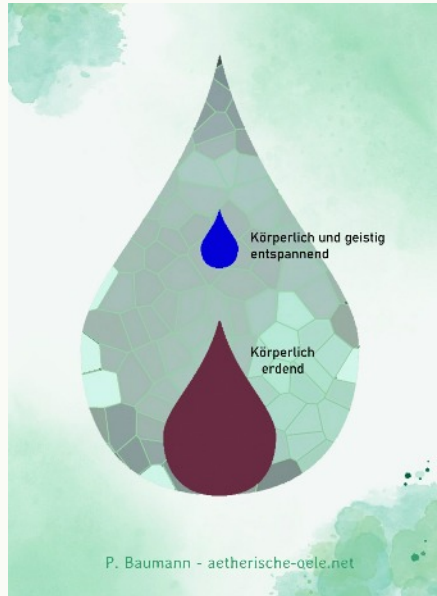


# LINALOE

Der Linaloebaum wächst in Mittel- und Südamerika, besonders in Mexiko. Linaloe wird oft anstelle des Rosenholzes verwendet und ist eine Alternative zum Rosenholzbaum, der vom Aussterben bedroht ist. Renommierte Lieferanten von ätherischem Öl führen Rosenholzöl gar nicht mehr in ihrem Sortiment und bieten dafür Linaloeholz an, welches eine ähnliche Zusammensetzung hat.

Die Pflanze gehört zur Familie der Burseraceae. Die prominentesten Vertreter dieser Pflanzenfamilie sind die Weihrauchbäume (*Boswellia*), die insbesondere in Somalia, Oman und Indien heimisch sind. Ein weiteres bemerkenswertes Mitglied dieser Familie ist der Palo Santo-Baum, der besonders in Ecuador heimisch ist und leider stark vom Aussterben bedroht ist.

Die teilweise Praktik, Linaloeholzöl als aus aromatherapeutischer Sicht als Alternative zum Rosenholzöl zu nutzen, sollte kritisch betrachtet werden. Ohne nachhaltige Erntepraktiken könnte der Linaloebaum in absehbarer Zeit ebenfalls zu den gefährdeten Arten zählen. Deshalb sollte man beim Gebrauch des Öls Zurückhaltung üben. Öle-Anbieter mit einem Fokus auf Nachhaltigkeit tendieren daher dazu, vermehrt das Öl



aus den Früchten, also den Beeren, des Baumes anzubieten.

Das Öl, gewonnen aus diesen Früchten, verströmt ein zart blumiges, dezent süßliches Aroma mit einer frischen, zitrusartigen Nuance. Es findet weltweit Verwendung in der Parfümbranche. Die grünlichen Blüten des Baumes entwickeln sich zu fleischigen, dunkelgrünen Beeren, die von Juli bis August geerntet werden. Indien ist Spitzenreiter in der

Produktion von Linaloe-Beerenöl mit einer Jahresproduktion von etwa 50 Tonnen.

## Das ätherische Öl Linaloe

Die Linaloe ist auch unter der Bezeichnung „*Bursera delpechiana*“ bekannt. Linaloe hat eine gewisse Ähnlichkeit mit Bergamotte- und Lavendel, wobei diese drei Öle auch wunderschön miteinander verschmelzen. Das ätherische Öl Linaloe wird beispielsweise für Kühlung verwendet sowie in beruhigenden, sanften Mischungen. Es ist emotional erhebend und zur gleichen Zeit auch beruhigend und gut zur Unterstützung des Schlafes. Linaloe hat eine starke krampflösende Wirkung, vor allem wenn der Schmerz von einer Verletzung oder von Muskelkater stammt. Zudem hat dieses ätherische Öl eine starke antiinflammatorische Wirkung.

Chemische Untersuchungen haben ergeben, dass Linalylacetat und nicht Linalool – wie zuvor angenommen – der dominierende Inhaltsstoff im Linaloe-Beerenöl (auch „indisches Lavendelöl“) und im mexikanischen B. linanoe ist.

