

Tuula Misfeld

LEICHTER
ABNEHMEN
MIT
Aromatherapie

Wie ätherische Öle Sie bei der
Gewichtsreduktion unterstützen und
für mehr Wohlbefinden sorgen

riva

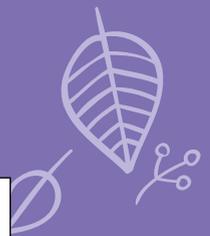
© 2021 des Titels »Leichter abnehmen mit Aromatherapie« von Tuula Misfeld
(ISBN 978-3-7423-1730-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Einführung



IHR START IN DIE *Aromatherapie*

© 2021 des Titels »Leichter abnehmen mit Armomatherapie« von Tuula Misfeld
(ISBN 978-3-7423-1730-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Düfte – schon seit Urzeiten wichtig

Wendungen wie »Ich kann dich nicht riechen« oder »Ich habe die Nase voll« zeigen, dass unsere Nase einen größeren Einfluss auf uns hat, als wir gemeinhin denken. Da kann ein optisch attraktiver Mensch vor uns stehen, sodass wir von seiner Schönheit geblendet sind und unsere Augen sich an seinem Anblick erfreuen. Wir können auch den Duft dieses schönen Menschen als angenehm empfinden. Was aber, wenn wir seinen Geruch als unangenehm wahrnehmen? Nun, unsere Nase täuscht uns nie. Alle Schönheit nützt nichts, wenn der Körpergeruch abstoßend wirkt. Denn der Körpergeruch ist wie die individuelle Visitenkarte eines jeden Menschen.

Gerüche sind so entscheidend, so entwaffnend und so klar. Sie sagen uns mehr als alle Worte. Dabei gibt es sie schon seit der Entstehung der Erde. Auch die gezielte Nutzung der Düfte ist uralte: Bereits vor 4000 Jahren wurde gesalbt, gebadet und geräuchert. Düfte wurden zur Reinigung und zur Heilung verwendet. Galt früher der schlechte Geruch als etwas Böses, wurden Harze und Hölzer angezündet, um diese »bösen Geister« zu vertreiben. Die alten Ägypter konservierten und balsamierten ihre verstorbenen Familienmitglieder ein, um ihre Körper zu erhalten und ihnen so ein Leben nach dem Tod zu ermöglichen. Im Mittelalter nutzte die Kirche in ihren Klostergärten Kräuter, um daraus Medikamente herzustellen. Pflanzenwässer waren in dieser Zeit sehr beliebt. Das Parfümzeitalter wurde besonders in Frankreich gelebt. Die Gemeinde Grasse in der französischen Provence war die Hochburg der Parfümherstellung und des Handels mit Duftölen. Synthetische Duftstoffe schließlich werden seit Ende des 18. Jahrhunderts hergestellt. Die Unterschiede zwischen synthetischen und ätherischen Ölen erkläre ich Ihnen in Kapitel 1 ab Seite 41.

Die Aromatherapie selbst, so wie wir sie heute kennen, ist aber noch vergleichsweise jung. Als ihr Pionier gilt der französische Chemiker René-Maurice Gattefossé (1881–1950). Er prägte den Begriff »Aromatherapie« und behandelte im Ersten Weltkrieg die Verwundeten im Lazarett mit ätherischen Ölen. Heute erlebt die Aromatherapie ein wahres Revival. Das Verlangen der Menschen zurück zu mehr Natürlichkeit führt sie oft zu den ätherischen Ölen. Viele der Beschwerden, die in der Schulmedizin oftmals mit Medikamenten bekämpft werden, lassen sich auf ganz sanfte Art und ohne aggressive Arznei mit der Wirkung ätherischer Öle behandeln.

