



EINFÜHRUNG:

# Aroma- Apotheke





# Zur Verwendung ätherischer Öle

Ätherische Öle werden gern als die Lebenskraft oder Essenz der Pflanzen bezeichnet. Die Aromatherapie verwendet ätherische Öle zum Schutz, zur Heilung und um Schönheit zu schenken.

Am häufigsten werden diese Öle bei Massagen eingesetzt, doch dieses Buch wird Ihnen noch viele weitere Möglichkeiten zeigen, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden mithilfe von Aromaölen zu steigern. Das Herrliche an ätherischen Ölen ist, dass sie jedem zur Verfügung stehen. Und es ist so einfach – wenn Sie wissen, wie sie anzuwenden sind und sich an die entsprechenden Methoden und Verfahren halten.

Ätherische Öle werden schon seit Jahrhunderten verwendet. Viele Bücher legen nahe, dass, abgesehen von ihrem religiösen Nutzen, ätherische Öle in früheren Zeiten, also lange bevor Hygienemaßnahmen in unserer Gesellschaft eingeführt wurden, vor allem dazu dienten, unangenehme Gerüche an Menschen und Orten zu überdecken. Dieser Gedanke jedoch tut all jenen Unrecht, die schon damals Aromaöle verwendeten, und historische Belege zeugen davon, dass ihre Heilkraft durchaus bekannt war. Kräuter, Aromaöle und andere Naturheilverfahren

## WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?

*Naturreine Aromaöle werden durch Destillation oder Kaltpressung der Aromastoffe oder Essenzen (aber auch auf anderem Weg) aus Pflanzen gewonnen. Es handelt sich um stark duftende, flüchtige Öle (das heißt, sie verdunsten an der Luft). Im Gegensatz zu Speiseölen oder fetten Ölen fühlen sich Aromaöle nicht ölig an.*



ren bildeten die Grundlage der medizinischen Versorgung, bevor die Wissenschaft Wege fand, Arzneistoffe synthetisch herzustellen.

Unser Geruchssinn existiert seit Urzeiten und er ist der Sinn, der die stärksten Erinnerungen in uns auslösen kann. Er ist mit unserem limbischen System verknüpft, jenem Teil des Gehirns, das für das Gedächtnis, die Atmung, die Blutzirkulation und den Hormonhaushalt verantwortlich ist. Wer von uns wurde nicht schon einmal durch den Hauch eines besonderen Geruchs gedanklich an einen bestimmten Ort oder zu einer bestimmten Person oder zu einem besonderen Moment zurücktransportiert? Auf der anderen Seite kann ein stechender Geruch auch ganz leicht Übelkeit auslösen. Und wen von uns hat nicht schon einmal der Duft nach frisch gebackenem Brot oder frisch aufgebrühtem Kaffee dazu verleitet, in einer Bäckerei einzukehren? Unser fantastischer Geruchssinn ist verantwortlich dafür, dass wir Wein und Speisen genießen können. Ohne ihn könnten wir kaum etwas schmecken.

## Aromaöle — kleine Alleskönner

Heutzutage sind Kräuter und Aromaöle sehr beliebt und aufgrund wissenschaftlicher Nachweise auch als Heilmittel anerkannt. Wir wissen mittlerweile, warum und wie bestimmte ätherische Öle heilen, während sich uns andere Öle noch nicht erschlossen haben. Sceptiker werden Sie verhöhnen, wenn Sie keine »wissenschaftlichen« Beweise für die Wirkung dieser Öle liefern können. Gleichzeitig jedoch kann kein Arzt bislang erklären, wie Aspirin es schafft, Schmerzen zu lindern. Ist das nicht ironisch? Denn der Hauptbestandteil von nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAID) und schmerzlindernden Cremes ist eine synthetische Form der Salizylsäure und ihrer Derivate (z. B. Methylsalicylat), die in natürlicher Form im ätherischen Öl der (Zucker-)Birke (*Betula lenta*) und des Wintergrüns (*Gaultheria procumbens*) sowie in anderen Pflanzen enthalten sind.

