Ziemer&Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer

Lektion 1

Skript zum Coach für Mentale Aromatherapie für Hunde

Telefon: +49 04435 9705990
Mail: *info@ziemer-falke.de*
Web: *www.ziemer-falke.de*
Stand: 02.01.2020

Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
Jörg Ziemer und Kristina Ziemer-Falke
Blanker Schlatt 15 // 26197 Großenkneten

Urheberrecht

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die Rechte der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrages, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung, der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder bestimmter Teile davon ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gültigen, gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

STAATLICHE ZENTRALSTELLE
ZUGELASSEN
ZFU
NR. 7342219
FÜR FERNUNTERRICHT

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung **4**

2. Eine kurze Geschichte der Aromatherapie **6**

2.1. Antike 6

2.2. Mittelalter 6

2.3. Neuzeit 7

Zusammenfassung **8**

Selbstkontrollaufgaben **8**

3. Ein bisschen Botanik **10**

3.1. Die Ausgangspflanze 10

Inhaltsstoffe einer Pflanze 10

3.2. Inhaltsstoffe ätherischer Öle 12

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

1. Einleitung

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

herzlich willkommen zum Lehrgang „Mentale Aromatherapie für Hunde“! Das Wissen um die Heilwirkung der Düfte ist uralt. Beruhte dieses Wissen früher auf Erfahrung, so wird es heute wissenschaftlich bestätigt. Wir werden uns in diesem Lehrgang vor allem mit den psychischen Wirkungen von Düften auf Hunde beschäftigen.

Eine ausgewogene Emotionalität und eine stabile Psyche gehören bei Mensch und Hund zu den wichtigsten Faktoren für ein gesundes und glückliches Leben. Die Aromatherapie gibt Ihnen ein Hilfsmittel an die Hand, die Psyche eines Hundes positiv zu beeinflussen und seine Lebensqualität zu verbessern. Da Sie aus einem Tierberuf kommen, ist die reiche Gefühlswelt eines Hundes für Sie mit Sicherheit keine Überraschung, sondern ein Fakt, mit dem Sie jeden Tag konfrontiert werden.

Zunächst werden wir uns mit den Grundlagen der Aromatherapie beschäftigen, damit Sie diese Therapieform sicher, erfolgreich und kreativ in Ihren Berufsalltag integrieren können.

Das erste Studienheft beschäftigt sich mit der Gewinnung, den Inhaltsstoffen, den Eigenschaften und der Qualität von ätherischen Ölen. Sie lernen die ersten ätherischen Öle kennen, die die Psyche eines Hundes positiv beeinflussen.

In Studienheft 2 wird es vor allem um das Riechen gehen. Wie wirken ätherische Öle und wie funktioniert das Riechen? Was geschieht dabei im Gehirn? Und wie beeinflussen Düfte die Psyche? Sie lernen auch geeignete Trägeröle kennen und erfahren, wie ätherische Öle dosiert werden müssen.

Mit Heft 3 lernen Sie mögliche Anwendungsformen kennen. Sie erfahren, auf welche Weise Sie geeignete Öle auswählen und wie Sie den Hund mit wählen lassen. Zudem beschäftigen wir uns mit den Hydrolaten, die aufgrund der feinen Nase der Hunde oft besonders gut akzeptiert werden.

In Heft 4 werden die wichtigsten psychischen Störungen und Problemverhalten beschrieben, die Sie mit Hilfe von ätherischen Ölen beeinflussen können. Sie lernen, welche ätherischen Öle und Ölmischungen sich besonders bewährt haben.

Nun haben Sie einen kleinen Einblick erhalten, was Sie in den nächsten vier Monaten erwartet. Ich hoffe, dass Sie sehr viel Freude am Lesen, Lernen und vor allem auch am Ausprobieren und Experimentieren haben werden! Die Aromatherapie wird Ihren Alltag mit Hunden sehr bereichern.

Viel Freude wünscht Ihnen

Ihre Heike Achner!

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

Doch nun zum vorliegenden **ersten Skript**. Hier geht es, wie bereits oben beschrieben, um die Grundlagen der Aromatherapie.

