

Irene Dalichow

*Die Heilkraft*

# ätherischer Öle

- Natürlich heilend
- Wohltat für Körper, Geist und Seele
- Mit Rezepten



Hausapotheke

HERBIG

Irene Dalichow

*Die Heilkraft*  
**ätherischer**  
**Öle**

- Natürlich heilend
- Wohltat für Körper,  
Geist und Seele
- Mit Rezepten



**HERBIG** Hausapotheke



Irene Dalichow

*Die Heilkraft*  
**ätherischer**  
**Öle**

- Natürlich heilend
- Wohltat für Körper,  
Geist und Seele
- Mit Rezepten

HERBIG Hausapotheke

### *Wichtige Hinweise*

*Die Wissenschaft ist ständig im Fluss. Die vorliegenden Informationen beruhen auf gründlicher Recherche der Autorin. Ziel des Buches ist es, die modernen Erkenntnisse der Aromatherapie aufzuzeigen, wobei die Betreuung durch einen Therapeuten hiermit nicht ersetzt werden soll. Alle Empfehlungen und Informationen sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.*

*Für die Angaben zu den aufgeführten Produkten kann weder seitens der Autorin noch seitens des Verlages eine Gewähr übernommen werden. Der Leser sollte in jedem Fall seinen Therapeuten um Rat fragen, verordnete Medikamente nicht eigenmächtig absetzen und die Anwendung der hier genannten Substanzen auf seinen speziellen Bedarfsfall vom betreuenden Therapeuten prüfen lassen.*

Besuchen Sie uns im Internet unter:

[www.herbig-verlag.de](http://www.herbig-verlag.de)

© für die Originalausgabe und das eBook:

2014 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzl

Coverfoto: Shutterstock

Lektorat und Bildredaktion: Désirée Schoen

Satz und eBook-Produktion: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

[www.Buch-Werkstatt.de](http://www.Buch-Werkstatt.de)

ISBN 978-3-7766-8204-5

# Inhalt

## **Vorwort: Ätherische Öle - Zaubermittel in Fläschchen**

### **Was genau ist Aromatherapie?**

### **Wie wirkt Aromatherapie?**

Den Menschen ins Gleichgewicht bringen

*Extra: Naturreinheit - das A und O bei ätherischen Ölen*

*Extra: Der Allergietest*

Projekt »Duft Schule«

### **30 ätherische Öle**

Bergamotte (Citrus bergamia)

Eukalyptus (Eucalyptus globulus)

Fenchel(samen) (Foeniculum vulgare)

Grapefruit (Citrus paradisi)

Ingwer (Zingiber officinale)

Jasmin (Jasminum officinale oder grandiflorum)

Kamille (Chamomilla matricaria)

Kardamom (Elettaria cardamomum)

Koriander (Coriandrum sativum)

Kümmel (Carum carvi)

Lavendel (Lavandula officinalis)

*Extra: Wie beginnen?*

Limette (Citrus aurantifolia)

Mandarine (Citrus reticulata)

Melisse (Melissa officinalis)

Nelke (Gewürznelke) (Syzygium aromaticum)

Orange (Citrus sinensis)

Pfefferminze (Mentha piperata)

Rose (Rosa centifolia, damascena oder gallica)

Rosengeranie (Pelargonium graveolens)

Rosmarin (Rosmarinus officinalis)

*Extra: »Riechgymnastik« aktiviert das Gehirn*

Tea Tree (Melaleuca alternifolia)

Thymian (Thymus vulgaris)

Vanille (Vanilla planifolia)

Wacholder (*Juniperus communis*)  
Weihrauch (*Boswellia carteri*)  
Zeder (*Cedrus atlantica*)  
Zimt(blätter) (*Cinnamomum ceylanicum*)  
Zitrone (*Citrus limon*)  
Zitronengras (*Cymbopogon citratus*)  
Zypresse (*Cupressus sempervirens*)

### »Basics« für die Anwendungen

Aroma-Wannenbad  
Aroma-Duschpeeling  
Aroma-Fußbad  
Aroma-Massage  
Aroma-Einreibung  
Aroma-Kompresse  
Inhalation  
Aromalampe

