



GEHEIMNISVOLL

# WIE DÜFTE UNS BEEINFLUSSEN



*Düfte sind faszinierend, von Anfang an spielen sie in unserem Leben eine bedeutende Rolle. Ein guter Geruch verspricht Gesundheit, Wohlbefinden und Frische. Aber nicht nur das – auch die Liebe geht zunächst einmal durch die Nase.*



# Helfende und heilende Düfte

GERÜCHE UND GEFÜHLE. Auch wenn wir es nicht immer direkt wahrnehmen, unsere Sprache bringt es auf den Punkt: Wenn wir so richtig die Nase voll haben und es uns wirklich stinkt, dann beziehen wir uns unbewusst auf den Teil unseres Gehirns, der sowohl mit der Verarbeitung von Gefühlsregungen als auch mit dem Sortieren von Gerüchen befasst ist – gleichzeitig.

## Der Mensch, ein »Nasentier«

Gerüche und Gefühle – das eine kann ohne das andere nicht ablaufen. Inzwischen hat es sogar den Nobelpreis für Medizin für diese Erkenntnisse gegeben. Umgekehrt sollte der Rückschluss möglich sein, dass ich als Reaktion auf das Gefühl, dass »es mir gewaltig stinkt«, die gegenteilige Maßnahme ergreifen kann. Also bringe ich meine kleine Welt zum Duften, und alles wird gut. Zumindest finde ich dann wieder zu Balance und Wohlbefinden. Klingt logisch, oder? Das neue Jahrhundert bringt fast jährlich neue Erkenntnisse über Riechvorgänge, denn längst weiß man, dass nicht nur die Nase und ihre Riechrezeptoren riechen können, sondern dass Haut, Herz-, Prostata- und Nierenzellen auf Geruchsinformationen reagieren können. Kranke Prostatazellen, also Tumorzellen, scheuen wiederum einen Riechstoff (nämlich Ionon, das ist ein Veilchenduft). Der Tumor fängt bei Be-

rührung mit diesen Molekülen sogar zu schrumpfen an.

Tumorzellen selbst sondern Gerüche ab, die von speziell trainierten Hunden erschnüffelt werden können. Die Fruchtfliege ist sogar in der Lage, fünf unterschiedliche Arten von Brustkrebs anhand der riechenden Ausdünstungen der kranken Zellen zu unterscheiden. Es werden bereits Skalpelle mit einer digitalen »Nase« eingesetzt, die während einer Tumorentfernung gesundes von krankem Gewebe unterscheiden kann, so dass nicht unnötig ins intakte Gewebe geschnitten werden muss. Diese bahnbrechende Technik ist auch für die Krebs-Früherkennung denkbar.

## Bindung durch Duft

Wir Menschen sind geruchsgesteuerte Wesen, deren Existenz ohne Duftmoleküle erst gar nicht beginnen könnte. Dort nämlich, wo Eizelle und Spermien sich finden müssen, weisen Duftstoffe den Weg. Erst vor wenigen Jahren wurde an der Ruhr-Universität Bochum entdeckt, dass jede reife weibliche Keimzelle einen maiglöckchenartigen Duft, das sogenannte Bourgeonal, aussendet. Diesen Duft erkennen die männlichen Samenzellen ähnlich wie die Riechzellen in unserer Nase und finden so den Weg zum Ziel. Nur so kann Befruchtung stattfinden! Umgekehrt weiß man, dass Spermien, denen der Stress des Lebens stinkt, die also nicht mehr richtig »rie-

chen« können, ihren Job nur unzuverlässig verrichten können.

Wenn alles nach Plan gelaufen ist und sich ein Embryo entwickelt, ist dieser bereits zwischen dem 42. und 52. Lebens- tag mit der Fähigkeit zu riechen ausgestattet. Und das, was er dann im Laufe der nächsten sieben gemütlich warmen Monate in der Geborgenheit des Fruchtwassers zu schnuppern bekommt, wird seine späteren Geruchsvorlieben beeinflussen. Man kann beispielsweise nachweisen, dass Neugeborene, deren Mütter in der Schwangerschaft viel Knoblauch aßen, ihr Köpfchen in Richtung eines Knoblauchduftes bewegen, wenn man ihnen eine Auswahl von unterschiedlichen Düften präsentiert. Winzige Duftpartikel von Geruchsstoffen können also bis ins Fruchtwasser gelangen.

