

Dietrich Wabner

# Taschenlexikon der Aromatherapie

Die etherischen Öle, Hydrolate und Trägeröle



## **Zuschriften, Verbesserungsvorschläge und Kritik**

Verlag Systemische Medizin AG  
Müllerstraße 7 – 93444 Bad Kötzing  
info@verlag-systemische-medin.de

## **Wichtiger Hinweis für den Leser**

Durch Forschung und klinische Erfahrungen unterliegen die Erkenntnisse in Medizin und Naturwissenschaften einem beständigen Wandel. Der Autor hat sorgfältig geprüft, dass die in diesem Werk getroffenen therapielevanten Aussagen und Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Hierdurch wird der Leser dieses Werkes jedoch nicht von der Verpflichtung entbunden, ggf. auch anhand anderer Werke zu diesem Thema zu prüfen, ob die dort getroffenen Aussagen und Angaben von denen in diesem Werk abweichen. Der Leser trifft seine Therapieentscheidung in eigener Verantwortung. Ggf. erwähnte Produktnamen sind geschützte Marken oder eingetragene Markenzeichen der jeweiligen Eigentümer, Unternehmen oder Organisationen, auch wenn sie im Einzelnen nicht ausdrücklich als solche gekennzeichnet wurden.

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

© Verlag Systemische Medizin AG, Bad Kötzing und München

Das Werk ist, einschließlich aller seiner Teile, urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der durch das Urheberrechtsgesetz gesetzten Grenzen ist ohne ausdrückliche und schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in digitalen On- und Offlinemedien bzw. -systemen.

Lektorat: Lisa Lorz, Bayreuth

Redaktion: Dr. Gabriele Schmid, München

Fotos: siehe Abbildungsnachweis

Satz und Herstellung: Mitterweger & Partner, Plankstadt; SZ Publishing Support, München

Druck und Bindung: aprinta druck GmbH, Wemding

Titelfoto: Getty Images International, Dublin

Pflanzenfotos: s. Abbildungsnachweis

Umschlaggestaltung: Mogwitz Schwarz Rusitschka, München Leipzig

ISBN 978-3-86401-010-1

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter [www.verlag-systemische-medin.de](http://www.verlag-systemische-medin.de)

# Inhalt

<b>1 Einführung</b>	1
Zum Gebrauch des Buchs	3
Etherische Öle und Aromatherapie	7
<b>2 Etherische Öle</b>	19
Ackerminze	21
Alant	25
Amyris	29
Angelikawurzel	31
Anis	35
Basilikum, europäisches	39
Basilikum, exotisches	44
Bay	47
Benzoe	49
Bergamotte	53
Bergamottminze	57
Bergbohnenkraut	60
Bitterorange	65
Cajeput	69
Cardamom	72
Cassiarinde	76
Cistrose	80
Citronella	84
Clementine	87
Dill	90
Douglasie	94
Eisenkraut	97
Elemi	101
Estragon	104
Eukalyptus citriodora (Zitronen-Eukalyptus)	107
Eukalyptus dives (Pfefferminz-Eukalyptus)	111
Eukalyptus globulus (echter Eukalyptus)	115
Eukalyptus polybractea (Chemotyp Cineol)	122

Eukalyptus polybractea (Chemotyp Crypton)	124
Eukalyptus radiata	125
Eukalyptus smithii	128
Eukalyptus staigeriana	130
Fenchel, süß	132
Fichtennadel	137
Galbanum	139
Geranie	142
Geranie, echte	147
Gewürznelke	149
Grapefruit	155
Himalayazeder	159
Ho-Blätter	162
Hopfen	165
Immortelle	169
Immortelle, griechisch	173
Ingwer	176
Jasmin	181
Johanniskraut	186
Kamille, blau	190
Kamille, römisch	195
Kamille, wild	199
Kampfer	202
Kanuka	205
Karottensamen	209
Katzenminze, echte	212
Katzenminze, zitronige	216
Kiefer	219
Koriander	223
Kreuzkümmel	227
Kümmel	231
Lariciokiefer	234
Latschenkiefer	236
Lavandin	239
Lavendel	242
Lavendelsalbei	252
Lemongrass	256
Limette	261
Linaloeholz	263