Düfte regulieren Emotionen

Wir alle kennen sie, die Streiche, die uns Appetit, Hunger oder Sättigungsgefühl manchmal spielen. Wie oft kämpfen wir in schwierigen Situationen mit machtvollen Impulsen wie: »Ich bin so gestresst, ich könnte eine ganze Tafel Schokolade verputzen«, oder: »Ich habe so einen Hunger, ich futtere mich mal schnell quer durch den gesamten Kühlschrank.« Eine typische andere Situation ist es, nach einem langen, stressigen Arbeitstag ohne Essenspause abgehetzt nach Hause zu kommen. Nur schnell ein Fertiggericht in den Ofen oder die Pfanne geben, das Essen verschlingen – meistens viel zu viel, weil ja schnell das Sättigungsgefühl eintreten muss, und meistens viel zu eilig, um endlich den Tag abschließen zu können ...

Wer jetzt zügig reagiert, kann die emotionale Macht solcher Momente wirksam entschärfen, zum Beispiel indem man die Duftlampe einschaltet, tief einatmet und erst einmal ankommt. Ätherische Öle können wunderbar und vor allem effektiv helfen, eine Ernährungsumstellung erfolgreich durchzuhalten. Doch ich zeige Ihnen nicht nur, welche ätherischen Öle sich dafür eignen – ich habe über zwanzig Rezepte kreiert, mit denen Sie dieses Ziel erreichen, sodass Sie sich ganz in Ruhe auf das konzentrieren können, was Ihnen im Moment wichtig ist. Sie erfahren in diesem Buch, wie ätherische Öle auf unseren Körper und unsere Seele wirken. Auf dieser Basis lernen Sie, was Ihr feinstes Sinnesorgan alles kann und wie Sie Ihre Nase richtig einsetzen.

Düfte und Erinnerungen

Jeder von uns hat es schon einmal erlebt, dass ein bestimmter Geruch eine so starke Erinnerung hervorrief, dass man sie sogar regelrecht fühlen konnte – egal, welcher Art diese Erinnerung war und wie lange sie her war. In diesem Zusammenhang muss ich gleich erwähnen, dass es positive, aber auch negative Duft-Erlebnisse gibt. Auch auf die negativen Erlebnisse kann man so stark reagieren, dass man weinen muss oder Angst bekommt.

Ein Beispiel, das zum 30. Jahrestag der deutschen Wiedervereinigung vielleicht gerade besonders aktuell ist: In meinen Aromavorträgen und Aromaseminaren

frage ich die Teilnehmer immer, ob sie sich noch an den Geruch vom Intershop in der ehemaligen DDR erinnern können. Sofort werden dann Geruchsbeschreibungen in den Raum gerufen: Kaffee! Kaugummi! Waschpulver, Weichspüler, Seife! Das maßgebliche Wort aber war: Westen. Es roch nach Westen! Doch wie riecht eigentlich der Westen? Egal, wie alt man ist, wie lange man in der ehemaligen DDR gelebt hat oder ob man sich jemals etwas im Intershop kaufen konnte – alle wissen in dieser Sekunde, welchen Duft ich meine. Das funktioniert natürlich nur bei den Teilnehmern, die diese Zeit im Osten erlebt haben. Allerdings sagen sie heute meist dazu, dass der Westen dann gar nicht so schön »nach Westen« gerochen hat, als sie das erste Mal tatsächlich dort waren. Aber den Geruch vom Intershop kennen sie alle und er wird ihnen auch immer in Erinnerung bleiben.

Eine Teilnehmerin erklärte uns Ossi gleich, wie »der Osten« gerochen habe. Sie wuchs bis zu ihrem sechsten Lebensjahr in Leipzig auf und kam 50 Jahre später dorthin zurück. Sie und ihre Schwester fuhren durch die Stadt und die Tränen rollten über ihre Gesichter. Der immer noch vorhandene Geruch nach Zweitaktmotoren, alten Gemäuern, Braunkohle und typischer Industrie ergriff die beiden Damen so sehr, dass sie weinen mussten. So roch »der Osten«.



