

8 Die ätherischen Öle

3

Jedes ätherische Öl hat einen chemischen „Fingerabdruck“, der im Labor des Chemikers analysiert werden kann. Es gibt jedoch nicht *das* Lavendelöl oder *das* Rosenöl, da die geografische Lage der Pflanze, das Wetter, die Düngung und andere Faktoren die Zusammensetzung von ätherischen Ölen erheblich beeinflussen können. Die folgende Auflistung der Inhaltsstoffe zeigt also nur eine **Momentaufnahme**, nämlich den Fingerabdruck entweder einer konkreten Ölcharge einer Firma oder es werden nur die typischen Inhaltsstoffe aufgelistet. Es gilt zu bedenken, dass manchmal selbst bei Nennung sehr vieler Einzelstoffe so genannte Spurenstoffe fehlen können, da diese (noch) nicht bekannt oder (noch) nicht mit modernen Analysemethoden aufzudecken sind. Sie können jedoch wesentlichen Einfluss auf Dufteigenschaften, therapeutische Wirkungen und auch unerwünschte Nebenwirkungen haben. Zudem verändert sich ein Öl durch Oxidationsprozesse ständig, vor allem durch Öffnen und Schließen der Flaschen und durch unsachgemäße Lagerung.

Die Eigenschaften und Indikationen der ätherischen Öle stammen aus der Praxis der Autorin, zudem wurden sie der internationalen Fachliteratur entnommen. Im Wesentlichen entstammen auch diese der Erfahrungsheilkunde, jedoch sind bereits etliche Indikationsgebiete wissenschaftlich abgesichert (vgl. Kap. 3.3).

Abelmoschus moschatus

Moschuskörner, Ambrette

Pflanzenteil: Samen

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Malvaceae

Öle, die mit ▼ markiert sind, dürfen nur in Ausnahmefällen von sehr gut geschulten Experten eingesetzt werden.

Inhaltsstoffe

Sesquiterpenole

Farnesol

Säuren

Ambrettolsäure

Palmitinsäure

Andere

Ambrettolid

Quelle: 3

Wichtige Eigenschaften

aphrodisisch

spasmolytisch

neurotonisch

karminativ

Hauptindikationen

Asthenie

Ängste, Depressionen

Stress-Symptome

Muskelschmerzen

Nebenwirkungen

keine bekannt

Abies alba

Weißtanne, Silbertanne, Edeltanne

Pflanzenteil: Zweig mit Nadeln

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Pinaceae

Inhaltsstoffe

Monoterpene (bis 95 %)

9,5 % α -Pinen (bis 24 %)

11 % Camphen (bis 21 %)

54 % Limonen

1,8 % β -Myrcen

Sabinen

α -Phellandren

α -Terpinen

Sesquiterpene

2,1 % α -Caryophyllen

0,4 % Longifolen

Monoterpenole

Borneol
Terpineol-4
 α -Terpineol

Ester

4,7 % Bornylacetat (bis 10 %)
0,6 % Geranylacetat
Linalylacetat
Citronellylformiat
 α -Terpinylacetat

Oxide

0,2 % Caryophyllenoxid
Quelle: Golgemma

Wichtige Eigenschaften

stark antiseptisch (Raumluft)
stimulierend
mukolytisch
hyperämisierend

Hauptindikationen

Bronchitis
Asthenie
Arthrose

Nebenwirkungen

bei Überdosierung und bei oxidiertem Öl, vor allem im warmen Badewasser, kann es zu Hautreizungen führen

Abies balsamea

Balsamtanne

Pflanzenteil: Zweig mit Nadeln

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Pinaceae

Inhaltsstoffe

Monoterpene (bis 90 %)

35,21 % β -Pinen
16,12 % δ -3-Caren
13,85 % Limonen
10,46 % α -Pinen
6,73 % Camphen
1,96 % Santen
1,72 % Myrcen
 β -Phellandren

Sesquiterpene

0,30 % β -Caryophyllen

Ester (bis zu 25 %)

8–16 % Bornylacetat
Quelle: Golgemma

Wichtige Eigenschaften

spasmolytisch
belebend
antiseptisch (Raumluft)

Hauptindikationen

Asthenie
Rhinitis, Sinusitis
Arthrose

Nebenwirkungen

bei Überdosierung und bei oxidiertem Öl, vor allem im warmen Badewasser, kann es zu Hautreizungen führen

Abies sibirica

Fichtennadel

Pflanzenteil: Zweig mit Nadeln

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Pinaceae

Inhaltsstoffe

Monoterpene

10 % Camphen

Diterpenole

Isoabienol

Ester

30–40 % Bornylacetat

Terpinylacetat

Quelle: 1

Wichtige Eigenschaften

stark spasmolytisch
antiphlogistisch

Hauptindikationen

Bronchitis, asthmatische Bronchitis
spastische Kolitis

Nebenwirkungen

bei Überdosierung und bei oxidiertem Öl, vor allem im warmen Badewasser, kann es zu Hautreizungen führen

Achillea millefolium

Schafgarbe

Pflanzenteil: Kraut

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Asteraceae



Inhaltsstoffe**Monoterpene** (bis zu 23 %)