Im zweiten Kapitel lernen Sie die Geschichte der Aromatherapie kennen. Die Aromatherapie hat sich aus der Heilpflanzentherapie entwickelt und besitzt eine jahrtausendealte Tradition.

Im dritten Kapitel erfahren Sie etwas über die Inhaltsstoffe ätherischer Öle. Auch werden Sie die Unterschiede zwischen Heilpflanzentherapie und Aromatherapie kennenlernen.

Manchmal gibt es verschiedene Arten eines bestimmten ätherischen Öls, deren Heilwirkung auch ein wenig voneinander abweicht. Dies wird als Chemotyp bezeichnet. Wir stellen Ihnen in Kapitel vier verschiedene Öle vor, auf die dies zutrifft.

Kapitel fünf ist ganz den ätherischen Ölen gewidmet. Sie erfahren, wie sie gewonnen werden, welche Eigenschaften sie haben und worauf Sie beim Kauf, bei der Anwendung und bei der Lagerung achten müssen.

Die Zoopharmakognosie beschäftigt sich mit der Selbstmedikation von Tieren. Auch Sie sollten Ihren Kundenhund mit auswählen lassen und seiner Wahl vertrauen. Darüber berichten wir in Kapitel sechs.

Im letzten Kapitel lernen Sie schließlich zehn erste ätherische Öle kennen, die sich für die mentale Therapie sehr gut eignen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Durcharbeitung der Lektion!

Hinweis:

In einigen Skripten haben wir an bestimmten Stellen Links zu Videos für Dich eingebaut, die besonders wichtige oder komplexe Sachverhalte noch einmal anschaulich verdeutlichen. Klicke dazu einfach auf den Link, dann wirst Du zum Video weitergeleitet. Viel Spaß dabei!

Hier geht es zum Video: Begrüßung *(Video in der Leseprobe nicht aktiv)*

2. Eine kurze Geschichte der Aromatherapie

Das werden Sie lernen: *Der Gebrauch von Duftstoffen und Aromaölen zu Heilzwecken, aber auch für spirituelle Handlungen hat eine lange Tradition. Sie erfahren in diesem Kapitel, wie alles begann.*

2.1. Antike

Mehr als **5500 Jahre** alte Funde von einfachen Destilliergeräten sind bereits aus dem **Indus-Tal** bekannt. Sie bestanden aus einem Terrakottatopf mit Deckel. Beim Erhitzen schlug sich das Destillat am Deckel ab und wurde vermutlich durch Schwämme aufgefangen.

Im **Alten Ägypten** wurde dieses Verfahren verfeinert. Waren Herstellung und Nutzung bestimmter Düfte zu Beginn vermutlich den Priestern vorbehalten, erkannten auch bald Ärzte den Nutzen. Bei der wohlhabenden Bevölkerung waren schöne Düfte, bes. in Form von Salben, ebenfalls außerordentlich beliebt. Aufgrund ihres Wohlgeruches, aber auch wegen ihrer antiseptischen Wirkung verwendete man ätherische Öle beim Einbalsamierungsprozess von Verstorbenen.

Bei den **Griechen** und noch mehr bei den **Römern** fanden ätherische Öle reißenden Absatz. Sie wurden zu Heilzwecken verwendet, aber auch sehr gern in Kosmetika verarbeitet. Duftende Körperöle, Salben, Puder und Parfums waren für die wohlhabende Schicht eine Selbstverständlichkeit. Die „Parfumhersteller“ bewohnten in den großen Städten oft ganze Straßenzüge und Viertel und sie waren in der Regel außerordentlich wohlhabend.

2.2. Mittelalter

Bei den Arabern war die Kenntnis über ätherische Öle im Mittelalter weit verbreitet. Im 8. Jahrhundert beschrieb der arabische Alchemist Abu Moussah Dschabir al-Soli die Geräte, die vor allem zur Destillation von Rosenwasser verwendet wurden.

