

Aromatherapie

Mit Düften aus der Natur Wohlbefinden schenken



Neroliernte



Neroliblüte

Die Nase des Menschen ist wohl eines der am meisten unterschätzten Organe. Der Geruchssinn wirkt direkt auf das limbische System, eines der ältesten Regionen des Gehirns – verantwortlich für die Entstehung von Gefühlen ebenso wie für die Bildung bestimmter Hormone. Düfte können nicht nur eine wohltuende Wirkung auf die Psyche und den Körper des Menschen haben, sondern bei bestimmten Beschwerden auch als unterstützendes Heilmittel eingesetzt werden.

Das Wissen um die Heilkraft der Naturdüfte und Kräuter ist sehr alt. Die ersten Aufzeichnungen reichen über 5000 Jahre zurück.

Prof. Paolo Rovesti, der Begründer der Osmotherapie (Therapie des Riechens), entdeckte in den 1970er-Jahren in Taxila, im heutigen Pakistan, in einem Museum ein Destillationsgerät aus Ton. Bereits damals wurden aus Kräutern ätherische Öle hergestellt. (1) Wahrscheinlich sind sie zu religiösen, medizinischen und zu Schönheitszwecken hergestellt worden. Die heutige Aromatherapie folgt diesem alten Vorbild und dient dem Menschen zur Gesundheitsvorsorge, hilft bei entsprechenden Krankheitsfällen und wird ganzheitlich angewendet.

Auch 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. Im Tempel von Edfu (Oberägypten) befindet sich ein Raum, an dessen Wänden Rezepturen heiliger Salböle aufgemalt wurden.

Den Namen Aromatherapie verdankt sie in der Neuzeit dem französischen Chemiker René-Maurice Gattefossé, der sich intensiv mit den Pflanzenessenzen beschäftigte.

Seine Erkenntnisse über deren Heilwirkungen veröffentlichte er 1936 mit dem Buchtitel „Aromatherapie“. Experten betrachten die Aromatherapie heute als sichere und zuverlässige Naturheilmedizin, sie ist Teil der modernen Phytotherapie. (2, 3, 4)

Die ätherischen Öle der Aromatherapie können vor allem bei psychosomatisch mitverursachten Beschwerden wie Schlafstörungen, Verstimmung, Nervosität oder Stress verwendet werden. Auch als unterstützende Heilmittel bei Erkältungskrankheiten, Wechseljahr- oder nervösen Magen-Darm-Beschwerden sind die ätherischen Öle anerkannt.

Kleine Dosis, große Wirkung Bestimmte ätherische Öle wie etwa Lavendel, Bergamotte oder Zitrone wird eine ausgleichende und entspannende Wirkung zugeschrieben, Zitrone hat auch eine höchst konzentrationsfördernde Eigenschaft. Andere Düfte wie z. B. Eukalyptus, Rosmarin oder Orange haben eine aufbauende und anregende Wirkung. Rose kann wiederum balancieren und ausgleichen, das ätherische Rosenöl kann harmonisierend auf den Blutdruck wirken.

Welchen Duft man jedoch letztendlich verwendet, entscheidet aber vor allem auch die eigene Nase. Sympathie oder Antipathie hängt ganz von unserer Erfahrung ab. Ein Duft, den wir mit schwierigen Erlebnissen verbinden, z. B. „Uralt Lavendel“, der an die Tante erinnert, die wir nicht mochten. Die zu erwartende entspannende Wirkung eines feinen Lavendelöls wäre nicht gegeben, selbst wenn das Lavendelöl aus Wildsammlung oder aus Bioanbau kommt. Die negative Abspeicherung käme zuerst ins Spiel. Es würde Noradrenalin ausgeschüttet und ein regelrechter Fluchtreflex kann ausgelöst werden. Eine wunderbare Erinnerung hingegen an schöne Urlaubstage in Süditalien mit Orangenhainen und dem überwältigenden Neroliduft ist wie ein Jungbrunnen für die Psyche.

Diese angenehmen oder störenden Informationen, die der Duft uns unbewusst vermittelt, lassen uns fühlen, ob wir beruhigt, entspannt, aktiv oder abgeschlagen sind. Leiden wir an Schlaflosigkeit und fühlen wir uns gestresst, vermögen Lavendel fein oder Kamille römisch uns zu entspannen oder zu beruhigen. So kann der Einsatz von wohlriechenden naturreinen ätherischen Ölen sowohl unseren Körper pflegen als auch die Seele nähren und kann so Beschwerden auf eine sehr sanfte Weise



Myrthenblüte

lindern. Die ätherischen Öle enthalten die „Lebensenergie“ der Pflanzen.

