Maria M. Kettenring

Ätherische Öle

Mit individuellen Rezepturen für Schönheit und Wohlbefinden

südwest

Inhalt

Vorwort 4

Duftspuren durch die Geschichte 6

Düfte im alten Asien 6

Dufthochburg Indien 6

Mesopotamien und Ägypten 7

Die europäische Aromatradition 7

Die Neuzeit 8

Die Moderne 8

Ätherische Öle aus dem Garten der Natur 10

Was sind ätherische Öle? 10

Herstellung und Gewinnung ätherischer Öle 11

Qualitätsmerkmale 13

Die Wirkung ätherischer Öle 15

Duftporträts von Bergamotte bis Zypresse 16

Energiekonzept für die innere Balance 56

Die Lehre von Yin und Yang 56

Zuordnung der 17 wichtigsten Öle 58

Wohlfühlparfüms – Ihr ganz persönlicher Duft 60

Ein Parfüm entsteht 60

Die ersten Schritte zum eigenen Wohlfühlparfüm 62

Die besten Rezepte 64

Beauty für Körper und Seele 66

Die Haut pflegen, die Seele berühren 66

Ätherische Öle für die Extra-Beautypower 67

Flüssiges Gold, naturreine Pflanzenöle 72

Pflegendes für jeden Tag 78

Wellness total – ein Wohlfühltag für die Sinne 80

So wird das Day-Spa zum Erlebnis 80

Vor dem Baden 81

Beautybäder – tauchen Sie ab 83

Für das Duschvergnügen 86

Pflege für danach 86

Haarpflege 87

Handpflege 89

Fußpflege 89

Wärmstens empfohlen: Saunafreuden 90

Entspannung durch Düfte und Meditation 92

Aromamassagen 94

Das A und O der Massage 95

Minimassage für straffe Beine 95

Fitnessmassage für die Füße 96

Kopfmassage 96

Gesichtsmassage 96

Blitzentspannung 96

Massageölmischungen 97

Erste-Hilfe-Aromen für die Reiseapotheke 98

Übelkeit, Müdigkeit und Erschöpfung 98

Stress und Ängste 98

Insektenstiche 98

Jetlag 99

Sonnenbrand 99

Öl gegen Spannungskopfschmerzen 99

Raumaromatisierung – Streicheleinheiten für die Seele 100

Düfte im Raum verteilen 100

Dosierung von Raumaromen 103

Welches Öl ist das richtige? 103

Raumduftmischungen 104

Duftoasen mit den vier Elementen 107

Literatur zum Thema 109

Register 110

Autorin/Bildnachweis/Impressum 112

Pflanzendüfte sind wie Musik für unsere Sinne

Persisches Sprichwort

Düfte wecken in jedem von uns Erinnerungen und rufen so ganz bestimmte Gefühle hervor. Marcel Proust beispielsweise erinnerte sich beim Duft von Madeleines und Lindenblütentee an seine Kindheit in einem kleinen französischen Dorf: »Sobald ich den Geschmack jener Madeleine wiedererkannt hatte, die meine Tante mir in Lindenblütentee eingetaucht zu verabfolgen pflegte (obgleich ich noch immer nicht wusste und auch erst späterhin würde ergründen können, weshalb die Erinnerung mich so glücklich machte), trat das graue Haus mit seiner Straßenfront, an der ihr Zimmer sich befand, wie ein Stück Theaterdekoration zu dem kleinen Pavillon an der Gartenseite hinzu und mit dem Hause die Stadt, der Platz, auf den man mich vor dem Mittagessen schickte, die Straße, die ich von morgens bis abends und bei jeder Witterung durchmaß, die Wege, die wir gingen, wenn schönes Wetter war. Ebenso stiegen jetzt Blumen unseres Gartens und die aus dem Park von Monsieur Swann, die Seerosen auf der Vivonne, die Leutchen aus dem Dorfe und ihre kleinen Häuser und die Kirche und ganz Combray und seine Umgebung, alles deutlich und greifbar, die Stadt und die Gärten auf aus meiner Tasse Tee.« Schon die flüchtigste Begegnung mit einem angenehmen Geruch lässt also das psychische Stimmungsbarometer höher klettern. Der richtige Duft kann beinahe Flügel verleihen und so beispielsweise zu kreativen Höchstleistungen anspornen. Nicht umsonst nennt man den Geruchssinn auch »Fenster zum Gefühlsleben«. Sprachwendungen wie »immer der Nase nach«, »den kann ich riechen« oder »das stinkt mir« zeigen, welch starken Einfluss der Geruchssinn auf unser Gefühlsleben hat. Duft und Emotionen sind also sehr eng miteinander verbunden, das Riechen die schnellste Verbindung auf dem Weg zu unserem Innersten.

»Von den fünf Sinnen hat der Geruchssinn den heißesten Draht zur Vergangenheit.«

Andy Warhol

Die Faszination, die von duftenden Aromen ausgeht, ist beinahe so alt wie die Menschheit selbst. Wohlgeruch berührt unsere Seele und sorgt so für absolutes Wohlbefinden.

Bereits die antiken Hochkulturen machten sich die geheimnisvolle Kraft zunutze: Das berühmte

Orakel von Delphi verriet seine magischen Weissagungen unter duftenden Schwaden von Weihrauch und Zeder. Kleopatra ließ die Segel ihres Schiffes mit Auszügen aus Jasmin und Rosen tränken, um den mächtigen Krieger Marc Antonius zu betören. Die römische Prinzessin von Nerola benetzte ihre Handschuhe mit Orangenblütenöl. Die zart duftende Essenz verdankt ihr ihren Namen: Neroli.

Noch heute pflegen und verwöhnen die Menschen Haut, Körper und Geist mit duftenden Pflanzensubstanzen und bereichern ihre Umwelt mit erlesenen Düften. Die moderne Aroma-Wellness knüpft an eine lange Tradition an und träumt den Traum von ewiger Jugend, Gesundheit und Lebensfreude auch im 21. Jahrhundert weiter.

