

# Markus Schirner Zum richtigen Duft

Reading excerpt

[Zum richtigen Duft](#)

of [Markus Schirner](#)

Publisher: Schirner Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b17071>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)


<http://www.narayana-verlag.com>



## Inhalt

Einleitung .....	5	Lavandin.....	41
Der Einkauf von ätherischen Ölen ...	7	Lavendel extra/fein .....	42
Die Schwingungsebenen der ätherischen Öle .....	10	Lavendelsalbei.....	43
Die ätherischen Öle		Lemongrass.....	44
Anissamen .....	12	Limette.....	45
Basilikum .....	13	Mairose .....	46
Benzoe (Siam/Sumatra).....	14	Majoran .....	47
Bergamotte .....	15	Mandarine.....	48
Bergamotteminze.....	16	Manuka.....	49
Bitterorange .....	17	Mastix.....	50
Blutorange .....	18	Melisse .....	51
Cajeput .....	19	Minzöl .....	52
Cistrose .....	20	Muskatellersalbei.....	53
Citronella.....	21	Muskatnuss .....	54
Clementine .....	22	Myrrhe .....	55
Douglasfichte .....	23	Myrte.....	56
Eisenkraut 100%.....	24	Narde.....	57
Estragon .....	25	Nelke .....	58
Eukalyptus.....	26	Neroli.....	59
Fenchel, süß.....	27	Niaouli .....	60
Fichtennadel .....	28	Orange .....	61
Galbanum .....	29	Oregano .....	62
Grapefruit.....	30	Palmarosa.....	63
Immortelle .....	31	Patschuli .....	64
Ingwer .....	32	Perubalsam .....	65
Jasmin .....	33	Petitgrain .....	66
Kamille, blau.....	34	Pfefferminze .....	67
Kamille, römisch.....	35	Rose .....	68
Kampfer, weißer .....	36	Rosengeranie .....	69
Kardamom.....	37	Rosenholz .....	70
Kiefernadel.....	38	Rosmarin .....	71
Kreuzkümmel .....	39	Salbei .....	72
Latschenkiefer .....	40	Sandelholz.....	73
		Schafgarbe .....	74
		Spiklavendel.....	75
		Styrax .....	76

Teebaum.....	77	Nachtkerzenöl .....	105
Thymian (rot und weiß).....	78	Olivenöl .....	105
Tolu .....	79	Rapsöl .....	106
Tonka .....	80	Sanddornextraktöl.....	106
Vanille .....	81	Schwarzkümmelöl.....	106
Veilchen.....	82	Sesamöl.....	107
Verbene .....	83	Sojaöl.....	107
Vetiver .....	84	Sonnenblumenkernöl .....	108
Wacholderbeere .....	85	Walnussöl .....	108
Weihrauch .....	86	Weizenkeimöl.....	109
Weißtanne .....	87	Über den Autor .....	110
Wiesenkönigin.....	88	Abbildungsverzeichnis.....	111
Ylang-Ylang .....	89		
Ysop.....	90		
Zeder – Cedrus .....	91		
Zeder – Juniperus .....	92		
Zimt .....	93		
Zimt – Cassia .....	94		
Zirbelkiefer.....	95		
Zitrone.....	96		
Zypresse .....	97		
Die Basisöle (Körperöle).....	98		
Einreibung/Massage .....	98		
Aloeveraöl .....	99		
Aprikosenkernöl .....	99		
Arnikablütenöl.....	99		
Avocadoöl .....	100		
Calendulaöl .....	100		
Distelöl (Safloröl) .....	101		
Erdnussöl .....	101		
Hanföl .....	102		
Haselnussöl.....	102		
Johanniskrautöl .....	102		
Jojobaöl .....	103		
Kürbiskernöl.....	103		
Leinöl .....	104		
Mandelöl, süßes.....	104		



Die hier zur Verfügung gestellten Informationen sollen Ihnen als Unterstützung dienen, damit Sie – zusammen mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker – eigenverantwortliche Entscheidungen in Gesundheitsfragen treffen können. Bei gesundheitlichen Störungen sollten Sie die vorgestellten Methoden erst nach Absprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker anwenden, sie bieten keinen Ersatz für eine von diesem verordnete Behandlung. Weder Autor noch Verlag übernehmen für eventuelle Schäden, die aus den im Buch erteilten Hinweisen entstehen, eine Haftung.

