

Naturheilkunde für zuhause

Ätherische Öle

Duftende Begleiter für
Gesundheit und Wohlbefinden

Gisela Hillert

KVC | VERLAG

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einleitung | 1 |
| Kleine Kulturgeschichte des Duftes | 3 |
| Meditation und Achtsamkeit: Indien | 4 |
| Jahrtausendealtes Wissen: Ägypten | 5 |
| Gottesverehrung: Griechenland | 5 |
| Schönheitspflege und Heilwirkung: Das antike Rom | 6 |
| Heilige Rituale: Düfte und Religion | 7 |
| Die antiken Handelsrouten | 7 |
| Von der Antike zur mittelalterlichen Klostermedizin | 8 |
| Vom Mittelalter in die Neuzeit | 9 |
| „Original Eau de Cologne“ | 10 |
| Die Wirkung und Erforschung von Duftstoffen | 13 |
| Medizinische Anwendung: Aromatherapie | 13 |
| Duftmarketing | 13 |
| Geruchssinn und Geruchsbewertung im Wandel der Zeit | 14 |
| Die Bedeutung unseres Geruchssinnes | 14 |
| Die Anatomie des Geruchssinns | 15 |

Ätherische Öle 17

Vorkommen 18
 Anbau und Ernte 18
 Varietäten und Chemotypen 20
 Gewinnung 20
 Wasserdampfdestillation 20
 Kaltpressung 21
 Andere Verfahren 21
 Jojobawachsverdünnungen und Weingeistverdünnungen 22
 Lagerung und Haltbarkeit 23
 Gute Qualität und Einkauf 25
 Kleines ABC der Riechphysiologie 28
 Riechen, fühlen, erinnern 28
 Vom Sinn des Riechens 28
 Physiologie des Riechens 29
 Vielschichtige Wirkungen von ätherischen Ölen 30

Steckbriefe ätherischer Öle 33

Inhaltsstoffklassen von ätherischen Ölen 35
 Angelikawurzel – Stärkende Kraft 38
 Benzoe Siam – Wärmende Geborgenheit 40
 Bergamotte – Einen grünen Zweig im Herzen tragen 42
 Cajeput – Sanfte Frische für die Atemwege 44
 Douglasfichte – Morgens im Wald tief durchatmen 46
 Eukalyptus – Der Erkältungsbegleiter 49
 Fichtennadel sibirisch – Entspannt durchatmen 51
 Grapefruit – Pure Lebensfreude 52
 Immortelle – Sonnengold vom Mittelmeer 55
 Iris – Himmlischer Zauber 57
 Jasmin – Betörende Sinnlichkeit 60
 Kardamom – Würzige Wärme 62
 Koriandersamen – Kraftvolle Ruhe 65

| | |
|--|-----|
| Latschenkiefer – Unverwüstliche Stärke und Ausdauer | 66 |
| Lavendel – Wie ein klarer, ruhiger See | 69 |
| Lemongrass – Anregende Frische | 72 |
| Limette – Sprudelnd frische Sommerlaune | 74 |
| Linaloeholz – Sanfte Wellenschaukel | 76 |
| Litsea – Frisch und selbstbewusst | 78 |
| Mandarine – Glückliche Kindertage | 79 |
| Melisse – Trag mich auf Flügeln durch die Angst | 81 |
| Myrte – Klare, unbescholtene Reinheit | 83 |
| Narde – Ruhe tief in mir selbst | 86 |
| Neroli – Wenn Du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her | 88 |
| Niaouli – Sanfte Befreiung | 90 |
| Orange – Heiter und sorglos in allen Lebenslagen | 92 |
| Patchouli – Aus rauchiger Tiefe | 95 |
| Petit Grain Bigaradier – Mit frischem Schwung und Leichtigkeit | 97 |
| Pfefferminze – Klare, kühle Frische | 99 |
| Rose – Vollendete Schönheit und Harmonie | 103 |
| Rosengeranie – Komm auf die Sonnenseite | 106 |
| Rosmarin – Wach auf, Du müder Krieger! | 109 |
| Sandelholz – Sinnlichkeit und Spiritualität jenseits von Raum und Zeit | 112 |
| Teebaum – Strenger Geruch, schnelle Hilfe | 114 |
| Tonkaextrakt – Erinnerungen werden wach | 116 |
| Vanilleextrakt – Die Süße des Lebens | 118 |
| Vetiver – Das Geheimnis von Mutter Erde | 120 |
| Wacholderbeere – Reinigung und Entschlackung | 122 |
| Weihrauch arabisch – Erhaben und einzigartig berührend | 125 |
| Weißtanne – Am Kraftort einer Waldlichtung | 127 |
| Ylang Ylang – Bezaubernde Weiblichkeit | 129 |
| Zeder – Souveräne Kraft und Ruhe | 132 |
| Zimtrinde – Süße Kraft und Würze | 134 |
| Zirbelkiefer – Freiheit atmen in der Höhe | 137 |
| Zitrone – Frisch froh und munter | 139 |
| Zypresse – Struktur und Konzentration auf das Wesentliche | 141 |

