

Ätherische Öle

Duftende Begleiter für
Gesundheit und Wohlbefinden

mit
ausführlichem
Rezeptteil

GISELA HILLERT

Gisela Hillert

Ätherische Öle – Duftende Begleiter für Gesundheit und Wohlbefinden

Naturheilkunde für zuhause

Ätherische Öle

Duftende Begleiter für
Gesundheit und Wohlbefinden

Gisela Hillert

KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Telefon (0201) 56305 70, Fax (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Hillert, Gisela

Ätherische Öle – Duftende Begleiter für Gesundheit und Wohlbefinden

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden.

ISBN 978-3-945150-93-1

© KVC Verlag, NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2018

© Sabine Bungert (Titel), © janaph - Fotolia.com (S. 48), © traveldia - Fotolia.com (S. 58),
© Stephen Orsillo - Fotolia.com (S. 94), © frank29052515 - Fotolia.com (S. 130), © Sonnenkind1976 - Fotolia.com (S. 152), © Gisela Hillert (S. 54, 64, 68, 84, 100, 102, 108, 136, 219),
© Gabriele Fernsebner (S. 32), © Irene Und Walter Gilb (S. 124)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach



Inhalt

Einleitung	1
Kleine Kulturgeschichte des Duftes	3
Meditation und Achtsamkeit: Indien	4
Jahrtausendealtes Wissen: Ägypten	5
Gottesverehrung: Griechenland	5
Schönheitspflege und Heilwirkung: Das antike Rom	6
Heilige Rituale: Düfte und Religion	7
Die antiken Handelsrouten	7
Von der Antike zur mittelalterlichen Klostermedizin	8
Vom Mittelalter in die Neuzeit	9
„Original Eau de Cologne“	10
Die Wirkung und Erforschung von Duftstoffen	13
Medizinische Anwendung: Aromatherapie	13
Duftmarketing	13
Geruchssinn und Geruchsbewertung im Wandel der Zeit	14
Die Bedeutung unseres Geruchssinnes	14
Die Anatomie des Geruchssinns	15

Ätherische Öle 17

Vorkommen 18
 Anbau und Ernte 18
 Varietäten und Chemotypen 20
 Gewinnung 20
 Wasserdampfdestillation 20
 Kaltpressung 21
 Andere Verfahren 21
 Jojobawachsverdünnungen und Weingeistverdünnungen 22
 Lagerung und Haltbarkeit 23
 Gute Qualität und Einkauf 25
 Kleines ABC der Riechphysiologie 28
 Riechen, fühlen, erinnern 28
 Vom Sinn des Riechens 28
 Physiologie des Riechens 29
 Vielschichtige Wirkungen von ätherischen Ölen 30

Steckbriefe ätherischer Öle 33

Inhaltsstoffklassen von ätherischen Ölen 35
 Angelikawurzel – Stärkende Kraft 38
 Benzoe Siam – Wärmende Geborgenheit 40
 Bergamotte – Einen grünen Zweig im Herzen tragen 42
 Cajeput – Sanfte Frische für die Atemwege 44
 Douglasfichte – Morgens im Wald tief durchatmen 46
 Eukalyptus – Der Erkältungsbegleiter 49
 Fichtennadel sibirisch – Entspannt durchatmen 51
 Grapefruit – Pure Lebensfreude 52
 Immortelle – Sonnengold vom Mittelmeer 55
 Iris – Himmlischer Zauber 57
 Jasmin – Betörende Sinnlichkeit 60
 Kardamom – Würzige Wärme 62
 Koriandersamen – Kraftvolle Ruhe 65

