

Wissensüberprüfung

Datum:

Name/Vorname:

Die Prüfungsfragen sind durch Ankreuzen der richtigen Antwort(en) zu lösen.

Es sind immer eine, zwei oder mehrere/alle Antworten als richtig anzukreuzen.

Es ist nicht möglich, dass keine Antwort zutrifft. Wir wünschen Dir viel Erfolg.

1) Welche der folgenden ätherischen Öle können aus den Wurzeln dieser Pflanzen hergestellt werden?

Vetiver

Angelika

Sandelholz

Patchouli

Ingwer

2) Welchen Duftstoff gewann man vor circa 500 Jahren noch ausschließlich durch Enfleurage (Destillation ist grundsätzlich nicht möglich)?

Rose

Jasmin

Iris

3) Das heilsamste, nebenwirkungsärmste Lavendelöl wird destilliert aus

Lavandula stoechas

Lavandula hybrida

Lavandula angustifolia

Lavandula latifolia

4) Ätherisches Myrrhe-Öl (bzw. -Resinoid) ist:

ein eher frisch-eukalyptusartig duftendes Öl

ein harzig-süßlich duftendes Öl

sehr wirksam bei wundem Zahnfleisch

wird aus den Blättern eines Mittelmeerstrauches destilliert

5) Was ist Anosmie?

Riechvermögen nicht vorhanden

Riechvermögen etwas reduziert

Riechvermögen zu stark

6) Die moderne Aromatherapie wurde ca. 1937 „erfunden“ von...

Marguerite Maury

René Gattefossé

Robert Tisserand

7) Durch Pressung bzw. Raspeln der Fruchtschalen werden gewonnen?

Zitronenöl

Grapefruitöl

Petit Grainöl

Bergamotteöl

Lemongrasöl

8) Von folgenden Aldehyden ist welches am hautreizendsten?

Citral

Citronellal

Zimtaldehyd

9) Welche ätherischen Öle werden aus der gleichen Pflanze gewonnen, aus der Neroli-Öl gewonnen wird?

Bitterorangenschalen-Öl

Niaouli-Öl

Petit Grain-Öl

10) Welche ätherischen Öle sind in der gesamten Schwangerschaft kontraindiziert (bis etwa zwei Wochen vor dem Geburtstermin)? Bitte mit Begründung (verantwortlicher Inhaltsstoff und/oder Wirkung)!

Salvia officinalis

Citrus reticulata

Hyssopus officinalis

Rosa damascena

Cinnamomum zeylanicum (Rinde)

11) Das Öl welcher Kamillenart wirkt besonders antiphlogistisch wegen des hohen Azulengehaltes?
<input type="checkbox"/> Ormentis mixta
<input type="checkbox"/> Matricaria chamomilla (syn. Matricaria recutita)
<input type="checkbox"/> Anthemis nobilis (syn. Chamaemelum nobile)

12) Blähungswidrig wirkende ätherische Öle...
<input type="checkbox"/> sind Atlaszedern-Öl und Zypressen-Öl
<input type="checkbox"/> sind Fenchel-Öl und Kümmel-Öl
<input type="checkbox"/> wirken entkrampfend auf die glatte Muskulatur des Darmes

13) Welches ätherische Öl kann das Gift von Insektenstichen neutralisieren bzw. Schwellungen vermeiden helfen?
<input type="checkbox"/> Lavendel-Öl
<input type="checkbox"/> Benzoe-Resinoid
<input type="checkbox"/> Bohnenkraut-Öl

14) Die Aufnahme der ätherischen Öle durch die Haut wird von folgenden Faktoren begünstigt
<input type="checkbox"/> von hochwertigem Mineralöl als Trägersubstanz
<input type="checkbox"/> von erwärmter Haut
<input type="checkbox"/> von dem feuchtigkeitsarmer Haut
<input type="checkbox"/> an Stellen, die reich an Schweiß- und Talgdrüsen sind
<input type="checkbox"/> von kühler Haut
<input type="checkbox"/> von dem feuchtigkeitsreicher Haut
<input type="checkbox"/> kalt gepresstes Pflanzenöl als Trägersubstanz