### Beschwerden von A bis Z

Akne/Unreine Haut  
*Extra: Pflegende Gesichtsmasken*  
Arthrose  
*Extra: Johanniskrautöl selbst herstellen*  
Atembeschwerden  
Blähungen  
Blasenentzündung  
Depressionen  
Durchfall  
Erkältung  
*Extra: Gurgeln und Spülen*  
Haarprobleme  
Hämorrhoiden  
Husten  
Insektenstiche  
Kopfschmerzen  
Lippenbläschen  
Müdigkeit

Nasenbluten  
Nasennebenhöhlenentzündung  
Ohrenschmerzen  
Pilzbefall  
Rückenschmerzen  
Scheidentrockenheit  
Schlafprobleme  
Schnittwunden  
Schwitzen  
*Extra: Kühlendes Aroma-Spray*  
Sexuelle Schwierigkeiten  
Sonnenbrand  
Übelkeit  
Übergewicht  
Verbrennungen  
Warzen  
Windelausschlag  
Zahnfleischentzündung  
Zahnschmerzen

### **Ätherische Öle im Haushalt**

Putzen  
Desinfizieren  
Putzen mit Essig und Zitronensaft  
Edelstahlöpfe reinigen  
Möbelpolitur  
Bienenwachs-Politur  
Natron zum Schrubben  
Wäschepflege  
Bügelwasser  
Mottenabwehr  
Gegen Mücken und Fliegen  
*Extra: Put-Zen*

### **Kochen und Backen mit ätherischen Ölen**

Einige Grundregeln zum Umgang mit ätherischen Ölen in der Küche



*Extra: Welche ätherischen Öle für Speisen und Getränke gibt es?*

Rezepte mit ätherischen Ölen

Rezeptübersicht

*Frühstück*

*Extra: Bei Babys Vorsicht mit Honig*

*Hauptmahlzeiten*

*Süßes*

*Getränke*

**Anhang**

Literatur

Adressen

Die Autorin

Bildnachweis

## **Vorwort: Ätherische Öle - Zaubermittel in Fläschchen**

Es ist ein glühend heißer Tag im August. Die Frau trägt ein dünnes T-Shirt, Jeans, Sandalen, über ihrer Schulter hängt eine Tasche mit Badesachen. Ihr Weg führt sie von der Bahnstation über eine lange Treppe den Hügel hinauf, durch den malerischen alten Teil eines Dorfes, durch Wiesen und Felder und schließlich in ein Waldstück, an dessen Ende ihr Ziel liegt, ein kleiner See. Sobald sie im Schatten des Waldes angekommen ist, wird die Idylle gestört, denn hungrige Fliegen und Mücken umschwirren sie. Da fällt ihr ein, dass in ihrer Badetasche ein Fläschchen mit einem Zaubermittel steckt. Sie sucht und findet es, gibt einige Tröpfchen davon auf Stirn, Nacken, Puls an den Handgelenken und auf die Füße - und schon sind die kleinen Brummer in die Flucht geschlagen. Wandern, schwimmen, in der Sonne liegen und zurückwandern werden zum Genuss, völlig ungetrübt durch irgendwelche Belästigungen durch Insekten.

Zaubermittel? Ja! Ätherisches Öl, und zwar eine Mischung aus Rosmarin, Zeder und Zypresse. Der Duft ist würzig und krautig, für menschliche Nasen sehr angenehm. Insekten aber stinkt er gewaltig, daher verschwinden sie umgehend. Auch andere Öle haben diesen Effekt, z. B. das von der Bergamotte, der Gewürznelke, von Lavendel, Zitronengras und Tea Tree.

Ätherische Öle wurden bei uns Anfang der 1990er-Jahre bekannt, als plötzlich überall Aromalampen brannten, sogar in Banken und Buchhandlungen. Dass diese Substanzen aber noch mehr können, als nur einen angenehmen Raumduft zu verbreiten, drang nicht zu allen durch. Bis heute sind die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle nicht so bekannt, wie es wünschenswert wäre. Beispielsweise, dass

man damit Insekten abwehren und gegebenenfalls später die Schmerzen von Stichen lindern kann, aber auch Kopfschmerzen vertreiben, Husten und Schnupfen erträglich machen, Haut und Schleimhaut bei der Heilung unterstützen, dass man überhaupt unglaublich viele unterschiedliche Krankheiten, Beschwerden, problematische Befindlichkeiten damit lindern und in Ordnung bringen kann.