Düfte, die unser limbisches System erreichen (das sogenannte Riechhirn), haben die Fähigkeit, durch einen elektrischen Umwandlungsprozess körpereigene Botenstoffe auszuschütten. Serotonin beispielsweise wird durch Kakao- oder Vanilleduft aktiviert, Endorphine können durch Grapefruit ausgelöst werden. Der Geruchssinn ist ein weiterer Mechanismus, über den die ätherischen Öle in der Lage sind, direkten Einfluss auf Psyche und Körper zu nehmen.

Aufgenommen werden die ätherischen Öle über drei Hauptwege: Über das Riechsystem gehen die Duftstoffe direkt in das limbische System. In dieser Gefühlszentrale spielen sich komplexe Vorgänge ab. (5) Die Inhaltsstoffe der ätherischen Öle wiederum gelangen über die Atmung, die Lunge, ins Blut, sodass sie über das Herz-Kreislauf-System einen deutlichen Effekt erzielen. Sie können allerdings auch topisch über die Haut oder Schleimhaut aufgenommen werden. Die Inhaltsstoffe sind nach ca. 20 Minuten im Blut nachweisbar. (6)

Die Wirkungsmöglichkeiten sind vielfältig: Vanilleextrakt ist wie ein Nerventonicum, das Angst stoppen kann und auch Heißhunger auf Schokolade mildert. Es steigert die körpereigene

ne Serotoninproduktion, die sowohl Angstreaktionen steuert als auch Heißhungerattacken auf Süßes beeinflusst.

Pfefferminze und Rosmarin dagegen regen den Kreislauf an und machen körperlich leistungsfähiger. Doch wo Wirkungen sind, gibt es auch Nebenwirkungen. Pfefferminze sollte bei Kindern unter sechs Jahren nicht eingesetzt werden, auch sehr kampferhaltige ätherische Öle wie Eukalyptus globulus sind für sie nicht geeignet.

Cajeput können auch Kleinkinder in der Erkältungszeit gut vertragen und sorgen für eine gute Belüftung der Atmungsorgane, da dieses inhaltsstofflich ausgewogen ist. Auch Astmatiker und Epileptiker profitieren von diesem milden Myrtengewächs – aber bitte immer vorsichtig mit wirkungsstarken ätherischen Ölen für diese Menschen umgehen.

Ätherische Öle vermischen sich nicht mit Wasser. Verwendet man sie pur (wie z. B. in einer Duftlampe), sind sie meist farblos mit einigen Ausnahmen wie die Zitrusöle: Orange oder Limette schimmern leicht orange bzw. gelb oder grünlich.

Da ätherische Öle nicht wasserlöslich sind, benötigt man Stoffe, die sie miteinander verbinden. Sie können sich Ihr aromafines Bad mit natürlichen Emulgatoren wie Honig, Sahne,



Myrthendestillation

Eigelb, fetten Ölen oder Lecithin zubereiten, gleichzeitig sind diese Trägerstoffe ausgesprochen hautfreundlich.

Für die praktische Anwendung vermischen Sie das ätherische Öl mit 2 EL Sahne und 2 EL Honig oder einem Eigelb, die Zutaten sind rückfettend und eignen sich deshalb besonders gut für die trockene Haut. Auf ein Vollbad zur Entspannung am Abend rechnet man für die Gesundheitsvorsorge 2 EL Sahne und 2 EL Honig, 3 Tropfen Rosenholz, 2 Tropfen Vanilleextrakt und 5 Tropfen Lavendel fein.

Vorsicht bei der Dosierung Der Umgang mit ätherischen Ölen erfordert Achtsamkeit und durchaus Vorsicht. Wie immer gilt auch hier: Die Dosis macht's.



Lavendelbauer

Normalerweise werden die Naturdüfte nicht unverdünnt am Körper angewendet. Deshalb ist die Anwendung in der Badewanne ideal und die Wirkung der wertvollen Essenzen kann sich mit der wohligen Wirkung des warmen Wassers verbinden.