Der berühmte persische Arzt **Ibn Sina** (in Europa auch **Avicenna** genannt) stellte im 10. Jahrhundert ausführlich die Heilwirkung ätherischer Öle dar und erfand ein **neues Destillierverfahren**. Das Prinzip seiner Methode hat sich bis heute kaum verändert. Nur die Technik, die Materialien und die Kontrollverfahren haben sich verbessert. Arabische Parfüme waren auch in Europa außerordentlich beliebt.

In Europa war mit dem Untergang des Römischen Reiches und in den Wirren der Völkerwanderungszeit viel Wissen verloren gegangen. In der aufkommenden **Klostermedizin** erinnerte man sich an die großen antiken Ärzte und sammelte so viel Wissen an wie möglich. Darunter auch die fast vergessenen Erkenntnisse um die Aromapflanzen.

Das Wissen von der Destillation brachten die **Araber** auf ihrem Eroberungszug mit nach **Spanien** und von dort aus verbreitete es sich über ganz Europa.

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

2.3. Neuzeit

In der frühen Neuzeit beschäftigten sich Ärzte und Alchemisten wie **Paracelsus** (1493-1541) und **Culpeper** (1616-1654) intensiv mit der Anwendung ätherischer Öle. Hieronymus **Brunschwig**, Wundarzt und Chirurg aus Straßburg, schrieb Anfang des 16. Jahrhunderts einige Bücher über die Kunst des Destillierens, darunter das berühmte „**Distilierbuoch**“.

Eine deutliche Klimaverschlechterung („Kleine Eiszeit“) mit dramatischen Hungersnöten, Seuchen wie der Pest, der Ruhr, dem Antonius-Fieber und der Syphilis, unvorstellbare hygienische Zustände und zahllose Kriege beutelten die Menschen. Um sich vor Ansteckung vor den vielen tödlichen Seuchen und **Krankheiten zu schützen**, standen ätherische Öle weiter hoch im Kurs, eine Weiterentwicklung fand jedoch nicht statt.

Ab Mitte des 19. Jahrhunderts standen zunehmend chemische Heilmittel zur Verfügung und verdrängten die natürlichen Heilmittel, auch die ätherischen Öle.

Die Therapie mit ätherischen Ölen musste bis zum **20. Jahrhundert** warten, bevor sie zu neuem Leben erwachte. An ihrem Anfang steht der **französische** Chemiker Jean-Maurice **Gattefossé**. Nachdem er bei sich selbst schwere, infizierte Verbrennungen an Händen und Kopfhaut erfolgreich mit Lavendelöl behandelt hatte, war sein Interesse an ätherischen Ölen geweckt. Der Begriff „**Aromatherapie**“ geht auf ihn zurück. Seine Forschungen veröffentlichte er 1937. Sie fanden großen Anklang in der medizinischen Welt. Der Klassiker „Gattefossés Aromatherapie“ ist noch immer erhältlich (s. Literaturliste).

Von Gattefossés Forschungen beeindruckt, verwendete der Militärarzt Jean **Valnet** im Indochina-Krieg ätherische Öle zur Behandlung von Verletzten. Seine Heilerfolge waren bemerkenswert. 1964 verfasste er ein Buch über Aromatherapie, das noch heute in Frankreich als Standardwerk gilt (s. auch Literaturliste).

Von Frankreich aus gelangte die Aromatherapie nach **England**, wo sie schnell viele Anhänger fand. In zahlreichen Schulen wird Aromatherapie gelehrt und in vielen Kliniken angewendet. In keinem anderen Land findet sie so große Akzeptanz.

In **Italien** war man besonders an der psychischen Wirkung von ätherischen Ölen interessiert. Hier ist besonders Prof. Paolo **Rovesti** zu nennen, der an der Universität Mailand den ersten Lehrstuhl für Aromatherapie errichtete. Er beschrieb die Wirkung besonders von Zitrusölen auf Depressionen und Angstzuständen. Vor allem verwendete er verschiedene Ölmischungen. Zur Behandlung von Angstzuständen verwendete er beispielsweise Bergamotte, Neroli, Petitgrain, Rose, Veilchen, Majoran und Zypresse.

Erst vor wenigen Jahren begannen Heilkundige, ätherische Öle auch an Tieren zu erproben. Und siehe da, Tiere sprechen mindestens genauso gut auf diese Behandlungsmethode an wie Menschen. Allerdings muss bei jeder Tierart auf Besonderheiten geachtet werden.