Vom richtigen Mischen 143

| | |
|--|-----|
| Reine und veränderte ätherische Öle | 143 |
| Ätherische Öle in Therapie und Forschung | 145 |
| Die Vorbereitung | 146 |
| Benötigte Utensilien | 146 |
| Auswahl von Ölen für die eigene Mischung | 147 |
| Riechproben | 149 |
| Hauttypen und Verträglichkeit | 150 |
| Wie man richtig mischt | 151 |
| Praktische Tipps | 151 |

Wohlfühlrezepturen 153

| | |
|----------------------------------|-----|
| Öle für Gesicht und Körper | 153 |
| Gesichtsöl | 153 |
| Sommerwiese Körperöl | 155 |
| Licht des Südens Körperöl | 155 |
| Après Soleil Körperöl | 156 |
| Sonnenlaube Körperöl | 157 |
| „So Sein“ Körperöl | 158 |
| Andante Körperöl | 158 |
| Mondfee Körperöl | 159 |
| Ananda Körperöl | 160 |
| Que Sera Körperöl | 160 |
| Felsendohle Körperöl | 161 |
| Massageöle | 161 |
| Ruhkissen Melisse Massageöl | 162 |
| Ruhkissen Rosengeranie Massageöl | 162 |
| Abendruhe Massageöl | 163 |
| Samtpfötchen Fußmassageöl | 164 |
| Hand- und Lippenpflege | 164 |
| Malavako Handcreme | 164 |
| Variante: Malaneva Handcreme | 165 |

| | |
|---|-----|
| Lippenbalsam | 166 |
| Duschgele und Peelings | 167 |
| La Dolce Vita Duschgel | 170 |
| Bella Vista Duschgel | 170 |
| „So Sein“ Duschgel | 171 |
| Felsendohle Duschgel | 172 |
| Route „55“ Duschge | 172 |
| Que Sera Duschgel | 173 |
| Basen-Meersalz-Peeling für samtweiche Haut: Eine gesunde Ergänzung | 174 |
| Peeling entschlackend | 175 |
| Sauna-Honigpeeling | 175 |
| Waschungen: Eine gesunde Alternative | 176 |
| Badezusätze | 178 |
| Stress lass nach Bad | 179 |
| Wenn's draußen schneit Bad | 179 |
| Herz ist Trumpf Bad | 180 |
| Blütenzauber Bad | 180 |
| Erkältungsbad | 181 |
| Haarpflege | 182 |
| Natürliches Haarpflegewachs | 183 |
| Naturparfüms | 184 |
| Mischen von Naturparfüms | 185 |
| Que Sera Parfüm | 186 |
| Stark Sein Parfüm | 187 |
| Gute Reise Parfüm | 189 |
| Hesperiden Traum Parfüm | 190 |
| Sonnenlaube Parfüm | 191 |
| Ananda Parfüm | 192 |
| Serenity Parfüm | 193 |
| Apsyrtides Parfüm | 194 |
| Aromamischungen für die Duftlampe | 195 |
| Morgenfrische Raumduft | 197 |
| Hellwach Raumduft | 198 |

