

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 9 |
| Hinweise zur Benutzung | 11 |
| Die Welt ist Duft | 13 |
| Die Pflanze – unterschätztes Lebewesen | 19 |
| Pflanzen und ihre Namen: Botanik | 19 |
| Pflanzen im Anbau und wild wachsend | 20 |
| Pflanzen und ihre Inhaltsstoffe | 24 |
| Das dufte Universum der freundlichen Moleküle | 28 |
| Ätherische Öle von A bis Z | 33 |
| Ätherische Öle für Therapie und Pflege | 33 |
| Potenziell gefährliche ätherische Öle | 120 |
| Grundausstattung | 121 |
| Fette Pflanzenöle von A bis Z | 123 |
| Fettsäuren | 124 |
| Fette Pflanzenöle für innere und äußere Schönheit | 133 |
| Hydrolate – Schönheitselixiere mit sanfter Heilwirkung | 163 |
| Wertvolle Heilwässer | 164 |
| Haltbarkeit | 165 |
| Zusammensetzung | 166 |
| Anwendungsmöglichkeiten | 166 |
| Hydrolate in der Tierheilkunde | 176 |
| Praktische Aromatherapie für die Familie | 181 |
| Der Mensch, die Wissenschaft und ätherische Öle | 184 |
| Dosierung und Verdünnung der ätherischen Öle | 187 |
| Anwendungsmöglichkeiten der ätherischen Öle | 190 |
| Auswahl der ätherischen Öle | 192 |
| Schnelle Hilfe für alle Fälle | 196 |
| Die Anwendung bei Kindern | 200 |
| Ätherische Öle für Babys | 201 |
| Ätherische Öle für Kleinkinder | 204 |

| | |
|--|------------|
| Ätherische Öle für Schulkinder | 207 |
| Ätherische Öle für Teenager | 209 |
| Die Anwendung bei frauenspezifischen Problemen | 213 |
| Der Zyklus und ätherische Öle | 214 |
| Gewichtsprobleme | 215 |
| Begleitung in der Schwangerschaft | 216 |
| Menopause und Klimakterium | 218 |
| Anhang | 221 |
| Bezugsadressen | 221 |
| Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten | 223 |
| Behandlung und Beratung | 224 |
| Medien zur Vertiefung | 225 |
| Quellen | 227 |
| Über die Autorin | 231 |
| Register | 232 |

Vorwort

Dieses Buch entstand aus dem tief gehegten Wunsch, mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, leicht umsetzbare Gesundheitstipps aus meinem fast zwanzigjährigen Erfahrungsschatz in der Naturheilkunde zu teilen. Fast täglich erhalte ich E-Mails von engagierten Eltern, Ehepartnern und Enkelinnen mit Anfragen: Welche Mittel können bei dem Wehwehchen des Kindes eingesetzt, was könnte bei Krisen des Partners helfen oder wie kann ich der leidenden Schwiegermutter zur Seite stehen? Auch kranke Haustiere und kümmernde Zimmerpflanzen möchten Ratsuchende gerne mithilfe der Aromatherapie unterstützen. Nicht selten werden bewegende Schicksale geschildert und allzu oft erscheint die Hilflosigkeit in Anbetracht schlechter Erfahrungen mit unkommunikativen bis unwilligen Ärzten überwältigend. Dieses Buch soll eine Antwort für alle sein, die auf persönliche Ratschläge warten, denn leider kann ich aus Zeitgründen längst nicht mehr alle Anfragen direkt beantworten.

Ich selbst wende seit zwanzig Jahren ätherische und fette Pflanzenöle an. Es vergeht kaum ein Tag in meinem Leben, wo ich diese nicht beruflich, in meiner Familie inklusive Haustieren und Pflanzen einsetze – und immer noch kann ich über besondere Heilungserfolge überrascht staunen. Zudem genieße ich das große Privileg, in meinen vielen Ausbildungskursen von den Erfahrungen von hunderterten von Menschen dazulernen zu dürfen. Denn jeder Mensch ist anders und reagiert sehr individuell auf natürliche Hausmittel; das ist eine der Stärken der Naturheilkunde, jedoch gleichzeitig auch ein großer Nachteil, wenn man ungeduldig den sofortigen Erfolg erwartet.