Dieses exquisite ätherische Öl ist besonders bei infektiösen Erkrankungen bei Kleinkindern nützlich, insbesondere wenn sie unruhig oder ängstlich sind. Wegen seiner Inhaltsstoffe, die jenen im Lavendelöl ähneln, kann es auch in der Hautpflege verwendet werden. In Duft und Anwendung ähnelt es auch dem Öl des Ho-Baumes.

In den letzten Jahren wurde jedoch festgestellt, dass der Monoterpenalkohol Linalool schneller oxidiert als bisher angenommen. Daher sollte man versuchen, Öle mit hohem Linaloolgehalt innerhalb eines Jahres nach dem ersten Öffnen zu verwenden, insbesondere bei Anwendung auf sensibler Haut.

Das ätherische Öl Linaloe ist ein wirksames Mittel für Allergien der Atemwege, um die Entzündung zu beruhigen oder auch um das Niesen etwas zu beruhigen. Auch bei Infektionen kann man dieses Öl gut verwenden. Wenn beispielsweise Infektionen der Nasennebenhöhlen vorliegen, mischt es sich gut mit Saro und Teebaumöl.

---

# VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

*Linaloe kann sowohl zu körperlichen, als auch zu psychischen Zwecken eingesetzt werden.*

So sind insbesondere diese Eigenschaften bekannt:



## **Körperliche Wirkungen:**

- Linaloe wirkt antiinfektiös.
- Es hat antidepressive Eigenschaften und hilft so Depressionen zu verhindern oder vorhandene Depressionen zu lindern.
- Das ätherische Öl wirkt entzündungshemmend und lindert so auch vorhandene Entzündungen und fördert die Kühlung.
- Linaloe wirkt krampflösend und lindert somit Spasmen und Krämpfe.
- Es wirkt stärkend.
- Das ätherische Öl kann für die langfristige Unterstützung des Immunsystems verwendet werden.
- Dieses Öl wird besonders in der Hautpflege eingesetzt, wo es stärkende, schützende und regenerierende Eigenschaften aufweist. Vor allem bei trockener und gereizter Haut kann man es sehr gut verwenden, ebenso bei Dermatitis und Schnittwunden.
- In den dunkleren Monaten ist das Linaloeholz ein wahrer Booster für das Immunsystem und hilft, seelische Tiefs auszugleichen. Mit seinen antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften ist es ein wertvoller Begleiter während der Erkältungs- und Grippezeit. Besonders bei den kleinsten Familienmitgliedern zeigt es seine wohltuende Wirkung bei Erkältungen. Und nicht zu vergessen: Fußmassagen mit Linaloeholz können auch dazu beitragen, das Immunsystem der Kinder zu kräftigen.

Linaloeholz eignet sich hervorragend für alle Hauttypen und hat eine besonders positive Wirkung auf die Haut. Es revitalisiert und schützt die Haut, indem es sie vor äußeren Einflüssen bewahrt und intensiv pflegt. Vor allem für empfindliche, zarte Haut oder für Haut, die schnell irritiert ist und zu Rötungen neigt, ist es ideal. Babypflegeprodukte profitieren ebenfalls von den Eigenschaften des Linaloeholzöls. Bei konsequenter Anwendung mit Linaloeholzöl gewinnt die Haut an Resilienz und wird widerstandsfähiger.

Für all jene, die sich erst in die Welt der ätherischen Öle wagen, ist Linaloeholz eine sichere und angenehme Wahl.



### Energetische und emotionale, psychische Wirkungen:

- Linaloe wirkt entspannend.
  - Dieses ätherische Öl beruhigt.
  - Es hat auch eine stärkende Wirkung.
  - Linaloe ist emotional erhebend.
  - Es hilft bei Schlaflosigkeit.
  - Das Mittel kann gegen Angstzustände verwendet werden.
- Ein Öl in Verbindung mit dem Thema Trauer und dem Sterben
  - Linaloeholz wird in der Kinderheilkunde gerne eingesetzt. Das Öl beruhigt, ohne müde zu machen. Bei nervösen Spannungen, stressbedingten Beschwerden und Ängsten wirkt der Duft stärkend und schützend.

