausgeglichenheit, Verkaufsförderung, Winterdepression, Wut, Ziellosigkeit, Zorn, Zwangserkrankungen
Inhaltsstoffe:	Aurapten, Bergapten, Bergaptol, Citral, Citronellal, Decanal, Limettin, **Limonen**, **Limonen (D-(+)-Limonen)**, Menthenthiol (1-p-Menthen-8-thiol), Mercaptomethylpentanon (4-Mercapto-4-methylpentan-2-on), Myrcen, Nonanal, Nootkaton, Nootkaton ((+)-Nootkaton), Valencen
Deklarationspflichtige Allergene: i	Citral, **Limonen**, **Limonen (D-(+)-Limonen)**

ZITRONE

CITRUS LIMON

Zitrone

Citrus limon (L.) Burm. f. (pro. sp.)

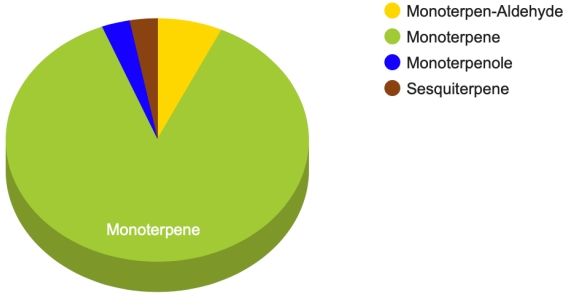
Volksnamen: Sauer-Zitrone, medischer Apfel
INCI-Name: Citrus limon peel oil
CAS-Nummer: 8008-56-8 / 84929-31-7

Fokus: Übelkeit & Produktivitätssteigerung

Lavendel
Weißtanne

… wird durch Kaltpressung gewonnen.
Das Öl ist nur kurz haltbar wegen hoher Konzentration ungesättigter Verbindungen.
Bei Konzentrationsmangel, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit.

„Der Vogel, der gesund werden will, setzt sich den Sonnenstrahlen aus.
Er sucht das Licht, die Macht, die das Leben schenkt und es erneuert."
(Indianische Weisheit)



Unter der Wirkung von Zitronenöl machten bei einem Test in USA Sekretärinnen 50 % weniger Schreibfehler.

Pflanzenfamilie:	Rutaceae - Rautengewächse
Herkunft:	Afrika, Asien, Brasilien, Europa, Israel, Italien, Mittelmeerraum, Nordamerika, Sizilien, Spanien, Südamerika, USA
Pflanzenteil:	Fruchtschale (per.)
Gewinnungsart:	Druck-Extraktion, Expression
Element:	Luft
Qualität:	Yang
Wirkungen:	anregend, antidiabetisch, antiemetisch, antimikrobiell, antitumoral, antiviral, aquaretisch, ausgleichend (Immunsystem), cholagog, choleretisch, digestiv, diuretisch, euphorisierend, fiebersenkend, hepatotonisch, immunmodulatorisch, konzentrationsfördernd, litholytisch, photosensibilisierend, stärkend, tonisierend, verdauungsregulierend, viruzid
Vorsichtsgebote:	empfindlicher Haut (in Verbindung mit warmem Wasser), Haltbarkeit (sehr kurz), Insekten anlockend, Sonnenbäder, Solarien (photosensibilisierend), Säuglinge und Kleinkinder - Hautpflege
Physische Indikationen:	Abwehrschwäche, Arterienentzündung, Arterienverkalkung, Bauchspeicheldrüsenfunktionsschwäche, Bewusstlosigkeit, Bindegewebsschwäche, Blutzuckerspiegel - hoher, Brechreiz, Bronchitis - virale, Cellulite, Chemotherapie - Übelkeit, Dellwarzen, Diabetes Typ 2, Diät unterstützend, Durchfall, Erkältungskrankheiten, Fettleibigkeit, Fieber, Gallenfunktionsschwäche, Gallensteine, grippale Infekte, Grippe, Haare - fettige, Harnsteine, Hautpflege - fettige Haut, Hepatitis, Immunschwäche, Infektionen - virale, Katarrh, Kater nach zu viel Alkohol, Klimakterium, Kopfschmerzen, Krampfadern, Krebstherapien - Übelkeit, Kreislaufstörungen, Leberentzündung, Leberfunktionsschwäche, Menopause, Migräne, Nierenfunktionsschwäche, Nierensteine, Ohnmacht, Pankreasinsuffizienz, Pfeiffersches Drüsenfieber, Phlebitis, Prämenopause, Raumluftharmonisation, Raumluftreinigung, Reiseübelkeit, Schnarchen, schwaches Immunsystem, Schwangerschaftsübelkeit, Sonnenstich, Tumoren, Typhus, Venenentzündung, Veneninsuffizenz, Verdauungsstörungen, Verdauungsstörungen - nervöse, virale Infektionen, Warzen, Wassereinlagerungen, Wurmbefall, Zysten, Ödeme, Übelkeit - Chemotherapie, Übelkeit - postoperativ, Übelkeit - Schwangerschaft, Übelkeit allgemein
Psychische Indikationen:	Adipositas, Antriebslosigkeit, Apathie, depressive Verstimmungen, Disstress, Energiemangel, Essstörungen, Fasten unterstützend, Kanzerosen - begleitend, Konzentrationsschwäche, Krebstherapien - begleitend, Lampenfieber, Lernschwäche, Lethargie, Lichtmangel, Melancholie, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Raucherentwöhnung, Rekonvaleszenz, Schwindelanfälle, Schwächezustände, Stimmungsschwankungen, Stress, Suchtverhalten, Unausgeglichenheit, Winterdepression, Zentrierung - psychisch, Zerstreutheit, Zwangserkrankungen
Inhaltsstoffe:	Bergapten, Bergaptin, Bisabolen, Bisabolen (beta-Bisabolen), Camphen, Caryophyllen, Caryophyllen (beta-Caryophyllen), Citral, Citral (Citral A, Geranial), Citral (Citral B, Neral), Citronellal, Citronellylacetat, Cumarin, Cymen, Cymen (p-Cymen, para-Cymen), Decanal, Furanokumarine, Geraniol, Geranylacetat, **Limonen**, **Limonen (D-(+)-Limonen)**, Linalool, Myrcen, Myrcen (beta-Myrcen), Nerol, Nerylacetat, Nonanal, Ocimen, Ocimen (trans-beta-Ocimen), Ocimen (trans-Ocimen), Octanal, Pinen, Pinen (alpha-Pinen), Pinen (beta-Pinen), Sabinen, Terpinen, Terpinen (gamma-Terpinen), Terpineol, Terpineol (alpha-Terpineol), Terpineol (Terpinen-4-ol, Terpineol-4), Thujen, Thujen (alpha-Thujen)
Deklarationspflichtige Allergene: i	Citral, Citral (Citral A, Geranial), Citral (Citral B, Neral), Cumarin, Geraniol, **Limonen**, **Limonen (D-(+)-Limonen)**, Linalool

LIMETTE

CITRUS X AURANTIFOLIA

Limette

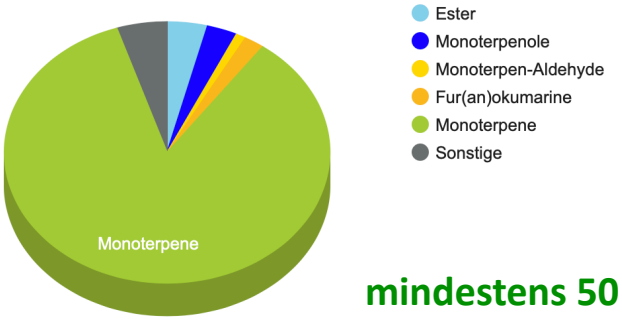
Citrus x aurantiifolia (Christm.) Swingle

