

Maria M. Kettenring



# *Ätherische Öle*

ganzheitlich anwenden  
mit zahlreichen Rezepturen

IRISIANA

Maria M. Kettenring

# Ätherische Öle

Mit individuellen Rezepturen für  
Schönheit und Wohlbefinden

südwest<sup>o</sup>

# Inhalt

Vorwort	4	<b>Wohlfühlparfüms – Ihr ganz persönlicher Duft</b>	<b>60</b>
<b>Duftspuren durch die Geschichte</b>	<b>6</b>	Ein Parfüm entsteht	60
Düfte im alten Asien	6	Die ersten Schritte zum eigenen Wohlfühlparfüm	62
Dufthochburg Indien	6	Die besten Rezepte	64
Mesopotamien und Ägypten	7		
Die europäische Aromatradition	7	<b>Beauty für Körper und Seele</b>	<b>66</b>
Die Neuzeit	8	Die Haut pflegen, die Seele berühren	66
Die Moderne	8	Ätherische Öle für die Extra-Beautypower	67
<b>Ätherische Öle aus dem Garten der Natur</b>	<b>10</b>	Flüssiges Gold, naturreine Pflanzenöle	72
Was sind ätherische Öle?	10	Pflegendes für jeden Tag	78
Herstellung und Gewinnung ätherischer Öle	11		
Qualitätsmerkmale	13	<b>Wellness total – ein Wohlfühltag für die Sinne</b>	<b>80</b>
Die Wirkung ätherischer Öle	15	So wird das Day-Spa zum Erlebnis	80
Duftporträts von Bergamotte bis Zypresse	16	Vor dem Baden	81
		Beautybäder – tauchen Sie ab	83
<b>Energiekonzept für die innere Balance</b>	<b>56</b>	Für das Duschvergnügen	86
Die Lehre von Yin und Yang	56		
Zuordnung der 17 wichtigsten Öle	58		

Pflege für danach	86		
Haarpflege	87		
Handpflege	89		
Fußpflege	89		
Wärmstens empfohlen: Saunafreuden	90		
Entspannung durch Düfte und Meditation	92		
<b>Aromamassagen</b>	<b>94</b>	Sonnenbrand	99
Das A und O der Massage	95	Öl gegen Spannungskopfschmerzen	99
Minimassage für straffe Beine	95		
Fitnessmassage für die Füße	96	<b>Raumaromatisierung – Streicheleinheiten für die Seele</b>	<b>100</b>
Kopfmassage	96	Düfte im Raum verteilen	100
Gesichtsmassage	96	Dosierung von Raumaromen	103
Blitzentspannung	96	Welches Öl ist das richtige?	103
Massageölmischungen	97	Raumduftmischungen	104
<b>Erste-Hilfe-Aromen für die Reiseapotheke</b>	<b>98</b>	Duftoasen mit den vier Elementen	107
Übelkeit, Müdigkeit und Erschöpfung	98		
Stress und Ängste	98	Literatur zum Thema	109
Insektenstiche	98	Register	110
Jetlag	99	Autorin/Bildnachweis/Impressum	112





# Pflanzendüfte sind wie Musik für unsere Sinne

Persisches Sprichwort

Düfte wecken in jedem von uns Erinnerungen und rufen so ganz bestimmte Gefühle hervor. Marcel Proust beispielsweise erinnerte sich beim Duft von Madeleines und Lindenblütentee an seine Kindheit in einem kleinen französischen Dorf: »Sobald ich den Geschmack jener Madeleine wiedererkannt hatte, die meine Tante mir in Lindenblütentee eingetaucht zu verabfolgen pflegte (obgleich ich noch immer nicht wusste und auch erst späterhin würde ergründen können, weshalb die Erinnerung mich so glücklich machte), trat das graue Haus mit seiner Straßenfront, an der ihr Zimmer sich befand, wie ein Stück Theaterdekoration zu dem kleinen Pavillon an der Gartenseite hinzu und mit dem Hause die Stadt, der Platz, auf den man mich vor dem Mittagessen schickte, die Straße, die ich von morgens bis abends und bei jeder Witterung durchmaß, die Wege, die wir gingen, wenn schönes Wetter war. Ebenso stiegen jetzt Blumen unseres Gartens und die aus dem Park von Monsieur Swann, die Seerosen auf der Vivonne, die Leuchten aus dem Dorfe und ihre kleinen Häuser und die Kirche und ganz Combray und seine