Es wird vermutet, dass die Natur auf diese Weise bereits für eine vorgeburtliche Bindung sorgt, denn man kann in ähnlichen Versuchen auch zeigen, dass der kleine Mensch in der Lage ist, seine Mutter an ihrem natürlichen Körpergeruch zu erkennen.

Ab der ersten Lebenssekunde werden wir also buchstäblich von Düften begleitet. Möglicherweise versetzen uns manche Gerüche in die Zeiten der vorgeburtlichen Geborgenheit zurück, ohne dass uns dies bewusst wird. Vielleicht imitieren wir bei der Benutzung von Parfüms und Kosmetik naturgegebene Bindungsmechanismen – zumindest unsere Attraktivität für das andere Geschlecht versuchen wir zu erhöhen.

Etwas Erstaunliches geschieht Frauen, welche die empfängnisverhütende »Pille« nehmen: Unter dem Einfluss des Hormons wählen sie oft den »falschen« Partner. In einem Versuch mit Trennungspaaren stellte sich heraus, dass die Nasen der Frauen nach Absetzen der Pille den Geruch ihres Partners anders wahrnahmen – und ihre Männer plötzlich buchstäblich nicht mehr riechen und damit nicht mehr leiden konnten. Andere Experimente zeigen, wie moderne Frauen auf bestimmte männliche Düfte (an getragener Kleidung) reagieren, sie können beispielsweise Angstschweiß von Erotikschweiß allein durch Riechen zuverlässig unterscheiden.

### Sinn für duftende Details

Der Mensch verfügt über auffallend viele Gene, die für ein sehr komplexes Wahrnehmen von ganz unterschiedlichen Gerüchen sorgen. Diese Tatsache führt Wissenschaftler zu der Annahme, dass der Geruchssinn keineswegs ein antiquierter oder gar verlorener Sinn ist. Zudem werden die Zellen, die für diese Fähigkeit ausgestattet sind, alle vier Wochen ausgewechselt. Mit etwas Übung kann ein Mensch tausende von Düften bewusst unterscheiden lernen. Auf der unbewussten Ebene allerdings können wir darum auch mehr an der Nase herumgeführt werden, als uns lieb ist. Das nutzen zunehmend mehr Firmen, die Räume und Gegenstände zwecks besseren Konsumverhaltens der Kunden

(synthetisch) beduften und so steigende Verkaufszahlen erzielen.

## Verbindung mit dem Göttlichen

Fast jeder Mensch assoziiert auch heute noch Wohlgeruch mit Gesundheit, Wohlbefinden, Spiritualität und Religion. Gestank hingegen warnt vor Krankheit, Tod und Teufel. Unsere Vorfahren schätzten das uralte Ritual des Räucherns, um eine Verbindung »nach oben« mit göttlichen Wesen herzustellen: Wohlriechender Rauch, der in die unendlichen Weiten des fernen Äthers aufsteigt, war jahrtausendlang die einzige Möglichkeit, den Himmel buchstäblich zu berühren, um den Gottheiten ein Geschenk oder ein Opfer zu überbringen.

Sowohl der Begriff »ätherisches Öl« erinnert an dieses uralte Bedürfnis als auch das alltägliche Wort »Parfüm«: »Per fumum« ist Lateinisch und bedeutet »durch den Rauch« oder »mithilfe

des Rauches«. Die Verwendung von Duftstoffen fiel also einst in den Bereich des Sakralen, sie war in einigen Kulturen nur den Priestern und Mächtigen vorbehalten. Auch heute noch findet in der katholischen Kirche Religion (wörtlich: Wiederverbindung) mithilfe von unterschiedlichen Räucherungen statt, 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. Wenn man sich also mit Düften beschäftigt, begreift man allmählich, dass wir Duftwesen sind, inspirierte Kreaturen sozusagen, von »Geist« belebt und durchdrungen. Und wir können ahnen, dass einem Menschen, der »riechblind« ist, also an Anosmie leidet, sehr viel mehr verloren geht als nur das tägliche Parfüm. Diese Krankheit kann in vielen Fällen sogar zu schweren Depressionen führen.

