

ABSR in Verbindung mit Düften – ein neuer Weg

Achtfacher Pfad – Eurythmieübungen mit Theodor – Übungen aus dem Vortrag „Nervosität und Ichheit“

Versuch, die Laute mit bestimmten Düften zu verbinden:

A Angelikawurzel

Angelikawurzel, Der Engel in Pflanzengestalt. Extremes Mut- und Kraftöl!



Quellen: Eigene Bilder

Botanischer Name:	Angelica archangelica, Engelwurz, Angstwurz, Heiligengeistwurz, Ginseng des Westens, Kontakt nach oben
Familie:	Apiaceae, Doldenblütengewächse
Note:	Herznote
Herkunft:	Skandinavien, Island, Grönland, ÄÖ aus Ungarn
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation der frischen oder getrockneten Wurzeln
Ertrag:	300 kg Wurzeln => 1kg ätherisches Öl
Duftprofil:	bitter-aromatisch, krautig
Duftthema:	Angst, aufrichtend, in Krisen stärkend.
Inhaltsstoffe:	40 - 88 % Monoterpene (Limonen, Limonen, α -Pinen, α - und β Phellandren (BESONDERHEIT! = DUFT) 1-3 % Monoterpenole

1-2 % Sesquiterpene

1-2 % Monoterpenester

in Spuren: Furocumarine: Phototoxizität!

in Spuren: Pentadecanolid: Geruch

Wirkung körperlich: antiseptisch, schleimlösend, magenstärkend, verdauungsfördernd, blähungswidrig, entkrampfend, abwehrsteigernd, durchblutungsfördernd
Bei Erkältungskrankheiten (Stockschnupfen, Sinusitis), Magen-Darm, Appetitlosigkeit, Kreislauf stärkend, arterielle Durchblutungsstörungen (Schaufensterkrankheit). Adstringierend

Wirkung psychisch: stärkend, nervenberuhigend, stimmungsaufhellend, angstlösend, Mutöl
Flug- und Prüfungsangst, Erschöpfungszustände, Rekonvaleszenz, Winterdepression

Kreislaufschwäche: 1 Tr pur auf die Handinnenflächen reiben und riechen

Spezieller Duft, alternativlos, Kraft und Mut

Kontakt nach oben, verstrahlt sich in den Himmel

Starke Angstlöser: Angelikawurzel, Neroli, Narde

Angelika ist erdend, verwurzelnd, mutmachend, kraftspendend, „geht nach unten“.

In Pestzeiten wurde die Angelikawurzel auch als Amulett getragen und sie ist Bestandteil des berühmten Essigs: Angelikawurzel, Rosmarin, Salbei und Nelke, das erste „Desinfektionsmittel“

Angelika und Bergamotte sind am stärksten phototoxisch, beide dafür starke seelische Lichtbringer. Angelika wird in der Psychiatrie oft eingesetzt zum beruhigen, erden, kraft geben, im Hospiz und auf Palliativ bei Angst und Unruhe vor und beim Sterben

Ins Reisegepäck von Menschen, die gern Durchfall bekommen

E Lariciokiefer



Quelle: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Corsica_Col_de_Bavella_Larico-Kiefer.jpg

Botanischer Name: Pinus nigra subsp. laricio, Korsische Schwarzkiefer, Kalabrische Kiefer

Familie: Pinaceae

Note: Kopf-/Herznote

Herkunft: Korsika (Frankreich)

Gewinnung: Wasserdampfdestillation der Zweige mit Nadeln

Ertrag: 350 kg Zweige mit Nadeln => 1kg ätherisches Öl

Duftprofil: harzig-waldig, balsamisch, leicht blütenhaft

Duftthema: aufhellend, sanft, gut für Räume

Inhaltsstoffe: 60 % Monoterpene (5% Limonen, 46% α -Pinen, 3,5% β -Pinen, 4,5% β Phellandren)
5,6 % Oxid (v.a. 1,8 Cineol)
3 % Sesquiterpene (Germacren, β -Caryophyllen)
3 % Ester (v.a. Linalylacetat)

Wirkung körperlich: atemstimulierend, schmerzlindernd, entstauend, schleimlösend. Bei Bronchitis, Lymphdrainage, Sinustitis

Wirkung atmosphärisch: reinigt Raumluft, zur Beduftung von Räumen

Wirkung psychisch: herzscherzlindernd, nervenstärkend, aufbauend, stimulierend, gegen Stress, Ängste, bei Burnout. Lariciokiefer ist schleimlösend und psychisch aufhellend. Der Duft ist sanft. Er ist wunderbar geeignet für Schutzroller.