Nicht ausreichend bekannt ist auch, dass im Haushalt, beim Putzen, bei der Wäschepflege, der Desinfektion ätherische Öle, die übrigens alle desinfizierend wirken, hervorragende Dienste leisten. Und dass sie köstliche und gesundheitsfördernde Zutaten zum Kochen und Backen sein können.

Zwar ist Aromatherapie, wie gesagt, seit den 90er-Jahren relativ bekannt, aber mittlerweile gibt es eine Menge zusätzlicher Untersuchungsergebnisse, welche ihre Wirksamkeit beweisen. Außerdem gibt es erstaunliche neue Anwendungsmöglichkeiten, Stichwort »Duft Schule«.

Zu alledem gibt es Informatives hier im Buch. Es soll Lust darauf machen, sich mit den magischen, in Fläschchen zur Verfügung stehenden Substanzen auf Du und Du zu begeben. Dabei sind einige Dinge zu beachten, aber solange Sie diese im Hinterkopf behalten, ist der Umgang mit ätherischen Ölen einfach und bringt nicht nur Gesundheit und Wohlbefinden, sondern auch Inspiration, Freude und gute Laune.

All dies wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser.

Irene Dalichow

# Was genau ist Aromatherapie?

Welch eine faszinierende Vorstellung: Sie schnuppern an einer Rose, stecken Ihre Nase in ein Büschel Lavendelblüten oder setzen sich unter einen intensiv duftenden Eukalyptusbaum - und werden gesund.

Ganz so schnell und einfach läuft es natürlich nicht, aber genau dies bedeutet das Wort »Aromatherapie«. *Aroma* stammt aus dem Griechischen und Lateinischen und heißt Gewürz. Die erweiterte Bedeutung lautet: ausgeprägter, angenehmer Geschmack, würziger Duft, kräftiger, intensiver Wohlgeruch. Das griechische Wort *therapeia* steht im weiteren Sinne für Heilbehandlung oder Maßnahme zur Behandlung von Krankheiten und Verletzungen.

Die Brockhaus-Enzyklopädie erklärt es so: Aromatherapie ist die Anwendung von aus Pflanzen oder deren Teilen gewonnenen ätherischen Ölen zu Heilzwecken.

Der Begriff »Aromatherapie« wurde um 1900 von dem französischen Chemiker René-Maurice Gattefossé geprägt, sie ist aber als Bestandteil der ältesten aus dem Orient stammenden Heilverfahren seit etwa 5000 Jahren belegt.

Und was genau sind nun »ätherische Öle«? Dazu sagt das Lexikon Folgendes: Ätherische Öle sind flüchtige Extrakte aus Pflanzen oder Pflanzenteilen, die einen starken, für die Herkunftspflanze charakteristischen Geruch haben; und zwar aus diesen Teilen: Blüten, Fruchtschale, Früchten, Gras, Kraut, Nadeln, Holz/Zweigen, Harzen, Rinde und Wurzeln. Im Gegensatz zu fetten Ölen (Olivenöl, Walnussöl etc.) verdampfen ätherische Öle vollständig und hinterlassen auf Papier keine Fettflecken. Sie bestehen aus vielen verschiedenen Komponenten und sind fettlöslich. In Wasser dagegen lösen sie sich nur wenig, stattdessen schwimmen sie tropfenförmig auf der Oberfläche.



*2 Die erfrischende Wirkung von ätherischem Eukalyptusöl oder vom Duft lebendiger Blätter vom Eukalyptusbaum ist ein wunderbares, sinnliches Erlebnis.*

Gewonnen werden ätherische Öle folgendermaßen:

- Durch Auspressen: Diese Technik wird nur für die Schalen von Zitrusfrüchten verwendet.
- Durch Destillation mit Wasser oder Wasserdampf: Auf diese Weise wird z. B. mit den Blättern der Pfefferminze oder des Rosmarins verfahren. Die meisten Öle werden per Destillation hergestellt.
- Durch Ausziehen mit flüchtigen Lösungsmitteln: Diese Methode wird nur sehr selten praktiziert.
- Durch Anreicherung auf oder in Fetten: So macht man es z. B. mit den Blüten des Jasmin.

Übrigens bedeutet das aus dem Griechischen stammende Wort Äther »Himmelsluft«. Ätherische Öle dürfen wir also als himmlische Öle ansehen – oder als »Himmlische Düfte«, so der Titel von Susanne Fischer-Rizzis Klassiker über Aromatherapie.