*»Von den fünf Sinnen hat der Geruchssinn den heißesten Draht zur Vergangenheit.«*

Andy Warhol

Umgebung, alles deutlich und greifbar, die Stadt und die Gärten auf aus meiner Tasse Tee.« Schon die flüchtigste Begegnung mit einem angenehmen Geruch lässt also das psychische Stimmungsbarometer höher klettern. Der richtige Duft kann beinahe Flügel verleihen und so beispielsweise zu kreativen Höchstleistungen anspornen. Nicht umsonst nennt man den Geruchssinn auch »Fenster zum Gefühlsleben«.

Sprachwendungen wie »immer der Nase nach«, »den kann ich riechen« oder »das stinkt mir« zeigen, welchen starken Einfluss der Geruchssinn auf unser Gefühlsleben hat. Düfte und Emotionen sind also sehr eng miteinander verbunden, das Riechen die schnellste Verbindung auf dem Weg zu unserem Innersten.

Die Faszination, die von duftenden Aromen ausgeht, ist beinahe so alt wie die Menschheit selbst. Wohlgeruch berührt unsere Seele und sorgt so für absolutes Wohlbefinden.

Bereits die antiken Hochkulturen machten sich die geheimnisvolle Kraft zunutze: Das berühmte

Orakel von Delphi verriet seine magischen Weissagungen unter duftenden Schwaden von Weihrauch und Zeder. Kleopatra ließ die Segel ihres Schiffes mit Auszügen aus Jasmin und Rosen tränken, um den mächtigen Krieger Marc Antonius zu betören. Die römische Prinzessin von Nerola benetzte ihre Handschuhe mit Orangenblütenöl. Die zart duftende Essenz verdankt ihr ihren Namen: Neroli.

Noch heute pflegen und verwöhnen die Menschen Haut, Körper und Geist mit duftenden Pflanzensubstanzen und bereichern ihre Umwelt mit erlesenen Düften. Die moderne Aroma-Wellness knüpft an eine lange Tradition an und träumt den Traum von ewiger Jugend, Gesundheit und Lebensfreude auch im 21. Jahrhundert weiter.

Ätherische Öle wirken entspannend, belebend oder sinnlich stimulierend und schaffen so kleine Oasen im oft stressigen Alltag. Ob erfrischende Zitrus-, liebliche Blüten- oder erdige Wurzeldüfte: Die Öle vermögen die Stimmung aufzuhellen, sorgen für mehr Wohlbefinden und schenken Lebensqualität und Lebensfreude.

Wer sich diese Kraft selbst zunutze machen will, kann sich seine ganz persönliche Duftnote mischen. Betörend riechender Balsam, Körperöle, Bade-, Saunamischungen und Wohlfühlparfüms aus eigener Herstellung stärken Körper und Psyche und bilden die Grundlage für ein erholsames Wellnessprogramm.



Auch in den eigenen vier Wänden oder am Arbeitsplatz können Sie mit selbst angerührten Duftmischungen die Stimmung verbessern und für eine entspannende oder anregende Atmosphäre sorgen. Duftlampen und -steine verbreiten den Geruch schnell im ganzen Raum. Mit ein paar gemütlichen Kissen, einer großen Tasse Tee, Musik oder einem schönen Buch schaffen Sie sich so einen ganz persönlichen Rückzugsort – sozusagen ein privates Spa. Dort finden Sie Abstand zum stressigen Alltag und können bewusst den Moment auskosten und einmal nur an sich selbst denken – ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu innerer und äußerer Schönheit. Denn Aroma-Wellness beginnt dort, wo Sie sich zu Hause fühlen, Atem holen, entspannen und Ihr Herz öffnen.