Volksnamen: Westindische Limette, Limone
INCI-Name: Citrus aurantifolia peel oil expressed
CAS-Nummer: 90063-52-8

Fokus: Tumorerkrankungen & Übelkeit

„Jedes gütige Wort ist wie ein von einem Sonnenstrahl getroffener Tautropfen."
(Indianische Weisheit)

Rose
Sandelholz



mindestens 50 % Limonen

Thema: Lebensüberdruss

Pflanzenfamilie:	Rutaceae - Rautengewächse
Herkunft:	Asien, Indien, Karibik, Mexiko, Nordamerika, Südamerika, USA
Pflanzenteil:	Fruchtschale (per.)
Gewinnungsart:	Druck-Extraktion, Expression
Element:	Luft
Qualität:	Yang
Wirkungen:	antiemetisch, antimikrobiell, antitumoral, antiviral, ausgleichend (Immunsystem), desodorierend, fiebersenkend, immunmodulatorisch, konzentrationsfördernd, litholytisch, photosensibilisierend, tonisierend, viruzid
Vorsichtsgebote:	empfindlicher Haut (in Verbindung mit warmem Wasser), Haltbarkeit (sehr kurz), Insekten anlockend, Sonnenbäder, Solarien (photosensibilisierend), Säuglinge und Kleinkinder - Hautpflege
Physische Indikationen:	Abwehrschwäche, Brechreiz, Bronchitis - virale, Cellulite, Chemotherapie - Übelkeit, Dellwarzen, Diät unterstützend, Durchfall, Dyspepsie, Entgiftung - Entschlackung, Erkältungskrankheiten, Fettleibigkeit, Fieber, Gallensteine, grippale Infekte, Grippe, Haare - fettige, Harnsteine, Hautpflege - fettige Haut, Immunschwäche, Infektionen - virale, Kater nach zu viel Alkohol, Krebstherapien - Übelkeit, Nierenfunktionsschwäche, Nierenkoliken, Nierensteine, Raumluftharmonisation, Raumluftreinigung, Reiseübelkeit, schwaches Immunsystem, Schwangerschaftsübelkeit, Talgüberproduktion, Tumoren, Verdauungsstörungen, Verdauungsstörungen - nervöse, virale Infektionen, Warzen, Wassereinlagerungen, Ödeme, Übelkeit - Chemotherapie, Übelkeit - postoperativ, Übelkeit - Schwangerschaft, Übelkeit allgemein
Psychische Indikationen:	Adipositas, Alkoholabusus, Antriebslosigkeit, Apathie, Asthenie, Bulimie, Dystonien - vegetative, Energiemangel, Essstörungen, Fasten unterstützend, Kanzerosen - begleitend, Konzentrationsschwäche, Krebstherapien - begleitend, Lernschwäche, Lethargie, Lichtmangel, Magersucht, Melancholie, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Raucherentwöhnung, Rekonvaleszenz, Schwächezustände, Suchtverhalten, Unausgeglichenheit, Winterdepression, Ziellosigkeit, Zwangserkrankungen
Inhaltsstoffe:	Camphen, Cineol (1,8-Cineol, Eucalyptol), Citral, Citronellal, Cumarin, Cymen, Cymen (p-Cymen, para-Cymen), Decanal, Furfural, **Limonen**, **Limonen (D-(+)-Limonen)**, Myrcen, Nonanal, Octanal, Phellandren, Phellandren (beta-Phellandren), Pinen, Pinen (alpha-Pinen), Pinen (beta-Pinen), Terpinen, Terpinen (alpha-Terpinen), Thujen, Thujen (alpha-Thujen)
Deklarationspflichtige Allergene: i	Citral, Cumarin, **Limonen**, **Limonen (D-(+)-Limonen)**

MANDARINE

CITRUS RETICULATA BLANCO

Mandarine

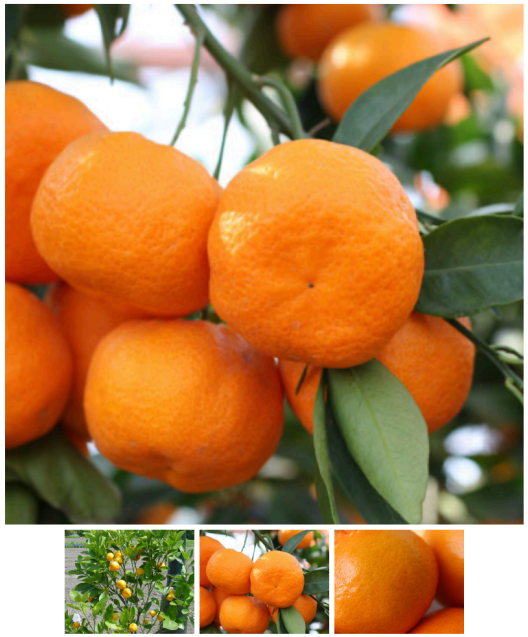
Citrus reticulata Blanco

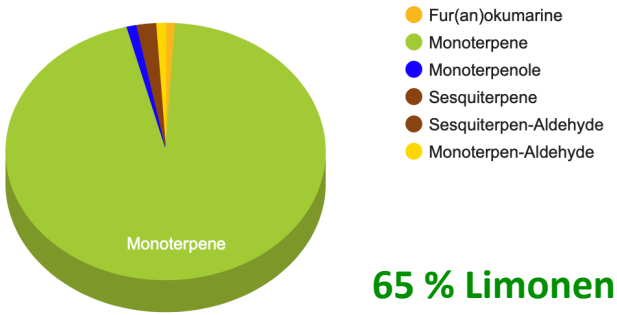
Volksnamen: Clementine und Satsuma (beides sind Subspezies der Mandarine), yao qian shu
INCI-Name: Citrus reticulata peel oil
CAS-Nummer: 8008-31-9 / 84929-38-4

Fokus: Leichtigkeit & Lebensfreude

„Verzweifle nicht, wenn du deinen Kindern nicht das Beste von allem bieten kannst.
Gib ihnen einfach das Beste von dir selbst."
(Autor unbekannt)