Zahlreiche **wissenschaftliche Studien** belegen die Wirkung ätherischer Öle. Ätherische Öle werden heute zu medizinischen Zwecken, aber auch für Kosmetika oder im Präventiv- oder Wellnessbereich eingesetzt. Daran hat sich seit vielen Jahrtausenden nichts geändert. Nur beruhte damals die Anwendung auf Erfahrung und heute ist sie zusätzlich wissenschaftlich abgesichert.

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

Zusammenfassung

Die Therapie von Krankheiten mit aromatischen Pflanzen ist sehr alt. Anfangs wurden solche Pflanzen sicher vor allem verräuchert oder anderweitig zum Auftragen oder Einnehmen verarbeitet. Erste einfache Destillieranlagen sind aus Mesopotamien aus dem 4. Jahrtausend v. Chr. bekannt. Auch die alten Ägypter liebten schöne Düfte. Sie verbesserten die Kunst des Destillierens. Von Ägypten aus verbreitete sich die Kenntnis des Destillierens über die gesamte arabische Welt und wurde auch von Griechen und Römern übernommen. Duftwasser und –öle wurden für kosmetische Zwecke, aber auch zum Heilen genutzt.

Im frühen Mittelalter entwickelte sich die Kunst des Destillierens weiter. Das war vor allem dem berühmten Arzt Ibn Sina zu verdanken. Dieses Wissen kam dann im Verlauf der Kreuzzüge und der Eroberung Spaniens durch die Araber nach Europa. Besonders in den Klöstern wurden aromatische Pflanzen angebaut und zu Heilzwecken eingesetzt. In der frühen Neuzeit waren es besonders Paracelsus und Culpeper, die mit ätherischen Ölen experimentierten. Nach ihnen stagnierten die Medizin und damit auch die Nutzung und vor allem die Weiterentwicklung der Heilkunst mit ätherischen Ölen. Sie wurden hauptsächlich eingesetzt, um sich vor Ansteckung bei Seuchen und Krankheiten zu schützen.

Im 20. Jahrhundert erlebte die Verwendung ätherischer Öle für Heilzwecke einen Aufschwung. Dies ist vor allem den französischen Wissenschaftlern und Ärzten Gattefossé und Valnet zu verdanken. Bei ihnen taucht auch zum ersten Mal der Begriff „Aromatherapie“ auf. Auch in Italien wurde zunehmend geforscht. Besonders in Großbritannien konnte sich die Aromatherapie sehr gut etablieren. In Deutschland erkennt man ebenfalls immer mehr den Wert dieser Therapie, die inzwischen wissenschaftlich bestätigt werden konnte.

Selbstkontrollaufgaben

2.1. Wie alt sind die ältesten bekannten Destilliergeräte und woher stammen sie?

_____

_____

_____

2.2. Wie heißt der berühmte persische Arzt, der im Mittelalter eine ausgefeilte Technik für das Destillieren von Aromapflanzen entwickelte?

_____

_____

_____

2.3. Welche beiden bekannten Ärzte der Frühen Neuzeit experimentierten mit ätherischen Ölen?

_____

_____

_____

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

2.4. Mit welchen beiden Namen französischer Wissenschaftler ist der Begriff „Aromatherapie“ verbunden?

_____

_____

_____

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

3. Ein bisschen Botanik

Das werden Sie lernen: *In diesem Kapitel lernen Sie die wichtigsten Inhaltsstoffe ätherischer Öle kennen. Das Thema mag Ihnen ein wenig trocken erscheinen, aber es ist für das Verständnis des Wesens ätherischer Öle sehr wichtig. Mit diesem Wissen wird es Ihnen leichter fallen, die Wirkweise verschiedener ätherischer Öle einzuschätzen.*