Latschenkiefer – Unverwüstliche Stärke und Ausdauer	66
Lavendel – Wie ein klarer, ruhiger See	69
Lemongrass – Anregende Frische	72
Limette – Sprudelnd frische Sommerlaune	74
Linaloeholz – Sanfte Wellenschaukel	76
Litsea – Frisch und selbstbewusst	78
Mandarine – Glückliche Kindertage	79
Melisse – Trag mich auf Flügeln durch die Angst	81
Myrte – Klare, unbescholtene Reinheit	83
Narde – Ruhe tief in mir selbst	86
Neroli – Wenn Du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her	88
Niaouli – Sanfte Befreiung	90
Orange – Heiter und sorglos in allen Lebenslagen	92
Patchouli – Aus rauchiger Tiefe	95
Petit Grain Bigaradier – Mit frischem Schwung und Leichtigkeit	97
Pfefferminze – Klare, kühle Frische	99
Rose – Vollendete Schönheit und Harmonie	103
Rosengeranie – Komm auf die Sonnenseite	106
Rosmarin – Wach auf, Du müder Krieger!	109
Sandelholz – Sinnlichkeit und Spiritualität jenseits von Raum und Zeit	112
Teebaum – Strenger Geruch, schnelle Hilfe	114
Tonkaextrakt – Erinnerungen werden wach	116
Vanilleextrakt – Die Süße des Lebens	118
Vetiver – Das Geheimnis von Mutter Erde	120
Wacholderbeere – Reinigung und Entschlackung	122
Weihrauch arabisch – Erhaben und einzigartig berührend	125
Weißtanne – Am Kraftort einer Waldlichtung	127
Ylang Ylang – Bezaubernde Weiblichkeit	129
Zeder – Souveräne Kraft und Ruhe	132
Zimtrinde – Süße Kraft und Würze	134
Zirbelkiefer – Freiheit atmen in der Höhe	137
Zitrone – Frisch froh und munter	139
Zypresse – Struktur und Konzentration auf das Wesentliche	141

Vom richtigen Mischen 143

Reine und veränderte ätherische Öle	143
Ätherische Öle in Therapie und Forschung	145
Die Vorbereitung	146
Benötigte Utensilien	146
Auswahl von Ölen für die eigene Mischung	147
Riechproben	149
Hauttypen und Verträglichkeit	150
Wie man richtig mischt	151
Praktische Tipps	151

Wohlfühlrezepturen 153

Öle für Gesicht und Körper	153
Gesichtsöl	153
Sommerwiese Körperöl	155
Licht des Südens Körperöl	155
Après Soleil Körperöl	156
Sonnenlaube Körperöl	157
„So Sein“ Körperöl	158
Andante Körperöl	158
Mondfee Körperöl	159
Ananda Körperöl	160
Que Sera Körperöl	160
Felsendohle Körperöl	161
Massageöle	161
Ruhkissen Melisse Massageöl	162
Ruhkissen Rosengeranie Massageöl	162
Abendruhe Massageöl	163
Samtpfötchen Fußmassageöl	164
Hand- und Lippenpflege	164
Malavako Handcreme	164
Variante: Malaneva Handcreme	165

Lippenbalsam	166
Duschgele und Peelings	167
La Dolce Vita Duschgel	170
Bella Vista Duschgel	170
„So Sein“ Duschgel	171
Felsendohle Duschgel	172
Route „55“ Duschge	172
Que Sera Duschgel	173
Basen-Meersalz-Peeling für samtweiche Haut: Eine gesunde Ergänzung	174
Peeling entschlackend	175
Sauna-Honigpeeling	175
Waschungen: Eine gesunde Alternative	176
Badezusätze	178
Stress lass nach Bad	179
Wenn's draußen schneit Bad	179
Herz ist Trumpf Bad	180
Blütenzauber Bad	180
Erkältungsbad	181
Haarpflege	182
Natürliches Haarpflegewachs	183
Naturparfüms	184
Mischen von Naturparfüms	185
Que Sera Parfüm	186
Stark Sein Parfüm	187
Gute Reise Parfüm	189
Hesperiden Traum Parfüm	190
Sonnenlaube Parfüm	191
Ananda Parfüm	192
Serenity Parfüm	193
Apsyrtides Parfüm	194
Aromamischungen für die Duftlampe	195
Morgenfrische Raumduft	197
Hellwach Raumduft	198