Ich bin nicht gegen die sogenannte Schulmedizin eingestellt, im Gegenteil: Ich tausche mich regelmäßig mit Ärzten aus und arbeite auch mit Medizinerinnen zusammen. Doch ich leide zusammen mit all den vielen Krankenpflegerinnen und -pflegern, die ich unterrichte, an der Bürokratisierung des modernen Gesundheitssystems. Es bietet nur noch wenig Raum für Gespräche, für Beratung und Berührung. Das bewegte Innenleben der erkrankten Menschen wird reduziert auf ein defektes Organ.

Nicht ohne Grund ist der Einsatz von Teebaumöl heutzutage in vielen Haushalten so populär, denn dieses Öl wirkt für und gegen zahlreiche Beschwerden des Alltags. Das hat sich in den vergange-

nen 15 Jahren herumgesprochen. Genau diesen deutlichen Marktanteil der Selbstmedikation sehen Konzerne und Politiker allerdings gar nicht gerne, sodass seit einigen Jahren ein unerbittlicher Kampf gegen das Teebaumöl gefochten wird, der 2007 fast mit einem Verkaufsverbot geendet hätte. Allerdings nur fast.

Wir Verbraucher sollen angeblich geschützt werden vor diesem potenziell hautreizenden Produkt, doch wer klärt uns auf über die nachweislich schädlichen Emissionen von diversen Duftbäumen fürs Auto? Wer schützt uns vor synthetischen Raumsprays, giftigen Ausdünstungen von Möbeln und Baumaterialien sowie möglicherweise Brustkrebs auslösenden Ingredienzien in Deos?

Viele Naturprodukte haben offenbar so positive Effekte, dass sie den Nahrungs-, Kosmetik- und Pharmakonzernen zu einem Dorn im Auge wurden. Deshalb wohl müssen immer wieder die vermeintlichen Schattenseiten der Natur vorgeführt werden, damit Verbraucher endlich lernen, nach den ach so fantastischen Produkten der Großindustrie zu lechzen.

Auch um diesen Bestrebungen ein positives und eigenverantwortliches Handeln im Sinne der eigenen Gesunderhaltung und Heilung entgegenzusetzen, ist es mir eine Freude, mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, auf den folgenden Seiten Erfahrungen und Rezepturen zu teilen. Bitte berichten Sie mir von Ihren eigenen Anwendungen und Heilerfolgen: e.zimmermann@aromapraxis.de
















Glengarriff/Irland, im Dezember 2007
Eliane Zimmermann

Hinweise zur Benutzung

Ätherische Öle, die vor allem der Pflege dienen, sind mit einem **[P]** gekennzeichnet, solche, die medizinisch-therapeutisch eingesetzt werden können, mit einem **[M]**. Im Kapitel Öle werden die folgenden Kürzel verwendet:

- **[T]** Trägeröl: nimmt man meistens pur und mischt es mit den gewünschten ätherischen Ölen
- **[W]** Wirkstofföl: gibt man meistens fünf- oder zehnprozentig zum Trägeröl, da es eine ausgeprägte Heilwirkung hat, jedoch kostenintensiv ist
- **[Ma]** Mazerat: Öle, in denen Pflanzen eingelegt beziehungsweise »ausgezogen« werden und die die Pflanzen somit mit ihren fettlöslichen Wirkstoffen anreichern, sie können sowohl als Wirkstoff- als auch als Trägeröle eingesetzt werden

Bei der Beschreibung der ätherischen Öle und zum Teil auch der Fette und Hydrolate werden folgende Symbole verwendet:






| | | | |
|---|--|---|-------------------------------------|
|  | Verwendeter Pflanzenteil |  | frisch-medizinische Duftnote |
|  | Pflanzenfamilie |  | blumige Duftnote |
|  | Herstellungsart |  | krautig-würzige Duftnote |
|  | Haltbarkeit für die Anwendung auf der Haut |  | balsamische oder vanillige Duftnote |
|  | Eignung |  | schwere, würzig-holzige Duftnote |
|  | bitte beachten |  | Warnhinweis |
|  | frische oder zitronige Duftnote |  | Herkunftsland |
|  | fruchtige Duftnote | | |