| | |
|--|------------|
| Kaminstunde Raumduft | 199 |
| Waldweihnacht Raumduft | 199 |
| Zauberwald Raumduft | 200 |
| Hinweise zum Saunieren | 200 |
| Aufbruch Raumduft | 202 |
| Rezepturen für die Gesundheit | 203 |
| Muskel- und Gelenköl | 203 |
| Muskel- und Nervenöl | 204 |
| Gelenköl | 205 |
| Quarkauflage mit Gelenköl | 205 |
| Rezepturen zur Ausleitung und Entgiftung | 206 |
| Leberwickel | 206 |
| Leberwickelöl | 207 |
| Ölziehen zur Vorbeugung | 209 |
| Ölzieh-Kur | 209 |
| Sterbebegleitung | 211 |
| Duftöl für K | 211 |
| Duftöl für M | 211 |
| Interessante Adressen | 213 |
| Quellen und Literatur | 215 |
| Danksagung | 218 |
| Die Autorin | 219 |



Einleitung

Ätherische Öle – das hört sich geheimnisvoll an. Der Begriff „ätherisch“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Weite des Himmels“. Die Assoziation von Geist – Himmel – leicht – zart – duftend – nicht fassbar charakterisiert diese Pflanzenstoffe. Sie sind leicht flüchtig, verdunsten schnell und berühren mit ihrem Duft unsere Sinne auf eine ganz besondere Art. Duft – das ist immer ein subjektives Empfinden, eng verbunden mit unseren Emotionen, Erinnerungen und Erfahrungen.

In einer Zeit, in der Menschen sich durch ihre Lebens- und Arbeitsweise, die eher einem Takt als einem Rhythmus folgen, aus ihrem ursprünglichen natürlichen Gefüge gerissen fühlen, können ätherische Öle wertvolle Begleiter sein, um die Integrität und Harmonie von Körper, Geist und Seele zu erhalten oder wiederherzustellen. Dabei kommt es auf die Qualität der verwendeten Öle genauso an wie auf den achtsamen und von Wissen geprägten Umgang mit diesen kostbaren Natursubstanzen. Möglichkeiten und Grenzen besonders in der gesundheitlichen Anwendung sollen beleuchtet und respektiert werden.

Mit diesem Ratgeber möchte ich Ihnen einen Einblick geben in die faszinierende Welt der ätherischen Öle und Sie anregen, diese herrlichen Geschenke der Natur für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu entdecken.

Vor allem aber sind ätherische Öle ein Schlüssel zu unserer Intuition, weil sie unsere rationalen Gehirnbereiche erst mal „links liegen lassen“. Das ermöglicht uns den Blick auf das Wesentliche – das wahre Wesen der Natur. Ein Zen-Meister drückt das so aus:

*Das Denken ist wie eine dicke Wolkendecke,
die den Blick auf den weiten blauen Himmel versperrt.*

Ätherische Öle sprechen – wie Musik, Natur und Kontemplation – besonders die Gehirnbereiche an, die für unsere Intuition und Kreativität zuständig sind.

Große Ideen sind meist auf diese intuitive Weise entstanden. In der Muße haben wir Visionen und kreative Einfälle, die später mit Konzentration und Vernunft „rational“ umgesetzt werden können. Es ergänzen sich also alle Gehirnbereiche auf das Wunderbarste, wenn wir sie nur ebenbürtig behandeln.

Ich wünsche Ihnen mit den inspirierenden Düften der Natur nicht nur ein „gutes Näschen“, sondern auch immer einen freien Blick auf den weiten, offenen blauen Himmel.

Interessierte finden im Anhang weiterführende Literatur und Hinweise zu aktuellen Studien.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und lade Sie ein zum Experimentieren mit den wunderbaren Düften aus der Natur.

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Es ersetzt nicht den Rat einer medizinischen Fachperson. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit ätherische und fette Öle und Mischungen aus ihnen eingesetzt werden können. Im Zweifelsfall oder bei bereits bestehender Erkrankung muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets eine medizinische Fachperson hinzugezogen werden.



