

7 Ätherische Öle

Jedes ätherische Öl hat einen chemischen „Fingerabdruck“, der im Labor des Chemikers analysiert werden kann. Es gibt nicht das Lavendelöl oder das Rosenöl, da die geografische Lage der Pflanze, das Wetter, die Düngung und andere Faktoren die Zusammensetzung von ätherischen Ölen erheblich beeinflussen können. Die in diesem Kapitel bei den ätherischen Ölen für Sie zusammengestellte Auflistung der jeweiligen Inhaltsstoffe zeigt daher nur eine Momentaufnahme, nämlich den „Fingerabdruck“ einer konkreten Ölcharge einer Firma, oder es werden nur die typischen Inhaltsstoffe aufgelistet.

Die grafische Aufbereitung der relevanten Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen „in Tropfenform“ soll Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dabei helfen, auf einen Blick nicht nur die Menge dieser Inhaltsstoffe einschätzen zu können, sondern – über die Farbgebung – auch gezielt gewünschte Eigenschaften von Ölen zu finden.

Info

Die Tropfengrafiken

Türkisfarbener Tropfen: Suchen Sie beispielsweise deutlich **schleimlösende** Öle für jemanden mit Husten, achten Sie auf einen möglichst großen türkisfarbenen Tropfen.

Blauer Tropfen: Möchten Sie **entspannend** wirksame Öle finden, zeigt Ihnen ein großer blauer Tropfen den Weg.

Gelber Tropfen: Ein großer gelber Tropfen führt Sie zu **schmerzlindernden und luftreinigenden** Ölen.

Violettgrauer Tropfen: Ein sehr großer Tropfen in Violettgrau kann auf ein Öl weisen, das bei sehr empfindlichen Menschen **nicht oder behutsam** angewendet werden sollte, da es sich um Moleküle handelt, die bereits in leichter Überdosierung problematisch sein können.

Es gilt zu bedenken, dass meistens selbst bei Nennung sehr vieler Einzelstoffe sog. Spurenstoffe fehlen können, da diese (noch) nicht bekannt oder (noch) nicht mit modernen Analysemethoden aufzudecken sind. Seit den ersten Auflagen dieses Buches sind die Analysen jedoch wesentlich ausführlicher geworden, auch solche, die bei einigen französischen und US-amerikanischen Öle-Anbietern für jedermann zugänglich auf deren Websites einsehbar sind. Aus Platzgründen werden nach wie vor die mengenmäßig

relevanten Inhaltsstoffe aufgelistet und auch solche winzigen Anteile, die bereits für ihre stimmungsaufhellenden Eigenschaften bekannt sind, sowie etliche Inhaltsstoffe, die zwar im Bereich unter 1 % vorkommen, dennoch aber wesentlichen Einfluss auf die Duftqualität und therapeutische Wirkungen haben können – einige davon zeigen insbesondere deutliche psychische Effekte, v.a. wenn sie **Stickstoffverbindungen** wie beispielsweise in Methylantranilat enthalten.

Zudem verändert sich ein Öl durch Oxidationsprozesse ständig, in erster Linie durch Öffnen und Schließen der Flaschen und durch unsachgemäße Lagerung.

Bei allen ätherischen Ölen sind zur Sicherheit immer auch „Nebenwirkungen und Kontraindikationen“ angegeben, die bei **nicht sachgemäßer Anwendung** auftreten können.

! Cave

Die 12 ätherischen Öle, deren Überschriften nachfolgend mit dem Warnhinweis !! gekennzeichnet sind, dürfen auf gar keinen Fall innerlich angewendet werden, sie sollten auch nicht auf die Haut aufgetragen werden. Bei berechtigten Indikationen können sie von gut geschulten Therapeutinnen und Therapeuten kurzzeitig, stark verdünnt und äußerlich eingesetzt werden.