Ätherische Öle wirken entspannend, belebend oder sinnlich stimulierend und schaffen so kleine Oasen im oft stressigen Alltag. Ob erfrischende Zitrus-, liebliche Blüten- oder erdige Wurzeldüfte: Die Öle vermögen die Stimmung aufzuhellen, sorgen für mehr Wohlbefinden und schenken Lebensqualität und Lebensfreude.

Wer sich diese Kraft selbst zunutze machen will, kann sich seine ganz persönliche Duftnote mischen. Betörend riechender Balsam, Körperöle, Bade-, Saunamischungen und Wohlfühlparfüms aus eigener Herstellung stärken Körper und Psyche und bilden die Grundlage für ein erholsames Wellnessprogramm.

Auch in den eigenen vier Wänden oder am Arbeitsplatz können Sie mit selbst angerührten Duftmischungen die Stimmung verbessern und für eine entspannende oder anregende Atmosphäre sorgen. Duftlampen und -steine verbreiten den Geruch schnell im ganzen Raum. Mit ein paar gemütlichen Kissen, einer großen Tasse Tee, Musik oder einem schönen Buch schaffen Sie sich so einen ganz persönlichen Rückzugsort – sozusagen ein privates Spa. Dort finden Sie Abstand zum stressigen Alltag und können bewusst den Moment auskosten und einmal nur an sich selbst denken – ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu innerer und äußerer Schönheit. Denn Aroma-Wellness beginnt dort, wo Sie sich zu Hause fühlen, Atem holen, entspannen und Ihr Herz öffnen.

Viel Freude beim Genießen und Wohlfühlen wünscht Ihnen

Maria M. Kettenring

Duftspuren durch die Geschichte

Die Geschichte des Wohlgeruchs reicht weit zurück. Die ersten Aufzeichnungen über duftende Essenzen sind über 5000 Jahre alt.

Düfte im alten Asien

Man vermutet, dass man in China bereits noch früher (um 5000 v. Chr.) Weine und Speisen mit den ätherischen Ölen von Rose und Myrte aromatisierte. Dank ihrer konservierenden und aphrodisierenden Eigenschaften sagte man diesen Ölen nach, wahre Lebenselixiere zu sein. Taoisten und Buddhisten räucherten ihre Tempel mit Myrrhe sowie verschiedenen Hölzern und Harzen. Denn die herrlichen Gerüche galten seit jeher als Nahrung für Seele und Geist. Im Vordergrund stand der reinigende, erhebende Charakter der Düfte. Aber nicht nur im religiösen Leben hatten Wohlgerüche ihren festen Platz: Das Parfümieren von Räumen und Kleidern, Atem und Körper gewann auch im täglichen Leben mehr und mehr an Bedeutung. Und selbst im modernen China werden die unterschiedlichsten Düfte und Duftmischungen noch immer hoch geschätzt.

»Wer hat nicht Kunde von Kashmirs Tal, dessen Rosen an Schönheit alle besiegen? Seinen Tempeln, Grotten und Brunnen so klar, wie die liebenden Augen, die darin sich spiegeln.«

Indien-Hymnus

Dufthochburg Indien

Die Duftkultur der indischen Parfümherstellung lässt sich 5000 Jahre zurückverfolgen. Denn wohlriechende Essenzen waren (und sind) ein wichtiger Bestandteil der Ayurvedischen Medizin – der Wissenschaft vom langen Leben. Schon der indische Arzt und Weise Susruta beschrieb etwa 500 n. Chr. in seinem Grundlagenwerk der indischen Medizin die Destillation von Rosen-, Citronell- und Calmusöl. Auch aus Sandelholz, Vetiver und Kampfer wurden beliebte Duftwässer für Heil- und Schönheitszwecke gewonnen. In einem Museum im pakistanischen Taxila entdeckte der Begründer der Osmotherapie (Therapie des Riechens), Professor Paolo Rovesti, 1975 ein einfaches Destillationsgerät aus dem Jahr 3000 v. Chr. Damals wuchsen im Industal sagenumwobene duftende Rosen. Der Legende nach entdeckte Nur, die Lieblingsfrau des Sultans Jahangirs, auf dem mit Rosen bedeckten Fluss, der durch ihren Garten floss, einen Ölfleck, der nach Rosen duftete. Dieses Rosenöl war das süßeste und stärkste aller bis dahin bekannten Parfüms.

Mesopotamien und Ägypten

Um 1500 v. Chr. entwickelte sich im Land der Pharaonen eine viel gepriesene Aromamedizin und Duftkultur. Duftstoffe waren im alten Ägypten wertvoller als Gold und Silber, denn man glaubte, dass sie einen Hauch des ewigen Lebens in sich trugen. Aus diesem Grund waren Düfte ein wichtiger Bestandteil des ägyptischen Totenkults. Im Tempel von Edfu (Oberägypten) befindet sich ein Raum, an dessen Wänden Rezepturen heiliger Salböle aufgemalt wurden. Diesen aromatischen Essenzen wurde eine göttliche Inspiration zugeschrieben. Aber nicht nur für religiöse Zwecke, auch bei der Körperpflege verwendeten die Ägypter ätherische Öle, die sie mittels einer einfachen Wasserdampfdestillation gewannen.

Die europäische Aromatradition

Von den Gefilden des Nils nahm die Aromakultur ihren Weg über Israel und Griechenland in den gesamten Mittelmeerraum. Bei den Römern waren Duftstoffe vor allem wegen ihrer sinnlichen Qualitäten begehrt. 300 v. Chr. galt Rom nicht nur als Hauptstadt der Welt, sondern auch als Mekka der Badetradition. Jedes Bad besaß sein eigenes »Unctuarium«: Hier wurden die Gäste verwöhnt wie heute in einem Welllnesshotel, sie wurden eingeölt, massiert und mit sinnlich üppigem Rosenduft verwöhnt. Mit dem Untergang des römischen Reiches ging in Europa jedoch auch das Wissen um die Duftstoffe verloren.

