

Eliane Zimmermann

Aromatherapie

Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle

The logo for IRISIANA features the brand name in a bold, black, sans-serif font. The letters 'I', 'R', 'I', 'S', 'I', 'A', 'N', and 'A' are all capitalized and have a consistent height. Above the letters, there is a thick, dark, curved line that starts from the left, goes up and over the top two letters, then down and over the next two letters, and finally up and over the last two letters, creating a stylized, swooping arch.

IRISIANA

Die Inhalte des Buches wurden von der Verfasserin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Penguin Random House FSC® N001967



2. Auflage 2025

© 2008 Irisiana Verlag, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produkteicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Bildnachweis

Alle Bilder stammen von Eliane Zimmermann, mit Ausnahme von:

AdobeStock: 8 (Drobot Dean), 18 (lovelyday 12), 78 (Naris), 140 (miwa), 188 (Zffoto), 195 (dusk), 210 (moodboard)

Shutterstock: 14 (Chamille White), 36 (YamabikaY), 58 (Denis Moskvinov), 117 (DSLucas), 148 (Okrasiuk), 161 u. (Wagner Campelo), 183 o. (nnattallii), 185 u. (Predrag Lukic), 258 (Triff)

Wikipedia: 77 (J.M.Garg https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bursera_citronella)

Maienfelser: 40; Doris Ilg-Hewelt: 48; Karin Hollfoth: 56 u.; Thomas Krummer: 95; Waltraud Reischer: 100; Monika Volkmann: 163; Sibylle Broggi-Läubli: 268

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, unter Verwendung eines Motivs von © Getty Images: U1 (Anthony Masterson)

Satz: Der Buchmacher, Arthur Lenner, Windach

Layout: Josefine Britz, Hamburg

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN: 978-3-424-15427-6

»Der Riechsinn ist der Sinn der Fantasie.«

Jean-Jacques Rousseau (Philosoph, 1712–1778)

Meinen Lehrern und Pionieren der Aromatherapie gewidmet

Susanne Fischer-Rizzi,

Shirley Price und

Martin Henglein

Inhalt

Vorwort	6
Die Welt ist Duft	9
Die Pflanze – unterschätztes Lebewesen	19
Pflanzen und ihre Namen: Botanik	20
Pflanzen im Anbau und wild wachsend	21
Pflanzen und ihre Inhaltsstoffe	25
Gewinnung von ätherischen Ölen	27
Das dufte Universum der freundlichen Moleküle	30
Ätherische Öle von A bis Z	37
Hinweise zur Benutzung	38
Potenziell gefährliche ätherische Öle	146
Grundausstattung	147
Fette Pflanzenöle von A bis Z	149
Fettsäuren	151
Fette Pflanzenöle für innere und äußere Schönheit	161
Hydrolate – Schönheitselixiere mit sanfter Heilwirkung	189
Wertvolle Heilwässer	191
Haltbarkeit	192
Zusammensetzung	194
Anwendungsmöglichkeiten	194
Hydrolate in der Tierheilkunde	205

Praktische Aromatherapie für die Familie	211
Der Mensch, die Wissenschaft und ätherische Öle	215
Dosierung und Verdünnung der ätherischen Öle	218
Auswahl der ätherischen Öle	224
Schnelle Hilfe für alle Fälle	226
Riechtraining –	
ohne Geruchssinn sind wir nur »halbe Menschen«	230
Die Anwendung bei Kindern	233
Ätherische Öle für Babys	235
Ätherische Öle für Kleinkinder	238
Ätherische Öle für Schulkinder	242
Ätherische Öle für Teenager	244
Die Anwendung bei frauenspezifischen Problemen	248
Anhang	259
Bezugsadressen	260
Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten	262
Behandlung und Beratung	263
Ergänzende Literatur	264
Quellen allgemein	266
Über die Autorin	268
Dank	268
Übersicht der ätherischen Öle und ihrer Kosenamen	269
Register	275

Vorwort

Dieses Buch entstand ursprünglich aus dem tief gehegten Wunsch, mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, leicht umsetzbare Gesundheitstipps aus meinem damals über 20-jährigen Erfahrungsschatz in der Naturheilkunde zu teilen. Nach wie vor erhalte ich E-Mails von engagierten Eltern, Ehepartnern und Enkelkindern mit Anfragen: Welche Mittel können bei dem Wehwehchen des Kindes eingesetzt, was könnte bei Krisen des Partners helfen oder wie kann ich der leidenden Schwiegermutter zur Seite stehen? Auch kranke Haustiere und mickernde Zimmerpflanzen möchten Ratsuchende gerne mithilfe der Aromatherapie unterstützen. Nicht selten werden bewegende Schicksale geschildert und allzu oft erscheint die Hilflosigkeit in Anbetracht schlechter Erfahrungen mit unkommunikativen bis unwilligen Ärzten überwältigend. Dieses Buch soll eine Antwort für alle sein, die auf persönliche Ratschläge warten, denn leider kann ich aus Zeitgründen längst nicht mehr alle Anfragen direkt beantworten.

Ich selbst wende seit gut 30 Jahren ätherische und fette Pflanzenöle an. Es vergeht kaum ein Tag in meinem Leben, an dem ich diese nicht beruflich, in meiner Familie inklusive Haustieren und Pflanzen einsetze – und immer noch kann ich über besondere Heilungserfolge überrascht staunen. Zudem genieße ich das große Privileg, in meinen vielen Kursen von den Erfahrungen von Hunderten von Menschen dazulernen zu dürfen. Denn jeder Mensch ist anders und reagiert sehr individuell auf natürliche Hausmittel. Das ist eine der Stärken der Naturheilkunde, jedoch gleichzeitig auch ein großer Nachteil, wenn man ungeduldig den sofortigen Erfolg erwartet.

Ich bin nicht gegen die sogenannte Schulmedizin eingestellt, im Gegenteil: Ich tausche mich regelmäßig mit Ärzten aus und arbeite auch mit Medizinern zusammen. Doch ich leide zusammen mit all den vielen Krankenpflegerinnen und -pflegern, die ich unterrichte, an der Bürokratisierung des modernen Gesundheitssystems. Es bietet nur noch wenig Raum für Gespräche, für Beratung und Berührung. Das bewegte Innenleben der erkrankten Menschen wird reduziert auf ein defektes Organ.