Die im Folgenden aufgeführten Eigenschaften und Indikationen von ätherischen Ölen stammen aus der Praxis und Lehrtätigkeit der Autorin, zudem wurden sie der internationalen Fachliteratur entnommen. Viele davon entstammen der Erfahrungsheilkunde, jedoch sind bereits etliche Indikationsgebiete wissenschaftlich abgesichert. Beispiele von wissenschaftlichen Arbeiten, in den meisten Fällen handelt es sich um **klinische Studien**, sind unter der jeweiligen Monografie aufgeführt; sie können im Bereich der evidenzbasierten Aromapflege wertvolle Helfer zur Absicherung darstellen. Allerdings sind wissenschaftliche Designs oft nur sehr bedingt geeignet, um im Pflegebereich aussagekräftig zu sein.

Was den meisten Aromapflegenden nicht bewusst ist: Leider werden weltweit sehr viele, teils haarsträubende Studien mit ätherischen Ölen an Tieren durchgeführt. Die Ergebnisse

können niemals in allen Bereichen auf den Menschen übertragen werden. Verhaltensbeobachtungen, beispielsweise bei Linderung von Angstzuständen, könnten dennoch Relevanz für ähnliche Symptome beim Menschen haben, wie am Beispiel von Lavendel- und Orangenöl vielfach nachgewiesen werden konnte.

i Info

Hinweis zu den Pflanzenfotos

Bei einigen Pflanzen, deren ätherische Öle in unterschiedlichen Chemotypen vorkommen, wurden Fotos von fast gleich aussehenden Pflanzen der jeweiligen Gattung verwendet. Dies erfolgte bei Boswellia, Cinnamomum, Eucalyptus, Galbanum, Litsea, Ocimum, Rosmarinus, Thymus und Tagetes.

Ich danke den Firmen Aroma-Impulse, Bahnhof-Apotheke, Feeling, Farfalla, Florentia, Golgemma, Jophiel (Rottaler Aromaöle), Light-of-Nature, Neumond, Primavera Life und Stillpoint Aromatics für die Überlassung der Analysen.

7.1 *Abelmoschus moschatus* Medik.

Moschuskörner, Ambrette

Herkunft des Namens: abelmosco, port., span., ital. = Okra oder Bisameibischstrauch; moschus, gr. = Moschus, stark riechendes, erotisierendes Sekret des Moschusochsen

Pflanzenteil: Samen

Gewinnung: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Malvaceae, Malvengewächse

Dieser hitzeliiebende Verwandte (**Abb. 7.1**) des Gemüses Okra(schoten) ist eine bis zu 2 m hohe Pflanze mit gelben Blüten. Die bis zu 3 mm großen dunklen und nierenförmigen Samen liefern eines der teuersten ätherischen Öle sowie ein

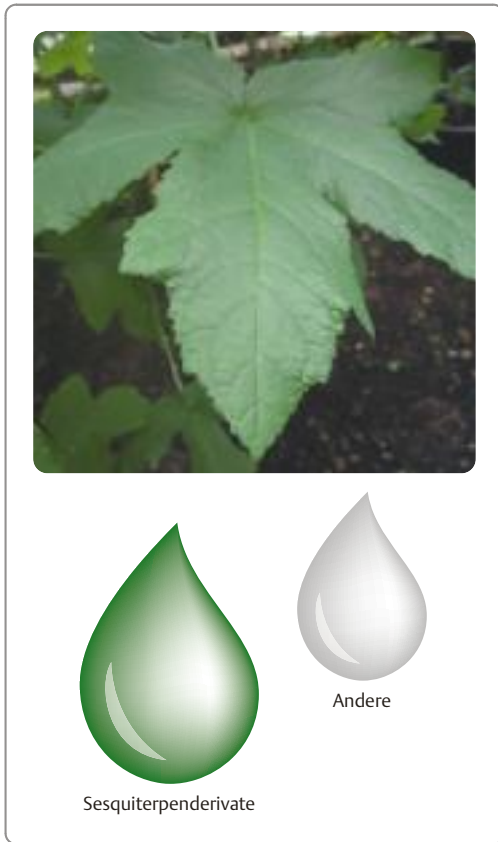


Abb. 7.1 Abelmoschus moschatus Medik.

