

WISSENSWERTES ÜBER DÜFTE

Wenn unsere Nase Düfte wahrnimmt, sind das in ganz vielen Fällen ätherische Öle. Sie stecken in den Fruchtschalen von Zitrusfrüchten, in Blättern von Bäumen wie Eukalyptus, im Kraut von Lavendel, Pfefferminze oder Rosmarin, aber auch in den Samen von Fenchel und Kardamom. Bäume wie Zeder oder Sandelholz produzieren ebenfalls Düfte – hier steckt am meisten im Holz. Nadelbäume wie die Zirbelkiefer, Tannen oder Fichten haben dagegen am meisten Duft in den Nadeln. Die Krönung bilden Blüten, die oft sehr kostbare Düfte enthalten und zu den teuersten Essenzen gehören: Rose, Neroli oder Jasmin sind die bekanntesten.

Die Natur gibt diese duftenden Stoffe der Pflanze zu ihrem Schutz, vor allem gegen Fressfeinde, gegen Hitze und gegen Kälte. Zudem duften die Pflanzen, um Insekten wie Bienen anzulocken und damit die Artvermehrung zu sichern.

Eine Besonderheit ist die leichte Flüchtigkeit der ätherischen Öle, denn sie entweichen beim Öffnen der Flasche von ganz allein und gelangen so direkt an unsere Riechsinneszellen in der Nase. Ätherische Öle bestehen aus eher kleinen Mole-

külen und verdunsten aus dem Fläschchen in den »Äther« – das ist ein altmodisches Wort für Himmel und der Namensgeber für die »ätherischen Öle«. Es gibt mehrere Hundert bekannte ätherische Öle, für die Aromatherapie und den täglichen Gebrauch von Düften arbeiten wir mit etwa 100 bis 150 verschiedenen Düften.

WAS IST AROMATHERAPIE?

Duftende Pflanzen und ihre Essenzen wurden schon von Anbeginn der Geschichte zum Wohle des Menschen eingesetzt, sowohl für medizinische Zwecke als auch für die Schönheit oder wegen ihres angenehmen Geruchs. Als Aromatherapie bezeichnen wir den Gebrauch ätherischer Öle für die Gesundheit, egal ob als Inhalation, Sauna, Raumduft oder Einreibung. Mittlerweile gibt es viele wissenschaftliche Anwendungsbeobachtungen und Studien, die zeigen, dass ätherische Öle bei den unterschiedlichsten Indikationen sehr hilfreich sein können.

Ob Kopfschmerz oder Schmerzen im Bewegungsapparat – hier gibt es viele Anwendungsbeobachtungen, die zeigen, dass

ätherische Öle wie Pfefferminze oder Lavendel eine sinnvolle Ergänzung zur Therapie sein können. Dass ätherische Öle sich positiv auf unsere Psyche auswirken können, ist mittlerweile gut untersucht und führt zum vielfachen Einsatz bei Stress und Schlafproblemen ebenso wie zum Konzentrieren und Lernen, wie das »Dufteschule-Projekt« zeigen konnte. Ätherische Öle haben sich außerdem in der Erkältungszeit sehr bewährt, als Raumlufthereinigung ebenso wie als ergänzende Therapie bei den wichtigsten Beschwerden Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Bei der Hautpflege gibt es ebenfalls viele medizinische Indikationen. Aber auch die Aromapflege hat mittlerweile in vielen Bereichen Einzug gehalten, weil aromatische Anwendungen und Einreibungen sehr beliebt sind und bei vielen Menschen auch sehr regenerierend wirken können. Darüber hinaus können ätherische Öle auch für Aromamassage, Wellness und Schönheitspflege eingesetzt werden. Hinweise zu Studien finden Sie bei meinen Empfehlungen am Ende des Buches (Seite 126).