Nicht ohne Grund war der Einsatz von Teebaumöl vor einigen Jahren in vielen Haushalten so populär, denn dieses Öl wirkt gegen zahlreiche Beschwerden des Alltags. Das hat sich im vergangenen Vierteljahrhundert herumgesprochen. Genau diesen deutlichen Marktanteil der Selbstmedikation sehen Konzerne und Politiker allerdings gar nicht gerne, sodass eine Zeit lang ein unerbittlicher Kampf gegen das Teebaumöl gefochten wurde, der 2007 fast mit einem Verkaufsverbot geendet hätte. Allerdings nur fast.

Wir Verbraucher sollen durch Verbote vor diesem und anderen angeblich haut- und leberschädigenden Naturdüften (Rose, Bergamotte, Lorbeer, Tonka etc.) geschützt werden, doch wer klärt uns auf über die nachweislich schädlichen Emissionen von diversen Duftbäumen fürs Auto? Wer schützt uns vor synthetischen Raumsprays, giftigen Ausdünstungen von Möbeln und Baumaterialien sowie möglicherweise Brustkrebs auslösenden Ingredienzien in Deos?

Viele Naturprodukte haben offenbar so positive Effekte, dass sie den Nahrungs-, Kosmetik- und Pharmakonzernen zu einem Dorn im Auge wurden. Deshalb wohl müssen immer wieder die vermeintlichen Schattenseiten der Natur vorgeführt werden, damit Verbraucher endlich lernen, nach den ach so fantastischen Produkten der Großindustrie zu lechzen.

Seit gut zehn Jahren sind einige US-amerikanische Ätherische-Öle-Anbieter dabei, den deutschsprachigen Markt zu erobern. Sie machen damit Umsätze, von denen die etablierten lokalen Bio-Anbieter nur träumen können. Mithilfe von Schneeball-Marketing gewinnen sie rasch neue Mitarbeiter, die ohne oder nur mit minimaler Schulung fragwürdige Rezepturen in extremen Überdosierungen propagieren. Ätherische Öle sind seit der ersten Auflage dieses Buches im Jahr 2008 immer mehr zu Lifestyle-Produkten geworden. Sie sollen nicht nur bei jedem Zipperlein helfen, sondern werden auch zur Behandlung von Krebs und anderen schweren Krankheiten angepriesen. Ätherische Öle werden inzwischen auf erschreckende Weise in sozialen Medien vermarktet, haarsträubende Überdosierungen und tägliche Einnahmen werden als »gesund« angepriesen. Kaum jemandem scheint bewusst zu sein, dass ätherische Öle extrem konzentrierte Pflanzenwirkstoffe sind: Beispielsweise steckt eine riesige Salatschüssel voller Oreganokraut in einem einzigen Tropfen Oreganoöl, welches durch den Wirkstoff Carvacrol reizend auf Haut und Schleimhäute wirkt. In einem Tropfen Pfefferminzöl stecken umgerechnet circa 35 Teebeutel voller Pfefferminzkraut (circa 45 g getrocknete Pfefferminze).

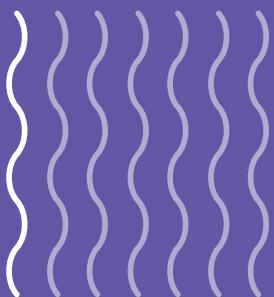
Mit häufig wiederholten Überdosierungen können regelrecht Allergien »gezüchtet« werden, darum rate ich dringend davon ab. Beachten Sie die in diesem Buch empfohlenen Verdünnungen (ab Seite 218), insbesondere für Kinder und Menschen mit sensibler Haut! Um diesen Bestrebungen ein positives und eigenverantwortliches Handeln im Sinne der eigenen Gesunderhaltung und Heilung entgegenzusetzen, ist es mir eine Freude, mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, auf den folgenden Seiten Erfahrungen und Rezepturen zu teilen.

Glengarriff/Irland, im Januar 2025

Eliane Zimmermann



Die Welt ist Duft



Die Welt ist Duft, keine Luft ist ohne Duft

In unserer unsichtbaren Umgebung aus Sauerstoff und anderen Gasen sind immer Duftpartikelchen gelöst, auch wenn wir diese meistens gar nicht wahrnehmen. Wenn sie uns plötzlich angenehm auffallen, beschreiben wir sie als Duft. Wenn sie uns stören, empfinden wir sie als lästigen Gestank.

Die Bewertungen zu Gerüchen lernen wir erst von unseren Bezugspersonen. Das erklärt, warum wir in unterschiedlichen Kulturreihen völlig unterschiedliche Duftvorlieben finden können. Viele Japaner beispielsweise fühlen sich bei Lavendelduft unbehaglich, finden ihn seltsam oder gar unangenehm. Wie sich Japaner auch sonst im Leben gerne bedeckt und unauffällig verhalten, mögen sie zarte und diskrete Düfte. In Saudi-Arabien dagegen können viele Menschen von schweren, hochkonzentrierten Blütendüften gar nicht genug bekommen, da sie damit Reichtum und Macht nach außen tragen möchten.

Die Welt ist Duft, ohne Duft kein Leben

Wie auch immer unsere Prägungen in frühester Kindheit verlaufen, sind wir doch duftgesteuerte Wesen, deren Existenz ohne eine Duftspur gar nicht erst möglich wäre. Diese Spur des Duftens und Riechens führt sogar ganz an den Beginn der Entstehung neuen Lebens zurück, dorthin, wo Eizelle und Spermien sich finden. Vor gut zwanzig Jahren wurde entdeckt, dass unter anderem mithilfe eines maiglöckchenartigen Duftes (Bourgeonal), den die reife weibliche Keimzelle aussendet, die mit Riechzellen ausgestatteten männlichen Samenzellen den Weg zum Ziel finden.

Entwickelt sich dann nach geglückter Vereinigung ein Embryo, beginnt er bereits zwischen dem 42. und 52. Lebenstag Geruch wahrzunehmen. Alles das, was er dann im Laufe der kommenden Monate in der Geborgenheit des Fruchtwassers zu schnupfern bekommt, wird seine olfaktorischen Vorlieben beeinflussen.

Düfte begleiten uns also buchstäblich ab der ersten Lebenssekunde. Vielleicht macht diese Urvertrautheit ihre Faszination aus, vielleicht versetzen uns manche Gerüche in den Mutterleib zurück, ohne dass uns dies bewusst wird. Möglicherweise imitieren wir bei der Benutzung von Parfüms und Kosmetikartikeln naturgegebene Bindungsmechanismen.

