

## Tonka – das maximale Entspannungöl



Abb.: „Tonka-Bohne“ (Quelle: Bilder privat)

<b>Botanischer Name</b>	Dipteryx odorata
<b>Familie</b>	Hülsenfrüchtler – Leguminosaeae/Fabaceae
<b>Note</b>	Basisnote
<b>Element</b>	
<b>Herkunft</b>	Brasilien, Venezuela, Guayana, Martinique, Nigeria, Asien
<b>Gewinnung</b>	Extraktion der gemahlenen Tonkabohne mit Trinkbranntwein
<b>Duftprofil</b>	waldmeisterähnlich, bräunliche flüssig, warm duftend würzig, schwach kräuterartig mit karamelliger Note, erinnert an Mandeln
<b>Mischt sich gut mit</b>	Bergamotte, Citronella, Grapefruit, Immortelle, Jasmin, Lavandin, Lavendel fein, Muskatellersalbei, Orange, Pfefferminze, Rose, Sandelholz, Vetiver, Weißtanne, Zeder, Zitrone, Zypresse
<b>Inhaltsstoffe</b>	Cumarine (60% alpha-Benzopyron = Cumarin), Aromatische Aldehyde in Spuren, Ester, Säuren; Lösungsmittel Weingeist;
<b>Wirkung körperlich</b>	entzündungshemmend, lymphflussanregend, durchblutungsfördernd, erwärmend, schmerzlindernd, stark entkrampfend, entspannend, schlaffördernd, hormonmodulierend, hautregenerierend, herzstärkend, insektizid;
<b>Wirkung psychisch</b>	stimmungsaufhellend, ausgleichend-belebend, mild angstlösend, aphrodisierend, eurotisierend, schwach narkotisch, sedierend
<b>Anwendungsgebiete</b>	Bauchschmerzen, Frigidität, Impotenz, Hexenschuss (Lumbalgie), rheumatische Beschwerden, Arthritis der kleinen Gelenke, chronische

	Schmerzen, Herzschwäche, Lumbalgie, prämenstruelles Syndrom, Lymphstau, Cellulite, Stress, Schlafförderung, depressive Verstimmungen, stressbedingte Beschwerden, Unruhe, Ängste, Trauer
<b>Anwendung</b>	Duftlampe, Sauna, Herrenkosmetik, Massageöle, Bäder, Haarpflege; auch für die Aromaküche einsetzbar
<b>Nebenwirkungen</b>	keine Nebenwirkungen bekannt; das Öl hat einen hohen Cumaringehalt und sollte wegen der möglichen Gefahr von Leber- und Nierenschäden nicht innerlich eingenommen werden

### Literatur

Wabner, D. (2013). Taschenlexikon der Aromatherapie. Bad Kötzing: Verlag systemische Medizin.

Werner, M., von Braunschweig, R. (2012). Praxis Aromatherapie – Grundlagen, Steckbriefe, Indikationen. (3., unveränderte Auflage). Stuttgart: Karl F. Haug Verlag