---

Litsea	265
Lorbeer	268
Majoran	273
Mandarine	278
Manuka	282
Melisse	286
Moschuskörner	292
Muskatellersalbei	295
Myrrhe	299
Myrte (Chemotyp Cineol)	303
Myrte (Chemotyp Myrtenylacetat)	307
Narde	309
Neroli	312
Niaouli	316
Orange	320
Oregano	325
Oud	330
Palmarosa	333
Patchouli	337
Petitgrain bigarade	341
Petitgrain-Clementine	344
Pfeffer, schwarz	345
Pfefferminze	349
Poleiminze	358
Quendel	362
Ravensara/Ravintsara	365
Riesentanne	369
Rosendestillat	372
Rosenextrakt	378
Rosenholz	381
Rosmarin (Chemotyp Borneon)	385
Rosmarin (Chemotyp Cineol)	389
Rosmarin (Chemotyp Verbenon, Bornylacetat)	393
Salbei	396
Salbei, griechischer	402
Sandelholz	404
Schafgarbe	409
Schopflavendel	413
Spearmint	416

Speiklavendel	420
Sternanis	423
Styrax	427
Teebaum	429
Thymian (Zitronenthymian)	436
Thymian (Chemotyp Thujanol)	439
Thymian, roter und schwarzer	442
Thymian (Spanischer Majoran)	447
Tonka	450
Tuberose	452
Tulsi	454
Vanille	457
Vetiver	460
Vitex	464
Wacholderbeere	469
Wacholderholz	473
Weihrauch	476
Weißtanne	481
Wintergrün	484
Ylang-Ylang	488
Ysop	492
Ysop, kriechender	496
Zeder	499
Zimtblätter	504
Zimtrinde	507
Zirbelkiefer	513
Zitrone	515
Zypresse	520
<b>3 Hydrolate</b>	527
Besonderheiten der Hydrolate	529
Kamillenwasser	533
Lavendelwasser	535
Melissenwasser	538
Myrtenwasser	541
Orangenblütenwasser	542
Pfefferminzwasser	544
Rosenwasser	546
Rosmarinwasser	549

---

Strohblumenwasser	551
Teebaumwasser	553
<b>4 Fette Öle</b>	<b>555</b>
Besonderheiten der fetten Trägeröle	557
Aloe-vera-Mazerat	566
Aprikosenkernöl	568
Arganöl	569
Arnikablütenmazerat	572
Avocadoöl	574
Borretschsamenöl	576
Calophyllumöl	578
Erdnussöl	581
Flachsöl	583
Hagebuttenkernöl	586
Hanföl, Hanfsamenöl	589
Haselnussöl	591
Johanniskrautmazerat	593
Jojobawachs	596
Kameliensamenöl	599
Kokosöl	601
Kukuinnussöl	603
Macadamianussöl	604
Mandelkernöl	605
Nachtkerzenöl	607
Neemöl	610
Olivenöl	613
Perillaöl	616
Ringelblumenmazerat	618
Rizinusöl	620
Safordistelöl	622
Schwarzkümmelöl	624
Sesamöl	627
Sheabutter	629
Sojabohnenöl	632
Sonnenblumenöl	634
Traubenkernöl	636
Walnussöl	637
Weizenkeimöl	639

<b>Anhang</b>	643
Inhaltsstoffe allgemein	645
Pflanzenverweise	651
Adressen	667
Buchempfehlungen zur Aromatherapie	673
Zeitschriften	673
Abbildungsnachweis	674
<b>Stichwortverzeichnis</b>	675



---

## Vorwort

Die Aromatherapie als rationale Heilweise mit rein pflanzlichen Ölen und Wässern gewinnt immer mehr an Boden in der klinischen Realität. Vor allem in der letzten Zeit ist eine Fülle von wissenschaftlicher Literatur zur Anwendung in wichtigen Bereichen der Medizin erschienen. Damit ist die Therapie weit über die esoterischen Versuche einer Sinngebung dieser uralten Heilweise hinausgewachsen.

Öle und ihre Mischungen sind Vielstoff-Systeme (mit bis zu 500 unterschiedlichen Inhalts-Stoffen). Dadurch ist eine Vielzahl von therapeutischen Wirkungen und Indikationen möglich (Verstärkungen, Abschwächungen, Synergien), die mit den Einstoff-Systemen der modernen Pharmazie nicht denkbar wären. Daraus ergibt sich auch ein wirkungsvoller Einsatz bei allen Multiresistenzen wie MRSA etc. Bakterien, Fungi und Viren haben keine Chance, sich auf die Wirkung der vielfältigen und unterschiedlichen Angriffs-Möglichkeiten der Inhalts-Stoffe einzustellen.