Ein anderes Beispiel, mit dem sich vermutlich die meisten identifizieren können, ist Weihnachten. Wie duftet Weihnachten für Sie? Auch hier werden – ganz unabhängig von der Region – sofort Dufterinnerungen wach. Meist wird das Fest mit Zimt-, Orangen-, Tannen- und Spekulatiusaromen verbunden. Es ist eine wahre Freude, solche Dufterlebnisse zu analysieren. In meinen Seminaren wird es dann immer sehr lebhaft, denn jeder hat etwas zu erzählen.

Klassische Weihnachtsdüfte sind Tannen-, Vanille-, Zimt- und Nelkenduft.

Die schönsten Erlebnisse von Duftgeschichten jedoch erfahre ich immer wieder an Abenden mit Freunden. Zuallererst frage ich, ob nicht jemand Lust hätte, eines seiner Dufterlebnisse zu erzählen. Alle lehnen es ab, weil ihnen erst einmal gar nichts einfällt. Sobald aber einer angefangen hat, eine schöne, spannende oder sogar gruselige Geschichte aus seiner Erinnerung hervorzukramen, fallen alle mit ein. Dann gibt es kein Halten mehr – jeder hat etwas zu erzählen! Oft werden die Erinnerungen mit der Jugend verbunden. »Weißt du noch, als ...«-Geschichten in Zusammenhang mit Gerüchen sind großartig.



Eine meiner besten Freundinnen war früher Leistungssportlerin im Eisschnelllauf. Sie trainierte unter anderem in der Berliner Eisschnelllaufhalle. Für die Präparation der Eisfläche werden Eisbearbeitungsmaschinen eingesetzt, die früher noch mit Dieselkraftstoff betrieben wurden. Das ganz persönliche, positive Dufterlebnis aus der Kindheit und Jugend meiner Freundin war die kalte, muffige, nach Dieselabgas riechende Eishalle. Sie verbindet es mit der Zeit vor ihren eigenen Kindern, vor Job und Verpflichtungen. Auf der anderen Seite war da aber auch der Geruch von ungewaschenem, pubertärem, altem Schweiß der Eishockeykollegen, der schon weit im Voraus zu riechen war – und nicht erst, wenn sie an der Umkleidekabine vorbeiging. Die Schutzkleidung der Jungs wurde nicht sehr häufig gewaschen und roch damals sehr penetrant. Herrlich, gleich zwei Dufterlebnisse, positiv und negativ, in einer Geschichte. Solche Erlebnisberichte sind es, die unsere Abende immer wieder zu etwas Besonderem machen.

Der Einfluss des Geruchssinns auf den Körper ist also wesentlich höher, als wir denken. Viele Duftbegegnungen und Dufterlebnisse begleiten unseren Lebensweg. Gute wie auch schlechte Ereignisse können wir jahrzehntelang abspeichern und wiederbeleben, sobald wir den Duft erneut wahrnehmen. Bei nicht so guten Erinnerungen – zum Beispiel wenn die nach Lavendel duftende Tante keine nette Frau war – wird der seelische Zustand sofort negativ. Bei negativen Emotionen durch wieder aufkommende Dufterinnerungen ist es möglich, sofort mit einem starken, kräftigen Zitronenöl oder Neroliöl gegenzusteuern.

Tipp

Dufterinnerungen nutzen

Dufterinnerungen lassen sich wunderbar nutzen, um dem eigenen Appetit ein Schnippchen zu schlagen. So haben meine Freundin und ich es in einem Selbstversuch geschafft, unsere Lust auf Zucker mit ätherischen Ölen zu zügeln. Wir haben einfach süße Öle wie Kakao und Vanille gemischt und daran gerochen. Der Weg über die Nase zum Gehirn dauert zwar etwas länger als der Weg über den Geschmackssinn, aber es klappt: Schon nach kurzer Zeit werden Sie allein durch den Duft eine ähnliche Zufriedenheit erreichen wie durch das wirkliche Naschen von Süßigkeiten.