Nelke
Patchouli





65 % Limonen
antidepressive Wirkung wegen N-Methylanthranilat

Thema: depressive Verstimmung

Pflanzenfamilie:	Rutaceae - Rautengewächse
Herkunft:	Asien, Europa, Italien, Mittelmeerraum, Nordamerika, Spanien, Südamerika
Pflanzenteil:	Fruchtschale (per.)
Gewinnungsart:	Druck-Extraktion, Expression
Element:	Wasser
Qualität:	Yang
Wirkungen:	antidepressiv, antitumoral, antitussiv, anxiolytisch, ausgleichend (Immunsystem), ausgleichend (psychisch), beruhigend, immunmodulatorisch, karminativ, muskelrelaxierend, parasympathikoton, photosensibilisierend, sedativ, spasmolytisch, stimmungsaufhellend, verdauungsregulierend
Vorsichtsgebote:	empfindlicher Haut (in Verbindung mit warmem Wasser), Haltbarkeit (sehr kurz), Insekten anlockend, Sonnenbäder, Solarien (photosensibilisierend)
Physische Indikationen:	Abwehrschwäche, Adrenalinüberproduktion, Asthma, Atemwegserkrankungen - spastische, Baby - Bauchkoliken, Baby - zahnend und unruhig, Babymassage, Babypflege, Babyschnupfen, Bauchschmerzen, Beinkrämpfe, Blutdruck - hoher, Blähungen, Bronchitis - asthmatische, Bronchitis - spastische, Cellulite, Darmkrämpfe, Dehnungsstreifen vorbeugend, Demenzerkrankungen, Drei-Monats-Koliken, Durchschlafstörungen, Dyspepsie, Errektionsstörungen - Männer, Fibromyalgie, Hautpflege - allgemein, Hormonelles Ungleichgewicht, Hustenreiz, Hypertonie, Immunschwäche, Kinderwunsch - unerfüllter, Koliken - Baby, Koliken - Erwachsene, Krämpfe - allgemein, Krämpfe in den Atemwegen, Magenkrämpfe, Magenschmerzen, Morbus Alzheimer, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose - Schubphase, Muskelkrämpfe, Muskelverhärtung, Muskelverspannungen, Narben, Nierenkoliken, Obstipation, Parkinson-Krankheit, Prostatahyperplasie, Pseudo Krupp, Raumluftharmonisation, Reizdarm, Reizhusten, Schluckauf, Schmerzen - krampfartige, schwaches Immunsystem, Schwangerschaftsstreifen vorbeugend, Selbstwert - mangelnder, Spasmen, Striae vorbeugend, Säuglingspflege, Säuglingsschnupfen, Trigeminusneuralgie, Verdauungsstörungen, Verdauungsstörungen - nervöse, Verspannungen - Muskulatur, Verstauchungen, Verstopfung, Wachstumsschmerzen - Kinder, Wadenkrämpfe, zahnende Kinder, Zerrungen
Psychische Indikationen:	AD(H)S - Hyperaktivität, Aggression, Albträume, Angst, Anspannung - psychisch, Appetitlosigkeit, Bulimie, Burn-out-Syndrom, depressive Verstimmungen, Disstress, Dystonien - vegetative, Einschlafstörung, Essstörungen, Genussfähigkeit - mangelnde, Herzbeschwerden - psychosomatisch, Hyperaktivität, Hyperventilation, Insomnie, Instabilität - psychische, Kanzerosen - begleitend, Krebstherapien - begleitend, Kummer, Lampenfieber, Libido - mangelnde bei Männern, Lichtmangel, Liebeskummer, Loslassen, Magersucht, Meditationen, Melancholie, Nervosität, Niedergeschlagenheit, Operationsvorbereitung, Phobien, Prüfungsangst, psychische Instabilität, psychosomatische Leiden, Raucherentwöhnung, Reizbarkeit, Restless-Legs-Syndrom, Schlafstörungen, Schock, Schwangerschaftsleiden, Selbstliebe - mangelnde, Selbstvertrauen - mangelndes, sexuelles Desinteresse bei Männern, Sorgen, Stimmungsschwankungen, Stress, Suchtverhalten, Tinnitus, Todesangst, Trauer, Traumata, Traurigkeit, Trennungsangst, Winterdepression, Wut, Zorn, Zwangserkrankungen
Inhaltsstoffe:	Caryophyllen, Caryophyllen (alpha-Caryophyllen, alpha-Humulen), Caryophyllen (beta-Caryophyllen), Citronellal, Citronellol, Citronellylacetat, Cumarin, Cymen, Cymen (p-Cymen, para-Cymen), Decanal, Dimethylanthranilat, Farnesen, Farnesen (alpha-Farnesen), Furanokumarine, Geraniol, Geranylacetat, **Limonen**, **Limonen (D-(+)-Limonen)**, Linalool, Methyl-N-Methylanthranilat, Myrcen, Nerylacetat, Octanal, Phellandren, Phellandren (alpha-Phellandren), Phellandren (beta-Phellandren), Pinen, Pinen (alpha-Pinen), Pinen (beta-Pinen), Selinen, Selinen (alpha-Selinen), Sinensal, Sinensal (alpha-Sinensal), Terpinen, Terpinen (gamma-Terpinen), Terpineol, Terpineol (Terpinen-4-ol, Terpineol-4), Terpinolen
Deklarationspflichtige Allergene: i	Citronellol, Cumarin, Geraniol, **Limonen**, **Limonen (D-(+)-Limonen)**, Linalool

ORANGE Süß

CITRUS SINENSIS

Orange süß

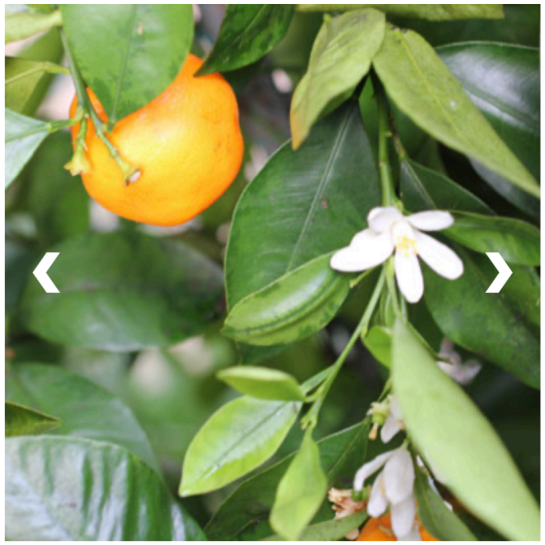
Citrus sinensis (L.) Osbeck

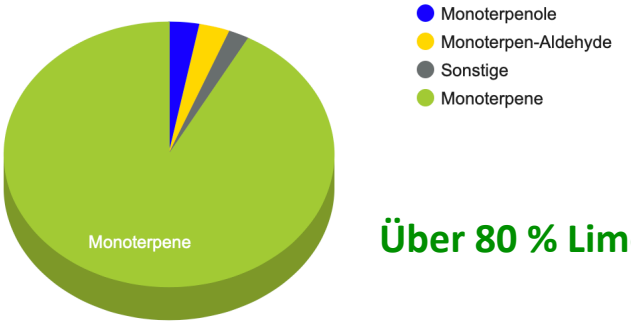
Volksnamen: Apfelsine, Goldener Apfel
INCI-Name: Citrus sinensis peel oil expressed
CAS-Nummer: 97766-30-8 / 8028-48-6

Fokus: Genussfähigkeit & süße Träume

*„Seht, meine Freunde, der Frühling ist gekommen!
Die Erde hat die Umarmung der Sonne empfangen,
und wir werden bald die Früchte dieser Liebe sehen.“
(Indianische Weisheit)*