Linaloeholz hat die beeindruckende Fähigkeit, die Produktion von Enkephalinen zu stimulieren, welche als Neurotransmitter fungieren. Diese Botenstoffe sind bekannt dafür, sowohl aufhellend zu wirken als auch Schmerzen zu lindern. Ein niedriger Enkephalinspiegel kann zu Gefühlen der Melancholie und einem verminderten Selbstwertgefühl führen.

Vor allem am Abend, nach einem Tag voller Eindrücke und Abenteuer, finden Kinder und Babys oft schwer zur Ruhe. In solchen Momenten kann eine Mischung aus einem Tropfen Linaloeholz und einem Tropfen feinem Lavendel auf einem Duftstein Wunder wirken und die kleinen Gemüter beruhigen.

Für Erwachsene kann ein entspannendes Bad mit Linaloeholz in stressigen Phasen wahre Wunder wirken. Es hilft, die Muskulatur zu lockern, beruhigt die Nerven und hebt die Stimmung. Man kann dem Alltag für einen Moment entfliehen und findet in einem Bad mit Linaloeholz Gelassenheit und Ruhe. Bei geistiger Erschöpfung kann das Holz helfen, den Kopf zu klären und die Gedanken zu ordnen.

Besonders Menschen, die emotional sensitiv sind oder sich oft zurückziehen, können von Linaloeholz profitieren. Es bietet einen schützenden Mantel gegen übermäßige äußere Reize. Und in Zeiten der Mutlosigkeit oder Unsicherheit kann es eine stärkende und klärende Wirkung entfalten, die es uns ermöglicht, entschlossen und mit klarer Sicht zu handeln.

Linaloeholz ist mehr als nur ein Duft: es ist eine Brücke zu den tieferen Schichten unseres Selbst. Es hüllt die Seele in einen Mantel der Geborgenheit, erinnert uns daran, dass, obwohl unser physisches Selbst verletzlich ist, unsere Seele unerschütterlich bleibt. Dieses ätherische Öl führt uns sanft in eine tiefe Selbstreflexion und ermöglicht es uns, die Stimme unserer inneren Seele klarer zu hören.

In Momenten der Meditation kann es uns empfänglicher für die Botschaften unserer Seelenverwandten machen.

In den emotional aufgeladenen und herausfordernden Zeiten der Sterbegleitung zeigt Linaloeholz seine besondere Kraft. Für die Angehörigen kann es ein Balsam für die überwältigende Mischung aus Erschöpfung, Anspannung, Müdigkeit und Trauer sein. Es bietet einen Anker inmitten des Sturms der Emotionen und hilft dabei, das Unvermeidliche mit einem Gefühl von Frieden und Akzeptanz anzunehmen.

Für den Sterbenden selbst kann Linaloeholz wie eine sanfte Hand sein, die die Furcht vor dem Unbekannten lindert. Es erinnert den Sterbenden daran, dass das Freilassen der Seele kein Ende, sondern ein Übergang ist. Ein Übergang zu einem Ort, an dem die Seele ihre wahre Freiheit und Unendlichkeit erfährt. Es hilft, das Leben mit Dankbarkeit loszulassen und den nächsten Schritt mit Mut und Hoffnung zu gehen.

Nur für den privaten Gebrauch  
Copyright Peter Bähr  
Aetherische-Öle

# STECKBRIEF



KOPFNOTE

## Harmonie mit anderen Düften

Rose  
Sandelholz  
Zedernholz  
Rosenholz  
Weihrauch  
Duftrichtung  
Süß-holzige  
Blumig  
Frisch

## Pflanzenfamilie

Burseraceae, bekannt als  
Balsambaumgewächse.  
Verwendeter Pflanzenteil:  
Dieses Öl wird aus dem Holz,  
den Zweigen und in einigen  
Fällen auch aus den Früchten  
des Baumes extrahiert.

## Empfohlene Anwendungen

Als Raumspray zur Aromatisierung von Räumen.  
Trockeninhalationen,  
idealerweise mit einem  
eleganten Riechstift, sind  
besonders wirksam bei HNO-  
Infektionen.

In antiseptischen  
Ölmischungen oder Balsamen  
kann Linaloeöl zur Behandlung  
kleiner Wunden beigemischt  
werden.