3.1. Die Ausgangspflanze

Die Pflanze gut zu kennen, die das ätherische Öl liefert, hilft, das geeignete Öl für die Therapie auszuwählen. Im 18. Jahrhundert schaffte der schwedische Naturforscher Carl von **Linné** ein Ordnungssystem, das es ermöglichte, eine Pflanze sicher zu identifizieren. Er gab den Pflanzen Doppelnamen, wobei der erste Name die **Gattung** beschreibt und der zweite die **Art**. Also z. B.: *Mentha piperita* L. (Pfefferminze). Das „L“ steht für Linné, den Namensgeber. Es gibt viele *Menthae*, wie *Mentha aquatica*, die Wasser-Minze, oder *Mentha longifolia*, die Ross-Minze. Der Beiname beschreibt also noch genauer, um welche Pflanze es sich handelt – *piperita*, die Pfefferminze. Für Sie ist es wichtig, sich zumindest ein bisschen damit auszukennen, damit Sie beim Kauf nicht aus Versehen den falschen Vertreter einer Gattung erwischen.

Inhaltsstoffe einer Pflanze

Es werden bei der Pflanze zwei Stoffwechselarten unterschieden.

Da gibt es zum einen den **primären Stoffwechsel**, die **Fotosynthese**. Sie erinnern sich an den Biologieunterricht Ihrer Schulzeit? Mit Hilfe von Sonnenlicht und Chlorophyll (Blattgrün, natürlicher Farbstoff) bildet die Pflanze aus Kohlendioxid, das sie aus Luft und Erde aufnimmt, energiereichen Zucker (Kohlenhydrat). Bei diesem Prozess wird Sauerstoff frei. Dies ist ein lebenswichtiger Vorgang für sehr viele Lebewesen dieser Erde.

Beim **sekundären Stoffwechsel** der Pflanzen werden verschiedene Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Gerbstoffe, Bitterstoffe, Schleimstoffe und Alkaloide gebildet. Und eben auch ätherische Öle. Diese Inhaltsstoffe haben verschiedene Funktionen, von denen viele noch nicht entschlüsselt wurden.

Die Pflanze speichert ätherische Öle in speziellen **Ölbehältern**, z. B. in:

- Blüten (Rose, Kamille, Jasmin, Ylang-Ylang, Mimose)
- Kraut und Blättern (Salbei, Thymian, Rosmarin, Cajeput, Pfefferminze)
- Wurzeln (Angelika, Kalmus, Ingwer, Vetiver)
- Holz (Sandelholz, Rosenholz, Zeder, Kampfer)
- Rinde (Zimt)
- Harz (Myrrhe, Weihrauch, Benzoe, Styrax)
- Nadeln (Fichtennadel, Weißtanne, Latschenkiefer)
- Früchten (Anis, Kümmel)
- Fruchtschalen (Zitrusfrüchte)
- Schoten (Vanille)
- Moos (Eichenmoos)

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

Hier geht es zum Video: Primärer und sekundärer Stoffwechsel einer Pflanze
(Video in der Leseprobe nicht aktiv)

Da unsere Haut Fett enthält, werden die lipophilen (fettliebenden) ätherischen Öle gut aufgenommen und gelangen auch leicht in die Blutbahn. Ihr Wirkprofil ist sehr unterschiedlich. Darauf gehen wir später noch genau ein. An dieser Stelle sei schon einmal gesagt, dass alle ätherischen Öle eine **antibakterielle (antimikrobielle)** Wirkung haben.

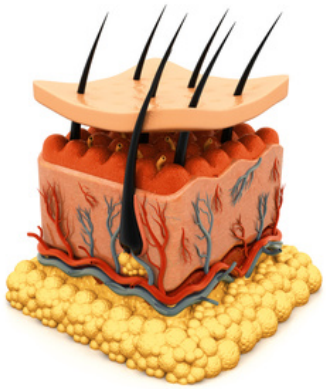

Abb. 1: Die Haut besteht, grob gesagt, aus Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut. Fettzellen befinden sich vor allem im Unterhautgewebe.
Fotolia-Datei: #212072111 | Urheber: Crystal light

Mitglieder einer Pflanzenfamilie verfügen oft über ähnliche Wirkweisen. So besitzen einige **Pflanzenfamilien** besonders viele Ätherisch-Öl-Pflanzen. Dazu gehören z. B.

