

Gisela Hillert

Ätherische Öle

Duftende Begleiter durchs Leben

Inhalt

Einleitung	1
Kleine Kulturgeschichte des Duftes	3
Meditation und Achtsamkeit: Indien	4
Jahrtausendealtes Wissen: Ägypten	5
Heilige Rituale: Düfte und Religion	6
Gottesverehrung: Griechenland	7
Schönheitspflege und Heilwirkung: Das antike Rom	8
Verbreitung und Tradierung	9
Die antiken Handelsruten	9
Von der Antike zur mittelalterlichen Klostermedizin	9
Vom Mittelalter in die Neuzeit	11
„Original Eau de Cologne“	12
Die Wirkung von Duftstoffen und ihre Erforschung	14
Geruchssinn und Geruchsbewertung im Wandel der Zeit	17
Die Bedeutung unseres Geruchssinnes	17
Die Anatomie des Geruchssinns	18
Ätherische Öle	21
Vorkommen	22
Anbau und Ernte von ätherischen Ölen	23
Varietäten und Chemotypen	24
Gewinnung von ätherischen Ölen	25
Wasserdampfdestillation	25

Kaltpressung	26
Andere Verfahren	26
Jojobawachsverdünnungen und Weingeistverdünnungen	27
Lagerung und Haltbarkeit	28
Gute Qualität und Einkauf	30
Vorsichts- und Erste Hilfemaßnahmen	32
Kleines ABC der Riechphysiologie	35
Riechen, fühlen, erinnern	35
Vom Sinn des Riechens	36
Physiologie des Riechens	37
Vielschichtige Wirkungen von ätherischen Ölen	39
Steckbriefe ätherischer Öle	41
Inhaltsstoffklassen	43
Angelikawurzel – Stärkende Kraft	46
Benzoe Siam – Wärmende Geborgenheit	48
Bergamotte – Einen grünen Zweig im Herzen tragen	50
Cajeput – Sanfte Frische für die Atemwege	52
Douglasfichte – Morgens im Wald tief durchatmen	54
Eukalyptus – Der Erkältungsbegleiter	56
Fichtennadel sibirisch – Entspannt durchatmen	58
Grapefruit – Pure Lebensfreude	60
Immortelle – Sonnengold vom Mittelmeer	62
Iris – Himmlischer Zauber	65
Jasmin – Betörende Sinnlichkeit	67
Kardamom – Würzige Wärme	69

Koriandersamen – Kraftvolle Ruhe	71
Latschenkiefer – Unverwüstliche Stärke und Ausdauer	73
Lavendel fein – Wie ein klarer ruhiger See	75
Lemongrass – Anregende Frische	79
Limette – Sprudelnd frische Sommerlaune	81
Linaloeholz – Sanfte Wellenschaukel	83
Litsea – Frisch und selbstbewusst	85
Mandarine – Glückliche Kindertage	87
Melisse – Trag mich auf Flügeln durch die Angst	89
Myrte – Klare unbescholtene Reinheit	92
Narde – Ruhe tief in mir selbst	94
Neroli – Wenn Du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her	96
Niaouli – Sanfte Befreiung	98
Orange – Heiter und sorglos in allen Lebenslagen	100
Patchouli – Aus rauchiger Tiefe	102
Petit Grain Bigaradier – Mit frischem Schwung und Leichtigkeit	104
Pfefferminze – Klare kühle Frische	106
Rose – Vollendete Schönheit und Harmonie	108
Rosengeranie – Komm auf die Sonnenseite	111
Rosmarin – Wach auf, Du müder Krieger!	114
Sandelholz – Jenseits von Raum und Zeit: Sinnlichkeit und Spiritualität	117
Teebaum – Strenger Geruch, schnelle Hilfe	120
Tonkaextrakt – Wärmende Geborgenheit	122
Vanilleextrakt – Die Süße des Lebens	124
Vetiver – Das Geheimnis von Mutter Erde	126
Wacholderbeere – Reinigung und Entschlackung	128

Weihrauch arabisch – Erhaben und einzigartig berührend	131
Weißtanne – Am Kraftort einer Waldlichtung	134
Ylang Ylang – Bezaubernde Weiblichkeit	136
Zeder – Souveräne Kraft und Ruhe	138
Zimtrinde – Wärmende Geborgenheit	141
Zirbelkiefer – Freiheit atmen in der Höhe	143
Zitrone – Frisch froh und munter	146
Zypresse – Struktur und Konzentration auf das Wesentliche	148
Aromarezepturen	151
Reine und veränderte ätherische Öle	151
Ätherische Öle in der Therapie	153
Ein variables Zusammenspiel	153
Benötigte Utensilien	154
Tipps und Anleitung zum Selbermischen	155
Die eigene Mischung	155
Riechproben	158
Praktische Tipps	159
Hauttypen und Verträglichkeit	159
Wie man richtig mischt	160
Gesichtsöl	161
Körperöle	163
Sommerwiese	163
Licht des Südens	163
Après Soleil	164
Sonnenlaube	165
So Sein	166
Andante	167