ISBN 978-3-8434-5104-8

Markus Schirner:  
Zum richtigen Duft  
Öle und Essenzen  
in der Aromatherapie  
© 2014 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Arne Gutowski, Schirner,  
unter Verwendung von 146294912  
(Africa Studio), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
Redaktion & Satz: Bastian Rittinghaus,  
Schirner  
Printed by: ren medien, Filderstadt,  
Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage Juli 2014

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Einleitung

Was sind ätherische Öle? Ätherisch leitet sich vom griechischen *aither*, d.h. hohe Luft, ab und bedeutet himmlisch und leicht flüchtig. Jedes Öl hat seine eigene Duftpersönlichkeit, seinen eigenen Charakter, seine eigene feinstoffliche Energie. Diese Öle bergen Duftstoffe, die in Form von sehr kleinen Öltröpfchen in verschiedenen Pflanzenteilen (wie Blüten, Blättern, Stängeln, Samen, Holz oder Wurzeln) eingelagert sind. Diese werden den Pflanzen durch verschiedene Verfahren entzogen, um sie dem Menschen zugänglich zu machen.

Ätherische Öle sind hoch konzentriert und sollten deshalb nie unverdünnt verwendet werden. Sie können Allergien, Hautreizungen und, innerlich eingenommen, sogar starke Vergiftungen hervorrufen – deshalb sollten sie immer für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden! Richtig angewendet verursachen ätherische Öle keine Nebenwirkungen.

Die Aromatherapie verträgt sich sehr gut mit der Bachblütentherapie. Bei der homöopathischen Behandlung kann die Therapie mit ätherischen Ölen die Wirkung der homöopathischen Mittel in manchen Fällen teilweise wieder aufheben. Die Therapie mit ätherischen Ölen basiert auf der Erweckung der Lebenskraft und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte im Menschen. Die Öle wirken in den tiefsten Schichten von Körper, Geist und Seele, wo sie die psychischen sowie physischen Vorgänge regulieren können. Sie stärken die natürlichen Abwehrkräfte und normalisieren wichtige Funktionen unseres Körpers. Die Öle können selbst nicht heilen, sondern unterstützen die Heilung, indem sie unser inneres Gleichgewicht wiederherstellen. Ist die Seele gesund, folgt der Körper von alleine nach.

Ätherische Öle gelangen über die Haut und über das Bindegewebe in unser Lymph- bzw. in unser Blutkreislaufsystem, von wo sie jede Stelle des Körpers erreichen. Über die Nase aufgenommen, können sie umgehend auf unser Gemüt und unsere geis-

tige Verfassung Einfluss nehmen. Von Therapeuten richtig eingesetzt, erzielen sie auch innerlich eingenommen beträchtliche Wirkung. Sie werden über Niere und Lunge leicht wieder ausgeschieden.

Düfte tragen Informationen – sie können uns unbewusst beeinflussen, sodass wir anders urteilen oder handeln, als wir das unbeeinflusst tun würden. Sie übertragen Stimmungsbilder auf unser Wesen, die meist nicht vom Verstand kontrolliert werden. Jedes Öl enthält die Lebenskraft, Schwingung und das Kraffeld der Pflanze, aus der es gewonnen wurde, in konzentrierter Form. Diese feinstofflichen Energien und Schwingungen wirken sich entsprechend auf unsere eigenen feinstofflichen Energiezentren und Energiekörper aus.

Dieses Buch soll Ihnen einen Überblick über die wichtigsten ätherischen Öle verschaffen. Ausführliche Hintergründe zu Aromatherapieverfahren, Anbau, Gewinnungs- und Herstellungsverfahren finden Sie in entsprechenden Fachtiteln. Die Aromatherapie sollte im Übrigen nur in den wenigsten Fällen alleinige Therapie sein, sondern andere Therapien unterstützen und ergänzen.

