

Ätherische Öle

Duftende Begleiter für
Gesundheit und Wohlbefinden

mit
ausführlichem
Rezeptteil

GISELA HILLERT

Naturheilkunde für zuhause

Ätherische Öle

Duftende Begleiter für
Gesundheit und Wohlbefinden

Gisela Hillert

KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Telefon (0201) 56305 70, Fax (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Hillert, Gisela

Ätherische Öle – Duftende Begleiter für Gesundheit und Wohlbefinden

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden.

ISBN 978-3-945150-93-1

© KVC Verlag, NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2018

© Sabine Bungert (Titel), © janaph - Fotolia.com (S. 48), © traveldia - Fotolia.com (S. 58),
© Stephen Orsillo - Fotolia.com (S. 94), © frank29052515 - Fotolia.com (S. 130), © Sonnenkind1976 - Fotolia.com (S. 152), © Gisela Hillert (S. 54, 64, 68, 84, 100, 102, 108, 136, 219),
© Gabriele Fernsebner (S. 32), © Irene Und Walter Gilb (S. 124)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach



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

Vorkommen

Pflanzen, die ätherische Öle produzieren, sind weltweit verbreitet. Wir haben es also mit einer wahrhaft globalen Angelegenheit zu tun. Die meisten aromatischen Pflanzen wachsen in tropischen Gebieten und exotischen Ländern wie Indien, China, Iran, Südostasien, Zentralasien, Südamerika, Mexiko, Nord- und Südafrika, Madagaskar, im Nahen Osten, aber auch in extremen Klimazonen wie dem Himalaya, den Anden oder Sibirien. Nicht zu vergessen: Australien und Tasmanien. Viele Duftpflanzen sind auch im Mittelmeergebiet beheimatet.

Anhand dieser Verbreitung wird die Abhängigkeit des Handels von den teilweise sehr schwierigen politischen Verhältnissen deutlich. Somit hat nicht nur das Klima und dessen Veränderung großen Einfluss auf die Verfügbarkeit ätherischer Öle.

Weitere wichtige Stichworte in diesem Zusammenhang sind Ressourcenschonung und Nachhaltigkeit und im Gegensatz dazu illegaler Handel und Raubbau an der Natur durch groß angelegte Plantagen in Monokultur mit meist immensem Einsatz von Pestiziden. Dazu kommen schlechte Arbeitsbedingungen und geringer Lohn für die einheimischen Erzeuger und Arbeiter.

Heute gibt es immer mehr Firmen, die faire Kooperationen mit den einheimischen Bauern schließen. Das bedeutet Existenzsicherung für die Kleinbauern durch Abnahmegarantien zu einem vernünftigen Preis. Die gesamte Handelskette steht in der Verantwortung für Mensch und Natur – bis hin zum Verbraucher, der einen angemessenen Preis akzeptieren sollte und auch einmal Verständnis dafür aufbringt, wenn ein Öl nicht immer und in beliebiger Menge verfügbar ist. Leider rufen nämlich überzogene Anforderungen Fälscher und Panscher auf den Plan, die hier ein Geschäft wittern.

Von daher tun wir gut daran, ätherische Öle als das zu begreifen, was sie sind: wertvolle Geschenke der Natur.

Anbau und Ernte

Man unterscheidet konventionellen und kontrolliert biologischen Anbau (kbA) sowie Wildsammlung (WS) und kontrollierte Wildsammlung. Wo immer möglich,

* Fichtennadel sibirisch – Entspannt durchatmen

Fichtennadelöl zeichnet sich durch einen sehr angenehmen weichen Nadelduft aus, der uns augenblicklich wohliger entspannen lässt. Besonders in einem abendlichen Bad nach einem anstrengenden Tag tut es ausgesprochen gut. Bei Stress neigen wir zu oberflächlicher Atmung. Die ausgewogene Zusammensetzung der belebenden und entspannenden Inhaltsstoffe von Fichtennadelöl bewirkt, dass wir wieder tief durchatmen und zur Ruhe kommen. Dabei ist das sehr sanfte Öl sowohl für Kinder als auch für alte und geschwächte Menschen gleichermaßen geeignet.

Fichtennadelöl harmonisiert wunderbar mit allen anderen Nadelholzlölen. Wenn es etwas frischer duften soll, mischen Sie es mit ein paar Tropfen Zitrone oder Grapefruit. Solche Kombinationen eignen sich hervorragend zur Raumluftverbesserung oder Keimzahlreduktion in Grippezeiten. Besonders angenehm entfalten sie sich in der Sauna.

Die Sibirische Fichte heißt im Volksnamen Sibirische Tanne, obwohl sie gar keine Tanne ist. Wissen Sie, wie man ganz leicht Tannen von Fichten unterscheidet? Bei Fichten hängen die Zapfen an den Zweigen, bei Tannen sitzen sie oben drauf. Eine Kollegin hat mir noch einen ganz einfachen Merksatz verraten: Die Fichte sticht, die Tanne nicht!

Botanischer Name / Familie	<i>Abies sibirica</i> / Pinaceae (Kieferngewächse)
Herkunft	Russland
Verwendete Pflanzenteile	Zweige
Gewinnung	Wasserdampfdestillation
Wichtige Inhaltsstoffe	Monoterpene und Ester in ausgewogenem Verhältnis
Duftbeschreibung	Frisch-waldig und doch sanft, weich
Wirkungen körperlich	Schleimverdünnend, -lösend und auswurfördernd, stark entkrampfend besonders auf die Atmungsorgane
Wirkungen psychisch	Ausgleichend, entspannend
Anwendungsmöglichkeiten	Erkältungskrankheiten, stressbedingte Kurzatmigkeit
Aromamischungen in diesem Buch	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erkältungsbad (B) → ohne Meersalz auch für Sauna ■ Zauberwald (DL) → auch für Sauna

◆ ➔ Koriandersamen – Kraftvolle Ruhe

Der Koriander hat gar keinen schönen Beinamen – Wanzenkraut. Nach dem Sekret der Wanzen riecht das ätherische Öl aus den Samen aber nur in konzentrierter Form. In höherer Verdünnung entfaltet sich ein würziges, leicht pfeffriges, aber dennoch sehr weiches Aroma. Während die asiatische Küche vor allem das völlig anders riechende Korianderkraut verwendet, ist Koriandersamen ein Bestandteil von Curry und bei uns ein beliebtes Brotgewürz.