die Lippenblütler (z. B. Lavendel, Melisse, Majoran)

- die Doldenblütler (z. B. Anis, Fenchel, Koriander)
- die Rosengewächse (z. B. Rose, Wiesenkönigin)
- die Korbblütler (z. B. Kamille, Immortelle, Schafgarbe)
- die Myrtengewächse (z. B. Teebaum, Myrte, Cajeput, Eukalyptus)
- die Lorbeergewächse (z. B. Lorbeer, Zimt, Kampfer)
- die Rautengewächse (z. B. Neroli, Bergamotte, Grapefruit)
- die Süßgräser (z. B. Lemongrass, Citronella) und
- die Kieferngewächse (z. B. Fichte, Zeder, Latschenkiefer)

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

Abb. 2: Kamille enthält viel ätherisches Öl
Fotolia-Datei: #144618604 | Urheber: goldbany

Die Pflanze nutzt ätherische Öle, um sich ungenießbar für „räuberische“ Tiere (Pflanzenfresser, Insekten, Schnecken usw.) zu machen. Mit ihren antibakteriellen, pilzwidrigen Eigenschaften schützt sich die Pflanze vor Bakterienangriffen und Pilzbefall. Wird die Pflanze verletzt, unterstützen ätherische Öle sie bei der Wundheilung. Gerade in heißem Klima sorgen sie bis zu einem gewissen Grad dafür, dass die Pflanze nicht zu viel Wasser verliert und austrocknet. Und ganz wichtig: Sie locken nützliche Insekten an, die für die Befruchtung wichtig sind.

3.2. Inhaltsstoffe ätherischer Öle

Ätherische Öle sind **Vielstoff-Systeme**. Manchmal finden sich mehrere Hundert Inhaltsstoffe in einem einzigen Öl, längst nicht alle sind erforscht. Diese Stoffe verstärken sich in ihrer Wirkung (**Synergiewirkung**) oder schwächen sich auch gegenseitig.

Aufgebaut sind ätherische Öle aus den beiden chemischen Elementen Kohlenstoff (C) und Wasserstoff (H). Sie sind also **Kohlenwasserstoffe (Terpene)**. Andere Elemente wie Sauerstoff (sehr häufig), Schwefel oder Stickstoff können hinzukommen.

Der Grundbaustein eines ätherischens Öls ist das **Isopren**. Ein Isopren besteht aus aus einem Kohlenwasserstoffgerüst mit fünf Kohlenstoffatomen. Bei den Terpenen werden z. B. die **Monoterpene** und die **Sesquiterpene** unterschieden. Sie besitzen jeweils eine andere Struktur und damit auch eine andere Wirkung. So besteht ein Monoterpen aus zwei Isopren-Einheiten, das größere Sesquiterpen aus drei Isopren-Einheiten. Monoterpene sind am häufigsten in ätherischen Ölen zu finden, Sesquiterpene deutlicher seltener. Je nachdem, welcher Stoff noch hinzutritt, spricht man z. B. von Monoterpen**alkohole**n, Monoterpen**phenolen**, oder auch Sesquiterpen**ketone**n oder Sesquiterpen**ester**. Der Einfachheit halber benutzt man meist nur den Namen der jeweiligen funktionellen Gruppe (fett gedruckt).

Im Folgenden lernen Sie, in aller Kürze, das **psychische Wirkprofil** einiger wichtiger Inhaltsstoffklassen kennen. Wir beginnen mit den beiden wichtigsten Terpenen:

Monoterpene

Psychische Wirkung: vitalisierend, stimulierend, stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd

Nebenwirkungen/Anmerkungen: haut- und schleimhautreizend (vor allem bei unsachgerechter Lagerung) Hohes Vorkommen von Monoterpenen z. B. in: Lavendel, Grapefruit, Orange, Zitrone, Mandarine, viele Nadelöle

Sesquiterpene

Psychische Wirkung: nervenberuhigend, angstlösend, ausgleichend, psychisch-stabilisierend

Nebenwirkungen/Anmerkungen: gut verträglich sehr gut bei psychosomatischen Beschwerden einsetzbar Hohes Vorkommen von Sesquiterpenen z. B. in: Zeder, Ingwer, Kamille blau, Melisse, Ylang-Ylang komplett