### Nicht nur die Nase kann riechen

Seit Kurzem weiß man sogar noch mehr: Der Drillingsnerv (Trigeminus), der unser Gesicht (besonders die Zähne) versorgt, kann auch riechen. Er ist vor allem zuständig für stechende und beißende Gerüche wie Menthol und Ammoniak, aber auch für feine Barrique-Nuancen in gutem Rotwein. Und es geht noch weiter: Viele Haut- und die Prostatazellen können Duftstoffe wahrnehmen. Wenn

### TIPP

In zahlreichen Experimenten mit Tieren wurde bereits bewiesen, dass deren Partnerwahl mithilfe des genetisch festgelegten Körperduftes erfolgt. Nagetiere erschnüffeln sich sozusagen einen Sexualpartner mit möglichst gegensätzlicher genetischer Ausstattung, sodass die Nachkommen besser an die Umwelt angepasst sind als die Vorfahren.

Letztere entarten, also Krebs bilden, und dann experimentell Veilchenduft zu riechen bekommen, hört das Wuchern auf. Auch das Gewebe unseres Herzens kann sozusagen riechen!

Nach dieser kleinen Exkursion in die Welt unserer ureigensten Duftmoleküle ergeht es Ihnen vielleicht so wie mir: Ich habe begriffen, dass ich mir meine kleine Welt als »Nasentier« ein Stück weit selbst gestalten kann und sollte. Dass ich mir mit hochwertigen Duftstoffen das Leben ein Stück leichter machen und einen erheblichen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit meiner Familie leisten kann. Insbesondere, wenn wir oft mit miesen Gerüchen bei der Arbeit, in öffentlichen Verkehrsmitteln und sonstigen modernen Orten umnebelt werden. Wir sind inzwischen richtig privilegiert, denn es gibt heutzutage viel mehr natürliche Düfte auf dem Markt als noch vor 20 Jahren, sodass es fast keine Entschuldigung mehr gibt, sich nicht von diesen »duften Helfern in den kleinen Fläschchen« unter die Arme greifen zu lassen.

## Pflanzensprache

Ätherische Öle sind komplexe Moleküle aus verschiedenen Düften, die sozusagen ein Alphabet in der Kommunikation zwischen den Pflanzen oder zwischen Pflanze und Tier bilden. Neueren Forschungen zufolge können beispielsweise durch Fraßfeinde verletzte Pflanzen ihre »Kolleginnen« durch ausströmen-

de Duftstoffe warnen. Die noch nicht betroffenen Pflanzen stellen daraufhin ihren Stoffwechsel blitzschnell um und werden für die Knabberer, sei es Giraffe oder Mikrobe, ungenießbar.

Die Pflanzenparfüms können jedoch auch umgekehrt als Lockmittel für bestäubende Insekten fungieren. Beim Duft der Rose, der aus über 400 Einzelkomponenten besteht, weiß man bereits, dass sich an den äußeren Blütenblättern duftende Rosenalkohole befinden, welche auf Biene & Co. unwiderstehlich wirken. Weiter innen in der Blüte befindet sich ein leicht betäubender Stoff, der die Insekten kurzzeitig »festhält«. Ganz in der Mitte duften die Moleküle sogar nach Bienenstock, sodass die pelzigen Flieger sich pudelwohl fühlen und den von der Natur vorgesehenen Job mit viel Hingabe erledigen. Natürlich nur, wenn die Rosen ungefüllt sind und ihnen nicht der Duft weggezuchtet wurde.