Erst als der Perser Avicenna (980–1037) die verfeinerte Wasserdampfdestillation mit Hilfe einer Kühlschlange entwickelte, gewannen ätherische Öle wieder an Bedeutung. Der berühmte Arzt und Gelehrte gilt als einer der Väter abendländischer Alchimie. In seinem »Canon medicinae«, das für mehr als ein halbes Jahrtausend als das bedeutendste Lehrbuch der Medizin galt, empfahl er beispielsweise Rosenöl und Rosenwasser zur Behandlung physischer und psychischer Leiden.

Junge Römerin beim Umfüllen von Parfum (um 350 v. Chr.)

Im Mittelalter versuchte man, der Pest und anderen Seuchen Einhalt zu gebieten, indem man auf den Straßen verschiedene Harze, Kiefern und Zypressen verbrannte und in Krankenzimmern ätherische Öle verdampfen ließ. Zum Schutz gegen Krankheiten rieben sich die Menschen mit dem »Essig der vier Diebe« ein – einem Gebräu aus Absinth, Rosmarin, Salbei, Minze, Lavendel, Zimt, Nelke, Muskat und Kampfer, gelöst in rotem Essig. In den Lebenswässern und Lebenselixieren der Klöster lebt dieses Wissen bis in die Neuzeit weiter – etwa im bekannten Melissengeist der Karmeliternonnen.

Die Neuzeit

Das erste Buch über die Praxis der Destillation schrieb im 16. Jahrhundert der Straßburger Arzt Hieronymus Brunschwig (»Das büch die ware kunst zü distillieren«). In diesem Werk vermerkte er: »Das Destillieren ist nichts anderes, als das Subtile vom Groben und das Grobe vom Subtilen zu scheiden, das Gebrechliche oder Zerstörbare unzerstörbar, das Materielle immateriell, das Leibliche geistig, das Unschöne schöner zu machen.«

»Kein Tag ist glücklich ohne Wohlgeruch.«

Altägyptischer Spruch

In der Renaissance wurde Südfrankreich zum Inbegriff traditioneller und moderner Parfümkunst. Noch heute ist Grasse, die mittelalterlich anmutende Parfümmetropole am Fuße der französischen Seealpen, tief in der Dufttradition verwurzelt und ein wahrer Pilgerort für alle Duftliebhaber. Dort hat auch das weltweit einzige Parfümmuseum mit seinem angrenzenden Museumsgarten eine Heimat gefunden.

Erst Mitte des 19. Jahrhunderts begann in Europa die wissenschaftliche Forschung über die medizinische Wirkung ätherischer Öle im menschlichen Organismus. Dabei gelang beispielsweise französischen Forschern der Nachweis, dass sich die Ausbreitung des Tuberkelbazillus durch Nelkenextrakt verringern lässt und ein Extrakt aus Thymian in einer fünfprozentigen Lösung Typhusbakterien und andere in kurzer Zeit abtöten kann.

Die Moderne

Die Geschichte der modernen Aromatherapie begann in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts und ist eng mit dem Namen René-Maurice Gattefossé verbunden. Er bezeichnete seine Pionierleistung als »zähe Arbeit eines Drogisten und Parfümeurs, der sich sehr geduldig bemüht, die Wirkung von Duftstoffen zu beweisen«. 1937 erschien seine »Aromatherapie«.

Auch der italienische Osmotherapeut Paolo Rovesti (»Auf der Suche nach den verlorenen Düften«) untersuchte in den zwanziger und dreißiger Jahren an der Mailänder Universität die

Parfumeure in der Parfumerie Molinard in Grasse beim Mischen und Testen von Essenzen (1956).

Wirkung ätherischer Öle auf die menschliche Psyche. Er behandelte mit großem Erfolg psychische Krankheiten mit Bergamotte- bis Zitrusöl. Und er fand heraus, dass die Haut als Spiegel der Seele besonders empfänglich für Duftbotschaften der Aromaöle ist.

Marguerite Maury, eine englische Biochemikerin, forschte, wie sich ätherische Öle zur Linderung von Verspannungen und zur Verbesserung der Haut einsetzen lassen. Für diese Entdeckung erhielt sie den »Prix International«. Man wählte sie zur Vorsitzenden der Internationalen Gesellschaft für Körperpflege und Kosmetologie CIDESCO. 1962 und 1967 erhielt sie Preise für ihre Forschungsarbeiten über ätherische Öle und zur Kosmetologie. Ihre Schülerin Micheline Arcier baute die Aromatherapie zu einem umfassenden Gesundheitssystem aus. Sie vertrat die Meinung, dass die moderne Medizin mit den alten Heilmethoden Hand in Hand gehen sollte, damit die Menschen gesünder und ausgeglichener würden. Ein Ansatz, den auch heute noch viele Naturheilkundler und Mediziner verfolgen.

Seit Wissenschaftler entdeckt haben, dass eine liebevolle Berührung der Haut das Immunsystem positiv beeinflussen kann, findet auch die Idee der so genannten Aroma-Wellness immer mehr Anhänger. Denn auch diese zeitgenössische Anwendung beruht auf der Erkenntnis, dass sich Erkrankungen am besten dadurch verhindern lassen, indem man die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt. So trägt heute wie vor tausenden Jahren die Aromatherapie zur Harmonie von Körper und Geist bei.

Ätherische Öle aus dem Garten der Natur

Das Wort »ätherisch« kommt aus dem Griechischen, und es bedeutet ursprünglich »himmlisch«. Ätherische Öle, diese duftenden Kostbarkeiten der Natur, werden oft auch Essenzen genannt oder als die Seele der Pflanzen bezeichnet. Sie stellen als das »Wesentliche« einer Pflanze ihr Energiepotenzial und ihre Lebenskraft dar. Aus diesem Grund bedienen sich die chinesische und ayurvedische Medizin bis heute dieser kostbaren Naturstoffe, um mit ihnen Gesundheit, Vitalität und seelisches Gleichgewicht des Menschen zu erhalten.