# Wie wirkt Aromatherapie?

Für die Bäume, Sträucher, Kräuter und Blumen selbst haben die in ihnen vorhandenen ätherischen Öle unterschiedliche Funktionen. So locken manche von ihnen Insekten zur Bestäubung und damit zur Fortpflanzung an, wodurch langfristig die jeweilige Pflanzenart erhalten bleibt. Andererseits können die ätherischen Öle Insekten und andere Tiere vertreiben und sie auf diese Weise daran hindern, die Pflanze oder Teile von ihr zu verzehren, sprich, sie zu vernichten. Außerdem: Bestimmte Bäume und Büsche, z. B. Eukalyptusbäume, schützen sich im Sommer durch das Verdampfen ihres in den Laubblättern enthaltenen Öls gegen übermäßige ultraviolette Bestrahlung und Wasserverlust. Aus der Entfernung tragen die Wälder dann eine bläuliche Aura. Daher kommt der Name der über und über mit Eukalypten bewachsenen Blue Mountains westlich von Sydney.

Schließlich können Pflanzen mithilfe ihrer ätherischen Öle kommunizieren. Und sie heilen sich selbst damit bzw. sie wehren Krankheiten ab. Viele ätherische Öle bzw. Bestandteile davon besitzen Eigenschaften einer »biologischen Antibiose«, das ist wissenschaftlich bewiesen. »Antibiotisch« bedeutet: dem Wachstum von Mikroorganismen entgegenwirkend. Gemeinhin wird angenommen, dass es nur im Labor hergestellte Antibiotika gibt, tatsächlich aber können viele ätherische Öle ebenfalls antibiotisch wirken.

Später, in destillierter, in Fläschchen abgefüllter Form tun die Öle für uns Menschen Ähnliches wie für die Pflanzen, von denen sie stammen: Sie vertreiben lästige Insekten. Sie helfen bei der Abwehr und beim Kurieren von Infekten und Entzündungen. Eukalyptusöl z. B. wirkt kraftvoll gegen Erkältungen und ihre Symptome. Mit Tea-Tree-Öl lassen sich kleine, schmerzhaft Entzündungen am Zahnfleisch

behandeln, sodass sie schnell abklingen. Lavendelöl ist ein fantastisches Erste-Hilfe-Mittel bei Schnittwunden und kleinen Verbrennungen. Es lässt den Schmerz schnell abklingen und verhindert, dass sich die Wunden infizieren. Alle ätherischen Öle vernichten Bakterien oder schränken mindestens ihre Vermehrung ein. Eine kleine Anzahl hemmt auch Viren und deren Wachstum. Einige haben eine unvergleichlich stärkere Wirkung als chemische Desinfektionsmittel, was in Labortests bewiesen wurde.

Aus all diesem wird verständlich, dass nicht alle Öle unbedingt gut duften müssen. Tea Tree beispielsweise geht manchen Anwendern gewaltig gegen den Strich. Es wirkt jedoch wie ein natürliches Breitband-Antibiotikum, und dafür kann man schon mal ein bisschen unangenehmen Geruch in Kauf nehmen. Außerdem lässt es sich mit besser riechenden Ölen mischen, dann hält sich das Leiden in Grenzen.

Es wäre zu kurz gegriffen, nur ihre Wirkungen auf den Körper zu beachten, denn auf Geist und Seele haben ätherische Öle ebenfalls kraftvolle Effekte. Lavendelöl stillt nicht nur Schmerzen und verhindert Infektionen, sondern es beruhigt und entspannt auch die Psyche. So unterstützt es einen zusätzlich, mit dem Schrecken oder Schock zurechtzukommen, wenn man sich geschnitten oder verbrannt hat. Tea-Tree-Öl ist nicht nur ein kraftvolles Antibiotikum, sondern es stabilisiert auch die Seele. Und Eukalyptusöl tötet einerseits Viren ab und löst Schleim, aber es wirkt andererseits auf Seele und Geist anregend, erfrischend und konzentrationssteigernd. Wer sich also während einer Erkältung schlapp und müde fühlt, kann sich mit freundlicher Unterstützung der Bewohner der Blue Mountains auf verschiedenen Ebenen wieder auf Trab bringen.

Wird die Luft in einem Krankenzimmer mit Öl von der Bergamotte gereinigt – per Aromalampe oder in einem Gefäß mit Wasser, das auf einem Heizkörper steht –,