Es scheint so, dass wir Menschen diese in Duftmolekülen codierte Sprache auf einer tief unbewussten Ebene auch verstehen können. Zumindest ist für uns Expertinnen oft zu beobachten, dass bereits das kurze Erschnuppeln eines Duftes ein Lächeln auf die Gesichter zaubern kann. Echter und gut verdünnter Vanilleduft ist hierfür ein gutes Beispiel: Kaum jemand wird von diesem Urduft nicht tief berührt. Er ist übrigens bereits in der Muttermilch nachweisbar, wird jedoch auch von einer Wanze als Sexuallockstoff eingesetzt – ein Universalbuchstabe des Duftalphabets!

## FREUND ODER FEIND?

*Das verblüffende an den Abwehreigenschaften von pflanzlichen Duftstoffen ist die Fähigkeit zu unterscheiden: Sie greifen Feinde, ob Mikroben oder Tumorzellen, an, verschonen jedoch gesundes Gewebe weitestgehend. Dieses fast unheimliche Unterscheidungsvermögen hat die moderne Pharmaindustrie noch nicht in dieser Perfektion hingekriegt. Es stammt vermutlich von der Jahrtausende alten Interaktion und der Vertrautheit zwischen Pflanze, Tier und Mensch.*

### Ätherische Öle sind Düfte, die heilen

Gleichzeitig stellen ätherische Öle eine erstaunlich komplexe »Hausapotheke« einer jeweiligen Pflanzenart dar. Entweder wirken sie direkt »antibiotisch« und töten Bakterien, Pilze und Viren ab, die sich an der Pflanze zu schaffen machen. Oder Duftstoffe schlummern in einer Vorstufe im Grünzeug und werden durch bestimmte äußere Einflüsse aktiviert. Diese »antibiotischen« Eigenschaften machen sich Aromatherapeutinnen zunutze, wenn sie Schnupfen, Lippenbläschen oder den Fußpilz ihrer Patientinnen behandeln. Seit den 1970er-Jahren kann man diese antimikrobielle Wirkung für viele ätherische Öle zuverlässig im Labor nachweisen – mit denselben standardisierten Tests, wie sie mit herkömmlichen Antibiotika vorgenommen werden. Mittlerweile hat man sogar in zahlreichen Labor-

tests nachweisen können, dass etliche Bestandteile von ätherischen Ölen Tumorzellen zerstören oder zumindest ihr Wachstum hemmen können.

## Ätherische Öle einsetzen

Viele ätherische Öle wirken sich besonders positiv auf unsere Psyche aus, beispielsweise Vanille und Grapefruit. Andere entfalten eine sehr unmittelbare Heilwirkung auf den Körper, wie Cistrose und Pfefferminze. Die meisten Öle beeinflussen Körper und Seele gleichermaßen, und genau diese Interaktion wird in der ganzheitlich verstandenen Naturheilkunde angestrebt. Geht es der Psyche nicht gut, heilt der Körper nicht oder langsam – und umgekehrt. Ob zur Körperpflege, zum Wohlfühlen oder gegen konkrete Alltagsbeschwerden: Stellen Sie sich die besten Rezepturen selbst her, einfach und schnell.

Der Markt der ätherischen Öle bietet eine für Laien unübersichtliche Vielfalt. Auf meinen zahlreichen Reisen komme ich daher oft mit Menschen zusammen, die mich bitten, ihnen eine Grundausstattung zusammenzustellen. Diese soll bezahlbar sein und die wichtigsten Beschwerden abdecken. Ich habe mich für 16 schön duftende, möglichst vielseitige und eher preiswerte Öle entschieden. Diese Öle erhalten Sie bei den bekannten Lieferanten oder im Naturkostladen. Preiswert bedeutet jedoch nicht »billig«,

Sie müssen in fast jedem Fall mit 1 Euro pro Milliliter rechnen, oft mit mehr. Die Rezepturen, die ich in den folgenden Kapiteln empfehle, basieren auf diesen Ölen.

