

1 *Grundlagen der Aromatherapie*

1.1 Qualität der ätherischen Öle

Stellen Sie beim Kauf ätherischer Öle sicher, dass es sich um vollkommen reine Produkte handelt. Nicht selten findet man synthetische oder naturidentische Öle im Handel, die keine oder nur eine geringe Wirksamkeit aufweisen. Daneben werden sehr teure ätherische Öle oft mit weniger teuren anderen Ölen gestreckt, um sie günstig anbieten zu können. So findet man das Rosenöl nicht selten als 2%ige Mischung mit einem fetten Öl, oder Eisenkraut, das mit Lemongrass verschnitten wurde. Diese Zusätze verfälschen oder vermindern die Wirksamkeit der Öle. Achten Sie auf den Preis. Er gibt in der Regel Auskunft über die Qualität eines Öls. Bei einem außergewöhnlich günstigen Angebot eines sonst teuren Öls handelt es sich oft um minderwertige Ware.

Einige Öle werden Sie vergeblich in der Liste der heilsamen Düfte suchen. Maiglöckchen, Flieder, Apfel, Pfirsich und Veilchen zum Beispiel lassen eine Gewinnung ihrer herrlich riechenden Öle nicht zu. Werden sie Ihnen angeboten, kann es sich nur um Kunstprodukte handeln, von denen Sie besser die Finger lassen.

Informieren Sie sich auch über die Art des Anbaus der Pflanzen. Mit ihm ändert sich der Gehalt der wirksamen Inhaltsstoffe in einem Öl. Ist Ihnen eine hohe Konzentration wirksamer Bestandteile wichtig, sollten Sie entweder zu Ölen aus kontrolliertem Anbau (kbA) greifen, bei dem auf den Einsatz von Pestiziden und Kunstdünger verzichtet wird, oder zu Demeter-Ware, die höchste Ansprüche an die Qualität eines ätherischen Öls erfüllt.

1.2 Die Gewinnung ätherischer Öle

Die meisten ätherischen Öle werden durch Wasserdampfdestillation gewonnen, einem recht schonenden Auszugsverfahren, bei dem man einer Pflanze das ätherische Öl mit Hilfe von Wasserdampf entlockt.

Bei hitzeempfindlichen Ölen oder solchen, deren Ausbeute bei einer Destillation zu gering wäre, bedient man sich der sogenannten Lösungsmittlextraktion. Zum Einsatz kommen Lösungsmittel wie zum Beispiel Hexan oder Ethanol, die das ätherische Öl aus einer Pflanze oder einem Harz herauslösen. Nach der Extraktion muss das Lösungsmittel gründlich abdestilliert werden. Achten Sie beim Kauf eines solchen Öls unbedingt auf rückstandsfreie Ware. Billige Produkte enthalten leider oft noch Lösungsmittelrückstände.

Zitrusöle werden durch Kaltpressung der Fruchtschalen gewonnen. Durch das Auspressen gelangen Begleitstoffe in die Öle, die oft für deren Wirkung wichtig sind. Greifen Sie aber unbedingt zu Ölen aus kontrolliertem Anbau, da bei der Kaltpressung Insektizide und Herbizide ins ätherische Öl gelangen können.

1.3 Lagerung und Haltbarkeit

Nicht alle ätherischen Öle sind gleich lang haltbar. Beschränkt sie sich bei den Zitrusölen auf ungefähr ein Jahr, sind es bei den Blütendüften und Hölzern je nach Sorte zwei und mehr Jahre. Der Duft eines guten Rosenöls wird sogar mit den Jahren immer runder und voller. Man kann sagen, es reift wie ein guter Wein. Ätherische Öle von Kräutern halten sich ein bis drei Jahren lang, alle Mischungen mit fetten Ölen sollten innerhalb von sechs Monaten aufgebraucht werden.

Da die meisten ätherischen Öle licht- und wärmeempfindlich sind, muss man sie dunkel und kühl (18 bis 20°C) aufbewahren. Anbrüche sollten möglichst schnell aufgebraucht werden. Der in der Luft enthaltene Sauerstoff beschleunigt das Verderben des Öls, deshalb verschließen Sie

die Flasche sofort nach dem Gebrauch. Geringe Restmengen füllen Sie am besten in kleinere Flaschen um.

