





Maria M. Kettenring

Ätherische Öle

ganzheitlich anwenden mit
zahlreichen Rezepturen

Bassermann

Inhalt

Vorwort	4	Herstellung und Gewinnung ätherischer Öle	13
		Die Wirkung ätherischer Öle	18
Duftkulturen – alte Werte neu entdeckt	5	Duft- und Ölporträts von Angelika bis Zypresse	19
Düfte des Orients und des Ostens bis nach Ägypten	6	Flüssiges Gold – naturreine fette Pflanzenöle	69
Die europäische Aroma- und Dufttradition	8		
Neuzeit und Moderne	9		
Herstellungsverfahren und Wirkung	11	Riechen – der schnelle Weg zur Psyche	75
Ätherische Öle aus dem Garten der Natur	12	So nehmen wir Gerüche wahr	76
		Salutogenese – Selbstregu- lation mit ätherischen Ölen	83
		Der Kohärenzsinn	84
		Oase per Nase	85
		Selfness	86
		Erste-Hilfe-Aromen für die Hausapotheke	90
		Beauty für Körper und Seele	93
		Die Haut pflegen, die Seele berühren	94
		Extra-Beautypower	95





Inhalt

Day-Spa – ein Wohlfühltag für die Sinne

So wird das Day-Spa zum Erlebnis	105
Beautybäder – tauchen Sie ab	110
Für das Duschvergnügen	113
Pflege für danach	115
Haarpflege	116
Handpflege	117
Fußpflege	118
Wärmstens empfohlen – Saunafreuden	119
Entspannung durch Düfte und Meditation	121
Aromamassagen	123
Vitalisierendes und Belebendes aus der Aromaküche	128

Raumharmonie – atmosphärische Streicheleinheiten

Ionisierung der Luft	134
Düfte im Raum verteilen	135
Raumduftmischungen	141
Energiekonzept für die innere Balance	147
Wohlfühlparfüms – Ihr eigener Duft	149
Register	156
Literaturhinweise/ Internetadressen	158
Über dieses Buch	160

Pflanzendüfte sind wie Musik für unsere Sinne

Persisches Sprichwort

Schon die flüchtigste
Begegnung mit einem
angenehmen Geruch
lässt das psychische
Stimmungsbarometer
höher klettern.

Düfte wecken in jedem von uns Erinnerungen. Der richtige Duft kann beinahe Flügel verleihen und spornt beispielsweise zu kreativen Höchstleistungen an. Nicht umsonst nennt man den Geruchssinn auch »Fenster zum Gefühlsleben«. Sprachwendungen wie »immer der Nase nach« oder »den kann ich riechen« zeigen, welch starken Einfluss der Geruchssinn auf unser Gefühlsleben hat. Das Riechen hat die schnellste Verbindung auf dem Weg zu unserem Innersten. Wohlgeruch berührt unsere Seele und sorgt so für Wohlbefinden. Die Faszination, die von Düften ausgeht, ist beinahe so alt wie die Menschheit selbst. Noch heute pflegen und verwöhnen sich die Menschen mit erlesenen Düften. Die heutige Aromatherapie und Aroma-Selfness-Kultur baut die alte Tradition aus und setzt auf Lebensfreude und Gesundheit durch Genießen.

Ätherische Öle wirken entspannend, belebend oder sinnlich stimulierend und schaffen so kleine Oasen im oft stressigen Alltag. Ob erfrischende Zitrus-, liebliche Blüten- oder erdige Wurzeldüfte: Die Öle vermögen die Stimmung aufzuhellen, sie sorgen für mehr Wohlbefinden und schenken Lebensqualität. Wer sich diese Kraft zunutze machen will, kann sich seine persönlichen Duftnoten mischen. Betörend riechende Balsame, Körperöle, Bade-, Saunamischungen und Naturparfüms aus eigener Herstellung stärken Körper und Psyche und sind Grundlage für ein Wohlfühlprogramm. Das Thema Salutogenese verdeutlicht diese Hintergründe.