Meine und auch die Erfahrungen meiner Kolleginnen haben uns gelehrt, dass zwar einige Öle oder Mischungen sofort wirken können, doch je langwieriger die Beschwerden (chronisch, seit Jahren), desto wichtiger ist es, die ätherischen Öle über mindestens drei Wochen kontinuierlich anzuwenden. Bei einem handelsüblichen Lavendelpräparat gegen Ängste und Schlafstörungen wird ganz offiziell empfohlen, durch tägliche

wochenlange Einnahme einen gewissen Spiegel des Präparates im Körper aufzubauen, denn die beste Wirkung tritt erst nach zehn Wochen ein. Akute Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verbrennungen oder Erkältungssymptome werden selbstverständlich nur so lange behandelt, bis sie verschwunden sind. Porträts dieser Öle finden Sie im Kapitel »Vielfalt der Öle« (Seite 20).

## Wissenswertes vorab

Bitte immer beachten: Ätherische Öle sind pharmazeutisch sehr aktive Vielstoffgemische, sie dürfen von Laien nur in verdünnter Form angewendet werden. Ausnahme sind das Lavendelöl und zuverlässig frisches Teebaumöl (nach Öffnen des Fläschchens nicht länger als ein Dreivierteljahr auf der Haut verwenden).

Bitte achten Sie auf hervorragende Qualität und verwenden Sie möglichst Öle aus kontrolliert biologischem Anbau, denn Agrargifte sind genau wie die Öle fettlöslich und können sich im ungünstigen Fall sehr konzentriert im Duft gelöst befinden. Dann bergen sie ein Risiko für Haut- und Schleimhautreizungen und Kopfschmerzen.

**PREISE:** Der Preis unterliegt saisonalen Schwankungen und individuellen Preisgestaltungen der Öllieferanten. Generell lässt sich sagen, dass ätherische Öle derzeit zu billig vertrieben werden, wenn man das Verhältnis von Rohstoffmenge und Arbeitsaufwand mit dem Endpro-

### TIPP

Am Ende des Buches finden Sie eine Kurzbeschreibung aller Öle. Sie können die einzelnen Quadrate kopieren, ausschneiden und auf Ihre Fläschchen kleben, sodass Sie auf einen Blick die Hauptwirkungen vor Augen haben. Denn die Lieferanten der Öle dürfen aus juristischen Gründen keine Indikationen auf dem Etikett vermerken. Sie jedoch dürfen Ihre »duften Helfer« so gestalten, dass sie Ihnen den größtmöglichen Nutzen bringen.

Wenn Sie jene Kästchen durchstreichen, deren Indikationen Sie überhaupt nicht betreffen, erkennen Sie an den übrig gebliebenen Feldern, welche Öle zu Ihrer persönlichen Grundausstattung gehören könnten. Aber letztendlich muss das natürlich Ihre Nase entscheiden! In der Tabelle finden Sie auch weitere Öle, die Sie als »Ersatz« verwenden können, je nach Ihren individuellen Duftvorlieben und auch Ihrem Geldbeutel.

dukt vergleicht. In einem Tropfen Rosenöl befinden sich ca. 30 Duftrosen, für 2,50 Euro wären sie nicht auf dem Markt erhältlich – so viel kostet ein einziger Tropfen echten Rosenöls. In einem Tropfen Salbeiöl befindet sich etwa ein Wäschekorb voller Salbeiblätter, für wenige Cents würde man diese nicht kaufen können.

**HALTBARKEIT:** Wie lange ein Öl hält, hängt von vielen Faktoren ab und kann nur grob eingeschätzt werden. Ätherische Öle sind in den seltensten Fällen »ewig« haltbar wie manche Parfüms, man sollte sie eher wie einen guten Schnaps nach 1–3 Jahren verbraucht haben, vor allem, wenn sie zum Auftragen auf die Haut gedacht sind. Je heller und wärmer sie stehen und je mehr Luftsauerstoff an das Öl gelangt, desto schneller wird es potenziell hautreizend. Auch ein häufiges Öffnen und Schließen der Flasche trägt zu einer verminderten Haltbarkeit bei. Grundsätzlich gilt, dass für empfindliche Haut nur recht frisch geöffnete Öle verwendet werden sollten (immer das Öffnungsdatum auf den Fläschchen notieren). Angebrochene Fläschchen sollten jedoch nicht im Kühlschrank gelagert werden, eine moderate Weinkellertemperatur wäre ideal (8–12 °C). Auch eine möglichst gleichmäßige Lagertemperatur ist wichtig für die Haltbarkeit der ätherischen Öle.