Kaminstunde Raumduft	199
Waldweihnacht Raumduft	199
Zauberwald Raumduft	200
Hinweise zum Saunieren	200
Aufbruch Raumduft	202
Rezepturen für die Gesundheit	203
Muskel- und Gelenköl	203
Muskel- und Nervenöl	204
Gelenköl	205
Quarkauflage mit Gelenköl	205
Rezepturen zur Ausleitung und Entgiftung	206
Leberwickel	206
Leberwickelöl	207
Ölziehen zur Vorbeugung	209
Ölzieh-Kur	209
Sterbebegleitung	211
Duftöl für K	211
Duftöl für M	211
Interessante Adressen	213
Quellen und Literatur	215
Danksagung	218
Die Autorin	219



Die Wirkung und Erforschung von Duftstoffen

Medizinische Anwendung: Aromatherapie

Einen Meilenstein zur medizinischen Anwendung von Duftstoffen setzten im 19. Jahrhundert die Veröffentlichungen des französischen Chemikers René Maurice Gattefossé. Bei einer Explosion in seinem Labor erlitt er Verbrennungen, die sich infizierten. Die erfolgreiche Behandlung mit Lavendelöl animierte ihn zu weiteren Untersuchungen über die medizinische Wirkung von ätherischen Ölen. Er ließ bereits im Ersten Weltkrieg Verletzungen mit ätherischen Ölen behandeln und entwickelte sogar eine antiseptische Seife auf Basis ätherischer Öle, mit der Kleidungsstücke und Verbandsmaterialien gewaschen wurden. Zum ersten Mal taucht in diesem Zusammenhang der Begriff Aromatherapie auf.

Der Militärchirurg Jean Valnet wandte diese Kenntnisse im Zweiten Weltkrieg erneut bei der Behandlung von Kriegsverletzten an. Er stützte sich dabei auf die Ausführungen Gattefossés.

Duftmarketing

Seit einiger Zeit macht sich das Duftmarketing die subtilen Wirkungen von Duftstoffen auf das menschliche Verhalten zur Verkaufsförderung zunutze. Denn wo es fein riecht, fühlen sich die Menschen wohler, halten sich gerne länger auf und kaufen lieber ein. Eine Studie der Universität München mit der Deutschen Bahn zeigt, dass die Beschwerdebereitschaft in bedufteten Zügen signifikant niedriger

ist als in solchen ohne Duft. Das liegt an der Besonderheit des Geruchssinnes, der als einziger Sinn nicht rational gefiltert werden kann, sondern direkt emotionale Reaktionen auslöst.

Im Duftmarketing werden allerdings oftmals synthetisch hergestellte Düfte verwendet, die leichter und kostengünstiger zu produzieren sind, von denen man aber bisher keine Langzeitwirkungen auf die menschliche Gesundheit kennt.

Heute werden die Inhaltsstoffe ätherischer Öle wissenschaftlich auf ihre Wirkung hin untersucht, eine anspruchsvolle Herausforderung, beruht doch die Wirkung ätherischer Öle nicht nur auf wenigen Leitsubstanzen, sondern auf dem fein abgestimmten Zusammenspiel zahlreicher Komponenten. Man spricht hierbei vom Synergieeffekt.

Geruchssinn und Geruchsbewertung im Wandel der Zeit

Es gibt eine Überzeugungskraft des Duftes, die stärker ist als Worte, Augenschein, Gefühl und Wille. Die Überzeugungskraft des Duftes ist nicht abzuwehren, sie geht in uns hinein wie die Atemluft in unsere Lungen, sie erfüllt uns, füllt uns vollkommen aus, es gibt kein Mittel gegen sie.

Nichts beschreibt die Macht des Duftes über unsere Gefühle derart gut wie das Zitat aus Patrick Süskinds berühmtem Roman *Das Parfum*.