Auch in den eigenen vier Wänden oder am Arbeitsplatz können Sie mit selbst angerührten Duftmischungen für eine entspannende oder anregende Atmosphäre sorgen. Duftlampen und -steine verbreiten den Geruch schnell im ganzen Raum. Mit ein paar gemütlichen Kissen, einer Tasse Tee, Musik oder einem schönen Buch schaffen Sie sich so einen persönlichen Rückzugsort – sozusagen Ihr privates Spa. Dort finden Sie Abstand zum stressigen Alltag, können den Moment auskosten und sich der Selbstpflege widmen, Atem holen, entspannen und Ihr Herz öffnen – ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu innerer und äußerer Balance.

Viel Freude beim Genießen, Vitalisieren und Wohlfühlen wünscht Ihnen

Maria M. Kettenring

Duftkulturen – alte Werte neu entdeckt



Die ersten Aufzeichnungen über das Wissen der Menschheit um die Heilkräfte der Naturdüfte, des Wohlgeruchs und der Kräuter sind mehr als 5000 Jahre alt. Bereits die antiken Hochkulturen machten sich die geheimnisvolle Kraft zunutze: Das berühmte Orakel von Delphi verriet seine magischen Weissagungen unter duftenden Schwaden von Weihrauch und Zeder. Kleopatra ließ die Segel ihres Schiffes mit Auszügen aus Jasmin und Rosen tränken, um den mächtigen Politiker und Feldherrn Marc Antonius zu betören. Die römische Prinzessin von Nerola benetzte ihre Handschuhe mit Orangenblütenöl, heute bekannt als Neroli.

Düfte des Orients und des Ostens bis nach Ägypten

Man vermutet, dass in China bereits vor 7000 Jahren Weine und Speisen z. B. mit Rosen- und Myrtendüften aromatisiert wurden. Man sprach den Naturdüften dank ihrer konservierenden und aphrodisierenden Eigenschaften nach, wahre Lebenselixiere zu sein.

Das Räuchern mit verschiedenen Hölzern und Harzen wie Myrrhe und Weihrauch in den Tempeln wurde in den asiatischen Kulturen verfeinert und fand später seinen Weg in unsere Breiten. Die herrlichen Gerüche galten seit jeher als Nahrung für Seele und Geist und wurden deshalb auch zu religiösen Zwecken eingesetzt. Das Parfümieren von Räumen und Kleidern, Atem und Körper gewann auch im täglichen Leben mehr und mehr an Bedeutung.

»Wer hat nicht Kunde
von Kashmirs Tal,
dessen Rosen an
Schönheit alle besie-
gen? Seinen Tempeln,
Grotten und Brun-
nen so klar, wie die
liebenden Augen, die
darin sich spiegeln.«
(Indien-Hymnus)

Pflegen und Heilen

Die Duftkultur der indischen Parfümherstellung ist ein wichtiger Bestandteil der ayurvedischen Medizin – der Wissenschaft vom langen Leben. Schon der indische Arzt und Weise Susruta beschrieb etwa 500 n. Chr. in seinem Grundlagenwerk der indischen Medizin die Destillation von Rosen-, Citronell- und Calmusöl. Auch aus Sandelholz, Vetiver und Kampfer wurden beliebte Duftwässer für Heil- und Schönheitszwecke gewonnen.



Pflücken von Rosen
zur Destillation von
Rosenwasser
(aus einer syri-
schen Schrift des
14. Jahrhunderts).

Damals wuchsen im Indusdal sagenumwobene duftende Rosen. Der Legende nach entdeckte Nur, die Lieblingsfrau des Sultans Jahangirs, auf dem mit Rosen bedeckten Fluss, der durch ihren Garten floss, einen Ölfleck, der nach Rosen duftete. Dieses Rosenöl war das süßeste und stärkste aller bis dahin bekannten Parfüms.

Ein Hauch von Ewigkeit

In einem Museum im pakistanischen Taxila entdeckte der Begründer der Osmotherapie (Therapie des Riechens), Professor Paolo Rovesti, 1975 ein einfaches Destillationsgerät aus dem Jahr 3000 v. Chr.