Cardamom [P]

Das Mund-und-Magen-Öl

Elettaria cardamomum (L.) Maton



| | |
|--|---|
|  Samen |  3-4 Jahre |
|  Ingwergewächse, Zingiberaceae |  mild |
|  Wasserdampf- destillation |  frisch-medizinische Duftnote |
| |  Sri Lanka |

Nach Safran und Vanille gehört Cardamom zu den teuersten Gewürzen der Welt. Dennoch ist in den arabisch sprechenden Ländern und auch im gesamten indischen Raum eine gute Küche ohne das aromatische Gewürz undenkbar.



Die ingwerähnliche Pflanze an sich ist unauffällig, dafür sind ihre Blüten spektakulär. Das ätherische Öl wird jedoch in Europa genauso selten eingesetzt wie das Gewürz. Durch sein frisch-würziges Aroma ist es ein idealer Bestandteil in Mundölen und Gurgelmischungen, es wirkt nicht nur keimtötend und schleimlösend, sondern neutralisiert auch schlechten Atem.

Champaca [P]

Das Samt-für-die-Seele-Öl

Michelia champaca L., Michelia x alba DC.



| | |
|--|--|
|  Blüten |  5-6 Jahre |
|  Magnoliengewächse, Magnoliaceae |  mild |
|  Extraktion mit Lösungsmitteln |  blumige Duftnote |
| |  Indien |

Dieser Magnolienbaum aus dem tropischen Ostasien versorgt uns mit drei sehr unterschiedlich duftenden Ölen. Werden die Blüten mit Hexan extrahiert, gewinnt man das schwer blumig-sinnlich duften-

de Champaca-Absolue, das uns – wie viele Absolues – einen wahren Psycho-Kick geben kann. Bei Überarbeitung, seelischer Abstumpfung und dem Verlust von Potenz und Libido kann eine regelmäßige Körperpflege mit diesem Duft zu neuer Kraft führen.

Werden die Blüten dagegen mit Wasserdampf destilliert, nennen die meisten Firmen das Öl Magnolienblütenöl, das dann wesentlich leichter duftet. Wird das Öl aus den Blättern von *Michelia alba* destilliert, duftet es nicht nur wunderbar lavendelartig, sondern sorgt wie dieses auch für tiefe Entspannung.

Cistrose [P]

Das Anti-Trauma-Öl

Cistus ladanifer L.

| | |
|---|--|
|  Blätter/Zweige |  3 Jahre |
|  Cistrosengewächse, Cistaceae |  mild |
|  Wasserdampfdestillation |  balsamische Duftnote |
| |  Portugal |



Cistrose ist ein Kind der Hitze und Trockenheit: ein knochig und hager wirkender Strauch mit extrem zarten und vergänglichen Blüten. Der Cistrosenstrauch ist nicht mit der Rose verwandt, auch wenn die Blüten der rosa blühenden Art denen der Heckenrose ähneln. Er gehört zur großen Familie der Cistusgewächse, für die Duftstoffgewinnung verwendet man Cistus ladanifer.

Bei der Herstellung des Öles gibt es zwei Varianten: Beim »echten« Cistrosenöl werden die mit Harz gesättigten (»lackierten«) Blätter und Zweige destilliert. Bei der Extraktion der Harzklumpchen mit Hexan entsteht Labdanum-Resinoid.

Das sehr schwer duftende ätherische Öl, das Süßes und Erdiges in sich birgt, ist ein Entweder-oder-Öl: Entweder man mag es oder eben nicht. Viele Menschen lehnen es bei den ersten Begegnungen ab. Es scheint so, als ob erst »fortgeschrittene Nasen« (und Psychen?) diesen Duft zu schätzen lernen.