Die Bedeutung unseres Geruchssinnes

Unser Geruchssinn erfüllt verschiedene Funktionen: Erkennen von Gefahren (z. B. Brandgeruch), Kontrolle der Nahrung (verdorben? giftig?), Identifizierung von Krankheiten (z. B. Geruch von infizierten Wunden, Eiter), Individualerkennung (jeder Mensch riecht anders, man kann jemanden „riechen“ oder nicht), Genuss (z. B. von Speisen). Durch seinen Bezug zu Sexualität und Nahrung haftet ihm etwas Animalisches, Triebhaftes an. Er galt mitunter als niederer Sinn, den man zu



Ätherische Öle

Ätherische Öle sind flüssige flüchtige organische Vielstoffgemische, die sich nicht oder nur äußerst wenig mit Wasser mischen und einen charakteristischen Duft ausstrahlen. Sie bestehen oft aus weit über hundert Einzelsubstanzen. Die Pflanze produziert sie einerseits, um Insekten zur Bestäubung anzulocken und damit ihren Fortbestand zu sichern, andererseits um sich vor Pilzen, Viren, Bakterien und Fraßfeinden zu schützen. Diese antimikrobiellen Wirkungen macht sich auch der Mensch bei der gesundheitlichen Anwendung ätherischer Öle zunutze. Darüber hinaus bestehen vielfältige Wirkungen auf der emotionalen Ebene. Zudem bewahren ätherische Öle die Pflanze vor Verdunstung, Kälte und Hitze, indem sie sich als gasförmiger Mantel um sie herumlegen. Sogar die Kommunikation von Pflanzen untereinander scheint über die Düfte möglich zu sein.

Ätherische Öle sind Bestandteile des pflanzlichen Sekundärstoffwechsels, sie werden also nicht primär, das heißt nicht zur Energieversorgung benötigt. Die Pflanze lagert diese Stoffe in speziellen Ölzellen, Drüsenschuppen oder Ölgängen ab. Die Art der Ablagerung ist dabei charakteristisch für die jeweilige Pflanzenfamilie. Man findet ätherische Öle sowohl in Blüten, Blättern, Gräsern oder dem gesamten Kraut als auch in Hölzern, Rinden, Wurzeln oder Samen.

Chemisch gesehen teilen sich ätherische Öle hauptsächlich in Vertreter zweier Naturstoffklassen auf, die auf unterschiedlichen biochemischen Wegen von der Pflanze gebildet werden: die Terpene und die Phenylpropane. Dabei können die Duftstoffmoleküle unterschiedlich komplex zusammengesetzt sein. Zu Beginn des Kapitels „Steckbriefe“ habe ich die Inhaltsstoffe mit Vorkommen und Wirkung in einer Tabelle zusammengestellt.

Vorkommen

Pflanzen, die ätherische Öle produzieren, sind weltweit verbreitet. Wir haben es also mit einer wahrhaft globalen Angelegenheit zu tun. Die meisten aromatischen Pflanzen wachsen in tropischen Gebieten und exotischen Ländern wie Indien, China, Iran, Südostasien, Zentralasien, Südamerika, Mexiko, Nord- und Südafrika, Madagaskar, im Nahen Osten, aber auch in extremen Klimazonen wie dem Himalaya, den Anden oder Sibirien. Nicht zu vergessen: Australien und Tasmanien. Viele Duftpflanzen sind auch im Mittelmeergebiet beheimatet.

Anhand dieser Verbreitung wird die Abhängigkeit des Handels von den teilweise sehr schwierigen politischen Verhältnissen deutlich. Somit hat nicht nur das Klima und dessen Veränderung großen Einfluss auf die Verfügbarkeit ätherischer Öle.

Weitere wichtige Stichworte in diesem Zusammenhang sind Ressourcenschonung und Nachhaltigkeit und im Gegensatz dazu illegaler Handel und Raubbau an der Natur durch groß angelegte Plantagen in Monokultur mit meist immensem Einsatz von Pestiziden. Dazu kommen schlechte Arbeitsbedingungen und geringer Lohn für die einheimischen Erzeuger und Arbeiter.