Im Land der Pharaonen entwickelte sich eine viel gepriesene Aromamedizin und Duftkultur. Duftstoffe waren im alten Ägypten wertvoller als Gold und Silber, denn man glaubte, dass sie einen Hauch des ewigen Lebens in sich trugen. Aus diesem Grund waren Düfte ein wichtiger Bestandteil des ägyptischen Totenkults. Im Tempel von Edfu (Oberägypten) befindet sich ein Raum, an dessen Wänden Rezepturen heiliger Salböle aufgemalt wurden.

Die europäische Aroma- und Dufttradition

Bei den Römern waren Duftstoffe vor allem wegen ihrer sinnlichen Qualitäten begehrt. 300 v. Chr. galt Rom nicht nur als Hauptstadt der Welt, sondern auch als Mekka der Badetradition. Jedes Bad besaß sein eigenes »Unctuarium«: Hier wurden die Gäste verwöhnt wie heute in einem Wellnesshotel, sie wurden eingölt, massiert und mit sinnlich üppigem Rosenduft bedacht. Mit dem Untergang des Römischen Reiches ging in Europa jedoch auch das Wissen um die Duftstoffe verloren.

Erst als der Perser Avicenna (980–1037) die erweiterte Wasserdampfdestillation mithilfe einer Kühlschlange entwickelte, gewannen ätherische Öle wieder an Bedeutung. Der berühmte Arzt und Gelehrte gilt als einer der Väter abendländischer Alchimie. In seinem »Canon medicinae«, der für mehr als ein halbes Jahrtausend als das bedeutendste Lehrbuch der Medizin galt, empfahl er beispielsweise Rosenöl und Rosenwasser zur Behandlung physischer und psychischer Leiden.

Ernte von
Damaszener Rosen in
der Türkei in den frü-
hen Morgenstunden.



Im Mittelalter versuchte man, der Pest und anderen Seuchen Einhalt zu gebieten, indem man auf den Straßen verschiedene Harze, Kiefern, Wacholder und Zypressen verbrannte, in Krankenzimmern ließ man ätherische Öle verdampfen. Zum Schutz gegen Krankheiten rieben sich die Menschen mit dem »Essig der vier Diebe« ein – einem Gebräu aus Absinth, Rosmarin, Salbei, Minze, Lavendel, Zimt, Nelke, Muskat und Kampfer, gelöst in rotem Essig.

In den Lebenswässern »aqua vitae« und Lebenselixieren der Klöster lebt dieses Wissen bis in die Neuzeit weiter – etwa im bekannten Melissengeist der Karmeliternonnen.

Neuzeit und Moderne

Das erste Buch über die Praxis der Destillation schrieb im 16. Jahrhundert der Straßburger Arzt Hieronymus Brunschwig (»Das büch die ware kunst zü distillieren«).

In diesem Werk vermerkte er: »Das Destillieren ist nichts anderes, als das Subtile vom Groben und das Grobe vom Subtilen zu scheiden, das Gebrechliche oder Zerstörbare unzerstörbar, das Materielle immateriell, das Leibliche geistig, das Unschöne schöner zu machen.«

Erst Mitte des 19. Jahrhunderts begann in Europa die wissenschaftliche Forschung über die medizinische Wirkung ätherischer Öle im menschlichen Organismus. Dabei gelang beispielsweise französischen Forschern der Nachweis, dass sich die Ausbreitung des Tuberkelbazillus durch Nelkenextrakt verringern lässt und ein Extrakt aus Thymian in einer fünfprozentigen Lösung Typhusbakterien und andere Keime in kurzer Zeit abtöten kann.

Die Geschichte der modernen Aromatherapie begann in den 20er-Jahren des letzten Jahrhunderts und ist eng mit dem Namen René-Maurice Gattefossé verbunden. Er bezeichnete seine Pionierleistung als »zähe Arbeit eines Drogisten und Parfümeurs, der sich sehr geduldig bemüht, die Wirkung von Duftstoffen zu beweisen«. 1937 erschien sein Buch »Aromatherapie«.

