

Institut Kappel Wuppertal
Europäisches Studienkolleg für Aus- und Weiterbildung

Höchsten 3, Postfach 13 16 52, 42043 Wuppertal
Studiensekretariat Zentrale Telefon Nr.: 0202 – 440 421

Fax: 0202 – 244 39 80

E-Mail: info@institut-kappel.de

Internet: www.institut-kappel.de

KOSTENLOSE LESEPROBE

Sehr geehrte Interessentin,
sehr geehrter Interessent,

anbei finden Sie eine kostenlose Leseprobe zu dem von Ihnen gewünschten,
berufsbegleitenden Ausbildungslehrgang am Institut Kappel Wuppertal als pdf-Datei.

Die Studieninhalte sind entsprechend der Lehrgangsgliederung bzw. der Infoschrift zu entnehmen.

Alle Lehrgänge bestehen aus mehreren Studien-Lehrordnern, welche durch didaktisch-pädagogische Aufbereitung eine optimale berufsbegleitende Aus- bzw. Weiterbildung darstellen.

Erfahrene Fachdozenten des Institut Kappel Wuppertal stehen Ihnen während der gesamten Ausbildungszeit zur Verfügung, um Ihnen beispielsweise bei eventuellen Unklarheiten oder Verständnisproblemen während Ihres Studiums weiterzuhelfen.

Eine Lernkontrolle erfolgt durch Prüfungsfragen, Kontrollfragen oder Übungen am Ende einer jeden Studienlektion.

Für die tägliche Lernzeit sollten Sie von ca. 30 bis 45 Minuten pro Tag ausgehen.

Obwohl Ihnen die vorliegende Leseprobe sicherlich nur einen „kleinen Eindruck“ der Gesamtausbildung vermitteln kann, würden wir uns freuen, auch Sie im Rahmen der Wuppertaler Studiengemeinschaft begrüßen zu dürfen.

Wir verbleiben für heute

mit freundlichen Grüßen aus Wuppertal

Frau Schneider, Studiensekretariat

Ausbildungsförderung: Wir akzeptieren übrigens auch Bildungsschecks des Land NRW

Gliederung

Einführung in das Studium

-Erfolgreiches Lernen

1.0 Düfte

1.1 Der Vorgang des Riechens

1.2 Einfluß von Gefühlen, Bedürfnissen und Einstellungen

1.3 Persönliches Riechmuster

1.4 Selbsterfahrung von Gefühlen

1.5 Weshalb können uns Düfte überhaupt beeinflussen?

1.6 Fragen zur Überprüfung des Lernstoffes

2.0 Aromatherapie

- Definition

- Wodurch unterscheidet sich die Aromatherapie von anderen
Behandlungsformen?

3.0 Ätherische Öle

- Definition

3.1 Wo befindet sich das ätherische Öl?

3.2 Qualität eines Öles

3.3 Einige wichtige Eigenschaften ätherischer Öle

3.4 Analytik ätherischer Öle

3.5 Gaschromatographie

3.6 Gewinnung ätherischer Öle

1) Wasserdampfdestillation

2) Extraktion

3) Enfleurage

4) Pressung

4.0 Anwendungsverfahren

4.1 Massage

4.2 Exkurs: Haut

4.3 Bäder

4.4 Das Fußbad

- Inhalation

1) Dampfinhalation

2) Taschentuchinhalation

4.5 Aromalampe

4.6 Kompressen

4.7 Körperöl/Massageöl

4.8 Creme

4.9 Parfüm

4.10 Fragen zur Überprüfung des Lernstoffes

5.0 Therapeutisches Vorgehen

- 1) POSITIVE WERTSCHÄTZUNG und BEDINGUNGSLOSES AKZEPTIEREN des Klienten
- 2) EMPATHIE - einführendes Verstehen
- 3) ECHTHEIT oder KONGRUENZ des Therapeuten

- 5.1 Welche Anforderungen müssen an einen Aromatherapeuten gestellt werden?
- 5.2 Checkliste für Ihr persönliches Verhalten als Aromatherapeut
- 5.3 Exkurs: Taoismus
- 5.4 Umgang mit schwierigen Themen
- 5.5 Anregungen zum Umgang mit auffälligen oder schwierigen Klienten
- 5.6 Psychosomatische Betrachtungsweise von Krankheiten
- 5.7 Fragen zur Überprüfung des Lernstoffes