GEWINNUNG ÄTHERISCHER ÖLE

Je nach Pflanze und Pflanzenteil gibt es verschiedene Arten der Gewinnung:

Kaltpressung aus Fruchtschalen: Die Fruchtschalen von Zitrusfrüchten werden mit speziellen Maschinen möglichst kalt gepresst.

Wasserdampfdestillation: Die meisten ätherischen Öle werden durch diese traditionelle Methode gewonnen: Das Pflanzen-

material wird in einen Kessel (Alambic) auf ein Gitter gefüllt. Von unten strömt heißer Wasserdampf durch die Pflanzen und »entreißt« die ätherischen Ölmoleküle aus der Pflanze. Zusammen mit dem Wasserdampf steigen sie nach oben und kommen dann in einen zweiten Kessel, der mit kaltem Wasser gekühlt wird. Durch die plötzliche Abkühlung passiert Kondensation. Dabei trennt sich das ätherische Öl, das in das Auffanggefäß (Florentiner Vase) fließt, vom Wasser und schwimmt obenauf. Nun kann das ätherische Öl gut vom Hydrolat getrennt werden. Beide Produkte können für die Aromatherapie verwendet werden, sind aber sehr verschieden in ihren Eigenschaften. Für die Wasserdampfdestillation ist neben der Apparatur nur heißer Wasserdampf nötig und keinerlei sonstige Zusätze!

Extraktion: Vanilleschoten, Kakaosamen oder Tonkabohnen werden in kleine Stücken geschnitten und in Alkohol eingelegt. Das Gemisch wird einige Zeit stehen gelassen und dabei mehrfach umgerührt. In dieser Zeit nimmt der Alkohol die wertvoll duftenden Bestandteile der Pflanzen auf. Dann wird das Gemisch filtriert und der Alkohol etwas abgedampft, wobei der Alkoholgehalt reduziert wird. Bei der Qualität eines Alkoholextraktes kommt es sehr stark auf die Qualität des verwendeten Alkohols an (Industriealkohol, pflanzlicher Alkohol oder Alkohol aus Bio-Pflanzen), außerdem auf die verwendete Menge des Pflanzenmaterials und die Extraktionsdauer.

Synthetische Lösungsmittel: Es gibt einige Pflanzen, deren Düfte nicht durch die ge-

nannten Methoden gewonnen werden können, zum Beispiel Jasmin oder Magnolie. Hier werden Extraktionsverfahren eingesetzt, die mit synthetischen Lösungsmitteln arbeiten. Mit dieser Methode werden sogenannte »Absolues« gewonnen. Für eine gute Qualität sind hier viele Reinigungsschritte nötig. Um das zu prüfen, gibt es bei Qualitätsprodukten eine Rückstandskontrolle. Es sollte möglichst wenig vom verwendeten Lösungsmittel im Endprodukt vorhanden sein, zum Beispiel 5 ppm (0,000005).

NATURIDENTISCH IST NICHT NATUR

In der heutigen Zeit ist es möglich, durch komplexe Herstellungsprozesse im Chemielabor Düfte zu 100 Prozent aus Rohstoffen wie Erdöl herzustellen. Diese sogenannten synthetischen Düfte werden auch als ätherische Öle bezeichnet, oft aber auch Aromaöle genannt. Entscheidend ist, dass synthetische Düfte niemals gleich zusammengesetzt sind wie zu 100 Prozent natürliche. Der kostbare Duft der Rose kann beispielsweise synthetisch ziemlich gut imitiert werden, sodass unsere Nase meint, echten Rosenduft zu riechen. Bei einer genauen Analyse im Labor kann aber zweifelsfrei nachgewiesen werden, dass der Duft nicht aus Rosen gewonnen wurde.

Für naturidentische Düfte werden im Chemielabor einige im Naturduft vorkommende Moleküle hergestellt, die den ähnlichen Duft ausmachen. Die Eigenschaften eines synthetischen oder naturidentischen

Duftes sind deshalb niemals vergleichbar mit den Wirkungen eines Naturduftes. Für die Aromatherapie sind nur zu 100 Prozent naturreine Düfte empfehlenswert.