## Anissamen (*Sternanis*)

<b>Name:</b>	1. Pimpinella anisum 2. Illicium verum = Sternanis
<b>Familie:</b>	1. Apiaceae; Doldenblütler 2. Schisandraceae; Sternanisgewächse
<b>Vorkommen:</b>	Asien, Mittelmeerregion, Südeuropa, USA
<b>Gewinnung:</b>	Wasserdampfdestillation der Samen
<b>Duft:</b>	süß, warm, würzig, luftig
<b>Note:</b>	Kopf/Herz

### Wirkung auf den Körper

antiseptisch, anregend, auswurfördernd, blähungsmindernd, harntreibend, krampflösend, magenstärkend, milchbildend, schleimlösend, verdauungsfördernd, wärmend

**Anwendung:** bei Asthma, Bronchitis (auch chronischer), Brustverschleimung, Blähungen, Husten, Koliken, Kopfschmerzen, Magen- und Darmkrämpfen (zur Massage), Schlaflosigkeit, Schwindelanfällen, Verschleimung der Luftwege, Verspannungen

### Wirkung auf die Seele

ausgleichend, depressionsmildernd, harmonisierend

**Anwendung:** bei Angst, Depressionen, Disharmonie, Einsamkeitsgefühlen, Frigidität, Impotenz, Müdigkeit

**Sonstiges:** gegen Flöhe, Milben, Kopf- und Kleiderläuse

### Vorsicht!

Nur in sehr geringer Dosis verwenden, sonst können Übelkeit und Schwindel die Folgen sein, das Nervensystem geschädigt und der Blutkreislauf verlangsamt werden. Nierenstörungen, Magenreizung oder Blutandrang im Gehirn können aufgrund des hohen Cumaringehalts eintreten. Nicht während der Schwangerschaft oder bei entzündlichen oder allergischen Hauterkrankungen verwenden.



# Blutorange

<b>Name:</b>	Citrus aurantium; Citrus sinensis mori
<b>Familie:</b>	Rutaceae; Rautengewächse
<b>Vorkommen:</b>	Afrika, Amerika, Asien, Europa
<b>Gewinnung:</b>	Kaltpressung der Schale
<b>Duft/Geschmack:</b>	fein-frischer Zitrusduft, süß, fruchtig, warm
<b>Note:</b>	Kopf

## Wirkung auf den Körper

antiseptisch, bakterienvernichtend, blähungsmindernd, blutdrucksenkend, entschlackend, entzündungshemmend, galletreibend, hautvitalisierend, herzstärkend, magenstärkend, pilztötend, verdauungsfördernd

**Anwendung:** bei Bronchitis, Erkältung, Zellulitis, Krämpfen, Schüttelfrost, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Wasseransammlungen; zur Herzunterstützung, Kreislaufaktivierung, Hautpflege

## Wirkung auf die Seele

einschlaffördernd, harmonisierend; stimmt heiter und zuversichtlich

**Anwendung:** bei Nervosität, Stress; schenkt Lebensfreude, Optimismus; verleiht Mut und Selbstvertrauen

## Vorsicht!

Nicht zum Sonnenbaden benutzen, kann Lichtflecken auf der Haut verursachen.





## Eisenkraut 100 %

<b>Name:</b>	Verbena officinalis
<b>Familie:</b>	Verbenaceae; Eisenkrautgewächse
<b>Vorkommen:</b>	Mittel- und Südeuropa, Nordafrika, Südamerika
<b>Gewinnung:</b>	Wasserdampfdestillation des Krautes
<b>Duft/Geschmack:</b>	frisch, zitronig, leicht süß
<b>Note:</b>	Kopf

### Wirkung auf den Körper

abwehrstärkend, antiseptisch, bakterienvernichtend, blutdruckausgleichend, entgiftend, entzündungshemmend, fiebersenkend, herzstärkend, krampflösend, leberanregend, magenstärkend

**Anwendung:** bei Akne, Bauchspeicheldrüsenbeschwerden, schwachem Bindegewebe, Darmentzündung, Grippe, Herz- und Kreislaufproblemen, Leber- und Gallenbeschwerden, Leberstauung, Magenschwäche, Magenverstimmung, Morbus Crohn, Rheumatismus, Schwindel, Schwächezuständen, Verstopfung; zur Milchbildung, Wehenförderung

### Wirkung auf die Seele

inspirierend, motivierend, stark konzentrationsfördernd

**Anwendung:** bei Antriebslosigkeit, Desinteresse, Lustlosigkeit; unterstützt bei geistigen und anstrengenden Arbeiten; gegen Nervosität, Tagträumerei; belebt die Sinne



### Vorsicht!

Nicht während der Schwangerschaft verwenden. Kann zu allergischen Hautreaktionen führen und unter Sonneneinwirkung Lichtflecken auf der Haut verursachen.

