# Monika Werner

# Lernkarten Aromatherapie

Leseprobe

Lernkarten Aromatherapie

von Monika Werner

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart




Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

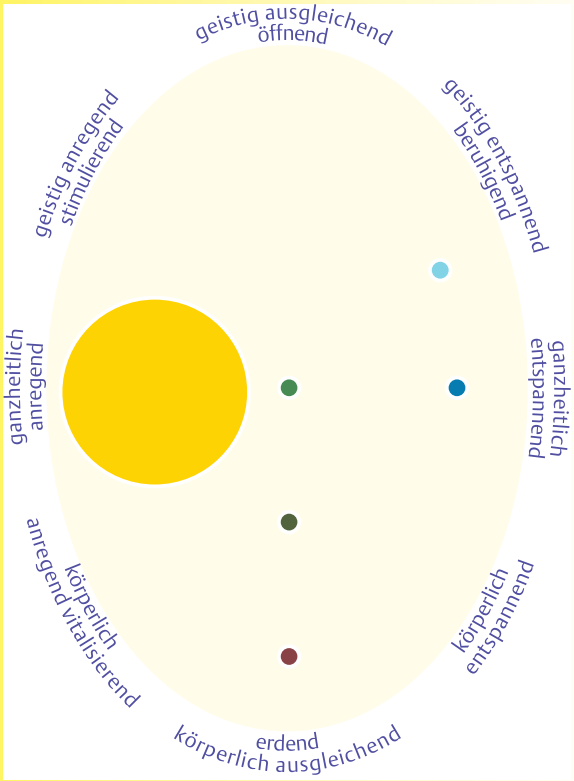
Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# Inhaltsübersicht


Karte 3 Das Modell zur Wirkung
Karte 4 Angelikawurzel
Karte 5 Basilikum
Karte 6 Benzoe Siam
Karte 7 Bergamotte
Karte 8 Cajeput
Karte 9 Cistrose
Karte 10 Elemi
Karte 11 Eucalyptus radiata
Karte 12 Fenchel süß
Karte 13 Grapefruit
Karte 14 Immortelle
Karte 15 Jasmin-Absolue
Karte 16 Kardamom
Karte 17 Karottensamen
Karte 18 Kiefernnadel
Karte 19 Lavendel fein
Karte 20 Lemongrass
Karte 21 Lorbeer
Karte 22 Mandarine
Karte 23 Manuka
Karte 24 Muskatellersalbei
Karte 25 Myrte Türkei
Karte 26 Nelkenknospen
Karte 27 Neroli
Karte 28 Niaouli
Karte 29 Palmarosa
Karte 30 Petit grain Bitterorange
Karte 31 Pfefferminze
Karte 32 Ravintsara
Karte 33 Rosen-Destillat
Karte 34 Rosengeranie
Karte 35 Rosmarin Cineol
Karte 36 Salbei
Karte 37 Sandelholz
Karte 38 Tea-Tree
Karte 39 Thymian Linalool
Karte 40 Thymian Thymol
Karte 41 Tonka
Karte 42 Vetiver
Karte 43 Wacholderbeere
Karte 44 Weißtanne
Karte 45 Ylang Ylang komplett
Karte 46 Zedernholz
Karte 47 Zitrone
Karte 48 Zypresse
Karte 49 Abbildungsnachweis

## Das Angst- und Kraftöl




## Inhaltsstoffe

| | |
|---|---|
| Monoterpene | 90–95 % (v. a. alpha-Pinen, Limonen) |
| Ester | 1–2 % |
| Monoterpenole | 1–3 % |
| Sesquiterpene | 1–2 % |
| Cumarine (v. a. Furocumarine) | in Spuren |
| Sesqui- und Diterpenole | in Spuren |

Andere Stoffgruppen: Pentadecanolid (Exaltolid) in geringen Spuren

## Wirkung körperlich

stark antiseptisch (desinfizierend), entzündungshemmend, abwehrsteigernd, mild, schleimlösend, durchblutungsfördernd, magenstärkend, karminativ (verdauungsfördernd), entblähend, spasmolytisch (entkrampfend).