Die Welt ist Duft, kein Weiterkommen ohne Duft

An zahlreichen Experimenten mit Tieren wurde bereits bewiesen, dass ihre Partnerwahl mithilfe des Körperduftes erfolgt, der wiederum genetisch gesteuert vom Immunsystem festgelegt wird. Vieles deutet darauf hin, dass beispielsweise Frauen, die die Pille nehmen, oft den »falschen« Partner wählen. In einem Versuch in der Schweiz mit Trennungspaaren stellte sich heraus, dass die Nasen der Frauen erst nach Absetzen der Pille den eigentlichen Geruch ihres Partners wahrnehmen konnten (und die Frauen ihre Männer plötzlich nicht mehr leiden konnten).

Auch sonst lassen wir uns mehr an der Nase herumführen, als uns lieb ist. Das zeigen steigende Verkaufszahlen bei Firmen, die Räume und Verkaufsgegenstände beduften, um ein besseres Konsumverhalten bei den Kunden zu erzielen.

Die Welt ist Duft, ohne Duft keine Spiritualität

Das uralte Ritual des Räucherns benutzten unsere Vorfahren, um eine Verbindung »nach oben« mit Gott oder den Göttern herzustellen: Wohlriechender Rauch, der in die unendlichen Weiten des fernen *Äthers* aufsteigt, war jahrtausendelang die einzige Möglichkeit, den Himmel buchstäblich zu berühren, um den Gottheiten ein Geschenk oder ein Opfer zu überbringen. Auch heute noch nutzt die katholische Kirche unterschiedliche Räucherungen, die je nach Zeremonie und Rezeptur sogar leicht bewusstseinsverändernde Wirkungen haben können. Denn Olibanum (*Boswellia sacra*), der gebräuchlichste Weihrauch, kann Spuren von THC (Tetrahydrocannabinol) enthalten, das auch im Haschisch enthalten ist.

Die Welt ist Duft, kein Land ohne Duftpflanze

Wenn wir auf die Preisliste eines guten Lieferanten für ätherische Öle schauen, sehen wir zahlreiche Länder dieser Erde vertreten. Beim Öffnen der unterschiedlichen Ölfläschchen kommen uns olfaktorische Grüße aus vielen Gegenden dieses Globus entgegen.

Da der überwiegende Anteil der ätherischen Öle aus sehr armen Ländern importiert wird, unterstützen wir mit dem Kauf vieler Düfte zahlreiche Kräuter- und Duftpflanzenbauern weltweit. Viele Familien können erst durch Anbauprojekte von Ätherisch-Öl-Firmen in diversen Ländern ein einigermaßen sicheres und menschenwürdiges Dasein führen.

Jedoch können wir mit dem verschwenderischen Gebrauch mancher Öle von bedrohten Pflanzenarten auch Schaden anrichten. Der steigende weltweite Handel beispielsweise mit ätherischen Ölen aus Hölzern und aus Harzen führt bereits zu Engpässen. Bestände von Atlaszedern und der Narden gelten bereits als bedroht, Weihrauchbäume sind auch zunehmend gefährdet. Sogar *Eucalyptus radiata* gilt seit Januar 2021 als bedrohte Art. Der bewusste und achtsame Umgang mit ätherischen Ölen sollte also zu den Grundtugenden von Aromatherapeuten und auch von Laien gehören. Wer einmal abgeholtzte Wälder, vergiftete Monokulturen und sklavenartig schuftende Menschen in Plantagen gesehen hat, wird fast selbstverständlich mit dem Thema sensibel umgehen.

Die Welt ist Duft, kein Zeitalter ohne Duft

Das Vorkommen von Duftpflanzen beeinflusste auf der ganzen Welt religiöse und kulturelle Bräuche, prägte Lebensgewohnheiten, Handwerk und Kunst, beeinflusste Küche und Medizin. Pflanzen vor der Haus- oder Höhlentür wurden schon immer vom Menschen beobachtet, ausprobiert und für verschiedene Zwecke zubereitet. Gestalt und Farbe gaben oft Hinweise auf ihre Einsatzmöglichkeiten. Die begehrte Ware wurde rege zwischen vielen Ländern gehandelt, doch sie führte auch zu Kriegen und Eroberungen.

Schon vor 5.000 Jahren wurden Duftstoffe vor allem für religiöse Zwecke eingesetzt. Das Heilige und das Heilende waren damals noch eine Einheit. In Indien ist der Gebrauch von Sandelholz seit mindestens 4.000 Jahren bekannt.

Die Wiege der Destillation liegt in *Taxila*, einem Ruinenort in der Provinz Punjab, der seit 1980 zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Er liegt nicht weit von Islamabad, der Hauptstadt Pakistans. Am Rande der riesigen Ausgrabungsstätte steht heute ein einfaches Museum, das umfangreiche archäologische Funde zeigt: Neben fast zerstörten Buddhasstatuen, Münzen, Glasobjekten, Waffen und Werkzeugen befindet sich dort auch ein Destilliergerät aus Terrakotta samt vielen Aufbewahrungsgefäßen und einem Mörser mit Pistille. Die Bibel erwähnt das hocharomatische Sandelholz als geschätztes Gastgeschenk genauso wie Weihrauch und Myrrhe. Die vielen Stellen, an denen in der Bibel Salbungen beschrieben werden, lesen sich fast wie eine frühe Anleitung zur Aromatherapie. Je nach Übersetzung finden sich gut 1.000 Stellen, an denen Düfte, Ätherisch-Öl-Pflanzen oder deren Anwendungen erwähnt sind.

Die alten Griechen wurden in Sachen Parfümherstellung von den Ägyptern beeinflusst. *Herodot* (ca. 485–424 v. Chr.) schildert ein Destillationsverfahren von Harzen zu Terpentin, der Philosoph und Naturforscher Aristoteles (384–322 v. Chr.) empfahl: »Das Auftragen lieblicher Düfte auf das Haupt ist das beste Rezept gegen Krankheit.« *Hippokrates* (ca. 460–370 v. Chr.), der als geistiger Vater der modernen Medizin angesehen wird, verschrieb wohlriechendes Räucherwerk und warme Umschläge.

Eher profan ging es bei den Herrscherinnen *Hatschepsut* (um 1479–1458 v. Chr.) und *Kleopatra* (69–30 v. Chr.) zu, denen ein verschwenderischer Umgang mit Düften und Kosmetika nachgesagt wird, und auch bei den wenig später lebenden römischen Regenten wurde Duftkultur ganz großgeschrieben.