Was sind ätherische Öle?

Viele Pflanzen enthalten ätherische Öle. Besonders reichlich kommen diese jedoch in Lippenblütlern, Myrtengewächsen, Nadelhölzern, Dolden-, Lorbeer- und Rautengewächsen vor. Sie sitzen als winzige Tropfen zwischen den Zellen und wirken dort als Hormone, Regulatoren und Katalysatoren. Ihre Inhaltsstoffe (u. a. Monoterpene, Monoterpenalkohole, Aldehyde, Ester, Ketone und Sesquiterpene) sind nicht nur für den spezifischen Duft verantwortlich, sondern erklären auch ihre therapeutische Wirkung. Denn die essenziellen Öle ähneln zum Teil den menschlichen Hormonen und Vitaminvorstufen. Natürliche ätherische, genuine Öle, die weder gestreckt, rektifiziert, gemischt oder verschnitten sind, wirken daher sowohl auf der körperlichen Ebene des Vitalbereichs als auch auf der geistigen, intellektuellen und seelischen Ebene.

»Du spürst, wie die Blumen ihre köstlichen Düfte versenden, und grübelst, wie aus so winzigem Ort dieser Duftstrom mag kommen – begreif, dass in solcher Mitte die Ewigkeit ihr' vergänglichen Tore öffnet.«

William Blake

Von den fetten Ölen unterscheiden sich die ätherischen durch eine relativ hohe Flüchtigkeit. Im Allgemeinen sind sie leichter als Wasser, lösen sich nicht darin, sondern in Alkohol, Essig, Milch, Sahne oder Honig und lassen sich gut mit nativen Pflanzenölen, Fetten und Wachsen mischen.

Ein »lebendiges« Produkt

Ätherische Öle sind die Duftstoffe der Pflanzen: hoch konzentrierte Substanzen mit einem komplexen chemischen Aufbau, die während der

Fotosynthese und des nächtlichen Regenerationsprozesses entstehen. Sie verändern sich während eines Tages und im Laufe des Jahres immer wieder. Die Eigenschaften eines ätherischen Öls hängen außerdem davon ab, welcher Teil der Pflanze destilliert wird – Blüte, Blätter, Harz, Holz, Frucht, Rinde, Samen oder Wurzel.

Auch die Herkunft einer Pflanze beeinflusst die Güte ätherischer Öle – je nachdem, in welchem Boden und Klima sie wachsen. Auch heute ist es noch so, dass die hochwertigsten Essenzen noch immer aus den klassischen Anbaugebieten stammen: So bringt beispielsweise der vulkanische Boden Siziliens die Grundlagen für exquisites Zitrusöl hervor, der feinste Berglavendel (Lavendel extra) stammt aus der Haute Provence.

Herstellung und Gewinnung ätherischer Öle

Die Art der Gewinnung hundert Prozent reiner ätherischer Öle hängt vom jeweiligen Pflanzenteil ab, in dem sich die Öle befinden. Die gebräuchlichste Methode zur Gewinnung reiner Destillate ist jedoch die Wasserdampfdestillation.

Die Wasserdampfdestillation

Um die bestmögliche Qualität zu erzielen, erfordert die Destillation ein hohes Maß an Können und Erfahrung. Denn Druck, Temperatur und Destillationsdauer müssen exakt auf das spezielle Öl abgestimmt werden. Die Methode vollzieht sich in drei Hauptschritten: Verdampfung, Kühlung und Separierung.

Dazu wird das Pflanzenmaterial zunächst in einen Alambique aus rostfreiem Edelstahl geschichtet. Obwohl dieses spezielle Destillationsgefäß eine große Menge an Pflanzen fasst, ist der Ertrag dennoch gering: So ergeben 160 Kilo wilder Berglavendel gerade einmal ein Kilo Lavendelöl, für ein einziges Kilo Neroliöl sind gar 1500 Kilo Bitterorangenblüten nötig.

Bei der gebräuchlichsten Methode schichtet man das Pflanzenmaterial im Alambique auf einen Rost und leitet dann Wasserdampf hindurch. Dieser löst die Öltröpfchen aus der Pflanze und transportiert sie mit sich. Eine zweite Möglichkeit ist es, die Pflanzen direkt ins Wasser zu geben und dieses zum Kochen zu bringen. Im Storchenhals und in der Kühlschlange kondensiert der Dampf mit dem ätherischen Öl und sammelt sich dann im so genannten Florentiner Topf.

Während des komplexen Destillationsprozesses entstehen zwei Produkte: Zum einen ein aromatisches Wasser, auch Hydrolat genannt. Das wohl bekannteste Hydrolat ist Rosenwasser.

Zum anderen das wertvolle ätherische Öl. Dieses ist meist leichter und schwimmt daher obenauf, so dass es gut vom Wasser getrennt werden kann.

Kaltpressung von Zitrusölen (Agrumenöle)

Zitrusfrüchte wie Bergamotte, Clementine oder Limette besitzen kleine Öldrüsen in den Schalen, die schon mit bloßem Auge erkennbar sind. Die Gewinnung der Agrumen- oder Zitrusöle (italienisch agrumi = säuerliche Früchte) erfolgt durch die besonders schonende Kaltpressung der Fruchtschalen mit Wasser, die so genannte Expression. Anschließend wird das Öl-Wasser-Gemisch zentrifugiert und mehrmals gefiltert. Bei hochwertigem Zitrusöl kann es zu Trübungen durch die natürlichen Wachsanteile kommen. Dies ist kein Merkmal minderer Qualität, sondern im Gegenteil ein Beweis für naturbelassene Öle.

Argrumenöle, auch Zitrusessenzen genannt, sollten aus unbehandelten, besser noch biologisch angebauten Früchten hergestellt werden. Denn in der konventionellen Landwirtschaft werden die Früchte gespritzt, und die Giftstoffe aus der Schale können ins Öl gelangen.