Lavendel
Weihrauch





Über 80 % Limonen

Thema: Angst und angstbedingte Nervosität

Pflanzenfamilie:	Rutaceae - Rautengewächse
Herkunft:	Asien, China, Europa, Israel, Italien, Kalifornien, Mexiko, Mittelmeerraum, Nordamerika, Spanien, Südamerika, USA
Pflanzenteil:	Fruchtschale (per.)
Gewinnungsart:	Druck-Extraktion, Expression
Element:	Luft
Qualität:	Yin
Wirkungen:	antidepressiv, antitumoral, anxiolytisch, aphrodisisch, ausgleichend (Immunsystem), ausgleichend (psychisch), beruhigend, digestiv, euphorisierend, immunmodulatorisch, karminativ, lymphotonisch, muskelrelaxierend, parasympathikoton, photosensibilisierend, sedativ, spasmolytisch, stimmungsaufhellend, verdauungsregulierend
Vorsichtsgebote:	empfindlicher Haut (in Verbindung mit warmem Wasser), Haltbarkeit (sehr kurz), Insekten anlockend, Sonnenbäder, Solarien (photosensibilisierend), Säuglinge und Kleinkinder - Hautpflege
Physische Indikationen:	Adrenalinüberproduktion, Amenorrhoe, Aphrodisiakum auf Frauenhaut, Blähungen, Cellulite, Durchschlafstörungen, Dysmenorrhoe, Dyspepsie, Endometriose, Entzugserscheinungen, Errektionsstörungen - Frauen, Haare - fettige, Hautpflege - fettige Haut, Hormonelles Ungleichgewicht, Kinderwunsch - unerfüllter, Klimakterium, Magenkrämpfe, Magenschmerzen, Menopause, Obstipation, Oligomenorrhoe, Orangenhaut, Prämenopause, Raumluftharmonisation, Schnarchen, Schwangerschaftsübelkeit, Selbstwert - mangelnder, Verdauungsstörungen - nervöse, Verstopfung, Vitiligo, Wassereinlagerungen, Weißfleckenkrankheit, Ödeme
Psychische Indikationen:	AD(H)S - Hyperaktivität, Aggression, Albträume, Alkoholabusus, Angst, Anspannung - psychisch, Appetitlosigkeit, Bulimie, Burn-out-Syndrom, depressive Verstimmungen, Disstress, Dystonien - vegetative, Einschlafstörung, Essstörungen, Genussfähigkeit - mangelnde, Herzbeschwerden - psychosomatisch, Hyperaktivität, Hyperventilation, Insomnie, Kummer, Lampenfieber, Libido - mangelnde bei Frauen, Lichtmangel, Liebeskummer, Loslassen, Magersucht, Meditationen, Melancholie, Nervosität, Niedergeschlagenheit, Operationsvorbereitung, Panikattacken, Phobien, PMS (Prämenstruelles Syndrom), Prüfungsangst, psychosomatische Leiden, Raucherentwöhnung, Reizbarkeit, Restless-Legs-Syndrom, Schlafstörungen, Schock, Selbstliebe - mangelnde, Selbstvertrauen - mangelndes, sexuelles Desinteresse bei Frauen, Sorgen, Stimmungsschwankungen, Stress, Suchtverhalten, Tinnitus, Todesangst, Trauer, Traumata, Traurigkeit, Trennungsangst, Unausgeglichenheit, Winterdepression, Wut, Ziellosigkeit, Zorn
Inhaltsstoffe:	Aurapten, Bergaptol, Carveol, Carveol (cis-Carveol), Carveol (trans-Carveol), Carvon, Citronellal, Decanal, Decanal (n-Decanal), Geraniol, Jonon, Jonon (alpha-Jonon), **Limonen**, **Limonen (D-(+)-Limonen)**, Linalool, Linalool (D-(+)-Linalool), Octanal, Octanal (n-Octanal), Sinensal, Terpineol, Terpineol (alpha-Terpineol), Valencen
Deklarationspflichtige Allergene: i	Geraniol, **Limonen**, **Limonen (D-(+)-Limonen)**, Linalool, Linalool (D-(+)-Linalool)

TEIL 2

PFEFFER SCHWARZ

PIPER NIGRUM

Pfeffer schwarz

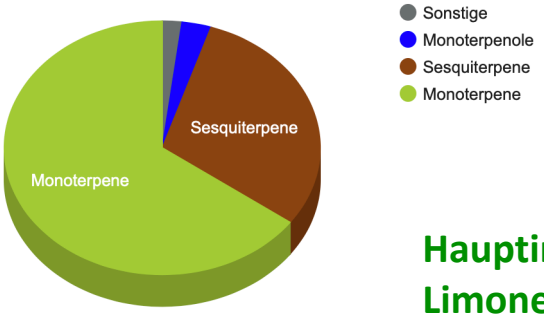
Piper nigrum L.

Volksnamen: Echter Pfeffer, Pfefferstrauch
INCI-Name: Piper nigrum fruit oil
CAS-Nummer: 84929-41-9

Fokus: Muskelverspannungen & Antriebsschwäche

„Der Geist des Menschen ist kein Behälter, der gefüllt, sondern ein Feuer, das entfacht werden muss."
(Plutarch)

Grapefruit
Ylang Ylang



Hauptinhaltsstoffe:
Limonen und ß-Caryohphyllen

Thema: Überforderung

Pflanzenfamilie:	Piperaceae - Pfeffergewächse
Herkunft:	Afrika, Asien, China, Indien, Indonesien, Madagaskar, Malaysia, Sri Lanka, Tropen und Subtropen
Pflanzenteil:	Früchte (fruct.)
Gewinnungsart:	Destillation
Element:	Feuer
Qualität:	Yang
Wirkungen:	analgetisch, anregend, antirheumatisch, antiviral, aphrodisisch, digestiv, hautpflegend, hyperämisierend, konzentrationsfördernd, muskeltonisierend, spasmolytisch, stärkend, sympathikoton, tonisierend, verdauungsregulierend
Vorsichtsgebote:	Haltbarkeit (sehr kurz)
Physische Indikationen:	Arthritis, Arthrose, Bronchitis - virale, Diät unterstützend, Durchblutungsstörungen, Durchsetzungsvermögen - mangelndes, Errektionsstörungen - Frauen, Errektionsstörungen - Männer, Fettleibigkeit, Frösteln, Gelenksabnützung, Gelenkschmerzen, Gelenksentzündung, Gicht, Haare - fettige, Hautpflege - fettige Haut, Herpes - generell, Herpes genitalis, Herpes labialis, Herpes zoster, Hexenschuss, Impotenz, Infektionen - virale, kalte Füße, Kreislaufstörungen, Lumbalgie, Mundfäule, Muskelermüdung, Muskelkater, Muskelkrämpfe, Muskelverhärtung, Muskelverspannungen, Polyarthritis, Rheuma, rheumatische Erkrankungen, rheumatoide Arthritis, Schüttelfrost, Verdauungsstörungen, virale Infektionen, Weichteilrheumatismus
Psychische Indikationen:	Adipositas, Antriebslosigkeit, Fasten unterstützend, Frigidität, Libido - mangelnde bei Frauen, Libido - mangelnde bei Männern, Raucherentwöhnung, Selbstvertrauen - mangelndes, sexuelles Desinteresse bei Frauen, sexuelles Desinteresse bei Männern, Ziellosigkeit
Inhaltsstoffe:	Bisabolen, Bisabolen (beta-Bisabolen), Caren, Caren (delta-3-Caren), Carvon, Carvon (Dihydrocarvon), **Caryophyllen**, Caryophyllen (alpha-Caryophyllen, alpha-Humulen), **Caryophyllen (beta-Caryophyllen)**, Caryophyllenepoxid, Cineol (1,8-Cineol, Eucalyptol), Cymen, Cymen (p-Cymen, para-Cymen), Elemen, Elemen (delta-Elemen), Elemol, Farnesen, Farnesen (beta-Farnesen), **Limonen**, **Limonen (D-(+)-Limonen)**, Linalool, Myrcen, Nootkatol (beta-Nootkatol), Phellandren, Phellandren (alpha-Phellandren), Pinen, Pinen (alpha-Pinen), Pinen (beta-Pinen), Piperiton, Piperonal, Sabinen, Spathulenol, Terpinen, Terpinen (alpha-Terpinen), Terpinen (gamma-Terpinen), Terpineol, Terpineol (alpha-Terpineol), Terpineol (Terpinen-4-ol, Terpineol-4), Terpinolen, Thujen, Thujen (alpha-Thujen)

Deklarationspflichtige Allergene: i **Limonen**, **Limonen (D-(+)-Limonen)**, Linalool

WEIßTANNE

ABIES ALBA

Weißtanne

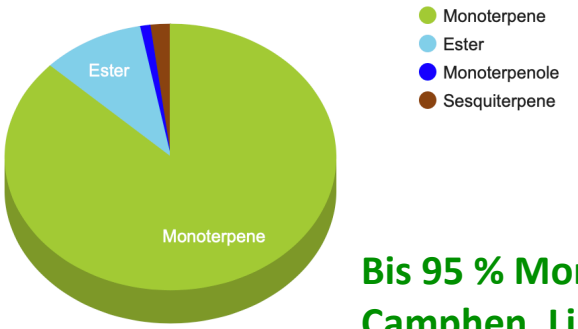
Abies alba Mill.