1 Rosmarin

Rosmarin verbenon: Der Leberrosmarin



Quelle: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Shinasahi142211.jpg>

Botanischer Name:	Rosmarinus officinalis c. t. verbenon
Familie:	Lamiaceae, Lippenblütengewächse
Note:	Kopfnote
Herkunft:	Korsika
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation des Krauts
Ertrag:	80 kg blühende Zweigspitzen = 1 kg ätherisches Öl
Duftprofil:	kühl, klar, frisch
Duftthema:	erfrischend, klärend, konzentrationsfördernd
Inhaltsstoffe:	ca. 10 % Ester (Bornylacetat) ca. 10 % Oxid (1,8 Cineol) ca. 10 % Monoterpenketone (Verbenon, Borneon = Kampfer) ca. 40 % Monoterpene (Pinen, Camphen)
Wirkung körperlich:	Migräne, DAS LEBERÖL (Einreibung, Leber- und Bauchwickel), krampflösend auf Galle, der Spezialist für Leber und Galle Haus der Seele. Erschöpfung, Rekonvaleszenz
Wirkung psychisch:	seelische Erschöpfung, Verstimmung, schwere Müdigkeit, Unausgeglichenheit, im Wochenbett hilfreich

Leberwickel mit Rosmarin verbenon und Karottensamen oder Schafgarbentee.

O Mandarine rot

Mandarine rot: Sauer macht lustig



Quelle: <https://pixabay.com/de/photos/zitrusfr%C3%BCchte-mandarine-clementine-1285235/>

Botanischer Name:	Citrus reticulata (= netzförmiges Albedo, weiße Haut)
Familie:	Rutaceae, Rautengewächse
Note:	Kopfnote
Herkunft:	Italien
Gewinnung:	Kaltpressung der Schalen
Ertrag:	200 kg Schalen = 1 kg ätherisches Öl
Duftprofil:	frisch, fruchtig, süß, sonnig
Duftthema:	erfrischt, erfreut und harmonisiert
Inhaltsstoffe:	72-75% Monoterpen (Limonen, Gamma-Terpinen), ganzheitlich anregend. 20% weniger als Limette! ca. 4 % Monoterpenole (Geraniol) 0,2 – 0,4 % aromatische Ester (Methylantranilat) AT = aromatische Ester ca. 1 % Sesquiterpenaldehyde geistig anregend, stimulierend
Wirkung körperlich:	antiseptisch, entkrampfend, regt den Stoffwechsel an, fördert den Lymphfluss während einer Entgiftung, regt den Appetit an, regt bei Depressionen die Verdauung an, gut bei Muskelschmerzen
Wirkung psychisch:	bei Depression, Burnout, Gedankenkreisen und Reizbarkeit. Bei seelischen Krisen, hilft in der Rekonvaleszenz, bei Ängsten von Kindern vor Arztbesuchen etc. Gute Laune-Öl im Krankenhaus, macht den Kopf frei, entspannt beim Lernen. Entkrampfend, erheiternd, glücklich

machend, Geborgenheit, passt gut zu Vanille, Lavendel und Benzoe.

Angst, Stress, Schlafprobleme

Orange = Glück

Mandarine rot: warm, süß

Mandarine grün: frisch, spritzig

Mandarine rot wärmt und hüllt

Mandarine rot und Lariciokiefer richtet auf und macht gerade, perfekte Mischung!

In geringer Dosierung Schlaf anstoßend! (3 Tropfen in Duftlampe mit Benzoe und

Lavendel), in höherer Dosierung (7 Tr. in Duftlampe) stark anregend!

Öl der Kinder und alten Menschen, steigert den Appetit. Wertvoll für Nikolaus

U Zypresse

Zypresse: Die Strukturhüterin



Quelle: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cipresso.JPG>

Botanischer Name:	Cupressus sempervirens
Familie:	Cypraceae, Zypressengewächse
Note:	Herznote
Herkunft:	Frankreich kbA und extra, Marokko
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation der Zweige und Zapfen
Ertrag:	70 kg Pflanzen = 1 kg ätherisches Öl
Duftprofil:	herb, klar, harzig, holzig
Duftthema:	ausgleichend, stabilisierend
Inhaltsstoffe:	ca. 70 % Monoterpene (50 % alpha-Pinen, 16 % delta-3-Careen) ca. 5 % Monoterpenoloe ca. 5 % Sesquiterpene ca. 2 % Monoterpenester
Wirkung körperlich:	reinigend bei fettiger Haut, bei fettigem Haar und Haarausfall im Shampoo, desodorierend, bei Cellulite, Krampfadern, Hämorrhoiden, für Rasierwasser, blutstillend. Bei Bindegewebsschwäche, stimuliert den Lymphfluss, wirkt adstringierend (zusammenziehend), gefäßverengend, desinfizierend, entkrampfend (bei Keuch- und Krampfhusten). Cortisonähnliche Eigenschaften wirken regulierend auf die Nebennierenrinde, bei Couperose, Ödemen und Schweißfüßen. Bei allergischem Schnupfen mit Zeder gemischt geben

Wirkung psychisch: fördert Konzentration, hilft dabei, sich auf das Wesentliche zu besinnen, aufrichtend, hilft bei Stimmungsschwankungen und wenn Menschen gefühlsmäßig „zerfließen“, strukturiert, klärt, festigt, gestaltet und formt

Zypresse ist ein klassisches Öl. Anhand der Signaturenlehre erkennt man, dass es alles zusammenzieht, zu viel Flüssigkeit wird ausgeleitet, hilfreich auch dann, wenn der Durchfluss der Gefäße zu groß ist (Migräne).