Mondfee	168
Ananda	168
Que Sera	169
Felsendohle	170
Duschgele	170
La Dolce Vita	172
Bella Vista	173
So Sein	173
Felsendohle	174
Route „55“	175
Que Sera	175
Eine gesunde Ergänzung: Basen-Meersalz-Peeling für samtweiche Haut	176
Eine gesunde Alternative: Waschungen	178
Haarpflege	180
Hinweise für die tägliche Pflege	181
Ein natürliches Haarwachs	181
Badezusätze	183
Stress lass nach	184
Wenn´s draußen schneit	184
Herz ist Trumpf	185
Erkältungsbad	185
Massageöle	186
Ruhekissen Melisse	187
Ruhekissen Rosengeranie	187
Abendruhe	188
Muskel- und Gelenköl	189
Muskel- und Nervenöl	190
Gelenköl	191

Ausleitung und Entgiftung	192
Leberwickel	192
Leberwickelöl	194
Ölziehen zur Vorbeugung	195
Ölzieh-Kur	196
Naturparfüms	197
Mischen von Naturparfüms	198
Que Sera	199
Stark Sein	201
Gute Reise	203
Hesperiden Traum	204
Sonnenlaube	205
Ananda	206
Serenity	207
Apsyrtides	208
Aromamischungen für die Duftlampe	209
Raumbeduftung mit unterschiedlichen Geräten	210
Hinweise zur Dosierung	210
Morgenfrische	212
Hellwach	213
Kaminstunde	214
Waldweihnacht	215
Zauberwald	215
Sterbebegleitung	217
Duftöl für K	218
Duftöl für M	218

Ätherische Öle

Ätherische Öle sind flüssige flüchtige organische Vielstoffgemische, die sich nicht oder nur äußerst wenig mit Wasser mischen und einen charakteristischen Duft ausstrahlen. Sie bestehen oft aus weit über hundert Einzelsubstanzen. Die Pflanze produziert sie einerseits, um Insekten zur Bestäubung anzulocken und damit ihren Fortbestand zu sichern, andererseits um sich vor Pilzen, Viren, Bakterien und Fraßfeinden zu schützen. Diese antimikrobiellen Wirkungen macht sich auch der Mensch bei der gesundheitlichen Anwendung ätherischer Öle zunutze. Darüber hinaus bestehen vielfältige Wirkungen auf der emotionalen Ebene. Zudem bewahren ätherische Öle die Pflanze vor Verdunstung, Kälte und Hitze, indem sie sich als gasförmiger Mantel um sie herumlegen. Sogar die Kommunikation von Pflanzen untereinander scheint über die Düfte möglich zu sein.

Ätherische Öle sind Bestandteile des pflanzlichen Sekundärstoffwechsels, sie werden also nicht primär, das heißt nicht zur Energieversorgung benötigt. Die Pflanze lagert diese Stoffe in speziellen Ölzellen, Drüsen-schuppen oder Ölgängen ab. Die Art der Ablagerung ist dabei charakteristisch für die jeweilige Pflanzenfamilie. Man findet ätherische Öle sowohl in Blüten, Blättern, Gräsern oder dem gesamten Kraut als auch in Hölzern, Rinden, Wurzeln oder Samen.

Chemisch gesehen teilen sich ätherische Öle hauptsächlich in Vertreter zweier Naturstoffklassen auf, die auf unterschiedlichen biochemischen Wegen von der Pflanze gebildet werden: die Terpene und die Phenylpropane. Dabei können die Duftstoffmoleküle unterschiedlich komplex zusammengesetzt sein. Zu Beginn des Kapitels „Steckbriefe“ habe ich die Inhaltsstoffe mit Vorkommen und Wirkung in einer Tabelle zusammengestellt.

Vielschichtige Wirkungen von ätherischen Ölen

Ätherische Öle haben aufgrund ihrer komplexen Zusammensetzung vielschichtige Wirkungen auf den Organismus. Dabei hat jeder einzelne Inhaltsstoff seine spezifische Wirkung, der Gesamteffekt kommt jedoch durch das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe zustande. So können sich beispielsweise die einzelnen Stoffe gegenseitig verstärken, ergänzen oder auch abschwächen, wodurch das komplette ätherische Öl oft verträglicher ist, als seine einzelnen Inhaltsstoffe vermuten lassen. In den folgenden Übersichten finden Sie die Wirkungen auf einzelne Organe und Körpersysteme. Nähere Angaben sind in den Ätherisch-Öl-Steckbriefen bei dem jeweiligen Öl nachzulesen.