15) Welche Eukalyptus-Art(en) ist/sind durch die Abwesenheit von Cineol eher für empfindliche Kleinkinder geeignet?
<input type="checkbox"/> Eucalyptus globulus
<input type="checkbox"/> Eucalyptus radiata
<input type="checkbox"/> Eucalyptus polybractea
<input type="checkbox"/> Eucalyptus citriodora

16) Fettes Sanddorn-Öl ...
<input type="checkbox"/> wirkt stark antioxidativ
<input type="checkbox"/> kann zum Schutz vor Strahlenschäden eingesetzt werden
<input type="checkbox"/> hilft bei der Durchblutung kalter Füße

17) Welche leicht zusammenziehend wirkenden ätherischen Öle kann man bei (schmerzlosen) verdickten Hämorrhoiden anwenden? Bitte auch mit botanischem Namen! (Pflegefrage)
<input type="checkbox"/> Gewürznelke
<input type="checkbox"/> Zypresse
<input type="checkbox"/> Sandelholz

18) Die leicht harntreibende und entgiftende Funktion der Nieren wird durch welches ätherische Öl besonders deutlich unterstützt?
<input type="checkbox"/> Cinnamomum aromaticum (Cassiazimt)
<input type="checkbox"/> Juniperus communis (Wacholder)
<input type="checkbox"/> Citrus reticulata (Mandarine)
<input type="checkbox"/> Boswellia carterii (Olibanum)

19) Ordnen Sie die Pflanzenfamilienzugehörigkeit zu!
<input type="checkbox"/> Citrus aurantifolia (Limette)
<input type="checkbox"/> Lavandula latifolia (Speiklavendel)
<input type="checkbox"/> Foeniculum vulgare (Fenchel süß)
<input type="checkbox"/> Matricaria recutita (Kamille blau)
<input type="checkbox"/> Eucalyptus citriodora
<input type="checkbox"/> Pogostemon patchouli (Patchouli)
<input type="checkbox"/> Melaleuca alternifolia (Teebaum)
1 Korbblütler 2 Lippenblütler 3 Doldenblütler 4 Myrtengewächse 5 Rautengewächse

20) Welche(s) ätherische(n) Öl(e) würde man bei Fußpilzkrankungen (in der Aromapflege) für eine lokale Anwendung empfehlen? Bitte mit botanischem Namen!
<input type="checkbox"/> Vanille
<input type="checkbox"/> Teebaum
<input type="checkbox"/> Rosengeranie
<input type="checkbox"/> Mandarine

21) Melaleuca alternifolia-Öl wirkt ...
<input type="checkbox"/> antimykotisch
<input type="checkbox"/> antibakteriell
<input type="checkbox"/> antiviral

22) Mukolytisch/sekretolytisch wirksame ätherische Öle...
<input type="checkbox"/> ...wirken schleimlösend und erleichtern das Abhusten
<input type="checkbox"/> ...enthalten Monoterpenketone, Oxide und/oder Lactone
<input type="checkbox"/> ...sind beispielsweise Hyssopus officinalis und Eucalyptus radiata
<input type="checkbox"/> ...sollten nicht von Rauchern verwendet werden

23) Welche ätherischen Öle können, cutan angewendet, nach UV-Licht-Bestrahlung stark phototoxisch für die Haut wirken?
<input type="checkbox"/> Neroli
<input type="checkbox"/> Johanniskraut
<input type="checkbox"/> Bergamotte
<input type="checkbox"/> Rose, türkisch
<input type="checkbox"/> Angelikawurzel

24) Ein Riechsinneshäarchen an einer Riechzelle ist bestückt mit...
<input type="checkbox"/> hormonbildenden Drüsen
<input type="checkbox"/> Rezeptor-Zellen mit Rezeptor-Proteinen
<input type="checkbox"/> Knorpelgewebe

25) Einige Monoterpenketone in ätherischen Ölen können in hoher Dosierung und innerlich eingenommen folgendermaßen wirken ...
<input type="checkbox"/> sedativ
<input type="checkbox"/> epithelisierend
<input type="checkbox"/> neurotoxisch

26) Wo sitzt die Mehrzahl der Rezeptoren, die die Duftmoleküle in der Luft bei der Einatmung durch die Nase aufnehmen?
<input type="checkbox"/> in der Nasenscheidewand
<input type="checkbox"/> an der hinteren Nasenöffnung zum Rachen hin
<input type="checkbox"/> in der Riechschleimhaut am Dach der Nasenhöhle