Tragen Sie Zitrusessenzen niemals unverdünnt auf die Haut auf. Cremen Sie sich vor einem Sonnenbad nicht mit Pflegeprodukten ein, die mit Zitrusölen versetzt sind. Denn Zitrusessenzen haben fototoxische Eigenschaften.

Tipp: Kaltgepresstes Zitrusöl kühl und lichtgeschützt aufbewahren und innerhalb eines Jahres verbrauchen.

Alkoholextraktion

Einige Aromaöle, etwa aus Honigwabe, Kakao und Vanille, können auch mit Alkohol extrahiert werden. Sie dienen der Aromatisierung von Lebensmitteln und Getränken, der Herstellung von Wohlfühlparfüms, Körper- und Massageölen, aber auch als Duftöle für Duftlampen und -steine. Der Alkoholanteil kann im ersten Moment störend wirken, verfliegt jedoch schnell. Die Extrakte sind interessante Duftnuanceure.

Absoluegewinnung

Kostbare Blütendüfte wie Jasmin und Tuberose lassen sich weder durch Wasserdampfdestillation noch durch Alkoholextraktion gewinnen, sondern benötigen ein spezielles Lösungsverfahren. Von diesem wird auch der Name der Produkte abgeleitet: Absolues (lateinisch absolvere = ablösen).

Bis in die siebziger Jahre des 20. Jahrhunderts wurden die empfindlichen Düfte noch mit der schonenden Enfleuragemethode gewonnen. Da diese Technik jedoch viel Handarbeit erfordert und äußerst kostspielig ist, wird die Extraktion

Für die Enfleurage wird eine Glasplatte mit Fett bestrichen und dann mit den Blüten bedeckt.

heute vorwiegend mit Hilfe von Lösungsmitteln wie Petroläther oder Hexan vorgenommen. Dabei erhält man zunächst das salbenartige »Concrete«, in dem noch Wachsanteile enthalten sind. In einem weiteren Arbeitsschritt wird dann das Lösungsmittel mit Alkohol unter Vakuum abdestilliert.

Der Vorteil dieser Herstellungsmethode ist der höhere Ertrag. Bräuchte man für die Wasserdampfdestillation vier bis fünf Tonnen frisch gepflückter Rosenblüten für ein Kilo Rosendestillat, genügen für das Extraktionsverfahren zwei bis drei Tonnen. Dies erklärt, warum Absolues weitaus günstiger sind als destillierte Öle. Schließlich stammt ein einziger Tropfen wertvolles Rosendestillat aus 30 bis 40 Blütenköpfen. Ein Milliliter ätherisches Rosenöl kann daher zwischen 20 und 40 Euro kosten. Dafür genügt jedoch auch ein Tropfen, um ein Massageöl oder einen Raum zu aromatisieren.

Absolue-Öle sollten vom Hersteller rückstandsgeprüft sein. Sie sind zwar nicht zur inneren Einnahme geeignet, stellen aber für die äußere Anwendung eine preisgünstige Alternative zu Destillaten dar.

Qualitätsmerkmale

Achten Sie beim Kauf ätherischer Öle auf absolut hochwertige Qualität. Denn nur hundertprozentig naturreine Produkte wirken wohltuend und heilsam auf Körper, Seele und Haut. Wie immer hat Qualität ihren Preis, und unterschiedliche Öle sind auch unterschiedlich teuer. Kosten alle Produkte eines Herstellers gleich viel oder sind sie besonders billig, ist ihre Reinheit nicht gewährleistet.

Angaben auf dem Etikett

Die Hersteller hochwertiger ätherischer Öle machen auf den Etiketten oder in ihren Preislisten folgende Angaben zu den Produkten:

- 100 Prozent naturreines ätherisches Öl
- Deutscher und lateinischer Pflanzenname
- Ursprungsland
- Angabe des Pflanzenteils (z. B. Zimtrinde oder Zimtblatt)
- Füllmenge in ml oder g

Die Art des Pflanzenanbaus ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal. So unterscheidet sich beispielsweise jede wild wachsende Pflanze geringfügig von der anderen – jede hat deshalb ihre eigene Duftpersönlichkeit. Daher ist das aus ihnen gewonnene ätherische Öl voller und viel reicher an Inhaltsstoffen und interessanter im Duft. Beim kontrolliert biologischen Anbau wird auf giftige Herbizide und Pestizide vollkommen verzichtet. Für Aroma-Wellness sind diese ätherischen Öle daher immer am besten geeignet.

- Gewinnungsverfahren: Wasserdampfdestillation, Expression oder Extraktion (Nennung des Lösungsmittels)
- Qualitätsangaben (in absteigender Güte): kontrolliert biologische Wildsammlung, Demeter-Anbau (d. h. kontrolliert biologisch-dynamisch), kontrolliert biologischer Anbau (kbA), konventionelle Anbau mit Rückstandskontrolle
- Chargennummer (Kontrollnummer)
- Falls das ätherische Öl verdünnt wurde, genaue Deklaration des Zusatzes und des Mischungsverhältnisses in Prozent
- Vermerk der vom Gesetzgeber vorgeschriebenen Sicherheitshinweise, um auf mögliche Gesundheitsschädigungen oder Gefahren bei falscher Anwendung hinzuweisen: (z. B. »Gesundheitsschädlich bei Verschlucken«).

Aufbewahrung

Ätherische Öle sind äußerst licht-, luft- und temperaturempfindlich. Daher sollten sie immer in speziellen Fläschchen aus Lichtschutzglas aufbewahrt werden. Vom Gesetzgeber sind seit 2002 kindersichere Verschlüsse für im Handel angebotene Öle vorgeschrieben. Achten Sie aber dennoch darauf, dass Sie die Öle immer sicher vor dem Zugriff von Kindern aufbewahren.

