

AROMACHEMIE

*Sieben Stoffgruppen.
Sieben Bilder im Kopf.*

TERPENE



DER SONNENSTRAHL

schnell
leicht
bewegt



DIE TIEFE WURZEL

ruhiger
schwerer
beständiger

ALKOHOLE



DER RUHIGE FLUSS

sanft
vielseitig
ausgleichend
beständig

ALDEHYDE



DER KLARE WIND

frisch
intensiv
klärend

KETONE



DER WEGMACHER

löst
klärt
bringt Bewegung

ESTER



DIE SANFTE SOMMERBRISE

leicht
entspannend
harmonisierend

PHENOLE



DER KRAFTVOLLE BESCHÜTZER

intensiv
wehrhaft
wirkstark

OXIDE



DER FREIE ATEM

klar
befreiend
durchlüftend

Chemie muss man nicht nur lernen.
Man darf sie sich auch merken können.

OXIDE

Oxide sind sauerstoffhaltige Verbindungen, die in vielen ätherischen Ölen vorkommen.
Besonders 1,8-Cineol ist in der Aromapraxis von großer Bedeutung –
vor allem für Atemwege und Schleimhäute.



ÜBERGEORDNETE EIGENSCHAFTEN

schleimlösend · entzündungshemmend · antimikrobiell · atemwegsunterstützend

MONOTERPENOXIDE

intensiv · sehr flüchtig · wirkstark



ZUSÄTZLICH TYPISCH

schleimlösend · entzündungshemmend ·
antimikrobiell · befreiend



TYPISCHER INHALTSSTOFF

1,8-Cineol (Eucalyptol)



BEISPIELÖLE

- Eukalyptus radiata → 1,8-Cineol
- Ravintsara → 1,8-Cineol
- Cajeput → 1,8-Cineol
- Niaouli → 1,8-Cineol



WICHTIG ZU WISSEN

1,8-Cineol ist nicht nur in Eukalyptusölen
enthalten. Auch andere Pflanzen wie
Ravintsara, Cajeput oder Niaouli enthalten
hohe Anteile.

SESQUITERPENOXIDE

größer · weniger flüchtig · seltener



ZUSÄTZLICH TYPISCH

beruhigend · entzündungshemmend ·
unterstützend



TYPISCHE EIGENSCHAFTEN

größer, weniger flüchtig und in ätherischen
Ölen deutlich seltener als Monoterpenoxide.



BEISPIELE

Sesquiterpenoxide kommen natürlicher-
weise nur in sehr geringen Mengen in
ätherischen Ölen vor.



Ihre Wirkung ist meist sanfter und tritt
ergänzend zu den anderen Inhaltsstoffe
auf.



DER FREIE ATEM

klar
befreiend
durchlüftend



GUT ZU WISSEN

Cineolreiche Öle sind besonders für ihre Anwendung im Bereich der Atemwege
bekannt. Bei Säuglingen und kleinen Kindern ist jedoch besondere Vorsicht
erforderlich; Anwendung, Konzentration und Nähe zu Gesicht und Atemwege
müssen altersgerecht berücksichtigt werden.

ESTER

Ester gehören zu den häufig vorkommenden sauerstoffhaltigen Verbindungen in ätherischen Ölen. Viele esterreiche Öle werden besonders wegen ihrer entspannenden und ausgleichenden Eigenschaften geschätzt.



ÜBERGEORDNETE EIGENSCHAFTEN

beruhigend · entspannend · krampflösend · entzündungshemmend

DIE STOFFGRUPPE

Ester entstehen durch die Veresterung von Alkoholen und Säuren. Sie sind meist angenehm duftend und leicht flüchtig.