»Eisenkraut Grasse1« besteht aus 10% Eisenkraut und 90% Lemongrass.

# Estragon (Dragon, Schlangenkraut)

<b>Name:</b>	Artemisia dracunculus
<b>Familie:</b>	Asteraceae; Korbblütler
<b>Vorkommen:</b>	Deutschland, Frankreich, Italien, Russland
<b>Gewinnung:</b>	Wasserdampfdestillation des Krautes
<b>Duft/Geschmack:</b>	aromatisch, frisch, würzig, herb
<b>Note:</b>	Kopf

## Wirkung auf den Körper

abwehrstärkend, antiseptisch, appetitanregend, bakterienvernichtend, blähungsmindernd, durchblutungsfördernd, harn-treibend, herzstärkend, krampflösend, magenstärkend, mens-truationsfördernd, verdauungsfördernd, virenbekämpfend, wurmtreibend

**Anwendung:** bei Allergien, Appetitlosigkeit, Asthma, Blähun-gen, Darmkrämpfen, Darmparasiten, Dickdarmentzündung, Grippe, Herzbeschwerden, Heuschnupfen, Krebs, nervöser Ma-genverstimmung, Magenkrämpfen, Menstruationsbeschwerden, Rheumatismus, Schlangenbissen, Schluckauf, Zahnschmerzen; fördert die Gelenkbeweglichkeit; zur Giftneutralisa-tion, Immunstärkung

## Wirkung auf die Seele

angstlösend, schlaffördernd, stimulierend

**Anwendung:** bei Nervosität, psychischer Schwäche, Schlaflosigkeit, verleiht Mut und Kraft, wirkt ausgleichend auf das vegetati-ve Nervensystem

## Vorsicht!

Nicht während der Schwangerschaft anwen-den. Leicht giftig, nur in Maßen einsetzen.



# Jasmin

<b>Name:</b>	Jasminum sambac; Jasminum officinale; Jasminum grandiflorum
<b>Familie:</b>	Oleaceae; Ölbaumgewächse
<b>Vorkommen:</b>	Europa, Nordafrika, Ostasien
<b>Gewinnung:</b>	Alkoholextraktion (Auszug) oder Wasserdampfdestillation der Blüten
<b>Duft/Geschmack:</b>	blumig, sehr süß, exotisch, betörend
<b>Note:</b>	Herz

## Wirkung auf den Körper

antiseptisch, blähungsmindernd, entzündungshemmend, hormonregulierend, keimtötend, krampflösend, menstruationsfördernd, milchtreibend, schleimlösend, schmerzlindernd, stärkend, wehenanregend

**Anwendung:** bei Akne, Ekzemen, Gebärmutterstörungen, Geburt, Hautgeschwüren, Herzklopfen, Heiserkeit, Husten, Leberentzündung, Leberzirrhose, Muskelkrämpfen, Tumoren, Verstauchungen; zur Wehenförderung, Hautpflege (alle Typen); fördert den Milchfluss

## Wirkung auf die Seele

depressionsmildernd, aphrodisierend, beruhigend, emotional wärmend, entspannend, erotisch stimulierend (bei Frauen)

**Anwendung:** bei Angst, Antriebsschwäche, Apathie, Gleichgültigkeit, Impotenz, Lustlosigkeit, Melancholie, Niedergeschlagenheit; zur Öffnung verschlossener Menschen; verleiht Optimismus und Zuversicht; löst seelische Verkrampfungen; stärkt das Selbstvertrauen

## Vorsicht!

Nicht innerlich einnehmen. Niedrig dosieren, weil es sonst zu Kopfschmerzen kommen kann. Nicht während der Schwangerschaft verwenden. Jedoch sehr gut zur Förderung der Geburtswehen.



# Myrrhe

<b>Name:</b>	Commiphora myrrha / Commiphora molmol / Commiphora abyssinica
<b>Familie:</b>	Burseraceae; Balsamgewächse
<b>Vorkommen:</b>	Arabien, Jemen, Nord- und Ostafrika
<b>Gewinnung:</b>	Extraktion oder Wasserdampfdestillation der Harze
<b>Duft/Geschmack:</b>	balsamisch, warm-würzig, herb-bitter
<b>Note:</b>	Herz

## Wirkung auf den Körper

adstringierend, antiseptisch, blähungsmindernd, blutstillend, desinfizierend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, hautstraffend, menstruationsfördernd, pilztötend, schleimlösend, vitalisierend, wundheilend