Koriander wirkt sehr blähungswidrig und verdauungsfördernd – daher rührt wohl seine Beliebtheit als Gewürz. Ausschlaggebend für die Wirkung ist das ätherische Öl. Zudem wird Koriandersamenöl als stark antimikrobiell beschrieben. Es passt daher wunderbar in einen entkrampfenden Bauchwickel oder eine Einreibung für empfindliche Haut, die zum Wundreiben neigt.

In der Duftlampe harmoniert es gut mit weihnachtlichen Düften wie Zimt, Nelke, Anis, Orange, Vanille. Es verleiht Körperölen und Naturparfüms einen leicht exotischen Hauch.

Botanischer Name / Familie	<i>Coriandrum sativum</i> / Apiaceae (Doldengewächse)
Herkunft	Frankreich, Mittelmeergebiet, Russland
Verwendete Pflanzenteile	Reife, getrocknete Früchte (Samen)
Gewinnung	Wasserdampfdestillation der zerquetschten Früchte
Wichtige Inhaltsstoffe	Monoterpenole, Monoterpene
Duftbeschreibung	Würzig bis pfeffrig
Wirkungen körperlich	Verdauungsfördernd, entblähend, antimikrobiell, entzündungshemmend
Wirkungen psychisch	Kräftigend, ausgleichend
Anwendungsmöglichkeiten	Baucheinreibungen/Wickel bei Blähungen, Haut- einreibungen zur Vorbeugung von Wundreiben, in winterlichen Mischungen für die Duftlampe
Aromamischungen in diesem Buch	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kaminstunde (DL) ■ Mondfee (K) ■ Sauna-Honigpeeling ■ Malavako Handcreme

✳️ Mandarine – Glückliche Kindertage

Eine Kopfnote mit viel Herz! In der chinesischen Provinz Kanton wird der Mandarinenbaum „yao qian shu“ genannt. Das bedeutet „der Baum, den man nur zu schütteln braucht, damit das Glück kommt“.

Da fällt mir ein altes Kinderlied ein: „Schlaf Kindlein schlaf, der Vater hüt’ die Schaf, die Mutter schüttelt’s Bäumelein, da fällt herab ein Träumelein ...“ Damit ist schon fast das Wichtigste zum Mandarinenduft gesagt. Er ist ein Duft, den Kinder lieben, er wirkt so beruhigend und vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit – und das nicht nur bei Kindern. Wenn wir Erwachsene in der turbulenten Achterbahnfahrt des Lebens den Halt verlieren, ist er ebenso wohltuend wie bei alten, vielleicht kranken und einsamen Menschen.

Die Hauptwirkung geht von einem Inhaltsstoff aus, der nur in ganz geringer Menge im ätherischen Öl enthalten ist und zur Gruppe der entspannenden Ester gehört.

Allerdings achten Sie bitte auf die Dosierung! Dieses Öl duftet so schön und weich, dass wir leicht zu viel nehmen. Dann aber kommt es zum gegenteiligen Effekt. Dieser „Umkehrerffekt“ bedeutet eine belebende und anregende bis aufregende Wirkung. Zudem besteht ein Großteil der Inhaltsstoffe aus sehr kleinen Molekülen, die die Zellmembranen äußerst schnell durchdringen und bei zu hoher Dosierung die Haut reizen können. In einer Dosierung von max. 5–10 Tropfen auf 100 ml fettes Öl sind Sie auf der sicheren Seite. In einer Mischung mit mehreren ätherischen Ölen ergänzen sich die Einzelwirkungen, mildern sich aber auch teilweise zugunsten der Gesamtwirkung ab. Verwenden Sie hingegen ein einzelnes Öl, kommt dieser ausgleichende Effekt nicht zustande, und Sie müssen besonders gut auf die Dosierung achten.

Es gibt zwei Sorten Mandarinenöl, das rote aus reifen und das grüne aus unreifen Früchten. Beide Schalenpressungen haben sehr ähnliche Effekte, doch das rote riecht etwas runder, weicher und lieblicher. Ich verwende bisher in meinen Mischungen das grüne mit seinem etwas spritzigeren Aroma.

Ätherische Öle

Duftende Begleiter für
Gesundheit und Wohlbefinden

Ätherische Öle – das hört sich geheimnisvoll an. Das Wort ätherisch bedeutet „Weite des Himmels“, und so sind diese Öle auch leicht flüchtig, verdunsten schnell und berühren mit ihrem Duft unsere Sinne auf eine ganz besondere Art. Duft ist immer ein subjektives Empfinden, eng verbunden mit unseren Emotionen, Erinnerungen und Erfahrungen.

Die Apothekerin und Aromaexpertin Gisela Hillert gibt mit ihrem Ratgeber einen Einblick in die faszinierende Welt der ätherischen Öle. Die Steckbriefe der Ätherisch-Öl-Pflanzen und andere Grundlagen geben vorab wertvolle Informationen. Zahlreiche Rezepte laden dann zum Selbermischen ein.

Entdecken Sie diese herrlichen Geschenke der Natur für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!

ISBN 978-3-945150-93-1