Als der Erfinder der Wasserdampfdestillation im großen – industrieartigen – Maßstab gilt der arabische Arzt *Ibn Sina* (Avicenna, 980–1037 n. Chr.). Er experimentierte zunächst mit Rosendüften und destillierte später auch viele andere Pflanzen. Dieses Wissen gelangte mit den Kreuzrittern in den Westen, sodass die sprichwörtlichen »Wohlgerüche Arabiens« rasch in ganz Europa bekannt wurden. Durch die alchemistischen Studien des Schweizer Arztes und Naturforschers *Philipp Aureolus Theophrast Bombast von Hohenheim* (Paracelsus, 1493–1541 n. Chr.) und die Erfindung des Buchdrucks wurde das Wissen über die Kunst der Destillation und weiterführender Verfahren relativ schnell verbreitet.

Zu den Zeiten, als die Herrschaft über Leben und Tod als Privileg der christlichen Kirche betrachtet wurde, ging durch Verfolgung und Verbrennung der meisten weisen Kräuterfrauen ein bereits sehr profundes Wissen über die Eigenschaften von Duftkräutern verloren. Frauen, die gefährdete Leben durch geheimnisvolle Elixiere und Wässerchen retten konnten, die Pülverchen gegen Unfruchtbarkeit kannten und durch Wurzelsüppchen auch noch unerwünschtem Kindersegen Einhalt bieten konnten, hatten keinen Platz in der mittelalterlichen Gesellschaft.

Als im 17. Jahrhundert die Pest und andere infektiöse Krankheiten zur Plage in den dicht besiedelten und unsaubersten Städten Europas wurden, versuchte man sich mit Kräutersträußen, mit Fußböden, die mit Duftharzen beschmiert waren, und mit duft- und essigtränkten Atemmasken vor einer Ansteckung zu schützen.

Das Parfümzeitalter wurde eingeläutet, als man im 18. Jahrhundert ganz offiziell Waschen als ungesund deklarierte: Duftpflanzen wurden immer systematischer kultiviert, die ersten Duftkompositionen wurden vermarktet, Perücken, Kleidung, Wäsche parfümierte man ausgiebig.



Um 1700 hatte jeder Spezereienhändler in Deutschland Duftkompositionen unter verschiedenen Sammelbegriffen im Angebot, wie Ungarisch Wasser, Eau impériale, Engelswasser oder Aqua mirabilis. Durch den Zusatz eines Herstellernamens wurde der Duft erst zur Marke. *Farina aqua mirabilis* war lange Zeit als einziges Rezept bekannt. Sein Erschaffer *Johann Maria Farina* (1685–1766) hatte die Kunst des Destillierens von Alkohol und Kräutern nach Köln gebracht und mischte seine Düfte mit neuartigem, reinem, hochprozentigem Alkohol. So wurde er nicht nur in den feinen Salons über die Grenzen hinaus bekannt, er fand damit auch Gefallen bei den Ärzten, die feststellen konnten, dass sein »Kölnisch Wasser« so manches Leiden kurieren konnte. Vor allem galt es als ein Mittel gegen die Pest. Viele Jahre später, auf der Pariser Weltausstellung 1867, war ein Konkurrenzprodukt des *Farina Kölnisch Wasser*, das *Eau de Cologne* mit der Hausnummer 4711 in der Kölner Glockengasse, eine der größten Attraktionen.

Als die Geburtsstunde der weltweiten Riechstoffindustrie gilt der September 1829: In Leipzig wurde die Firma *Spahn & Büttner* gegründet, aus der später *Schimmel & Co. – Fabrik ätherischer Öle, Essenzen und chemischer Präparate* hervorging. In deren Auftrag schrieben *Eduard Gildemeister* und *Friedrich Hoffmann* 1899 ihr berühmtes, vielfach ergänztes Werk *Die Ätherischen Öle*. In ihm werden unter anderem über 1.370 ätherische Öle genauestens beschrieben.

Ab Mitte des 19. Jahrhunderts begann eine rasend schnelle Entwicklung der chemischen Fertigung von Duftstoffen. So wurde 1870 erstmals der feine Duft der Bittermandeln (Benzaldehyd) nachgebaut, 1884 entzückte Zimtduft aus dem Labor (Zimtaldehyd) die Nasen der Parfümeure. Die ersten schweren Parfüms wurden im großen Maßstab kreiert und verbreitet. Von der Öffentlichkeit weniger wahrgenommen, wurde gleichzeitig dank der neuen Kenntnisse und Apparaturen in den chemischen Labors untersucht, wie ätherische Öle eigentlich wirken.

Nun war es kein weiter Schritt mehr zur Entdeckung der eigentlichen, medizinisch orientierten Aromatherapie. Dieser Begriff wurde bekannt durch das Buch gleichen Namens von *René-Maurice Gattefossé* (1881–1950), das 1937 in französischer Sprache erschien. Mitte 1910 machte ein mittlerweile berühmter Unfall Gattefossé zum Vater der Aromatherapie: Er verbrannte sich Hände und Kopfhaut bei einer Explosion in seinem Labor. Als die Wunden sich infizierten, erinnerte er sich an das duftende »Wundermittel« Lavendel und konnte die keimtötenden und heilenden Wirkungen am eigenen Körper studieren.

Während des Ersten Weltkrieges wurde die antiseptische Wirkung der ätherischen Öle bei Kriegsverletzungen genutzt. Gattefossé produzierte 1918 eine keimtötende Seife auf der Basis von ätherischen Ölen. Damit wurden Verbandsmaterialien und Kleidungsstücke gewaschen. Ab 1923 interessierten Gattefossé nur noch die medizinischen Eigenschaften der duftenden Öle, sodass er vermehrt mit Ärzten und Krankenhäusern zusammenarbeitete. 1937 verfasste er sein bekanntestes Buch *Aromatherapie: Les Huiles essentielles hormones végétales*, das bis heute verbreitet ist. Bis zu seinem Tod im Jahr 1950 betreute er zusammen mit seinem Bruder Jean in Marokko neue Anbauprojekte. Die Firma Gattefossé befindet sich immer noch in Lyon, von wo aus sie die Duftwelt mit neuen wissenschaftlichen Informationen versorgt.

Nur wenig jünger war *Marguerite Maury* (geb. König, 1895–1968), deren Liebe zu den duftenden Ölen während ihrer Zeit als chirurgische Assistentin im Elsass begann und die sich von Gattefossé in Aromatherapie schulen ließ. Ab den frühen Dreißigerjahr-

ren forschte sie gemeinsam mit dem homöopathischen Arzt Dr. Maury. Sie schrieben zusammen Bücher und versuchten in den Vierzigerjahren nachzuweisen, wie ätherische Öle auf das Nervensystem wirken. Sie gab Seminare in ganz Europa und eröffnete Aromatherapie-Kliniken in Paris, in der Schweiz und in Großbritannien. Zusammen mit ihrer späteren Nachfolgerin *Danièle Ryman* war sie eine Pionierin, die dem interessierten Publikum die gesundheitlichen und schönheitsfördernden Eigenschaften der ätherischen Öle vorstellte. Marguerite Maury starb 1968 an einem Hirnschlag, sie wurde in der Schweiz begraben.