6.0 Exkurs: Der Kräutergarten

6.1 Alphabetische Übersicht:

Die ätherischen Öle und ihre Anwendung

Basilikum
Benzoe
Bergamotte
Bohnenkraut
Cajeput
Dill
Estragon
Eukalyptus
Fenchel
Fichte
Geranie
Honig
Hyazinthe
Ingwer
Jasmin
Kamille
Kampfer
Kiefer
Lavendel
Lemongras
Lorbeer
Majoran
Melisse
Muskatellersalbei
Myrrhe
Neroli
Pampelmuse
Patchouli
Pfefferminze
Rose
Rosmarin
Teebaum
Thymian
Wacholder

Weihrauch
Ylang-Ylang
Zitrone
Zypresse

6.2 Einschränkung ätherischer Öle

- 1) Toxizität
- 2) Schwangere
- 3) Hautreizung

7.0 Alphabetische Übersicht:

Welches ätherische Öl verwendet man bei folgenden Symptomen?

Abgeschlagenheit
Akne
Allergien
Angina
Angstzustände
Appetitlosigkeit
Asthma
Bindegewebsschwäche
Blähungen
Blasen
Blasenentzündung
Blutdruck
Bluterguß
Bronchitis
Depression
Diabetes
Disharmonie
Durchfall
Ekzem
Erkältung
Fieber
Frigidität: siehe Sexuelle Schwierigkeiten
Fußpilz
Gicht
Gürtelrose
Hämorrhoiden
Halsschmerzen
Hautprobleme
Heiserkeit
Heuschnupfen
Hexenschuß
Husten
Impotenz: siehe Sexuelle Schwierigkeiten
Insektenstiche
Ischias
Klimakterium
Kolik

Kopfschmerzen
Krampfadern
Krämpfe
Kreislaufstörungen
Magenbeschwerden/Darmbeschwerden
Mandelentzündung: siehe Halsschmerzen
Menstruationsbeschwerden
Migräne: siehe Kopfschmerzen
Müdigkeit
Nasenbluten
Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)
Nervosität: siehe Streß
Ödem
Ohrenschmerzen
Prämenstruelles Syndrom
Rheumatische Beschwerden
Rückenschmerzen
Schlaflosigkeit/Schlafstörungen
Schmerzen
Schnittwunden
Schnupfen
Schock
Schuppenflechte
Schwindelgefühle
Sexuelle Schwierigkeiten
Sonnenbrand: siehe Verbrennungen
Stirnhöhlenkatarrh
Streß
Verbrennungen
Verdauungsbeschwerden
Verstauchung
Verstopfung
Warzen
Wetterfühligkeit
Zahnfleischentzündung
Zahnschmerzen
Zellulitis

8.0 Alphabetische Übersicht über die Wirkung ätherischer Öle

abführend
abwehrstärkend
anregend
antibiotische Wirkung
antidepressiv
antirheumatisch
antiseptisch
aphrodisisch
appetitanregend
beruhigend
blutdrucksenkend

blutdrucksteigernd
blutzuckersenkend
blutreinigend
blutstillend
desinfizierend
durchblutungsfördernd
durchwärmend
entspannend
entzündungshemmend
erfrischend
fiebersenkend
geburtsfördernd
harmonisierend
harntreibend
herzstärkend
hustenstillend/hustenlindernd
insektenvertreibend
konzentrationsfördernd
krampflösend
kreislaufanregend
magenanregend
magenberuhigend
magenstärkend
menstruationsfördernd
milchbildend
narkotisierend
nervenberuhigend
nervenstärkend
pilztötend
schlaffördernd
schleimlösend
schmerzstillend/schmerzlindernd
schweißhemmend
schweißtreibend
stärkend
stimmungsaufhellend
tonisierend
verdauungsfördernd
wundheilend

