

SUSANNA FÄRBER & AXEL MEYER

# Aromaöle — für die Hausapotheke

NATURDÜFTE KENNEN UND RICHTIG ANWENDEN

KOSMOS



demeter

FREUDE  
BIO RAUMDUFT



# Inhalt

## 4 DIE NATÜRLICHE KRAFT DER ÄTHERISCHEN ÖLE

- 4 Ganzheitlich mit Naturdüften leben
- 5 Wie das persönliche Duftgedächtnis funktioniert
- 6 Wie die Öle gewonnen werden
- 7 Die Qualitätskriterien kennen und anwenden

## 8 PORTRÄTS ZU 22 AROMAÖLEN

### BOTANIK, WIRKUNG UND ANWENDUNG SOWIE PERSÖNLICHER HINWEIS

*Anis · Eukalyptus · Ingwer · Jasmin · Lavendel ·  
Muskatellersalbei · Nelke · Neroli · Oregano ·  
Pfefferminze · Ravensara · Rose · Rosmarin ·  
Sandelholz · Teebaum · Tonka & Vanille ·  
Zirbelkiefer · Zitrusdüfte (Zitrone & Orange &  
Grapefruit & Bergamotte)*

### ZAHRLICHE REZEPTE FÜR ZUHAUSE, DEN BÜROALLTAG UND AUF REISEN

## 46 NATURDÜFTE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

- 48 Die Haut mit einer Ölmischung verwöhnen
- 51 Kompressen und Parfüms für die tägliche Pflege
- 51 Räume ganz natürlich beduften
- 53 Konzentration und Motivation durch belebende Zitrusdüfte
- 55 Blütendüfte für Harmonie, Liebe und Erotik
- 57 Mit Naturdüften gut in die Nacht kommen
- 58 Düfte und Öle zur Entspannung und für eine Meditation
- 60 Vorsorge und Schutz in der Erkältungszeit
- 61 Für Bewegung und Sport
- 64 Die Aroma-Reisecapothek für alle Fälle
- 66 Geeignete Öle für Kinder und Schwangere
- 68 Aromatische Helfer für den Haushalt
- 69 Die moderne Aromaküche genießen

## 72 ZU GUTER LETZT

- 74 Kleines Register bei Beschwerden
- 77 Zum Weiterlesen
- 77 Nützliche Adressen
- 78 Porträts der Autoren

# Die natürliche Kraft der ätherischen Öle

— Gesundheit und Wohlbefinden fördern

## GANZHEITLICH MIT NATURDÜFTEN LEBEN

Nichts ist so vielfältig wie die Natur – gerade was ihre Aromen betrifft. Da duftet es nach frischen Kräutern, kräftigen Nadeln oder lieblichen Blüten. Und alle Düfte wirken auf uns: Sie regen an und beleben, entspannen oder gehen in eine berauschend-aphrodisische Richtung. Was wir als Duft wahrnehmen, sind vor allem die ätherischen Öle bestimmter Pflanzen. Sie werden gewonnen aus dem ganzen Kraut oder aus den Blüten oder Blättern bestimmter Pflanzen. Auch manche Wurzeln, Zweige, Holz und Rinden eignen sich, ebenso Harze, Beeren oder Samen. Früchte, Schoten und die Fruchtschalen von Zitrusfrüchten enthalten auch die begehrten Naturöle.

Die Wirkung der Öle können wir uns – als hochkonzentrierte Auszüge aus Pflanzen – gezielt zunutze machen: Ob als Raumbeduftung nach einem hektischen Tag, als sinnlicher Badezusatz oder als wohltuende Massage – die sanften Kräfte der Aromatherapie steigern Wohlbefinden und Lebensfreude. Aus diesem Grund verwendeten alle alten Kulturen Pflanzen mit ätherischen Ölen



Die duftenden Naturöle stecken in den verschiedensten Pflanzenteilen. – Düfte aus Blüten sind besonders kostbar.