Nie unverdünnt anwenden Ätherische Öle sind natürliche Produkte, die – richtig dosiert – in der Regel keine Nebenwirkungen auslösen. Es gibt Inhaltsstoffe aus der Gruppe der Phenole (Einzelstoff Thymol) und Ketone (Einzelstoffe Campher und Menthon), die in hohen Dosen allerdings auch toxisch sein können, je nach den entsprechenden Inhaltsstoffen. Ätherische Öle wie Eukalyptus globulus, Pfefferminze, Kampfer, Kamille oder Lavandin kommen deshalb bei einer homöopathischen Behandlung nicht zum Einsatz. Deshalb ist es wichtig, sich an die Dosierungsrichtlinien zu halten. Schwangere sollten auf einige ätherische Öle, die stark durchblutungsfördernd sind, verzichten.

Aromatherapie ganz praktisch Kräuter und Gewürze verströmen einen starken Geruch und geben diesen an die Umwelt ab. Dies sind die ätherischen Öle, die eine Vielzahl an Inhaltsstoffen aufweisen und als Vielstoffgemische gelten. So enthält ein echtes Rosenöl nachweislich bis zu 400 Inhaltsstoffe, Lavendel fein aus der Haute Provence bis zu 200 Inhaltsstoffe im Gegensatz zu seiner hybriden Form, dem Lavandin, der nur noch 80 Inhaltsstoffe nachweist und eher anregend wirkt durch seinen kampferhaltigen Anteil.

Öl ist nicht gleich Öl Ätherische Öle sind hoch konzentrierte und leicht flüchtige Pflanzenstoffe, die je nach Zusammensetzung ein differenziertes Vielstoffgemisch darstellen. Naturidentische Stoffe sind sogenannte Erdälderivate, Abfallstoffe der Mineralölindustrie, deren Inhaltsstoffe noch in der Natur vorkommen, dennoch nicht aus nachwachsenden Rohstoffen erzeugt werden. Sie werden aus fossilen Rohstoffen aus der Retorte gewonnen.

Die voll synthetischen Düfte enthalten sogar Inhaltsstoffe, die zum Teil noch nicht einmal in der Natur vorkommen und sich von den Pflanzeninhaltsstoffen zum Teil stark unterscheiden. Damit entstehen oft preiswertere Duftöle.

Beim Kauf ist zu beachten: Auf der Etikette sollten klare Angaben zu der Pflanze stehen:

- Erklärung, dass es sich um ein 100-prozentiges ätherisches Öl handelt
- aus welchen Pflanzenteilen es gewonnen wurde
- der lateinische Name
- aus welchem Land es kommt
- die Milliliter-Angabe
- die Gewinnungsart
- falls es verdünnt wurde: mit was zu wie viel Prozent

Ätherische Öle sind höchst flüchtig und haben deshalb nichts mit fetten Ölen, den sogenannten Trägerölen wie Jojoba-, Mandel-, Sonnenblumen- oder Traubenkernöl, zu tun. Deshalb hinterlassen sie auf einem Fließpapier keinen Fettfleck. Sie lösen sich allerdings hervorragend in genau jenen Ölen wie auch Alkohol. Sie kommen in den Pflanzen in den sogenannten Öldrüsen in winzig kleinen Öltröpfchen vor. Nur bei den Zitrusfrüchten können wir es direkt in den Schalen sehen. Für die Aromatherapie gewinnt man aus dem Bitterorangenbaum drei verschiedene Sorten von ätherischen Ölen: Aus der Blüte stammt das Orangenblütenöl – das sogenannte Neroliöl, das Rescue der Aromatherapie. Aus dem kleinen Fruchtansatz und den Blättern gewinnt man das sogenannte Petit Grain Öl und in der ausgewachsenen Bitterorangenschale kommt das zart orange bis helle Bitterorangenschalenöl vor.