Die Haltbarkeit beträgt bei vielen ätherischen Ölen drei bis fünf Jahre. Einige Öle können aber auch Jahrzehnte überdauern, ohne an Qualität zu verlieren. Das beste Beispiel dafür ist Zedernöl, das mit dem Alter immer feiner wird.

Zitrusöle dagegen sind sehr empfindlich. Sie verlieren ihre Frische und Fruchtigkeit bereits nach einem halben Jahr. Ältere Zitrusöle können Sie im Haushalt (im Putzwasser oder im letzten Spülgang in der Waschmaschine) verwenden. Vorsicht: Wenn die Öle oxidiert sind, dürfen sie nicht mehr auf die Haut aufgetragen werden.

Vorsicht Fälschung!

Leider wird der Markt immer mehr mit gepanschten und künstlich hergestellten Ölen überschwemmt. Ein wichtiger Hinweis für mindere Qualität ist die Bezeichnung »naturidentisch«, die gleichbedeutend mit »synthetisch hergestellt« ist. Duftrichtungen wie Flieder, Lilie, Lotus, Maiglöckchen, Pfirsich, grüner Apfel oder Apfelblüte sind ausschließlich synthetisch hergestellt. Sie sind zwar preiswert, haben aber weder einen pflegenden noch einen therapeutischen Wert. Im Gegenteil: Synthetische Duftstoffe stehen im Verdacht, Allergien zu fördern.

Die Wirkung ätherischer Öle

Ätherische Öle wirken vielschichtig und kraftvoll. Ihre Wirkung wird zunehmend wissenschaftlich erforscht. Dank der in ihnen enthaltenen biochemischen Wirkstoffe verhelfen sie uns auf unterschiedlichste Art und Weise zu mehr Energie und Vitalität: Manche ätherischen Öle sind in der Lage, Blutkreislauf und Lymphfluss zu stimulieren oder die Entgiftung des Körpers anzuregen. Andere wiederum stimulieren das Immunsystem. Wieder andere wirken ausgleichend und stabilisierend auf die Psyche. Sie mindern Stress und Anspannung, lindern Depressionen oder steigern Konzentration und geistige Klarheit. Sie wirken zudem erfrischend, stimmungsaufhellend und hautpflegend und hautregenerierend. Für die Wirksamkeit der Öle sind Qualität und Reinheit entscheidend. Deshalb lassen einige wenige Firmen ihre Qualtätsaussagen von unabhängigen Kontrollstellen Jahr für Jahr überprüfen.

Auf den folgenden 34 Seiten finden Sie die Porträts der 17 bekanntesten und beliebtesten Aromaöle. Daran anschließend sind weitere 24 Aromen angeführt, die sich für die Aroma-Wellness als besonders wertvoll erwiesen haben.

Tragen Sie ätherische Öle nicht unverdünnt auf Haut oder Schleimhäute auf (Ausnahmen sind Lavendel-, Rosen- und Melissenöl).

Grundlagen

PFLANZENFAMILIE: Rautengewächse (Rutaceae)

GEWINNUNGSART: Expression, Kaltpressung der Fruchtschale (smaragdgrüne Farbe der Essenz). Aus 200 Kilo Schalen erhält man einen Liter Bergamotteöl.

DUFTNOTE: Kopfnote

VERDUNSTUNGSZEIT: kurz

Bergamotte

Citrus bergamia

Wissenswertes

Die »Bergamottebirne« ist eine Kreuzung aus Bitterorange und Zitrone. Die besten Bergamottedüfte kommen aus Reggio di Calabria und haben einen einmaligen und unverwechselbaren Charakter. Das Öl wird sehr gerne als Vermittleröl verwendet. Bergamotte ist ein wichtiger Bestandteil von Echt Kölnisch Wasser und dem beliebten Earl-Grey-Tee, der ihr sein exquisites Aroma verdankt. Die Essenz fördert sonnige Zuversicht.

Biochemischer Schwerpunkt

Der hohe Esteranteil (zwischen 30 und 35 Prozent) ist verantwortlich für die entkrampfende Wirkung. Monoterpenole (z. B. 10 bis 15 Prozent Linalool) sorgen für eine leicht bakterizide und das Immunsystem stimulierende Wirkung. Monoterpene (30 bis 45 Prozent) wirken atmosphärisch reinigend.

Psycho-physische Wirkungstendenz

Die Essenz wirkt in zwei Richtungen: psychisch anregend, aufbauend und stimmungsaufhellend oder beruhigend und entspannend. Es ist ein klassisches Antistressöl und ist zugleich konzentrationssteigernd. Bergamotte wirkt im psychischen Bereich klärend und Trost spendend. Äußerlich wirkt Bergamotte zellregenerierend und entzündungshemmend.

Duft

Frischer, herb-süßer, zitrusartiger Duft mit blumiger, tabakähnlicher Note. Zu Orangenblüten tendierend. Lebhaft mit angenehm warmem grünen Unterton.

Affirmation

Sonnige Zuversicht

Kombination

Bergamotte ist ein äußerst kombinationsfreudiges ätherisches Öl, das sich mit allen im Folgenden genannten Essenzen verbinden lässt.

Aroma-Wellness

Für Körper- und Massageöle, Kompressen, Sauna, Splash Cologne, Wohlfühlparfüms und Raumdüfte.

Dosierung

Einzeln verwendet 6–8 Tropfen, in Mischungen 2–5 Tropfen. Für ein »Erfrischungstaschentuch« oder Duftvlies 1–2 Tropfen, auf Duftsteinen 1–5 Tropfen. Aromaküche: Geben Sie 5 bis 10 Tropfen in ein Schraubglas, und fügen Sie 50 bis 200 g schwarzen Tee dazu. Gut schütteln – und fertig ist der wohlschmeckende Earl-Grey -Tee.

Das Öl erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut. Pflegeprodukte mit Bergamotte vor einem Sonnenbad meiden. Nicht pur auf die Haut auftragen.