Volksnamen: Edeltanne, Silbertanne, Tannenbaum
INCI-Name: Abies alba needle oil
CAS-Nummer: 90028-76-5

Fokus: Geduld & Immunsystem

„Sei dir bei allem, was du tust, des jeweiligen Augenblicks bewusst; vergiss die Last der Vergangenheit und die Angst vor der Zukunft...“
(Indianische Weisheit)

Rosmarin
Ylang Ylang



Bis 95 % Monoterpene (a-Pinen, Camphen, Limonen)
Bis 10 % Ester (Bornylacetat)

Thema: stressbedingte Erschöpfung

Pflanzenfamilie:	Pinaceae - Kieferngewächse
Herkunft:	Alpenländer, Europa, Mitteleuropa, Nordamerika, Russland
Pflanzenteil:	Zweige (ram.)
Gewinnungsart:	Destillation
Element:	Luft
Qualität:	Yin
Wirkungen:	analgetisch, antiallergisch, antidepressiv, antihidrotisch, antihistaminisch, antiinflammatorisch, antiphlogistisch, antirheumatisch, antitussiv, ausgleichend (Immunsystem), beruhigend, cortisonähnlich, desodorierend, immunmodulatorisch, immunstimulierend, konzentrationsfördernd, parasympathikoton, stimmungsaufhellend
Vorsichtsgebote:	Haltbarkeit (sehr kurz)
Physische Indikationen:	Allergien - Atemwege, Arthritis, Arthrose, Asthma, Atemwegserkrankungen - allergische, Atemwegserkrankungen - allgemein, Atemwegserkrankungen - chronische, Atemwegserkrankungen - spastische, Autoimmunerkrankungen, Bronchitis - asthmatische, Bronchitis - chronische, Bronchitis - spastische, Bronchitis - virale, Entzündungen - Atemwege, Fußschweiß, Gelenksabnützung, Gelenkschmerzen, Gelenksentzündung, Heuschnupfen, Hustenreiz, Immunschwäche, Keuchhusten, Krämpfe in den Atemwegen, Nasennebenhölenentzündung, Polyarthritis, Raumluftharmonisation, Raumluftreinigung, Reizhusten, rheumatoide Arthritis, Rhinitis, Schnupfen, Schnupfen - allergischer, schwaches Immunsystem, Schweißfüße, Schwitzen - starkes, Sinusitis
Psychische Indikationen:	AD(H)S - Hyperaktivität, Aggression, Angst, Anspannung - psychisch, Antriebslosigkeit, Burn-out-Syndrom, depressive Verstimmungen, Disstress, Dystonien - vegetative, Energiemangel, Engegefühl, Erschöpfung, Genussfähigkeit - mangelnde, Hyperventilation, Instabilität - psychische, Kanzerosen - begleitend, Konzentrationsschwäche, Krebstherapien - begleitend, Kummer, Lampenfieber, Lernschwäche, Lethargie, Liebeskummer, Loslassen, Melancholie, Müdigkeit, Nervosität, Niedergeschlagenheit, Panikattacken, Phobien, Prüfungsangst, psychische Instabilität, psychosomatische Leiden, Pubertätskrisen - Jungen, Pubertätskrisen - Mädchen, Raucherentwöhnung, Reizbarkeit, Rekonvaleszenz, Schock, Schwächezustände, Selbstliebe - mangelnde, Selbstvertrauen - mangelndes, Sorgen, Stimmungsschwankungen, Stress, Tinnitus, Trauer, Traurigkeit, Trennungsangst, Unausgeglichenheit, Verlustschmerz, Winterdepression, Wut, Zentrierung - psychisch, Zerstreutheit, Ziellosigkeit, Zorn
Inhaltsstoffe:	Borneol, Bornylacetat, **Camphen**, Caryophyllen, Caryophyllen (alpha-Caryophyllen, alpha-Humulen), Caryophyllenoxid, Citronellylformiat, Geranylacetat, **Limonen**, **Limonen (L-(-)-Limonen)**, Linalylacetat, Longifolen, Myrcen, Myrcen (beta-Myrcen), Phellandren, Phellandren (alpha-Phellandren), **Pinen**, **Pinen (alpha-Pinen)**, Sabinen, Terpinen, Terpinen (alpha-Terpinen), Terpineol (alpha-Terpineol), Terpineol (Terpinen-4-ol, Terpineol-4), Terpinylacetat, Terpinylacetat (alpha-Terpinylacetat)

Deklarationspflichtige Allergene: **Limonen**, **Limonen (L-(-)-Limonen)** i

WACHOLDER

JUNIPERIS COMMUNIS

Wacholderbeere

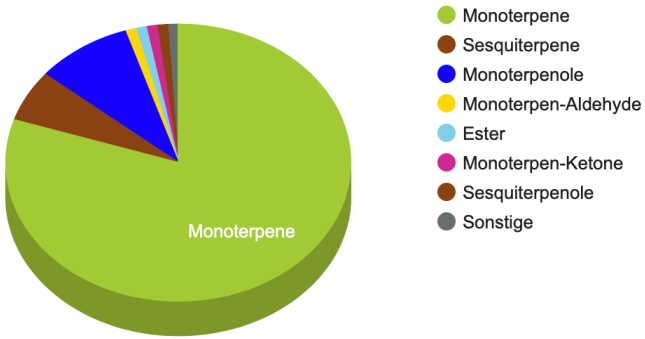
Juniperus communis L.

Volksnamen: Weihrauchbaum, Feuerbaum, Machandel, Lebensbaum, Kranewitt, Krammetsbeerenstrauch, Quickholder, Weckholder, Racholder, Räucholder, Kranewecken, "Echter" Wacholder
INCI-Name: Juniperus communis fruit oil
CAS-Nummer: 8002-68-4 / 73049-62-4 / 84603-69-0

Fokus: Ödeme & Muskulatur

„Vor dem Holunder soll man den Hut ziehen,
vor einem Wacholder aber muss man in die Knie gehen."
(altes Sprichwort)