QUALITÄTSKRITERIEN BEIM EINKAUF

Kaufen Sie nur 100 Prozent naturreine ätherische Öle, die entweder durch Wasserdampfdestillation, Kaltpressung oder Extraktion gewonnen wurden. Die ätherischen Öle müssen frei von tierischen Bestandteilen oder synthetischen Zusätzen sein und dürfen wirklich nur die Bestandteile enthalten, die auf dem Etikett angegeben sind. Für eine genaue Zuordnung ist die korrekte botanische Bezeichnung eine der wichtigsten Informationen. Weitere Details finden Sie in der folgenden Übersicht.

Auf der Suche nach wirklich guter Qualität hilft oft auch ein Blick auf die Firmenpräsentation. Fragen wie Nachhaltigkeit und Transparenz sollten nicht nur auf dem Papier beantwortet werden, sondern auch wirklich gelebt werden. Je mehr Regionalität, desto besser: Lange Transportwege sind bei ätherischen Ölen nicht immer vermeidbar – Vanille oder Lemongras wachsen nicht in Europa. Je näher die Abfüllung am Verbraucher liegt, desto mehr CO₂ wird eingespart, deshalb benutze ich ätherische Öle von deutschen Herstellern.

Bevorzugen Sie unbedingt Öle aus kontrolliert biologischem Anbau, das ist ein großer Gewinn für Verbraucher, Produzent

und die Natur. Oft hilft vor dem Kauf ein Schnuppertest, um zu prüfen, ob das Öl auch wirklich gut riecht. Ich empfehle außerdem, ätherische Öle in Geschäften zu kaufen, in denen Sie eine kompetente Beratung bekommen, beispielsweise in auf Aromatherapie spezialisierten Apotheken.

Der Hersteller entscheidet, welche Anwendungsart beim jeweiligen Produkt im Vordergrund steht, und bringt es dann als Kosmetikum, Lebensmittel, Arzneimittel oder als Bedarfsgegenstand in den Handel. Die Produkte müssen dann nach den jeweiligen Bestimmungen verpackt und etikettiert werden.

Kosmetische Öle:

- Anwendungshinweis als Kosmetikum
- Dosierung
- Ingredients (INCI) und deklarierungspflichtige Riechstoffe
- Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) oder Tiegelregelung (Die Angabe 8M im Tiegel bedeutet, dass das Produkt nach dem ersten Öffnen mindestens acht Monate benutzt werden kann. Oft hat es aber noch viel länger eine gute Qualität.)

Vor allem bei Mischungen ist es wichtig, zu wissen, dass das Wort »parfum« in der INCI bedeutet, dass sich Düfte im Produkt befinden. Es gibt aber keine Unterscheidung, ob diese natürlich oder synthetisch sind. Zur Orientierung können Naturkosmetik-Siegel wie das BDIH-Logo oder das natrue-Logo dienen. Wer wirklich Bio will, muss aber darauf achten, dass es sich nicht nur um Naturkosmetik, sondern um Bio-kosmetik handelt. Achten Sie dabei auf unabhängige Siegel.

WAS SOLLTE AUF DEM ETIKETT STEHEN?

Folgende Angaben sollten enthalten sein:

- Stammpflanze
- botanischer Name
- verwendeter Pflanzenteil
- Herkunftsland
- Gewinnungsart
- Anbauweise oder Wildsammlung
- Warnhinweise
- Chargen-Nr.
- Herstellerangaben

Zudem sollte das Fläschchen einen Kindersicherheitsverschluss haben.

Lebensmittel:

- Dosierungshinweis in Speisen
- Mindesthaltbarkeitsdatum
- größtmögliche Reinheit, am besten aus kontrolliert biologischem Anbau oder Demeter-Anbau mit Bio-Lebensmittelsiegel

Arzneimittel:

- Beipackzettel mit Anwendung, Dosierung, Warnhinweisen und unerwünschten Wirkungen
- Arzneimittelproduktion wird streng überwacht.