Auf die Haut

- Entzündungshemmend, schmerzstillend, durchblutungsfördernd, erwärmend
- Antibakteriell, antiviral, antimykotisch (pilzhemmend), desinfizierend
- Pflegend und schützend, zellregenerierend, granulationsfördernd und epithelisierend (die Gewebeneubildung unterstützend), wundheilungsfördernd
- Antiallergisch durch Mastzellstabilisation (Histaminausschüttung ver hindernd)

Auf Organe und Muskeln

- Spasmolytisch (krampflösend), verdauungsfördernd, entblähend, Gallenfluss anregend
- Schleimlösend, auswurfördernd
- Muskelentkrampfend, durchblutungsfördernd, erwärmend

Auf das Immunsystem, Hormonsystem

- Modulierend, regulierend, harmonisierend

Auf das vegetative Nervensystem

- Regulierend auf Kreislauf, Blutdruck, Herzfrequenz, Atmung durch Beeinflussung von Nervenbotenstoffen

Auf die Psyche

- Entspannend, anregend, ausgleichend, konzentrationsfördernd, beruhigend, angstlösend, stimmungsaufhellend, stabilisierend durch Einfluss auf Serotonin, Dopamin und weitere Nervenbotenstoffe, Förderung von Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit, Krisen zu bewältigen)

Steckbriefe ätherischer Öle

In diesem Kapitel finden Sie Steckbriefe zu den ätherischen Ölen, die auch in meinen Rezepturen enthalten sind. Dennoch konnte ich nicht alle verwendeten Öle berücksichtigen, denn das würde die Grenzen dieses Ratgebers sprengen. Die nicht aufgeführten Öle werden daher kurz bei den jeweiligen Rezepturen im Kapitel „Aromamischungen“ beschrieben. Umgekehrt sind auch bekannte ätherische Öle beschrieben, die nicht in den Rezepturen vorkommen.

Die Steckbriefe sind übersichtlich tabellarisch dargestellt. Sie finden zuerst Angaben zur Pflanze selbst, zu ihrer Herkunft und den verwendeten Pflanzenteilen. Es folgen Angaben zur Art der Ölgewinnung und den wichtigsten Inhaltsstoffen. An ein kurzes Duftprofil schließen sich Beschreibungen der körperlichen und seelischen Wirkungen an. Danach folgen Hinweise zu Anwendungsmöglichkeiten und Spannendes aus der Forschung.

Ganz am Ende der Tabelle sehen Sie, in welchen meiner Aromarezepturen das beschriebene Öl vorkommt. Wenn es eine Rezeptur in zwei Varianten gibt, z. B. als Körperöl oder Duschgel, steht in Klammern die entsprechende Abkürzung:

- B: Bad
- DL: Duftlampe
- D: Duschgel
- K: Körperöl
- M: Massageöl
- NP: Naturparfüm
- G: Gesundheitsanwendung

Kopfnote → der erste Dufteindruck einer Mischung, frisch, spritzig, belebend, steigt in den Kopf, verfliegt am schnellsten. Beispiele: Zitrusöle, Nadelholzöle. Die Öle sind sehr dünnflüssig und leicht beweglich, tropfen schnell aus der Flasche.

Herznote → der Kern eines Duftes, entfaltet sich als zweites nach der Kopfnote, geht zur Mitte, zum Herzen. Er berührt besonders unsere emotionale Ebene, ist ausgleichend und harmonisierend. Beispiele: oft Blütendüfte oder Kräuter. Die Öle sind weder sehr dünn- noch dickflüssig, nehmen eine Mittelstellung ein.

Basisnote → schwere, tiefe Düfte, balsamischer bis erdiger oder sogar modriger Geruch; als Einzelduft meist nicht ansprechend für die Nase; wichtig in einer Mischung als Fixativ und zum Abrunden, damit der Duft länger hält; bleibt geruchlich am längsten in einer Duftmischung erhalten, wenn Kopf- und Herznote schon verfliegen sind; erdet uns bei „Kopflastigkeit“. Beispiele: relativ zähflüssige, schwer flüchtige, oft bräunlich dunkle Öle aus Hölzern, Rinden, Samen, Wurzeln. Öle tropfen sehr langsam aus der Flasche.

Zur besseren Visualisierung habe ich für Kopf-, Herz-, und Basisnoten Symbole vergeben, mit denen die ätherischen Öle in den Steckbriefen markiert werden:

Kopf ✨

Herz 🍷

Basis ◆