

Maria M. Kettenring

# Ätherische Öle

ganzheitlich anwenden  
mit zahlreichen Rezepturen

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a clean, black, sans-serif font.

IRISIANA

Vorwort	4	Herstellung und Gewinnung ätherischer Öle	13
<b>Duftkulturen – alte Werte neu entdeckt</b>	5	Die Wirkung ätherischer Öle	18
Düfte des Orients und des Ostens bis nach Ägypten	6	<b>Duft- und Ölporträts von Angelika bis Zypresse</b>	19
Die europäische Aroma- und Duftradition	8	Flüssiges Gold – naturreine fette Pflanzenöle	69
Neuzeit und Moderne	9	<b>Riechen – der schnelle Weg zur Psyche</b>	75
<b>Herstellungsverfahren und Wirkung</b>	11	So nehmen wir Gerüche wahr	76
Ätherische Öle aus dem Garten der Natur	12	<b>Salutogenese – Selbstregu- lation mit ätherischen Ölen</b>	83
		Der Kohärenzsinn	84
		Oase per Nase	85
		Selfness	86
		Erste-Hilfe-Aromen für die Hausapotheke	90
		<b>Beauty für Körper und Seele</b>	93
		Die Haut pflegen, die Seele berühren	94
		Extra-Beautypower	95





## Inhalt

### **Day-Spa – ein Wohlfühltag für die Sinne**

105

So wird das Day-Spa zum Erlebnis 106

Beautybäder – tauchen Sie ab 110

Für das Duschvergnügen 113

Pflege für danach 115

Haarpflege 116

Handpflege 117

Fußpflege 118

Wärmstens empfohlen –  
Saunafreuden 119

Entspannung durch Düfte  
und Meditation 121

Aromamassagen 123

Vitalisierendes und Belebendes  
aus der Aromaküche 128

### **Raumharmonie – atmosphärische Streicheleinheiten**

133

Ionisierung der Luft 134

Düfte im Raum verteilen 135

Raumduftmischungen 141

Energiekonzept für die  
innere Balance 147

Wohlfühlparfüms –  
Ihr eigener Duft 149

Register 156

Literaturhinweise/  
Internetadressen 158

Über dieses Buch 160

# Pflanzendüfte sind wie Musik für unsere Sinne

*Persisches Sprichwort*

Schon die flüchtigste Begegnung mit einem angenehmen Geruch lässt das psychische Stimmungsbarometer höher klettern.

Düfte wecken in jedem von uns Erinnerungen. Der richtige Duft kann beinahe Flügel verleihen und spornt beispielsweise zu kreativen Höchstleistungen an. Nicht umsonst nennt man den Geruchssinn auch »Fenster zum Gefühlsleben«. Sprachwendungen wie »immer der Nase nach« oder »den kann ich riechen« zeigen, welchen starken Einfluss der Geruchssinn auf unser Gefühlsleben hat. Das Riechen hat die schnellste Verbindung auf dem Weg zu unserem Innersten. Wohlgeruch berührt unsere Seele und sorgt so für Wohlbefinden. Die Faszination, die von Düften ausgeht, ist beinahe so alt wie die Menschheit selbst. Noch heute pflegen und verwöhnen sich die Menschen mit erlesenen Düften. Die heutige Aromatherapie und Aroma-Selfness-Kultur baut die alte Tradition aus und setzt auf Lebensfreude und Gesundheit durch Genießen.

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, sie sorgen für mehr Wohlbefinden und schenken Lebensqualität. Wer sich diese Kraft zunutze machen will, kann sich seine persönlichen Duftnoten mischen. Betörend riechende Balsame, Körperöle, Bade-, Saunamischungen und Naturparfüms aus eigener Herstellung stärken Körper und Psyche und sind Grundlage für ein Wohlfühlprogramm. Das Thema Salutogenese verdeutlicht diese Hintergründe.

Auch in den eigenen vier Wänden oder am Arbeitsplatz können Sie mit selbst angerührten Duftmischungen für eine entspannende oder anregende Atmosphäre sorgen. Duftlampen und -steine verbreiten den Geruch schnell im ganzen Raum. Mit ein paar gemütlichen Kissen, einer Tasse Tee, Musik oder einem schönen Buch schaffen Sie sich so einen persönlichen Rückzugsort – sozusagen Ihr privates Spa. Dort finden Sie Abstand zum stressigen Alltag, können den Moment auskosten und sich der Selbstpflege widmen, Atem holen, entspannen und Ihr Herz öffnen – ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu innerer und äußerer Balance. Viel Freude beim Genießen, Vitalisieren und Wohlfühlen wünscht Ihnen

*Maria M. Kettenring*



# Duftkulturen - alte Werte neu entdeckt



**D**ie ersten Aufzeichnungen über das Wissen der Menschheit um die Heilkräfte der Naturdüfte, des Wohlgeruchs und der Kräuter sind mehr als 5000 Jahre alt. 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 Politiker und Feldherrn Marc Antonius zu betören. Die römische Prinzessin von Nerola benetzte ihre Handschuhe mit Orangenblütenöl, heute bekannt als Neroli.

## Düfte des Orients und des Ostens bis nach Ägypten

Man vermutet, dass in China bereits vor 7000 Jahren Weine und Speisen z. B. mit Rosen- und Myrtendüften aromatisiert wurden. Man sprach den Naturdüften dank ihrer konservierenden und aphrodisierenden Eigenschaften nach, wahre Lebenselixiere zu sein.