Alkohole stellen ein Oxidationsprodukt der Terpene dar und haben die Endung -terpenole). Sie sind in der Aromatherapie sehr wichtig, da sie ein sehr breites Wirkspektrum besitzen. Folgende zwei Alkohole sollten Sie kennen:

Monoterpenole

Psychische Wirkung: stimmungsaufhellend, ausgleichend, energetisierend, nervenstärkend, stresslösend

Nebenwirkungen/Anmerkungen: sehr gut verträglich, ausgesprochen hautfreundlich, sehr angenehmer Duft Hohes Vorkommen z. B. in: Rosenholz, Lavendel fein, Thymian linalool, Rosengeranie, Basilikum, Majoran

Sesquiterpenole

Psychische Wirkung: stark stimmungsaufhellend, ausgleichend

Nebenwirkungen/Anmerkungen: sehr hautverträglich Hohes Vorkommen z. B. in: Sandelholz, Karottensamen, Vetiver, Kamille blau

Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind vor allem Aldehyde, Ketone, Ester, Phenole und Cumarine.

Aldehyde

Psychische Wirkung: aufmunternd, stark beruhigend, besänftigend, ausgleichend (Aldehyde haben vor allem sedierende Eigenschaften)

Nebenwirkungen/Anmerkungen: bei unsachgemäßer Anwendung u. U. hautreizend, bei Überdosierung kann es zu Hyperaktivität kommen

Hohes Vorkommen in: Eucalyptus citriodora, Lemongrass, Vanille, Cassia

Ketone

Psychische Wirkung: aktivierend, stärkend, beruhigend, z. T. stark harmonisierend

Nebenwirkungen/Anmerkungen: in der Regel gut verträglich; bei trächtigen Hündinnen mit Vorsicht anwenden

Hohes Vorkommen in: Salbei, Eucalyptus citriodora, Rosmarin

Ester

Psychische Wirkung: beruhigend, angstlösend, stimmungsaufhellend, stark ausgleichend, Konzentration fördernd (Ester wirken vor allem auf die Psyche)

Nebenwirkungen/Anmerkungen: sehr hautfreundlich, sehr sanfte Wirkung, Vergiftungserscheinungen bei dem Ester Methylsalicylat (z. B. in Birkenöl und in Wintergrün) möglich

Hohes Vorkommen in: Bergamotte, Kamille römisch, Lavendel, Muskatellersalbei, Basilikum, Cajeput, Eucalyptus globulus, Myrte

Phenole

Psychische Wirkung: stark stimulierend auf das ZNS, stärkend

Nebenwirkungen/Anmerkungen: bei unverdünnter Anwendung und bei Daueranwendung haut- und schleimhautreizend, bei langer Anwendung auch Leberschäden möglich, keine phenolhaltigen Öle bei Jungtieren und trächtigen Hündinnen einsetzen

Hohes Vorkommen in: Oregano, Thymian, Tulsi, Gewürznelke

Cumarine

Psychische Wirkung: stimmungsaufhellend, beruhigend und entspannend, angstlösend

Nebenwirkungen/Anmerkungen: Es gibt fast eintausend Cumarine, die in ätherischen Ölen jedoch nur in sehr niedriger Konzentration vorkommen, aber dennoch wirksam sind.

Furanocumarine, eine besondere Klasse der Cumarine, können fotosensibilisierend sein! Sie kommen vor allem in Zitrusölen und oldengewächsen vor. Nicht vor einem Sonnenbad anwenden. Vorkommen in: Tonka, Cassia, Lavendel, Katzenminze, Zitrone

© Ziemer & Falke
Schulungszentrum für Hundetrainer GmbH & Co. KG
www.ziemer-falke.de

Oxide

Psychische Wirkung: ausgleichend, besänftigend, konzentrationsfördernd

Nebenwirkungen/Anmerkungen: Hautirritationen möglich

Hohes Vorkommen in: Cajeput, Myrte, Eucalyptus globulus, Basilikum

Hier endet die Leseprobe …