



Ratgeber Gesundheit

Ätherische Öle

Duftende Begleiter durchs Leben

Gisela Hillert



Gisela Hillert

Ätherische Öle

Duftende Begleiter durchs Leben

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 durchs Leben

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

© Natur und Medizin e.V., Essen 2017

© Coverfoto Gisela Hillert, © daffodilred - Fotolia.com, © Lukas Gojda - Fotolia.com,
© espies - Fotolia.com (Rückseite)

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. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

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
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 ◆

* Eukalyptus – Der Erkältungsbegleiter

Wer kennt ihn nicht, den typischen Erkältungsduft? Dabei ist wahrscheinlich gar nicht so bekannt, dass es sehr viele verschiedene Eukalyptusarten gibt, u. a. *Eucalyptus citriodora* (Zitroneneukalyptus), *Eucalyptus globulus* und *Eucalyptus radiata*. Sie unterscheiden sich deutlich in Zusammensetzung und Wirkung. Der Volksname „Fieberbaum“ rührt daher, dass man mit ihm wegen seines immensen Wasserverbrauches Sümpfe trockenlegen kann. Zu diesem Zweck baute man ihn in malariaverseuchten Feuchtgebieten an.

Der Eukalyptusbaum gehört zu den höchsten Laubbäumen der Welt. Er ist eng mit Australien verbunden, wo er den Großteil der Wälder ausmacht und den Koalabären als einzige Nahrungsquelle dient.

Eu-Kalyptus heißt übrigens der Wohlbehütete, von Kalyptra = Mütze und eu = wohl. Dies bezieht sich auf das kleine Deckelchen auf der Blütenknospe, das beim Aufblühen abfällt.

Beschreiben möchte ich hier den *Eucalyptus globulus* und den *Eucalyptus radiata*.

Den Eukalyptus finden Sie nicht in meinen Aromamischungen, ich habe stattdessen das sanftere und verträglichere Cajeput eingesetzt.

Stammpflanze / Familie	<i>Eucalyptus globulus</i> / Myrtaceae (Myrtengewächse)	<i>Eucalyptus radiata</i> / Myrtaceae (Myrtengewächse)
Herkunft	Südaustralien, Tasmanien, kultiviert im Mittelmeerraum	Australien
Verwendete Pflanzenteile	Blätter, Zweige	Blätter, Zweige
Gewinnung	Wasserdampfdestillation	Wasserdampfdestillation
Wichtige Inhaltsstoffe	1,8-Cineol, Monoterpene, Monoterpenole, Monoterpenketone	1,8-Cineol, Monoterpene, Monoterpenole
Duftbeschreibung	Medizinisch, kampferartig	Frisch, spritzig
Wirkungen körperlich	Antibakteriell, schleimlösend, auswurfördernd	Stark antibakteriell und antiviral, schleimlösend, auswurfördernd
Wirkungen psychisch	belebend	Belebend, erfrischend
Anwendungsmöglichkeiten	Bronchitis, Sinusitis, Erkältung Achtung: <i>E. globulus</i> ist aufgrund seiner stark wirkenden Inhaltsstoffe nur für die Anwendung bei Erwachsenen geeignet!	Bronchitis, Sinusitis, Erkältung; milder als <i>E. globulus</i> , enthält keine Monoterpenketone

Achtung: Keine stark riechenden ätherischen Öle bei Kindern unter 6 Jahren im Gesichtsbereich anwenden, Gefahr eines Stimmritzenkrampfes mit Kehlkopfschwellung bis hin zu Atemstillstand.

✳ Mandarin – Glückliche Kindertage

Eine Kopfnote mit viel Herz! In der chinesischen Provinz Kanton wird der Mandarinbaum „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 „Umkehreffekt“ 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 physiologischen Dosierung von 0,5–1 % sind Sie auf der sicheren Seite. Dabei sollte der Anteil an Mandarin in der Mischung 5–10 Tropfen auf 100 ml fettes Öl nicht übersteigen. 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.