ZUSÄTZLICH TYPISCH

beruhigend · entspannend · krampflösend · entzündungshemmend



TYPISCHE INHALTSSTOFFE

Linalylacetat · Bornylacetat · Benzylacetat



BEISPIELÖLE

- Lavendel → Linalylacetat
- Muskatellersalbei → Linalylacetat
- Bergamotte → Linalylacetat
- Ylang-Ylang → u. a. Benzylacetat
- Römische Kamille → verschiedene Ester



Ester sind meist gut verträglich und werden häufig in Mischungen zur Entspannung und für das emotionale Gleichgewicht eingesetzt.

ENTSPANNUNG & AUSGLEICH

Viele esterreiche Öle werden besonders in Mischungen für Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden eingesetzt.



EMOTIONAL

fördert Entspannung · schenkt Leichtigkeit · ausgleichend bei innerer Unruhe



KÖRPERLICH

krampflösend · unterstützend bei Verspannungen · entzündungshemmend



PRAKTISCH

ideal für Duftmischungen, Massagen, Inhalationen und Diffuser-Anwendungen



CHARAKTER

weich · mild · harmonisierend · angenehm duftend



Wie bei allen ätherischen Ölen gilt: hochwertige Qualität wählen, richtig dosieren und individuell testen.



DIE SANFTE SOMMERBRISE

leicht
entspannend
harmonisierend

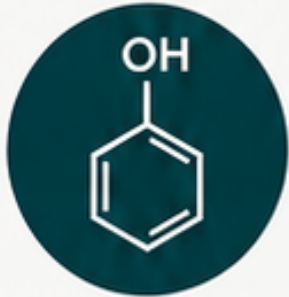


GUT ZU WISSEN

Ein ätherisches Öl besteht nie nur aus einer Stoffgruppe. Lavendel ist dafür ein schönes Beispiel: Er enthält unter anderem den Alkohol Linalool und den Ester Linalylacetat – und erst das Zusammenspiel prägt seinen Charakter.

PHENOLE

Phenole gehören zu den besonders reaktionsfreudigen und kraftvollen Inhaltsstoffen ätherischer Öle. Schon vergleichsweise geringe Konzentrationen können biologisch deutlich aktiv sein.



ÜBERGEORDNETE EIGENSCHAFTEN

stark antimikrobiell · antibakteriell · antiviral · antioxidativ

TYPISCHE EIGENSCHAFTEN

kraftvoll · reaktionsfreudig · hitzeempfindlich



ZUSÄTZLICH TYPISCH

stark antimikrobiell · antibakteriell · antiviral · antioxidativ



TYPISCHE INHALTSSTOFFE

Thymol · Carvacrol · Eugenol



BEISPIELÖLE

- Thymian CT Thymol → Thymol
- Oregano → Carvacrol
- Nelkenknospe → Eugenol



WICHTIG ZU WISSEN

Phenole sind hitzeempfindlich und können durch hohe Temperaturen teilweise verändert werden.

ANWENDUNG & SICHERHEIT

haut- und schleimhautreizend · niedrig dosieren · nicht für unkritische Dauernutzung



HAUT & SCHLEIMHÄUTE

Phenole können Haut und Schleimhäute reizen. Immer gut verdünnt anwenden.



DOSIERUNG

Immer niedrig dosieren. Weniger ist hier deutlich mehr.



SENSIBLE PERSONEN

Nicht geeignet für Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere und Stillende. Bei bestehenden Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme fachlich begleiten lassen.



Die Verträglichkeit hängt immer vom konkreten Phenol (z. B. Thymol, Carvacrol, Eugenol), der Dosierung, der Anwendungsweise und der Person ab.



DER KRAFTVOLLE BESCHÜTZER

intensiv
wehrhaft
wirkstark



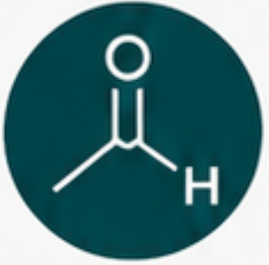
GUT ZU WISSEN

Bei phenolreichen Ölen gilt besonders: Weniger ist mehr. Ihre starke biologische Aktivität geht mit einem höheren Reizpotenzial für Haut und Schleimhäute einher.