1.4 Dosierung ätherischer Öle

Die Dosierung der ätherischen Öle hängt von ihrer Art und von ihrer Verwendung ab. Möchte man sich einen wunderbaren Raumduft gönnen, braucht man 6 bis 8 Tropfen eines Zitrusduftes, wohingegen 1 bis 3 Tropfen Blüten- oder Kräuteröle bzw. 3 bis 5 Tropfen eines Holzöls ausreichen. Bei Kindern und empfindlichen Personen reduziert man die Menge um die Hälfte bzw. auf ein Viertel der Normaldosis (siehe Tab. 1 Seite 8).

1.5 Raumbeduftung

Für die Raumbeduftung stellt die Industrie verschiedene Geräte her. Die preislich günstigste Variante ist die Duftlampe. Das ätherische Öl wird in Wasser gegeben und mit Hilfe eines Teelichtes erwärmt. Leider werden die Öle auf diese Weise sehr heiß. Sie können sich zersetzen und ihre Wirkung verlieren. Für eine aromatherapeutische Anwendung sind sie aus diesem Grund nicht zu empfehlen.

Besser geeignet ist eine kalte Verdunstung der Öle. Hierfür bieten sich Duftsteine an, auf die das ätherische Öl aufgetropft wird. Sie sind ideal für die Versorgung eines kleinen Bereiches. Man kann sie zum Beispiel mit einem guten Schlafduft in die Nähe des Bettes stellen oder mit dem Konzentrationsöl auf den Schreibtisch.

Die beste Raumversorgung erreicht man mit elektrischen Geräten, die die Duftmoleküle mit Hilfe eines durchströmenden Luftstroms verteilen, oder mit einem Duftbrunnen, der schönsten Methode zur Raumbeduftung. Beim Duftbrunnen gibt man die Öle in das fließende Wasser, der Duft verteilt sich schnell und gleichmäßig im Raum. Bitte achten Sie aber beim Kauf darauf, dass die Pumpe für den Betrieb mit ätherischen Ölen geeignet ist.

2 *Anwendung heilsamer Düfte*

Ätherische Öle lassen sich auf vielfältige Weise verwenden. Als Raumduft und Badezusatz zum Beispiel verbessern sie unsere Stimmung, als Heilöl helfen sie gegen unzählige Erkrankungen und gemischt mit guten fetten Ölen lassen sich daraus herrliche Massageöle herstellen.

2.1 Inhalation

Einen hervorragenden Heilerfolg erzielt man, wenn man die ätherischen Öle über die Atemwege aufnimmt. Die wirksamen Bestandteile der Öle können so ihre Wirkung entweder direkt im Bereich der Atemwege entfalten oder über den Blutkreislauf andere Organe erreichen.

Zur Inhalation gibt man zum Beispiel einige Tropfen eines Erkältungsöls in eine Schüssel mit heißem Wasser, über der man wie zu Omas Zeiten inhaliert, oder einfacher, man tropft das Öl auf einen Duftstein. Bei Erkältungskrankheiten oder Schlafstörungen geben Sie ein paar Tropfen auf die Nachtwäsche und genießen die heilende Wirkung der Öle im Schlaf. Natürlich können Sie sich in der Apotheke auch eine Brustsalbe herstellen lassen, die Sie bei einer Erkältung auf den Brustbereich auftragen.

2.2 Hautöle

Zur Anwendung direkt auf der Haut verdünnt man die ätherischen Öle mit fetten Ölen. Hierdurch lassen sich vielfältig verwendbare Mischungen anfertigen. Als fette Öle eignen sich besonders Mandel- und Jojobaöl, da sie sehr gut hautverträglich sind. Nachtkerzen- und Hanföl werden durch ihren

hohen Gehalt an Linolsäure und Linolensäure die Mischung auf. Calendulaöl wirkt zusätzlich heilend und Johanniskrautöl kann bei Rheuma, Muskelverletzungen und Nervenentzündungen zugesetzt werden.

Geben Sie ätherische Öle nie unverdünnt auf die Haut. Nur Manuka, Lavendel, Teebaum und Rose gelten als Ausnahme und dürfen pur verwendet werden.

Die Konzentration des ätherischen Öls im Trägeröl richtet sich nach der Art der Anwendung und nach der zu therapierenden Person. Für Erwachsene nimmt man Mischungen mit einer dreiprozentigen Konzentration. Bei Kindern und empfindlichen Personen muss die Dosis stark reduziert werden. Das Gleiche gilt für Schwangere und stillende Frauen. Genaue Angaben können Sie der nachfolgenden Tabelle (Seite 8) entnehmen.