## Wirkung psychisch

nervenberuhigend, aufbauend, stabilisierend, angstlösend, seelisch aufhellend.

© Braunschweig, Werner, Haug, 2013

aus: von Braunschweig u. a., Lernkarten Aromatherapie (ISBN 9783830477358) © 2013 Karl F. Haug Verlag



**Merke: In physiologischer Dosierung keine Nebenwirkungen bekannt.**

**Cave**

**Wegen seiner Furocumarine erhöht Angelikaöl die Lichtempfindlichkeit der Haut; unter Einwirkung von UV-Strahlung kann dies zu Hautentzündungen führen. Vorsicht also mit Sonnenbädern nach der Anwendung von Hautölen, die Angelikaöl enthalten! Unter einer Dosierung von 0,78 % (etwa 16 Tropfen auf 100 ml fettes Öl) verursacht das Öl allerdings keine phototoxische Reaktion.**

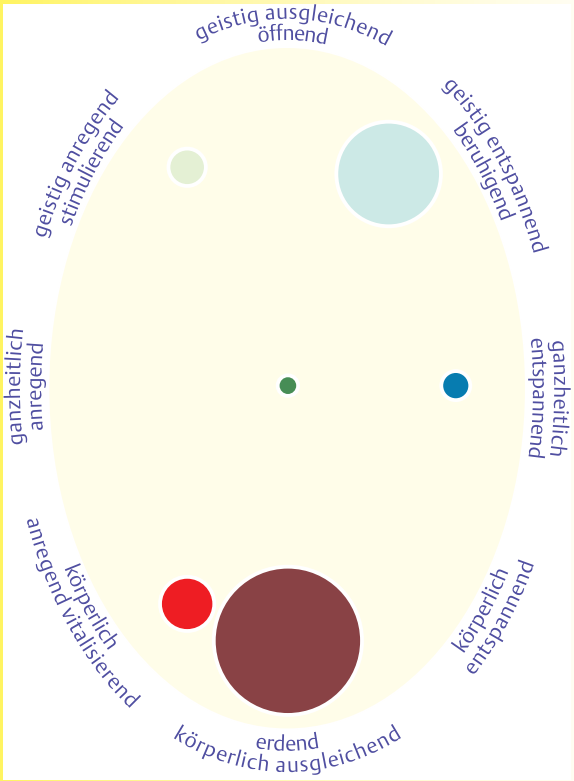
## Bewährte Anwendungsbereiche

- Erkältungskrankheiten
- Kopfschmerzen
- arterielle Durchblutungsstörungen (Claudicatio intermittens)
- Appetitlosigkeit
- Magen-Darm-Beschwerden
- Gicht
- Schlafstörungen bei Kindern
- Burn-out-Syndrom
- große Empfindsamkeit, mangelndes Selbstvertrauen
- depressive Verstimmungen
- Winterdepression
- Reisefieber
- Ängste

© Braunschweig, Werner, Haug, 2013

aus: von Braunschweig u. a., Lernkarten Aromatherapie (ISBN 9783830477358) © 2013 Karl F. Haug Verlag

## „Balsam für Leib und Seele“




### Inhaltsstoffe

| | |
|---|---|
| Monoterpenole | 40–60 % (v. a. Linalool) |
| Ether | 30 % (v. a. Methylchavicol) |
| Eugenol | 10–15 % |
| Oxide | 2–8 % (v. a. 1,8-Cineol) |
| Ester | bis 5 % (v. a. Linalylacetat) |
| Sesquiterpene | 2–3 % |

### Wirkung körperlich

antiviral, antibakteriell, antiseptisch (desinfizierend), entkrampfend, beruhigend, hautpflegend, immunsystemstärkend, appetitanregend, verdauungs- und schlaffördernd.

