

Pflanzenkunde - Ätherische Öle



Zur Sommerzeit verwandeln Pflanzen ihre Stärke in Fette und Öle.
Vor allem befinden sich die Öle in den Blüten, aber auch in Blättern und Stängeln.

Ätherische Öle sind grundsätzlich ein starkes Konzentrat der Pflanze.
Das heißt es sollte unbedingt verdünnt werden. 12 Tropfen auf 30 ml Pflanzenöl = 2% Lösung.

(1 Liter ätherisches Öl der Melisse = 7 Tonnen Melissenblätter)

Sie können über die Haut, durch das Riechen oder direkt über die Nahrung aufgenommen werden.

Je nach Pflanze wirken sie zum Beispiel:
beruhigend, anregend, euphorisierend, anregend oder schmerzstillend.

Alle ätherischen Öle haben folgendes gemeinsam:

- **Entzündungswidrig**
- **Desinfizierend**
- **Krampflösend**
- **Stärkend Magen, Darm, Galle, Leber**
- **Viren- & bakterientötend**
- **Pilzhemmend**
- **Immunstimulierend**
- **Durchblutungsfördernd/Hautreizend**

⚠ In großen Mengen wirken ätherische Öle giftig auf Niere, Leber, das zentrale Nervensystem. Zur Langzeiteinnahme sind sie nicht geeignet. Gewöhnungs- und Umkehrereffekt möglich.

In Schwangerschaft und Stillzeit ist besondere Vorsicht geboten.

Folgende Pflanzen enthalten besonders viele ätherische Öle:

- Kamille
- Beifuß
- Melisse
- Thymian
- Schafgarbe
- Tanne
- Petersilie
- Rosmarin
- Salbei
- ...

Alexandra Dören