Sie werden in diesem Buch immer wieder eingestreute Duftgeschichten finden, anhand derer ich Ihnen die Wirkung von ätherischen Ölen in den verschiedensten Alltagssituationen näherbringen möchte. Sie sollen zeigen, welche Auswirkung Düfte auf das menschliche Gehirn und somit das Leben haben können, und sie können zum Nachdenken, zum Lachen oder als Anregung dienen.

Wenn der Geruchssinn gestört ist

Alle Dufterlebnisse, ob gut oder schlecht, werden im limbischen System abgespeichert. Das ist die Region im Gehirn, in der Gefühle und Emotionen verarbeitet, aber auch Triebe gesteuert werden. Bei schönen Dufterlebnissen fangen wir an zu lächeln. Der erste Freund, die erste Liebe duftete nach einem bestimmten Parfüm ... Das wird man einfach nicht vergessen. Babys verströmen immer so einen vanilleartigen, süßen Geruch – da kommen viele sofort ins Schwärmen.

Jedoch gibt es auch Krankheiten, bei denen das Riechvermögen beeinträchtigt ist. Man weiß nicht genau, wie viele Menschen auf der Erde gar keinen Riechsinn haben, also unter einer Geruchsblindheit, der *Anosmie*, leiden. Man schätzt, dass es etwa fünf Prozent sind. Weitere 15 Prozent weisen eine verminderte Riechfunktion auf, eine *Hyposmie*. Auch das ist eine geschätzte Zahl. Im Gegensatz dazu steht die *Hyperosmie*. Hierbei handelt es sich um eine gestei-

gerte Riechwahrnehmung. Dieses Phänomen kann zum Beispiel bei Psychosen oder auch in der Schwangerschaft auftreten. Der Begriff *Parosmie* beschreibt eine qualitativ veränderte Riechwahrnehmung. Dabei werden Gerüche, die die meisten Menschen als eindeutig bezeichnen, wie zum Beispiel der nach Zitrone, völlig anders wahrgenommen. Bei einer *Kakosmie* werden Gerüche subjektiv als übel riechend wahrgenommen, selbst wenn es sich im Grunde um angenehme, blumige Gerüche handelt. Die betroffenen Menschen leiden schrecklich darunter. Neben Lebensmitteln, die sie als übel riechend empfinden, kann man schlimmstenfalls den Partner »nicht mehr riechen«. Die *Phantosmie* – der Wortstamm *phan-* kommt aus dem Griechischen und bedeutet »Vorstellung« oder »Erscheinung« – ist ein Phänomen, bei dem Gerüche wahrgenommen werden, die nicht vorhanden sind.

Der Verlust des Riechsinn ist viel weiter verbreitet als der des Hör- oder Sehens. Es gibt zahlreiche verschiedene Ursachen, die dazu führen, dass ein Mensch nicht mehr richtig riechen kann. Da ist zum einen die Entzündung der



Die Kakosmie lässt Betroffene Gerüche, die die meisten Menschen als wohlriechend empfinden, als unangenehm wahrnehmen.

Nasenschleimhaut und der Nasennebenhöhlen. Eine solche *Rhinosinusitis* kann chronisch oder akut sein. Jeder hat schon einmal bemerkt, dass bei einem Schnupfen die Nase »zu« ist und man gar nichts mehr riechen kann. Diese Einschränkung bleibt in der Regel nur eine bestimmte Zeit bestehen, bis die Nase wieder frei ist, danach erholen sich die Schleimhäute und der Geruchssinn kehrt wieder zurück.