Auch der italienische Osmotherapeut Paolo Rovesti (»Auf der Suche nach den verlorenen Düften«) untersuchte in den 1920er- und 1930er-Jahren an der Mai-

Der französische Chemiker und Parfümeur René-Maurice Gattefossé war in den frühen Jahren des vergangenen Jahrhunderts ein Pionier der Aromatherapie. Die Wirkung auf die menschliche Psyche untersuchte in derselben Zeit der italienische Professor Paolo Rovesti.

»Von den fünf Sinnen hat der Geruchssinn den heißesten Draht zur Vergangenheit.«
(Andy Warhol)

länder Universität die Wirkung ätherischer Öle auf die menschliche Psyche. Er behandelte mit großem Erfolg psychische Krankheiten mit Bergamotte- und weiteren Zitrusölen.

Die Aromatherapie wurde vom Sanitätsarzt Jean Valnet in den 1950er-Jahren erneut aufgegriffen, der viel Erfahrung im Indochinakrieg mit den ätherischen Ölen sammelte.

In den 1960er-Jahren schließlich wurde der Beweis erbracht, dass die biochemischen Inhaltsstoffe der ätherischen Öle raumdesinfizierend, antibakteriell, antiviral und fungizid wirken.

Marguerite Maury, eine englische Biochemikerin, forschte, wie sich ätherische Öle zur Linderung von Verspannungen und zur Verbesserung der Haut einsetzen lassen. Für diese Entdeckung erhielt sie den »Prix International«. 1962 und 1967 erhielt sie Preise für ihre Forschungsarbeiten über ätherische Öle und zur Kosmetologie. Ihre Schülerin Micheline Arcier baute die Aromatherapie zu einem umfassenden Gesundheitssystem aus.

Harmonie für Körper und Geist

Seit Wissenschaftler entdeckt haben, dass eine liebevolle Berührung der Haut das Immunsystem positiv beeinflussen kann, findet auch die Idee der sogenannten Aromawellness immer mehr Anhänger. Diese zeitgenössische Anwendung beruht auf der Erkenntnis, dass sich Erkrankungen am besten dadurch verhindern lassen, indem man die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt, die Selbstregulation aktiviert, was die Salutogenese bestens beschreibt. Auch in den fünf Säulen des Pfarrers Kneipp finden Duftanwendungen ihren Ausdruck. Heute wie vor Tausenden Jahren trägt die Aromatherapie zur Harmonie von Körper und Geist bei.

Aromatherapie ist Teil der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), sie dient dem Menschen zur Gesundheitsvorsorge, wirkt bei entsprechenden Krankheitsbildern als Unterstützung und wird begleitend eingesetzt. Experten betrachten die Aromatherapie heute als sichere und zuverlässige Naturheilmedizin.

Aromatherapie wird vor allem bei psychosomatischen Beschwerden wie Schlafstörungen, Verstimmung, Nervosität oder Stress eingesetzt.

Herstellungsverfahren und Wirkung



Das Wort »ätherisch« kommt aus dem Griechischen, es bedeutet »himmlich«. Ätherische Öle, diese duftenden Kostbarkeiten der Natur, werden oft auch Essenzen oder die Seele der Pflanzen genannt. Sie stellen das »Wesentliche« einer Pflanze, ihr Energiepotenzial und ihre Lebenskraft dar.

Ätherische Öle aus dem Garten der Natur

Ätherische Öle gelten als sekundäre Pflanzenstoffe mit einer Vielzahl von Inhaltsstoffen, die nicht zuletzt auch für ihre therapeutische Wirkung verantwortlich sind.

Aus diesem Grund bedienen sich die traditionelle chinesische Medizin (TCM) sowie die ayurvedische Medizin bis heute dieser kostbaren Naturstoffe, um Gesundheit, Vitalität und seelisches Gleichgewicht des Menschen zu bewahren.

Was sind ätherische Öle?

