

## **Grundwissen Aromatherapie**

Die Aromatherapie ist ein Teil der Phytotherapie.

Sie ist eine ganzheitliche Therapie, die Körper, Geist und Seele anspricht.

Lebenskraft und Selbstheilungskräfte werden geweckt und gestärkt.

Die Essenzen oder die ätherischen Öle haben tiefe Wirkung auf das psychische Gleichgewicht. Sie bewirken eine seelische Umstimmung, regulieren aus der Balance Geratenes und entziehen der Krankheit den Nährboden. Sie wirken also gleichermaßen auf den Körper und auf die Seele. Sie gelten als „**Pforte zur Seele**“ und geben Impulse auf der Suche nach unserem Lebenssinn. Durch ihre unmittelbare Wirkung auf Zentren im Gehirn und von dort aus auf Steuermechanismen, regulieren sie psychische und physische Vorgänge.

### **Wege wie sie in den Körper gelangen:**

- Durch den Kontakt mit der Haut ( größtes Organ des Menschen ) dringen die ätherischen Öle über das Bindegewebe und Lymphe in den Blutkreislauf. Sie werden in verdünnter Form auf die Haut gebracht ( durch Massagen, Bäder, Wickel, Kompressen ). Nach circa 30 Minuten sind ätherische Öle im Blut nachweisbar.
- Durch die Nase ( Duftlampe, Spray, Inhalation ).  
Riechen durch das olfaktische System oder auch durch riechen durch das vomeronasale Organ = Jakobsche Organ

*Duftreize bewirken im limbischen System die Ausschüttung von neurochemischen Stoffen:*

- **Enkephaline**  
Schmerzstillend, können heitere bis euphorische Zustände und Gefühle des Wohlbehagens auslösen.
- **Endorphine**  
Schmerzstillend, sexuell stimulierend und erzeugen Gefühle des Wohlbehagens
- **Serotonine**  
Als monoaminerger Transmitter, beteiligt sich an der analgetischen Wirkung, ausgehend vom Herzstamm  
Wirkt beruhigend und entspannend
- **Noradrenalin**  
Beeinflusst die glatte Muskulatur, es steigert den Blutdruck und senkt den Puls reflektorisch.



Die Nase ist ein ganz ursprüngliches Sinnesorgan mit direktem Zugang zum limbischen System.

Das limbische System ist eine Art Schaltstelle des Gehirns, in dem Gefühle, Erinnerungen, vegetative Steuerungen und Hormonausschüttungen ausgelöst werden.

Jahrtausende früher, unter den Steinzeitmenschen, war der Geruchssinn lebenserhaltend.

Die gute Nase war noch wichtiger als die scharfen Augen.

Am Geruch erkannte der Mensch, was essbar und was giftig war.

Mit dem Geruchssinn konnten sie Freunde und auch Gefahren rechtzeitig wahrnehmen.

Düfte rufen Erinnerungen wach, stimulieren die Sinnlichkeit, lassen uns fröhlich oder nachdenklich sein oder regen uns zu Handlungen an, die wir nicht geplant haben.

Supermärkte und Kaufhausketten machen sich das Heute zu nutze und haben dadurch höhere Umsätze.

Daher kommt auch der Spruch: „An der Nase herum führen“.

Eine orale Aufnahme sollte bei Kindern gar nicht stattfinden, weil die Organe noch nicht genügend ausgereift sind.

Außerdem sollte es nur erfahrenen Ärzten und Heilpraktikern vorenthalten werden.

Andererseits findet die orale Einnahme tagtäglich durch die Aufnahme von Speisen und Getränken ( zum Beispiel Eis, Limonade, Fertiggerichte, Süßigkeiten, Joghurt ) oder durch gezielte innere Aufnahme im Krankheitsfall statt.

Sie werden in Fertigpräparaten, teilweise frei verkäuflich, in der Apotheke angeboten ( zum Beispiel Gelomyrtol Kapseln ).

*Es gibt über 2000 Präparate in Deutschland die ätherische Öle enthalten:*

- 566 Mittel mit Eukalyptusöl
- 170 Mittel mit Pfefferminzöl
- 170 Mittel mit Rosmarinöl
- 38 Mittel mit Melissenöl
- 72 Mittel mit Fichtennadelöl
- 79 Mittel mit Gewürznelkenöl
- 51 Mittel mit Lavendelöl
- 175 Mittel mit Wacholderöl

*USW.*

**Ätherische Öle = himmlisch, Himmelsluft**

© Martina Bischoff-Aromapraktikerin



Sie sind das Essentielle, das Wesentliche, die Lebenskraft, die Energieträger. Darum werden ätherische Öle auch „Essenzen“ genannt.