Drei bis fünf verschiedene Gewinnungsarten sind heute üblich, um eine gute Qualität ätherischer Öle für die Aromatherapie herzustellen:

Wasserdampfdestillation Die gebräuchlichste Form und Verfahrenstechnik ist die Wasserdampfdestillation. In einer Inoxstahldestille auf einem entsprechenden Rost wird das Pflanzenmaterial geschichtet und angestampft. Abgestimmt auf die jeweilige Pflanzenart wird der Wasserdampf über das Pflanzengut zugeführt, der das ätherische Öl herauslöst und an den Wasserdampf bindet. Der essenzialhaltige Dampf wird im Kondensator gekühlt und im Florentinertopf wird das ätherische Öl-Wasser-Gemisch aufgefangen – da das ätherische Öl in der Regel leichter ist als Wasser, schwimmt es auf dessen Oberfläche. Für jede Pflanze gibt es unterschiedliche Parameter und Zeiten, um eine herausragende

Qualität zu bekommen. So wird ein bestes ätherisches Lavendelöl über eine Stunde destilliert, um die wertvollen Cumarine zu erhalten. Billigprodukte werden oft mit mehr Druck und kürzeren Destillationszeiten produziert.

Kaltpressung Die schonende Kaltpressung mit Wasser kann nur für die Zitrusöle angewendet werden, da die ätherischen Öltropfen relativ oberflächlich mit dem bloßen Auge sichtbar gelöst werden können. Im Anschluss wird das Öl-Wasser-Gemisch zentrifugiert und mehrmals gefiltert. Bei hochwertigen Zitrusölen wie Bergamotte, Mandarine, Orange, Zitrone etc. kann es zu Trübungen durch die natürlichen Wachsanteile kommen, dies zeigt lediglich ihre Naturbelassenheit. Sie sind sehr lichtempfindlich. Bitte niemals unverdünnt auf die Haut auftragen und niemals ein Sonnenbad mit Pflegeprodukten aus Zitrusölen nehmen!

Cave: Zitrusöle haben fototoxische Eigenschaften, vor allem Bergamotte. Kühl lagern (jedoch niemals im Kühlschrank) bei ca. 12 bis 18 Grad.

Absoluegewinnung Kostbare Blütendüfte wie Jasmin, Tuberose oder Mimose lassen sich weder durch Wasserdampfdestillation noch durch Alkoholextraktion gewinnen. Diese sogenannte Absolues (lateinisch solvere = lösen) sind hochkonzentrierte Duftstoffe, die in speziellen Lösungsverfahren – der Enflueuragemethode – bis in die 1970er-Jahre noch hergestellt wurden. Diese intensive Handarbeit ist äußerst kostspielig und wird heute vorwiegend mit Hilfe von Lösungsmitteln wie Petroläther oder Hexan vorgenommen. Zunächst erhält man das salbenartige Concrete. In einem weiteren Arbeitsschritt wird dann das Lösungsmittel mit Alkohol unter Vakuum abdestilliert.

Bräuchte man für die Wasserdampfdestillation vier bis fünf Tonnen frisch gepflückte Rosenblüten für ein Kilogramm Rosendestillat, genügen bei diesem Verfahren zwei bis drei Tonnen. Ein Milliliter Rosenöl kann daher zwischen 20 bis 40 Euro kosten, die Verdünnung mit biologischem Alkohol hat sich deshalb im Kosmetikbereich durchgesetzt und ist entsprechend günstiger.

Anwendungen in der Aromatherapie und in der Wohlfühlpflege

Duftlampe und Duftsteine Die beliebteste Form der Beduftung von Räumen sind Duftlampen oder Duftsteine. In der mit Wasser gefüllten Schale werden einige Tropfen ätherischer Öle auf die Wasseroberfläche geträufelt – es ist sozusagen eine umgekehrte Destillation. Sie wird mit einem Teelicht oder mit einer elektrischen Birne betrieben. Die Flamme



Wohlfühlen durch Aromadüfte

erwärmt das Wasser und an die Wassertropfen binden sich wie feine Aerosole die ätherischen Öltröpfchen, verteilen sich fein im Raum und desinfizieren die Raumluft.

Monoterpenhaltige Zitrusfruchtschalenöle wie Zitrone können keimtötend wirken, sie haben eine raumlufthereinigende Wirkung, auch die alpha- und beta-Pinen enthaltenden Holzöle wie Weißtanne, Douglasfichte und Riesentanne können raumreinigend wirken.

In dieser Jahreszeit des Übergangs eignet sich beispielsweise für einen 20 m² großen Raum:

- **Waldluft** 2 Tropfen Zeder, 4 Tropfen Weißtanne und 2 bis 3 Tropfen Myrte türkisch oder Myrte Anden
- **Heitere Gelassenheit** 5 Tropfen Grapefruit, 3 Tropfen Orange, 2 Tropfen Benzoe Siam oder Vanilleextrakt
- **Lebensfreude** 3 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Limette, 3 Tropfen Rosenholz, 2 Tropfen Litsea

In der Regel rechnet man für diese Raumgröße mit 8 bis 10 Tropfen.