Viele Pflanzen enthalten ätherische Öle. Besonders reichlich kommen diese in Lippenblütlern, Myrtengewächsen, Nadelhölzern, Dolden-, Lorbeer-, Rautengewächsen und Süßgräsern vor. Sie sitzen als winzige ätherische Öltropfen zwischen den Zellen und wirken dort als Hormone, Regulatoren und Katalysatoren für die Pflanze. Sie gelten als sekundäre Pflanzenstoffe mit wertvollen Inhaltsstoffen (u. a. Monoterpene, Monoterpenalkohole, Aldehyde, Ester, Ketone und Sesquiterpene). Diese sind nicht nur für den spezifischen Duft verantwortlich, sondern erklären auch ihre therapeutische Wirkung.

Natürliche ätherische, genuine Öle, die weder gestreckt, rektifiziert (Einzelstoffe wie Menthol aus der Minze werden extra entnommen, z. B. für die Pharmaindustrie), gemischt oder verschnitten sind, wirken daher sowohl auf körperlicher Ebene des Vitalbereichs als auch auf geistiger, intellektueller und seelischer Ebene.

Von den fetten Ölen unterscheiden sich die ätherischen Öle durch eine relativ hohe Flüchtigkeit. Sie lösen sich komplett in der Luft auf und hinterlassen auf einem Taschentuch keinen Fettfleck im Gegensatz zu einem Mandelöl (fettes Öl). Im Allgemeinen sind sie leichter als Wasser, lösen sich nicht darin, sondern in Alkohol, Essig, Milch, Sahne oder Honig und lassen sich gut mit nativen Pflanzenölen, Fetten und Wachsen mischen.

Ein »lebendiges« Produkt

Ätherische Öle sind die Duftstoffe der Pflanzen: hoch konzentrierte Substanzen mit einem komplexen chemischen Aufbau, die während der Fotosynthese und des nächtlichen Regenerationsprozesses entstehen. Sie verändern sich während eines Tages und im Laufe des Jahres immer wieder. Die Eigenschaften eines ätherischen Öls hängen auch davon ab, welcher Teil der Pflanze destilliert wird – Blüte, Blätter, Harz, Holz, Frucht, Rinde, Samen oder Wurzel.

Auch die Herkunft einer Pflanze beeinflusst die Güte ätherischer Öle – je nachdem, in welchem Boden und Klima sie wachsen. Die hochwertigsten ätherischen Öle stammen aus den klassischen Anbaugebieten. Z.B. bürgt der vulkanische Boden Siziliens die Grundlage dafür, ein exquisites Zitrusöl hervorzubringen, der feinste Berglavendel (Lavendel extra) stammt aus der Haute Provence.

Herstellung und Gewinnung ätherischer Öle

Die Art der Gewinnung 100 Prozent reiner ätherischer Öle hängt vom jeweiligen Pflanzenteil ab, in dem sich die Öle befinden. Die gebräuchlichste Methode zur Gewinnung ist die Wasserdampfdestillation.

Die Wasserdampfdestillation

Um die bestmögliche Qualität zu erzielen, erfordert die Destillation ein hohes Maß an Können und Erfahrung. Denn Druck, Temperatur und Destillationsdauer müssen exakt auf das spezielle Öl abgestimmt werden. Die Methode vollzieht sich in drei Hauptschritten: Verdampfung, Kühlung und Separierung. Dazu wird das Pflanzenmaterial zunächst in einen Edelstahlkessel (Alambique) geschichtet. Obwohl dieses spezielle Destillationsgefäß eine große Menge an Pflanzenmaterial fasst, ist der Ertrag am Ende oft gering: So ergeben 160 Kilo wilder Berglavendel gerade einmal ein Kilo Lavendelöl, für ein Kilo Neroliöl sind sogar 1500 Kilo Bitterorangenblüten (Pomeranzen) nötig. Auf einen Inoxstahlrost wird das Pflanzenmaterial im Alambique geschichtet, angestampft, und danach wird der Wasserdampf

Viele Parameter sind zu beachten, um ein ätherisches Öl erster und bester Güte zu erhalten: Anbau, Standort, Erntezeitpunkt, Druck, Temperatur, Länge der Destillation und Lagerung.