Eine weitere Ursache können Kopfverletzungen sein, zum Beispiel ein Schädelhirntrauma. Bereits durch kleine Gehirnerschütterungen können Organe beschädigt werden, die für den Riechsinn wichtig sind. Nach so einem Trauma bemerken es die Patienten oft nicht einmal, dass etwas mit dem Riechen nicht stimmt. Allerdings fällt ihnen auf, dass ihnen das Essen nicht schmeckt. Da Geruchssinn und Geschmackssinn sehr eng zusammenhängen, ist der fehlende Geruchssinn in solchen Fällen eine eindeutige Erklärung für den Geschmacksverlust. Hält die Einschränkung des Riechsinn an, kommt es nicht selten zu Depressionen. Wer schlecht riechen kann, wem nichts mehr schmeckt, der ist emotional gestresst und neigt zu depressiven Verstimmungen.

Es gibt außerdem sehr seltene Formen der Riechstörung, eine angeborene *Anosmie*. Die betroffenen Menschen kommen dabei ohne Riechkolben zur Welt – also ohne die Gehirnregion, in der alle Riechnerven enden, sodass der Reiz nicht an das Gehirn weitergeleitet werden kann. Auch im fortgeschrittenen Alter kann es zu Veränderungen der Riechqualität kommen. Ab dem 70. Lebensjahr nimmt der Geruchssinn generell ab, bei Männern häufiger als bei Frauen. Das Symptom Riechverlust tritt zudem besonders häufig bei Alzheimer- und Parkinsonerkrankungen auf.

Selbst das Coronavirus kann dieses Symptom verursachen. Mittlerweile weiß man, dass COVID-19-Erkrankte Einschränkungen des Geruchssinns aufweisen können; eine Infektion mit dem Virus kann den Geruchs- und Geschmackssinn sogar erheblich beeinträchtigen. So zeigen Untersuchungen, dass das Riech- und Geschmacksvermögen bei einer Infektion in bis zu etwa 80 Prozent beeinträchtigt waren. Einige Patienten zeigen sogar einen vollständigen Verlust beider Sinne. In der Erholungsphase können zudem Gerüche falsch wahrgenommen werden, sodass es zu der vorher beschriebenen *Parosmie* kommt. Die Regeneration kann bis zu Wochen und sogar Monate dauern. Allerdings zeigt sich in diesen Zusammenhang auch, dass sich eine *Parosmie* wieder zurückbil-

den kann. Leider weiß man nach wenigen Monaten der COVID-19-Forschung noch nicht sehr viel darüber, in welchem Ausmaß die Schäden bestehen bleiben und bei wie vielen der Patienten es zu einer vollständigen Regeneration kommt.

Was den Geruchs- und Geschmackssinn noch ungemein einschränken kann, ist das Rauchen. Ich habe schon von mehreren ehemaligen Rauchern gehört, dass sie nach einer gewissen Zeit, nachdem sie mit dem Rauchen aufgehört hatten, wieder herrlich intensiv schmecken und riechen konnten. In meinen Seminaren stelle ich auch immer wieder fest, dass die Raucher viel stärkere Dosierungen von ätherischen Ölen benötigen als Nichtraucher. Nichtraucher sind zudem empfänglicher für die Nuancen eines Duftes oder einer Duftmischung. Allein dafür lohnt es sich schon, mit dem Rauchen aufzuhören.

Was all das mit Abnehmen zu tun hat, erfahren Sie in Kapitel 2: »Wirkweisen von ätherischen Ölen« ab Seite 49.

Wie ich zur Aromatherapie kam

Sie sehen also: Unser Wohlbefinden hängt eng mit den Düften und Gerüchen zusammen, die uns umgeben – und das kann man ganz hervorragend auch zum Abnehmen beziehungsweise zur Unterstützung einer Ernährungsumstellung nutzen. Umgekehrt wird das Wohlbefinden in unserer eigenen Haut durch unsere Ernährungsweise und unser Gewicht beeinflusst. Dabei hat jeder seine individuellen Vorlieben. Mein allererstes Dufterlebnis mit ätherischen Ölen fand im Aufenthaltsraum des OP 13 an der Universität zu Lübeck statt. Es ist über 20 Jahre her, als meine Kollegin mir das ätherische Öl der Rosengeranie unter die Nase hielt. Es war so ein berauschender, einschneidender Moment, dass ich ihn nie vergessen habe. Was für eine ungeheure Kraft in einem einzigen Tropfen eines ätherischen Öls! Was für eine Intensität! Dieser blumige Geruch ließ meine Geruchszellen geradezu platzen. Unglaublich! Ich musste mehr wissen und es gab kein Halten mehr.

