

Vivien Keller
Alisa Leube
Julia Merbele

So duftet
Glück

Natürlich durchs Leben mit ätherischen Ölen



Über 100
inspirierende
DIY-Rezepte
und Rituale

KNAUR 
BALANCE

Die in diesem Buch vorgestellten Anwendungen wurden von den Autorinnen und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und die Autorinnen schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur-balance.de



Originalausgabe September 2019

© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Désirée Schoen

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Coverabbildung: © Grekov's, Flaviya, Shutterstock.com

Primavera: S. 12 Frau riecht am Öl, S. 17/18/20 Infografiken, S. 21 Duftlampe, S. 25 Pflanzenwässer, S. 26 getrocknete Blüten, S. 31 An die Düfte, fertig, los, S. 34 Raumdüfte, S. 49 Öl für alle Fälle, S. 61 Cajeput, S. 62 Erkältungsöl, S. 64 Erkältungsbadesalz, S. 67 Wasserinhalation, S. 70 Bauchwohl, S. 72 Immortelle, S. 74 Körperöl, S. 76 Wintergrün, S. 77 Hautpflege, S. 83 Mandel, S. 84 Körper- und Massageöl, S. 89 Körperspray, S. 91 Gesicht, S. 93 Hände, S. 96 Haarpflege, S. 103 Vanille, S. 120 Muskatellersalbei, S. 123 Babybauch-Balsam, S. 140 Diffusor, S. 149 Lavendel, S. 151 Aromabad, S. 155 Waldbaden, S. 157 Wald, S. 161 DIY-Peeling, S. 165 Orangenliebe, S. 167 Detox-Leberöl, S. 168 Neroli, S. 182 Cajeput, S. 186 Immortelle, S. 189 Lavendel, S. 191 Mandel, S. 194 Muskatellersalbei, S. 196 Neroli, S. 205 Vanille, S. 207 Wintergrün, S. 223 Bild beim Zitat von Vincent van Gogh, Fotos der Autorinnen
Getty Images/iStock: S.6 Rose ätherischen Ölen /NikiLitov, S. 43 Trauben in Schokolade/vicuschka, S. 59 Frau mit Kräutertee/solidcolours, S.81 Junge Frau mit Afro Haar/m-imagephotography, S. 86 Tattoo/Raw-pixel, S. 117 Detail Rose/KREMLL, S. 119 Weiblicher Zyklus/IGraDesign, S. 133 Künstlerpinsel/ChamilleWhite, S. 139 Homeoffice/JacobAmmertorpLund, S. 144–145 Beine im Schaumbad/olegbreslavtsev, S. 153 Yoga & Meditation/Zulman, S. 171 Feuerstelle/altmodern
Getty Images/E+: S. 107 Umarmung/Xesai, S. 114–115 Weiblichkeit/PeopleImages, S. 128 Innere Kraft/Imgorthand, S. 135 Frohes Schaffen/eclipseimages,
Alle weiteren Abbildungen von Shutterstock.com
Satz: atelier-sanna.com, München
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding
ISBN 978-3-426-67580-9

INHALT

VORWORT

S. 7

WELT DER NATURDÜFTE

S. 9

WEIBLICHKEIT

S. 114

ZU HAUSE

S. 28

ARBEIT

S. 130

UNTERWEGS

S. 44

AUSZEIT

S. 144

GESUNDHEIT

S. 56

NEUBEGINN

S. 158

SCHÖNHEIT

S. 78

PFLANZENWISSEN

S. 174

LIEBE

S. 98

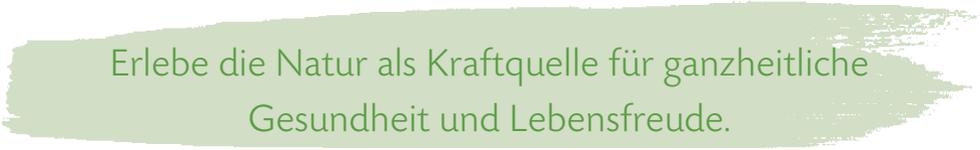
AUTORINNEN

S. 220



VORWORT

Wir wollen dich mit diesem Buch in die Welt der Naturdüfte entführen und unsere Begeisterung für ätherische Öle mit dir teilen. In neun Kapiteln führen wir dich mit kraftvollen Rezepten und persönlichen Ritualen durch verschiedene Lebensbereiche. Passend zu jedem Kapitel, stellen wir dir 33 wichtige Duft- und Heilpflanzen vor, deren Wirkung und Anwendung wir im hinteren Buchteil noch umfassender beschreiben. Mit einfachen Anleitungen wollen wir dich dazu inspirieren, selbst kreativ zu werden und den Duft deines ganz persönlichen Glücks zu entdecken.



Erlebe die Natur als Kraftquelle für ganzheitliche
Gesundheit und Lebensfreude.

Wir danken unserem großartigen Team,
unseren weisen Mentorinnen und
Mutter Natur von ganzem Herzen für die
Unterstützung, die dieses Buch möglich gemacht hat.



DIE FASZINIERENDE WELT DER NATURDÜFTE

Seit Jahrtausenden sind die Menschen von der Welt der Düfte fasziniert und versuchen, sie auf den unterschiedlichsten Wegen »einzufangen«. Doch genau wie das Glück des Lebens verfliegen Düfte schnell und lassen sich nicht festhalten. Was sich allerdings fassen lässt, sind die ätherischen Öle, die in den Duft- und Heilpflanzen enthalten sind und die für den Duft einer Pflanze verantwortlich sind. Im intensiv duftenden ätherischen Öl ist die hoch konzentrierte Lebenskraft der Pflanze gebündelt. Mit ihren wirksamen Inhaltsstoffen sind diese Öle kraftvolle und vielseitige Begleiter für Gesundheit und Wohlbefinden. In der Alchemie gilt das ätherische Öl als »die Seele der Pflanze«.

Es wird vermutet, dass die Geschichte der Düfte schon lange vor dem Beginn schriftlicher Aufzeichnungen ihren Anfang nahm. Im alten Ägypten beispielsweise spielten Naturdüfte bereits eine große kulturelle Rolle; und von dort stammt auch der alte Spruch »Kein Tag ist glücklich ohne Wohlgeruch«. Die ursprünglichste Anwendung ätherischer Öle ist das Räuchern von Heilkräutern und Harzen, das damals für religiöse und medizinische Zwecke durchgeführt wurde und bis heute in vielen Kulturen ritueller Brauch ist. Dabei löst die Glut des Feuers das ätherische Öl aus den Pflanzenteilen, lässt sie mit dem Rauch in die Luft aufsteigen und verbreitet so ihren Duft. Daher stammt auch das Wort »Parfüm«, das sich aus dem Lateinischen *per fumum*, für »durch den Rauch«, ableitet.