Nach dem europäischen Arzneimittelbuch dürfen Essenzen aus 100% naturreinen ätherischen Ölen gemischt werden um den bestimmten Duft eines Öles zu erreichen oder auch um synthetische Öle zu erhalten. Deshalb ist es wichtig darauf zu achten, ob Essenz oder ätherisches Öl auf dem Etikett der Flasche steht.

### **Ätherische Öle sind Duftbotschaften der Natur**

Ätherische Öle sind Duftstoffe die Pflanzen, in Form von winzigen Öltröpfchen in Blüten, Blättern, Stengel und Wurzeln, einlagern.

Dies geschieht in besonderen „Ölbehältern“, den Ölzellen, Ölgängen, Harzkanälen oder Öldrüsenhaaren.

Die Pflanzen benötigen diese Duftstoffe, um Insekten anzulocken und krankheitserregende Mikroorganismen wie Pilze oder Bakterien abzuwehren. Außerdem benötigen die Pflanzen ihre ätherischen Öle für den eigenen Stoffwechsel, als Beschleuniger und Bremsen biochemischer Vorgänge und als Informationsvermittler nach außen, für den Kontakt mit der Umwelt.

In diesen Funktionen sind die ätherischen Öle der Pflanzen mit unseren Hormonen vergleichbar.

Ätherische Öle setzen sich aus einer Vielzahl verschiedener biochemischer Substanzen zusammen.

Dies können ein Dutzend oder auch weit über Hundert Komponenten sein. Rosenöl zum Beispiel besteht sogar aus mehr als 400 Inhaltsstoffen.

### **Pflanzenfamilien**

*Ein besonders hoher Gehalt an ätherischen Ölen ist charakteristisch für bestimmte Pflanzenfamilien:*

- **Doldenblütler ( Umbelliferae )**  
Angelika, Anis, Dill, Fenchel, Schafgabe
- **Ingwergewächse ( Zingiberceae )**  
Cardamom, Ingwer
- **Kieferngewächse ( Pinaceae )**  
Douglasfichte, Latschenkiefer, Zeder, Zirbelkiefer
- **Korbblütler ( Asteraceae )**  
Immortelle, Kamille römisch



- **Lippenblütler ( Labiatae )**  
Basilikum, Lavendel, Majoran, Melisse
- **Lorbeergewächse ( Lauraceae )**  
Kampher, Zimt, Lorbeer
- **Myrtengewächse ( Myrtaceae )**  
Bay, Cajeput, Myrte, Teebaum, Niauli
- **Rautengewächse ( Rutaceae )**  
Bergamotte, Grapefruit, Neroli
- **Süßgräser ( Poaceae )**  
Citronella, Lemongras

*Ätherische Öle befinden sich in den unterschiedlichsten Pflanzenteilen:*

- **Wurzel**  
Angelika, Ingwer, Iris, Vetiver
- **Holz**  
Kampfer, Sandelholz, Zeder
- **Rinde**  
Zimt
- **Moos**  
Eichenmoos
- **Balsam**  
Tolu
- **Harz**  
Myrre, Weihrauch, Styrax, Benzoe
- **Kraut / Blatt**  
Basilikum, Cajeput, Lorbeer, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei
- **Nadel / Zweig**  
Douglasfichte, Fichtennadeln, Latschenkiefer, Weißtanne
- **Blüten**  
Akazienblüte, Champaca, Jasmin, Mimose, Rose, Ylang - Ylang, Iris
- **Blüten / Stengel**  
Lavendel, Lavandin
- **Fruchtschalen**  
Zitrusfrüchte



- **Samen**  
Anis, Fenchel, Koriander
- **Schoten**  
Vanille

Viele Pflanzen sind Spezialisten in der Duftherstellung.  
Ihre Duftstoffe befinden sich in einem Pflanzenteil konzentriert.  
Eine Ausnahme zum Beispiel der Bitterorangenbaum, aus dessen Pflanzenteilen verschiedene ätherische Öle gewonnen werden können.

