

Lesezeichen

Kompaktwissen: Ätherische Öle

Ätherische Öle erfreuen sich zunehmend großer Beliebtheit. Das ist nicht erstaunlich, sind doch die Einsatzmöglichkeiten dieser konzentrierten Pflanzenstoffe sehr vielseitig und können in jeder Hausapotheke Verwendung finden.

Die wunderbaren, aromatischen Düfte können uns auf geistiger und psychischer Ebene stärken und unterstützen. Viele dieser ätherischen Öle wirken zudem antibakteriell, antiviral oder antimykotisch. Ihre Wirksamkeit konnte bereits durch zahlreiche klinische Studien belegt werden.

Und so einfach geht's:

Das Lesezeichen auf Papier ausdrucken, entlang der gestrichelten Linie ausschneiden, dann an der gepunkteten Linie falten (Rücken an Rücken) und ggfs. laminieren.

Das Lesezeichen kann gerne für den privaten Gebrauch verwendet werden.

hier
falten



Die vier wichtigsten Hydrolate

Neroli
Unruhe
Angst
Schock

Lavendel
Sonnenbrand
Juckreiz
Unruhe

Rose
Wundsein
Juckreiz
Sonnenbrand
Bindehautentzündung
Unruhe

Immortelle
Prellung
Bluterguss
Juckreiz

Rose-, Lavendel- und Nerolihydrolat eignen sich auch für die Verwendung in einem Diffuser

Ätherisches Öl Pflanze

Deutsch	Latein
Atlas-Zeder	Cedrus atlantica*
Benzoe Siam	Styrax benzoin
Bergamotte	Citrus bergamia
Bergamottminze	Mentha x piperita var. citrata
Bitterorange	Citrus x aurantium
Cajeput	Melaleuca leucadendra
Cistrose	Cistus ladanifer
Eukalyptus	Eucalyptus globulus/radiata /staigeriana...
Grapefruit	Citrus paradisi
Ho-Baum	Cinnamomum camphora Ct. Linalool
Immortelle	Helichrysum italicum
Kamille, blau	Matricaria recutita
Kamille, römisch	Chamaemelum nobile
Karottensamen	Daucus carota
Lavandin	Lavandula x intermedia
Lavendel fein	Lavandula angustifolia
Limette	Citrus aurantiifolia
Lorbeer	Laurus nobilis
Majoran	Origanum majorana
Mandarine	Citrus reticulata
Manuka	Leptospermum scoparium
Melisse	Melissa officinalis
Muskatellersalbei	Salvia sclarea
Neroli	Citrus x aurantium
Orange	Citrus sinensis
Palmarosa	Cymbopogon martinii
Petit Grain	Citrus aurantium fol.
Pfefferminze	Mentha x piperita
Ravintsara	Cinn. camphora Ct. Cineol
Rose	Rosa x damascena
Rosengeranie	Pelargonium graveolens
Rosmarin Cineol	Rosmarinus officinalis Ct. Cineol
Salbei	Salvia officinalis
Teebaum	Melaleuca alternifolia
Thymian Linalool	Thymus vulgaris Ct. Linalool
Tonka(bohne) Extrakt	Dipteryx odorata
Vanille	Vanilla planifolia
Weihrauch	Boswellia carterii / serrata / sacra
Wintergrün	Gaultheria fragrantissima
Ylang Ylang	Cananga odorata
Zirbelkiefer (Arve)	Pinus cembra
Zitrone	Citrus limon
Zitronenmyrte	Backhousia citriodora
Zypresse	Cupressus sempervirens

Basics Ätherische Öle
Grundwissen, Aromapflege-Mischungen & Co
Sabrina Herber
Mit vielen DIY-Rezepturen für die ganze Familie
JOY

www.vivane-aromapflege.de

hier
schneiden