**ERSATZÖLE:** Verstehen Sie die in den Rezepturen angegebenen Öle nicht als wirklichen Ersatz, sondern nur als Düfte, die in Wirkung und Duftbotschaft

vergleichbar sein können. Im Idealfall sollte Ihre Nase entscheiden, welchen Duft Sie letztendlich wählen: Wenn bei Ihnen das Gefühl aufblitzt, »da könnte ich mich reinlegen«, war Ihre Wahl ein Volltreffer.

**MISCHUNGEN:** In diesem Buch sind die Mengen der verwendeten Öle grundsätzlich eher gering, erfahrungsgemäß haben sie dennoch eine hervorragende Wirkung. Es spricht nichts dagegen, bei gesunder Haut ohne Allergien, in Erwachsenenrezepturen noch bis zu fünf zusätzliche Tropfen hinzuzufügen.

## Wie finde ich gute Qualität?

In einem Markt, der inzwischen fast unüberschaubar geworden ist – Discounter und Drogeriemärkte preisen ihre Fläschchen oft genauso aufdringlich an wie diverse Internetanbieter –, ist Qualität ein heikles Thema. Ich werde oft gefragt, woran man gute Düfte erkennen kann, und antworte dann: »Immer der Nase nach!« Allerdings ist eine ungeschulte Nase oft noch naiv und von synthetischen Duftbomben wie »betäubt«. Wenn ein Duft an Apfelblüte, Maiglöckchen, Flieder oder Himbeere erinnert, ist er noch lange nicht natürlich und hochwertig. Im Gegenteil, er enthält unter Umständen chlorierte Trägersubstanzen oder wurde aus Schimmelpilzen hergestellt. Wenn dann Reizungen oder gar

Allergien auftreten, ist das aus meiner Sicht kein Wunder.

Ich selbst und alle Menschen, die ich im Lauf von über 20 Jahren behandelt habe, kamen nur mit ätherischen Ölen höchster Qualität in Berührung – im wahrsten Sinne des Wortes. Ich habe auch immer streng darauf geachtet, dass die Öle stark verdünnt wurden. Mir ist dabei noch nie eine gesundheitsschädigende Reaktion begegnet, weder bei mir selbst noch bei anderen Menschen.

Ich empfehle darum lieber das gute Dutzend hervorragender Öllieferanten (Service Seite 145), die auf dem deutschsprachigen Markt tätig sind, und ermutige alle Anwenderinnen, ihre Nase gründlich zu schulen. Achten Sie beispielsweise einmal darauf, was Sie im Laufe eines bestimmten Tages alles riechen: direkt beim Aufwachen vielleicht ihre Bettwäsche, dann Zahnpasta, Kaffee, Zeitungspapier. Später Abgase, Teppichböden, Druckerpatronen und das Rasierwasser des Chefs. Oder Windeln, Knete, Kinderjoghurts und Plüschtiere (ja, die sind oft auch beduftet!). Was nehmen Sie beim Kochen wahr, was beim Putzen oder Einkaufen? Wie duftet Ihr Kind, an welchen Gerüchen erkennen Sie Ihren Partner, welche Duftmarke entströmt dem Haustier? Machen Sie sich an einem Tag mal die Mühe, diese Düfte alle aufzuschreiben! Sie werden erstaunt (oder erschreckt) sein, in welcher duften Vielfalt Sie leben.