- Blüte → Neroliöl
- Fruchtschale → Bitterorangenöl  
**Blätter / Zweige / Fruchtsansätze → Petit Grain**

## Die Gewinnung ätherischer Öle

### Wasserdampfdestillation

Die Wasserdestillation ist die gebräuchlichste Art zur Gewinnung ätherischer Öle.  
Das Pflanzenmaterial wird in einem Alambique ( Pflanzenkessel ) geschichtet.  
Die Pflanzen werden von unten, mit Wasserdampf, destilliert.  
Der aufsteigende Dampf löst die Öltröpfchen aus der Pflanze und trägt sie mit sich.  
In einem gekühlten Rohr kondensiert der Dampf mit dem ätherischen Öl.  
Das Kondensat sammelt sich in einem Behälter, dem Florentinertopf.  
Das obenauf schwimmende ätherische Öl kann nur vom Wasser getrennt werden. Die wässrige Lösung nennt man Hydrolat.

### Kaltpressung

Die kleinen Öldrüsen in den Schalen der Zitrusfrüchte sind mit bloßem Auge erkennbar. Bei den Zitrusölen ist eine Trübung durch natürliche Wachsanteile möglich. Sie sind ein besonderes Qualitätsmerkmal für naturbelassene Qualität.  
Die kaltgepressten Zitrusöle sollten möglichst kühl und besonders Lichtgeschützt aufbewahrt werden.

### Alkoholextraktion

Vanille, Kakao oder Honigware können mit Alkohol extrahiert werden.  
Der alkoholische Anteil kann beim Riechen störend wirken. Er verfliegt jedoch schnell.



### Absolues

Kostbare Blüten wie Jasmin, Mimose, Narzisse und Tuberose können nicht mit Wasserdampfdestillation verarbeitet werden.

Hierzu ist ein spezielles Lösungsverfahren notwendig. Daher kommt auch der Name der Produkte, Absolues ( von lat. „solvere“ – lösen ).

Heute wird das Lösungsmittel Hexan häufig verwendet um die Duftstoffe aus den Blüten zu lösen.

Zunächst erhält man das salbenartige Concrete, in dem Wachsanteile enthalten sind.

In einem weiteren Schritt wird das Lösungsmittel mit Alkohol unter Vakuum abdestilliert. Dadurch wird das Endprodukt flüssig bis zähflüssig.

Absolues haben einen betörend starken Duft, der oft erst in der Verdünnung seinen edlen und fein – blumigen Charakter enthüllt.

### Enfleurage

Die Enfleurage ist eine besonders schonende Methode um den Duft empfindlicher Blüten wie Jasmin und Tuberose zu gewinnen. Frisch gepflückte Blüten werden in Handarbeit auf eine dünn, mit Fett bestrichene Glasplatte, das sogenannte Chassis, gelegt und so 12 – 24 Stunden dunkel und kühl gelagert.

Anschließend werden sie von der Platte genommen und durch neue, frisch geerntete Blüten ersetzt.

Diese Prozedur wird so lange wiederholt, bis das Fett mit ätherischem Öl gesättigt und zur sogenannten Pomade geworden ist.

Diese wird mit Alkohol gewaschen – das ätherische Öl wird vom Fett befreit und getrennt.

Anschließend wird der Alkohol abdestilliert und das pure Enfleurage Öl liegt vor.



## Fette Öle

Mandelöl ( süß ) = Prunus amygdalus var. dulcis

### Anwendungen, Wirkungen und Haltbarkeit

- pflegt und nährt die Haut
- zieht gut ein
- für jeden Hauttyp von Baby bis zur Altershaut
- bei spröder und trockener Haut
- leichter UV – Filter
- ungeöffnet im Kühlschrank 10 Monate haltbar, geöffnet 3 Monate
- das Öl muss fest werden bei 4 – 5 Grad
- kann nicht stark erhitzt werden
- bei Nussallergien nicht benutzen

Erdnussöl = Arachis hypogaea

### Anwendungen, Wirkungen und Haltbarkeit

- erwärmendes, entgiftendes Öl
- leichter UV – Filter
- sehr fettig, glänzt auf der Haut
- weicht Krusten und Schorf am Kopf auf
- bei trockenen chronischen Ekzem, jedoch nicht bei nässender oder akut entzündlicher Haut verwenden
- zur Babypflege geeignet
- bei Nussallergien nicht benutzen