Viel Freude beim Genießen und Wohlfühlen wünscht Ihnen

*Maria M. Kettinger*



# Duftspuren durch die Geschichte

Die Geschichte des Wohlgeruchs reicht weit zurück. Die ersten Aufzeichnungen über duftende Essenzen sind über 5000 Jahre alt.

## Düfte im alten Asien

Man vermutet, dass man in China bereits noch früher (um 5000 v. Chr.) Weine und Speisen mit den ätherischen Ölen von Rose und Myrte aromatisierte. Dank ihrer konservierenden und aphrodisierenden Eigenschaften sagte man diesen Ölen nach, wahre Lebenselixiere zu sein.

Taoisten und Buddhisten räucherten

ihre Tempel mit Myrrhe sowie

verschiedenen Hölzern und

Harzen. Denn die herrlichen

Gerüche galten seit jeher als

Nahrung für Seele und Geist.

Im Vordergrund stand der

reinigende, erhebende Cha-

rakter der Düfte. Aber nicht

nur im religiösen Leben hatten

Wohlgerüche ihren festen Platz:

Das Parfümieren von Räumen und

Kleidern, Atem und Körper gewann

auch im täglichen Leben mehr und mehr an

Bedeutung. Und selbst im modernen China werden

die unterschiedlichsten Düfte und Duftmischungen

noch immer hoch geschätzt.

## Dufthochburg Indien

Die Duftkultur der indischen Parfümherstellung lässt sich 5000 Jahre zurückverfolgen. Denn

wohlriechende Essenzen waren (und sind) ein

wichtiger Bestandteil der Ayurvedischen Medizin –

der Wissenschaft vom langen Leben. Schon der

indische Arzt und Weise Susruta beschrieb etwa

500 n. Chr. in seinem Grundlagenwerk der indischen

Medizin die Destillation von Rosen-, Citronell- und

Calmusöl. Auch aus Sandelholz, Vetiver und Kampfer

wurden beliebte Duftwässer für Heil- und

Schönheitszwecke gewonnen. In

einem Museum im pakistanischen

Taxila entdeckte der Begründer

der Osmotherapie (Therapie

des Riechens), Professor

Paolo Rovesti, 1975 ein

einfaches Destillationsgerät

aus dem Jahr 3000 v. Chr.

Damals wuchsen im Indus-

sagenumwobene duftende

Rosen. Der Legende nach

entdeckte Nur, die Lieblingsfrau des

Sultans Jahangirs, auf dem mit Rosen

bedeckten Fluss, der durch ihren Garten floss,

einen Ölfleck, der nach Rosen duftete. Dieses

Rosenöl war das süßeste und stärkste aller bis dahin

bekannten Parfüms.

*»Wer hat nicht  
Kunde von Kashmirs  
Tal, dessen Rosen an  
Schönheit alle besiegen?  
Seinen Tempeln, Grotten  
und Brunnen so klar,  
wie die liebenden Augen,  
die darin sich spiegeln.«*

Indien-Hymnus

## Mesopotamien und Ägypten

Um 1500 v. Chr. entwickelte sich im Land der Pharaonen 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. Aus diesem Grund waren Düfte ein wichtiger Bestandteil des ägyptischen Totenkults. Im Tempel von Edfu (Oberägypten) befindet sich ein Raum, an dessen Wänden Rezepturen heiliger Salböle aufgemalt wurden. Diesen aromatischen Essenzen wurde eine göttliche Inspiration zugeschrieben. Aber nicht nur für religiöse Zwecke, auch bei der Körperpflege verwendeten die Ägypter ätherische Öle, die sie mittels einer einfachen Wasserdampfdestillation gewannen.