2.3 Massageöle

Die Aromamassage ist ein Genuss für die Sinne. Genießen Sie die Berührung der Haut und den herrlichen Duft, der Ihre Nase erfreut. Gleichzeitig wird die Resorption der Wirkstoffe des ätherischen Öls durch die Massage beschleunigt. Wählen Sie die fetten Öle so aus, dass sie nicht zu schnell in die Haut einziehen. Auch hier sind Mandel- und Jojobaöl besonders gut geeignet. Hauptflegende andere Öle können natürlich in kleinen Mengen zugemischt werden. Die Konzentration der Massageöle entspricht derjenigen der Hautöle. Beginnen Sie aber zunächst mit weniger ätherischem Öl, denn nicht die Dosis steht in diesem Fall im Vordergrund, sondern die Massage an sich.

2.4 Heilende Umschläge

In einigen Fällen ist die Verwendung von Umschlägen durchaus sinnvoll. So erreicht man zum Beispiel mit Quark eine lang anhaltende Kühlung der Haut, die bei Entzündungen, Insektenstichen, Sonnenbrand und vielem mehr ausgespro-

chen angenehm ist und die Wirkung der ätherischen Öle unterstützt. Für die Umschläge gibt man 1 bis 2 Tropfen ätherisches Öl in einen Esslöffel Quark, vermischt beides und streicht das Ganze auf die Haut. Die Kühlwirkung lässt sich ein wenig länger erhalten, wenn man den Quark mit einem feuchten Tuch abdeckt. Der Umschlag muss mehrmals täglich erneuert werden. Bei Kindern wird die Dosis um die Hälfte reduziert.

Für warme bzw. kalte Umschläge nimmt man 3 Tropfen ätherisches Öl und gibt sie in einen Liter sehr warmes oder kühles Wasser. Als Emulgator muss der Mischung ein Teelöffel Sahne, ein Esslöffel Tote-Meer-Salz oder einige Tropfen LV41 bzw. Mulsifan zugesetzt werden. Nun tränkt man das Tuch mit der Mischung und legt es auf den zu behandelnden Körperteil. Ein warmer Umschlag bleibt länger warm, wenn man ihn mit einem trockenen Handtuch abdeckt.

2.5 Mundspülung

Für eine Mundspülung reichen 50 ml warmes Wasser, dem man für einen Erwachsenen 3 bis 5 Tropfen ätherisches Öl hinzu gibt. Als Emulgator verwendet man einige Tropfen LV41. Soll ein Kind die Mundspülung benutzen, muss die Menge des ätherischen Öls entsprechend der nachfolgenden Tabelle (Seite 8) reduziert werden. Für eine Spülung reicht ein Esslöffel der Lösung, die circa 2 Minuten lang im Mund verbleiben soll.

2.6 Bad

Für viele Menschen gibt es nichts Schöneres als ein entspannendes Aromabad. Bevor Sie ätherische Öle für ein Bad verwenden, sollten Sie vorsichtshalber einen Verträglichkeitstest in der Armbeuge machen. Tragen Sie dazu die Mischung aus einem Tropfen des ätherischen Öls mit ca. einem Teelöffel Mandelöl in die Armbeuge auf. Wenn die Haut nach 24 Stun-

den nicht auf das Öl reagiert hat, können Sie es in Ihrem Aromabad verwenden.

Für das Vollbad eines Erwachsenen benötigen Sie 10 bis 15 Tropfen ätherisches Öl. Da sich das Öl nicht im Wasser löst, muss es emulgiert werden. Dazu können Sie zwischen Sahne, Honig und Tote-Meer-Salz (TMS) wählen. Von Sahne und Honig reichen für ein Vollbad 1 bis 2 Esslöffel aus, vom Meersalz benötigen Sie 2 bis 4 Esslöffel. Vermischen Sie den jeweiligen Emulgator und das ätherische Öl in einem Marmeladenglas, während Sie Wasser in die Badewanne einlaufen lassen, und geben Sie die Mischung anschließend in das Badewasser. Bereiten Sie die Mischung immer frisch zu. Die ätherischen Öle können, wenn Sie Emulgator und Öle auf Vorrat mischen, miteinander reagieren und es entstehen u. U. übel riechende Verbindungen. Eine bessere Verteilung des ätherischen Öls im Wasser erreichen Sie, wenn Sie dem Öl 10 Prozent Mulsifan oder LV41 als Lösungsvermittler zugeben. Beide Emulgatoren erhalten Sie in der Apotheke. Sie können der Ölmischung direkt zugesetzt werden, so dass sich das Anrühren der Öle mit Sahne, Honig oder TMS erübrigt. Für ein Bad für Kinder, schwangere Frauen und empfindliche Menschen reduzieren Sie die Konzentration der Öle entsprechend der Tabelle. Die Menge des Emulgators kann unverändert bleiben.