9.0 Entspannungsverfahren

9.1 Progressive Muskelentspannung

9.2 Streßbewältigungstraining

9.3 Bewegungstherapie

9.4 Kinesiologie

9.5 Bewegungsübungen nach Feldenkrais

9.6 Körperreise

9.7 Autogenes Training

9.8 Phantasiereise

- 9.9 Entspannungsgeschichte
- 9.10 Entspannungsgeschichte mit ätherischen Ölen
- 9.11 Dialog mit dem Symptom
- 9.12 Yoga
- 9.13 Meditation
 - 9.13.1 Besinnende Betrachtung
 - 9.13.2 Bewegungsmeditation
 - 9.13.3 Müßiggang-Meditation
- 9.14 Sprüche
- 9.15 Fragen zur Überprüfung des Lernstoffes

- 10.0 Aromatherapie und Chakras
- 10.1 Chakras und Farben
- 10.2 Welche Möglichkeiten haben Sie in der Aromatherapie Farben einzusetzen?
- 10.3 Test
- 10.4 Chakras und Edelsteine
- 10.5 Wie verwendet man nun Edelsteine in der Aromatherapie?
- 10.6 Tabellarischer Überblick: Chakras
- 10.7 Chakradiagnose:
 - 1) Welches Chakra reagiert wiederholt bei Streß?
 - 2) Körpersprache
 - 3) Schlafgewohnheiten
- 11.0 Fragen zur Überprüfung des Lernstoffes

Sonderkapitel
Gesetzliche Bestimmungen für “nicht-ärztliche Therapeuten”

1.5 Weshalb können uns Düfte überhaupt beeinflussen?

Die Nervenzellen in der Nase senden nach dem Empfang eines Duftmoleküls einen elektrischen Impuls über Nervenbahnen ins Gehirn. Aber kein anderes Sinnessystem, weder Sehen, Hören, Schmecken oder Fühlen also, hat die auffallend direkte Verbindung zum Gehirn, in das limbische System, wie das Riechen. Und dieses limbische System ist verantwortlich für die Steuerung des Hormonsystems, die Immunabwehr, Motivation, Kreativität, unsere Emotionen, Sexualität sowie das Streßerleben.

Daraus folgt, daß durch die Nase aufgenommene Gerüche oder Düfte ins Gehirn (limbische System) weitergeleitet werden und dort sehr enge Verbindungen zu den zuvor genannten Funktionen haben, so daß sie beispielsweise Gefühle auslösen können. Da verschiedene Pflanzenstoffe die Sexualität anregen, macht sich die Parfümindustrie diese Erkenntnis zu Nutze und mischt ihren Düften sexualanregende Stoffe bei.

Dieser umfangreiche Ablauf von der Duftwahrnehmung bis zu einer körperlichen Reaktion dauert nur wenige Sekunden.

Das Dufterlebnis ist aber auch innerhalb eines ökologischen Kontextes zu betrachten. Denn durch den Duft machen Pflanzen auf chemischem Wege auf sich aufmerksam. Insekten sollen für die Pollenübertragung angelockt werden. Die Düfte von Blüten werden also aktiv an die Umwelt abgegeben. Im Gegensatz dazu sieht es mit den Düften von Blättern, Stengeln oder im Boden befindlichen Pflanzenteilen anders aus: Ihr Duft wird erst dann wahrnehmbar, wenn die betreffenden Pflanzenteile auf irgendeine Art zerteilt werden.

Dadurch sollen in erster Linie pflanzenfressende Schädlinge abgeschreckt werden. Deshalb riechen Wurzelaromata auch oft stechend oder scharf.

1.6 Fragen zur Überprüfung des Lernstoffes

1) Ein Mensch kann sich Gerüche gut vorstellen.

Ja

Nein

2) Krankheiten haben einen typischen Geruch.

Ja

Nein

3) Die Geruchssensibilität nimmt mit der Zeit zu.

Ja

Nein

4) Düfte können Angst vermindern.

Ja

Nein

5) Düfte können einen Menschen sexuell stimulieren.

Ja

Nein

6) Erklären Sie die Beziehung zwischen einem Duft, Nase und dem Gehirn.

7) Erklären Sie die ökologische Bedeutung des Dufterlebens.

2.0 AROMATHERAPIE

Definition:

Hiermit wird die Wissenschaft von der Benutzung pflanzlicher Essenzen bei der Behandlung von Krankheiten bezeichnet.