Durch die Entdeckung der Wasserdampfdestillation, bei der das ätherische Öl durch Wasserdampf aus den geernteten Pflanzenteilen gelöst wird, wurden die pflanzlichen Duftstoffe schließlich auch in flüssiger Form verfügbar. In einem persischen Fürstengrab aus dem 3. Jahrtausend v. Chr. wurde das älteste Gerät entdeckt, das auf die Gewinnung ätherischer Öle hindeutet und bis heute als Vorbild für moderne Destillationsanlagen gilt.

In der Aromatherapie wird neben den intensiv duftenden ätherischen Ölen auch mit den sanfteren Pflanzenwässern und den hautpflegenden fetten Pflanzenölen gearbeitet. Das Zusammenspiel dieser natürlichen Pflanzenstoffe entfaltet eine heilsame Wirkung auf die Psyche, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und stärkt unser Immunsystem. Die Aromatherapie gilt als komplementärmedizinische Methode der Naturheilkunde und wird zunehmend von Therapeut(inn)en und Heilpraktiker(innen) angewendet. Ihre vorrangigen Einsatzgebiete

sind Gesundheitsvorsorge, Körperpflege und Beduftung von Räumen sowie die Behandlung bei psychischer Belastung. Menschen, die im Bereich der Krankenpflege oder der Naturkosmetik arbeiten, wenden ätherische Öle vorwiegend zur Hautpflege und Unterstützung klassischer Behandlungsmethoden an.

Doch ätherische Öle sind nicht nur etwas für Fachleute, weshalb du dich auch als Privatperson in den meisten Apotheken über Aromatherapie informieren und beraten lassen kannst. Als hilfreichen Leitfaden für die Anwendung und ermutigende Inspiration zum Experimentieren wollen wir dieses Buch in deine Hände legen. Mit selbst gemischten Produkten können wir die volle Kraft der Natur nutzen, indem wir die unterschiedlichen Pflanzenstoffe intelligent miteinander kombinieren und sie an unsere individuellen Bedürfnisse anpassen. So haben die duftenden Naturschätze eine tiefe, ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

»Pflanzendüfte sind wie Musik für unsere Sinne.«

Persisches Sprichwort

ANWENDUNGSBEREICHE ÄTHERISCHER ÖLE

RAUMBEDUFTUNG

Ein sehr beliebter Anwendungsbereich natürlicher Düfte ist die Raumbeduftung, da spezielle ätherische Öle wie Baum- und Zitrusöle die Luft reinigen. Gleichzeitig unterstützt das Einatmen der Düfte nachweislich die Gesundheit und das Wohlbefinden. Manche Öle fördern die Konzentration und aktivieren die Sinne, während andere bei der Entspannung helfen und für erholsamen Schlaf sorgen. Es gibt viele unterschiedliche Methoden, um Räume zu beduften. Eine hilfreiche Übersicht findest du weiter hinten in diesem Kapitel.

GESUNDHEIT

Ätherische Öle werden im privaten Gebrauch häufig für die Gesunderhaltung eingesetzt. Sie bauen nachweislich Stresshormone ab, schützen vor Ansteckung, stärken das Immunsystem und können beginnende Krankheitssymptome lindern. Dabei sind sie nicht nur kraftvolle Begleiter für die körperliche, sondern auch für die seelische Gesundheit und das innere Gleichgewicht, das in unserer schnelllebigen Zeit oft herausgefordert ist. Für viele Menschen sind ätherische Öle darum ein wichtiger Bestandteil ihrer Haus- und Reiseapotheke.

AROMATHERAPIE

Streng genommen bezeichnet Aromatherapie die medizinisch-therapeutische Anwendung ätherischer Öle, die nur von Ärzt(inn)-en, Heilpraktiker(inne)n und Hebammen durchgeführt werden darf. Im allgemeinen Sprachgebrauch versteht man unter Aromatherapie die Verwendung ätherischer Öle in allen Lebensbereichen, wie z. B. in der Duftlampe oder im Massageöl.

AROMAPFLEGE

In der professionellen und häuslichen Pflege kommen ätherische Öle immer häufiger zum Einsatz. Bewährte Rezepturen werden in Krankenhäusern, Pflegeheimen und Hospizen erfolgreich angewendet. In Kombination mit einem fetten Pflanzenöl als Einreibung, Massage, Waschung oder Kompresse eingesetzt, wirken die ätherischen Öle gleichzeitig sowohl über die Haut als auch den Geruchssinn. Für Fachpersonal gibt es berufsbegleitende Aromapflege-Ausbildungen.

HAUTPFLEGE

Zur Gesunderhaltung spielt die Hautpflege eine große Rolle. Als größtes Organ des menschlichen Körpers hat die Haut viele wichtige Aufgaben und ist beispielsweise maßgeblich an Entgiftungsprozessen beteiligt. Um diese Funktion zu unterstützen und die Haut gesund zu erhalten, ist die richtige Pflege extrem wichtig. Je nach Hauttyp und individuellem Bedürfnis können ätherische Öle mit Pflanzenwässern und fetten Pflanzenölen kombiniert werden, um unsere äußere Hülle optimal zu pflegen. Die Haut spiegelt außerdem unseren seelischen Zustand wider und erzählt durch ihr Erscheinungsbild von unserem Leben. So ist die Hautpflege ein wichtiger Aspekt unseres Wohlbefindens. Hautanwendungen mit ätherischen Ölen wirken dabei immer gleichzeitig auf der körperlichen sowie der psychischen Ebene.

WELLNESS

Viele Menschen kennen ätherische Öle aus dem Wellnessbereich. Nach alter Tradition kommen für einen duftenden Saunaaufguss ein paar Tropfen ätherisches Öl in das Aufgusswasser. Das riecht nicht nur gut, es unterstützt auch die gesundheitsfördernde Wirkung der Sauna. Ebenso eignen sich ätherische Öle ideal für duftende Aromabäder und Massageöle. Je nach Stimmung und Bedürfnis können entspannende, harmonisierende oder aktivierende Düfte gewählt werden.

AROMAKÜCHE

Ätherische Öle können auch in der Küche verwendet werden. Sie sind traditionelle Mittel zum Aromatisieren von Speisen und Getränken, heute unter dem Begriff »Aromaküche« bekannt. Lebensmittel können so auf besondere Art veredelt und verfeinert werden. Als Ergänzung oder Ersatz für frische Kräuter und Gewürze sorgen ätherische Öle für ein feines Aroma von Gerichten. Besonders im Winter können sie beim Kochen eine aromatische Alternative zu frischen Kräutern sein. Allerdings ist eine sparsame Dosierung wichtig, da ätherische Öle einen intensiven Geschmack haben und nur in starker Verdünnung genießbar sind.