Auch *Jean Valnet* (1920–1995) erhielt sein Wissen über die medizinischen Eigenschaften der ätherischen Öle von René-Maurice Gattefossé. Er hatte bereits mit neun Jahren beschlossen, Arzt zu werden und mit Pflanzen zu therapieren. Nach seinem Studium der Medizin in Lyon wurde er 1945 Armeeärzt. Im Indochinakrieg (1946–1954) pflegte er als Chirurg die Verwundeten mit ätherischen Ölen und erzielte bemerkenswerte Heilungserfolge; 1954 erhielt er die Medaille für wissenschaftliches Arbeiten.

1959 beendete Valnet seine Armeezeit, ließ sich in Paris nieder und widmete sich auch seinen Forschungsprojekten. 1964 veröffentlichte er das Buch *Aromathérapie: Traitement des Maladies par les Essences des Plantes*, das internationale Beachtung fand und diverse Auflagen und Übersetzungen erlebte. Jean Valnet starb am 29. Mai 1995.

Erst vor Kurzem – in den ersten Jahren des 21. Jahrhunderts – fanden Ausgrabungen in Pyrgos auf Zypern statt, bei denen die Archäologin Dr. Maria Rosaria Belgiorno Überreste einer frühen Duftmanufaktur aus der Zeit vor 1850 v. Chr. fand. Neben 14 Behältern mit 14 unterschiedlichen Parfums, Amphoren, Trichtern und Krügen wurden zwei vierteilige Apparaturen gefunden, welche der Destillation von Duftpflanzen dienten. Somit könnte die älteste Destille der Menschheit ca. 4.000 Jahre alt sein.

Ob darin Wasser gereinigt, Alkohol oder gar kleinste Mengen von ätherischen Ölen gewonnen wurde, lässt sich nicht eindeutig feststellen. Wissenschaftler haben unterschiedliche Theorien. Die Gewinnung und Verwendung von größeren Mengen an ätherischen Ölen ist eine relativ moderne Erscheinung, die wir großen Destillationsanlagen industriellen Ausmaßes zu verdanken haben.

Bis vor wenigen Hundert Jahren lag das Augenmerk auf der Gewinnung von duftenden Pflanzenwässern. Die »Fettaugen«, also die ätherischen Öle, waren eher nur ein

Nebenprodukt. Eine ganz primitive Form der Gewinnung und Anwendung bestand darin, den duftenden Wasserdampf in Rohwolle aufzufangen. Diese wurde dann immer wieder gesättigt und die Flüssigkeit in ein Gefäß ausgedrückt oder aber direkt auf der Haut verwendet. Die Kombination aus frischen Pflanzenmolekülen, Wärme und Wollfett hatte in den Augen unserer Vorfahren sicherlich wundersame Qualitäten.



Die Pflanze – unterschätztes Lebewesen



Es gibt ca. 345.000 Pflanzenarten auf der Erde, davon werden etwa 2.300 Gewächse zu den Ätherisch-Öl-Pflanzen gezählt, aus denen sogenannte Ätherisch-Öl-Drogen hergestellt werden können: z. B. Tees, alkoholische Tinkturen, wässrige Auszüge und eben ätherische Öle. Zahlreiche Pflanzen enthalten zwar Spuren von ätherischen Ölen, doch die kommerzielle Verwertung lohnt sich nicht. Da wir in der Aromatherapie mit Wirkstoffen aus Pflanzen arbeiten, ist es wichtig, den Ursprung der ätherischen Öle, nämlich die Spenderpflanze, genauer kennenzulernen.

Die Signaturenlehre

Nach der alten Lehre der »Signatur« gibt die äußere Erscheinung einer Pflanze dem geschulten Auge bereits mögliche Hinweise auf deren Verwendung. Bei den ätherischen Ölen haben wir zwei sehr deutliche Beispiele: Der sich breitmachende, vor Kraft strotzende und auffällige Atlaszeder-Baum versorgt uns mit einem Öl, das bei Minderwertigkeitsgefühlen, zehrenden chronischen Erkrankungen und auch bei Erschöpfung enorm hilfreich ist. Die schlanke, zum Himmel strebende Zypresse unterstützt uns mit einem Öl, das beim Konzentrieren und Sammeln hilft: Alles, was irgendwie aus den Fugen geraten ist, wird »geordnet«, seien es nun Krampfadern oder mangelnde Konzentrationskraft.

Pflanzen und ihre Namen: Botanik

Sprechen Sie Lateinisch? Nein? Das macht nichts, als Aromatherapie-Fan lernen Sie mit der Zeit die Weltsprache »Botanisch« und können sich dann bestens mit anderen Aroma-Fans austauschen. Diese internationale Sprache haben wir einem Schweden zu verdanken.

Über ihn, den Pfarrer und Naturforscher *Carl von Linné* oder Linnaeus (1707–1778) wurde geschrieben: »Gott schuf, Linnaeus ordnete.« Er erfand ein Klassifizierungs- und Namenssystem für Pflanzen, das bis heute Gültigkeit hat. Damit ermöglicht er uns für die Therapie schnelle Zuordnungen. Beispielsweise wirken viele ätherische Öle der Korbblütengewächse (wie Kamille) hautpflegend, die Öle der meisten Lorbeergewächse (wie Zimt) dagegen hautreizend. Ätherische und fette Öle, die aus Angehörigen der Rosenfamilie gewonnen werden, sind in der Regel auch für sehr empfindliche Menschen bestens verträglich. Nadeldüfte eignen sich hervorragend bei Problemen mit den Atemwegen.

Linnés zweites großes Erbe ist die von ihm geschaffene sogenannte *binäre Nomenklatur* (zwei Namen, mindestens einer davon lateinisch). Sie wird weltweit eingesetzt – Botaniker der ganzen Welt wissen auf diese Weise genau, um welche Pflanze es sich handelt, wenn sie beschrieben wird oder in botanischen Gärten gezeigt wird: Man spricht »Botanisch«.