Heute gibt es immer mehr Firmen, die faire Kooperationen mit den einheimischen Bauern schließen. Das bedeutet Existenzsicherung für die Kleinbauern durch Abnahmegarantien zu einem vernünftigen Preis. Die gesamte Handelskette steht in der Verantwortung für Mensch und Natur – bis hin zum Verbraucher, der einen angemessenen Preis akzeptieren sollte und auch einmal Verständnis dafür aufbringt, wenn ein Öl nicht immer und in beliebiger Menge verfügbar ist. Leider rufen nämlich überzogene Anforderungen Fälscher und Panscher auf den Plan, die hier ein Geschäft wittern.

Von daher tun wir gut daran, ätherische Öle als das zu begreifen, was sie sind: wertvolle Geschenke der Natur.

Anbau und Ernte

Man unterscheidet konventionellen und kontrolliert biologischen Anbau (kbA) sowie Wildsammlung (WS) und kontrollierte Wildsammlung. Wo immer möglich,

✳ Fichtennadel sibirisch – Entspannt durchatmen

Fichtennadelöl zeichnet sich durch einen sehr angenehmen weichen Nadelduft aus, der uns augenblicklich wohliger entspannen lässt. Besonders in einem abendlichen Bad nach einem anstrengenden Tag tut es ausgesprochen gut. Bei Stress neigen wir zu oberflächlicher Atmung. Die ausgewogene Zusammensetzung der belebenden und entspannenden Inhaltsstoffe von Fichtennadelöl bewirkt, dass wir wieder tief durchatmen und zur Ruhe kommen. Dabei ist das sehr sanfte Öl sowohl für Kinder als auch für alte und geschwächte Menschen gleichermaßen geeignet.

Fichtennadelöl harmonisiert wunderbar mit allen anderen Nadelholzlölen. Wenn es etwas frischer duften soll, mischen Sie es mit ein paar Tropfen Zitrone oder Grapefruit. Solche Kombinationen eignen sich hervorragend zur Raumluftverbesserung oder Keimzahlreduktion in Grippezeiten. Besonders angenehm entfalten sie sich in der Sauna.

Die Sibirische Fichte heißt im Volksnamen Sibirische Tanne, obwohl sie gar keine Tanne ist. Wissen Sie, wie man ganz leicht Tannen von Fichten unterscheidet? Bei Fichten hängen die Zapfen an den Zweigen, bei Tannen sitzen sie oben drauf. Eine Kollegin hat mir noch einen ganz einfachen Merksatz verraten: Die Fichte sticht, die Tanne nicht!

Botanischer Name / Familie	<i>Abies sibirica</i> / Pinaceae (Kieferngewächse)
Herkunft	Russland
Verwendete Pflanzenteile	Zweige
Gewinnung	Wasserdampfdestillation
Wichtige Inhaltsstoffe	Monoterpene und Ester in ausgewogenem Verhältnis
Duftbeschreibung	Frisch-waldig und doch sanft, weich
Wirkungen körperlich	Schleimverdünnend, -lösend und auswurfördernd, stark entkrampfend besonders auf die Atmungsorgane
Wirkungen psychisch	Ausgleichend, entspannend
Anwendungsmöglichkeiten	Erkältungskrankheiten, stressbedingte Kurzatmigkeit
Aromamischungen in diesem Buch	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erkältungsbad (B) → ohne Meersalz auch für Sauna ■ Zauberwald (DL) → auch für Sauna

◆ ➔ Koriandersamen – Kraftvolle Ruhe

Der Koriander hat gar keinen schönen Beinamen – Wanzenkraut. Nach dem Sekret der Wanzen riecht das ätherische Öl aus den Samen aber nur in konzentrierter Form. In höherer Verdünnung entfaltet sich ein würziges, leicht pfeffriges, aber dennoch sehr weiches Aroma. Während die asiatische Küche vor allem das völlig anders riechende Korianderkraut verwendet, ist Koriandersamen ein Bestandteil von Curry und bei uns ein beliebtes Brotgewürz.