ÄTHERISCHE ÖLE

Das naturreine ätherische Öl ist ein Stoffwechselfprodukt der Pflanze und wird in verschiedenen Pflanzenteilen wie den Blüten, Blättern, Wurzeln oder Fruchtschalen gespeichert. Mit jeweils unterschiedlichen Aufgaben schützen ätherische Öle die Pflanze – beispielsweise vor Schädlingen, Krankheiten, Hitze oder Kälte – oder locken Insekten zur Fortpflanzung an. Jedes ätherische Öl hat einen charakteristischen Duft, eine individuelle Konsistenz und eigene Farbgebung.

Das Wort »ätherisch« leitet sich von dem griechischen Wort *Aether* ab, das für das Himmelreich, die Heimat der Götter und den Ursprung des Lichts, steht. »Ätherisch« bedeutet also »himmlisch« oder »feinstofflich«, was auf die Flüchtigkeit der ätherischen Öle hindeutet. Sie werden in Kopf-, Herz- und Basisnoten eingeteilt, wobei die schweren Basisnoten langsamer verfliegen als die spritzigen Kopfnoten. Mit ihrer Flüchtigkeit ähneln Düfte dem Glück, das sich auch nie für immer einfangen lässt und nur für Momente lebendig ist.

WIRKSAME INHALTSSTOFFE

Die Bezeichnung »Öl« ist beim ätherischen Öl missverständlich, da es sich nicht um ein fettes Pflanzenöl handelt, wie wir es als Lebensmittel kennen. Ätherisches Öl hinterlässt beispielsweise keine Fettflecken. Dennoch ist es nicht wasser-, sondern fettlöslich, weshalb es sich sehr gut für das Mischen mit fetten Pflanzenölen wie Mandelöl eignet. Chemisch betrachtet sind ätherische Öle komplexe Substanzen, die sich aus vielen unterschiedlichen Inhaltsstoffen zusammensetzen, weshalb sie als »Vielstoffgemische« gelten. Alle Inhaltsstoffe haben einzigartige, wichtige Funktionen, die erst in der komplexen Kombination miteinander ihre volle Kraft und Heilwirkung entfalten. Weil es sich um natürliche pflanzliche Rohstoffe handelt, die klimatischen Schwankungen ausgesetzt sind, können die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe und somit der Duft eines ätherischen Öls von Jahr zu Jahr etwas variieren. Dieses Phänomen kennen wir von gutem Wein, der je nach den aktuellen klimatischen Anbauverhältnissen seinen individuellen Geschmack entwickelt.



CHEMOTYPEN

Je nach Herkunft, Anbaugebiet, Höhenlage, Bodenbeschaffenheit und Klima prägen sich die charakteristischen Inhaltsstoffe ein und derselben Pflanzenart unterschiedlich stark aus. Das beeinflusst die Wirkung des ätherischen Öls maßgeblich, weshalb diese verschiedenen Ausprägungen in der Aromatherapie in verschiedene Chemotypen (CT) unterteilt werden. Ein Beispiel hierfür sind die drei Varianten des Rosmarinöls mit den Bezeichnungen Rosmarin Verbenon, Rosmarin Campher und Rosmarin Cineol.

GEWINNUNGSMETHODEN

Es gibt unterschiedliche Methoden, um die ätherischen Öle aus duftenden Blüten, Blättern, Zweigen oder sogar der gesamten Pflanze zu gewinnen. Wir stellen dir kurz die drei wichtigsten Verfahren vor.

WASSERDAMPFDESTILLATION

Die bekannteste Art der Gewinnung ist die Wasserdampfdestillation, durch die über 80% der ätherischen Öle gewonnen werden. Dabei werden die Pflanzenteile in einen Behälter geschichtet, dem heißer Wasserdampf zugeführt wird, wobei sich das ätherische Öl aus der Pflanze löst und von dem Dampf mitgetragen wird. Während des folgenden Abkühlungsprozesses kondensiert der Dampf und verflüssigt sich zu einem Öl-Wasser-Gemisch. Dabei entstehen zwei unterschiedliche Produkte gleichzeitig, die sich automatisch voneinander scheiden: das Pflanzenwasser und das leichtere, oben schwimmende ätherische Öl, das nun abgeschöpft werden kann. Diese Methode erfordert ein hohes Maß an Erfahrung, um Produkte höchster Qualität zu gewinnen. Viele Faktoren wie Destillationsdauer, Temperatur und Druck spielen dabei eine entscheidende Rolle. Der Aufwand und die Ergiebigkeit unterscheiden sich je nach Pflanze sehr stark. Um beispielsweise 1 Kilogramm Rosenöl zu gewinnen, benötigt man 3–6 Tonnen frischer Rosenblüten, während für 1 Kilogramm Lavendelöl nur etwa 160 Kilogramm frisches

Lavendelkraut destilliert werden müssen. Das Pflanzenwasser beinhaltet andere wertvolle Pflanzenstoffe als das ätherische Öl und ist somit ein kostbares Nebenprodukt der Destillation.

KALTPRESSUNG

Die Kaltpressung ist ein schonendes Verfahren, das zur Gewinnung von ätherischen Zitrusölen, den sogenannten »Agrumenölen«, eingesetzt wird. Das ätherische Öl von Zitrusfrüchten ist in den Öldrüsen der aromatischen Fruchtschalen gespeichert, die unter Wasserzufluss abgerieben und anschließend maschinell gepresst werden. Das entstehende Wasser-Öl-Gemisch wird dann zentrifugiert, wobei das Zitrusöl vom Wasser getrennt und abschließend gefiltert wird.

EXTRAKTION

Es gibt ätherische Öle, die nur durch spezielle Auszugsverfahren mit verschiedenen Lösungsmitteln (z.B. Alkohol) gewonnen werden können. Extrakte, die mit Alkohol gelöst werden, sind unter anderem Vanille, Tonka und Kakao. Manchmal ist beim ersten Schnuppern der Alkoholgeruch noch riechbar; er verfliegt aber mit der

Zeit, sodass der Extrakt seinen charakteristischen Duft entwickeln kann. Einige kostbare Blütenarten wie Jasmin können nur mit dem Lösungsmittel Hexan gewonnen werden. Dabei entsteht das sogenannte »Absolue«, das für seinen intensiven Duft bekannt ist und oft erst in starker Verdünnung seinen eigentlichen blumigen Charakter entfaltet. Um 1 Kilogramm Jasmin Absolue zu gewinnen, benötigt man etwa 8 Millionen frische Jasminblüten. Im Handel findet man außerdem zunehmend Produkte, die durch CO₂-Extraktion gewonnen werden. Diese Methode ist allerdings noch nicht ausreichend erforscht, um sie aromatherapeutisch einzusetzen.

