



BÄRBEL DREXEL

Natürlich Natur

Aromatherapie

Ätherische Öle
richtig anwenden

Inhalt



1. Allgemeines

Ab Seite 2



2. Grundrezepte für Aromaanwendungen

Ab Seite 6



3. Ätherische Öle von Bärbel Drexel

Ab Seite 10



4. Basisöle/ Trägeröle von Bärbel Drexel

Ab Seite 18

Wichtiger Hinweis: Die Redaktion hat diese Broschüre umfassend recherchiert und nur seriöse Quellen herangezogen. Dennoch können wir keinerlei Haftung für etwaige Personen-, Sach- oder Vermögensschäden übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in dieser Broschüre vorgestellten Anwendungen ergeben. Liebe Leserinnen und Leser, Sie entscheiden selbst, wie Sie mit den hier gegebenen Informationen umgehen. Keinesfalls sollten Sie jedoch schwerwiegende Erkrankungen oder unklare Symptome ohne die fachkundige Begleitung durch einen Arzt oder einen Heilpraktiker mit den hier dargestellten Rezepten behandeln.

1. Allgemeines

Ätherische Öle – Die Seele der Pflanzen

Man bezeichnet sie manchmal auch als die **Seele der Pflanzen**: ätherische Öle. In aufwändigen Verfahren werden diese kostbaren Flüssigkeiten aus Pflanzenteilen gewonnen und tragen den charakteristischen Duft dieser Pflanze in sich. In der Natur regulieren ätherische Öle Stoffwechselfvorgänge und **schützen die Pflanzen** u. a. vor Parasiten und Krankheiten.

Je nach Pflanze sind die ätherischen Öle zum Beispiel in Blättern, Blüten, Samen, Harz oder Wurzel enthalten. Im Regelfall ist die **hundert- bis tausendfache Menge des Ausgangsmaterials** nötig, um ein ätherisches Öl zu gewinnen. Oft wird das Öl durch Wasserdampf aus der Pflanze gelöst. Bei Blüten wird das ätherische Öl häufig durch ein spezielles Lösungsmittel extrahiert.



Achten Sie auf die Qualität ätherischer Öle

Neben naturreinen ätherischen Ölen gibt es auch synthetisch hergestellte Duft- oder Parfümöle. Ätherische Öle werden aufwändig aus Pflanzen gewonnen, während es sich bei den Duft- und Parfümölen um künstlich nachgebaute Düfte handelt. Für die Aromatherapie sind **100% naturreine ätherische Öle** jederzeit ihren künstlichen Gegenständen vorzuziehen.

Aromatherapie – das müssen Sie wissen

Ätherische Öle sind viel mehr als nur reine Duftöle. Die Aromatherapie beschäftigt sich mit der Anwendung der Öle zur **Steigerung des Wohlbefindens** und zur **Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen**.

Wer ätherische Öle im Sinne der Aromatherapie anwendet, erhofft sich von ihnen einen bestimmten Effekt. Deshalb reicht es nicht, das passende Aromaöl nur nach Gefallen auszusuchen. Nur wer die Anwendungsbereiche der verschiedenen Düfte kennt, kann gezielt ein Öl auswählen, mit dem sich der gewünschte Effekt auch erzielen lässt.

Für eine sichere Aromatherapie sollten Sie außerdem informiert sein, wann Sie ein bestimmtes Öl nicht anwenden sollten. Nicht alle ätherischen Öle sind für Schwangere und Asthmatiker geeignet. Auch bei Kindern ist eine Anwendung nicht immer empfehlenswert.



7 Tipps für den richtigen Umgang mit ätherischen Ölen

1. Ätherische Öle sollten immer **sparsam dosiert** werden. Im Normalfall reichen für den gewünschten Effekt wenige Tropfen. Es ist völlig normal, dass sich Ihre Nase an den Geruch gewöhnt und ihn nach einigen Minuten nicht mehr wahrnimmt. Reagieren Sie darauf nicht, indem Sie mehr ätherisches Öl zu Ihrer Duftanwendung hinzugeben.
2. In erster Linie sind die Duftöle zur **äußeren Anwendung** gedacht.
3. Sie sollten Aromaöle **nicht unverdünnt auf die Haut** geben. Das kann zu Hautreizungen oder allergischen Reaktionen führen.
4. Lagern Sie ätherische Öle möglichst **kühl und dunkel** und verschließen Sie die Flaschen gut. Bewahren Sie ätherische Öle immer **kindersicher** auf.
5. Bringen Sie die Öle **nie direkt mit offenem Feuer** in Kontakt. Sie sind leicht entzündlich.
6. Auf dem Etikett mancher Aromaöle befinden sich Gefahr- und **Sicherheitshinweise**. Lesen Sie bitte vor der Anwendung das Etikett aufmerksam durch und leisten Sie allen Hinweisen unbedingt Folge.
7. Spätestens nach 30 Minuten sollten Sie Ihrer Nase eine **Beduftungspause** gönnen.