Sobald der Prozess des Riechens etwas bewusster abläuft, erzählt uns unsere

Nase ganze Romane. Geschichten, die an Vergangenes rühren, Warnungen vor »falschem« Essen oder Parfüm, oft werden sogar Entscheidungen »aus dem Bauch« getroffen, weil ein Geruch die relevante Information gab. Achten Sie einmal drauf, diese neue Welt ist spannend und so faszinierend, dass es sich sogar lohnt, ein Dufttagebuch zu führen. Ich gehe sogar so weit zu behaupten, dass wir mit etwas mehr Aufmerksamkeit in diesem Bereich zu mündigeren Bürgern werden können und uns nicht mehr so stark »an der Nase herumführen lassen«.

#### EINIGE PUNKTE ZUR ÜBERPRÜFUNG DER ÖL-QUALITÄT SOLLTEN SIE DENNOCH BEACHTEN:

- Natürliche ätherische Öle sind niemals billig. In einem einzigen Tropfen befinden sich je nach Duft ein Dutzend abgeriebener Zitronenschalen oder duftende Blütenblätter von 30 kostbaren Rosen oder ein halber Wäschekorb voller Pfefferminzblätter. Ein hochwertiges Öl kostet immer mehr als 1 Euro pro Milliliter, bei Blütendüften können es 30 Euro und mehr pro Milliliter sein. Lassen Sie sich jedoch nicht von Firmen, welche extrem überteuerte, angeblich hochwertigste Öle mit unerlaubten Heilsversprechen anpreisen, verführen. Vergleichen
- Sie die Preise der im Anhang empfohlenen Firmen, damit haben Sie eine gute Richtlinie.
- Unterschiedliche ätherische Öle einer Firma haben niemals den gleichen Preis, das bedeutet, dass beispielsweise Orangenöl immer viel preiswerter ist als Teebaum- oder gar Rosenöl.
- Wenn möglich, nur bei Lieferanten einkaufen, die einen Großteil ihrer Öle in kBA-Qualität (zertifizierter kontrolliert biologischer Anbau) anbieten. Sie selbst ersparen sich und Ihrer Familie nicht nur konzentrierte Giftstoffe (die naturgemäß in einem natürlichen stark konzentrierten Mittel enthalten sein können), sondern Sie sorgen mit Ihrem Kauf für nachhaltige Landschaftspflege und unterstützen benachteiligte Arbeiter(innen) in Schwellenländern durch faire Vermarktung. Sie boykottieren durch Ihre Kaufentscheidung auch genmanipulierten Anbau. Das Wort »Bio« auf dem Etikett ist übrigens nicht geschützt, achten Sie auf zuverlässige Siegel.
- Ätherische Öle müssen in lichtdichten Fläschchen (meistens aus Braunglas) angeboten und aufbewahrt werden, denn sie sind extrem lichtempfindlich. Oder aber sie werden in einem Karton angeboten, in den sie nach Gebrauch wieder zurückmüssen.
- Kaufen Sie keine angebrochenen Testerfläschchen, denn ätherische Öle sind auch sehr empfindlich gegen Luft (Sauerstoff). Ladenhüter-Öle aus kaum besuchten Geschäften sind genauso wenig gut wie Öle aus stark beleuchteten Regalen oder überheizten Räumen. Denken Sie beim Einkauf und bei der Lagerung an guten Wein, dieser will auch gehegt und gepflegt sein.
- Notieren Sie sich das Öffnungsdatum, viele Öle sind nur ein Jahr oder wenig länger haltbar, verschließen Sie die geöffneten Fläschchen wieder gut und lagern Sie sie kühl, jedoch möglichst nicht im Kühlschrank (Schlafzimmer, Treppenhaus, Weinkeller, optimal sind Temperaturen zwischen 8 und 12 Grad).
- Kaufen Sie keine »Aromaöle« oder Duftöle, auch keine »naturidentischen« Produkte, meiden Sie Produkte von Discountern, Drogeriemärkten und Kaffeeröstern.
- **Last but not least:** Verdünnen Sie ätherische Öle immer, wenn nicht anders angegeben! Als Faustregel gilt: 1–2 Tropfen ätherisches Öl auf 10 ml bzw. 2 Esslöffel fettes Öl (Fette Basisöle zum Verdünnen, Seite 21).