INTERESSANT Es gibt Pflanzen, aus denen unterschiedliche ätherische Öle gewonnen werden, wie z. B. der Bitterorangenbaum. Aus seinen weißen Blüten wird das bekannte Neroliöl destilliert, während aus den Zweigen, Blättern und unreifen Früchten das ätherische Öl Petit Grain hergestellt wird. Aus den Fruchtschalen der Bitterorange lässt sich durch Kaltpressung zusätzlich das ätherische Bitterorangenöl gewinnen.

EIGENSCHAFTEN & WIRKUNG

Ätherische Öle sind für ihre komplexe, ganzheitliche Wirkung bekannt, die sich sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene vollzieht. In ihren vielseitigen Anwendungsformen können die duftenden Naturschätze über die Nase, die Schleimhäute oder die Haut aufgenommen und sogar innerlich eingenommen werden.

Viele Naturkosmetikprodukte enthalten ätherische Öle, da sie eine beeindruckende Wirkung auf die Haut haben. Sie wirken unmittelbar an der Hautoberfläche, pflegen diese und unterstützen das Abheilen von Wunden. Aufgrund ihrer fettlöslichen Eigenschaften ziehen sie auch sehr schnell in die Haut ein und gelangen so in den Blutkreislauf. Auf diese Weise verteilen sie sich im ganzen Körper und entfalten ihre heilsame Wirkung im gesamten Organismus. Ätherische Öle werden vom Körper vollständig verstoffwechselt und schließlich wieder ausgeschieden.

Gleichzeitig gelangen die Duftmoleküle ätherischer Öle durch die Nase zur Riechschleimhaut. Dort werden sie in ein elektrochemisches Signal umgewandelt. Dieses wird anschließend direkt in das limbische System in unserem Gehirn weitergeleitet, wo es Einfluss auf unsere Gefühle und unseren Hormonhaushalt nimmt.

Ebenso vielfältig wie die Welt der Duft- und Heilpflanzen sind auch die Eigenschaften der einzelnen ätherischen Öle. Manche Düfte wie Grapefruit wirken anregend, fördern die Konzentration und heben unsere Stimmung, während uns andere wie Lavendel beruhigen, entspannen und tröstend einhüllen. Wieder andere wie Ylang-Ylang regen die Sinnlichkeit an und haben eine ausgleichende Wirkung auf unser Wohlbefinden. Hautpflege-Anwendungen mit naturreinen ätherischen Ölen sind also tiefenwirksame Behandlungen, die immer ganzheitlich auf körperlicher und psychischer Ebene wirken.

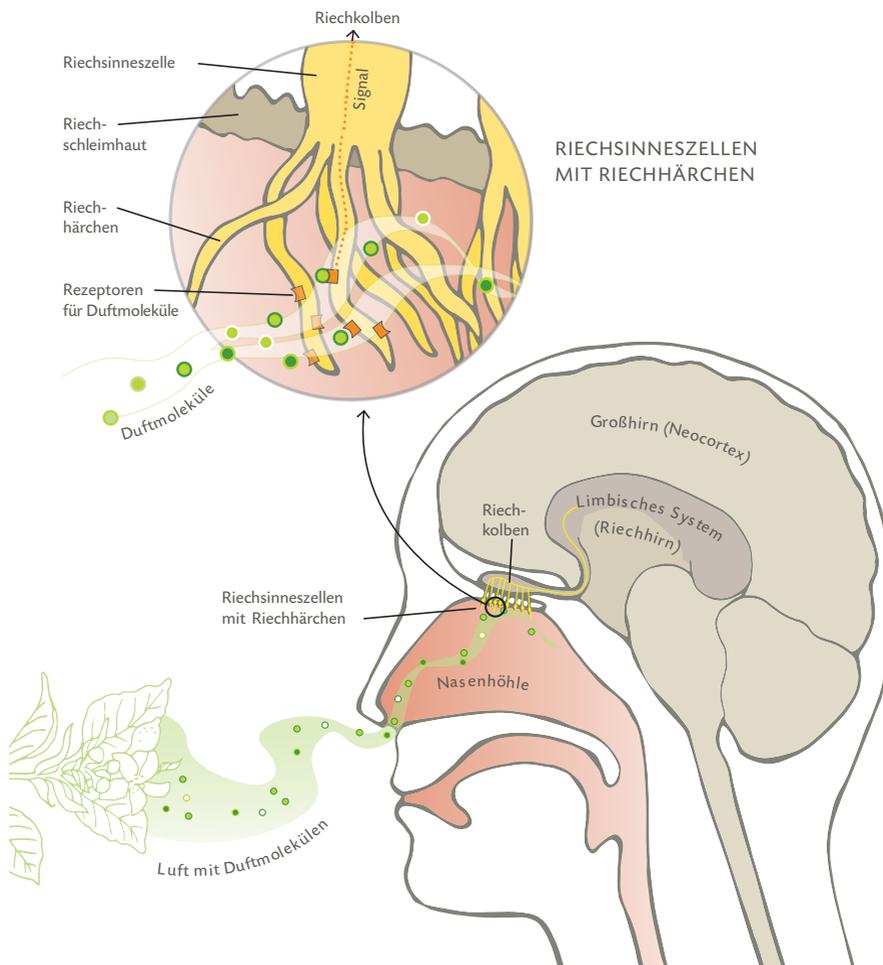
TIPP Damit ein Duft das Wohlbefinden auf allen Ebenen unterstützen kann, ist es immer wichtig, dass er der jeweiligen Nase gefällt. Wie bei der Begegnung mit einem Menschen muss man ein ätherisches Öl gut riechen können, um eine rundum positive Erfahrung damit zu machen. Sprichwörter wie »den richtigen Riecher haben« deuten darauf hin, wie wichtig unser Riechsinn ist. Er spielt eine zentrale Rolle für unser soziales Leben und hilft uns dabei, uns in der Welt zu orientieren.

»Die Augen sind die Wege des Menschen, die Nase sein Verstand.«
Hildegard von Bingen

DER RIECHSINN

Der menschliche Geruchssinn ist hochkomplex und bis heute noch nicht vollständig erforscht. Meist ist es uns nicht bewusst, wie sehr das Riechen unser gesamtes Leben prägt. Die folgende Grafik zeigt, wie die Duftmoleküle über die Nase in das limbische System gelangen. Dort beeinflussen sie unsere Emotionen, unser Wohlbefinden und unser gesamtes Empfinden von Lebensqualität.