Bedarfs- und Gebrauchsgegenstände (beispielsweise Raumsprays):

- Anwendungshinweis
- Warnzeichen optisch und tastbar
- UFI-Sicherheitscode

AUFNAHME DER DÜFTE IN DEN KÖRPER

Wir nehmen Düfte auf verschiedene Weise auf:

Riechen: Wenn wir in Kontakt mit ätherischen Ölen kommen, steigen die relativ kleinen Duftmoleküle in Sekundenbruchteilen direkt in unsere Nase. Dort werden sie nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip am Geruchsrezeptor aufgenommen und in einen elektrischen Impuls umgewandelt, der dann Signale ans Gehirn gibt. Vor allem im limbischen System, wo unsere Gefühlswelt zu Hause ist, werden Erinnerungen an frühere Dufterlebnisse gespeichert. Wenn wir einen Duft riechen, ist das jeweilige Erleben deshalb sehr individuell. Im Körper werden die Reaktionen auf einen Duft durch Neurotransmitter weitergegeben: Endorphine, die sogenannten Glücksbotenstoffe, bewirken beispielsweise eine positive Stimmung oder sogar ein Glücksgefühl. Die gleichen Botenstoffe helfen dem Körper auch, Schmerz weniger stark zu empfinden. Wir sehen an diesem Beispiel, wie weitreichend ätherische Öle wirken können. Andere Botenstoffe aktivieren Konzentration, Aktivität oder Entspannung und Schlaf.

Inhalieren: Beim intensiven Einatmen, auch Inhalieren genannt, gelangen die Duftmoleküle auch über unser Atemsystem in den Körper und schließlich sogar in die Blutbahn, wo dann schleimlösende oder desinfizierende Eigenschaften bewirkt werden können.

Aromamassage und Hautpflege: Ätherische Öle sind lipophil (fettliebend) und mischen sich deshalb nicht in Wasser, aber mit fetten Basisölen. Dadurch gelangen sie gut durch die Haut in den Körper, egal ob aus dem Massageöl oder dem Bad. Bei dieser Anwendungsart ist es wichtig, die Öle immer gut zu verdünnen und sie bis auf wenige Ausnahmen wie Lavendel niemals pur auf der Haut zu verwenden. Auch im Bad brauchen wir Lösungsvermittler, sogenannte Emulgatoren, damit sich das Öl gut im Wasser verteilt.

Einnahme: Bei der Einnahme sollten wir besonders gut auf optimale Qualität achten. Nehmen Sie auf gar keinen Fall Bedarfsgegenstände, zum Beispiel Produkte zur Raumbeduftung, ein. Die meisten ätherischen Öle schmecken eher unangenehm und bitter. Wenn Sie sie innerlich anwenden, mischen Sie sie am besten mit einem

Löffel Honig, Sirup oder Salatöl und belassen das Gemisch für einige Minuten im Mund. So gelangen die Inhaltsstoffe gut in den Körper und schmecken besser.

ANWENDUNGSARTEN UND DOSIERUNG

Entsprechend den Aufnahmewegen in den Körper unterscheiden sich auch die Anwendungsarten. Für eine sichere Anwendung ist es wichtig, sich bei der Dosierung immer an seriösen Quellen zu orientieren. Leider kursieren eine Menge Anwendungstipps und Rezepte, die aus Sicht verantwortungsvoller Aromatherapeuten nicht empfehlenswert sind. Beim Erstellen eigener Rezepte können die Rezepte in diesem Buch eine gute Orientierung sein.