### Wirkung psychisch

entspannend, aufmunternd, nervenstärkend

© Braunschweig, Werner, Haug, 2013

aus: von Braunschweig u. a., Lernkarten Aromatherapie (ISBN 9783830477358) © 2013 Karl F. Haug Verlag



**Merke: In physiologischer Dosierung (0,5 bis 1 %) keine Nebenwirkungen bekannt.**

**Etwa 100 verschiedene Basilikumarten sind bekannt, aber nur einige finden wegen ihrer aromatischen Eigenschaften Verwendung: Ocimum basilicum L., O. canum Sims., O. gratissimum L., O. sanctum L., O. viride Wild.**
**Die daraus gewonnenen ätherischen Öle haben unterschiedliche Wirkweisen. Deshalb ist die exakte botanische Bezeichnung wichtig. Für die Therapie wird Ocimum basilicum L. CT Linalool am häufigsten verwendet.**

## Bewährte Anwendungsbereiche

- Erkältungskrankheiten
- Kopfschmerzen
- Verdauungsprobleme
- nervöser Magen
- Menstruationsbeschwerden
- Schlafstörungen und „seelisches Bauchweh“ bei Kindern
- Ängste

© Braunschweig, Werner, Haug, 2013

aus: von Braunschweig u. a., Lernkarten Aromatherapie (ISBN 9783830477358) © 2013 Karl F. Haug Verlag

## Vorwort

Auf diesen Lernkarten stellen wir Ihnen eine Auswahl wesentlicher ätherischer Öle aus unserem Buch „Praxis Aromatherapie“ vor, die wir in unserer langjährigen praktischen Tätigkeit besonders schätzen gelernt haben. Die Grafiken und Steckbriefe zeigen in komprimierter, aber sehr übersichtlicher Form die Inhaltsstoffe, wesentlichen Eigenschaften und ihre Anwendungsmöglichkeiten. So fällt Ihnen das Lernen und Erinnern noch leichter!

Für einen schnellen visuellen Überblick über den Charakter eines ätherischen Öls bietet das grafische Modell eine wertvolle Hilfestellung. Körperliche und psychische Wirkungen der ätherischen Öle sind daraus abgeleitet und erklären sich logisch aus dem Zusammenspiel der einzelnen Inhaltsstoffe, die nach ihrer vorrangigen Wirkweise im Oval platziert sind.

Die Rückseite haben wir der Praxis gewidmet – basierend auf unseren profunden Kenntnissen über den Charakter der ätherischen Öle und jahrzehntelangen praktischen Erfahrungen im Umgang mit ihnen. Ergänzend zu den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten finden sich hier Informationen zu den ätherischen Ölen; dort, wo erforderlich, gehen wir auf Vorsichtsmaßnahmen und Dosierungen ein.

Das Bild der zugehörigen Aromapflanze möchte Ihnen den Zugang zum Verständnis des jeweiligen ätherischen Öls erleichtern.

Die Lernkarten bieten theoretische Grundlagen und praktische Erfahrung. Beide Seiten können nicht getrennt voneinander betrachtet werden.

Im Herbst 2013
**Ruth v. Braunschweig**
**Monika Werner**

## Vitae

**Ruth von Braunschweig** ist Diplombiologin und Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten biologische Medizin und Stressbewältigung. Sie ist Spezialistin für ätherische Öle. Seit vielen Jahren ist die national und international bekannte Buchautorin Seminarleiterin und Referentin bei der Aus- und Weiterbildung für Aromatherapeuten. Gemeinsam mit Monika Werner ist sie Autorin des Fachbuches „Praxis Aromatherapie“ (3. Aufl. Haug; 2012).

**Monika Werner** ist Heilpraktikerin und Aromatherapeutin seit nahezu 30 Jahren. 1990 Mitbegründerin und 1992–2004 1. Vorsitzende des „Forum Essenzia“. Autorin von Fachartikeln in der vereinseigenen Zeitschrift FORUM und in anderen Zeitschriften. Die Autorin mehrer Bücher, zuletzt „Mind-Maps® Aromatherapie“ (2. Aufl. Haug 2013), ist seit Jahren als Referentin bei Fachsymposien und als Seminarleiterin bei Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen für Aromatherapeuten in Deutschland, Europa und Asien tätig.

**Monika Werner**

# Lernkarten Aromatherapie

## Ätherische Öle

118 Seiten, Karten
erscheint 2020

Jetzt kaufen




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de