27) Welches ätherische Öl hat sich in der Therapie des prämenstruellen Syndroms (PMS) besonders bewährt? Inhaltsstoff Sclareol (Diterpenalkohol) (Pflegefrage)
<input type="checkbox"/> Muskat
<input type="checkbox"/> Eukalyptus
<input type="checkbox"/> Muskatellersalbei
<input type="checkbox"/> Cajeput

28) Welche Eigenschaften sollen ätherische Öle idealerweise haben, um während einer Erkältung positiv auf die Atemwege einzuwirken?
<input type="checkbox"/> entzündungshemmend
<input type="checkbox"/> Schleim lösend
<input type="checkbox"/> zellregenerierend
<input type="checkbox"/> leicht durchblutungsfördernd
<input type="checkbox"/> Bakterien hemmend

29) Besonders heilend und zellregenerierend bei Verbrennungen der Haut und bei Operationsnarben wirkt
<input type="checkbox"/> Origanum vulgare-Öl
<input type="checkbox"/> Cinnamomum aromaticum-Öl
<input type="checkbox"/> Lavandula angustifolia-Öl

30) Monoterpenketone ...
<input type="checkbox"/> ...wirken zellregenerierend, Narben pflegend
<input type="checkbox"/> ...können neurotoxisch wirken
<input type="checkbox"/> ...sollten von Laien nicht innerlich eingenommen werden
<input type="checkbox"/> ...wirken schleimlösend bei Husten
<input type="checkbox"/> ...können massiv in Ysop-Öl und Salbei-Öl vorkommen
<input type="checkbox"/> ...wirken stark beruhigend

31) Welcher Nerv leitet die Impulse von der Riechschleimhaut zum Gehirn?
<input type="checkbox"/> Nervus vagus
<input type="checkbox"/> Nervus olfactorius
<input type="checkbox"/> Nervus sympaticus

32) Welche Aufgaben erfüllt die Haut?
<input type="checkbox"/> Abgrenzung zur Außenwelt
<input type="checkbox"/> Schutz vor Strahlung und pathogenen Organismen
<input type="checkbox"/> Wärmeregulation
<input type="checkbox"/> Sinnesfunktion durch Tast-Rezeptoren

33) Welche ätherischen Öle kommen bei (nicht-spastischer) Bronchitis als Einreibung bevorzugt in Frage? Bitte Stichwort zur Begründung und botanischer Name!

Kreuzkümmel
.....

Geranie
.....

Weißtanne
.....

Myrte CT Cineol
.....

Niaouli
.....

34) Phototoxisch wirksame ätherische Öle...

verändern die Tätigkeit der abschirmenden Melanozyten in der Haut

sind beispielsweise Sandelholz-Öl und Geranien-Öl

sind beispielsweise Bergamotte-Öl und Angelikawurzel-Öl

35) Einfache Monoterpene ohne funktionelle Gruppe, wie z.B.
..... und

können (z.B. zu alt ...) leicht hautreizend wirken

wirken neurotoxisch

wirken phototoxisch

entkeimen die Raumluft

36) Als was wird Amyris-Öl oft angeboten?

als Sandelholz-Öl (Westindisch)

als Benzoe-Öl (Siam)

als Zimt-Öl (Rinde)

37) Welche fetten Öle entstehen durch Mazerieren, also Einlegen von Pflanzenteilen?

Jojoba-Öl

Sesam-Öl

Aloe-Vera-Öl

Calendula-Öl

38) Was kennzeichnet Nachtkerzen- und Boretschamenöl?

hoher Gehalt an Monoterpenen

hoher Gehalt an γ -Linolen-Säure

besonders preiswert

39) Was trifft für Rosenholzöl zu?

extrem teuer

Rosenholzbäume sind von totaler Abholzung bedroht

mild, hautpflegend und ungiftig

wird aus den verholzenden Zweigen junger Rosenstöcke gewonnen

40) „Neurotoxisch“ bedeutet ...

extrem und breitgestreut giftig wirkend

auf das Nervensystem giftig wirkend

tödlich wirkend

schwer hautreizend

41) Folgende Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen sind Ester:

Citronellylacetat

Citronellylformiat

Citronellol

Citronellal

42) Nenne zwei Chemotypen von ätherischem Thymian-Öl:

.....