In der Onkologie haben sich zusätzlich zur adjuvanten Hilfe bei der täglichen Behandlung interessante Möglichkeiten ergeben für Krebs-hemmende und sogar Krebs-heilende Wirkungen. Bei all dem sind die emotionalen Wirkungen nicht zu vergessen, die bis in die neue Psycho-Aromatherapie reichen. Der Duft der Öle geht ja direkt ins limbische System, vorbei am Neocortex, dem Bewusstsein. Im limbischen System sind unsere Erinnerungen und Gefühle gespeichert. Dadurch ergibt sich ein eleganter Zugriff zum Unbewussten. Das bedeutet Hilfe bei Störungen des Bewusstseins wie Koma, Demenz, Autismus sowie in der Psychiatrie etc.

Für die Anwendung in der Praxis war es notwendig geworden, die wichtigsten Öle und Wässer eindringlich zu beschreiben. Aus der großen Anzahl an wissenschaftlicher Literatur wurde nur der wichtigste Teil herangezogen, um die enorme Breite der Wirkungen und Indikationen zu untermauern. Ich wünsche dem Buch eine weite Verbreitung in allen Bereichen der täglichen Klinik.

Dietrich Wabner, Prof. Dr. Dr.

Eching im November 2012

Dietrich Wabner  
Taschenlexikon der Aromatherapie

Copyright © 2013  
Verlag Systemische Medizin AG

# Ackerminze

## *Mentha arvensis* (Labiatae/Lamiaceae)

*Synonym: Japanische Minze; verwendete Pflanzenteile: Blüten und Kraut; Herkunft des Öls: China, Indien, Vietnam, Brasilien, Argentinien*



### Allgemeines

Das Öl wird durch Wasserdampfdestillation aus dem blühenden Kraut gewonnen. Therapeutisch wird es wie ► Pfefferminze verwendet. In Asien wird es zur Behandlung von Rheumatisusschmerzen, Nervenschmerzen, Zahnschmerzen, Kehlkopfentzündung, Magenproblemen und Erkältungen gebraucht. In der chinesischen Medizin wird es auch bei Ohrenschmerzen und Hauterkrankungen eingesetzt, außerdem bei Erkältungen, Kopfschmerzen und Halsschmerzen aufgrund von „Wind-Hitze“. Es wird als stimulierend beschrieben. Im Japanischen Minzöl ist eine Kulturform der *Mentha arvensis* enthalten (var. *piperascens*).

Ackerminze findet man in pharmazeutischen Präparaten, als Duftstoff in Kosmetika und als Geschmacksstoff in Süßwaren. Die Parfümerie zählt Ackerminze zu den Kopfnoten.

## **Duft**

Starker, frischer, bittersüßer Minzgeruch.

## **Mischt sich gut mit ...**

Basilikum, Grapefruit, Lavandin, Lavendel, Orange, Rose, Rosmarin, Thymian, Weißtanne, Ylang-Ylang, Zitrone.

## **Inhaltsstoffe**

- **Monoterpene** (13%): 9,8% Limonen
- **Sesquiterpene**:  $\beta$ -Caryophyllen
- **Monoterpenole**: 70–80% Menthol, Neomenthol
- **Ketone** (34%): 15–30% (-)-Menthon, 1,5–2% Piperiton, Isomenthon, 0,2–5% d-Pulegon
- **Ester**: Menthylacetat, Hexanyl-Phenylacetat
- **Andere**: bis 5% Phenylmethylether, 2,5-trans-p-methan-diol

## **Körperliche Wirkungen**

Antibakteriell (besonders Staphylokokken, Meningokokken), auswurfördernd, Galle anregend, Galle stärkend, immunstimulierend, krampflösend, leberwirksam, magenwirksam, nierenstärkend, schmerzstillend, verdauungsfördernd, zellerneuernd.

## **Geistig-seelische Wirkungen**

Aufmunternd, entspannend, stark konzentrationsfördernd, zerebral stimulierend.