## Die europäische Aromatradition

Von den Gefilden des Nils nahm die Aromakultur ihren Weg über Israel und Griechenland in den gesamten Mittelmeerraum. Bei den Römern waren Duftstoffe vor allem wegen ihrer sinnlichen Qualitäten begehrt. 300 v. Chr. galt Rom nicht nur als Hauptstadt der Welt, sondern auch als Mekka der Badetradition. Jedes Bad besaß sein eigenes »Unctuarium«; Hier wurden die Gäste verwöhnt wie heute in einem Wellnesshotel, sie wurden eingeeilt, massiert und mit sinnlich üppigem Rosenduft verwöhnt. Mit dem Untergang des römischen Reiches ging in Europa jedoch auch das Wissen um die Duftstoffe verloren.

Erst als der Perser Avicenna (980–1037) die verfeinerte Wasserdampfdestillation mit Hilfe



*Junge Römerin beim Umfüllen von Parfum  
(um 350 v. Chr.)*

einer Kühltülle entwickelte, gewannen ätherische Öle wieder an Bedeutung. Der berühmte Arzt und Gelehrte gilt als einer der Väter abendländischer Alchimie. In seinem »Canon medicinae«, das für mehr als ein halbes Jahrtausend als das bedeutendste Lehrbuch der Medizin galt, empfahl er beispielsweise Rosenöl und Rosenwasser zur Behandlung physischer und psychischer Leiden.





Im Mittelalter versuchte man, der Pest und anderen Seuchen Einhalt zu gebieten, indem man auf den Straßen verschiedene Harze, Kiefern und Zypressen verbrannte und in Krankenzimmern ätherische Öle verdampfen ließ. Zum Schutz gegen Krankheiten rieben sich die Menschen mit dem »Essig der vier Diebe« ein – einem Gebräu aus Absinth, Rosmarin, Salbei, Minze, Lavendel, Zimt, Nelke, Muskat und Kampfer, gelöst in rotem Essig. In den Lebenswässern und Lebenselixieren der Klöster lebt dieses Wissen bis in die Neuzeit weiter – etwa im bekannten Melissen-geist der Karmeliternonnen.

## Die Neuzeit

Das erste Buch über die Praxis der Destillation schrieb im 16. Jahrhundert der Straßburger Arzt Hieronymus Brunschwig (»Das büch die ware kunst zü distillieren«). In diesem Werk vermerkte er: »Das Destillieren ist nichts anderes, als das Subtile vom Groben und das Grobe vom Subtilen zu scheiden, das Gebrechliche oder Zerstörbare unzerstörbar, das Materielle immateriell, das Leibliche geistig, das Unschöne schöner zu machen.«

In der Renaissance wurde Südfrankreich zum Inbegriff traditioneller und moderner Parfümkunst. Noch heute ist Grasse, die mittelalterlich anmutende Parfümmetropole am Fuße der französischen Seealpen, tief in der Dufttradition

verwurzelt und ein wahrer Pilgerort für alle Duftliebhaber. Dort hat auch das weltweit einzige Parfümmuseum mit seinem angrenzenden Museumsgarten eine Heimat gefunden.

Erst Mitte des 19. Jahrhunderts begann in Europa die wissenschaftliche Forschung über die medizinische Wirkung ätherischer Öle im menschlichen Organismus. Dabei gelang beispielsweise französischen Forschern der Nachweis, dass sich die Ausbreitung des Tuberkelbazillus durch Nelkenextrakt verringern lässt und ein Extrakt aus Thymian in einer fünfprozentigen Lösung Typhusbakterien und andere in kurzer Zeit abtöten kann.