Raumbeduftung: Geben Sie einige Tropfen ätherisches Öl in ein geeignetes Duftgerät und schon kann der Genuss beginnen. Für einen Raum von etwa 20 m² verwenden Sie etwa 5 bis 12 Tropfen Duft. Wenn Sie es als sehr angenehm empfinden, kann die Menge auch etwas gesteigert werden. Ich empfehle immer, erstmal vorsichtig auszuprobieren, wie der Duft im Raum wirkt.

Für die Raumbeduftung gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Am einfachsten ist es, ein paar Tropfen auf einen Duftstein oder ein Duftvlies zu geben. Für den ersten Einstieg funktioniert auch ein Taschentuch. Der Duft verteilt sich im Umkreis von etwa 1 bis 2 Metern. Diese Methode ist auf dem

Nachttisch oder Schreibtisch durchaus praktisch.

- Duftlampen sind preiswert, haben aber den Nachteil, dass sie eine offene Kerzenflamme haben und das Öl oft zu sehr erhitzen. Reinigen Sie Ihre Duftlampe regelmäßig.
- Thermoduftsteine funktionieren wie eine Duftlampe, haben aber einen Thermostat und sind deshalb sicherer.
- Aromastream-Geräte verwirbeln die Düfte mit einem Ventilator in die Luft und sind praktisch und schnell zu bedienen. Das Öl wird auf Pads oder Holzkugeln geträufelt und so im Raum verteilt. Es gibt auch Geräte mit Akku, die ohne direkte Stromverbindung benutzt werden können.
- Ultraschall-Vernebler sind besonders geeignet, wenn Sie zum Duft auch noch Ambiente durch Lichteffekte wünschen. Hier gibt es große Unterschiede in der Größe der Wasserkammer: Je größer sie ist, desto länger kann das Gerät betrie-



ben werden, ohne sich darum kümmern zu müssen. Außerdem gibt es einige Geräte, die auch Naturmaterialien wie Holz oder Glas verwenden, was ein optischer Vorteil sein kann.

- Raumsprays sind die Turbos unter den Duftverteiltern. Im Fläschchen befindet sich der Duft verdünnt mit Alkohol. Bei jedem Sprühstoß gelangt der Duft direkt dahin, wo wir ihn haben wollen, beispielsweise den Lavendel im Schlafzimmer.
- Raumduft-Stäbchen sind sehr bequem für diejenigen, die den Duft genießen wollen, ohne sich dauernd darum zu kümmern. Die Flasche wird aktiviert und verströmt dann den Duft von ganz allein. Allerdings enthalten die meisten Flaschen nur synthetische Düfte, auch wenn die Werbung anderes verspricht. Also wie immer genau auf die Qualität

achten und am besten Produkte aus Bio- oder Demeter-Anbau kaufen. Es gibt auch patentierte Raumduftobjekte, die nicht so leicht auslaufen, was einen besonderen Schutz darstellt.

Rezeptbeispiele: Wohlfühl-Raumduft mit Bitterorange (Seite 44) und Gute-Laune-Raumduft (Seite 56).

Hautpflege und Aromamassage: Ätherische Öle sind Konzentrate, die zur Hautpflege, aber auch für die Aromamassage immer gut mit Basisgrundlagen wie Basisölen, natürlichen Cremes oder Lotionen verdünnt werden. Basisöle für die Schönheitspflege sind zum Beispiel Aprikosenkernöl, Jojobaöl, Hagebuttenkernöl und Granatapfelsamenöl. Für die Pflege empfindlicher Haut sind Hanföl oder Nachtkerzenöl besonders geeignet. Für die medizinische Anwendung

Dosierung von ätherischen Ölen

Maximale Dosis in %		10 ml Gesamtmenge	50 ml Gesamtmenge	100 ml Gesamtmenge
0,5%	Für Babys und sehr empfindliche Haut	1Tr	5Tr	10Tr
1%	Für empfindliche Haut und Kleinkinder	2Tr	10Tr	20Tr
1,5%	Für Kinder und Schwangere	3Tr	15Tr	30Tr
2%	Für regelmäßige und großflächige Anwendungen	4Tr	20Tr	40Tr
3%	Für unkomplizierte Haut bei gut verträglichen Ölen	5Tr	25Tr	50Tr

sind Arnika- und Johanniskrautöl sowie das wertvolle Sanddornfruchtfleischöl besonders beliebt.