100 % naturreine ätherische Öle von Bärbel Drexel



	Ätherisches Öl	Charakter	Effekt	Nicht anwenden bei
	Blutorange	Kopfnote	schwach antibakteriell, harmonisierend bei emotionalen Schwankungen	starken Allergien, vor einem Sonnenbad
	Citron	Kopfnote	immunstimulierend, belebt den Geist, regt die Konzentrationsfähigkeit an	starken Allergien, vor einem Sonnenbad
	Eucalyptus	Kopfnote	antibakteriell, aktiviert die Atemwege, reinigt die Raumluft	Asthma, nicht für Babys und Kleinkinder geeignet
	Fichtennadel	Kopfnote	antiseptisch, desodorierend, durchblutungsfördernd, belebend	
	Grapefruit	Kopfnote	vitalisierend, durchblutungsfördernd, stimmungsaufhellend	starken Allergien, vor einem Sonnenbad
	Lavendel	Herznote	Nerven stärkend, beruhigend, ausgleichend, fördert die Regeneration	



	Ätherisches Öl	Charakter	Effekt	Nicht anwenden bei
	Lemongras	Kopfnote	macht munter, fördert die Tatkraft	sensibler Haut, nicht für Babys und Kleinkinder geeignet
	Mandarine	Kopfnote	appetitanregend, bringt neue Energie, entspannend, stimmungsaufhellend	starken Allergien, vor einem Sonnenbad
	Orange	Kopfnote	entkrampfend, vitalisierend, stimmungsaufhellend, hautpflegend	starken Allergien, vor einem Sonnenbad
	Pfefferminze	Kopfnote	klärt den Geist, verdauungsregulierend, wohltuend bei Verspannungen	gleichzeitiger homöopathischer Behandlung, Schwangerschaft, vor dem Einschlafen, nicht für Babys und Kleinkinder geeignet, nicht als Badezusatz verwenden
	Weihrauch	Basisnote	entspannend, förderlich beim Meditieren, hautpflegend	

2. Grundrezepte für Aromaanwendungen

Für Ihre ganz persönliche Aromatherapie stehen Ihnen sehr viele Möglichkeiten zur Verfügung. Die genaue Anwendung hängt stark von der Intensität des jeweiligen Öls ab. Daher sind Angaben in den Grundrezepten immer nur als ungefähre Richtwerte zu verstehen.

Was sind Basisöle oder Trägeröle?

Manche Anwendungen der Aromatherapie erfordern die Mischung des ätherischen Öls mit einem **Basisöl (auch Trägeröl genannt)**. Das Basisöl ist normalerweise **geruchsarm** oder geruchsneutral und beeinflusst dadurch das Dufterlebnis nur wenig. Es kann aber selbst **pflegende Eigenschaften** besitzen. Darüber hinaus wird durch die Mischung des Aromaöls mit einem Basisöl das **Risiko von Hautreizungen minimiert**. Von Bärbel Drexel stehen Ihnen drei Basisöle zur Auswahl: Macadamia, Nachtkerze, Argan (mehr dazu auf Seite 18).

Grundrezepte für die Haut- und Gesichtspflege

Sie können viele Duftöle auch mit der Pflege Ihrer Haut kombinieren – allgemein für Gesicht und Körper oder punktuell als Kompresse.

Körperöl:

3–10 Tropfen ätherisches Öl mit 50 ml eines Basisöls mischen.

Gesichtsöl:

2–5 Tropfen ätherisches Öl mit 50 ml eines Basisöls mischen.

Kompressen:

2–4 Tropfen ätherisches Öl auf 500 ml Wasser geben und die Kompresse damit tränken.

Was sind Emulgatoren?