Jojobaöl / Jojobawachs = Simmondsia chinensis

### Anwendungen, Wirkungen und Haltbarkeit

- für jeden Hauttyp
- pflegt und nährt die Haut
- Lichtschutzfaktor 4 ( Sonnenöl )
- Hauterkrankungen: Ekzeme, Neurodermitis, Psoriasis
- Schwangerschaftsstreifen und Narbenöl
- wirkt eher kühl
- 30 Monate haltbar
- muss bei 8 Grad fest werden
- nur äußerlich anwenden



Olivenöl = Olea europaea

Anwendungen, Wirkungen und Haltbarkeit

- Verbrennungen
- desinfizierend
- Insektenstiche
- gegen Juckreiz
- leichter UV – Filter
- wärmendes, entgiftendes Öl
- Muskelschmerzen
- Koliken im Verdauungstrakt
- Haltbarkeit gekühlt 12 Monate
- wird im Kühlschrank fest
- hat einen starken Eigengeruch

Sonnenblumenöl = Helianthus annuus

Anwendungen, Wirkungen und Haltbarkeit

- für alle Hauttypen
- leichtes Öl
- haarpflegend
- ungeöffnet 10 Monate haltbar, geöffnet 3 Monate
- günstig

Weizenkeimöl = Triticium durum

Anwendungen, Wirkungen und Haltbarkeit

- hautregenerierend und aufbauend
- Babymassageöl
- Sonnenöl
- beschleunigt die Aufnahme der Essenzen
- Haarpflege bei trockenem Haar
- unterstützt die Muskel- und Drüsenfunktion
- verfärbt die Kleidung
- Haltbarkeit im Kühlschrank: ungeöffnet 18 Monate, geöffnet 3 Monate

Nachtkerzenöl = Oenothera biennis

© Martina Bischoff-Aromapraktikerin





#### Anwendungen, Wirkungen und Haltbarkeit

- Hauterkrankungen: Neurodermitis, Dermatitis, Akne, Psoriasis
- unruhige und nervöse Kinder
- für alle Hauttypen
- erhöht die Schutzfunktion der Hautzellen
- harntreibend
- Herzerkrankungen
- Haltbarkeit im Kühlschrank: ca. 3 Monate

#### Borretschsamenöl = *Borago officinalis*

#### Anwendungen, Wirkungen und Haltbarkeit

- Hauterkrankungen. Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Allergien
- Rheuma
- zur Brustmassage bei Asthma
- hilft das eigen Cortison im Körper herzustellen
- Nieren- und Blasenentzündungen
- beruhigt und stärkt die Nerven
- im Kühlschrank ca. 3 Monate haltbar

#### Calendulaöl = *Calendula officinalis*

#### Anwendungen, Wirkungen und Haltbarkeit

- Hauterkrankungen
- wundheilend bei rissiger und aufgesprungener Haut
- Hämatome ( Bluterguss )
- wunde Brustwarzen beim Stillen
- Muskelschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Ängste
- Verstauchungen
- im Kühlschrank 8 – 12 Monate haltbar

#### Johanniskrautöl = *Mazerat Hypericum perforatum*



### Anwendungen, Wirkungen und Haltbarkeit

- Entzündungen
- Halsschmerzen
- Bauchkoliken
- wundheilend
- Verbrennungen / Sonnenbrand
- erwärmend
- muskelentspannend
- wirkt psychisch aufhellend
- photosensibilisierend -> 8 Stunden keinen Sonneneinstrahlungen aussetzen
- im Kühlschrank bis zu 1 Jahr haltbar

### Aloeöl = Mazerat Aloe barbadensis

#### Anwendungen, Wirkungen und Haltbarkeit

- durchblutungsfördernd
- regt die Feuchtigkeitssirkulationen an
- Sonnenbrand
- Hauterkrankungen: Psoriasis, Ekzeme, Neurodermitis, Allergien
- trockene und entzündete Haut
- Zahnfleischerkrankungen
- aktiviert die Hautfunktion und verstärkt deren Selbstheilungskräfte
- Haarpflege
- im Kühlschrank 8 – 12 Monate haltbar

Um möglichst viele Eigenschaften der fetten Öle auszunutzen, mische ich meistens 3 verschiedene Öle.

Folgende ätherischen Öle erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Sie wirken „photosensibilisierend“.