Gattung und Art

Der erste Name nennt immer die *Gattung*, das ist eine Art Familienname, beispielsweise Rosa (alle Rosen) oder Citrus (alle Arten von Zitrusfrüchten). Der zweite Name beschreibt die *Art*. Ähnlich wie früher in Dörfern: Man sprach von der rothaarigen Frau Müller und dem krummbuckligen Herrn Schmidt. In der Pflanzensprache liest sich das folgendermaßen:

Name	Bedeutung
angustifolia	schmalblättrig
citrata, citriodora	zitronig, zitronig duftend
lavandulifolia	lavendelblättrig
montana	am Berg wachsend
decumbens	kriechend, niederwachsend
officinalis	offizinell, in der Apotheke/ Heilkunde gebräuchlich
odorata, graveolens oder aromatica	(stark) duftend, aromatisch
semperflorens, viridiflora	immergrün, grünblütig
alba, album	weiß, hell
centifolia	hundertblättrig
damascena	aus Damaskus

Dieser »Zweitname« – er wird immer kleingeschrieben – gibt Fachleuten (und Lateinkennern) oft wertvolle zusätzliche Hinweise.

Pflanzen im Anbau und wild wachsend

Ätherische Öle, die der Gesundheitserhaltung und dem Wohlbefinden dienen sollen, lassen sich nur aus Pflanzen gewinnen, die so naturnah wie möglich angebaut wer-

den. Die Bezeichnungen »konventionell«, »Wildsammlung« oder »kontrolliert biologischer Anbau« lassen Rückschlüsse auf den Zustand der Pflanze vor der Herstellung des jeweiligen ätherischen Öles zu und lassen bereits auf dem Etikett des Fläschchens erkennen, ob es sich um ein Öl mit höchstmöglichem therapeutischem Potenzial handeln könnte (über weitere Qualitätsfaktoren lesen Sie später im Text).

Konventioneller Anbau

Ätherische Öle aus Zitrusfrüchten, die *konventionell* angebaut werden, können beispielsweise stark mit Pflanzenschutzmitteln belastet sein. Da diese durch das Gewinnungsverfahren des Raspelns der Fruchtschalen in unseren Naturduft übergehen, können diese Gifte zu unnötigen Hautreizungen führen.

Es gibt jedoch einzelne Landwirte, die sich gegen kostenpflichtige Kontrollen und Zertifizierungen entscheiden und dennoch Pflanzen ganz ohne Gifte und Kunstdünger produzieren. Ihre Öle entsprechen Bioölen, der Verkauf erfolgt auf Vertrauensbasis.

Kontrolliert biologischer Anbau

Im Katalog einer der ersten Ätherisch-Öl-Firmen im deutschsprachigen Bereich (Farfalla) steht der treffende Satz: »Warum bio? Die Natur hat nie etwas anderes vorgesehen.« Bei Pflanzen aus »*kontrolliert biologischem Anbau*« wird darum auf den Einsatz von Pflanzengiften verzichtet. Es darf mit natürlichen Spritzmitteln aus Kräutern, Ölen und Mineralien gearbeitet werden. Das sogenannte Unkraut, also die in der Nähe wachsenden und unerwünschten Wildkräuter, werden nicht chemisch ausgerottet, sondern aufwendig von Hand gejätet, es wird mit Kompost gedüngt und Fruchtfolgewechsel praktiziert. Insektizide und andere Pestizide stellen nicht nur eine Gefahr für die Gesundheit von Menschen, Tieren und



Insekten dar, sondern sie verändern auch den Stoffwechsel der behandelten Pflanze. Diese reagiert mit Abwehrmechanismen, die sogar das Aussehen ihrer kleinsten Strukturen beeinflussen. Sie kann auch als Reaktion die Zusammensetzung ihrer Inhaltsstoffe umstrukturieren, andere therapeutische Eigenschaften entwickeln oder eventuell sogar zum vermehrten Auftreten von Allergien führen. Im Farfalla-Katalog steht weiter: »Es ist weder logisch noch fair, dass Bioprodukte durch Abgaben versteuert werden, um die ganzen Kontrollen zu finanzieren. Eigentlich sollten solche Produkte belastet werden, die nicht naturgemäß, sprich biologisch produziert werden. Warum? Weil die Natur nie etwas anderes vorgesehen hat.«

Bio bedeutet mehr als »ohne Gift«

- Kaum Giftbelastung auf dem Produkt
- Schonung des Bodens und der Umwelt
- Umweltfreundliche Herstellungsmethoden, Müllentsorgung und Verpackungen
- Keine Belastung der Landwirte und Arbeiter mit Agrargiften
- Verringerung des Allergiepotenzials des Produktes
- Meist faire Bezahlung und soziale Absicherung der Produzenten und Arbeiter
- Vollständige Nachvollziehbarkeit der Herkunft und Wege des Produktes
- Keine Beimischung von synthetischen Substanzen

Die Aufschrift »aus kontrolliert biologischem Anbau« garantiert jedoch nicht automatisch ein hervorragendes, schadstofffreies Öl. Erntemethoden, Weiterverarbeitung, Lagerung, Transport und weitere Faktoren entscheiden mit über die Qualität. Auch können durch Regen, Wind, Grundwasser oder durch Insekten Umweltgifte und genmanipulierte Samen auf ein ökologisch bewirtschaftetes Feld gelangen.

Bei Pflanzen, die mit so hohem Aufwand angebaut werden, entstehen manchmal Lieferengpässe. Wenn also eine Ätherisch-Öl-Firma bestimmte Öle zeitweise nicht liefern kann, ist das eher ein gutes Zeichen.

Erzeuger und Zwischenhändler von Bioölen müssen sich regelmäßigen Kontrollen von anerkannten Verbänden unterziehen. Die Prüfungen und das Führen des jeweiligen Siegels auf Preislisten und Etiketten kosten erhebliche Geldsummen, die von

kleinen Abfüllern selten aufgebracht werden können. Die Kosten für diese Zertifizierungen tragen auch die Endverbraucher, dafür können sie sich meist auf hervorragende und verträgliche Ware verlassen.