Für andere Aromaanwendungen wie beispielsweise ein Aromabad oder eine Dampfinhalation muss das ätherische Öl mit Wasser vermischt werden. Hierzu wird ein **Emulgator** verwendet. Dieser Emulgator sorgt für eine **feine und gleichmäßige Verteilung** der Ölmoleküle im Wasser. Gängige natürliche Emulgatoren für Aromaanwendungen sind **Sahne, Milch, Molke, Salz oder Honig**. Normalerweise wird das ätherische Öl **zuerst mit dem Emulgator vermischt**, bevor die Mischung ins Wasser gegeben wird.



Grundrezepte zur Raumbeduftung

Ob in Ihren eigenen vier Wänden oder im Auto, duftende Frische tut in geschlossenen Räumen immer gut.



Raumbeduftung mit der Duftlampe:

Geben Sie 2–10 Tropfen ätherisches Öl in etwas Wasser.

Duftbrunnen:

Geben Sie 3–5 Tropfen ätherisches Öl in das Wasser des Duftbrunnens.

Bedeftung im Auto:

Geben Sie 3–5 Tropfen ätherisches Öl auf ein Taschentuch. Platzieren Sie das Tuch auf einer geeigneten Ablagefläche.

Grundrezepte für Bäder und Inhalationen

Die Kombination von Düften und heißem Wasser kann für ein ganz besonderes Wellness-Erlebnis sorgen – zum Beispiel bei Dampfbädern oder einem entspannenden Vollbad. Auch eine Inhalation mit ätherischen Ölen kann sich wohltuend auswirken.

Vollbad:

5–15 Tropfen ätherisches Öl in einen Emulgator (z. B. Milch, Sahne oder Honig) geben und dem Wasser zusetzen.

Sitz- oder Fußbad:

3–5 Tropfen ätherisches Öl mit einem Emulgator mischen und dem Wasser zusetzen.

Gesichts-Dampfbad:

1–2 Tropfen ätherisches Öl auf 1–2 Liter heißes Wasser geben. Beim Einatmen des Dampfes die Augen schließen.



Individuelle Duftmischungen

Natürlich können Sie auch verschiedene ätherische Öle miteinander kombinieren und so Ihre ganz **persönliche Duftmischung** erstellen. Hier sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Allerdings hat es sich in der Duftkomposition bewährt, einige **grundlegende Eigenschaften der Aromaöle** zu berücksichtigen. Man unterscheidet für gewöhnlich zwischen drei verschiedene Arten von Duftnoten:

Kopfnote duften zunächst sehr intensiv, verflüchtigen sich dann aber auch sehr schnell. Dazu zählen leichte Düfte, die anregen, erfrischen, die Konzentration erhöhen und allgemein die Kopfarbeit erleichtern.

Beispiel: Citrone

Herznote brauchen etwas länger zur Entfaltung und halten auch entsprechend länger an. Diese Düfte sind besonders wohltuend in stressigen, aufregenden Situationen. Sie harmonisieren und gleichen emotionale Schwankungen aus. Es handelt sich dabei um würzige, liebliche und blumige Düfte.

Beispiel: Lavendel

Am längsten halten **Basisnote**, die sich aber auch am langsamsten entfalten. Dazu zählen schwere, balsamische Düfte, die erden, stabilisieren, zentrieren und zu neuer Energie verhelfen. **Beispiel:** Weihrauch

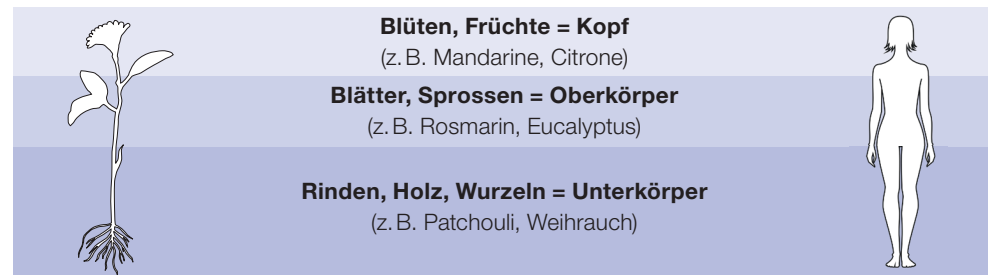
Wenn Sie zwei ätherische Öle mit **gleicher Note** vermischen, erreichen sie beide gleichzeitig ihren „Dufthöhepunkt“.

In Ölmischungen aus **verschiedenen Duftnoten** lösen die verschiedenen Dufferlebnisse einander eher ab.