FUN FACTS Ein Erwachsener nimmt am Tag durchschnittlich 20 000 Atemzüge, und Babys nehmen schon ab der 28. Schwangerschaftswoche im Mutterleib Düfte wahr.



DUFTNOTEN & MISCHUNGSVERHÄLTNIS

Düfte werden üblicherweise in Kopf-, Herz- und Basisnoten unterteilt. Diese drei Duftnoten haben je unterschiedliche Eigenschaften und ergänzen sich gegenseitig. Um einen besonders runden Duft zu kreieren, werden Parfüms in der Regel so komponiert, dass alle drei Noten vertreten sind. In der Aromatherapie bieten die Duftnoten

zwar eine wertvolle Orientierung, die ätherischen Öle können hier jedoch nach Bedürfnis und persönlichen Vorlieben freier miteinander kombiniert werden. Da Duftvorlieben sehr subjektiv sind, solltest du dich bei der Wahl der Düfte für deine eigenen Mischungen auch immer von deiner eigenen Nase leiten lassen.

KOPFNOTE

Duft leicht
flüchtig
ca. 2 h

frische, spritzige Düfte

meist Nadelbaum- und Zitrusöle
z. B. Orange, Zitrone

anregend, erfrischend, konzentrationsfördernd

Typisches Mischverhältnis

5 TEILE



HERZNOTE

Duft entwickelt
sich langsam
ca. 3 - 4 h

warme, runde Düfte

meist Heilkräuter-, Gewürz- und Blütenöle
z. B. Rose, Lavendel, Teebaum

harmonisierend, ausgleichend

2 TEILE



BASISNOTE

Duft lang anhaltend
ca. 5 - 8 h

schwere, erdige Düfte

meist Holz-, Wurzel- und Harzöle
z. B. Zeder, Sandelholz, Vetiver

kräftigend, erdend

1 TEIL



RICHTIGER UMGANG

Reine ätherische Öle sind hoch konzentrierte Substanzen, mit denen wir sorgsam und sachkundig umgehen sollten. Dafür hier ein paar wissenswerte Hinweise.

- Einige ätherische Öle sind zwar unbedenklich in Bezug auf die pure Anwendung auf Haut und Schleimhäuten sowie die innere Einnahme. In der Regel sollten sie jedoch immer verdünnt verwendet werden, weil beim direkten Kontakt mit sensibler Haut oder Schleimhäuten Irritationen auftreten können.
- Bei besonders empfindlicher Haut oder Verdacht auf eine Allergie empfiehlt sich vor der Anwendung ein einfacher Test. Hierzu 2–3 Tropfen ätherisches Öl in 1 Esslöffel fettem Pflanzenöl (z. B. Mandelöl) mischen und auf die Haut der Armbeuge auftragen. Wenn nach 10–20 Minuten keine Hautreaktion auftritt, kann das ätherische Öl bedenkenlos in Mischungen verwendet werden.
- Den direkten Kontakt von ätherischem Öl mit den Augen generell vermeiden.
- Ätherische Öle sind nicht wasser-, sondern fettlöslich, weshalb sie sich gut mit fetten Pflanzenölen mischen lassen. Wenn sie allerdings mit Pflanzenwässern gemischt werden, trennt sich das ätherische Öl vom Wasser, weshalb die Mischungen vor jedem Gebrauch geschüttelt werden müssen.
- Ätherische Öle sind unterschiedlich lange haltbar. Auf dem jeweiligen Etikett ist meistens angegeben, wie lange das ätherische Öl nach dem Öffnen haltbar ist. Wie ein guter Wein entwickelt sich auch der Duft mancher ätherischer Öle mit der Zeit. Andere sind dagegen sehr viel sensibler und sollten unbedingt zeitnah verbraucht werden, wie z. B. Teebaumöl, Nadelbaum- und Zitrusöle. Sie sollten nach dem Öffnen für Anwendungen auf der Haut innerhalb von 6–12 Monaten verbraucht werden.
- Für eine möglichst lange Haltbarkeit ist die richtige Lagerung – bei Raumtemperatur und lichtgeschützt – wichtig. Für selbst gemachte Mischungen eignen sich deshalb besonders Braunglasflaschen, um die Öle vor Tageslicht zu schützen.
- Der intensive Kontakt mit Sauerstoff kann ätherische Öle schneller altern lassen. Auch verflüchtigen sich manche Öle bei Kontakt mit Luft sehr schnell. Es ist also wichtig, das Fläschchen nach jedem Öffnen baldmöglichst wieder zu verschließen, damit die ätherischen Öle lange frisch und wirksam bleiben.

RICHTIG MISCHEN UND DOSIEREN

DOSIERUNGSTABELLE FÜR DIE KÖRPERPFLEGE

In einer Mischung mit Pflanzenwässern oder fetten Pflanzenölen sollte der Anteil ätherischen Öls in der Regel 0,5–3% betragen. Als Orientierung gilt, dass eine 1%ige

Mischung etwa 20–25 Tropfen ätherischem Öl auf 100 Milliliter Basisöl (z. B. Mandelöl) entspricht. Die folgende Tabelle erleichtert dir das Umrechnen.

ÄTHERISCHES ÖL (Anteil in %)	ANWENDUNGS- GEBIET	DOSIERUNG (in Tropfen)			
Max. 0,25 %	Säuglinge, sehr empfindliche Haut, Gesichtspflege	1	2	3	6
0,5 %	Kinder, Senioren, Schwangere	1	3	5	10
1 %	Körper- & Massageöle, Wellness	2	6	10	20
2 %	Teilkörper- anwendungen	4	12	20	40
3 %	punktueller und kurzzeitige Anwendungen	6	18	30	60
BIO PFLEGEÖL (in ml)		10	30	50	100

25 Tropfen = ca. 1 ml

WICHTIG Jedes ätherische Öl hat eine individuelle Dichte, Konsistenz und besondere Eigenschaften, die die Dosierung beeinflussen. Manche sind flüssig wie Wasser, andere sehr zähflüssig. Deshalb ist es wichtig, bei jedem ätherischen Öl die jeweilige Dosierungsempfehlung zu beachten, die du auf dem Etikett des Fläschchens findest.



DOSIERUNGSTABELLE FÜR DIE RAUMBEDUFTUNG

Um Räume mit ätherischen Ölen zu beduften, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten. Dabei hängt es von der Raumgröße ab,

welches Gerät und welche Dosierung sich am besten eignen. Diese Tabelle dient dir als hilfreiche Orientierung.