Auch Teilbäder werden auf diese Weise hergestellt. Die Menge des Öls und des Emulgators muss dann der verwendeten Wassermenge angepasst werden. Auf eine Schüssel Wasser rechnet man je nach Größe des Gefäßes 1 bis 3 Tropfen ätherisches Öl (siehe Tab. 1 Seite 8) und 1 Teelöffel Sahne bzw. Honig oder 2 Teelöffel Meersalz.

Die Badetemperatur darf 38°C nicht überschreiten. Die Badedauer liegt zwischen 10 und 15 Minuten.

Von besonders intensiv duftenden Ölen wie den Blütendüften reichen oft ein bis zwei Tropfen für ein Vollbad aus. Bei den Zitrusölen und anderen, die Haut reizenden Düften geben Sie auch bei guter Verträglichkeit zunächst nur vier Tropfen ins Badewasser und steigern die Dosis langsam, denn die hautreizende Wirkung dieser Öle wird häufig durch die Wärme des Wassers verstärkt.

Tab. 1: Dosierungen auf einen Blick. 1 ml ätherisches Öl entspricht circa 20 Tropfen je nach Dichte des Öls.

<i>Anwendungsart</i>	<i>Konzentration</i>			
	Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren	Schwangere, Stillende und Kinder von 7 bis 13 Jahren	Kleinkinder von 3 bis 6 Jahren	Säuglinge ab 6 Monate und Kleinkinder bis 3 Jahre
Einreibung	3% (Ausnahme: 5%)	1,5%	1%	0,5%
Massage	3% (Ausnahme: 5%)	1,5%	1%	0,5%
Vollbad	10 bis 15 Tropfen	5 bis 7 Tropfen	3 bis 4 Tropfen	1 bis 2 Tropfen
Sitzbad	3 bis 5 Tropfen	1 bis 3 Tropfen	1 Tropfen	
Teilbad	1 bis 3 Tropfen auf eine Schüssel Wasser	1 bis 2 Tropfen auf eine Schüssel Wasser	1 Tropfen auf eine Schüssel Wasser	
Mundspülung	3 bis 5 Tropfen auf ein viertel Glas warmes Wasser	2 bis 3 Tropfen auf ein viertel Glas warmes Wasser	1 Tropfen auf ein viertel Glas warmes Wasser	
Umschläge	3 Tr. auf 1 Liter warmes/kaltes Wasser	2 Tr. auf 1 Liter warmes/kaltes Wasser	1 Tr. auf 1 Liter warmes/kaltes Wasser	1 Tr. auf 1 Liter warmes/kaltes Wasser
Quarkumschläge	1–2 Tropfen pro Esslöffel Quark	1 Tropfen pro Esslöffel Quark	1 Tropfen pro Esslöffel Quark	
Duschgel	30 bis 50 Tropfen auf 200 g Duschgel	15 bis 25 Tropfen auf 200 g Duschgel		
Shampoo	30 bis 50 Tropfen auf 200 g Shampoo	15 bis 25 Tropfen auf 200 g Shampoo	10 bis 15 Tropfen auf 200 g Shampoo	
Inhalation mit Wasser	1 bis 2 Tropfen auf 1 Liter heißes Wasser			
Inhalation ohne Wasser	2 bis 3 Tropfen auf die Nachtwäsche o. ä.	2 Tr. auf die Nachtwäsche o. ä.	2 Tr. auf die Nachtwäsche o. ä.	1 Tropfen auf die Nachtwäsche o. ä.
Raumspray	5 bis 7 ml in 43 bzw. 45 ml Alkohol (90%)			
Raumbeduftung über Duftschale oder Aromastremer	Zitrusöle 6 bis 10 Tropfen, Hölzer 3 bis 5 Tropfen, Blüten und Kräuter 1 bis 3 Tropfen			