## Wirkstoffe

Linaloe  
enthält:  
Monoterpenole zu etwa 80-90%,  
vor allem Linalool.  
Ester in einem Anteil von  
10-20%, hauptsächlich Linalylacetat.  
Oxide in einer Menge von 3%,  
vor allem Linalooloxid.  
Monoterpene in geringer  
Konzentration.  
Sesquiterpene in Spuren.  
Monoterpenketone in minimalen  
Mengen.

## Affirmation

Ich fühle mich angenehm  
entspannt und gebe mich  
schönen Gedanken hin.

## Elemente

Linaloeholz gehört zum  
Element Wasser und Erde. Es  
bringt angenehme Gefühle zum  
Fließen.

## Lagerung und Preis

Nach dem Öffnen bleibt das  
Linaloeöl etwa 2-3 Jahre  
haltbar.  
Preislich liegt es in einem  
erschwinglichen bis mittleren  
Bereich.

# ANWENDUNGSGEBIETE DES LINALOE-ÖLS

## Gesichtspflege

Linaloeöl kann als Bestandteil von Gesichtölen und -seren verwendet werden. Seine beruhigenden Eigenschaften machen es ideal für empfindliche oder gereizte Haut.

## Körperpflege

In Körperlotionen und -ölen kann Linaloeöl helfen, die Haut zu befeuchten und ihr ein geschmeidiges Gefühl zu verleihen.

Hautregenerierung:

Die regenerierenden Eigenschaften des Linaloeöls unterstützen die natürliche Erneuerung der Hautzellen, was besonders bei beschädigter oder alternder Haut nützlich sein kann.

## Hautschutz

Linaloeöl bildet eine schützende Barriere, die hilft, schädliche Umwelteinflüsse abzuwehren und die Haut gesund zu erhalten.

## Trockene Haut

Für Menschen mit trockener Haut kann Linaloeöl helfen, Feuchtigkeit zu binden und so Trockenheit und Schuppung zu verringern.

## Gereizte Haut

Aufgrund seiner beruhigenden Eigenschaften kann Linaloeöl Rötungen und Reizungen lindern, was es zu einer guten Wahl für Personen mit empfindlicher Haut oder Hauterkrankungen wie Ekzemen macht.

## Beruhigende Wirkung

Jenseits seiner Hautpflegeeigenschaften hat Linaloeöl auch eine beruhigende Wirkung auf den Geist. Es kann helfen, Spannungen abzubauen und ein Gefühl von Frieden und Entspannung zu fördern.

## Gegen Ängste

Linaloeöl kann als Teil einer Aromatherapie-Behandlung verwendet werden, um Ängste zu lindern. Sein beruhigender Duft kann helfen, Unruhe zu reduzieren und ein Gefühl der Ruhe zu fördern.

---

# REZEPTUREN

## Anwendung in der Duftlampe

Duftmischung zur Entspannung von Körper und Geist

Zutaten: 6 Tr. Linaloeholz, 2 Tr. Ylang-Ylang, 1 Tr. Zimt

## Duftlampe

Als Raumduft eignet sich Linaloeholz gut zur Entspannung von Körper und Geist.

Zutaten: 6 Tropfen Linaloeholz, 2 Tropfen Ylang-Ylang und 1 Tropfen Zimt

## Badeöl

Mit folgender Mischung zaubern Sie ein Luxusbadeöl.

Zutaten: 4 Tropfen Linaloeholz, 1 Tropfen Rose und 2 Tropfen Vanille auf 2 EL süßes Mandelöl

Gesichtspflegeöl

Zutaten: 8 Tropfen Linaloeholz und 3 Tropfen echtes Rosenöl auf 50 ml Hagebuttenkernöl. Sanft in die Haut einmassieren.

## Massageöl

Kindern mit Einschlafschwierigkeiten hilft folgendes Rezept:

Zutaten: 5 Tropfen Linaloeholz und 5 Tropfen Lavendel auf 50 ml Johanniskrautöl. Abends die Füße des Kindes damit sanft massieren.

## Vorsicht

Menschen mit sehr empfindlicher Haut können bei der Anwendung des ätherischen Öls Linaloe leichte Hautreizungen bekommen.