.....

43) Welche dieser drei Anwendungsarten ist am gefährlichsten für den Menschen?

die Inhalation von stark ketonhaltigen Ölen

das kutane Auftragen von stark ketonhaltigen Ölen

die unkontrollierte orale Einnahme von stark ketonhaltigen Ölen

44) Sesquiterpene ohne funktionelle Gruppe und Sesquiterpenole in ätherischen Ölen wirken generell unschädlich auf den menschlichen Organismus.

stimmt

stimmt nicht

45) Stark phenolhaltige ätherische Öle ...
<input type="checkbox"/> eignen sich gut zur Babypflege
<input type="checkbox"/> wirken stark desinfizierend
<input type="checkbox"/> beruhigen schwangere Frauen
<input type="checkbox"/> duften kaum bzw. leicht fruchtig/blumig
<input type="checkbox"/> enthalten meistens Thymol, Carvacrol oder Eugenol

46) Äth. Öle, die reich an Estern sind, dürfen in der (normalen) Schwangerschaft in normalen Mengen verwendet werden.
<input type="checkbox"/> ja, ohne Einschränkung
<input type="checkbox"/> nein, bis auf Mandarinen-Öl
<input type="checkbox"/> ja, bis auf Öle mit viel Methylsalicylat und Sabinylacetat

47) Können sich die Nervenzellen der Riechschleimhaut erneuern?
<input type="checkbox"/> ja
<input type="checkbox"/> nein

48) Was trifft für echtes Sandelholz-Öl (Santalum album) zu?
<input type="checkbox"/> Es wird sehr häufig verfälscht angeboten.
<input type="checkbox"/> Es ist sehr mild und für Kleinkinder geeignet.
<input type="checkbox"/> Es wird in bester Qualität in Westindien angebaut.
<input type="checkbox"/> Es ist ein Absolut aus der Rinde des Baumes.

49) Folgendes ätherisches Öl kann bei unkorrekter Lagerung sehr schnell oxidieren und dann hautreizend wirken:
<input type="checkbox"/> Citrus bergamia
<input type="checkbox"/> Melaleuca alternifolia
<input type="checkbox"/> Leptospermum scoparium

50) Borneon ist ein:
MT-Keton

51) AromapraktikerInnen ohne HP-Prüfung dürfen besonders Hauterkrankungen THERAPIEREN, weil ätherische Öle oft besser heilen als Medikamente.
<input type="checkbox"/> stimmt
<input type="checkbox"/> stimmt nicht

52) Das „echte“ gut verträgliche ätherische Zedernöl stammt von:
<input type="checkbox"/> Cedrus atlantica
<input type="checkbox"/> Thuja plicata
<input type="checkbox"/> Juniperus virginiana

53) Ätherische Öle dürfen überall frei verkauft werden ...
<input type="checkbox"/> nur, wenn das therapeutische Einsatzgebiet auf dem Fläschchen genau angegeben wird
<input type="checkbox"/> nur, wenn sie weder Ketone noch Phenole enthalten
<input type="checkbox"/> nur, wenn keine medizinischen Versprechungen auf dem Etikett aufgedruckt sind

54) Borneol ist ein:
MT-Alkohol

55) Bei Menstruationskrämpfen mit gleichzeitiger starker Blutung werden gefäßerweiternde, entkrampfende ätherische Öle wie Majoran und Muskatellersalbei auf den Bauch aufgetragen.
<input type="checkbox"/> stimmt
<input type="checkbox"/> stimmt nicht

56) Die geographische Lage (z.B. UV-Strahlung und Erdbeschaffenheit, ...) mancher botanisch gleicher Pflanzen beeinflusst deutlich
<input type="checkbox"/> den prozentualen Anteil von Inhaltsstoffen wie z.B. Thymol
<input type="checkbox"/> die Farbe deren ätherischen Öles
<input type="checkbox"/> die Haltbarkeit deren ätherischen Öles

57) Nennen Sie jeweils ein ätherisches Öl, das aus den folgenden Pflanzenteilen hergestellt wird mit botanischem Namen:
Blättern:/.....
Nadeln:/.....
Blüten:/.....
Wurzeln:/.....