Eine **ausgewogene Duftmischung** ist dadurch gekennzeichnet, dass alle drei Duftbereiche gleichermaßen repräsentiert sind. Dies ist für denjenigen, der sich noch im Experimentierstadium befindet, am einfachsten durch eine **annähernd gleiche Zahl** von Tropfen der ausgewählten Duftöle aus den drei Bereichen zu erreichen.

Wenn Sie eine **individuelle Duftmischung herstellen** möchten, die Sie z. B. in Ihrem Alltag unterstützt, sollten Sie darauf achten, aus welchem Pflanzenteil die einzelnen Aromaöle gewonnen wurden:

- Öle aus Blüten oder Früchten = Gut für den Kopf-Bereich
- Öle aus Blättern und Sprossen = Gut für den Oberkörper
- Öle aus Rinden, Hölzern oder Wurzeln = Gut für den Unterkörper



Vielfältige Aromatherapie

Dass ätherische Öle Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen können, ist Anhängern der Aromatherapie gut bekannt. Aber wussten Sie auch, dass naturreine Öle wichtige Helfer im Haushalt sein können?

Fensterreiniger/Haushaltsreiniger

- 20 Tropfen ätherisches Öl Orange
- 500 ml Apfelessig
- 500 ml Wasser

Auch beim Fensterputzen können ätherische Öle einen wichtigen Beitrag leisten. Sie verströmen nicht nur einen frischen Duft auf den sauberen Fenstern. Das ätherische Öl von Orange oder Zitrone besitzt zusätzlich eine hohe Fettlösekraft. Dadurch ist es natürlich auch für andere Reinigungsarbeiten im Haushalt geeignet.



Frischer Wäscheduft

- 10 Tropfen ätherisches Öl Lavendel
 - 10 Tropfen ätherisches Öl Lemongras
 - 1 TL Salz
- In Sprühflasche (50 ml) mit Wasser auffüllen

Der Duft frisch gewaschener Wäsche kann das Tragegefühl unserer Kleidung maßgeblich beeinflussen. Auch Bettwäsche und Handtücher wirken mit dem richtigen Duft gleich viel kuscheliger. Wer dabei auf einen Weichspüler und die darin enthaltenen Tenside verzichten möchte, kann seiner Wäsche mit ätherischen Ölen einen angenehmen Duft verleihen. Bitte mischen Sie zunächst die ätherischen Öle mit dem Salz und fügen Sie erst danach das Wasser hinzu. Diese Mischung können Sie nach dem Waschen auf Ihre Wäsche aufsprühen.

Schuh-Deo

- 10 Tropfen ätherisches Öl Lemongras
 - 10 Tropfen ätherisches Öl Pfefferminze
 - 1 TL Salz
- In Sprühflasche (50 ml) mit Wasser auffüllen

Gerade im Sommer oder beim Sport kommt es häufig vor, dass unsere Füße schwitzen. An den Füßen lässt sich der Schweißgeruch durch das normale Waschen schnell wieder loswerden. Doch in den Schuhen hält sich der unerwünschte Fußgeruch oft tagelang. Mit ätherischen Ölen können Sie einen frischen Duft an die Stelle des muffigen „Aromas“ setzen. Bitte mischen Sie auch hier zunächst die ätherischen Öle mit dem Salz und fügen Sie erst danach das Wasser hinzu. Diese Mischung können Sie auf die Einlegesohlen der Schuhe aufsprühen.

3. Ätherische Öle von Bärbel Drexel

Alle Öle von Bärbel Drexel sind 100 % naturreine ätherische Öle.

Belebend und vitalisierend

Fruchtige Düfte wie **Citronen**, **Grapefruit** und **Orange** sind wahre Energiebringer, die die Lebensgeister wecken. Waldig-würzige Düfte wie Fichtennadel wirken belebend wie ein Spaziergang in der Natur.



Citronen (Citrus limon)

Genießen Sie das spritzig, aktive Aroma und atmen Sie den frischen Duft von Citronen ein! Zitronenöl gilt als Stimulans für das Immunsystem und eignet sich mit seiner konzentrationsfördernden Wirkung gut beim Lösen von wichtigen Aufgaben oder zum Lernen. Ideal auch als Luffterfrischer geeignet. Hat zusammenziehende Eigenschaften auf der Haut, in Cremes oder Gesichtswässern.