Koriander wirkt sehr blähungswidrig und verdauungsfördernd – daher rührt wohl seine Beliebtheit als Gewürz. Ausschlaggebend für die Wirkung ist das ätherische Öl. Zudem wird Koriandersamenöl als stark antimikrobiell beschrieben. Es passt daher wunderbar in einen entkrampfenden Bauchwickel oder eine Einreibung für empfindliche Haut, die zum Wundreiben neigt.

In der Duftlampe harmoniert es gut mit weihnachtlichen Düften wie Zimt, Nelke, Anis, Orange, Vanille. Es verleiht Körperölen und Naturparfüms einen leicht exotischen Hauch.

Botanischer Name / Familie	<i>Coriandrum sativum</i> / Apiaceae (Doldengewächse)
Herkunft	Frankreich, Mittelmeergebiet, Russland
Verwendete Pflanzenteile	Reife, getrocknete Früchte (Samen)
Gewinnung	Wasserdampfdestillation der zerquetschten Früchte
Wichtige Inhaltsstoffe	Monoterpenole, Monoterpene
Duftbeschreibung	Würzig bis pfeffrig
Wirkungen körperlich	Verdauungsfördernd, entblähend, antimikrobiell, entzündungshemmend
Wirkungen psychisch	Kräftigend, ausgleichend
Anwendungsmöglichkeiten	Baucheinreibungen/Wickel bei Blähungen, Haut- einreibungen zur Vorbeugung von Wundreiben, in winterlichen Mischungen für die Duftlampe
Aromamischungen in diesem Buch	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kaminstunde (DL) ■ Mondfee (K) ■ Sauna-Honigpeeling ■ Malavako Handcreme

✳️ Mandarine – Glückliche Kindertage

Eine Kopfnote mit viel Herz! In der chinesischen Provinz Kanton wird der Mandarinenbaum „yao qian shu“ genannt. Das bedeutet „der Baum, den man nur zu schütteln braucht, damit das Glück kommt“.

Da fällt mir ein altes Kinderlied ein: „Schlaf Kindlein schlaf, der Vater hüt’ die Schaf, die Mutter schüttelt’s Bäumelein, da fällt herab ein Träumelein ...“ Damit ist schon fast das Wichtigste zum Mandarinenduft gesagt. Er ist ein Duft, den Kinder lieben, er wirkt so beruhigend und vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit – und das nicht nur bei Kindern. Wenn wir Erwachsene in der turbulenten Achterbahnfahrt des Lebens den Halt verlieren, ist er ebenso wohltuend wie bei alten, vielleicht kranken und einsamen Menschen.

Die Hauptwirkung geht von einem Inhaltsstoff aus, der nur in ganz geringer Menge im ätherischen Öl enthalten ist und zur Gruppe der entspannenden Ester gehört.

Allerdings achten Sie bitte auf die Dosierung! Dieses Öl duftet so schön und weich, dass wir leicht zu viel nehmen. Dann aber kommt es zum gegenteiligen Effekt. Dieser „Umkehrerffekt“ bedeutet eine belebende und anregende bis aufregende Wirkung. Zudem besteht ein Großteil der Inhaltsstoffe aus sehr kleinen Molekülen, die die Zellmembranen äußerst schnell durchdringen und bei zu hoher Dosierung die Haut reizen können. In einer Dosierung von max. 5–10 Tropfen auf 100 ml fettes Öl sind Sie auf der sicheren Seite. In einer Mischung mit mehreren ätherischen Ölen ergänzen sich die Einzelwirkungen, mildern sich aber auch teilweise zugunsten der Gesamtwirkung ab. Verwenden Sie hingegen ein einzelnes Öl, kommt dieser ausgleichende Effekt nicht zustande, und Sie müssen besonders gut auf die Dosierung achten.

Es gibt zwei Sorten Mandarinenöl, das rote aus reifen und das grüne aus unreifen Früchten. Beide Schalenpressungen haben sehr ähnliche Effekte, doch das rote riecht etwas runder, weicher und lieblicher. Ich verwende bisher in meinen Mischungen das grüne mit seinem etwas spritzigeren Aroma.