Zitrone
Zypresse

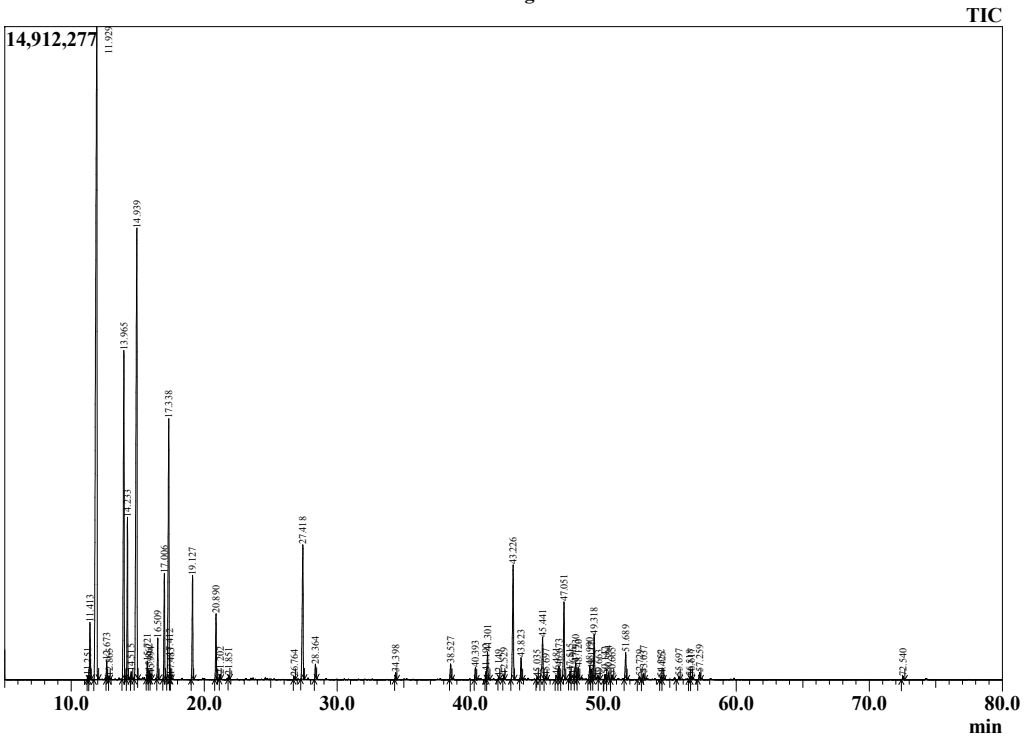


70 % Monoterpene (a-Pinen, Sabinen, Myrcen)
Thema: Unterbewusste Ängste

Juniper Berry Essential Oil

Lot Number: 161046
Date Filled: 04/13/16
Analyst: AC

Chromatogram



Comments: The analysis of this Juniper Berry batch sample meets the expected chemical profile for authentic essential oil of Juniperus communis. No contamination or adulteration was detected.

Approved:

©Copyright 2017 by Essential Oil University. All rights reserved. Any publishing, copying, use, dissemination, or distribution of this report, including online, without the express written permission of Essential Oil University is strictly prohibited.

Peak Report

Ret.Time	Compound Name	Area %
11.251	Tricyclene	0.08
11.413	alpha-Thujene	1.38
11.929	alpha-Pinene	29.99
12.673	Camphene	0.36
12.865	Thuja-2,4(10)diene	0.05
13.965	Sabinene	9.12
14.233	beta-Pinene	3.46
14.515	Juniper Berry monoterpene	0.18
14.939	Myrcene	16.97
15.721	Pseudolimonene	0.40
15.862	alpha-Phellandrene	0.18
15.994	delta-3-Carene	0.12
16.509	alpha-Terpinene	0.90
17.006	para-Cymene	2.52
17.338	Limonene	7.79
17.412	beta-Phellandrene	0.39
17.483	1,8-Cineole	0.08
19.127	gamma-Terpinene	2.58
20.890	Terpinolene	1.59
21.202	para-Cymenene	0.12
21.851	Linalool	0.09
26.764	Borneol	0.07
27.418	Terpinen-4-ol	4.33
28.364	alpha-Terpineol	0.39
34.398	Bornyl acetate	0.18
38.527	alpha-Cubebene	0.43
40.393	alpha-Copaene	0.34
41.192	beta-Cubebene	0.23
41.301	beta-Elemene	0.80
42.149	alpha-Gurjunene	0.06
42.529	Longifolene	0.11
43.226	beta-Caryophyllene	3.67
43.823	gamma-Elemene	0.60
45.035	trans-Murrola-3,5-diene	0.07
45.441	alpha-Humulene	1.50
45.697	Alloaromadendrene	0.10
46.481	cis-Cadina-1(6),4-diene	0.16
46.673	trans-Cadina-1(6),4-diene	0.41
47.051	Germacrene D	2.40
47.515	beta-Selinene	0.23
47.696	Viridiflorene + trans-Muurola-4(14),5-diene	0.19
47.930	Bicyclogermacrene + alpha-Selinene	0.59
48.120	alpha-Muurolene	0.35
48.990	gamma-Cadinene	0.40
49.117	Cubebol	0.30
49.318	delta-Cadinene	1.33
49.663	beta-Sesquiphellandrene	0.06
50.142	trans-Cadina-1,4-diene	0.15
50.394	alpha-Cadinene	0.20
50.665	Selina-3,7(11)-diene	0.14
51.689	Germacrene B	0.81
52.729	Caryophyllene alcohol + Spathulenol	0.11
53.037	Caryophyllene oxide	0.20
54.352	Ledol	0.07
54.425	Geranyl isovalerate	0.02
55.697	1-epi-Cubenol	0.08
56.518	alpha-Muurolol (Torreyol)	0.10
56.617	Juniper Berry sesquiterpenol	0.10
57.259	alpha-Cadinol	0.25
72.540	Juniper Berry compound	0.11
		100.00

Pflanzenfamilie:	Cupressaceae - Zypressengewächse
Herkunft:	Alpenländer, Europa, Frankreich, Italien, Kroatien, Mitteleuropa, Mittelmeerraum, Spanien
Pflanzenteil:	Früchte (fruct.)
Gewinnungsart:	Destillation
Element:	Wasser
Qualität:	Yin
Wirkungen:	analgetisch, antirheumatisch, aquaretisch, hautpflegend, litholytisch, lymphotonisch, mukolytisch, muskeltonisierend, phlebotonisch, tonisierend
Vorsichtsgebote:	Haltbarkeit (sehr kurz), Säuglinge und Kleinkinder - Hautpflege
Physische Indikationen:	Akne, Atemwegserkrankungen - allgemein, Atemwegserkrankungen - chronische, Autoimmunerkrankungen, bakterielle Infektionen, Blasenentzündung, Cellulite, Colibakterieninfektionen, Enterokokkeninfektionen, Entgiftung - Entschlackung, Fibromyalgie, Gallensteine, Gonokokkeninfektionen, Gonorrhoe, Harnsteine, Harnwegsinfekte, Hautpflege - schuppige Haut, Hautpflege - unreine Haut, Hautreinigung, Hexenschuss, Infektionen - bakterielle, Infektionen - Uro-Genitaltrakt, Leukorrhoe, Lumbalgie, Lungenentzündung, Lymphknotenschwellungen - gutartige, Lymphstau, Muskelermüdung, Muskelfaserriss, Muskelkater, Muskelverspannungen, Neurodermitis, Nierenfunktionsschwäche, Nierensteine, Pickel, Pneumokokkeninfektionen, Polyarthritis, Psoriasis, Raumluftreinigung, Rheuma, rheumatische Erkrankungen, rheumatoide Arthritis, Rückenschmerzen, Scheidenausfluss, Schuppen, Schuppenflechte, Staphylokokkeninfektionen, Streptokokkeninfektionen, unreine Haut, Verspannungen - Muskulatur, Wassereinlagerungen, Weichteilrheumatismus, Weißfluss, Wimmerl, Ödeme
Psychische Indikationen:	Loslassen, Unausgeglichenheit, Zentrierung - psychisch, Zerstreutheit
Inhaltsstoffe:	Borneon (Kampher), Camphen, Campholenaldehyd, Limonen, Limonen (D-(+)-Limonen), Muurolen, Muurolen (alpha-Muurolen), Myrcen, Myrcen (beta-Myrcen), **Pinen**, **Pinen (alpha-Pinen)**, Pinen (beta-Pinen), Pinocamphon, Sabinen, Terpinen, Terpineol, Terpineol (Terpinen-4-ol, Terpineol-4)
Deklarationspflichtige Allergene:	Limonen, Limonen (D-(+)-Limonen)

ZYPRESSE

CUPRESSUS SEMPERVIRENS

Zypresse

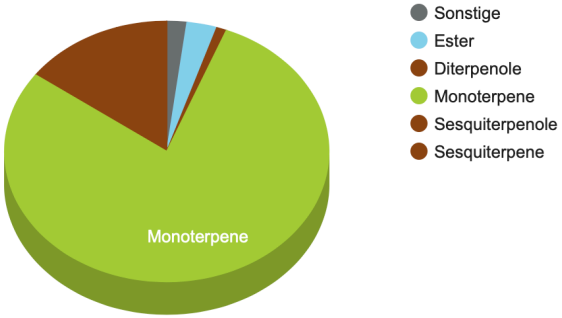
Cupressus sempervirens L.