Wildsammlung

Pflanzen aus *Wildsammlung* sind sehr widerstandsfähig, da sie alle Naturwidrigkeiten ohne menschliche Hilfe überlebt haben. Sie ergeben ein in Duft und Wirkung kräftiges Öl. Selbstverständlich werden sie nicht gerade in der Nähe einer Autobahn oder eines Kernkraftwerkes geerntet. Es sollte jedoch nicht gewildert werden und es sollten nur nachwachsende Pflanzen gesammelt werden. Leider wird das in Schwellenländern oft nicht beachtet, tropische Dufthölzer und Harze verhelfen der armen Bevölkerung meist zu einem bescheidenen Einkommen. Mittlerweile gelten etliche Öle liefernde Baumarten aus Wildbeständen laut CITES (Convention on International Trade in Endangered Species) als stark gefährdet bzw. dezimiert:

Baumart	Duftholz
alle Aniba-Arten	Rosenholz (Südamerika)
Amyris balsamifera	Westindisches Sandelholz (Karibik)
Aquilaria malaccensis (früher A. agallocha)	Oud/Adlerholz (Laos, Vietnam, Kam-bodscha etc., wird vermutlich noch zu unserer Lebenszeit ausgerottet sein)
Cedrus atlantica	Atlaszeder (Nordafrika)
Santalum album	Ostindisches Sandelholz (Indien)

Genuin und authentisch

Genuin bedeutet unverändert, authentisch, dass das Öl von einer definierten Pflanzenart stammt.

In Frankreich, dem Land der medizinisch orientierten Aromatherapie, wurde Mitte der Neunzigerjahre des letzten Jahrhunderts das Siegel H.E.B.B.D. (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie) etabliert, das genuine und authentische Öle auszeichnet. So sollte die gute Verträglichkeit garantiert werden. Ganz anders ist die Betrachtungsweise aus Sicht der jeweils herrschenden Arzneibücher (in Deutschland des DAB): Es werden nur ätherische Öle beschrieben und zum medizinischen

Einsatz befürwortet, die bestimmten Standards entsprechen und die gegebenenfalls auch mit synthetischen Stoffen versehen sind.

Kosten

Als ich noch komplette Ausbildungen anbot, führte ich möglichst viele Kursteilnehmer zu einer Produktionsstätte für Ätherisch-Öl-Pflanzen. Wer einmal, wenn auch nur wenige Stunden, meterlange Reihen von Wildkräutern (Unkraut) gejätet hat, wer in sengender Sonne Kräuter geschnitten und dann, von Bienen zerstochen, erlebt hat, wie wenig Öl nach dieser Schinderei entsteht, wird sich sicherlich nie wieder über die Preise von ätherischen Ölen beschweren. Vor allem, wenn man weiß, was der Bauer dafür bekommt, egal, wie viele Menschen ihm beim Pflanzen oder bei der Ernte geholfen haben.

Für 1 Kilo ätherisches Öl werden benötigt

- 7.000 kg Melissenkraut
- 3.000–5.000 kg Rosenblütenblätter
- 1.000 kg Orangenblüten (Neroli)
- 150 kg Zimtrinde



Die Preise, die wir für ätherische Öle zahlen, sind Fantasiepreise und entsprechen niemals dem Aufwand, der zu ihrer Gewinnung führt. Oder haben Sie schon einmal 30 duftende Rosen für drei Euro erstanden? Das ist ein mittlerer Preis für einen Tropfen Rosenöl, darin sind nicht nur die Rosenblütenblätter enthalten, sondern auch Pacht, Pflege, Dünger, Bewässerung, Bezahlung der Erntearbeiter, Energiekosten bei der Destillation, Transporte, Zölle, Kontrollen, Analysen, Fläschchen, Etikettendruck und vieles mehr.

Pflanzen und ihre Inhaltsstoffe

Pflanzen enthalten drei unterschiedliche Gruppen von Inhaltsstoffen: wasserlösliche und fettlösliche Stoffe sowie unlösliche Faserstoffe. Ein Großteil aus allen drei Gruppen dient Mensch und Tier als Nahrung, ein winziger Anteil sind pharmakologisch aktive Stoffe. Nur einige Ätherisch-Öl-Pflanzen gelten im klassischen Sinn als Heilpflanzen, da sie – oberflächlich betrachtet – Parfümlieferanten sind.

Ätherische Öle

Die meisten Duftpflanzen enthalten höchstens ein bis zwei Prozent ätherisches Öl, viele wesentlich weniger, nur einige wenige wie beispielsweise die Gewürznelke viel mehr. Mit dieser von der Natur vorgegebenen »Verdünnung« haben wir bereits einen deutlichen Hinweis auf die erforderliche Konzentration in unseren Produkten, die mit Haut und Schleimhäuten in Berührung kommen. Ein Fläschchen mit ätherischem Öl enthält also säckeweise Pflanzenmaterial, das muss man sich einfach vor Augen führen, wenn man fünf oder zehn Tropfen eines Duftes in ein Körperöl oder in die Badewanne gibt! Man glaubte früher, ätherische Öle seien Stoffwechselabfälle der Pflanze. Mittlerweile zeigt sich, dass sie – je nach Pflanze und Umweltbedingungen – vielfältige Funktionen erfüllen:

- Bei Tierfraß oder übermäßigem Insektenbefall sind sie »*chemische Waffe*«. Hungrige Tiere werden so abgehalten, zu viel von einer großen Pflanze oder zu viele Pflanzen einer Art zu fressen.
- Viele Pflanzen sind auf Insekten angewiesen, um die *Bestäubung* und damit den Fortbestand der Art abzusichern. Sie locken mit ihren ätherischen Ölen z. B. Bienen oder Schmetterlinge an.
- Die ätherischen Öle dienen als »*pflanzeneigene Apotheke*«: Durch ihre keimtötenden Eigenschaften können die Pflanzen Krankheiten durch Mikroorganismen abwenden.
- Ätherische Öle oder besonders flüchtige Bestandteile daraus dienen bei manchen Pflanzen als »*Kommunikationsmittel*«, um andere Pflanzen mithilfe des Windes vor dem Gefressenwerden zu »warnen«. Diese sondern dann beispielsweise Bitterstoffe ab, damit sie selbst nicht angegriffen werden. Auch können Pflanzen mithilfe der sehr leichten Duftmoleküle buchstäblich in Windeseile bestimmte Insekten »herbeirufen«, welche Fraßschädlinge zerstören.
- Manche Pflanzen sichern sich durch ätherische Öle ihren *Lebensraum* ab. Sie sondern Düfte ab, die es anderen Pflanzen schwer machen, sich zu nah bei ihnen anzusiedeln.
- Ätherische Öle können manche Pflanzen vor übermäßiger UV-Strahlung und Wasserverdunstung schützen: Ein gasförmiger *Schutzschleier* legt sich um ihre Blätter oder Nadeln.