fettes Öl, beide mit einem leicht an Moschus erinnernden Duft, der gerne als aphrodisische Basisnote eingesetzt wird.

i Inhaltsstoffe

Sesquiterpenderivate

- 51,45 % Farnesolacetat
- 13 % Ambrettolid (Lacton)
- 1,16 % α -Guaien

Säuren

- Ambrettolsäure
- Palmitinsäure

Quelle: [27], [378]

Wichtige Eigenschaften:

- aphrodisisch
- spasmolytisch
- neurotonisch
- karminativ

Hauptindikationen:

- Burn-out
- Ängste, Depressionen
- Stresssymptome
- Muskelschmerzen

Nebenwirkungen und Kontraindikationen:

- Bei den üblicherweise eingesetzten Verdünnungen sind keine Nebenwirkungen zu erwarten.

7.2 Abies alba Mill.

Weißtanne, Silbertanne, Edeltanne

Herkunft des Namens: abies, lat. = Tanne (abire, lat. = weggehen, hochgehen, hochwachsen); alba, lat. = weiß

Pflanzenteil: Zweige mit Nadeln, selten auch Zapfen

Gewinnung: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Pinaceae, Kieferngewächse

Der feine Weihnachtsduft des ätherischen Öles der Weißtanne (**Abb. 7.2**) zeigt eine hervorragende Wirkung bei entzündlich-rheumatischen Schmerzen von Knochen und Muskeln. Das Öl gibt Kraft und Durchhaltevermögen, hilft bei körperlicher und seelischer Erschöpfung. Es eignet sich hervorragend für selbst gemachte Raumsprays, welche die Raumluft keimärmer machen. Dieses Öl hält nur 1,5–2 Jahre nach dem Öffnen, je nach Lagerung und Sauerstoffspiegel im Fläschchen.



Abb. 7.2 Abies alba Mill.

i Inhaltsstoffe

Monoterpene

- 9,5–24 % α -Pinen
- 11–21 % Camphen
- 54 % (S)-(-)-Limonen
- 1,8 % β -Myrcen
- Sabinen
- α -Phellandren
- α -Terpinen

Sesquiterpene

- 2,1 % α -Caryophyllen
- 0,4 % Longifolen

Monoterpenole

- Borneol
- Terpeneol-4
- α -Terpineol

Monoterpenester

- 10 % Bornylacetat
- 0,6 % Geranylacetat
- Linalylacetat
- Citronellylformiat
- α -Terpinylacetat

Oxide

- 0,2 % Caryophyllenoxid

Quelle: Golgemma

Wichtige Eigenschaften:

- stark antiseptisch (Raumluft)
- sanft stimulierend
- sekretolytisch
- hyperämisierend
- analgetisch

Hauptindikationen:

- Bronchitis
- Burn-out
- Sinusitis, Rhinitis
- Arthrose, Arthritis
- Konzentrationsprobleme

Nebenwirkungen und Kontraindikationen:

- Bei Überdosierung und bei oxidiertem Öl, v. a. im warmen Badewasser, kann es zu Hautreizungen führen.
- Maximal 18 Monate nach dem Öffnen auf der Haut benutzen.

Wissenschaftliche Arbeiten:

- Die folgende Studie bezieht sich zwar nicht auf einzelne Baumdüfte wie Weißtannenduft, sondern auf Waldluft und Waldgeruch allgemein, doch können ihre Ergebnisse zumindest teilweise auf Spaziergänge in unseren einheimischen Wäldern übertragen werden. Denn weltweit geben viele Baumarten Monoterpene an die Luft ab, insbesondere wenn sie von Sonne beschienen werden. Für mehrere kleine japanische Arbeiten unterzogen sich jeweils ca. 12 Probanden des dort beliebten „Shinrin-yoku“ (Waldbaden), sie spazierten an 2 aufeinander folgenden Tagen jeweils 2,5 km durch ein bewaldetes Gebiet. Die Aktivität ih-

rer natürlichen Killerzellen (spezielle Lymphozyten des Immunsystems) war erhöht, der Effekt dauerte noch gut 7 Tage nach dem Verweilen in der terpenreichen Luft an. Auch konnte eine Reduktion der Aktivitäts- oder Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin (Epinephrin und Norepinephrin) im Urin der Probanden nachgewiesen werden [393].