Volksnamen: Echte Zypresse, Italienische Zypresse, Mittelmeer-Zypresse, Säulenzypresse
INCI-Name: Cupressus sempervirens leaf/nut/stem oil
CAS-Nummer: 84696-07-1 / 8013-86-3

Fokus: Ödeme, Allergien & Zerstreutheit

„Die innere Ruhe ist ein realer Raum, ein solider Felds,
der weder vom Lärm der Welt noch von der Unstetigkeit der Menschen berührt wird.“
(Indianische Weisheit)

Bergamotte
Sandelholz



Hauptinhaltsstoff: a-Pinen

Thema: Verlustangst

Pflanzenfamilie:	Cupressaceae - Zypressengewächse
Herkunft:	Europa, Italien, Mitteleuropa, Mittelmeerraum, Spanien, Zypern
Pflanzenteil:	Zweige (ram.)
Gewinnungsart:	Destillation
Element:	Erde
Qualität:	Yin
Wirkungen:	adstringierend, antiallergisch, antihidrotisch, antihistaminisch, antirheumatisch, antitussiv, aquaretisch, blutstillend, desodorierend, insektenabweisend, konzentrationsfördernd, lymphotonisch, mukolytisch, neurotonisch, phlebotonisch, tonisierend
Vorsichtsgebote:	Haltbarkeit (sehr kurz), Schwangerschaft bis Geburt, Säuglinge und Kleinkinder - Hautpflege
Physische Indikationen:	Allergien - Atemwege, Amenorrhoe, Atemwegserkrankungen - allergische, Atemwegserkrankungen - allgemein, Atemwegserkrankungen - chronische, Autoimmunerkrankungen, Bindegewebsschwäche, Blasen, Bronchitis - chronische, Cellulite, Dehnungsstreifen, Diät unterstützend, Fettleibigkeit, Fibromyalgie, Fußschweiß, Gelsenabwehr, Haarausfall, Hautpflege - fettige Haut, Hautpflege - reife und faltige Haut, Hautstraffung, Heuschnupfen, Hormonelles Ungleichgewicht, Hustenreiz, Hämorrhoiden, Insektenschutz, Klimakterium, Kopfläuse, Krampfadern, Körpergeruch, Lymphknotenschwellungen - gutartige, Lymphstau, Läuse, Menopause, Menstruation - ausbleibende, Menstruation - unregelmäßige, Mückenabwehr, Oligomenorrhoe, Polyarthritis, Prostatahyperplasie, Prämenopause, Reizhusten, Rheuma, rheumatische Erkrankungen, rheumatoide Arthritis, Schnupfen - allergischer, Schuppen, Schwangerschaftsstreifen, Schweißfüße, Schwitzen - starkes, Striae, Varizen, Veneninsuffizenz, Wassereinlagerungen, Weichteilrheumatismus, Zysten, Ödeme
Psychische Indikationen:	AD(H)S - Hyperaktivität, Adipositas, Antriebslosigkeit, Fasten unterstützend, Hyperaktivität, Konzentrationsschwäche, Lernschwäche, Restless-Legs-Syndrom, Schwindelanfälle, Schwächezustände, Sterbebegleitung, Trauer, Zentrierung - psychisch, Zerstreutheit, Ziellosigkeit
Inhaltsstoffe:	Abienol, Borneol, Bornylacetat, Cadinen, Cadinen (delta-Cadinen), Cadinen (gamma-Cadinen), Camphen, **Caren**, **Caren (delta-3-Caren)**, Carvacrolmethylether, Caryophyllen, Caryophyllen (beta-Caryophyllen), Caryophyllenoxid, Cedrol, Copaen (alpha-Copaen), Cymen, Cymen (p-Cymen, para-Cymen), Dihydrocarvolacetat, Germacren, Germacren (Germacren D), Italicen, Limonen, Linalool, Manool, Muurolen, Muurolen (gamma-Muurolen), Myrcen, Phellandren, Phellandren (beta-Phellandren), **Pinen**, **Pinen (alpha-Pinen)**, Pinen (beta-Pinen), Primarinol, Sabinen, Terpinen, Terpinen (alpha-Terpinen), Terpineol, Terpineol (alpha-Terpineol), Terpineol (Terpinen-4-ol, Terpineol-4), Terpinolen, Terpinylacetat, Terpinylacetat (alpha-Terpinylacetat), Terpinylformiat, Thujen, Thujen (alpha-Thujen), Totarol, Tricyclen, Verbenon
Deklarationspflichtige Allergene: i	Limonen, Linalool

lösungsorientierte Gesprächsführung

Fallbericht

Umfang: 3 bis 5 DIN A4 Seiten

Format frei wählbar

Auswahl Klient

Erstbefragung (Gedächtnisprotokoll anlegen)

Auftragsklärung (Wie lautet der Auftrag?)

Modell/Konzept auswählen (bevorzugtes Konzept kurz skizzieren, Begründung, weshalb geeignet)

evtl. Fragebogen nutzen (Antonovsky, HSP, etc.) Begründung

Aromaprotokoll anlegen - Einzelöl oder Mischung (Begründung)

Rückmeldung einholen nach 10 bis 14 Tagen

Abschlussgespräch (Gesprächsprotokoll)

schriftliche Auswertung

Klienten-befragung

Welche Informationen holst du in der Erstbefragung ein?

Mit Unterstützung welcher Modelle kannst du diese Informationen einholen?

Siehe auch: Anamnese und Exloration

Verhaltensbezogene Informationen - was zeigt sich?

Soziale Informationen - wie ist es ?

Lebensgeschichtliche Informationen - was war?

Phänomenologische Informationen - wie zeigt es sich?

Identifikation von ICH-Zuständen

Ein ICH-Zustand ist ein kohärentes System aus Denken, Fühlen und Verhalten und findet seinen Ausdruck im wahrnehmbaren Verhalten eines Menschen.

- Verhalten, Denken, Fühlen, was ich früher von anderen übernommen habe

- Verhalten, Denken, Fühlen, wie ich mich im Hier und Jetzt verhalte

- Verhalten, Denken, Fühlen, wie ich mich früher als Kind verhalten habe

Man unterscheidet „Exekutiv“- ICH-Zustände (sichtbares Verhalten) und „Reales Selbst“Wie verhalte ich mich nach außen, wie verhalte ich mich nach Innen?

Beispiel: ich höre während eines Seminars aufmerksam zu (ER), sitze aufrecht und zeige einen interessierten Gesichtsausdruck (ER). Gleichzeitig träume ich innerlich schon von meinem nächsten Urlaub und erlebe und verhalte mich nach innen entsprechend - ich spüre Freude, Neugier, Abenteuerlust (K). Eventuell reagiere ich innerlich mit der Zeit zunehmend gelangweilt und denke, der/die da vorne könnte sich etwas beeilen. Ich werde ärgerlich und sage mir innerlich, dass ich selten etwas so langweiliges gehört habe (EL).