Dieses Buch ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Die Rezepte sollen dazu beitragen, diagnostizierte Beschwerden zu lindern bzw. ihre Heilung zu unterstützen. Denken Sie bitte stets daran, dass auch leichte Symptome zu schweren Erkrankungen führen können! Wenn die Krankheitszeichen sehr schwer sind oder schon längere Zeit bestehen, müssen Sie sich damit unbedingt in professionelle Behandlung begeben.

Basierend auf traditionellem Wissen und aktuellen wissenschaftlichen Untersuchungen soll dieses Buch Ihnen stichhaltige Informationen liefern zum sicheren und verantwortungsbewussten Einsatz von Aromaölen zur Linderung alltäglicher Gesundheitsbeschwerden. Ätherische Öle können dem Körper helfen, kleinere Wehwehchen zu heilen, sie können Immunsystem, Organe und Drüsen stärken, Bakterien, Pilze und Viren bekämpfen, Stress verringern und die Muskeln stärken, straffen und entspannen. Tatsächlich helfen sie dem Körper, sich selbst zu heilen. Darüber hinaus können sie die Lebensfreude steigern, indem sie Ihnen unter anderem dabei helfen, Haut und Haare schön und gesund und Ihr Zuhause sauber und duftend zu halten.

## Allergien, Sensibilisierung und ätherische Öle

Bei der Destillation werden den Pflanzen Proteine entzogen, sodass diese in den ätherischen Ölen nicht mehr enthalten sind. Da nur Proteine allergische Reaktionen auslösen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr gering, dass ein ätherisches Öl eine solche allergische Reaktion hervorruft. Trotzdem kann es passieren, dass die Proteine in Ihrer Haut auf ein aufgetragenes Aromaöl reagieren.

### ♥ TIPP

— Wenn Sie ätherische Öle zerstäuben oder vernebeln, genügt eine Anwendung von jeweils 15–20 Minuten.

Um den Hautkontakt zu vermeiden, kann der Duft eines ätherischen Öls auch eingeatmet werden. Manche Bestandteile könnten die Atemwege reizen, doch bislang gibt es keinen belegten Fall einer allergischen Reaktion durch das Einatmen eines Aromaöls (und sollte solch eine Re-

## SPIELEN SIE MIT IHREN MÖGLICH- KEITEN

*Wenn wir Sie für die Aromatherapie begeistern können, sollten Sie die Bezugsquellen (Seite 478) erkunden. Mit zunehmender Erfahrung können Sie die Rezepte variieren. Und vergessen Sie nicht, dass auch fette Öle (Seite 147) einen therapeutischen Nutzen haben. In Kombination mit Aromaölen können sie deren Wirkung verstärken.*



## PATCH-TEST (PFLASTERTEST)

*Vor der ersten Verwendung eines ätherischen Öls ist es ratsam, einen Hauttest (den sogenannten Patch- oder Pflaster-Test) durchzuführen. Dieses Vorgehen ist jedoch umstritten. Denn der Patch-Test kann zwar eine Überempfindlichkeit gegen ein Aromaöl anzeigen, sagt aber nichts darüber aus, ob das Öl an sich reizend wirkt oder ob es eine (echte) allergische Reaktion auslöst. Außerdem kann der Test auch ein sogenanntes falsch positives oder falsch negatives Ergebnis anzeigen. Im schlimmsten Fall verursacht solch ein Patch-Test selbst die Sensibilisierung.*

*Die Entscheidung für (oder gegen) den Test liegt allein bei Ihnen. Wenn Sie ihn anwenden möchten, gehen Sie folgendermaßen vor: Geben Sie 1 Tropfen des zu testenden Öls auf 1 TL (5 ml) Traubenkern- oder Mandelöl. Vermischen Sie die Öle gut und tragen Sie eine kleine Menge davon auf die Ellenbeuge auf. Bedecken Sie die Stelle mit einem Pflaster und kontrollieren Sie nach 24 Stunden, ob es eine Hautreaktion gibt. Zeigt sich ein Ausschlag, waschen Sie die Stelle sofort mit Wasser und Seife und verwenden Sie das getestete ätherische Öl nicht in Ihren Mischungen.*

aktion auftreten, dann liegt es wahrscheinlich daran, dass synthetische Duftöle verwendet wurden). Wenn Sie unter Atemwegserkrankungen leiden, sollten Sie Zitrus- und Kieferndüfte nicht über einen längeren Zeitraum einatmen (z. B. Grapefruit, Zypresse, Kiefer), da diese Öle die Atemwege reizen können.