7.3 Abies balsamea L. (Mill.)

Balsamtanne

Herkunft des Namens: abies, lat. = Tanne (abire, lat. = weggehen, hochgehen, hochwachsen); balsameus, lat. = balsamartig

Pflanzenteil: Zweige mit Nadeln

Gewinnung: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Pinaceae, Kieferngewächse

Diese Tannenart (**Abb. 7.3**) wächst im nördlichen Nordamerika, v. a. in Kanada. Der Duft ist fein waldig, frisch und eignet sich hervorragend

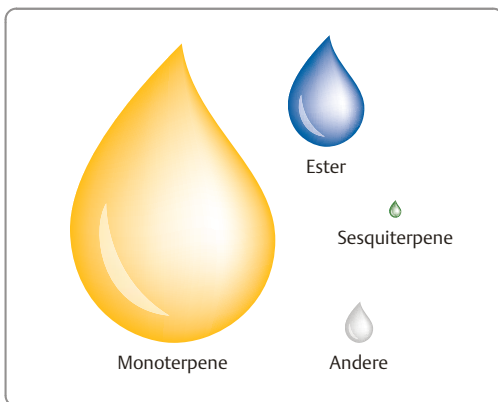


Abb. 7.3 Abies balsamea L. (Mill.).

für konzentrationsfördernde Mischungen. In der Weihnachtszeit weckt er schöne Erinnerungen an echte altmodische Weihnachtsbäume und wirkt gleichzeitig luftreinigend.

i Inhaltsstoffe

Monoterpene (bis 90 %)

- 35,21 % β -Pinen
- 16,12 % δ -3-Caren
- 13,85 % (S)-(-)-Limonen
- 10,46 % α -Pinen
- 6,73 % Camphen
- 1,96 % Santen
- 1,72 % Myrcen
- β -Phellandren

Sesquiterpene

- 0,30 % β -Caryophyllen

Monoterpenester (bis zu 25 %)

- 8–16 % Bornylacetat

Quelle: Golgemma

Wichtige Eigenschaften:

- stark antiseptisch (Raumluft)
- entkrampfend, öffnend (Atemwege)
- sanft stimulierend
- sekretolytisch
- hyperämisierend
- analgetisch

Hauptindikationen:

- Bronchitis
- Burn-out
- Sinusitis, Rhinitis
- Arthrose, Arthritis
- Konzentrationsprobleme

Nebenwirkungen und Kontraindikationen:

- Bei Überdosierung und bei oxidiertem Öl, v. a. im warmen Badewasser, kann es zu Hautreizungen führen.
- Maximal 18 Monate nach dem Öffnen auf der Haut benutzen.

7.4 *Abies grandis* (Doug. ex D.Don) Lindl.

Riesentanne, Küsten-Tanne

Herkunft des Namens: abies, lat. = Tanne (abire, lat. = weggehen, hochgehen, hochwachsen); grandis, lat. = groß

Pflanzenteil: Zweige mit Nadeln

Gewinnung: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Pinaceae, Kieferngewächse

Mit ihren fast 100 m Höhe zählt diese Tannenart (Abb. 7.4) zu den größten Bäumen ihrer Art und



Abb. 7.4 *Abies grandis* (Doug. ex D.Don) Lindl.

zu den größten Bäumen überhaupt (der größte Baum der Erde, eine Sequoia, misst gut 115 m). Sie ist im pazifischen Nordwesten der USA zu Hause, in Aussehen und Duft des ätherischen Öles erinnert sie an die Weißtanne.