**Anwendung:** bei Arthritis, Asthma, Bronchitis, Drüsenfieber, Erkältung, Ekzemen, Fußpilz, Geschwüren, Hämorrhoiden, Hautalterung, Hautproblemen, Heiserkeit (zum Gurgeln), Husten, Juckreiz, Katarrh, Menstruationsschmerzen, Mundgeruch, Muskelschmerzen, Rachenentzündung, Rheumatismus (als Rheumapflaster), Stimmverlust, Verdauungsbeschwerden, Zahn- und Zahnfleischproblemen

## Wirkung auf die Seele

reinigt die Seele, fördert innere Ruhe und Ausgeglichenheit, gibt Kraft, wirkt ausgleichend bei psychischer Erschöpfung

**Anwendung:** bei Antriebslosigkeit, geistiger Müdigkeit; steigert Optimismus, Zuversicht

**Sonstiges:** Meditationsöl

## Vorsicht!

Nicht während der Schwangerschaft einsetzen – Myrrhe regt die Gebärmutter an.



## Pfefferminze (Katzenminze, Hausminze)

<b>Name:</b>	Mentha piperita
<b>Familie:</b>	Labiatae/Lamiaceae; Lippenblütler
<b>Vorkommen:</b>	weltweit
<b>Gewinnung:</b>	Wasserdampfdestillation des Krautes
<b>Duft/Geschmack:</b>	frisch, durchdringend, würzig, kampferartig
<b>Note:</b>	Kopf

### Wirkung auf den Körper

adstringierend, antiseptisch, blähungsmindernd, entzündungshemmend, fiebersenkend, galletreibend, gefäßverengend, juckreizlindernd, krampflösend, leberanregend, magenstärkend, menstruationsfördernd, mikrobenabtötend, schleimlösend, schmerzlindernd, schweißtreibend, virenbekämpfend, wurmtreibend

**Anwendung:** bei Akne, Asthma, Blähungen, Bronchitis, Erbrechen, Erkältung, Fadenpilzinfektionen, Fieber, Grippe, Gürtelrose, Herpes, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Krampfhusten, Koliken, Krämpfen, Krätze, Kreislaufproblemen, Migräne, Mundgeruch, Muskelschmerzen, Nebenhöhlenentzündung, Stimmhöhlenentzündung, Übelkeit, Verdauungsstörungen, Zahnschmerzen; zur Stärkung der Abwehrkräfte

### Wirkung auf die Seele

nervenstärkend, konzentrationsfördernd

**Anwendung:** bei Erschöpfung, Gedächtnisschwäche, Konzentrationsschwäche, Ohnmacht, Schwindelgefühl; schenkt Selbstvertrauen und Zuversicht

### Sonstiges:

zur Insektenabwehr



# Sandelholz

<b>Name:</b>	Santalum album
<b>Familie:</b>	Santalaceae; Sandelholzgewächse
<b>Vorkommen:</b>	Indien
<b>Gewinnung:</b>	Wasserdampfdestillation des zerkleinerten Holzes
<b>Duft/Geschmack:</b>	warm, weich, süß-holzlig, balsamisch
<b>Note:</b>	Basis

## Wirkung auf den Körper

adstringierend, antiseptisch, auswurfördernd, bakterienvernichtend, blähungsmindernd, desinfizierend, entzündungshemmend, harntreibend, insektenvernichtend, krampflösend, schleimlösend, stärkend

**Anwendung:** bei Akne, Asthma, Blasenentzündung, chronischer Bronchitis, Durchfall, Erbrechen, Flechten, Halsentzündungen, trockener Haut, Hautpflege, Husten, Katarrh, Kehlkopfentzündungen, Nierenbeschwerden, Schluckauf, Venenproblemen

## Wirkung auf die Seele

beruhigend, erotisierend, euphorisierend, gedächtnisstärkend, stark fantasieanregend, stimmungsaufhellend

**Anwendung:** bei Aggressionen, Angst, Depressionen, Frigidität, Impotenz, Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit, nervösen Spannungen, Stress; gegen Egoismus; löst sexuelle Blockaden; unterstützt Lösungsprozesse

**Sonstiges:** Ritualöl, Tantraöl

## Vorsicht!

Nicht bei akuter Nierenentzündung anwenden.