Aufregend ist der Einsatz bei Schnittwunden: Man kann zusehen, wie stark blutende Wunden sich nach dem Auftragen von einem oder

Mandarine rot und grün [P]

Das Kindheitsfreude-Öl

Citrus reticulata Blanco

- | | | | |
|---|--------------------------|---|--------------------|
|  | Schalen der Früchte |  | 1 Jahr |
|  | Rautengewächse, Rutaceae |  | babymild |
|  | Raspeln/Pressung |  | fruchtige Duftnote |
| | |  | Sizilien |



Das ätherische Öl aus der Schale der reifen Mandarine (rot) enthält ungewöhnlich entkrampfend wirksame Ester der Anthranilsäure, die einen Bezug zum Stoffwechsel unseres Gehirns hat. Wegen dieses besonderen Inhaltsstoffes ist das wunderbar fruchtig-süß duftende Öl ein Muss bei entspannenden Massageölen und in beruhigenden Raumsprays. Da es ein risikoarmes Öl ist, wird es vorzugsweise bei unruhigen Kindern und bei schwangeren Frauen, die seelische Stabilität suchen, angewendet. Schlaflosigkeit und Ängste können auch sehr positiv beeinflusst werden. Das Öl aus der unreifen (grünen) Mandarinenschale und das Öl der Clementine wirken vergleichbar, jedoch etwas schwächer.

Ähnlich wie bei Lavendel und allen nach Lemongras und Melisse zitronig duftenden ätherischen Ölen zeigt sich auch beim Mandarinöl bei empfindlichen Menschen ein Umkehrreffekt der beruhigenden Wirkung, eine zu hohe Dosierung führt also im schlimmsten Falle zu Unruhe.

Höhensprünge

3 Tropfen Mandarinöl
2 Tropfen Grapefruitöl
1 Tropfen Osmanthusabsolue
bei psychischen »Durchhängern« in der Duftlampe

X Da Mandarinöl schnell oxidiert, muss das angebrochene Öl innerhalb eines knappen Jahres verbraucht werden bzw. es sollte dann nicht mehr auf empfindlicher Haut angewendet werden. In der warmen Badewanne kann es besonders schnell die Haut reizen, fünf Tropfen können bereits zu viel sein.

Fette Pflanzenöle von A bis Z

Wie wir bereits gesehen haben, spielen fette Pflanzenöle bei den Pflanzen selbst eine maßgebliche Rolle als Energiereserve für das Fortbestehen der Art. Die Samen enthalten ein »Starterpaket« mit all den notwendigen Stoffen, welche die zukünftigen Pflänzchen für ein gesundes Gedeihen benötigen. Für uns Menschen dienen sie – zumindest vordergründig – als Treibstoff zum Leben.

Im Laufe des Schlankheitswahnes, der den »fetten Jahren« nach dem Zweiten Weltkrieg folgte, begann man jedoch, pauschal *alle* Fette zu verdammen und vergaß dabei, dass diese neben möglicherweise dick machenden Kalorien auch unentbehrliche vitaminartige Substanzen sowie wertvolle Fettbegleitstoffe enthalten. Wenn überhaupt, hatte nur noch das geschmacksneutrale Markenöl aus der Dose seine Berechtigung im Salat, auch Kosmetik wurde nur noch ohne die lästigen, schnell ranzig werdenden Naturöle hergestellt.

Mittlerweile sorgen sich Mütter um die störrische oder kranke Haut ihrer Kinder, Mädchen leiden schon in jungem Alter an fast unerträglichen Menstruationsstörungen, junge Männer werden von Jahrzehnt zu Jahrzehnt immer zeugungsunfähiger. Die Cholesterinspiegel – nicht immer nur der Senioren – steigen in unermessliche Höhen und Mikroentzündungen führen zu degenerativen Erkrankungen.

Langsam entdeckt man die Notwendigkeit der Fettsäuren

Erst langsam entdeckt man die Zusammenhänge: Schöne Haut braucht bestimmte Fettsäuren, um glatt und elastisch zu bleiben, der fein abgestimmte menschliche Hormonhaushalt gerät ohne bestimmte Fettsäuren als Grundbausteine durcheinander, die unbeliebten und darum oft entfernten Fettbegleitstoffe wirken entzündungshemmend und cholesterinsenkend. In den letzten Jahren besinnt man sich wieder auf die Besonderheiten von naturbelassenen Ölen für Gesundheit und für Schönheit und man beginnt zu begreifen, dass sie viel mehr sind als die bloße »Schmiere« in der Rohkost.

Um diese Zusammenhänge zu begreifen, muss man sich den Aufbau von Pflanzenölen anschauen.