ALDEHYDE

Aldehyde sind eine wichtige Gruppe in ätherischen Ölen.
Besonders Monoterpenaldehyde sind in der Aromapraxis bedeutsam.
Sie sind intensiv, reaktionsfreudig und oxidationsempfindlich.



ÜBERGEORDNETE EIGENSCHAFTEN

entzündungshemmend · antimikrobiell · beruhigend/ausgleichend

MONOTERPENALDEHYDE

intensiv · reaktionsfreudig · oxidationsempfindlich



ZUSÄTZLICH TYPISCH

beruhigend · entzündungshemmend ·
antimikrobiell



TYPISCHE INHALTSSTOFFE

Geranial · Neral · Citronellal



BEISPIELÖLE

- Zitronengras → Geranial + Neral
- Litsea cubeba → Geranial + Neral
- Citronella → Citronellal



WICHTIG ZU WISSEN

Citral ist kein einzelnes Molekül, sondern die Bezeichnung für das Gemisch aus Geranial und Neral.

SESQUITERPENALDEHYDE

größer · weniger flüchtig · selten



ZUSÄTZLICH TYPISCH

mild · beruhigend/ausgleichend ·
seltenes Vorkommen



TYPISCHE INHALTSSTOFFE

Noch keine klar definierten Hauptstoffe –
sie kommen nur in sehr kleinen Mengen
in ätherischen Ölen vor.



BEISPIELE

Wegen des seltenen Vorkommens
gibt es keine typische Beispielöle.



Sesquiterpenaldehyde spielen in der
praktischen Aromakunde eine deutlich
geringere Rolle als Monoterpenaldehyde.



DER KLARE WIND

frisch
intensiv
klärend



GUT ZU WISSEN

Aldehydreiche Öle können Haut und Schleimhäute reizen und sollten
entsprechend verdünnt angewendet werden. Durch Oxidation kann sich
ihre Verträglichkeit zusätzlich verändern.

KETONE

Ketone sind sauerstoffhaltige Verbindungen.
In ätherischen Ölen begegnen uns unterschiedliche Ketone,
deren Eigenschaften und Verträglichkeit stark vom jeweiligen
Molekül und seiner Dosierung abhängen.



ÜBERGEORDNETE EIGENSCHAFTEN

schleimlösend · regenerationsunterstützend · wundheilungsunterstützend

MONOTERPENKETONE

kleiner · aktiver · besonders auf die
Dosierung achten



ZUSÄTZLICH TYPISCH

klärend · schleimlösend ·
zellregenerationsunterstützend



TYPISCHE INHALTSSTOFFE

Kampfer · Menthone · Verbenon ·
Fenchon



BEISPIELÖLE

- Rosmarin CT Kampfer → Kampfer
- Pfefferminze → Menthone
- Rosmarin CT Verbenon → Verbenon
- Fenchel → Fenchon



WICHTIG: Einige Monoterpenketone
können in höherer Dosierung neurotoxisch
wirken. Deshalb beurteilen wir nicht
„Ketone“ pauschal, sondern immer das
konkrete Molekül, seinen Anteil, die
Dosierung und die Person.

SESQUITERPENKETONE

größer · weniger flüchtig · seltener



ZUSÄTZLICH TYPISCH

haut- und schleimhaut-
regenerationsunterstützend ·
narbenpflegend



TYPISCHE INHALTSSTOFFE

Nootkaton · Valeranon



BEISPIELÖLE

- Grapefruit
→ Nootkaton (in geringer Menge)



Sesquiterpenketone kommen seltener
vor als Monoterpenketone und sind in
vielen ätherischen Ölen nur in kleinen
Mengen enthalten.



DER WEGMACHER

löst
klärt
bringt Bewegung



GUT ZU WISSEN

Die Wirkung von Ketonen hängt maßgeblich vom einzelnen Molekül und seiner
Dosierung ab. Immer moderat anwenden und auf die Verträglichkeit achten.
Im Zweifel weniger und gezielt einsetzen.

