

Ziel dieses Seminars

Dieses Seminar hat ein Ziel, dass auch Sie bei der notwendigen grundsätzlichen Eignung, bei aktiver Mitwirkung und Aufmerksamkeit sicherlich schaffen:

Das Erlernen der Grundzüge der Aromaölmassage sowie am Ende dieser Ausbildung die selbständige und sichere Durchführung dieser Anwendung durch den Seminarteilnehmer bzw. durch die -teilnehmerin.

Aromatherapie → Aromaölmassage

Zur Aromatherapie gehören Anwendungen, die durch den Einsatz ätherischer Bestandteile (meist aus Pflanzen und Pflanzenteilen) auf verschiedene Art und Weise positiv auf den Menschen einwirken. Dies kann geschehen durch den Einsatz von Stövchen mit ätherischen Ölen als Zusätzen, mit dem Abbrennen von Duftkerzen, das Auslegen von Duftsteinen oder der Betrieb von Duftbrunnen, die Verwendung von Airspray (Lufterfrischer) und vielen mehr.

Unter anderem gehört auch die Aromaölmassage zur Aromatherapie.

Geschichte der Aromatherapie

- ❖ Die Aromatherapie ist mindestens 6.000 Jahre alt
- ❖ 1555 v. Chr.: Heilmittel aller Arten von Krankheiten in Ägypten
- ❖ 2700 v. Chr.: Als Kräuterbuch in China verfasst (Dr. Shen Nung)
- ❖ traditionelle indische Aromatherapie = Ayurveda über 3000 Jahre alt
- ❖ Grundlage aller Erkenntnisse über 1.200 Jahre aus Griechenland bekannt
- ❖ Die Indianer stellten eine eigene „Kräutermedizin“ her
- ❖ Über die Römer, Azteken usw. hielt im 19. Jahrhundert die Aromatherapie schließlich auch Einzug nach Europa.

Anwendung der Aromatherapie in der heutigen Zeit hauptsächlich im Wellnessbereich, u.a. auch als Aromaölmassage.

So wird die Aromaölmassage auf unserer Internetseite kurz umschrieben:

Unter Verwendung von duftenden Ölen, die sanft in die Haut einmassiert werden, wird Ihnen diese entspannende und anregende Massage angeboten. Die Aroma-Ölmassage nutzt die ätherischen Essenzen aus Blüten, Früchten und Blättern. Die reinen und natürlichen, öligen Inhaltsstoffe stimulieren das Bewusstsein und der sich verbreitende, angenehme Duft steigert ihr persönliches Wohlbefinden.

Die Aroma-Ölmassage wirkt entspannend und regenerierend auf Sie. Das Nerven-, Blut- und Lymphsystem wird von dieser Therapieart angesprochen.



Früher war der geschichtliche Wissensstand über die Entdeckungsgeschichte der Destillation so:

Eine bestimmte Destillationsart¹ wurde ca. 1000 n. Chr. durch den persischen Arzt, Physiker, Philosoph, Jurist, Mathematiker, Astronom und Alchemist „Abū Alī al-Husayn ibn Abdullāh ibn Sīnā“, Kurzform des Namens Ibn Sina, manchmal auch Princeps Abinsceni, erfunden. Dieser ist bei uns evtl. manchen unter dem lateinischen Namen „Avicenna“ bekannt.

In seiner Eigenschaft als Chemiker beschrieb Avicenna die Wasserdampfdestillation, ein Verfahren, um ätherische Öle herstellen zu können.

Heutiger Stand des Wissens über die Geschichte der Destillation:

- ❖ Es wurde ein 5.000 Jahre altes Destillationsgefäß in einem pakistanischen Grab gefunden. Dieser wichtige Fund zeigt, dass die Destillation bereits sehr viel früher als solche bekannt war. Avicenna ist demnach nicht der Erfinder der Destillation überhaupt, möglicherweise aber der erste Entdecker der speziellen Wasserdampfdestillation.

Frühe geschichtliche Anwendung der Destillation

- ❖ Destillation von Pflanzenteilen aus Zedern, Zimt, Terpentin im alten Ägypten
- ❖ Ägyptische Priester stellten bereits u.a. Salben, Pflaster, Räucherkerzen, Zäpfchen und Pulver her
- ❖ ab 14. Jahrhundert Destillation von ätherischen Ölen und Blüten in fetten Ölen

Was sind ätherische Öle

Ätherische Öle sind grundsätzlich Arzneimittel, weshalb bei ihrer medizinischen Nutzung in Deutschland das Arzneimittelgesetz Anwendung findet. Gleichzeitig sind ätherische Öle auch kosmetische Mittel und deshalb in kosmetischen Präparaten enthalten.