Kleine Massagen und Körperreibungen Die Verbindung von Massage und duftenden Körperölen ist wohl die angenehmste Form der Aromatherapie. Der wunderbare Duft und die körperliche Berührung führen zu einer allgemeinen Entspannung und helfen, die heilende Wirkung zu verstärken. Reine kaltgepresste Pflanzenöle wie Aprikosenkern, Jojoba, Mandel, Macadamianuss, Nachtkerze etc. sind wahre Luxusträger für die reinen Naturdüfte. Sie enthalten einfach, zweifach und sogar bis zu dreifach ungesättigte Fettsäuren, sodass die Feuchtigkeit der Haut noch zusätzlich gestärkt werden kann. Somit werden vorzüglich auch kosmetische Eigenschaften gestärkt.

Mandelöl gehört zu den Klassikern der Aromamassage und wird oft im Verhältnis 2:1 mit Aprikosenkernöl und einem Teil Jojoba-

öl für die Ganzkörperbehandlung gemischt. Mandelöl eignet sich für jeden Hauttyp, besonders empfindliche und trockene Haut profitiert davon.

Jojobaöl wird aus den Nüssen eines in Südamerika und in der mexikanischen Wüste beheimateten, bis zu drei Meter hohen Strauches gewonnen. Es ist eigentlich gar kein Öl, sondern ein flüssiges Wachs. Es wird daher nie ranzig und ist unbegrenzt haltbar. Jojobaöl dringt recht rasch in die Haut ein, reguliert die Hautfeuchtigkeit und macht die Haut geschmeidig.

• **Streicheinheit für Körper und Seele** 100 ml Mandelöl, 4 Tropfen Vanilleextrakt, 10 Tropfen Lavendel fein und 8 Tropfen Rosenholz oder Linaloeholz

• **Wohltat Haut und Seele** 50 ml Mandelöl, 20 ml Aprikosenkernöl und 30 ml Jojobaöl, 5 Tropfen Rose damascena 10%ig persisch oder türkisch, 5 Tropfen Rosengeranie, 3 Tropfen Sandelholz indisch, 2 Tropfen Neroli 10%ig, 3 Tropfen Bergamotte oder Litsea

• **Vitaldrink zur Stärkung** 50 g Akazienhonig, 3 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Vanilleextrakt, gut vermengen; davon 1 TL in einen Verveinetee oder Kräutertee einrühren



Maria M. Kettenring

Aroma- und Gesundheitspraktikerin BfG und Autorin

villaroma@t-online.de

Literaturhinweise

- (1) Rovesti, Paolo; Fischer Rizzi, Susanne: Auf der Suche nach den verlorenen Düften, Irisiana Verlag, München, 1997
- (2) Kettenring, Maria M.: Ätherische Öle, mit individuellen Rezepten für Schönheit und Wohlbefinden, Südwest Verlag, München, 2009
- (3) Werner, Monika; von Braunschweig, Ruth: Ätherische Öle, Haug Verlag, Stuttgart
- (4) Zimmermann, Eliane: Aromatherapie für Pflege und Heilberufe, Sonntag Verlag, Stuttgart, 2006
- (5) Hatt, Hannes: Immer der Nase nach, molekulare Grundlagen des Riechens, Forum10 München
- (6) Wabner, Dietrich; Beier, Christiane: Aromatherapie, Grundlagen-Wirkprinzipien-Praxis, Urban und Fischer Verlag, München, 2011
- (7) Kettenring, Maria M.: Duftküche, 80 Vitalrezepte mit ätherischen Ölen, Kneipp Verlag, Wien, 2012

Literaturempfehlungen

Hatt, Hannes; Dee, Regine: Das kleine Buch vom Riechen und Schmecken, Albrecht Knaus Verlag, 2012

Zeh, Katharina: Handbuch Ätherische Öle: 70 Portraits der gebräuchlichsten Duftöle für die Hausapotheke und Wellness-Anwendungen, Joy-Verlag, 2005

von Braunschweig, Ruth: Pflanzenöle – Qualität, Anwendung und Wirkung, Stadelmann Verlag, 2010