58) Fette Öle bestehen aus:
<input type="checkbox"/> Alkohol und Wasser
<input type="checkbox"/> Glycerin und Fettsäuren
<input type="checkbox"/> Glycerin und Wasser

59) Die Gaschromatografie wird benötigt, um:
<input type="checkbox"/> die Farbe eines ätherischen Öles zu verändern
<input type="checkbox"/> um die Anwesenheit von synthetischen oder fetten Ölen aufzudecken

60) Weshalb verwendet man in der Ganzheitlichen Aromapflege am liebsten ätherische Öle aus kontrolliert biologischem Anbau? Weil:
<input type="checkbox"/> Pestizide und Kunstdünger zu unkontrollierbaren chemischen Reaktionen in der Pflanze und im Öl führen können
<input type="checkbox"/> dadurch das Allergierisiko vermindert werden kann
<input type="checkbox"/> weil konventionell angebaute Pflanzen Öle ohne jede Wirksamkeit hervorbringen

61) Azulen (Chamazulen):
<input type="checkbox"/> wird zu den Sesquiterpenen gerechnet
<input type="checkbox"/> wirkt stark hautreizend
<input type="checkbox"/> wirkt deutlich entzündungshemmend
<input type="checkbox"/> ist ein Monoterpenol

62) Nennen Sie zwei Kontraindikationen für eine Aromamassage!
Akute Entzündungen, Pilzbefall
Wundheilungsstörung, hohes Fieber...

63) Der menschliche Körper entspannt und regeneriert, wenn:
<input type="checkbox"/> der Nervus parasympaticus vorherrscht
<input type="checkbox"/> der Nervus sympaticus vorherrscht

64) Furokumarine in ätherischen Ölen wirken photosensibilisierend, weil:
<input type="checkbox"/> sie die Haut vermehrt zum Schwitzen bringen
<input type="checkbox"/> sie die Melaninzellen zu vermehrter UV-Licht-Absorption anregen
<input type="checkbox"/> weil die Haut bei deren Anwendung dünner wird

65) Für eine Quarkauflage wird in welchem Verhältnis ein ätherisches Öl oder eine GM zugefügt?
<input type="checkbox"/> 10 g Quark / 10 gtt ätherisches Öl/GM
<input type="checkbox"/> 10 g Quark / 1 gtt ätherisches Öl/GM
<input type="checkbox"/> 10 g Quark / 5 gtt ätherisches Öl/GM

66) Zu den hautfreundlichen und hautpflegenden ätherischen Ölen (wenn korrekt verdünnt) zählen:
<input type="checkbox"/> Cinnamomum zeylanicum (Rinde)
<input type="checkbox"/> Satureja hortensis
<input type="checkbox"/> Lavandula angustifolia
<input type="checkbox"/> Pelargonium graveolens
<input type="checkbox"/> Citrus aurantium (flos, Neroli)
<input type="checkbox"/> Cananga odorata
<input type="checkbox"/> Syzygium aromaticum

67) Was ist ein Hydrolat?
<input type="checkbox"/> verdünntes ätherisches Öl
<input type="checkbox"/> Endprodukt der Destillation von äther. Ölen
<input type="checkbox"/> wasserlösliches ätherisches Öl

68) Warum sind 100% naturreine ätherische Öle für therapeutische und pflegende Zwecke nicht durch synthetische Duftstoffe zu ersetzen?
<input type="checkbox"/> synthetische Öle sind zu aufwendig herzustellen
<input type="checkbox"/> synthetische Öle enthalten nicht das breite natürliche Inhaltsstoffe-Spektrum
<input type="checkbox"/> synthetische Öle duften nicht stark genug

69) Welche ätherischen Öle gelten als deutlich expektorativ?
<input type="checkbox"/> Eucalyptus citriodora
<input type="checkbox"/> Cinnamomum camphora (Ravintsara)
<input type="checkbox"/> Aniba rosaeodora
<input type="checkbox"/> Citrus limon
<input type="checkbox"/> Melaleuca leucadendron