## Körperliche Indikationen

Akne, Blähungen, Bluthochdruck, Dermatitis, Durchfall, Ekzeme, Erbrechen, Erkältung, Fieber, Grippe, Halsschmerzen, Husten, Ischialgie, Kehlkopfentzündung, Koliken, Kopfschmerzen, Krämpfe, Lungenentzündung, Menstruationsbeschwerden, Migräne, Mundgeruch, Muskelschmerzen, Nasennebenhöhlenentzündung, Nervenschmerzen, Ohnmacht, Schnupfen, Schwindel, Sonnenbrand, Übelkeit, Verdauungsstörungen (Dyspepsie), Zahnschmerzen.

## Geistig-seelische Indikationen

Depression, geistige Erschöpfung, stressbedingte Beschwerden.

## Warnhinweise

- **Innerliche Anwendung:** nicht bei Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern geeignet.
- **Äußerliche Anwendung:** bei Säuglingen nur in geringsten Konzentrationen (< 0,5%) verwenden.
- **Kann Apnoe und Kollaps hervorrufen.**
- **Kontraindikation:** Nicht bei Herzrhythmusstörungen anwenden.
- **Kann bei gleichzeitiger homöopathischer Behandlung als Antidot wirken. Ein Test nach Hahnemann klärt auf: Wenn einige Tropfen Ackermintze gegeben werden und die Symptome verstärken sich, dann wirkt die Minze als Antidot, wenn nicht, dann gibt es keine Probleme.**

## Literatur

- Ahmad N, Fazal H, Ahmad I, Abbasi BH: Free radical scavenging (DPPH) potential in nine Mentha species. Toxicol Ind Health 28 (2012):83–89
- Franchomme P, Penoel D: L'aromathérapie exactement. Encyclopédie de l'utilisation thérapeutique des huiles essentielles. Roger Jollois Editeur, Limoges 1990
- Kishore N, Mishra AK, Chansouria JPN: Fungitoxicity of essential oils against dermatophytes. Mycoses 36 (1993):211–215

- Kivanc M, Akgul A: Antibacterial activity of essential oils from Turkish spices and citrus. *Flavor & Fragrance Journal* 1 (1986):175–179
- Krall B, Krause W: Efficacy and tolerance of *Mentha arvensis* aetheroleum, Programme Abstracts 24th International Symposium of Essential Oils, Hamburg 1993
- Laurent D, Vilaseca LA, Chantraine JM, Ballivian C, Saavedra G, Ibanez R: Insecticidal activity of essential oils on *Triatoma infestans*. *Phytotherapy Research* 11 (1997):285–290
- Mimica-Dukic K, Pavkov R, Kite G, Janic R, Gasic O, Fellows L: Comparative study of volatile constituents and antimicrobial activity of *Mentha* species. *Acta Horticulturae* 344 (1993):110–115
- Rath CC, Dash SK, Mishra RK: In vitro susceptibility of Japanese mint (*Mentha arvensis*) essential oil against human pathogens. *Indian Perfumer* 45 (2001):57–61
- Singh AK, Dikshit A, Dixit SN: Fungitoxic properties of essential oil from *Mentha arvensis* var. *Piperascens*. *Perfumer & Flavorist* 8 (1983):55–58
- Singh SP: Antibacterial and antifungal activities of *Mentha arvensis* essential oil. *Fitoterapia* 63 (1992):76–78
- Singh SP, Negli S, Chand L, Singh AK: Antibacterial and antifungal activities of *Mentha arvensis* essential oil. *Fitoterapia* 63 (1992):76–78
- Ulfberg J, Nystrom B: Treatment of snorers with a volatile oil. A randomized, double blind placebo-controlled trial. *Otorhinolarygology* 63 (2000):298–301

# Teebaumwasser

## Melaleuca alternifolia (Myrtaceae)

### Allgemeines

Teebaumwasser wird durch die Destillation von Blättern des Teebaums (*Melaleuca alternifolia*) gewonnen. Der Duft des etherischen Teebaumöls (► Kap. 2, S. 429) wird wegen seines medizinischen Charakters in der Regel als nicht sehr angenehm empfunden. Dieser „Geruch nach Medizin“ ist beim Hydrolat nicht so stark ausgeprägt. Dennoch empfiehlt es sich, Teebaumwasser mit ► Rosen-, ► Melissen-, ► Orangenblüten- oder ► Kamillenwasser zu mischen.

Die therapeutische Wirksamkeit des Hydrolats wird als sehr hoch angesehen. Außerdem zählt es zu den haltbarsten Pflanzenwässern (wie ► Rosenwasser bis zu zwei Jahre). Besonders in Australien, der Heimat des Teebaums, wird Teebaumwasser bei Wunden, Hautirritationen oder -infektionen (z.B. *Candida albicans*) eingesetzt. Außerdem ist es als desodorierendes, kühlendes Fußspray beliebt.