Im Beratungsgespräch sind die ICH-Zustände ein hilfreiches Werkzeug zur konstruktiven Klientenbefragung.

Nehmt euch in der Zweiergruppe die nachstehende Liste und versucht sie mit sichtbaren Verhaltensmerkmalen zu füllen, die ihr am jeweiligen ICH-Zustand feststellen könnt.

Auftragsklärung

Klient/in und Therapeut/in und Berater/in schließen einen Vertrag auf drei Ebenen:

Ein Vertrag ist ein beiderseitiges Einverständnis zwischen dem Patienten und dem Therapeuten über die Handlungen, die zu einem klar abgesteckten und für den Patienten erreichbaren Ziel führen werden, und über Kriterien, an denen beide und andere erkennen, ob und wann er an diesem Ziel angekommen ist.

- administrativ (mündlich oder schriftlich, regelt Rahmenbedingunge, z.B. Bezahlung)

- organisatorisch (wann, wo, wie oft sehen sich Klient und Berater/in?)

- inhaltlich (was ist das vereinbarte Ziel der Beratung?)

Damit ein Vertrag auch auf der psychologischen Ebene von einer Person eingehalten und Ziel gerichtet verfolgt werden kann, muss er aus dem Erwachsenen-Ich abgeschlossen sein, vom Eltern-Ich erlaubt / toleriert und vom freien Kind-Ich unterstützt sein.

Die Vertragsarbeit dient dazu, Ziel gerichtet zu arbeiten, verdeckte Anliegen offen zu legen, Missverständnisse und unterschiedliche Auffassungen schon zu Beginn der gemeinsamen Arbeit zu erkennen und zu klären. Sie hilft zudem, psychologische Spiele zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren. (Definition nach Stewart, Joins, 1991)

Die eigentliche Arbeit kann beginnen, wenn der administrative , organisatorische und der inhaltliche Vertrag geschlossen wurden.

Wir unterscheiden „harte“ und „weiche“ Verträge

Auftragsklärung

Weiche und harte Verträge unterscheiden.

Beispiel weicher Vertrag: - ich möchte herausfinden, was mich so blockiert:

Beispiel harter Vertrag: - ich möchte mein Essverhalten wie folgt ändern:

Woran werden wir gemeinsam arbeiten? (Orientierung oder konkretes Ziel)

Ist der Vertrag erfüllbar? (Machen Sie, dass das aufhört!)

Rolle von Berater/in klären. (Begleiter, Spurensucher)

Kriterien für Überprüfbarkeit der Zielvereinbarung festlegen?

Verstehen beide dasselbe unter der vertraglichen Vereinbarung?

Sind beide Parteien im ER? (Wenn Sie meinen, dann machen wir das so.)

Der Vertragsklärung Zeit einräumen.

Spieleinladungen identifizieren (Mir konnte noch niemand helfen, aber versuchen Sie es ruhig einmal mit Ihren Wässerchen.)

Ausdrucksqualitäten von ICH-Zuständen

Indizien	kEL	fEL	ER	fK	aK
Wörter, Sätze, Redewendungen					
Stimmklang, Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit					
Gestik					
Körperhaltung					
Gesichtsausdruck					

Simulation - Das schwierige Patientengespräch

Auftragsklärung, Arbeit OK-Positionen, Ich-Zuständen, inneren Antreiben, Lebensskript

Übung Auftragsklärung

10 MINUTEN

Das schwierige Gespräch

Gruppenübung

Achtet auf Ich-Zustände

Achtet auf Ich-Zustandswechsel

Achtet darauf, auf welchem Ohr die „Klientin“ hört.

Achtet auf OK-Positionen

Achtet auf das Kohärenzgefühl der Klientin

Mein Thema:……..

Startdatum: _____	**Dieses Öl werde ich …… Wochen testen:** _____				
	Bitte kreisen Sie die Ziffer ein, die am ehesten repräsentiert, wo Sie sich in Bezug auf Ihr Thema **vor** Beginn der Testphase einschätzen.				
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0 völlig unzufrieden → völlig zufrieden				
	Bitte kreisen Sie nun die Ziffer zu den nachstehenden Punkten ein, die am ehesten repräsentiert, wo sie in Bezug auf die Fragestellung **vor** Beginn der Testphase stehen. 1 = überhaupt nicht vorhanden - 10 = absolut vorhanden.	nach Woche 1 ↓	nach Woche 2 ↓	nach Woche 3 ↓	nach Woche 4 ↓
Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0 Überhaupt nicht vorhanden … Absolut vorhanden				
Wertschätzung und Anerkennung durch Andere	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0 Überhaupt nicht vorhanden … Absolut vorhanden				
Meine Fähigkeit, mit Stress umzugehen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0 Überhaupt nicht vorhanden … Absolut vorhanden				
Mein Energielevel	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0 Überhaupt nicht vorhanden … Absolut vorhanden				
Ängste, Sorgen, Grübeleien	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0 Überhaupt nicht vorhanden … Absolut vorhanden				
Beeinträchtigung durch Reizaufnahme	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0 Überhaupt nicht vorhanden … Absolut vorhanden				
Rückzugsbedürfnis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0 Überhaupt nicht vorhanden … Absolut vorhanden				
Selbstakzeptanz	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0 Überhaupt nicht vorhanden … Absolut vorhanden				
Ausreichend Schlaf	1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0 Überhaupt nicht vorhanden … Absolut vorhanden				
Hier stehe ich in Bezug auf mein Thema.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 völlig unzufrieden → völlig zufrieden				

*Hinweis: Die Teilnahme am Test ist freiwillig und erfolgt eigenverantwortlich. Die Teilnehmer sind darüber aufgeklärt worden, dass die Anwendung von ätherischen Ölen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzt, da es sich bei dem Testöl um ein Nahrungsergänzungsmittel im juristischen Sinne handelt. Körperliche oder psychische Beschwerden müssen medizinisch abgeklärt werden. Ein Haftungsanspruch aufgrund unsachgemäßer Handhabung besteht nicht.

Fallbericht

STRUKTUR

ERSTGESPRÄCH

AROMAPROTOKOLL

ZWISCHENBERICHT NACH 2 WOCHEN

EVENTUELL ANPASSUNG

ABSCHLUSSGESPRÄCH

AUSWERTUNG

Während eines vierwöchigen Anwendungszeitraums benutzen ausgewählte Probanden eine individuelle Mischung ätherischer Öle, die von der Aromaberaterin auf Basis eines ausführlichen Erstgesprächs erstellt wird. Gemeinsam mit der Probandin schließt die Beraterin einen Vertrag im transaktionsanalytischen Sinne, sie vereinbaren ein klar beschriebenes Ziel für den Anwendungszeitraum. Der Beraterin stehen für die Gesprächsführung verschiedene psychologische Modelle und Kommunikationsmodelle zur Verfügung, die sie begründet einsetzt. Im Anschluss an das Erstgespräch fertigt die Beraterin ein auf Fragestellung und Beratungsauftrag zugeschnittenes Aromaprotokoll an und wendet ihre Kenntnisse über Basis- Herz- und Kopfnoten bei der Erstellung von Ölmischungen an. Sie begründet die Auswahl der Öle anhand der biochemischer Struktur und der additiven Wirkung und erklärt die vereinbarten Darreichungszeiten und -intervalle. Während des Anwendungszeitraums führt die Beraterin mindestens eine Zwischenbesprechung durch. Die Anwendungsbeobachtung endet mit einem ausführlichen Abschlussgespräch und der Auswertung.