Kleine Kulturgeschichte des Duftes

Düfte begleiten die Menschen schon seit jeher. Bereits in vorgeschichtlicher Zeit, nämlich ab dem Zeitpunkt, als die Kunst des Feuermachens bekannt war, verbrannten die Menschen Hölzer, Harze und andere Pflanzenteile, um in rituellen Zeremonien ihren Göttern zu huldigen. Dabei verbanden sie den zum Himmel aufsteigenden Rauch symbolisch mit dem Göttlichen.

Somit stellt die Räucherung die älteste Methode zur Erzeugung von Wohlgerüchen dar. Der Duft verbreitet sich hier „per fumum“, also durch den Rauch. Daraus leitet sich das Wort „Parfüm“ ab. Man räucherte auch, um Krankheiten fernzuhalten oder bei Totenzeremonien. Bis heute gibt es z.B. in alpenländischen Dörfern den Brauch, zu Silvester Wohnhaus und Stall auszuräuchern, damit im neuen Jahr Mensch und Vieh gesund bleiben – und vielleicht auch noch ein bisschen, um böse Geister fernzuhalten. Dabei folgt die ganze Familie dem Hausherrn oder Pfarrer, der vorneweg durch alle Räume geht und während des Rauchschenkens Gebete spricht.

Die Verwendung von aromatisch riechenden Pflanzenteilen ist eng mit der Kulturgeschichte des Menschen verbunden. Alle antiken Hochkulturen beschäftigten sich ausgiebig mit der Herstellung von Pflanzendüften. In Asien und im Orient wurden aromatische Pflanzen kultiviert. Die Wiege der Duftkultur liegt wohl in Mesopotamien. Dort entdeckten Archäologen die erste, ca. 5500 Jahre alte Destillationsapparatur zur Gewinnung ätherischer Öle.

Meditation und Achtsamkeit: Indien

In alten ayurvedischen Schriften finden sich z. B. Hinweise auf die Narde, ein Baldriangewächs aus dem Himalaya. Massagen mit Sandelholzöl und anderen Essenzen werden beschrieben. David Frawley, ein zeitgenössischer amerikanischer Ayurveda-Experte schreibt hierzu sehr schön: „Die Grundregel des Ayurveda lautet: Was immer wir selbst tun können, um unsere Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun.“¹

Im Yoga werden bestimmte ätherische Öle den Chakren zugeordnet. Nach hinduistischer und buddhistischer Auffassung gibt es sieben Hauptchakren, die im Körper entlang der Wirbelsäule bis zum Scheitelpunkt des Kopfes liegen. Sie werden als Energiezentren des Körpers angesehen, durch die Prana, die Lebensenergie, fließt. Blockaden dieses Energieflusses sollen demnach einen negativen Einfluss auf die körperlich-geistig-seelische Integrität des Menschen haben. Sandelholz wird nach dieser Lehre beispielsweise dem Sakral- und dem Kronen-Chakra zugeordnet, ein Hinweis auf den besonders transzendenten Charakter dieses Öls, der das Irdische mit der höheren Einheit verbindet. Es wird auch als Meditationsöl verwendet. Heute werden ätherische Öle begleitend im Yoga, z. B. in der Integrativen Yogatherapie eingesetzt.² Dabei macht man sich den modulierenden Einfluss der Öle auf emotionale Spannungen und eine Vertiefung der Achtsamkeit durch das Duftempfinden zunutze. Das Wiederholen der Yogaübungen bewirkt gemeinsam mit der Duftinformation eine viel tiefere und nachhaltigere Verankerung im Gedächtnis. Hierdurch bekommen wir die Möglichkeit, selbstständig auf unser eigenes Befinden Einfluss zu nehmen. Natürlich ist das nur in Kleingruppen und nach sorgfältigem gemeinsamen Auswählen des Duftes möglich. Dieses jahrtausendealte Wissen wird heute nach und nach wissenschaftlich untersucht und oftmals bestätigt. Ist es nicht erstaunlich, wie genau die Menschen schon in frühester Zeit die Wirkung der Natursubstanzen auf Körper, Geist und Seele beobachtet und beschrieben haben?

¹ Hans-Ulrich Jabs: Ostasiatische Massagetechniken. FORUM. 2012; 39: 28–30.

² www.adya-yoga.com