Das Räuchern mit verschiedenen Hölzern und Harzen wie Myrrhe und Weihrauch in den Tempeln wurde in den asiatischen Kulturen verfeinert und fand später seinen Weg in unsere Breiten. Die herrlichen Gerüche galten seit jeher als Nahrung für Seele und Geist und wurden deshalb auch zu religiösen Zwecken eingesetzt. Das Parfümieren von Räumen und Kleidern, Atem und Körper gewann auch im täglichen Leben mehr und mehr an Bedeutung.

»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)

## Pflegen und Heilen

Die Duftkultur der indischen Parfümherstellung ist 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.





Pflücken von Rosen zur Destillation von Rosenwasser (aus einer syrischen Schrift des 14. Jahrhunderts).

Damals wuchsen im Indus tal sagemumwobene 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.

## Ein Hauch von Ewigkeit

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.

Im Land der Pharaonen entwickelte sich 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.

## Die europäische Aroma- und Dufttradition

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 Wellnesshotel, sie wurden eingölt, massiert und mit sinnlich üppigem Rosenduft bedacht. 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 erweiterte Wasserdampfdestillation mithilfe einer Kühltülle entwickelte, gewannen ätherische Öle wieder an Bedeutung. Der berühmte Arzt und Gelehrte gilt als einer der Väter abendländischer Alchimie. In seinem »Canon medicinae«, der 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.



Ernte von  
Damaszener Rosen  
in der Türkei in den  
frühen Morgen-  
stunden.

Im Mittelalter versuchte man, der Pest und anderen Seuchen Einhalt zu gebieten, indem man auf den Straßen verschiedene Harze, Kiefern, Wacholder und Zypressen verbrannte, in Krankenzimmern ließ man ätherische Öle verdampfen. 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 »aqua vitae« und Lebenselixieren der Klöster lebt dieses Wissen bis in die Neuzeit weiter – etwa im bekannten Melissegeist der Karmeliternonnen.

## Neuzeit und Moderne

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.«

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 Keime in kurzer Zeit abtöten kann.

Die Geschichte der modernen Aromatherapie begann in den 20er-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 sein Buch »Aromatherapie«.

Auch der italienische Osmotherapeut Paolo Rovesti (»Auf der Suche nach den verlorenen Düften«) untersuchte in den 1920er- und 1930er-Jahren an der Mai-

Der französische Chemiker und Parfümeur René-Maurice Gattefossé war in den frühen Jahren des vergangenen Jahrhunderts ein Pionier der Aromatherapie. Die Wirkung auf die menschliche Psyche untersuchte in derselben Zeit der italienische Professor Paolo Rovesti.

länder Universität die Wirkung ätherischer Öle auf die menschliche Psyche. Er behandelte mit großem Erfolg psychische Krankheiten mit Bergamotte- und weiteren Zitrusölen.

Die Aromatherapie wurde vom Sanitätsarzt Jean Valnet in den 1950er-Jahren erneut aufgegriffen, der viel Erfahrung im Indochinakrieg mit den ätherischen Ölen sammelte.

In den 1960er-Jahren schließlich wurde der Beweis erbracht, dass die biochemischen Inhaltsstoffe der ätherischen Öle raumdesinfizierend, antibakteriell, antiviral und fungizid wirken.

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«. 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.

»Von den fünf Sinnen hat der Geruchssinn den heißesten Draht zur Vergangenheit.«  
(Andy Warhol)

## Harmonie für Körper und Geist

Seit Wissenschaftler entdeckt haben, dass eine liebevolle Berührung der Haut das Immunsystem positiv beeinflussen kann, findet auch die Idee der sogenannten Aromawellness immer mehr Anhänger. Diese zeitgenössische Anwendung beruht auf der Erkenntnis, dass sich Erkrankungen am besten dadurch verhindern lassen, indem man die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt, die Selbstregulation aktiviert, was die Salutogenese bestens beschreibt. Auch in den fünf Säulen des Pfarrers Kneipp finden Duftanwendungen ihren Ausdruck. Heute wie vor Tausenden Jahren trägt die Aromatherapie zur Harmonie von Körper und Geist bei.

Aromatherapie ist Teil der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), sie dient dem Menschen zur Gesundheitsvorsorge, wirkt bei entsprechenden Krankheitsbildern als Unterstützung und wird begleitend eingesetzt. Experten betrachten die Aromatherapie heute als sichere und zuverlässige Naturheilmedizin.

Aromatherapie wird vor allem bei psychosomatischen Beschwerden wie Schlafstörungen, Verstimmung, Nervosität oder Stress eingesetzt.



# Herstellungsverfahren und Wirkung



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Maria M. Kettenring

## **Ätherische Öle**

ganzheitlich anwenden mit zahlreichen Rezepturen

Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-424-15158-9

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2013

Eintauchen in die sinnliche Welt der Düfte

Ätherische Öle wirken erfrischend und stresslösend. Sie schaffen so kleine Wohlfühloasen im Alltag. Dieses sinnliche und zugleich praktische Buch stellt die wichtigsten Aromaöle und ihre Wirkung auf Körper und Seele vor. Im Zentrum steht dabei die einfache und kreative Anwendung ätherischer Öle. Die erfahrene Seminarleiterin Maria Kettenring gibt zahlreiche praktische Tipps und erprobte Rezepte für Massageöle, Raumdüfte, Aromaküche und vieles mehr weiter.