Grundlagen

PFLANZENFAMILIE: Kieferngewächse (Pinacea)

GEWINNUNGSART: Wasserdampfdestillation der Zweige. 120 Kilo Douglasfichtenzweige ergeben etwa einen Liter reines Öl.

DUFTNOTE: Kopf- bis Herznote

VERDUNSTUNGSZEIT: mittel bis kurz

Douglasfichte

PSEUDOTSUGA MENZIESII

Wissenswertes

Der Duft der Douglasfichte ist ein atmosphärischer Luftreiniger. Er zählt zu den schönsten Nadelholzdüften, denn er ist süßer und weicher als der anderer Tannenöle. Douglasfichten haben weiche Nadeln, die bereits bei sanfter Berührung ihren leicht fruchtigen Duft verströmen. Wie alle Nadeldüfte vertieft Douglasfichte die Atmung, weshalb das Öl besonders als Raumduft und für die Sauna geeignet ist.

Biochemischer Schwerpunkt

Das Öl besteht bis zu 80 Prozent aus Monoterpenen und wirkt daher antiseptisch, atmungsaktivierend, stimulierend und klärend auf die Raumatmosphäre. Leichter Esteranteil (6 bis 20 Prozent). Beide Inhaltsstoffe wirken ausgleichend und entkrampfend auf die Psyche.

Psycho-physische Wirkungstendenz

Der erfrischende, belebende Duft der Douglasfichte wirkt antidepressiv und regenerierend, stimmt gelassen, hilft neue Kräfte zu sammeln und stärkt die Konzentration. Douglasfichtenöl regt die Hautentgiftung an und hilft bei Nervenschmerzen sowie bei Bronchialbeschwerden, da es ausgesprochen wohltuend auf die Atemwege wirkt.

Duft

Optimistischer, feiner, fruchtig-, zitronen- und tannenartiger, waldiger Duft. Stellt für sich alleine einen harmonischen Duftakkord dar.

Affirmation

Atemraum des Waldes

Kombinationen

Bergamotte, Clementine, Eisenkraut, Grapefruit, Ho-Blätter, Kamille römisch, Lavendel fein, Lavendin, Lemongrass, Minze, Myrte, Orange, Palmarosa, Rosenholz, Weißtanne, Zeder, Zirbelkiefer, Zitrone.

Aroma-Wellness

Für Deos, Herren- und Wohlfühlparfüms, Körper- und Massageöle, Rasierwasser, Sauna, Splash Cologne und Raumdüfte.

Dosierung

Das ätherische Öl der Douglasfichte kann sehr gut alleine stehen. In einer Duftlampe genügen dann 5–7 Tropfen, für Mischungen 2–5 Tropfen. Am Arbeitsplatz und im Krankenzimmer reichen 1–2 Tropfen auf einem Duftstein und 1–2 Tropfen für den Aufguss in der Sauna.

Douglasfichtenöl kann empfindliche Haut reizen, vor allem im Badewasser. Machen Sie den Ellenbeugentest. Rötet sich die Haut nicht, können Sie es verwenden.

Grundlagen

PFLANZENFAMILIE: Verbenengewächse (Verbenaceae)

GEWINNUNGSART: Wasserdampfdestillation. 100 Kilo Blätter für einen Liter Öl. Wird oft mit Lemongrassöl gemischt (heißt dann Eisenkraut Grasse). Das 100-prozentige Öl ist weicher, milder, aber auch teurer. Es wird in 1-Milliliter-Fläschchen angeboten.

DUFTNOTE: Kopfnote

VERDUNSTUNGSZEIT: kurz

Eisenkraut

Lippia citriodora

Wissenswertes

Das ätherische Öl des Eisenkrauts bläst jede Apathie und Lustlosigkeit hinweg und hilft dabei, Aufgaben zu erkennen und sie voller Dynamik und Energie anzugehen. Wird auch Zitronenverbene genannt. Sie wurde im 18. Jahrhundert aus Chile und Peru nach Europa exportiert. PRIMAVERA LIFE hat aus dem heiligen Tal der Inkas ein 100-prozentiges ätherisches Öl im Angebot.

Biochemischer Schwerpunkt

32 bis 37 Prozent Aldehyde wirken beruhigend und antiviral. 18 bis 23 Prozent Monoterpene, vor allem Citral, sind verantwortlich für die atmosphärisch klärende, erfrischende und stimulierende Wirkung. Das Öl ist aufgrund der zu 15 bis 20 Prozent enthaltenen Sesquiterpene entzündungshemmend und kann den Blutdruck senken.

Psycho-physische Wirkungstendenz

Eisenkraut hilft uns dabei, alte Wege zu verlassen, Neues zu wagen. Es schenkt Optimismus und die Fähigkeit, den Augenblick zu genießen. Eisenkraut motiviert, stimuliert, stärkt Nerven und Geist und steigert die Konzentration. Es ist geeignet bei geistiger Erschöpfung und Antriebsschwäche. Das Öl pflegt bei fetter Haut und Akne und stärkt das Bindegewebe.

Duft

Frischer, zitronenartiger, klarer, blauer Morgenduft voller ansteckender Begeisterung, Freude und überbordendem Optimismus. Vor allem das 100-prozentige Öl ist leicht krautig belebend.

Affirmation

Frischer, junger Morgen

Kombinationen

Bergamotte, Douglasfichte, Fichtennadel, Jasmin, Lemongrass, Mandarine, Myrte, Neroli, Orange, Riesentanne, Rosengeranie, Wacholder, Weißtanne, Zeder, Zirbelkiefer, Zitrone.

Aroma-Wellness

Für Bade-, Körper- und Massageöle, Badesalz, Balsam, Dampfbäder, Deos, Duschgel, Körperpeeling, Masken, Shampoos, Splash Cologne, Sportöle, Wohlfühlparfüms und Raumdüfte.

Dosierung

In Mischungen 2–3 Tropfen. Auf ein Taschentuch geträufelt genügt 1 Tropfen als wunderbar klarer, frischer Arbeitsduft. An heißen Sommertagen ein erfrischender Duft, bei abgestandener Raumluft oder im Auto, vor allem wenn in Sprayform angewendet. 2–5 Tropfen für grünen Tee.