Wichtig ist auch zu wissen, dass ätherische Öle auf verschiedene Weisen vom Körper abgebaut (metabolisiert) und ausgeschieden werden. Ein Öl, das über längeren Zeitraum verwendet wird, kann sich im Körper anreichern und braucht länger, um abgebaut und ausgeschieden zu werden. Darum möchte ich Ihnen ausdrücklich empfehlen, dass Sie sich auch Auszeiten ohne jegliche Aromaölmischungen gönnen. Es gibt eine Reihe von Anwendungsmustern, die in der Aromatherapie gelehrt werden. Das einfachste (das etwa bei chronischen Beschwerden oder langfristiger Verwendung eingesetzt wird) ist: 5 Tage anwenden, 2 Tage pausieren. Viele Menschen, die regelmäßig Aromaöle verwenden, lassen einfach das Wochenende aus. Um die Wahrscheinlichkeit einer Sensibilisierung zu verringern, setzen Sie ein Antioxidans wie

## ♥ TIPP

— *Was bei einem Menschen hilft, wirkt beim anderen vielleicht überhaupt nicht. Kopfschmerzen etwa kann der eine mit Aspirin lindern, während der andere dafür Ibuprofen braucht. Die Mittel sind zwar chemisch unterschiedlich, können aber bei ähnlichen Beschwerden eingesetzt werden. Ätherische Öle wirken im Wesentlichen genauso. Während ein Mensch Lavendel entspannend und beruhigend findet, wirkt beim anderen Römische Kamille besser. Sollte also ein Rezept in diesem Buch bei Ihnen nicht wirken, probieren Sie ein anderes aus. Oder passen Sie die Mischung an, indem Sie andere Öle mit ähnlichen Eigenschaften verwenden (Vorschläge dazu finden Sie zu Beginn jedes Abschnitts im Teil 2: »Anwendungen«).*

Vitamin E zu. Es bremst die Oxidation und kann allergische Reaktionen und Überempfindlichkeiten gegenüber ätherischen Ölen verringern, die reich an d-Limonenen sind. Geben Sie auf jeden Teelöffel (5 ml) Ihrer Mischung (inklusive Trägeröl) 1 Tropfen Vitamin E (mit verschiedenen Tocopherolen).

## Hinweise für Einsteiger

Zunächst mag Ihnen der Preis für ätherische Öle sehr hoch erscheinen. Wenn Sie jedoch berücksichtigen, wie wenig Sie davon verwenden und wie viel Rohstoffe es braucht, um eine kleine Menge Öl zu erhalten (für 20 ml Thymianöl etwa benötigt man 100 kg Pflanzenmaterial!), dann merken Sie schnell, dass das Kosten-Nutzen-Verhältnis wirklich angemessen ist. Und immerhin ist dies auch eine Investition in die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer ganzen Familie.

Kaufen Sie zunächst nur einige wenige Öle und ergänzen Sie diese dann allmählich. Die fünf wichtigsten ätherischen Öle (Seite 30) sind ein Vorschlag für ein gutes Einsteigerset. Bei jeder Anwendung nennen wir die Aromaöle, die die jeweiligen Beschwerden lindern können. Sollten Sie eines der genannten Öle nicht besitzen, verwenden Sie ein anderes aus der Liste.

Für die meisten Massageöl-Rezepte benötigen Sie Traubenkern- oder Mandelöl als Träger- oder Basisöl, denn diese sind preiswert und fast überall erhältlich. Manche Rezepte erfordern ein anderes Trägeröl, weil es die Wirkung der Ölmischung deutlich steigert.