## Ylang-Ylang

<b>Name:</b>	Cananga odorata
<b>Familie:</b>	Annonaceae; Annonengewächse
<b>Vorkommen:</b>	Philippinen, Java (Indonesien), Komoren, Madagaskar, Sansibar, Sumatra, Tahiti
<b>Gewinnung:</b>	Wasserdampfdestillation der frischen Blüten
<b>Duft/Geschmack:</b>	weiblich-blumig, sinnlich-erotisch, süß
<b>Note:</b>	Herz

### Wirkung auf den Körper

leicht antiseptisch, atemfrequenzherabsetzend, ausgleichend, blutdrucksenkend, entzündungshemmend, feuchtigkeitsspendend, hautglättend, hautpflegend, herzberuhigend, infekti onshemmend, nervenstärkend, ruhigstellend

**Anwendung:** bei Akne, hohem Blutdruck, Hautproblemen, Herzrasen, Herzklopfen, Hyperventilation, innerer Kälte, nervösen Kopfschmerzen, prämenstruellem Syndrom (PMS), Schlaflosigkeit, Unruhe, Unsicherheit, Verspanntheit, Wechseljahresbeschwerden; zur Förderung des Haarwuchses, zur Zellerneuerung; nach Unterleibsoperationen; wirkt anregend auf die Hypophyse

### Wirkung auf die Seele

angsthemmend, erotisierend, depressionsmildernd, entkrampfend, erheiternd, euphorisierend

**Anwendung:** bei Enttäuschung, Frigidität, Impotenz, Nervosität, Schlaflosigkeit; als Aphrodisiakum; stärkt die Ausstrahlung, gibt Selbstvertrauen

### Vorsicht!

Nicht innerlich einnehmen! In Maßen anwenden, kann Kopfschmerzen und Übelkeit auslösen.



# Die Basisöle (Körperöle)

## Einreibung/Massage

Ätherische Öle sollten vor dem Hautkontakt immer mit einem Basisöl als Trägeröl gemischt und verdünnt werden. Diese Mischung wird dann eingerieben oder einmassiert und wirkt durch die Haut auf die tiefer sitzenden Gewebeschichten bzw. Muskeln und Organe ein. Alle angegebenen Mengen in Tropfen sind Durchschnittsmengen, die Sie nach Ihren eigenen Erfahrungen und Bedürfnissen anpassen können.

### Hinweis:

Kontrollieren Sie bitte bei jedem Rezept vor seiner Anwendung bei Schwangeren, Kindern oder Epileptikern, ob die ätherischen Öle für diese geeignet sind!





## Nachtkerzenöl

### Wirkung

gebärmutterstärkend/-unterstützend, gefäßerweiternd

*Anwendung:* bei Allergien, Arthritis, Arteriosklerose, hohem Blutdruck, hohen Cholesterinwerten, Ekzemen, Hautirritationen, Leberschäden, Herzerkrankungen, Hysterie, Multipler Sklerose, Nervenerkrankungen, Neurodermitis, prämenstruellem Syndrom (PMS), Rheumatismus, Schuppenflechte, Stoffwechselstörungen, Thrombosen, Unruhe; zur Verbesserung der Hautgeschmeidigkeit, der Talgabsonderung

*Hauttyp:* jeder Hautyp, besonders aber gereizte, entzündliche und strapazierte Haut

*Sonstiges:* enthält viel Linolensäure; hat sehr hohen Nährwert, gehört zu den gesündesten Speiseölen; gut zur inneren Anwendungen geeignet

## Olivenöl

### Wirkung

desinfizierend, entschlackend, entzündungshemmend, wundheilend

*Anwendung:* bei Brandwunden, Darmbeschwerden (innerlich), Entzündungen, Gallenleiden (innerlich), Haarproblemen, Hautentzündungen, Magenbeschwerden (innerlich), Muskelverhärtungen, Rheumatismus, Verdauungsproblemen (innerlich), Verstopfung (innerlich), Schmerzen, Schürfwunden; zur Senkung des Blutfettspiegels, Nagelpflege

*Hauttyp:* für alle Hauttypen, besonders bei rissiger und rauer Haut sowie zu Entzündungen neigender Haut

*Sonstiges:* schmackhaftes Speiseöl



Markus Schirner

[Zum richtigen Duft](#)

Ätherische Öle und Essenzen in der  
Aromatherapie

112 pages, pb  
publication 2014



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and  
a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)