Der frische Duft von Eisenkraut stimuliert, erfrischt und verbessert die Raumluft. Vorsicht bei der Verwendung direkt auf der Haut.

Grundlagen

PFLANZENFAMILIE: Myrtengewächse (Myrtaceae)

GEWINNUNGSART: Wasserdampfdestillation der Blätter und Zweige. 50 Kilo Blätter ergeben etwa einen Liter ätherisches Öl. Bei E. citriodora benötigt man sogar 90 Kilo pro Liter.

DUFTNOTE: Kopfnote

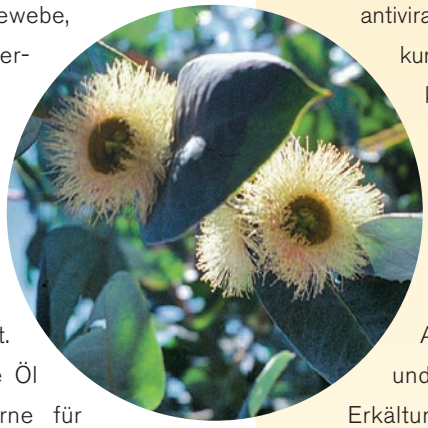
VERDUNSTUNGSZEIT: mittel bis kurz

Eukalyptus

Eucalyptus globulus, E. citriodora

Wissenswertes

Eukalyptusöl ist ein Atmungsöl. Es lässt uns spontan Luft holen, erfrischt und erquickt unseren Geist und hält ihn hellwach. Eukalyptus wirkt keimtötend, regeneriert das Lungengewebe, fördert die Sauerstoffversorgung der Zellen und ist ein stark raumreinigender Duft. Gut für die kalte Jahreszeit. Das ätherische Öl wird auch gerne für Saunaaufgüsse verwendet.



Biochemischer Schwerpunkt

E. globulus: Der hohe Oxidgehalt (40 bis 70 Prozent) wirkt sehr krampflösend, atmungsaktivierend, antibakteriell und schützt vor Infektionskrankheiten.

E. citriodora: Enthält 60 bis 70 Prozent Aldehyde (z. B. Citral, Geranial), die eine entzündungshemmende, antivirale, fungizide und Insekten vertreibende Wirkung haben, aber auch leicht hautreizend wirken können. 20 bis 25 Prozent Monoterpeneole wirken stark bakterizid, fungizid und viruzid, sind dabei aber hautfreundlich.

Psycho-physische Wirkungstendenz

Aufbauender Duft, der anregend, erfrischend und antidepressiv wirkt. Eukalyptus lindert Erkältungskrankheiten, hilft bei Muskel- und Nervenschmerzen und ist für die Zellulitebehandlung geeignet.

Duft

E. globulus: Stechend scharfer, zugleich aber frischer, balsamischer Duft. Durchdringend, erinnert leicht an Kampfer, Brustbalsam und Medizin.

E. citriodora: Milder zitrusartiger, leicht blütiger Duft, der für Kinder besser geeignet ist.

Affirmation

Tiefe Klarheit atmen

Kombinationen

Angelika, Bergamotte, Douglasfichte, Eisenkraut, Grapefruit, Rosengeranie, Lavendel fein und extra, Lavendin, Mandarine, Pfefferminze, Orange, Petit Grain, Weißtanne, Zeder, Zitrone.

Aroma-Wellness

Für Bade-, Haut- und Massageöle, Badesalz, Balsam, Duschgel, Kompressen, Mundwasser, Sauna, sportliche Damen- und Herrenparfüms, Trocken- oder Dampfinhalationen und Raumdüfte.

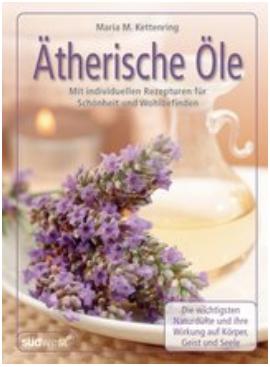
Dosierung

Alleine 2–5 Tropfen (bei Erkältungen bis zu 8 Tropfen E. globulus). Zur Insektenabwehr bis zu 20 Tropfen E. citriodora zusammen mit Geranie, Lavendel, Basilikum, Lemongrass, Nelke oder Zeder (im Kinderzimmer maximal 5 Tropfen). Zum Inhalieren 1 Tropfen auf ein Taschentuch. Auf Duftsteine 2–3 Tropfen.

Eukalyptusöl erleichtert die Atmung. Dennoch sollte es wegen seiner Wirkung nicht bei Kindern unter 6 Jahren verwendet werden. Als Alternative empfiehlt sich E. radiata.

südwest

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Maria M. Kettenring

Ätherische Öle

Mit individuellen Rezepturen für Schönheit und Wohlbefinden
Die wichtigsten Naturdüfte und ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele

Gebundenes Buch, Broschur, 112 Seiten, 17,2 x 23,5 cm
ISBN: 978-3-517-08498-5

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2009

Von Deutschlands bekanntester Aromaspezialistin

Ätherische Öle hellen die Stimmung auf, wirken konzentrationsfördernd, vitalisierend oder beruhigend. Duftlampen mit dem passenden Öl schaffen kleine Wohlfühloasen im Alltag.
Das Buch stellt die wichtigsten und gebräuchlichsten Aromaöle und ihre Wirkung auf Körper und Seele vor. Für jede der vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten für ätherische Öle gibt es zahlreiche praktische Tipps und Anleitungen. So kann man entspannende Massageöle oder wohlriechende Parfüms selbst mischen. Außerdem gibt es Rezepte für die Herstellung von Beauty-Bädern, Ölen für Haar-, Hand- und Fußpflege, Erste-Hilfe-Aromen für die Reiseapotheke und verführerische Raumduftmischungen.

Der Titel im Katalog