○ alle Zitrusöle, besonders die Bergamotte aber auch die Zitrone, Clementine, Mandarine grün und rot, Grapefruit, Blutorange und Orange

- Eisenkraut
- Angelika
- Petit Grain
- Schafgabe
- Fenchel süß und bitter
- Salbei

Nach mindestens 8 h darf man wieder in die Sonne !!!

Folgende ätherischen Öle sollten während einer homöopathischen Behandlung gemieden werden :

- Eukalyptus
- Kamillen
- Minzen
- Kampfer
- 

Sie gelten als Antidot ( Gegengift )!

#### Verträglichkeitstest bei Allergikern :

- Man nimmt die doppelte Konzentration des gemischten Körperöls
- Davon werden zwei Tropfen auf ein Heftpflaster getropft.
- Dieses wird auf der Innenseite des Unterarms geklebt.
- Nach 48 Stunden entfernt man das Pflaster  
Ist eine Rötung, Schwellung, Jucken oder Bläschen entstanden,  
sollte das Körperöl nicht verwendet werden

#### Lagerung der ätherischen Öle:

© Martina Bischoff-Aromapraktikerin



Bestimmte ätherischen und fette Öle müssen vor Licht geschützt und kühl gelagert werden.

Folgende Öle dürfen nach ersten Öffnung der Flasche bei Aufbewahrung 1 Jahr und 6 Monate bei Raumtemperatur benutzt werden:

- alle Zitrusöle
- Nadelöle
- Teebaumöle

Bei falscher Aufbewahrung und schlechter Qualität können diese Öle Hautreizungen und Allergien hervorrufen.

Darum empfehle ich, dass sie nur 5 ml Flaschen kaufen, damit so wenig wie möglich Sauerstoff in der Flasche ist.

Durch den Oxidationsprozess verändern sich die Inhaltsstoffe negativ.

Ab Verwendung der Öle kann man den Sauerstoff reduzieren, indem man das Öl durch Glasperlen ersetzt.

Alle anderen ätherischen Öle sollte man nicht länger als 3 Jahre benutzen.

Ausgenommen sind die ätherischen Öle die mit dem Alter reifen, wie Jasmin, Rose, Weihrauch, Sandelholz und Vetiva.

Ätherische Öle die mit fettem Öl gemischt sind sollte man nicht länger als 3 Monate im Kühlschrank aufbewahren.

Mischungen nur in kleinen Mengen herstellen.

Folgende fette Öle sollten auf jeden Fall im Kühlschrank gelagert werden:

- Nachtkerzenöl
- Borretschsamenöl
- Wildrosenöl
- Johanneskrautöl
- Calendulaöl

Das Jojobawachs und das Olivenöl werden im Kühlschrank fest.

Daher bitte einige Zeit vor Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen.

**Öle bei Anbruch mit Datum versehen!**

Bei Unfällen mit ätherischen Ölen bitte sofort folgende Maßnahmen treffen :

- Wenn die Augen betroffen sind, eine Augenspülung mit Wasser vornehmen!
- Wenn die Haut betroffen ist, diese Stellen mit reichlich fettem Öl einreiben. Anschließend mit unparfümierter Seife und Wasser waschen und trocknen.
- Bei einer oralen Aufnahme. **Bitte immer die Giftzentrale informieren!**

Giftinfozentralen Tag und Nacht von verschiedenen Bundesländern :

Tel.:

→ [www.giftinfo.de](http://www.giftinfo.de)

→ NRW Bonn

0228 – 19240

### Quellenangaben:

- Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe / Eliane Zimmermann

© Martina Bischoff-Aromapraktikerin



- Himmlische Düfte / Susanne Fischer – Rizzi
  - Das große Buch für heilende Pflanzen / Anne McIntyre
  - Aromatherapie von A – Z / Patricia Davis
  - Aromatologie / Magrit Enz
  - Pflanzen für die Psyche / Gaby Schwarz
  - Wohltuende Wickel / Maya Thüler
  - Ätherische Öle / Primavera Life
  - Immer der Nase nach / Iris Jerman
  - Duftberatung / Inge Andres
  - Naturheilverfahren im Test / Karin Willeck
  - Pschyrembel, klinisches Wörterbuch / Auflage 255
  - Pschyrembel Naturheilkunde
- 
- Forum 2. 1993
  - Forum 1. 1995
  - Forum 11. 1997
  - Forum 14. 1998
  - Forum 15. 1999
  - Forum 24. 2003