Duftgerät	Anwendungsbereich	Dosierung in Tropfen	Reichweite in Metern
Duftstein / -vlies	Bad, Auto, Schlafzimmer, Hotel	3–5	1
Duftlampe	Wohnzimmer, Büro, Küche	5–10	2–3
Vernebler	Wohnzimmer, Büro, Küche	3–5	4–5
Duftbrunnen	Wohnzimmer, Büro	5–10	3–4

FETTE PFLANZENÖLE

Viele Menschen kennen fette Pflanzenöle vorrangig aus dem Lebensmittelbereich, doch sind sie darüber hinaus auch bedeutende Heil- und Hautpflegemittel. Genau wie das ätherische Öl ist auch das fette Pflanzenöl ein kostbarer Bestandteil der Pflanze mit hoher Wirksamkeit. Pflanzenöle werden auch oft als fette Öle, Basisöle oder Trägeröle bezeichnet, die sich ideal mit ätherischen Ölen mischen lassen.

WIRKSAME INHALTSSTOFFE

Native fette Pflanzenöle ähneln den natürlichen Bestandteilen des Hautfetts und können deshalb tief in die Haut eindringen. Sie fördern die Zellregeneration, wirken positiv auf die natürliche Barrierefunktion der Haut und unterstützen ihren Stoffwechsel.

Die Wirkung der fetten Pflanzenöle wird von den sogenannten Fettbegleitstoffen wie Pflanzenfarbstoffen, Spurenelementen und Vitaminen beeinflusst. Außerdem weist jedes fette Öl ein spezifisches Fettsäuremuster auf. Wie wir es aus der Ernährung kennen, wird zwischen verschiedenen Fettsäuren unterschieden:

Zum einen gibt es gesättigte »träge« Fettsäuren, die in Fetten und Ölen enthalten sind, wie zum Beispiel in der Sheabutter. Als reichhaltige Pflege legt sie sich wie eine Schutzhülle auf die Haut. Darüber hinaus gibt es ungesättigte Fettsäuren, die wieder

rum in einfach ungesättigte »aktive« und mehrfach ungesättigte »sehr aktive« Fettsäuren unterschieden werden. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind in Pflanzenölen wie beispielsweise dem Mandelöl enthalten. Es bildet am Anfang einen leichten Film auf der Haut, zieht nur langsam ein und eignet sich deshalb gut für Massagen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind vor allem in Samenölen wie dem Arganöl vorhanden. Sie ziehen schnell in die Haut ein und haben eine regenerierende Wirkung. Durch ihre vielen aktiven Inhaltsstoffe werden sie allerdings schneller ranzig und sollten zeitnah verbraucht werden.

GEWINNUNGSMETHODEN

Die kostbaren fetten Pflanzenöle werden durch schonende Kaltpressung aus verschiedenen Pflanzenteilen wie Samen, Nüssen oder dem Fruchtfleisch gewonnen. Eine besondere Spezialität unter ihnen stellt der Ölauszug dar, sozusagen eine Öl-Veredelung, die »Mazerat« genannt wird. Ein bekanntes Beispiel hierfür ist das Johanniskrautöl: Um es herzustellen, werden die Pflanzenteile für längere Zeit in ein fettes Pflanzenöl wie Olivenöl eingelegt, wobei die fettlöslichen Inhaltsstoffe der Heilpflanze in das Öl übergehen.

Neben der schonenden Kaltpressung gibt es andere konventionelle Metho-

den wie die Raffination, bei der leider viele wertvolle Wirkstoffe der Pflanze durch Erhitzung verloren gehen. Beim Kauf eines qualitativ hochwertigen Pflanzenöls ist es darum wichtig, auf die Angaben »kalt gepresst« und »nativ« auf dem Etikett zu achten. Das Wort »nativ« bedeutet hier, dass das Öl kalt gepresst wurde, naturbelassen ist und alle ursprünglichen Inhaltsstoffe enthalten sind.

RICHTIGER UMGANG

Auch fette Pflanzenöle sind unterschiedlich lange haltbar und können ranzig werden, weshalb auf dem Etikett des Produkts immer ein Haltbarkeitsdatum angegeben sein sollte. Damit sich das Öl möglichst lange hält, ist seine lichtgeschützte Lagerung bei Raumtemperatur wichtig, wofür sich die Aufbewahrung in Braunglasflaschen gut eignet. Nach dem Öffnen sollte die Flasche baldmöglichst wieder verschlossen werden, da das Öl durch intensiven Kontakt mit Sauerstoff schneller altert.

AUFGEPASST Anstelle nativer Pflanzenöle sind in vielen konventionellen Kosmetikprodukten Mineralöle zu finden, die beispielsweise aus Erdöl hergestellt werden. Mineralöle können von der Haut nicht aufgenommen werden und bilden lediglich einen öligen Film auf der Hautoberfläche. Im Gegensatz dazu ziehen native Pflanzenöle tief in die Haut ein und unterstützen sie in ihrer natürlichen Funktion.



PFLANZENWÄSSER

Duftende Pflanzenwässer entstehen als kostbares Nebenprodukt bei der Wasserdampfdestillation ätherischer Öle. Mit ihren einzigartigen Eigenschaften stellen sie eine sanfte Art der Aromatherapie dar und bieten erstaunlich vielfältige Anwendungsmöglichkeiten. Pflanzenwässer, auch Hydrolate genannt, sind ideal zum direkten Aufsprühen auf die Haut, als Gesichtswasser, Rasierwasser oder erfrischendes Körperspray. Sie eignen sich außerdem gut für das Mischen mit ätherischen Ölen und fetten Pflanzenölen sowie für die Herstellung von Parfüms, Kompressen und Wickeln. Besonders Menschen mit empfindlicher Haut profitieren sehr von den milden aromatischen Wässern.

WIRKSAME INHALTSSTOFFE

Pflanzenwässer sind bis heute wenig erforscht, werden aber seit Jahrhunderten sehr vielseitig und erfolgreich in Europa eingesetzt. Sie unterscheiden sich sowohl in ihrer chemischen Zusammensetzung als auch in ihrer Wirkung von ätherischem Öl. Das erklärt, warum Pflanzenwässer manchmal anders riechen als das ätherische Öl der gleichen Pflanze.

Pflanzenwässer sind sehr hautfreundlich, weshalb sie gerne in der Aromatherapie, Aromapflege und Naturkosmetik als sanfte Pflege eingesetzt werden. Sie schenken milde Kühlung und lassen sich durch das direk-

te Aufsprühen besonders einfach anwenden. Auch in Mischungen oder in Kombination mit anderen Pflegeprodukten werden sie gerne verwendet. Besprüht man die Haut beispielsweise vor einer Öleinreibung mit Pflanzenwasser, kann das fette Pflanzenöl danach besser in die Haut einziehen.