70) Ätherische Öle verlieren schnell an therapeutischer Qualität durch:
<input type="checkbox"/> Kontakt mit Sauerstoff
<input type="checkbox"/> kühle, trockene Lagerung
<input type="checkbox"/> Lichteinwirkung
<input type="checkbox"/> anhaltende Wärme

71) Welches „Rosenöl“ enthält einen höheren Gehalt an schmerzlinderndem Phenylethanol?
<input type="checkbox"/> Rosa damascena destilliert, Bulgarien
<input type="checkbox"/> Rosa centifolia extrahiert, Marokko
<input type="checkbox"/> Rosa mosqueta, Chile

72) Um nicht infizierte Entzündungen zu behandeln, muss ein ätherisches Öl: (Pflegefrage)
<input type="checkbox"/> stark antiseptisch wirken
<input type="checkbox"/> adstringierende Eigenschaften haben
<input type="checkbox"/> antiphlogistisch wirken

73) 1,8-Cineol:
<input type="checkbox"/> ist ein Sesquiterpenol
<input type="checkbox"/> kommt in den meisten eukalyptusartig-frisch duftenden ätherischen Ölen vor
<input type="checkbox"/> wirkt mild aber wirksam schleimlösend
<input type="checkbox"/> ist ein Oxid
<input type="checkbox"/> darf äußerlich nicht oder nur vorsichtig bei Kindern mit spastischen Atemwegserkrankungen zur Inhalation angewandt werden

74) Bei fettem Calendula-Öl, Johanniskraut-Öl und Arnika-Öl handelt es sich um:
<input type="checkbox"/> Absolues
<input type="checkbox"/> Hydrolate
<input type="checkbox"/> Mazerate
<input type="checkbox"/> Attars

75) Ätherische Öle können sich per Diffusion durch die Ausgänge der S _____ - und T _____ -drüsen und entlang den Haaren in das Körperinnere „hangeln“, weil sie:
<input type="checkbox"/> ein Molekulargewicht zwischen 100 und 300 haben
<input type="checkbox"/> ein Molekulargewicht über 552 haben
<input type="checkbox"/> fettlöslich sind
<input type="checkbox"/> wasserlöslich sind

76) Welche ätherischen Öle können schädlich für (empfindliche) Epileptiker wirken?
<input type="checkbox"/> Cinnamomum camphora
<input type="checkbox"/> Pimpinella anisum

77) Spannungskopfschmerz: Welche ätherischen Öle sind denkbar? Und wie würde man sie/es anwenden?
<input type="checkbox"/> Mentha piperita
<input type="checkbox"/> Cinnamomum zeylanicum (cort. /Rinde)
<input type="checkbox"/> Litsea cubeba

78) Wie soll man sich laut aktuellem EG-Sicherheitsdatenblatt bei versehentlichem Augenkontakt mit ätherischem Öl verhalten?
<input type="checkbox"/> sofort mit Öl spülen und Arzt konsultieren
<input type="checkbox"/> sofort ausgiebig mit Wasser spülen (Augendusche) und Arzt konsultieren

79) Welche ätherischen Öle sollten bei Vorliegen eines Mammakarzinoms nur in Abhängigkeit von der Dosis und Applikationsart verwendet werden?
<input type="checkbox"/> Citrus reticulata
<input type="checkbox"/> Foeniculum vulgare
<input type="checkbox"/> Cupressus sempervirens
<input type="checkbox"/> Carum carvi

80) Welche ätherischen Öle dürfen bei Neugeborenen/Säuglingen nicht angewendet werden?
<input type="checkbox"/> Lavandula angustifolia
<input type="checkbox"/> Eucalyptus globulus
<input type="checkbox"/> Citrus reticulata
<input type="checkbox"/> Rosmarinus officinalis CT Cineol
<input type="checkbox"/> Mentha piperita

81) Welche Aussage/n zu Citrus limon ist/sind richtig?
<input type="checkbox"/> Citrus limon ist eines der entspannendsten ätherischen Öle
<input type="checkbox"/> Citrus limon eignet sich sehr gut zur erfrischenden, konzentrationsfördernden Raumbeduftung
<input type="checkbox"/> Citrus limon eignet sich sehr gut für ein beruhigendes Körperöl vor dem Sonnenbad
<input type="checkbox"/> Citrus limon kann in Verbindung mit warmem Wasser hautreizend wirken.