**Tipp: Linderung von Hautnekrosen und -geschwüren sowie von Akne** Die betroffenen Hautpartien mit einer Mischung aus Lavendel- und Teebaumwasser reinigen. Anschließend Lavendel- oder Teebaumöl auf die Haut auftragen.

### Inhaltsstoffe

- **Alkohole:** Terpinen-4-ol,  $\alpha$ -Terpineol, Linalool, trans-p-Menth-2-en-1-ol, trans-Piperitol, cis-Piperitol
- **Phenole:** wenig a-Phenol
- **Oxide:** wenig 1,8-Cineol

### Körperliche Wirkungen

Antiseptisch, bakterizid, fungizid, mukolytisch, verdauungsfördernd, viruzid.

## **Geistig-seelische Wirkungen**

Aufrichtend, stimulierend.

## **Körperliche Indikationen**

Akne, Halsentzündungen, Hautentzündungen, Nekrosen, Verbrennungen, infizierte Wunden.

## **Geistig-seelische Indikationen**

Müdigkeit, Schwäche.

## **Literatur**

Brand C, Ferrant A, Prager RH, Riley TV, Carson CF, Finlay-Jones JJ, Hart PH: The water-soluble components of the essential oil of *Melaleuca alternifolia* (tea tree oil) suppress the production of superoxide by human monocytes, but not neutrophils, activated in vitro. *Inflammation Research* 2001

Catty S: *Hydrosols: the next aromatherapy*. Healing Arts Press, Rochester 2001

Jandera V, Hudson DA, de Wet PM, Innes PM, Rode H: Cooling the burn wound: evaluation of different modalities. *Burns*, 2000

Nature' Gift: Teatree hydrosol ([www.naturesgift.com/hydrosols](http://www.naturesgift.com/hydrosols))

Price L, Price S: *Understanding Hydrolats: The specific hydrosols for aromatherapy. A guide for health professionals*. Churchill Livingstone, London 2004

# Arnikablütenmazerat

**Arnica montana (Compositae/Asteraceae)**

*Verwendeter Pflanzenteil: in Olivenöl eingelegte Blüten; Herkunft des Öls: europäische Gebirgsregionen*



## Allgemeines

Arnika ist in den europäischen Gebirgsregionen ein wichtiges Heilkraut. Bei allen Arten von Wunden sind die Blüten und Blätter hilfreich. Tee vom Kraut wird bei Magenproblemen und Erkältung getrunken. Auch das Herz profitiert davon. Die Arnikablüten werden in Olivenöl eingelegt. Das daraus gewonnene Mazerat ist seit Jahrhunderten für seine Wirkungen auf Haut und Muskeln bekannt.

Arnikablütenmazerat hat wärmende und Kreislauf anregende Wirkungen. Bei Stichen, Stürzen, Prellungen, Verstauchungen und Gelenkentzündungen sollte das energetisierende Öl stets zur Hand



sein. Bei der Behandlung von Hämatomen bewirkt es zusammen mit etherischem ▶ Immortellen- und ▶ Pfefferöl geradezu Wunder. Auch bei Tierverletzungen kommt Arnikablütenöl zum Einsatz.

## Körperliche Wirkungen

Kreislauf anregend, wärmend.

## Körperliche Indikationen

Gelenkentzündungen, Hämatome, Prellungen, Stiche, Stürze, Verstauchungen.

## Warnhinweise

- Bei Allergie gegen Korbblütler ist Arnikablütenöl kontraindiziert.
- Das Öl darf nicht in offene Wunden gegeben werden.

## Literatur

- Klaas CA, Wagner G, Laufer S, Sosa S, Della Loggia R, Bomme U, Pahl HL, Merfort I: Studies on the anti-inflammatory activity of phytopharmaceuticals prepared from Arnica flowers. *Planta Med* 68 (2002):385–391
- Kos O, Lindenmeyer MT, Tubaro A, Sosa S, Merfort I: New sesquiterpene lactones from Arnica tincture prepared from fresh flowerheads of *Arnica montana*. *Planta Med* 71 (2005):1044–1052
- Zimmermann E: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. Das Kursbuch zur Aromapraxis. 4. Aufl., Sonntag, Stuttgart 2008