Zu Anfang empfiehlt es sich, 2–3 Esslöffel (EL) Basisöl in eine leere Glasschale zu gießen und etwa 5 Tropfen (TR) der gewünschten Essenz dazuzugeben. Dieses Gemisch können Sie so, oder sanft angewärmt, auf die Haut geben, verteilen und einmassieren.

Möchten Sie Massageöle öfter benutzen, wählen Sie – wie auch in den Rezepten angegeben – 50-ml-Flaschen und befüllen Sie sie mit Basisöl. Geben Sie dann die ätherischen Öle dazu. Gut schütteln, etikettieren und fertig ist der Aromagenuss.

Für die Dosierung in verschiedenen Flaschengrößen kann die Dosierungstabelle (links) hilfreich sein. Allerdings dienen diese Angaben nur der Orientierung. Die Tropfenzahl variiert bei verschiedenen Ölen, da sie nicht die gleichen physikalischen Eigenschaften besitzen. Ganz wichtig für die richtige Dosierung ist auch die Stärke und Verträglichkeit der Öle. Je milder und hautfreundlicher ein Öl ist, desto höher kann es dosiert werden. Bei hautreizenden Ölen kann auch schon eine niedrige Dosierung zu viel sein (siehe Unerwünschte Wirkungen, Seite 17).

Rezeptbeispiele: Wacholder-Arnika-Einreibung (Seite 32) und Rose-Granatapfel-Öl (Seite 110).

Aromabad: Da sich ätherische Öle nicht mit Wasser verbinden, müssen sie mit einem Lösungsvermittler (Emulgator) verrührt



werden, bevor sie dem Badewasser zugeben werden. Am besten eignen sich dafür natürliche, duftfreie Basisgrundlagen, die im Handel unter Namen wie »duftfreies Neutralölbäd« oder »Basisölbäd« angeboten werden. Für den Hausgebrauch können Sie die ätherischen Öle auch in frischer Milch, Sahne oder Honig lösen oder auf Meersalz tropfen – so wie sie Aphrodite schon vor fast 5 000 Jahren für ihre Schönheit und Gesundheit angewendet hat. Wichtig ist hierbei nur, dass das Öl gut mit dem Träger verrührt wird und dass Sie diese Mischung erst dem Badewasser zugeben, wenn die Wanne fertig befüllt ist. Am besten verteilen Sie sie mit der Brause noch etwas auf der Oberfläche.

Für ein Vollbad Ihrer Wahl dosieren Sie 10–15 Tropfen (TR) der entsprechenden Essenz auf 1–3 Esslöffel (EL) einer Trägergrundlage.

Rezeptbeispiel: Beruhigendes Rosen-Bad (Seite 68).



Inhalation: Die feuchte Inhalation ist eine bewährte Methode in der Erkältungszeit, wird aber auch für die Hautpflege verwendet. Auf 1 Teelöffel (TL) Salz oder 1 Esslöffel (EL) Kamillenblüten 3–5 Tropfen (TR) ätherisches Öl tropfen und mit 1 Liter heißem oder warmem Wasser, je nach Indikation, aufgießen. Den Kopf mit einem Handtuch abgedeckt darüberhalten und die Dämpfe für 10–15 Minuten entspannt einatmen.

WICHTIG BEI DER AUFBEWAHRUNG ÄTHERISCHER ÖLE

Setzen Sie die Essenzen keinem direkten Sonnenlicht aus. Sie sollten außerdem möglichst kühl gelagert werden. Bewahren Sie sie an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf.

Rezeptbeispiele: Eukalyptus-Inhalation (Seite 76) und Inhalation mit Pfefferminze (Seite 78).