Duftcharakter: spritzig, aktiv, frisch, klar | Kopfnote

Körper: Stimulans für das Immunsystem, gute Pflege für müde Beine, kräftigt das Zahnfleisch, haarpflegend

Seele und Geist: Anregung der Konzentrationsfähigkeit, den Geist belebend, Gedächtnis stärkend, Energiebringer



Zitronenbäume sind im gesamten Mittelmeerraum sowie in subtropischen und tropischen Regionen anzutreffen. Das spritzig-frische Öl wird durch Kaltpressung der Zitronenschalen gewonnen. Für einen Liter ätherisches Öl werden ca. 3000 Zitronen benötigt.

Hinweis: Zitronenöl kann die Photosensibilität erhöhen. Deshalb sollte es vor einem Sonnenbad nicht auf der Haut angewendet werden.

Fichtennadel (Picea abies)

Das ätherische Fichtennadel-Öl hat ein waldig-würziges Aroma. Es ist in der Aromatherapie dem Kopf und Oberkörper zugeordnet. Das Öl vermittelt klärende, desodorierende und tonisierende Eigenschaften. Verkühlte Atemwege empfinden den Duft als befreiend und wohltuend. Durch seine entspannenden Eigenschaften eignet es sich gut als Badezusatz nach körperlichen Anstrengungen.

Duftcharakter: waldig, würzig | Kopf-/Herznote

Körper: antiseptisch, desodorierend, tonisierend, wohltuend für die Atemwege, durchblutungsfördernd als Badezusatz



Die Fichte kommt in allen gemäßigten Klimaregionen der Welt vor. Bei uns ist die Fichte der am häufigsten verbreitete Nadelbaum.

Seele und Geist: entspannend, Stress und Nervosität lösend, belebend, kann positive Lebenseinstellung fördern

Grapefruit (Citrus paradisi)

Die Grapefruit ist eine Kreuzung aus Orange und Pampelmuse. Ihr frischer Zitrusduft ähnelt dem der Orange, ist aber etwas herber. Das Fruchtfleisch der Grapefruit kann je nach Sorte gelb, rosa oder rot sein. Das ätherische Öl, das aus der Fruchtschale gewonnen wird, besitzt wunderbare belebende Eigenschaften für Körper und Geist.

Duftcharakter: spritzig, frisch, bitter-süß | Kopfnote

Körper: vitalisierend, Durchblutung und Lymphsystem anregend

Seele und Geist: weckt Lebensgeister, leicht euphorisierend, kann Gefühle und Kreativität beflügeln



Subtropische und tropische Regionen sind die Heimat der Grapefruit. Das herb-frische Öl wird aus den Fruchtschalen gewonnen.

Hinweis: Grapefruitöl kann die Photosensibilität erhöhen. Deshalb sollte es vor einem Sonnenbad nicht auf der Haut angewendet werden.

Orange (Citrus aurantium dulcis)

Orangenöl ist das mit Abstand beliebteste ätherische Öl. Es wird durch Kaltpressen der reifen Fruchtschalen gewonnen. Man unterscheidet zwei Arten von Orangenöl: aus Citrus sinensis und Citrus aurantium. Orangenöl belebt die Stimmung und hilft das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen. Besonders in den dunklen Wintermonaten bringt es den Duft des Sommers und die Wärme der Sonne in unser Heim.

Duftcharakter: fruchtig, süß, warm, erfrischend | Kopfnote

Körper: entkrampfend, zur Unterstützung der Verdauung, das Bindegewebe stärkend, hautstraffend, vitalisierend

Seele und Geist: wärmend, bringt Licht und Heiterkeit, hilft Stimmungstiefs zu überwinden, vermittelt Unbeschwertheit



Ursprünglich war der Orangenbaum wohl in China beheimatet. Seit langer Zeit finden wir ihn in allen subtropischen Regionen der Erde. Das ätherische Öl wird aus den Fruchtschalen gewonnen.

Hinweis: Die Photosensibilität kann durch Orangenöl erhöht werden. Deshalb sollte es vor einem Sonnenbad nicht auf der Haut angewendet werden.

Ausgleichend und beruhigend

Der erdige **Weihrauch** beruhigt **bei Stress und Ängsten**. Fruchtig-süße Düfte wie **Blutorange** oder **Mandarine** stimmen uns zufriedener und wirken ausgleichend, während der blumig-frische **Lavendel** die **Nerven beruhigt**.



Blutorange (Citrus aurantium dulcis)

Blutorangenöl hat einen balsamisch-süßen Duft. Das Öl wird in der Aromatherapie eingesetzt, um ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu schaffen und die Stimmung aufzuhellen. Durch seine hautfreundlichen Eigenschaften wird es auch gerne in Massageölen eingesetzt.