GEWINNUNGSMETHODE

Wie das ätherische Öl entsteht das Pflanzenwasser bei der Wasserdampfdestillation von Duftpflanzen und ist ein kostbares Nebenprodukt mit einzigartigen Wirkstoffen. Es ist im Grunde das kondensierte Wasser der Destillation, das sich automatisch vom ätherischen Öl trennt und somit leicht gefiltert werden kann.

RICHTIGER UMGANG

Das Haltbarkeitsdatum eines Pflanzenwassers sollte bei qualitativ hochwertigen Produkten auf dem jeweiligen Etikett angegeben sein. Die richtige Lagerung – bei gleichmäßiger Temperatur und vor Licht geschützt – unterstützt ihre Haltbarkeit.



Bei ätherischen Ölen, fetten Pflanzenölen und Pflanzenwässern gibt es große qualitative Unterschiede, weshalb man beim Kauf unbedingt auf unabhängige Qualitätssiegel und die zusätzlichen Angaben auf dem Etikett achten sollte. Einige Hersteller zertifizieren sich mit selbst erfundenen Siegeln, die spezielle Qualitäts- und Wirkungsversprechen machen, deren Richtlinien aber allein vom Unternehmen selbst festgelegt werden. Diese selbst kreierte Siegel orientieren sich nicht immer an mess- bzw. überprüfbar Qualitätsmerkmalen und haben deshalb bei näherem Hinsehen wenig Aussagekraft. Unabhängige Siegel hingegen orientieren sich

an definierten Qualitätsmaßstäben bezüglich sorgfältiger und transparenter Verarbeitung sowie ethischer und sozialer Werte hinsichtlich der Rohstoffbeschaffung. Um diesen hohen Ansprüchen gerecht zu werden, bedarf es einer strengen Qualitätssicherung seitens der Hersteller.



ROHSTOFFE

Hochwertige Rohstoffe kommen aus der ganzen Welt, da sich die Pflanzen in ihrer Ursprungsregion am kraftvollsten entwickeln, dort, wo die für sie optimalen Bedingungen herrschen. Standort, Bodenqualität, Saatgut und Anbaumethode sind dabei entscheidend für die Duftentwicklung und die daraus resultierende Zusammensetzung der Inhaltsstoffe im ätherischen Öl. Kontrollierte Wildsammlung, biologischer oder biologisch-dynamischer Anbau gewährleisten hierbei die höchste Qualität. Einige Hersteller pflegen direkte Verbindungen zu ihren Anbaupartnern, um bewusst kleinbäuerliche Strukturen zu unterstützen, große Monokulturen zu vermeiden und die Pflanzenvielfalt zu fördern. Durch den Wegfall von Zwischenhändlern bleibt auch die Lieferkette transparent und nachvollziehbar.

VERARBEITUNG

Nach der Ernte werden die Pflanzen im Idealfall schnellstmöglich und direkt vor Ort weiterverarbeitet. Gewinnungsmethoden wie die Wasserdampfdestillation erfordern viel Geschick und langjährige Erfahrung, wobei oftmals kleinteiliges Handwerk im Spiel ist. Um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, müssen viele Kriterien (Erntezeitpunkt, Destillationsdauer, Temperatur, Druck) beachtet werden. Das perfekte Zusammenspiel all dieser Kriterien ist die Basis für höchste Rohstoffqualität.

WICHTIGE QUALITÄTSMERKMALE

Ätherische Öle	Achte darauf, dass es sich um 100 % naturreines ätherisches Öl handelt. Leider sind auch viele künstliche oder naturidentische Duftstoffe aus dem Labor im Umlauf, die natürliche Düfte simulieren. Auf dem Etikett hochwertiger Produkte findest du eindeutige Angaben zu Pflanze, Herkunft und Verarbeitung (botanischer Name, Anbauland, Gewinnungsverfahren, verwendete Pflanzenteile, eventuelle Verdünnungen).
Fette Pflanzenöle	Qualitativ hochwertige Pflanzenöle werden durch Kaltpressung oder Mazeration gewonnen. Es wird keine Raffination angewandt, weil dabei wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen. Aus dem Etikett sollten wichtige Angaben zu Pflanze und Verarbeitung klar hervorgehen. Achte darauf, dass in deinen Kosmetikprodukten kein Mineralöl wie z. B. Paraffin enthalten ist.
Pflanzenwässer	Nur im echten Pflanzenwasser, das durch Wasserdampfdestillation gewonnen wurde, sind die charakteristischen Inhaltsstoffe der Pflanze enthalten. Im Handel finden sich auch Produkte, die dem Qualitätsanspruch naturreiner Pflanzenwässer nicht gerecht werden und bei denen z. B. lediglich ätherisches Öl mit Wasser gemischt wurde. Informiere dich daher vor dem Kauf gründlich über das Produkt.

TIPP Als Orientierungshilfe für Inhaltsstoffe gibt es hilfreiche Apps, wie ToxFox oder CodeCheck.

UNABHÄNGIGE QUALITÄTSSIEGEL

Zertifizierte Wildsammlung	WS, Fair Wild
Biologisch-dynamischer Anbau	Demeter
Kontrolliert biologischer Anbau	KbA
Tierschutz	IHTN, Peta, Leaping Bunny, Vegan
Naturkosmetik	NATRUE, EcoCert, BDIH

ZU HAUSE



HOME IS WHERE YOUR NOSE IS

»O welche Zauber liegen in diesem kleinen Wort:
Daheim.« Emanuel Geibel

An keinem anderen Ort ist es wichtiger, uns rundum wohlzufühlen, als zu Hause. Das geschützte Nest, in dem wir uns von den Ereignissen des Tages erholen können. Der vertraute Ort, an den wir immer wieder zurückkehren, um die Abenteuer unseres Lebens zu verarbeiten und zu integrieren. Die sichere Höhle des Rückzugs, in der wir uns ausruhen, Kraft tanken, reflektieren und neue Ideen schmieden können. Unser eigenes Königreich, das wir ganz und gar so gestalten können, wie wir es brauchen und wollen.

Unser Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden hängt von vielen Faktoren ab. Angefangen bei den Grundbedürfnissen, wie Sicherheit und Wärme, über praktische Funktionalitäten, wie fließendes Wasser, bis hin zu den Lichtverhältnissen und der Auswahl der Einrichtungsgegenstände, mit denen wir uns umgeben. So richtig zu Hause fühlen wir uns allerdings erst dann, wenn sich ein Raum für uns vertraut anfühlt. Dies kann mit Gegenständen verknüpft sein, wie z. B. der vom Urgroßvater geerbten Kommode oder dem selbst bestickten Kissen der geliebten Tante. Vertraute Dinge sind emotional aufgeladen und geben uns ein Gefühl von geborgener Sicherheit wie kaum etwas anderes – außer eines: Gerüche.