Einnahme: Da ätherische Öle Konzentrate sind, werden sie nicht pur in den Mund getropft, sondern auch mit Basisöl verdünnt. Sanddornfruchtfleischöl ist besonders mild und für diese Anwendung gut geeignet, da es durch den fruchtigen Geschmack die bittere Note gut neutralisiert. Tropfen Sie das ätherische Öl am besten auf einen Löffel mit Basisöl, nehmen Sie es in den Mund und bewegen Sie es noch einige Minuten hin und her, bevor Sie es hinunterschlucken. So kann das ätherische Öl gut über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Da ätherische Öle Konzentrate sind, werden zur innerlichen Einnahme meist nur 1–2 Tropfen verwendet.

Rezeptbeispiel: Heiße Tasse »Lavendel« (Seite 64).

Aromaküche: Ätherische Öle schmecken meist eher herb oder bitter und sind pur deshalb gar nicht so beliebt. In der Verdünnung mit einem Esslöffel Olivenöl sieht das aber schon wieder ganz anders aus und kann im Salat sehr lecker schmecken. Die Kunst bei der Verwendung ätherischer Öle zum Aromatisieren von Speisen und Getränken besteht also darin, die Essenzen ganz niedrig zu dosieren und immer gut darin zu verteilen, zum Beispiel in Olivenöl, Honig, Sirup, Sahne usw.

Rezeptbeispiel: Rosendessert mit Mango (Seite 66).

UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN UND WARNHINWEISE

Im Großen und Ganzen sind naturreine ätherische Öle gut verträglich, sofern sie in der richtigen Dosierung verwendet werden. Vor allem für Babys, Kleinkinder, Schwangere und schwer kranke Menschen sollte die Ölauswahl immer besonders sorgfältig erfolgen. Halten Sie im Zweifelsfall immer Rücksprache mit Ihrem naturheilkundlichen Arzt oder Ihrer Apothekerin. Die Rezepte in diesem Buch sind für Erwachsene dosiert, einige können durch eine niedrige Dosierung auch für Kinder bzw. Schwangere angepasst werden (siehe Tabelle, Seite 14). Bitte prüfen Sie immer, ob alle Öle für Kinder bzw. Schwangere geeignet sind.

Kinder: Für Kinder sollten Sie immer besonders milde Öle verwenden und sie niedriger dosieren als für Erwachsene: 10% für Babys, 25% für Kleinkinder und 50% für Schulkinder. Folgende Öle bitte nicht für Kinder verwenden: Kampher, Ysop, Wintergrün. Folgende Öle nicht für Babys und Kinder bis 3 Jahre verwenden: Eukalyptus, Kampher, Oregano, Pfefferminze, Salbei, Ysop, Wintergrün.

Schwangere: Für Schwangere empfiehlt es sich, ungefähr die Hälfte der normalen Er-

wachsenen-Dosierung zu verwenden. Folgende Öle bitte außer zur Raumbeduftung nicht einsetzen oder wenn dann nur nach fachlicher Rücksprache: Anis, Bergbohnenkraut, Cajeput, Fenchel, Kampher, Muskatellersalbei, Nelke, Niauli, Salbei, Schafgarbe, Ysop, Wacholder, Wintergrün, Zimt.

Hautfreundliche Öle: Cajeput, Cistrose, Kamille blau, Kamille römisch, Karottensamen, Kardamom, Lavendel, Magnolie, Majoran, Manuka, Muskateller Salbei, Myrrhe, Neroli, Niaouli, Patchouli, Ravintsara, Rose, Rosengeranie, Rosenholz, Sandelholz, Teebaum, Vetiver, Weihrauch, Ylang Ylang, Zeder, Zypresse. Diese Öle sind in den empfohlenen Dosierungen besonders empfehlenswert für die Anwendung auf der Haut.