Duftcharakter: balsamisch-süß, warm | Kopfnote

Körper: schwach antibakteriell, gut bei leichten Irritationen von Mundschleimhaut und Zahnfleisch

Seele und Geist: beruhigend und zugleich anregend, harmonisierend bei emotionalen Schwankungen, gereizter Stimmung und innerer Unruhe, bringt Sonne ins Gemüt



Ursprünglich kommt die Blutorange aus Westindien. Mittlerweile kommt sie jedoch in allen subtropischen Gebieten vor. Vielfach wird sie auch in Italien angebaut.

Hinweis: Das Öl der Blutorange kann die Photosensibilität erhöhen. Deshalb sollte es vor einem Sonnenbad nicht auf der Haut angewendet werden.

Lavendel (Lavandula angustifolia)

Lavandula angustifolia wird auch als „Echter Lavendel“ bezeichnet. Die Lavendelernte findet meist zwischen Juni und August statt, am besten zur frühen Mittagszeit, weil dann der Gehalt an ätherischem Öl am höchsten ist. Lavendelöl hat eine sehr ausgleichende Wirkung und dient der Nervenberuhigung.

Duftcharakter: blumig, krautig, frisch, klar | Herznote

Körper: fördert die Regeneration, gut zur Pflege von Narben und Problemhaut, Verbrennungen, Irritationen, Desinfektion z. B. der Füße, kann Insektenstiche lindern, leicht entkrampfend



Das wichtigste Anbaugebiet befindet sich in den südlichen Höhenlagen Frankreichs.

Seele und Geist: Nerven stärkend, beruhigend, ausgleichend, kann nervöse Erschöpfung, Reizbarkeit und Stress mildern

Mandarine (Citrus nobilis)

Mandarinenöl wirkt durch den enthaltenen Anthranilsäureester besonders beruhigend bei Stress und nervöser Unruhe. Der fruchtig-süße Duft stimmt außerdem heiter und unternehmungslustig. In Gesichtölen wird es gerne bei unreiner Haut eingesetzt und in Massageölen gegen Cellulite und Dehnungsstreifen.

Duftcharakter: warm, weich, fruchtig, süß | Kopfnote

Körper: appetitanregend, die Verdauung fördernd, stärkend, bringt neue Energie

Seele und Geist: entspannend bei nervöser Unruhe und Schlaflosigkeit, stimmungsaufhellend, unterstützt die Tatkraft



Mandarinen sind sowohl in subtropischen wie auch mediterranen Regionen beheimatet. Das Öl wird aus den Fruchtschalen gewonnen.

Hinweis: Das Öl ist sehr intensiv. Bitte sparsam dosieren. Deshalb nur in der angegebenen Verdünnung auf die Haut auftragen und auch Körper- und Massageölen nur sehr dezent beimischen. Kein Sonnenbad nach der Anwendung auf der Haut nehmen.

Weihrauch (Boswellia carterii)

Das besonders rauchig-aromatische Weihrauchöl wirkt entspannend und förderlich beim Meditieren, indem es die Psyche beruhigt und neuen Raum für Gedanken und Ideen schafft. Weihrauchöl wird gerne in Badeszusätzen oder Parfüms verwendet, da der Duft lange anhält und eine positive Atmosphäre schafft.

Duftcharakter: erdig, schwer, balsamisch | Basisnote

Körper: hautpflegend, beruhigend, gut zur Pflege von Muskel- und Gelenkregionen, immunstimulierend



Das kostbare Öl des arabischen Weihrauchbaumes wird aus dem Harz gewonnen.

Seele und Geist: beruhigend, ausgleichend, kann bei der Umsetzung von Ideen unterstützen, beliebt in der Duftlampe bei Meditationen

Klärend und erfrischend

Kühlende Minz-Aromen wie **Eucalyptus** oder **Pfefferminze** klären die Gedanken und **regen den Geist an**. Das erfrischende **Lemongras** macht munter und reinigt die Raumluft.



Eucalyptus (Eucalyptus globulus)

Erleben Sie das kühle, minzige Aroma und den frischen, klaren Duft des Eucalyptus! Eucalyptus ist besonders wirksam während der Erkältungszeit. Durch seine antibakteriellen Eigenschaften wird es gerne in Inhalationen für die Atemwege eingesetzt oder in der Duftlampe zur Reinigung der Raumluft gegen die Verbreitung von Krankheitserregern.