## Vorsichtsmaßnahmen im Umgang mit ätherischen Ölen

- Niemals schlucken oder einnehmen! Nur Ärzte, Heilpraktiker oder Aromatherapeuten dürfen ätherische Öle für die innere Einnahme verordnen.
- Für die Verwendung ätherischer Öle im Mund- und Rachenraum werden zuweilen Lösungen zum Gurgeln oder in Mundspülungen verwendet. In diesen Fällen achten Sie bitte auf die korrekte Verdünnung und spucken Sie die Flüssigkeit vollständig aus, wenn Sie



## ANWENDUNGSBEISPIELE FÜR ÄTHERISCHE ÖLE

- *Mit Trägeröl gemischt ergeben sie ein Massageöl.*
- *Mit Wasser gemischt können Sie sie für Kompressen verwenden.*
- *In winzigen Mengen, mit einer Trägersubstanz wie Milch gemischt, ergeben sie einen Badezusatz.*
- *Mischen Sie sie mit Alkohol, um Duftwasser oder Parfüm herzustellen.*
- *Mit einem Trägeröl gemischt ergeben sie ein Insektenschutzmittel.*
- *Geben Sie ätherisches Öl in Kosmetika, Lotionen und Heilsalben.*
- *Verwenden Sie sie als Zusatz in Shampoo, Haarspülung oder Haarwasser.*
- *Verstärken Sie damit Duftpotpourris.*
- *Verleihen Sie einem Raumspray antibakterielle und antivirale Eigenschaften.*
- *Verwenden Sie sie als Zusatz zu Reinigungsmitteln für Böden und Möbel.*
- *Stellen Sie damit ein »grünes« Reinigungsmittel für Spülen und Küchenoberflächen her.*
- *Geben Sie sie in einen Aromazerstäuber oder eine Duftlampe zur Verbesserung der Luft in einem Krankenzimmer.*
- *Erfrischen Sie sich am Morgen, indem Sie ein paar Tropfen Aromaöl in der Dusche verteilen.*
- *Genießen Sie ihre belebende oder entspannende Wirkung in einem Tascheninhalator oder Duftstein.*

mit der Anwendung fertig sind. Ätherische Öle sollten niemals in Eigentherapie innerlich eingenommen werden!

- Bewahren Sie ätherische Öle unbedingt außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Schon kleinste Mengen können lebensbedrohliche Folgen haben. (Siehe dazu die Hinweise unter »Sofort-Maßnahmen bei unerwünschten Reaktionen auf ein Öl«, Seite 212),
- Lesen Sie die Warnhinweise, die bei jedem ätherischen Öl aufgeführt werden (siehe Kapitel »Die Öle«, Seite 29). Einige ätherische Öle dürfen nicht in der Schwangerschaft verwendet werden, andere sind in größeren Mengen toxisch und wieder andere verursachen Wechselwirkungen mit bestimmten Medikamenten.



- Die meisten Aromaöle sind so stark, dass sie mit einem Trägeröl gemischt werden müssen, zum Beispiel Mandel- oder Traubenkernöl. Erst dann können sie auf die Haut aufgetragen werden.
- Verwenden Sie ätherisches Öl und Trägeröl immer im korrekten Verhältnis: Die Gesamtmenge an Aromaöl wird selten 3–4% der Gesamt Mischung übersteigen und einige Öle werden in deutlich stärkerer Verdünnung verwendet (siehe »Leitfaden für das Mischen ätherischer Öle«, Seite 23). Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte wurden an die beabsichtigte Verwendung und Anwendungsdauer angepasst. Mittel, die Sie längerfristig anwenden können, etwa Massageöle und Lotionen, haben eine 1,5%ige Verdünnung. Zubereitungen, die nur einmalig oder kurzzeitig genutzt werden sollen, könnten Öle auch in höherer Konzentration enthalten. Im Zweifelsfall verwenden Sie eine 1,5%ige Verdünnung bzw. 3 Tropfen pro 2 Teelöffel (10 ml) Trägeröl oder Lotion.
- Verwenden Sie nur erstklassige Öle. Achten Sie darauf, dass auf dem Etikett »100% naturreines ätherisches Öl« deklariert wird. Denn es gibt auch viele minderwertige synthetische Duftöle auf dem Markt. Diese synthetischen Öle werden auch als Aromaöle, Duftöle oder Parfümöle bezeichnet. Sie besitzen keine therapeutischen Eigenschaften.
- Lassen Sie sich nicht irreführen von Angaben wie »naturidentisches Öl« oder »nach DAB«. Es gibt auf der ganzen Welt keine Prüf- oder