Ätherische Öle sind frei verkäuflich, können also von allen Leuten erworben werden und sind auch von jedem anwendbar. Lediglich die medizinische Nutzung sollte nur an sich selbst durchgeführt werden!

Die Art, wie man reiner ätherische Öle gewinnen kann, hängt vom Pflanzenteil ab, in dem sich die ätherischen Öle befinden. Die gebräuchlichste Art der Gewinnung des Destillats ist die Wasserdampfdestillation.

¹ Destillation (lat. destillare für „herabtröpfeln“) ist ein thermisches Trennverfahren, um ein flüssiges Gemisch verschiedener, ineinander löslicher Stoffe zu trennen.

Gewinnung von ätherischen Ölen aus:

Ätherische Öle werden aus Pflanzen und Pflanzenteile gewonnen. Für die Gewinnung verschiedener Essenzen wird jeweils das Pflanzenteil verwendet, das die ätherischen Stoffe enthält oder in größter Konzentration enthält. Meistens wird die Wasserdistillation zur Gewinnung verwendet. Handelt es sich beim Träger des Aromastoffes um Zitrusfrüchte, so werden diese Öle durch Kaltpressung und anschließende Zentrifugierung gewonnen.

Zweige

z.B. ätherische Öle aus Wacholder, aus Eukalyptus und aus allen Nadelbäumen

Wurzel

Ingwer, Angelikawurzel, Iris

Schale

Zitrusfrüchte aller Art

Rinde

Zimtrinde

Holz

Sandelholz, Kampfer (Kampher), Zeder, Rosenholz

Blätter / Kraut

Basilikum, Lavendel, Melisse, Lemongrass, Estragon, Patschouli, Minze, Rosmarin

Harz

Weihrauch, Elemi, Myrrhe, Galbanum

Blüte *

Rose, Orange, Jasmin, Kamille

Kostbare Blütenöle (sogenannte Absolues) werden durch „Extraktion“ gewonnen. Dazu werden Pflanzen in ein Lösungsmittel gelegt, damit alle löslichen Aromastoffe entzogen werden können. Das Lösungsmittel wird anschließend abdestilliert. Die verbleibende Masse wird mit Alkohol extrahiert / destilliert. Das Lösungsmittel wird vollständig aus dem ätherischen Öl entfernt.



Nicht geeignet für Wellnessanwendungen sind alle synthetischen Öle. Dazu zählen z.B. Veilchen, Pfirsich, Maiglöckchen, Apfelblüte, Lilie und Lotus.

Qualitätsmerkmale ätherischer Öle

Legen Sie beim Einkauf sehr viel Wert auf größtmögliche Qualität. Dies schlägt sich natürlich auch auf den Preis nieder. Bei Recherchen im Internet kostete z.B. im November 2009 ein Fläschchen Bergamotte, 50 ml naturreines ätherisches Öl 34,50 € inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Kamille, römisch, Bio 5 ml, naturreines ätherisches Öl, wurde zu einem Preis in Höhe von 32,70 € angeboten. Auch bei diesem Preis ist die Mehrwertsteuer enthalten. Geringe Kosten für den Versand werden bei beiden genannten Artikeln zusätzlich erhoben.

Der Anbieter blieb bei diesen beiden Artikeln mit seinem Preis unter der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers!

Als wichtige Qualitätsmerkmale gelten:

- ❖ der vollständige Name in deutscher und botanischer Sprache
- ❖ das Ursprungsland
- ❖ ob es sich um 100% reines Öl handelt oder ein Anteil davon
- ❖ aus welchem Pflanzenteil das ätherische Öl gewonnen wurde
- ❖ wie wurde das ätherische Öl gewonnen, z.B. Wasserdampfdestillation o.a.
- ❖ wie ist der Anbau? Bio oder anders?
- ❖ Richtlinien zur Anwendung des ätherischen Öls



Auf vielen Fläschchen mit ätherischen Ölen finden Sie den Warnhinweis, dass der Inhalt „reizend“ (hautreizend) ist. Oft ist der Zusatz zu finden, dass der Kontakt mit Augen und der Haut zu vermeiden ist. Möglicherweise ist auch ein Zusatz vorhanden, dass eine Sensibilisierung der Haut möglich ist.

Der Zusatz: „Für Kinder unzugänglich aufbewahren“ ist schon fast obligatorisch. Als weiterer Hinweis kann auf die Entzündbarkeit des ätherischen Öls vorhanden sein.

Ätherische Öle können beim Verschlucken Lungenschäden verursachen, so ein Hinweis auf einem vorliegenden Fläschchen mit ätherischem Öl. Beim Verschlucken darf kein Erbrechen herbeigeführt werden! In diesem Fall sofort ärztlichen Rat einholen und die Verpackung oder den Beipackzettel vorzeigen.