## Die Moderne

Die Geschichte der modernen Aromatherapie begann in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts und ist eng mit dem Namen René-Maurice Gattefossé verbunden. Er bezeichnete seine

Pionierleistung als »zähe Arbeit eines

Drogisten und Parfümeurs, der sich sehr geduldig bemüht, die Wirkung von Duftstoffen zu beweisen«. 1937 erschien seine »Aromatherapie«.

Auch der italienische Osmotherapeut Paolo Rovesti (»Auf der Suche nach den verlorenen Düften«) untersuchte in den zwanziger und dreißiger Jahren an der Mailänder Universität die

*»Kein Tag ist glücklich ohne Wohlgeruch.«*

Altägyptischer Spruch



*Parfumeure in der Parfumerie Molinard in Grasse beim Mischen und Testen von Essenzen (1956).*

Wirkung ätherischer Öle auf die menschliche Psyche. Er behandelte mit großem Erfolg psychische Krankheiten mit Bergamotte- bis Zitrusöl. Und er fand heraus, dass die Haut als Spiegel der Seele besonders empfänglich für Duftbotschaften der Aromaöle ist.

Marguerite Maury, eine englische Biochemikerin, forschte, wie sich ätherische Öle zur Linderung von Verspannungen und zur Verbesserung der Haut einsetzen lassen. Für diese Entdeckung erhielt sie den »Prix International«. Man wählte sie zur Vorsitzenden der Internationalen Gesellschaft für Körperpflege und Kosmetologie CIDESCO. 1962 und 1967 erhielt sie Preise für ihre Forschungsarbeiten über ätherische Öle und zur Kosmetologie. Ihre Schülerin Micheline Arcier baute die Aromatherapie zu einem umfassenden

Gesundheitssystem aus. Sie vertrat die Meinung, dass die moderne Medizin mit den alten Heilmethoden Hand in Hand gehen sollte, damit die Menschen gesünder und ausgeglichener würden. Ein Ansatz, den auch heute noch viele Naturheilkundler und Mediziner verfolgen.

Seit Wissenschaftler entdeckt haben, dass eine liebevolle Berührung der Haut das Immunsystem positiv beeinflussen kann, findet auch die Idee der so genannten Aroma-Wellness immer mehr Anhänger. Denn auch diese zeitgenössische Anwendung beruht auf der Erkenntnis, dass sich Erkrankungen am besten dadurch verhindern lassen, indem man die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt. So trägt heute wie vor tausenden Jahren die Aromatherapie zur Harmonie von Körper und Geist bei.

# Ätherische Öle aus dem Garten der Natur

Das Wort »ätherisch« kommt aus dem Griechischen, und es bedeutet ursprünglich »himmlisch«. Ätherische Öle, diese duftenden Kostbarkeiten der Natur, werden oft auch Essenzen genannt oder als die Seele der Pflanzen bezeichnet. Sie stellen als das »Wesentliche« einer Pflanze ihr Energiepotenzial und ihre Lebenskraft dar. Aus diesem Grund bedienen sich die chinesische und ayurvedische Medizin bis heute

dieser kostbaren Naturstoffe, um mit ihnen Gesundheit, Vitalität und seelisches Gleichgewicht des Menschen zu erhalten.

## Was sind ätherische Öle?

Viele Pflanzen enthalten ätherische Öle. Besonders reichlich kommen diese jedoch in Lippenblütlern, Myrtengewächsen, Nadelhölzern, Dolden-, Lorbeer- und Rautengewächsen vor. Sie sitzen als winzige Tropfen zwischen den Zellen und wirken dort als Hormone, Regulatoren und Katalysatoren. Ihre Inhaltsstoffe (u.a. Monoterpene, Monoterpenalkohole, Aldehyde, Ester, Ketone

und Sesquiterpene) sind nicht nur für den spezifischen Duft verantwortlich, sondern erklären auch ihre therapeutische Wirkung. Denn die essenziellen Öle ähneln zum Teil den menschlichen Hormonen und Vitaminvorstufen. Natürliche ätherische, genuine Öle, die weder gestreckt, rektifiziert, gemischt oder verschnitten sind, wirken daher sowohl auf der körperlichen Ebene des Vitalbereichs als auch auf der geistigen, intellektuellen und seelischen Ebene.