Duftcharakter: frisch, scharf, minzig, kühl, klar | Kopfnote

Körper: reinigt, unterstützt und aktiviert die Atemwege, stark antibakteriell, Raumluft reinigend

Seele und Geist: den Geist anregend, konzentrationsfördernd



Die ursprüngliche Heimat der Eucalyptusbäume ist Australien. Heute gibt es 600 Arten, die in Asien, Arabien und Europa verbreitet sind. Das Öl wird aus den Blättern und Ästen gewonnen.

Hinweis: Nicht für Babys, Kleinkinder unter 3 Jahren und Asthmatiker geeignet. Vorsichtig dosieren, da sonst Kopfschmerzen und Allergien möglich sind.

Lemongras (Cymbopogon flexuosus)

Obwohl Lemongrasöl leicht zu Hautreizungen führen kann, wird es in niedrigen Dosierungen gerne in Massageölen, Fußbädern oder Duschgels eingesetzt. Das liegt daran, dass Lemongrasöl wunderbar erfrischt, antiseptisch wirkt und das Bindegewebe strafft. In der Duftlampe steigert es die Konzentration und das Denkvermögen.

Duftcharakter: frisch, kühl, reinigend | Kopfnote

Körper: kann die Durchblutung fördern, das Bindegewebe unterstützen, geeignet zur Fußpflege

Seele und Geist: fördert die Tatkraft, Konzentration, geistige Frische, macht munter, reinigt die Raumluft, bringt stagnierende Energie wieder zum Fließen



Das Tropengras ist in Indien, Indonesien, Afrika, Südamerika und auf den Seychellen zu finden.

Hinweis: Das Öl ist sehr aggressiv. Deshalb nur in der angegebenen Verdünnung auf die Haut auftragen. Nicht für Babys und Kleinkinder geeignet. Nicht bei sensibler Haut geeignet.

Pfefferminze (Mentha piperita)

Pfefferminzöl enthält einen hohen Anteil an Menthol, das auch den typischen Duft des Öls ausmacht und besonders wohltuend und befreiend für die Atemwege ist. Durch den hautkühlenden Effekt des Pfefferminzöls wird es besonders gerne auch bei Verspannungen eingesetzt. Der minzig-frische Duft unterstützt bei allen Denkarbeiten.

Duftcharakter: erfrischend, kühl, klar | Kopfnote

Körper: bei Verspannungen im Kopf- und Rückenbereich, zur Pflege strapazierter Muskulatur, verdauungsregulierend, wohltuend für die Atemwege

Seele und Geist: klärt den Geist, kann Denkarbeiten und Konzentrationsfähigkeit unterstützen



Ehemals in England beheimatet ist die Minze heute auf der ganzen Welt anzutreffen.

Hinweis: Nicht in der Schwangerschaft und vor dem Einschlafen anwenden. Verdünnungsempfehlungen unbedingt beachten. Nicht für Babys und Kleinkinder geeignet. Nicht als Badezusatz verwenden.

Ätherische Ölmischungen von Bärbel Drexel

Ätherische Ölmischung	Duftrichtung	Enthält u. a. folgende ätherische Öle	Anwendungstipp
Anti-Mücke	Einige Tropfen in der Duftlampe vertreiben „ungebetene“ Gäste.	Lavendel, Nelkenblüten, Orange	Insektenzerstäuber: 4–5 Tropfen mit 50 ml Alkohol (z. B. Isopropyl) in einen Zerstäuber geben.
Erkältung	Ausgewählte ätherische Öle klären die Raumluft und erfrischen die Atemwege.	Eucalyptus, Pfefferminze, Citrone, Salbei	Zum Durchatmen: Mehrere Tropfen in die Duftlampe geben.
Frühlings-erwachen	Diese Duftmischung entführt Sie in den Frühling – zu jeder Jahreszeit.	Orange, Lavendel, Ylang-Ylang	5 Tropfen auf ein Stofftaschentuch geben und in der Waschmaschine mitwaschen.
Guter Schlaf	Diese Ölmischung umhegt uns im Schlaf und schenkt uns süße Träume.	Eucalyptus, Orange, Sternanis	Für süße Träume: 3 Tropfen auf ein Taschentuch geben und auf den Nachttisch oder neben das Kopfkissen legen.
Vanilletraum	Die sinnlich-süße Milde sorgt für Entspannung und gute Laune.	Amyrisöl, Vanille	Duftlampe im Kinderzimmer: 3 Tropfen Vanilletraum mit 3 Tropfen Blutorange mischen.
Zimtsterne	Genießen Sie den herrlichen Duft nach frisch gebackenen Zimtsternen.	Orange, Sternanis, Nelkenblüten, Zimt	Duftende Weihnachtsdeko: einige Tropfen auf den Adventsschmuck geben.