i Inhaltsstoffe

Monoterpene

- 20–31 % β -Pinen
- 13–25 % β -Phellandren
- 8–11,5 % Camphen
- 4,5–7,5 % α -Pinen
- 1–3 % Terpinolen
- 1–2 % α -Terpinen

Monoterpeneole

- 1–3,5 % α -Terpineol

Diterpene

- Abietadien

Monoterpenester

- 12–26 % Bornylacetat

Quelle: [4]

Wichtige Eigenschaften:

- stark antiseptisch (Raumluft)
- entkrampfend, öffnend (Atemwege)
- sanft stimulierend
- sekretolytisch
- hyperämisierend
- analgetisch

Hauptindikationen:

- Bronchitis
- Burn-out
- Sinusitis, Rhinitis
- Arthrose, Arthritis
- Muskelverspannungen
- Konzentrationsprobleme

Nebenwirkungen und Kontraindikationen:

- Bei Überdosierung und bei oxidiertem Öl, v. a. im warmen Badewasser, kann es zu Hautreizungen führen.
- Maximal 18 Monate nach dem Öffnen auf der Haut benutzen.

7.5 *Abies sibirica* Ledeb.

Sibirische Tanne, „Fichtennadel“

Destillierte Pflanzen mit identischem deutschem Ölenamen: *Picea abies* (L.) H.Karst. (Gewöhnliche Fichte, Rotfichte)

Herkunft des Namens: abies, lat. = Tanne (abire, lat. = weggehen, hochgehen, hochwachsen); sibirica, lat. = aus Sibirien

Pflanzenteil: Zweige mit Nadeln

Gewinnung: Wasserdampfdestillation

Pflanzenfamilie: Pinaceae, Kieferngewächse

Positivmonografie der Kommission E: *Piceae aetheroleum*

Das für Badezusätze und Franzbranntwein verwendete „Fichtennadelöl“ wird oft aus den Nadeln dieser Tannenart (**Abb. 7.5**) gewonnen, es ist im Gegensatz zu vielen anderen Nadelölen reich an Monoterpenestern und somit entspannend wirksam. Es ist das hautverträglichste unter den Nadelölen und darum ideal für erkältete Kinder und ältere Menschen geeignet.

i Inhaltsstoffe

Monoterpene

- 10–20% Camphen
- 15% δ -3-Caren
- 12% α -Pinen
- 5% (S)-(-)-Limonen
- 3% β -Phellandren

Diterpenole

- Isoabienol

Ester

- 30–40% Bornylacetat
- Terpinylacetat

Quelle: [182]

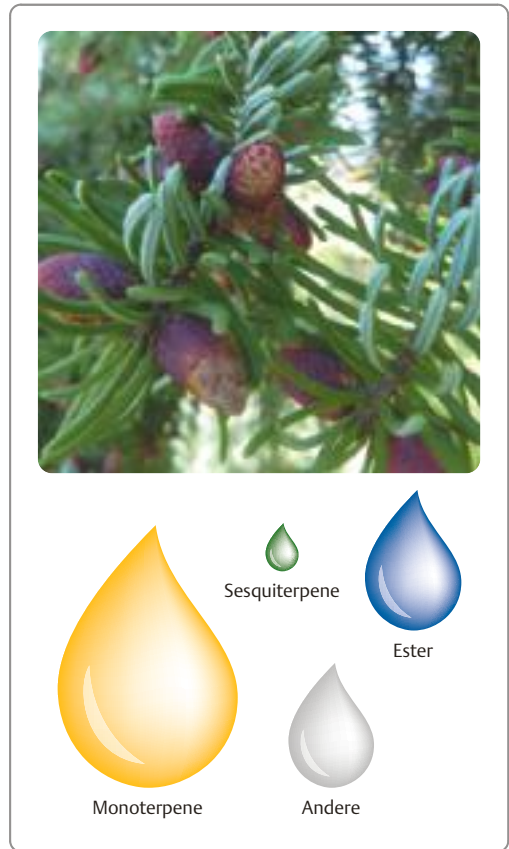


Abb. 7.5 *Abies sibirica* Ledeb. (Foto: Sibylle Broggi-Läubli, www.florentia.ch)