Botanischer Name / Familie	<i>Citrus reticulata</i> / Rutaceae (Rautengewächse)
Herkunft	Mittelmeerraum, Asien
Verwendete Pflanzenteile	Fruchtschalen
Gewinnung	Kaltpressung der Schalen
Wichtige Inhaltsstoffe	v. a. Monoterpene
Duftbeschreibung	Süß, weich, rund, fruchtig
Wirkungen körperlich	Immunstimulierend, lymphabflussfördernd, entkrampfend
Wirkungen psychisch	Stimmungsaufhellend, angstlösend, beschützend, beruhigend (in niedriger Dosierung)
Anwendungsmöglichkeiten	Bei Unruhe, depressiven Verstimmungen, geschwächtem Selbstbewusstsein, psychisch bedingten Schlafstörungen
Aromamischungen in diesem Buch	<ul style="list-style-type: none"> ■ Morgenfrische (DL) ■ La Dolce Vita (D) ■ Mondfee (K); Andante (K) ■ Sonnenlaube (K, NP) ■ Herz ist Trumpf (B) ■ Samtpfötchen (M) ■ Malavako Handcreme; Malaneva Handcreme

Samtpfötchen Fußmassageöl

Basisöl: 30 ml Mandelöl	
Lavendel	25 Tropfen
Mandarine	13 Tropfen
Vanille	15 Tropfen

Das „Samtpfötchen Fußmassageöl“ lieben auch Kinder. Oder Sie verwenden es einfach zum Herunterkommen nach einem turbulenten Tag. Der Duft meiner Mischung weckte in mir sofort die Assoziation nach einer Katze mit ihren Samtpfötchen, die sich schnurrend auf dem Schoß niedergelassen hat. Behaglich und wohl behütet auf der Couch von einem lieben Menschen die Füße massieren lassen – herrlich!

Hand- und Lippenpflege

Malavako Handcreme

Sheabutter	20 g
Wollwachs	20 g
Bienenwachs	3 g (1 gestr. TL)
Jojobawachs	10 g
Mandelöl	30 g
Nerolihydrolat	70 ml
Mandarine grün	11–15 Tropfen
Lavendel	15 Tropfen
Vanilleextrakt	15 Tropfen
Koriandersamen	5 Tropfen

La Dolce Vita Duschgel

Basis: 100 ml neutrales Duschgel	
Zitrone	3 Tropfen
Limette	4 Tropfen
Orange	4 Tropfen
Bergamotte	2 Tropfen
Mandarine grün	3 Tropfen
Grapefruit komplett	5 Tropfen
Petit Grain Bigaradier	1 Tropfen
Zeder	2 Tropfen
Zypresse	1 Tropfen

Die Duftkomposition „La Dolce Vita“ vermittelt pure Lebensfreude. Mann und Frau genießen damit gleichermaßen ein prickelndes Duschvergnügen. Egal, ob zum Start in den Tag, nach dem Sport oder einfach so, ist „La Dolce Vita“ ein Gute-Laune-Duschgel, das auch bei Jugendlichen gut ankommt.

Bella Vista Duschgel

Basis: 100 ml neutrales Duschgel	
Grapefruit komplett	5 Tropfen
Orange	4 Tropfen
Litsea	3 Tropfen
Rosengeranie	2 Tropfen
Benzoe Siam	4 Tropfen

Frisch und spritzig, aber doch mit einer weichen Note entfaltet sich der Duft von „Bella Vista“. Ein Familien-Duschgel für jeden Tag. Ich habe es „Bella Vista“ genannt, weil sein Duft für mich die schöne Aussicht auf einen freundlichen Tag symbolisiert.

Sonnenlaube Parfüm

Basis: 30 ml Jojobawachs	
Mandarine grün	6 Tropfen
Rosen-Attar (alternativ: 5 Tropfen Sandelholz 10 % in Jojobawachs und 10 Tropfen Rose 1 % in Jojobawachs)	10 Tropfen
Vanille	4 Tropfen
Immortelle 10 % in Jojobawachs	6 Tropfen
Vetiver	2 Tropfen

Setzen Sie die betupften Hautstellen keinem direkten Sonnenlicht aus, denn die Furocumarine im Mandarinenöl erhöhen die Lichtempfindlichkeit.