4,59 % Limonen
 3,65 % β -Pinen
 2,31 % Myrcen
 2,26 % Camphen
 2,24 % p-Cymin
 2,15 % γ -Terpinen
 1,79 % Sabinen
 1,48 % α -Phellandren
 1,25 % α -Pinen
 0,81 % γ -Muurolen
 0,77 % α -Terpinen
 0,63 % Terpinolen

Sesquiterpene

4,22 % β -Caryophyllen
 1,71 % trans- β -Farnesen
 1,37 % trans- α -Bergamotten
 0,79 % α -Caryophyllen
 Chamazulen, Dihydroazulen

Monoterpenole

3,66 % Terpinen-4-ol
 2,89 % Borneol
 1 % α -Terpineol
 0,84 % Verbenol

Monoterpenketone

21,6 % Borneon (Kampfer)
 9 % Isoartemisia-Keton
 4,78 % β -Thujon
 2,02 % α -Thujon

Ester

1,39 % Bornylacetat

Oxide

4,08 % 1,8-Cineol

Andere

Sesquiterpenlacton: Achillin
 Quelle: Golgemma

Wichtige Eigenschaften

stark antiphlogistisch
 stark epithelisierend
 emmenagog
 choloretisch
 analgetisch
 leicht blutdrucksenkend
Hauptindikationen
 Wunden, Ulcus cruris
 Dysmenorrhö
 Oligomenorrhö
 Leberinsuffizienz

Neuralgien

Hypertonie

Nebenwirkungen

nicht für Babys, Kleinkinder, Schwangere

Acorus calamus**Kalmus**

Pflanzenteil: Rhizom

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Araceae

Inhaltsstoffe**Phenylether**

45–80 % β -Asaron
 1–2 % α -Asaron
 2,5–25 % cis-Isoeugenol
 0,5–2 % trans-Isoeugenol

Aromatische Aldehyde

0,2–6 % Asaronaldehyd

Quelle: 1, 3

Wichtige Eigenschaften

stark spasmolytisch
 stark antiphlogistisch
 verdauungsfördernd

Hauptindikationen

Gastritis, spastische Enterokolitis
 asthmatische Bronchitis
 Zystitis

Nebenwirkungen

dieses ätherische Öl sollte ausschließlich von erfahrenen Therapeuten verwendet werden. Je nach Anteil an β -Asaron kann es spastische Zustände auslösen, auch Leber- und Nierenschädigungen sind bekannt. Im Tierversuch wirkt dieser Inhaltsstoff eindeutig kanzerogen

Anmerkung

Kalmusöl aus Indien erreicht die Höchstwerte an β -Asaron, das Öl aus Russland weist 6 % α -Asaron auf und wird als nicht toxisch betrachtet.

Alpinia galanga**Galgant**

Pflanzenteil: Rhizom

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Zingiberaceae

Inhaltsstoffe**Monoterpene**

δ-3-Caren

Camphen

Ester

48 % p-Methoxymethylcinnamat

Oxide

20–30 % 1,8-Cineol

Andere

p-Methoxystyren

Quelle: 1

Wichtige Eigenschaften

stark spasmolytisch

karminativ

mukolytisch

Hauptindikationen

spastische Gastritis

Verdauungsinsuffizienzen

(asthmatische) Bronchitis

Nebenwirkungen

keine bekannt

Anmerkung

Alpinia officinarum (Galanga) wird zu den gleichen Zwecken eingesetzt.

Ammi visnaga**Khella, Knorpelmöhre****Pflanzenteil:** Früchte (Samen)**Herstellungsverfahren:** Wasserdampfdestillation**Pflanzenfamilie:** Apiaceae**Inhaltsstoffe****Monoterpenole**

Linalool

Borneol

Ester

Bornylacetat

Sesquiterpinylacetat

Benzylisovalerat

Kumarine

Furokumarine: (+)-Marmesin

8-Hydroxybergapten

Pyrokumarine: (+)-cis-Khellacton

Dihydropyrokumarinester

Andere

Chromone: 1 % Khellin, 0,1 % Visnagin

Quelle: 1

Wichtige Eigenschaften

stark spasmolytisch

vasodilatatorisch

antikoagulierend

Hauptindikationen

akutes Asthma

Koronarinsuffizienz

Arteriosklerose

spastische Kolitis

Leberkoliken

Nierenkoliken

Nebenwirkungen

stark phototoxisch

Amyris balsamifera**Amyris, Westindisches Sandelholz****Pflanzenteil:** Holz**Herstellungsverfahren:** Wasserdampfdestillation**Pflanzenfamilie:** Rutaceae**Inhaltsstoffe****Sesquiterpene**

Cadinen

Caryophyllen

Sesquiterpenole

70 % Cadinol, Balsamiol

Quelle: 1, 3

Wichtige Eigenschaften

entstauend auf lymphatisches System

entstauend auf venöses System

antiphlogistisch

kardiotonisch

spasmolytisch

sedativ, psychisch ausgleichend

hautpflegend

Hauptindikationen

Varizen, Hämorrhoiden

gestaute, entzündete Haut

Unruhe, Disstress, Schlafstörungen

Nebenwirkungen

keine bekannt

Anmerkung

Gefährdete Art (Wildwood 2004).