- Wodurch unterscheidet sich die Aromatherapie von anderen Behandlungsformen?

Es handelt sich bei der Aromatherapie um eine ganzheitliche Therapieform, d.h., daß sie sich auf Körper, Geist und Seele eines Menschen bezieht.

MERKE:

Die Aromatherapie behandelt Körper, Geist und Seele!

Die Aromatherapie bietet eine unschätzbare Alternative zur Behandlung mit Tabletten:

- Erstens stellt sie eine unschädliche Behandlungsform dar.
- Zweitens kann sie nicht zur Abhängigkeit führen!

Außer einem heilenden Effekt kann die Aromatherapie nebenbei sowohl einen Entspannungseffekt als auch den Genuß eines Dufterlebnisses haben.

3.0 Ätherische Öle

Definition:

Ätherische öle sind flüchtige und duftende Substanzen.

Sie entstehen aus dem Pflanzenstoffwechsel und können deshalb auch mit dem Blut in unserem Körper verglichen werden.

Aus chemischen Grundstoffen, die die Pflanze aus der Luft und aus dem Boden aufnimmt, stellt sie auf höchst wunderbare Weise mittels der Sonnenenergie und des Blattgrüns eine Menge von Verbindungen her: Sie liefert Eiweiß, Zucker, Stärke und Fette sowie Sauerstoff. Aber von besonderer Bedeutung sind jene Stoffe, die im Laufe der Geschichte als heilsam erkannt und genutzt wurden - die ätherischen Öle.

Hierbei steht das Heilen von Krankheiten im Vordergrund. Während Tiere das Kraut finden, das ihnen gut tut, muß der Mensch erst Erfahrungen sammeln im richtigen Umgang mit den Pflanzen.

3.1 Wo befindet sich das ätherische Öl?

Die ätherischen Öle werden aus den unterschiedlichsten Pflanzenteilen gewonnen. Auch aus Früchten wie Zitronen oder Gemüse wie Möhren werden ätherische Öle gewonnen.

Bei Rose oder Lavendel wird das Öl aus den Blüten gewonnen; bei Patchouli und Lemongras aus den Blättern; bei Anis oder Pfeffer dagegen aus den Samen und Baldrian gewinnt man aus der Wurzel.

Je nach Art der Pflanzengattung wird das ätherische Öl in besonderer Weise gespeichert. Bei den Lippenblütlern kommen beispielsweise spezielle Drüsenhaare auf der Blattoberfläche vor.

Das Öl wird hier in Form von Tröpfchen abgelagert und nur von einer dünnen Haut geschützt. Sanftes Berühren reicht schon aus, um die Duftstoffe freizusetzen. Hierzu zählen Lavendel, Rosmarin oder Thymian.

Die Doldenblütengewächse verfügen über sogenannte Exkretgänge als Ölspeicher. Bei der Petersilie beispielsweise sieht man sie mit bloßem Auge, nämlich als dunkle Ölstriemen, die sich zwischen den Rippen befinden. Weitere Pflanzen dieser Gattung sind: Anis, Dill, Fenchel oder Koriander.

3.2 Qualität eines Öles

In der Aromatherapie sollen ausschließlich natürliche ätherische Öle Verwendung finden. Das ist leider nicht selbstverständlich. Denn viele Öle werden heutzutage chemisch hergestellt, verlieren aber dadurch ihre therapeutische Wirkung. Auch wenn Pflanzen chemisch gespritzt sind schmälert dies ihre therapeutische Wirkung.

Welche Faktoren sind entscheidend für den Wert eines ätherischen Öles?

- die Pflanzensorte
- die Bodenbeschaffenheit
- die Erntezeit
- und die Art der Gewinnung.

Wichtig:

Achten Sie beim Kauf eines Öles auf seine Reinheit!

Test:

- 1) Schwimmt ein ätherisches Öl auf Wasser, so ist das positiv, da ein echtes Öl sich nicht in Wasser löst.
- 2) Gibt man einen Tropfen ätherisches Öl auf ein Stück Papier, so darf bei einem reinen Öl kein Fleck zurückbleiben.