ALKOHOLE

Alkohole in ätherischen Ölen besitzen eine Hydroxylgruppe ($-OH$).
Besonders die Monoterpenalkohole spielen in der Aromapraxis eine wichtige Rolle und gelten häufig als vergleichsweise gut verträglich.



ÜBERGEORDNETE EIGENSCHAFTEN

In der Aromapraxis häufig mit antimikrobiellen, hautpflegenden und teilweise entzündungsmodulierenden Eigenschaften verbunden.

• antimikrobiell • teilweise antiviral • entzündungsmodulierend • vergleichsweise hautfreundlich

MONOTERPENALKOHOLE

häufig • vielseitig • vergleichsweise gut verträglich



ZUSÄTZLICH TYPISCH

ausgleichend • hautpflegend •
teilweise beruhigend



TYPISCHE INHALTSSTOFFE

Linalool • Geraniol • Citronellol •
Terpinen-4-ol



BEISPIELÖLE

- | | |
|----------------|----------------------------|
| • Lavended | → Linalool |
| • Palmarosa | → besonders geraniolreich |
| • Teebaum | → Terpinen-4-ol |
| • Rosengeranie | → Geraniol/
Citronellol |

SESQUITERPENALKOHOLE



Auch Sesquiterpenalkohole kommen
in ätherischen Ölen vor.

In der Aromapraxis stehen jedoch
häufig die Monoterpenalkohole
stärker im Fokus.



DER RUHIGE FLUSS

sanft
vielseitig
ausgleichend
beständig



GUT ZU WISSEN

Besonders Monoterpenalkohole gelten in der Aromapraxis als vielseitig und vergleichsweise gut verträglich. Trotzdem entscheidet immer die gesamte ätherische Öl über Wirkung und sichere Anwendung.

TERPENE

Terpene sind reine Kohlenwasserstoffverbindungen. Sie gehören zu den häufigsten Bestandteilen ätherischer Öle und prägen viele frische, zitrische, harzige und waldige Düfte.



ÜBERGEORDNETE EIGENSCHAFTEN

antimikrobiell · antioxidativ · entzündungshemmend

MONOTERPENE

kleiner · leichter · flüchtiger



ZUSÄTZLICH TYPISCH

anregend · konzentrationsfördernd
schleimlösend · schmerzlindernd



TYPISCHE INHALTSSTOFFE

Limonen · α -Pinen · β -Pinen · Myrcen



BEISPIELÖLE

Zitrone · Orange · Grapefruit
Waldkiefer · Pfefferminze
Eucalyptus globulus

SESQUITERPENE

größer · schwerer · weniger flüchtig



ZUSÄTZLICH TYPISCH

beruhigend · hautpflegend
regenerierend



TYPISCHE INHALTSSTOFFE

β -Caryophyllen · α -Humulen



BEISPIELÖLE

Copaiba · Schwarzer Pfeffer
Vetiver



DER SONNENSTRAHL

schnell, leicht,
beweglich, präsent



DIE TIEFE WURZEL

ruhiger, schwerer,
beständiger



GUT ZU WISSEN

Terpene werden unter anderem in Mono- und Sesquiterpene unterschieden. Durch ihre unterschiedliche Molekülgröße unterscheiden sie sich unter anderem in ihrer Flüchtigkeit und ihren typischen Eigenschaften.

ZWEI TROPFEN. ZWEI WELTEN.



WENN AROMACHEMIE **SICHTBAR** WIRD.

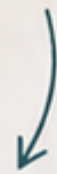
Zitrone

leicht, schnell
und sofort
in Bewegung



Vetiver

schwerer,
beständiger
und in Ruhe



Ein kleines Experiment.
Ein großer Aha-Effekt. ♥



aromacoach.academy

BGR