## Wie das persönliche Duftgedächtnis funktioniert

Wissenschaftliche Messungen haben gezeigt: Bereits 0,2 Sekunden, nachdem wir einen Duft einatmen, setzen im Körper zahlreiche Reaktionen ein. Vielleicht werden Sie sich fragen, warum Sie manche Düfte besonders mögen, während Ihnen andere nicht so gefallen. Das liegt an dem hervorragenden Duftgedächtnis unseres Körpers, der schon im Mutterleib beginnt, Dufferfahrungen zu sammeln. Düfte, die beispielsweise eine werdende Frau in der Zeit der Schwangerschaft benutzt hat, empfinden die

Kinder später meist als angenehm, weil sie damit die geborgene Situation im Mutterleib verbinden. Wer einen Duft mit schönen Erlebnissen während eines Urlaubs zusammenbringt, wird ihn im Gedächtnis als positiv speichern – und dafür eine Vorliebe entwickeln. Düfte und Gerüche hingegen, die in stressigen Situationen da sind, speichert das Gedächtnis als negativ ab. Das erklärt, warum manche Menschen bestimmte Düfte als angenehm empfinden, während andere sie schlichtweg ablehnen.

für die Schönheitspflege, für rituelle Zwecke sowie für die Heilkunde. Die hervorragenden kosmetischen Eigenschaften waren beispielsweise auch der ägyptischen Pharaonin Kleopatra sehr gut bekannt. Auch heute steht uns die Aromatherapie als eine vollkommen natürliche Form der Behandlung, bei der reine ätherische Öle nach traditionellen und ganz zeitgemäßen Rezepturen der Naturheilkunde angewendet werden, zur Verfügung. Es gibt dazu mittlerweile ein reiches Angebot.



*Aus den Zweigen von Bäumen wie den Zypressen werden stärkende Düfte gewonnen.*

Für die vielseitigen Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten sind die zahlreichen Inhaltsstoffe der Öle verantwortlich – mit bis über 400 unterschiedlichen pro Öl. Einige ätherische Öle wie Eukalyptus und Pfefferminze sind sogar als Natur-Arzneimittel registriert. Die Aromatherapie schafft also eine ideale Verbindung zwischen traditionellem Naturheilm Wissen und dem modernen Anspruch auf ein ganzheitliches Körperbewusstsein, gerade weil sie neben dem Körper auch die Seele und den Geist anspricht.

Ganz wichtig bei der Anwendung der Öle ist es, ihre Qualität zu prüfen. Da die natürliche Zusammensetzung der Inhaltsstoffe im Labor nicht vollständig nachgebaut werden kann, eine gesunde Wirkungsweise aber vom Zusammenspiel aller Stoffe abhängt, sind sogenannte naturidentische oder synthetische Duftstoffe grundsätzlich abzulehnen. Hier gilt es, sich nicht an der Nase herumführen zu lassen: Die Duftakrobaten der Parfümindustrie stellen beispielsweise heute einen Rosenduft her, der rein synthetisch aus Erdöl gewonnen wird. Mit Natur hat das alles aber nichts zu tun.

In einer Zeit, in der Chemiecocktails aus den Laboren dieser Welt Hochkonjunktur haben, ist es umso empfehlenswerter, vorsichtig zu sein und der eigenen Intuition zu vertrauen. Überlassen Sie die Entscheidung Ihrer Nase – und werfen Sie darüber hinaus auf jeden Fall einen kritischen Blick auf die Zutatenliste der Aromafäschchen. Das ist unbedingt notwendig, um eine natürliche Herkunft zu bestätigen. In den meisten Produkten sind billige und gesundheitlich bedenkliche künstliche Aromen enthalten. Ausschließlich die in der Aromatherapie verwendeten Öle sind zu 100 Prozent naturrein.