## Fläschchen, Tiegel und Co.

Meine Devise zur Herstellung von helfenden und heilenden Mischungen lautet: Es muss unkompliziert, schnell und ohne viele Umstände gehen. Darunter dürfen selbstverständlich weder die Qualität noch die Hygiene leiden. Ein sauberes Plätzchen in der Küche ist ausreichend. Ich reinige die Arbeitsplatte wie üblich, wische oder sprühe nur im Ausnahmefall, etwa wenn ein schwerkranker Mensch mit einem Produkt behandelt werden soll, nochmals mit Isopropylalkohol (Apotheke, Drogeriemarkt) darüber und lege dann meine Arbeitsfläche mit etwas Küchenpapier aus (meistens 2 Stück). Zum Rühren eignen sich in der Spülmaschine gereinigte Marmeladen- oder Senfgläser mit intaktem Schraubverschluss. Diese kann man, wo es erforderlich ist, gut in ein Wasserbad stellen: Einen Kochtopf mit sehr heißem (nicht kochendem) Wasser so weit anfüllen, dass das Marmeladenglas noch einen freien Rand zum Greifen hat. Umrühren können Sie mit einem sauberen Löffel oder gar Messer aus Metall. Keine

billigen Kunststoffgefäße und -bestecke verwenden, sie werden durch manche ätherische Öle angegriffen und entlassen im schlimmsten Falle giftige Lösungsmittel in unser Produkt. Geeignete Labormessbecher und Profispatel dürfen natürlich aus Kunststoff sein.

Zum Abfüllen meiner Balsame und sonstigen Mittel sammeln mittlerweile einige Nachbarinnen leere schicke Kosmetiktiegel, Deo-Sprühfläschchen mit Schraubverschluss und Pipettenfläschchen für mich. Ich löse dann die alten Etiketten ab und spüle die Behälter in der Spülmaschine. Direkt vor Gebrauch einige Tropfen Trinkalkohol (hochprozentiger Schnaps oder Weingeist aus der Apotheke) auf etwas Küchenpapier geben und auswischen, auch die Deckelchen. Hartnäckige Rückstände in Gewinden und Kanten können Sie auch mit einem Wattestäbchen, das in etwas Weingeist getränkt wurde, entfernen. Wichtig ist, dass recycelte Gefäße immer total trocken vor dem Einfüllen des neuen Produktes sind, denn Feuchtigkeit kann unerwünschte Reaktionen in und zwischen den ätherischen Ölen auslösen. Natürlich können Sie alle Gefäße auch neu kaufen – viele davon sind in

fast jeder Apotheke erhältlich, allerdings werden Sie sich wundern, welche Kostenbarkeiten wir zuweilen dem Abfalleimer überlassen. Cremedöschen kosten zwischen 1 und 5 Euro, je nachdem, ob sie aus Kunststoff oder Glas hergestellt sind. Messbecherchen oder Messlöffel von Hustensäften oder Ähnlichem sind auch hilfreich, wegen des Kunststoffes sollte aber nur ein kurzer Kontakt mit ätherischen Ölen erfolgen. Eine elektronische Haushaltswaage mit Feineinstellung oder eine Briefwaage können das Abmessen erleichtern. Etiketten für Ihre Fläschchen und Döschen finden Sie am Ende dieses Buches als Kopiervorlage.

### WIE VIEL IST 1 ML?

*Für den Hausgebrauch reichen folgende grobe Maße: 30 Tropfen der meisten ätherischen Öle entsprechen einem Milliliter, je nach Viskosität des jeweiligen Öles (dünn- oder dickflüssig). Esslöffel sind unterschiedlich groß. Als Maß gilt ein eher moderner, nicht zu bauchiger Löffel.*

- 1 ml → 25-35 Tropfen
- 10 ml → 1 EL
- 5 ml → 1 TL