Botanischer Name / Familie	<i>Citrus reticulata</i> / Rutaceae (Rautengewächse)
Herkunft	Mittelmeerraum, Asien
Verwendete Pflanzenteile	Fruchtschalen
Gewinnung	Kaltpressung der Schalen
Wichtige Inhaltsstoffe	v. a. Monoterpene
Duftbeschreibung	Süß, weich, rund, fruchtig
Wirkungen körperlich	Immunstimulierend, lymphabflussfördernd, entkrampfend
Wirkungen psychisch	Stimmungsaufhellend, angstlösend, beschützend, beruhigend (in niedriger Dosierung)
Anwendungsmöglichkeiten	Bei Unruhe, depressiven Verstimmungen, geschwächtem Selbstbewusstsein, psychisch bedingten Schlafstörungen
Aromamischungen in diesem Buch	<ul style="list-style-type: none"> ■ Morgenfrische (DL) ■ La Dolce Vita (D) ■ Mondfee (K) ■ Andante (K) ■ Sonnenlaube (K, NP) ■ Herz ist Trumpf (B)

Körperöle

Sommerwiese

Basisöl: 80 ml Jojobawachs, 20 ml Aprikosenkernöl	
Grapefruit komplett	3 Tropfen
Bergamotte	2 Tropfen
Jasmin 4 % in Weingeist oder 10 % in Jojobawachs	2 Tropfen
Kardamom	1 Tropfen
Benzoe Siam	2 Tropfen
Tonka	2 Tropfen
Vetiver	1 Tropfen

Beim Körperöl „Sommerwiese“ stand der Name Pate. Der Duft erinnert mich an eine frisch gemähte Wiese mit leicht blumigem Touch und einer feinen Verbindung zu Mutter Erde. Ich liebe es als Ganzkörperpflege während der Sommermonate.

Statt Mandel- oder Aprikosenkernöl eignet sich auch ein Teil Macadamianussöl. Es hat hervorragende hautpflegende Eigenschaften und soll die Zellen vor freien Radikalen schützen. Zudem besitzt es einen natürlichen Lichtschutzfaktor von 3–4.

Licht des Südens

Basisöl: 80–90 ml Jojobawachs, 10–20 ml Mandel-, Aprikosenkern- oder Macadamianussöl	
Bergamotte (furocumarinarm)	3 Tropfen
Zitrone	4 Tropfen
Lavendel fein	8 Tropfen
Jasmin 4 % in Weingeist oder 10 % in Jojobawachs	1 Tropfen

Rosmarin verbenon	5 Tropfen
Immortelle 10 % in Jojoba	10 Tropfen
Zeder	1 Tropfen
Zypresse	1 Tropfen

Inspiriert durch Urlaube im Süden und die Lektüre eines Buches wollte ich ein Körperöl entwickeln, das ätherische Öle aus mediterranen Pflanzen enthält. Herausgekommen ist dabei das „Licht des Südens“, ein frischer, leicht krautig-herber Duft. Er eignet sich sicher für alle, die es nicht so blumig mögen.

Da ich schon 4 Tropfen Zitrone, die Furocumarine enthält, in der Mischung habe, wollte ich durch Bergamotte nicht noch mehr Lichtempfindlichkeit erhöhende Furocumarine anhäufen; deshalb habe ich ein furocumarinarmes Bergamotteöl (ist als solches gekennzeichnet im Handel) gewählt. Somit ist nichts zu befürchten, auch wenn man sich nachher in der Sonne aufhält, denn der Gehalt an Furocumarinen im Gesamtöl ist zu gering. Die üblichen Maßnahmen, also z. B. kein exzessives Sonnenbaden, sind natürlich schon zu beachten.

Après Soleil

Basisöl: 50 ml Aloe vera-Öl, 25 ml Kokosfett, 20 ml Jojobawachs, 5 ml Traubenkernöl	
Limette	5 Tropfen
Lavendel fein	7 Tropfen
Neroli 10 % in Jojoba	6 Tropfen
Rose 1 % in Jojobawachs	10 Tropfen
Rosengeranie	2 Tropfen
Benzoe Siam	4 Tropfen
Sandelholz 10 % in Jojobawachs	10 Tropfen

Ätherische Öle

Duftende Begleiter durchs Leben

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!



Carstens-Stiftung : Natur und Medizin

www.naturundmedizin.de