*Destillation von handgesammelten Rosenblüten*

### WIE DIE ÖLE GEWONNEN WERDEN

Die (1) **Wasserdampfdestillation** ist die gebräuchlichste Methode, um ätherische Öle zu konzentrieren. Der Destillateur beschickt dabei das jeweilige Pflanzengut mit Wasserdampf, der die in den Pflanzen enthaltenen Öltropfen herauslöst. Da die meisten Öle leichter als Wasser sind, schwimmen sie am Ende des Vorganges oben auf und können leicht abgeschöpft werden. Beispiele dafür sind Kräuter wie Lavendel und Pfefferminze, aber auch Blüten wie die Rose oder Blätter von Eukalyptus. Eine ganz eigene Gewinnungsmethode ist die (2) **Kaltpressung**. Sie kommt ausschließlich bei Zitrusfrüchten infrage, da sich hier die Essenz in den winzigen Öldrüsen der dicken Fruchtschale konzentriert. Kaltgepresste Öle sollten stets aus biologisch kultivierten Früchten stammen, da sonst die giftigen Pflanzenschutzmittel mit in die Essenz gelan-

## Die Qualitätskriterien kennen und anwenden

Zurzeit gibt es keine zuverlässigen Qualitätskriterien auf Grundlage der gesetzlich vorgeschriebenen Grenzwerte. Umso mehr gilt: Erkundigen Sie sich beim Kauf der kostbaren Essenzen stets nach Herkunft, Anbauweise und Reinheit. Billiganbieter stellen die Öle entweder synthetisch her oder verdünnen sie mit minderwertigen und gesundheitsbedenklichen Zusätzen. Die ätherischen Öle von auf Aromatherapie spezialisierten Fachgeschäften und Apotheken bieten zurzeit die größte Gewähr, wenn es um natürliche Reinheit geht. Achten Sie auf folgende Kriterien auf dem Etikett der Aromafläschchen:

- **Stammpflanze:** beispielsweise Vanille
- **botanischer Name:** *Vanilla planifolia*
- **verwendeter Pflanzenteil:** Schote
- **Herkunftsland:** Madagaskar
- **Gewinnungsart:** Alkoholextraktion
- **Anbauweise:** kontrolliert biologischer Anbau (kbA) oder Wildsammlung
- **evtl. Warnhinweise:** Nicht in Augen und Schleimhäute bringen. Vor Kindern schützen.



- **Nummer der Charge**
- **bei kosmetischen Ölen außerdem Angaben zu:** Anwendungshinweis, Dosierung, Inhaltsstoffe = Ingredients (INCI), Mindesthaltbarkeitsdatum oder Aufbrauchsfrist

Öle sollten stets frei sein von synthetischen Zusätzen, tierischen Bestandteilen oder undeklarierten Beimischungen. Außerdem sollten sie einen Sicherheitsverschluss für Kinder tragen.

gen. Die Öle von Orange, Grapefruit, Limette, Mandarine oder Bergamotte gehören in diese Gruppe.

Sogenannte (3) **Absolues durch Lösungsmittlextraktion** sind eine weitere Variante. Das aufwendige Verfahren wird vor allem angewendet, um kostbare Öle aus Blüten wie zum Beispiel Jasmin einzufangen. Hierzu werden synthetische Lösungsmittel eingesetzt, die allerdings anschließend wieder abgetrennt werden. Qualitativ hochwertige Absolues sind immer rückstandskontrolliert. Aufgrund der Gewinnungsart setzen ganzheitliche Aromatherapeuten Absolues immer nur sehr gezielt ein, während sie in der Parfümerie häufiger Verwendung finden. Einige Essenzen wie Vanille, Kakao oder Tonka werden auch mittels (4) **Alkoholextraktion** gewonnen. Da für diese Auszüge außer reinem Alkohol keine weiteren Hilfsstoffe notwendig sind, sind Alkoholextrakte sehr beliebt. Optimal ist es, wenn der verwendete Alkohol zu 100 Prozent aus kontrolliert biologischem Anbau stammt.