*»Du spürst, wie die Blumen ihre köstlichen Düfte versenden, und grübelst, wie aus so winzigem Ort dieser Duftstrom mag kommen – begreif, dass in solcher Mitte die Ewigkeit ihr' vergänglichlichen Tore öffnet.«*

William Blake

Von den fetten Ölen unterscheiden sich die ätherischen durch eine relativ hohe Flüchtigkeit. Im Allgemeinen sind sie leichter als Wasser, lösen sich nicht darin, sondern in Alkohol, Essig, Milch, Sahne oder Honig und lassen sich gut mit nativen Pflanzenölen, Fetten und Wachsen mischen.

## Ein »lebendiges« Produkt

Ätherische Öle sind die Duftstoffe der Pflanzen: hoch konzentrierte Substanzen mit einem komplexen chemischen Aufbau, die während der

Fotosynthese und des nächtlichen Regenerationsprozesses entstehen. Sie verändern sich während eines Tages und im Laufe des Jahres immer wieder. Die Eigenschaften eines ätherischen Öls hängen außerdem davon ab, welcher Teil der Pflanze destilliert wird – Blüte, Blätter, Harz, Holz, Frucht, Rinde, Samen oder Wurzel.

Auch die Herkunft einer Pflanze beeinflusst die Güte ätherischer Öle – je nachdem, in welchem Boden und Klima sie wachsen. Auch heute ist es noch so, dass die hochwertigsten Essenzen noch immer aus den klassischen Anbaugebieten stammen: So bringt beispielsweise der vulkanische Boden Siziliens die Grundlagen für exquisites Zitrusöl hervor, der feinste Berglavendel (Lavendel extra) stammt aus der Haute Provence.

## Herstellung und Gewinnung ätherischer Öle

Die Art der Gewinnung hundert Prozent reiner ätherischer Öle hängt vom jeweiligen Pflanzenteil ab, in dem sich die Öle befinden. Die gebräuchlichste Methode zur Gewinnung reiner Destillate ist jedoch die Wasserdampfdestillation.

### Die Wasserdampfdestillation

Um die bestmögliche Qualität zu erzielen, erfordert die Destillation ein hohes Maß an Können und Erfahrung. Denn Druck, Temperatur und Destillationsdauer müssen exakt auf das spezielle Öl abgestimmt werden. Die Methode vollzieht sich in drei Hauptschritten: Verdampfung, Kühlung und Separierung.



Dazu wird das Pflanzenmaterial zunächst in einen Alambique aus rostfreiem Edelstahl geschichtet. Obwohl dieses spezielle Destillationsgefäß eine große Menge an Pflanzen fasst, ist der Ertrag dennoch gering: So ergeben 160 Kilo wilder Berglavendel gerade einmal ein Kilo Lavendelöl, für ein einziges Kilo Neroliöl sind gar 1500 Kilo Bitterorangenblüten nötig.

Bei der gebräuchlichsten Methode schichtet man das Pflanzenmaterial im Alambique auf einen Rost und leitet dann Wasserdampf hindurch. Dieser löst die Öltröpfchen aus der Pflanze und transportiert sie mit sich. Eine zweite Möglichkeit ist es, die Pflanzen direkt ins Wasser zu geben und dieses zum Kochen zu bringen. Im Storchenhals und in der Kühlschlange kondensiert der Dampf mit dem ätherischen Öl und sammelt sich dann im so genannten Florentiner Topf.

Während des komplexen Destillationsprozesses entstehen zwei Produkte: Zum einen ein aromatisches Wasser, auch Hydrolat genannt. Das wohl bekannteste Hydrolat ist Rosenwasser.