Kein anderer Sinn beeinflusst uns so sehr wie das Riechen. Der Geruchssinn ist eng mit dem limbischen System in unserem Gehirn verknüpft, das eine direkte Schnittstelle zu unseren Erinnerungen und Gefühlen ist. Jeder Geruch ist eine komplexe Zusammensetzung aus unterschiedlichen Duftmolekülen, die unser Gehirn in Zusammenhang mit den jeweiligen Situationen, Empfindungen, Orten oder Menschen abspeichert. Steigt uns ein Duft in die Nase, der einer bereits bekannten Duftkombination ähnelt, werden innerhalb von Sekundenbruchteilen die gespeicherten Assoziationen abgerufen. Plötzlich erinnern wir uns an längst vergessene Momente oder werden emotional beim Betreten eines vertrauten Raumes. Wir wissen alle: »Nirgends riecht es so wie bei Mama.« Biologen sprechen in der Tierwelt vom sogenannten »Nestduft«, der wie bei uns Menschen den einzigartigen, heimischen Duft des Elternhauses bezeichnet.

Aus Erfahrung wissen wir auch, dass manche Gerüche positive Gefühle auslösen, während andere uns an unangenehme Erlebnisse erinnern. Welche Assoziation auch immer in uns aufsteigt, es passiert schneller, als wir denken können, und meist sogar, ohne dass wir uns dessen bewusst werden. Indem wir uns diese Zusammenhänge bewusst machen, bekommen wir ein großartiges Werkzeug an die Hand. Denn wenn wir beginnen, unsere Lebensräume nicht nur mit Farben und Formen zu gestalten, sondern auch mit Düften, dann öffnet sich eine magische Welt der Möglichkeiten. Wir

können bewusste Gestalter unserer Realität werden und natürliche Düfte nutzen, um unterschiedliche Lebensbereiche zu unterstützen.

Mit diesem Kapitel wollen wir dich dazu inspirieren, dein Zuhause mit der Pflanzenkraft und den Düften der Natur in eine Oase der Selbstfürsorge und Erholung zu verwandeln. Wir geben dir kreative Ideen für das Beduften von Wohnräumen und teilen praktische Tipps für einen duftenden Haushalt, vom Putzmittel bis zum Mottenschutz für den Kleiderschrank. Mit raffinierten Rezepten aus der Aromaküche zeigen wir dir außerdem, wie du mit ätherischen Ölen leckere Speisen und Getränke zauberst.

AN DIE
DÜFTE,
FERTIG, LOS!



RAUMDÜFTE

Wenn wir einen Raum betreten, ist der Geruch einer der ersten Eindrücke, die wir wahrnehmen. Meist unbewusst signalisiert er uns in wenigen Augenblicken, was gerade im Raum passiert, und ruft in uns automatisch eine Reaktion hervor. Der Duft von leckerem Essen regt unseren Appetit an. Hängt gerade »dicke Luft« im Raum, wird es eng im Brustkorb. Riecht es dagegen einladend frisch, atmen wir automatisch tief durch und fühlen uns leicht. Erschnupern wir einen geliebten Menschen, fühlen wir uns sicher und erleben Glücksgefühle. Diese intelligente Funktion des Riechsinn können wir uns zunutze machen, indem wir bewusst gewählte Naturdüfte in unsere Räume einladen. Ätherische Öle bieten uns eine breite Palette an Möglichkeiten.

Wir können natürliche Düfte beispielsweise dafür einsetzen, Räume von unerwünschten Gerüchen zu befreien. Anstatt diese mit synthetischen Duftstoffen lediglich zu über-

decken, haben ätherische Öle eine luftreinigende Wirkung, die alte Gerüche tatsächlich auflösen kann. Darüber hinaus hat jeder Naturduft eine spezifische Wirkung auf unseren physischen, emotionalen und energetischen Körper. Manche heben unsere Stimmung, fördern die Konzentration und wirken aktivierend, während andere den kreativen Geist beflügeln oder uns entspannen lassen.

Je nach deiner persönlichen Vorliebe, deinem Bedürfnis und deiner Stimmung kannst du unterschiedliche ätherische Öle für deinen individuellen Raumduft kombinieren. Zum Einstieg in das Selbermischen geben wir dir ein paar kreative Ideen, die du natürlich nach Lust und Laune anpassen kannst. Als Hilfe kannst du dich an dem von uns empfohlenen Verhältnis der Kopf-, Herz- und Basisnoten im vorderen Buchteil orientieren. Viel Spaß beim Mischen!

»Heimat ist da, wo die Seele zu Hause ist.«

Reinhard Fondermann

WICHTIG Bei der natürlichen Raumbeduftung ist es besonders wichtig, auf die Natürlichkeit, Reinheit und Qualität der Produkte zu achten, da synthetische Duftstoffe Reaktionen wie Kopfweg und Allergien hervorrufen können.

ORANGE

Mit seinem warmen Duft ist das ätherische Orangenöl eins der beliebtesten Einsteigeröle. Es hebt die Stimmung, schenkt Lebensfreude und wirkt gleichzeitig entspannend und ausgleichend, was es zu einem guten Begleiter bei Angst, Stress, innerer Unruhe oder Schlafstörungen macht. Das immunstärkende Orangenöl schützt vor Erkältung und wird bei Übelkeit und Verdauungsbeschwerden eingesetzt.



✿ *Dufter Tipp*

Ätherisches Orangenöl kann als natürliches Lösungsmittel dienen z. B. für Kleberrückstände. Es sollte daher nicht auf Kunststoffen angewendet werden, weil es diese angreift.



WEIHRACH

Weihrauch gilt als Brücke zur spirituellen Welt und ist vielen Menschen durch die rituelle Räucherung in Kirchen bekannt. Aus dem Harz des Weihrauchbaums wird das ätherische Öl destilliert, das zur Haut- und Narbenpflege, bei Erkältung, Husten und rheumatischen Beschwerden eingesetzt wird. Der harzige, klärende Duft reinigt die Raumluft, beruhigt den Geist und wird häufig als Unterstützung für Meditation und Yoga eingesetzt. Bei Nervosität und Erschöpfung schenkt er Stabilität und neue Kraft.

✿ *Aufgepasst*

Bei der Anwendung in der Duftlampe solltest du auf eine geringe Dosierung achten, da bei Überdosierung ein Gefühl von Benommenheit auftreten kann. Im vorderen Buchteil findest du dazu eine hilfreiche Dosierungstabelle.