Wenn Wehmut Sie ergreift, dass der Sommer sich dem Ende zuneigt, fangen Sie ihn ein mit diesem Naturparfüm!

Wie Rosen, die an einer sonnengewärmten Holzlaube emporranken, umfängt uns dieser Duft. Letzte heiter-unbeschwerte Tage im milden Spätsommerlicht, die Farben der Natur bekommen diesen schönen warmen Ton. Noch einmal an der Hauswand sitzen und genießen, im Inneren bewahren wie in einem Schatzkästchen, auf dass es uns durch raue Zeiten trage.

Mit diesem Duft fällt der Abschied leichter – vielleicht auch der endgültige Abschied. Das ist individuell sehr verschieden. Ich empfinde Sonnenlaube als eine sanfte Umarmung, die nicht festhält, sondern zuflüstert: Alles ist gut.

Muskel- und Nervenöl

Basisöl: 45 ml Johanniskrautöl, 5 ml Calophyllumöl	
Cajeput	18 Tropfen
Latschenkiefer	10 Tropfen
Zirbelkiefer	15 Tropfen
Lavendel	15 Tropfen
Wacholderbeere	7 Tropfen
Tonka	5 Tropfen

Die Inhaltsstoffe der Nadelholzöle haben schmerzlindernde und durchblutungsfördernde Eigenschaften. Lavendel und Tonka riechen nicht nur fein, sondern wirken auch schmerzlindernd bei guter Hautverträglichkeit.

Das fette Johanniskrautöl, ein Ölauszug von blühendem Johanniskraut in Olivenöl (Mazerat) ist bekannt für seine schmerzlindernden Eigenschaften, besonders bei Nervenschmerzen. Wenn der Fokus mehr auf muskulären Schmerzen nach sportlicher Überanstrengung, Prellungen oder Verspannungen liegt, können Sie statt Johanniskrautöl das Arnikaöl, ein Mazerat von Arnikablüten in Olivenöl verwenden. Arnikaöl darf nur auf unverletzter Haut angewendet werden, und es kann bei Korbblütler-Allergie zu Unverträglichkeit kommen.

Vom Calophyllumöl haben Sie sicherlich noch nie etwas gehört. Dieses fette Öl stammt von dem kleinen, in Indien, Südostasien und Polynesien beheimateten Tamanubaum, der botanisch *Calophyllum inophyllum* heißt. Man gewinnt das Öl aus den Samen seiner Früchte. Es hat eine bräunlich-grüne Farbe und erinnert im Geruch stark an Liebstöckel. Verantwortlich für seine Heilwirkung ist der hohe Anteil an Fettbegleitstoffen, die es zu einem „Wirkstofföl“ machen, von dem man für eine Mischung nur kleine Mengen benötigt. Es hat sich bewährt in schmerzlindernden Einreibungen bei Ischias und rheumatischen Beschwerden sowie in der Narbenpflege.

Ätherische Öle

Duftende Begleiter für
Gesundheit und Wohlbefinden

Ätherische Öle – das hört sich geheimnisvoll an. Das Wort ätherisch bedeutet „Weite des Himmels“, und so sind diese Öle auch leicht flüchtig, verdunsten schnell und berühren mit ihrem Duft unsere Sinne auf eine ganz besondere Art. Duft ist immer ein subjektives Empfinden, eng verbunden mit unseren Emotionen, Erinnerungen und Erfahrungen.

Die Apothekerin und Aromaexpertin Gisela Hillert gibt mit ihrem Ratgeber einen Einblick in die faszinierende Welt der ätherischen Öle. Die Steckbriefe der Ätherisch-Öl-Pflanzen und andere Grundlagen geben vorab wertvolle Informationen. Zahlreiche Rezepte laden dann zum Selbermischen ein.

Entdecken Sie diese herrlichen Geschenke der Natur für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!

ISBN 978-3-945150-93-1

