

## Zeder – Mutöl



*Abb.: „Zeder“ (Quelle: Bilder privat)*

<b>Botanischer Name</b>	Cesrus atlantica (Atlaszeder)
<b>Familie</b>	Piniceae (Kieferngewächse)
<b>Note</b>	Herz-Basisnote
<b>Element</b>	Erde/etwas Feuer
<b>Herkunft</b>	Atlasgebirge (Marokko), Frankreich, Nord- und Mittelamerika Früher auch aus dem Libanon
<b>Gewinnung</b>	Wasserdampfdestillation der Holzspäne Aus 30 – 33 kg Holz = 1 l ätherisches Öl
<b>Duftprofil</b>	Warm, balsamisch-holzig, männlich
<b>Mischt sich gut mit</b>	Mit allen Ölen, besonders Rose, Lavendel, Bergamotte, Neroli, Zypresse, Wacholder, Zirbelkiefer
<b>Inhaltsstoffe</b>	Himachalen-Alpha, Cedren-Apha, Longifolen
<b>Wirkung körperlich</b>	Wundheilend, hautregenerierend, schmerzstillend, antibakteriell, desinfizierend, entzündungshemmend, schleimlösend, fiebersenkend, blutdrucksenkend;  Bei Verletzungen, Juckreiz, Narben, Akne, Hautunreinheiten, zur Haut- und Haarpflege, Kopfschuppen, Schwangerschaftsstreifen, Asthma, Allergien, Heuschnupfen, Erkältungskrankheiten, grippalem Infekt, Grippe, Schnupfen, Stirn- und Nebenhöhlenentzündung, Bronchialerkrankungen, Hustenreiz, Husten, Keuchhusten, Heiserkeit, Fieber, Ohren- und Gliederschmerzen, Blasenentzündung, Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden, gegen Insekten, Parasiten, Läuse, Milben, Krätzmilbe;

<b>Wirkung psychisch</b>	Allgemein stärkend, Körper und Geist harmonisierend, psychisch stärkend, stimmungsaufhellend, antidepressiv, entspannend, beruhigend; Bei Stress, Angstzuständen, Unruhe, Burn-Out-Syndrom, Ängsten, Nervosität, bei Trauer und zur Sterbebegleitung;
<b>Anwendung</b>	Duftlampe, Sauna, Herrenkosmetik, Massageöle, Bäder, Haarpflege
<b>Tipps</b>	Zedernöl auf einem Duftfließ im Kleiderschrank bietet einen natürlichen Mottenschutz;
<b>Hintergrund</b>	Die Atlaszeder ist ein großer, majestätischer Baum. Das Öl duftet warmholzartig und hat stärkende Wirkung auf unser Gemüt;
<b>Achtung</b>	ES gibt viele Arten von Zedernholzöl. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass das Zedernholzöl von echten Zedern stammt. Dazu stammen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlaszeder (Cedrus atlantica)</li> <li>• Himalayazeder (Cedrus deodora)</li> <li>• Libanonzeder (Cerus libani)</li> <li>• Zypernzeder (Cedrus previfolia)</li> </ul>

(vgl. Thumm, 2009, S. 107; Wollner, 2009, S. 127; vgl. Wabner, 2009, S. 321ff)

### Literatur

Thumm, A. (2009). Basis-Training Aromapflege. Primavera.

Wabner, D. (2009). Aromatherapie: Grundlagen – Wirkprinzipien – Praxis, München: Urban & Fischer

Wollner, F., Wollner, I. (2009). Der neue Duftführer. Grönzach: Buchverlag Wollner.