Wichtige Eigenschaften:

- stark spasmolytisch
- sekretolytisch

Hauptindikationen:

- Bronchitis, asthmatische Bronchitis
- spastische Kolitis
- wiederholte Harnwegsinfekte

Nebenwirkungen und Kontraindikationen:

- Bei Überdosierung und bei oxidiertem Öl, v. a. im warmen Badewasser, kann es zu Hautreizungen führen.
- Maximal 18 Monate nach dem Öffnen auf der Haut benutzen.

7.6 Acacia dealbata Link.

Mimose

Herkunft des Namens: acanthus, lat. = Dorn, Stachel, akazo, gr. = schärfen (viele Akazien sind sehr dornig); dealbatus, lat. = abgeweißt, weiß bestäubt (die Blättchen können von einem feinen hellgrauen Flaum überzogen sein)

Pflanzenteil: Blüten

Gewinnung: Solventextraktion

Pflanzenfamilie: Leguminosae, Hülsenfrüchtler

Dieses pudrig duftende Absolve wird aus den gelben Blüten von Akazienbäumen (**Abb. 7.6**) gewonnen, umgangssprachlich werden sie Mimosen genannt. Bei echten Mimosen (*Mimosa pudica*, auf Deutsch: Sinnpflanzen) handelt es sich jedoch um krautig, fast rankend wachsende Pflanzen, oft mit weißen oder rosafarbenen Blüten. Der feine und kostbare Duft, der auch aus *Acacia decurrens* gewonnen wird, ist ein wertvoller Helfer in der Psycho-Aromatherapie.

i Inhaltsstoffe

- 52 % Lupeol (auch Lupenol und Fagarsterol genannt, ein Triterpenalkohol)
- 28 % C 19-Kohlenstoffe
- 25,5 % C 17-Kohlenstoffe
- 4 % 3-Keto-urs-12en
- 4,5 % Methylanisat
- 1 % Anisaldehyd
- Palmitinsäure

Quelle: Florihana, [523]

Wichtige Eigenschaften:

- psychisch aufhellend
- psychisch stabilisierend

Hauptindikationen:

- seelische Erschütterungen
- Traumata
- Gefühle von Verletzlichkeit

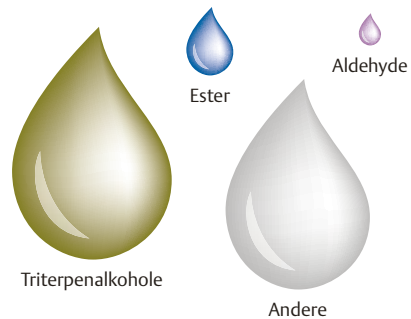


Abb. 7.6 Acacia dealbata Link.

Nebenwirkungen und Kontraindikationen:

- Hervorragend verträgliches Absolve, bei normaler Anwendung sind keine unerwünschten Nebenwirkungen bekannt.

Wissenschaftliche Arbeiten:

- In einer US-amerikanischen In-vitro- und In-vivo-Studie konnte gezeigt werden, dass der Hauptinhaltsstoff des Mimosenabsolves Lupeol (auch enthalten in Lebensmitteln wie Erdbeeren, Kohl, Mangos, Oliven, Paprika) eine signifikante Wirkung auf die Entstehungsprozesse von Prostata Tumoren besitzt. Die Autoren gehen von einer guten Übertragbarkeit des Tiermodells auf Menschen aus, insbesondere um Krebszellen, die nicht mehr auf die konventionelle Behandlung ansprechen, wieder für diese zu sensibilisieren [638].