## ACHTEN SIE AUF DAS ETIKETT

*Achten Sie beim Kauf von ätherischen Ölen auf die Angaben auf dem Etikett, das folgendes enthalten sollte:*

- *den Namen des Öls, z. B. »Teebaum«*
- *den botanischen Namen (z. B. »Melaleuca alternifolia«), Chargennummer, Herkunftsland, Anbau (kbA!), Herstellungsverfahren, verwendeter Pflanzenteil*
- *Anwendungs- und Warnhinweise, wie etwa:*
  - *»Zur äußerlichen Anwendung.«*
  - *»Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen.«*
  - *»Darf höchstens in 3%iger Verdünnung verwendet werden.« (Bzw. in der angegebenen Verdünnung. Manche Öle etwa dürfen nur in 0,5%iger Verdünnung angewendet werden.)*
  - *»Nicht in der Schwangerschaft oder Stillzeit verwenden.«*



Zertifizierungsbehörde für ätherische Öle und die Bezeichnung ist nicht geschützt. Daher können Sie sich auf die Angabe »ätherisches Öl« allein leider nicht verlassen. Was es jedoch gibt, sind seriöse Siegel für Öle aus kontrolliert biologischem Anbau, beispielweise Agriculture Biologique, »Knospe« Bio Suisse (einer der höchsten Biostandards der Welt) oder Demeter.

- Achten Sie vor allem auf die Dosierung und Anwendungsdauer (siehe »Zur Verwendung ätherischer Öle«, Seite 12). Wie bereits erwähnt, ist es bei einer Langzeitanwendung wichtig, Pausen einzulegen. Nach 2–3 Wochen sollten Sie auf ein Öl umsteigen, das ähnliche Eigenschaften hat, damit Sie den Körper nicht übermäßig belasten.
- Beachten Sie die Mengenangaben! Achten Sie genau auf die Warnhinweise und Vorschläge zur Mengenangabe, die in diesem Buch genannt werden. Es kann einen erheblichen Unterschied machen, ob Sie 1 oder 2 Tropfen eines Öls verwenden!

### △ VORSICHT

- *Bei der gleichzeitigen Einnahme bestimmter Medikamente wurden unerwünschte und gefährliche Wechselwirkungen beobachtet. Dies betrifft unter anderem Blutverdünner, Diabetes- und Herzmedikamente sowie Antidepressiva. Wann immer die Verwendung eines Öls gefährlich werden kann, finden Sie einen entsprechenden Hinweis beim jeweiligen Steckbrief.*

## Nur in sachkundige Hände!

Die folgenden ätherischen Öle dürfen von Ihnen in Eigentherapie oder von Aromatherapeuten ohne Heilerlaubnis nicht verwendet werden, da sie hohe Anteile giftiger, betäubender, abtreibender oder krebs-erregender chemischer Substanzen enthalten:

- Alant (*Inula helenium*)
- Arnika (*Arnica montana*)
- Beifuß (*Artemisia herba*)
- Birke (Zuckerbirke, *Betula lenta*)
- Birkenähnliche Duftraute (*Agothosma betulina*)
- Bittermandel (ungereinigt) (*Prunus amygdalus*)
- Calmus (*Acorus calamus*)
- Costuswurzel (*Saussurea costus* syn. *Saussurea lappa*)
- Eichenmoos (*Evernia prunastri*)
- Estragon (*Artemisia dracunculus*)
- Flohminze/Polei-Minze (*Mentha pulegium*)
- Garten-Bohnenkraut (*Satureia hortensis*)
- Kampfer (weiß, braun, gelb) (*Cinnamomum camphora*), siehe »Ravintsara« (Seite 103)
- Meerrettich (*Armoracia rusticana*)
- Sadebaum (*Juniperus sabina*)
- Sassafras (*Sassafras albidum*)
- Senf (*Brassica nigra*)