Andere pharmakologisch wirksame Stoffe

Eine Reihe von Pflanzen enthält andere *pharmakologisch wirksame Wirkstoffe*, man spricht von Heilpflanzen oder Drogen: Dazu gehören Alkaloide wie beispielsweise Koffein oder Nikotin, Bitterstoffe wie in der Artischocke, Glykoside wie im Maiglöckchen, Schleimstoffe wie im Spitzwegerich und viele andere. Heilpflanzen sind nicht für den täglichen Genuss geeignet, manche sind giftig und müssen pharmakologisch aufbereitet werden, sind also nicht für den Hausgebrauch zu verwenden. Diese Stoffe haben alle eines gemeinsam: Sie sind – im Gegensatz zu den ätherischen Ölen – wasserlöslich. Die ungiftigen unter ihnen eignen sich für wässrige Zubereitungen wie Tees.

Fette Öle

Wir haben nun gesehen, dass der Anteil an Duftpflanzen im Pflanzenreich eher gering ist. Dahingegen bilden fast alle Pflanzen dieser Erde *fette Öle*. Diese werden vornehmlich in deren Samen gespeichert. Sie dienen der Pflanze zur Versorgung der Nachkommenschaft, solange diese noch keine eigenen Blättchen hat. Menschen und Tieren dienen diese Fette als wichtiger »Treibstoff« in der Nahrung, denn im Gegensatz zu den ätherischen Ölen versorgen sie den Körper mit Energie.

Ätherische Öle	Fette Öle
»Hausapotheke der Pflanze«: wirken gegen Keime	Nahrungsreserve (meistens im Samen) für nachwachsende Pflanzen
enthalten keine Kalorien	enthalten 9 Kalorien pro Gramm
sind flüchtig, hinterlassen keinen bleibenden Fettfleck auf Papier	sind ölig-fettig, hinterlassen einen bleibenden Fettfleck auf Papier
wirken antioxidativ, »entgiftend«	wirken antioxidativ, »entgiftend«

Gewinnung von ätherischen Ölen

Bei der gebräuchlichsten Methode zur Gewinnung von ätherischen Ölen, der Wasserdampfdestillation, wird das Pflanzenmaterial in einem sich nach oben verjüngenden Behälter (Alambik) auf ein Sieb platziert, unter dem sich siedendes Wasser befindet. Wasserdampf reißt die winzigen Duftmoleküle im »Huckepackverfahren« mit sich

hoch und muss anschließend so schnell wie möglich kondensiert, also abgekühlt, werden. Dieses Kondenswasser wird zusammen mit dem ätherischen Öl in einen zweiten Behälter namens Florentiner Vase aufgefangen. Dort scheidet es sich wegen seiner geringeren Dichte an der Oberfläche ab und kann entnommen werden (ätherische Öle schwimmen wie Fettaugen auf der Suppe). Es gibt auch ätherische Öle, die schwerer als Wasser sind, also zu Boden sinken (Zimt, Nelke). Das ätherische Öl, das so frisch noch nicht sehr fein duftet, wird gefiltert und in Glasflaschen oder Fässer abgefüllt.

Einige Öle müssen nun noch einige Tage belüftet werden, d. h. ohne Verschluss lagern, und anschließend noch einige Wochen in einem kühlen, gut belüfteten Keller ruhen, damit sie ihre charakteristischen Dufteigenschaften entfalten können.

Nach dem Prozess des Destillierens ist das kondensierte Wasser kein konventionelles destilliertes Wasser mehr, sondern ein Hydrolat (siehe ab Seite 189), das mit den wasserlöslichen Stoffen der destillierten Pflanze angereichert ist. Es kann bis zu zwei Prozent des jeweiligen ätherischen Öles enthalten. Dieses kondensierte Wasser wird bei den gängigen Produkten weitestgehend abgeschöpft. Selbst destillierte Hydrolate enthalten in der Regel noch relevante Anteile an ätherischen Ölen.

Da die meisten Bestandteile von ätherischen Ölen aus sehr kleinen Molekülen bestehen und gasförmig sind, können sie aus der Pflanze gelöst werden. Manche Düfte sind jedoch hitzeempfindlich und können nicht mit dieser Methode gewonnen werden.

Gewinnungsmethode	Beispiele
Wasserdampfdestillation	Blätter und Zweige, Hölzer, Wurzeln, Harze, Duftgeranien
Wasserdestillation	Rosenblüten, Kamillenblüten, Orangenblüten, Ylang-Ylang-Blüten
Expression (mechanisches Auspressen), Raspeln	Zitrusschalen
Extraktion mit Fett: Enfleurage	Jasmin, Tuberose
Extraktion mit Lösungsmitteln wie Hexan oder Petroläther	die meisten Blütendüfte: Rosen, Orangenblüten, Tuberose, Champaca
Extraktion mit Lösungsmitteln wie Alkohol (Äthanol)	Benzoe, Tolu, Vanille, Tonka
Extraktion mit überkritischem Kohlenstoffdioxid (»CO ₂ -Extraktion«)	alle Duftpflanzen

Pflanzenteil	Beispiel
Blätter/Zweige	Cajeput, Eukalyptus, Zitronenmyrte
Nadeln	Fichte, Tanne, Wacholder
Oberirdische Teile der Pflanze (Kraut)	Basilikum, Kamille, Patchouli
Blüte	Jasmin, Lavendel, Neroli
Blütenknospe	Cassiazimt, Gewürznelke
Früchte, Beeren	Anis, Fenchel, Vanille
Fruchtschale	Mandarine, Orange, Zitrone
Harz	Benzoe, Myrrhe, Weihrauch
Holz	Amyris, Sandelholz, Zeder
Rinde	Cassiazimtbaum, Zimtbaum
Wurzel	Angelika, Baldrian, Vetiver
Rhizome (verdickte Wurzel)	Alant, Kurkuma, Iris

Name	Duftqualität
ätherisches Öl	feine und frische Duftkomponenten verschwinden, Duft manchmal anders als in der Pflanze
ätherisches Öl	feine und frische Duftkomponenten verschwinden, Duft manchmal anders als in der Pflanze
Essenz oder ätherisches Öl	Duft genau wie in der Pflanze, auch Wachse, Farbstoffe und fotosensitivierende Stoffe werden herausgelöst
ätherisches Öl	Duft fast genau wie in der Pflanze
Concrète, Absolue	Duft fast genau wie in der Pflanze, auch Wachse und Farbstoffe werden herausgelöst
bei Harzen: Resinoid; bei Gewürzen: Extrakt	Duft fast genau wie in der Pflanze
Extrakt	Duft extrem ähnlich wie in der Pflanze, Scharfstoffe wie in Ingwer oder Pfeffer werden auch herausgelöst