Hautreizende Öle: Bergbohnenkraut, Eisenkraut, Nelke, Oregano, roter Thymian, Zimt, Zitrusöle wie Bergamotte, Bitterorange, Limette, Mandarine, Zitrone. Pfefferminze und andere Minzen sind eigentlich nicht hautreizend, kühlen aber die Haut und sollten deshalb nicht im Bad verwendet werden. All diese Öle sollten bei empfindlicher Haut am besten gar nicht verwendet bzw. nur ganz niedrig dosiert werden. Auch für normale Hauttypen bitte nur niedrig dosiert einsetzen.

Welches Öl ist wofür gut?



Name	Botanischer Name	Wofür?	Rezepte
Angelika	Angelika archangelica	Schnupfen, Abwehrkräfte, Magen und Verdauung	Seite 80
Basilikum	Ocimum basilicum	Stress, Motivationslosigkeit, Magen und Verdauung	Seite 54, 62
Bergamotte	Citrus bergamia	Trauer, Niedergeschlagenheit, Schlafprobleme	Seite 50
Bitterorange	Citrus aurantium var. amara	Stress, Mutlosigkeit, Antriebslosigkeit	Seite 44, 60
Cajepot	Melaleuca cajuputi	Erkältungszeit, Husten, Ohrenschmerz	Seite 32, 92
Cistrose	Cistus ladaniferus	Hautpflege, Neurodermitis, Aufregung, Unruhe	Seite 70, 106
Eukalyptus	Eucalyptus globulus	Husten, Sinusitis, Gelenkschmerz	Seite 36, 40, 76, 88, 94
Grapefruit	Citrus paradisi	für mehr Euphorie und Motivation	Seite 30, 56, 58, 96, 98
Jasmin	Jasminum grandiflorum	Erotik, Schlaf, Verspannungen	Seite 22
Kardamom	Elettaria cardamomum	Verdauungsbeschwerden, Unruhe, Stress	Seite 42, 90
Kiefernnadel	Pinus sylvestris	Erkältungszeit, Kraftlosigkeit, Sauna, Sportler	Seite 96
Lavendel	Lavandula angustifolia	Schlafprobleme, Hautpflege, Erste-Hilfe-Öl	S. 22-26, 30, 34, 38-46, 52, 58, 62, 64, 68, 70, 71, 80, 82, 92, 100-106, 109, 110, 114, 118
Limette	Citrus aurantifolia	Energielosigkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme	Seite 56, 66, 90
Majoran	Origanum majorana	Magenschmerzen, Unruhe, Kopfschmerz	Seite 22, 26, 34, 80
Mandarine	Citrus reticulata	Lustlosigkeit, Aufregung, Unruhe	Seite 22, 42, 52, 98
Manuka	Leptospermum scoparium	Hautpflege, Fußpilz, Nervosität, Aufregung	Seite 118, 120
Melisse	Melissa officinalis	Aufregung, Schlafprobleme, Herpes	Seite 116
Nanaminze	Mentha spicata var. crispa	Mundpflege, Frische, Aktivität	Seite 26, 88
Neroli	Citrus aurantium var. amara	Aufregung, Unruhe, Schönheitspflege	Seite 46, 48, 50, 60
Orange	Citrus sinensis	Motivationslosigkeit, für mehr gute Laune	Seite 50
Oregano	Origanum vulgare	Verdauungsbeschwerden, Desinfektion	Seite 94
Pfefferminze	Mentha piperita	Mundpflege, Frische, Aktivität	Seite 28, 78, 90
Ravintsara	Cinnamomum camphora	Erkältungszeit, Grippe, Hautpflege	Seite 74, 86, 88
Rose	Rosa damascena	Schönheitspflege, Harmonie, Hautregeneration	Seite 66, 68, 103, 106, 110, 112, 114
Rosmarin	Rosmarinus officinalis ct. Cineol	Aktivität, Sport, schwere Beine	Seite 30, 32, 36