Zypresse: hustenreizlindernd, entstaut Bronchialschleimhaut. Hilfreich als Einreibung bei Herzinsuffizienz, Cardio

El Tonkabohne

Tonka-Extrakt – Ein Traum in Mandel und Vanille



Quelle: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tonkabohne.wmt.jpg>

- Botanischer Name:** *Dipteryx odorata*
- Familie:** Fabaceae, Schmetterlingsblütengewächse
- Note:** Basisnote
- Herkunft:** Brasilien, Frankreich
- Gewinnung:** Extraktion mit Trinkbranntwein, 80% in Weingeist gelöst
- Duftprofil:** warm, intensiv, süß, mit Mandelnote
- Duftthema:** erheiternd, stimmt gelassen, schafft eine heimelige Atmosphäre
- Inhaltsstoffe:** 60% Cumarine (alpha-Benzopyron = Cumarin)
aromatische Aldehyde in Spuren
- Wirkung körperlich:** „mir tut alles weh“, bei chronischen Schmerzen (Rheuma, Arthritis, Hexenschuss etc.), Muskelverspannungen. Hormonell modulierend (regt die Hypophyse an, sich wieder selbst besser zu regulieren).
- Wirkung psychisch:** Stress, Angst, Schlafprobleme, Unruhe. Schüttet Serotonin und Dopamin aus, die glücklich machen. Wirkt beruhigend, schlaffördernd und ausgleichend (Parasympathikus). Depressive Verstimmungen, Trauer, bei Anspannung, Stress und fehlender Balance. Bei Patienten mit Grübelthema, „Kummerdüfte“. Erdet gut.

AU Bergamotte

Bergamotte: Das Antidepressivum unter den Ölen, die Lavendelorange

Der Baum für die bitteren Stunden des Lebens: Neroli – Bergamotte – Petit Grain

1. Elternteil Grapefruit, 2. Elternteil Bitterorange



Quelle:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1e/Lithografie_van_de_appelvari%C3%ABteit_Bergamotte_Ars%C3%A8ne_Sannier%2C_Pieter_Joseph_de_Pannemaeker%2C_1877%2C_Centrum_Agrarische_Geschiedenis_%28CAG%29.jpg

Botanischer Name: Citrus bergamia. Türkisch begamudi = Birne unter den Zitrusfrüchten

Familie: (Agrumenöl), Rutaceae Rautengewächs

Note: Kopfnote

Herkunft: Italien (90% aus Kalabrien, 10% aus Paraguay, Brasilien)

Gewinnung: Kaltpressung der unreifen grünen Fruchtschalen

Ertrag: 200 kg Schalen => 1 kg ÄÖ

Duftprofil: frisch, grün, fruchtig, leicht, lebhaft

Duftthema: Angst lösend, Stimmung aufhellend, zum Glücklichein

Inhaltsstoffe: 28 – 36 % Monoterpenester, Linalylacetat (wie Lavendel!),
ganzheitlich entspannend

35-42% Monoterpene Limonen, ganzheitlich anregend

7-12 % Monoterpenole (Linalool), erdend, ausgleichend

5 % Monoterpenaldehyde, geistig anregend, stimulierend

0,1-0,3% Furocumarine

Wirkung körperlich: antibakteriell, antiviral, antiseptisch, entkrampfend,
immunstimulierend, fiebersenkend, bei Lymphstau, Muskelkater,
Verspannungen, Ischialgie, Kopfschmerzen, Angina, krampf lösend bei

PMS, reguliert Menstruation im Klimakterium, reguliert Wehen bei der Geburt, bei Gefühlsschwankungen, entspannt z. B. vor Lagerungswechsel, Untersuchung, Arztvisiten, Verbandwechsel, Weißkittelsyndrom.

Wirkung psychisch: beruhigend, stark ausgleichend, aufmunternd, motivierend, bei Anspannung und Angst, Panikattacken, Depression, Morgentief, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Alpträume, nächtliches Erwachen, Angst vor Untersuchungen, vor Prüfungen, in der Schule, bei seelischen und körperlichen Schmerzen, eines der wichtigsten stimmungsmulierenden Öle! Angstlösend, ^ gegen Stress, erhöht die Stimmung und löst Krämpfe