4. Basisöle / Trägeröle von Bärbel Drexel

Diese Öle fungieren als Basis/Träger für ätherische Öle und werden verwendet, um aromatische Gesichts-, Körperöle, Badezusätze etc. herzustellen. Die Basisöle selbst haben bereits wohltuende Eigenschaften, sodass eine kombinierte Anwendung zum Pflegeerlebnis und Wohlgenuss für die Haut wird. Auch hier ist die Naturreinheit der Öle entscheidend.



Argan Hautöl

Inhaltsstoffe:

Reich an Ölsäure, Linolsäure und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie Pflanzensterole.

Geeignet:

Bei trockener, sensibler, strapazierter, sonnenverwöhnter Haut. Für jeden Hauttyp. Als natürlicher Sonnenschutz, auch bei rauer und juckender Haut.

Pflege-Tipp „Haarkur“:

Massieren Sie etwas Argan Hautöl mit den Fingerspitzen in die Haare, bis in die Spitzen, ein. Nach mindestens 1 Stunde Einwirkzeit die Haare mit einem milden Shampoo waschen.



Arganbäume wachsen in einigen Regionen Marokkos und Algeriens. Das gelbliche Öl wird aus den Samen gewonnen. Zur Herstellung von einem Liter Arganöl werden etwa 30kg Früchte benötigt.

Macadamia Hautöl

Inhaltsstoffe:

Besitzt einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, besonders Palmitolein und Ölsäure.

Geeignet:

Bei empfindlicher, irritierter Haut. Das Öl dringt leicht in die Haut ein und hat glättende Eigenschaften. Als natürlicher Sonnenschutz (LSF 3–4).

Pflege-Tipp „Belebendes Fußmassageöl“:

1 Teelöffel (5 ml) Macadamia Hautöl mit 2–3 Tropfen ätherischem Öl Blutorange oder Citronen mischen und in die Fußsohlen einmassieren. Danach Socken anziehen. Auch zur Stärkung des Immunsystems geeignet.



Die Macadamianuss wird auch als Königin der Nüsse bezeichnet. Ihr Anbau und die Weiterverarbeitung sind sehr aufwendig. Dafür überzeugen ihre Nährwerte und Hautpflegeeigenschaften. Das klare, hellgelbe Pflegeöl wird durch Pressen der Samen (Macadamianüsse) gewonnen.

Nachtkerze Hautöl

Inhaltsstoffe:

Sehr hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, davon ca. 65–80 % Linolsäure und etwa 8–15 % Gamma-Linolensäure.

Geeignet:

Für empfindliche, gereizte und trockene Haut. Es kann die Haut vor Feuchtigkeitsverlusten schützen, raue Stellen glatt pflegen und das Zellwachstum und die Zellregeneration fördern.

Pflege-Tipp „Handpeeling für babyweiche Hände“:

Etwa einen Teelöffel Zucker oder Salz in die Handfläche geben und mit etwa einem Esslöffel Nachtkerzenöl vermischen. Die Zucker-Öl-Mischung in die Hände einmassieren, anschließend nur kurz mit lauwarmem Wasser abspülen und trockentupfen.



Die Nachtkerze ist weit verbreitet. Sie wächst besonders in steinigem Gelände und an Wegrändern. Das reichhaltige, klare Öl wird aus ihren Samen durch mechanische Kaltpressung und anschließende Filterung gewonnen.



Impressum

© 2019 Bärbel Drexel GmbH, 86674 Baar (Schwaben)
1. Auflage

Redaktion: Bärbel Drexel GmbH

Druck: flyeralarm GmbH, Würzburg

Fotos: Adobe Stock, iStock by Getty Images; shutterstock; Bärbel Drexel GmbH

Alle Rechte der Nutzung, des Nachdrucks und der Verwertung, Verbreitung oder Verarbeitung – auch auszugsweise – vorbehalten. Irrtümer, Druck- und Schreibfehler vorbehalten!

Art.-Nr. 66087



Bärbel Drexel GmbH
Aichacher Straße 7 | 86674 Baar (Schwaben)
www.baerbel-drexel.de
Bestell- und Service-Telefon: 08276 - 518 100
Fax: 08276 - 518 500