Ich besuchte Kurse, las mich in Aromabücher ein, probierte alles aus, was es auf dem Aromamarkt gab. Bald hatte ich eine stattliche Sammlung ätherischer Öle.

Ich fing mit »unkomplizierten« Ölen an und näherte mich langsam den Düften, die etwas mehr Know-how bedürfen. Mein Interesse war ungebremst, vor allem, weil ich zu dieser Zeit schwanger wurde und auf schulmedizinische Medikamente verzichten wollte. Von da an schrieb ich alle Aromarezepte in mein altes Rezeptbuch hinein, waren sie auch noch so kurz. Mittlerweile ist es ein kleiner Schatz, das alte Buch. Sie werden einige dieser Rezepturen aus meinem Rezeptbuch hier wiederfinden (Kapitel 4: »Aromatherapie in der Praxis«, ab Seite 101), sodass auch Sie sie nutzen können.



Vor über 22 Jahren hat nur ein Tropfen, mein erster Tropfen, des ätherischen Öls der Rosengeranie mein gesamtes Duftleben verändert.

In den vergangenen 22 Jahren habe ich drei Kinder geboren. Von meinen eigenen Beschwerden in der Schwangerschaft über kleine und große Wehwehchen von kleinen Kindern, Schul- und pubertierenden Kindern bis hin zu den Krankheiten meiner großen und studierenden Kinder – bei sämtlichen Problemen halfen ätherische Öle. Ich weiß nicht, wie viele Kindergartenprobleme ich mit einer Aromamassage der kleinen Kinderfüße wegmassiert habe. Und später konnte ich selbst Lernprobleme und Liebeskummer mit ätherischen Ölen vertreiben. Durch Entspannung, Zuneigung und nicht zuletzt durch das richtige ätherische Öl, wie Lavendel oder Mandarine rot, wurde der Kummer gelöst und meine Kinder haben sich alles von der Seele geredet. Danach war die Welt wieder in Ordnung und sie konnten in aller Ruhe schlafen. Diese immense Kraft kann man auch fürs Abnehmen und den oftmals damit verbundenen Stress nutzen.

Parallel zur privaten Anwendung habe ich mir als Krankenschwester die Aromapflege zur Berufung gemacht. Keine Krankheit war vor mir sicher. Ich habe gemischt, gemixt, ausprobiert. So konnte ich Menschen mit gesundheitlichen Problemen ein bisschen zusätzliche Erleichterung geben. Heute kann ich auf eine sehr große Erfahrung bauen, die ich auch Ihnen gern zugutekommen lassen möchte.

Aromatherapie – auch für Sie

Um es mit den Worten von Prof. Dr. Dr. Dr. med. habil. Hanns Hatt, Riechforscher und Zellphysiologe an der Ruhr-Universität Bochum, zu sagen: »Solange wir atmen, riechen wir – und das bis zum letzten Atemzug. Unser Geruchssinn arbeitet rund um die Uhr, er funktioniert sogar im Schlaf.« Gleichzeitig sollten wir aber auch unsere Haut nicht vergessen. Sie spielt für die Aromatherapie eine immense Rolle, denn ätherische Öle werden nicht nur über den Geruchssinn aufgenommen, sondern auch über die äußere Haut – unser größtes Organ – und die Schleimhäute.

Indem Sie ätherische Öle gezielt und richtig einsetzen, helfen Sie sich selbst, Ihre Ziele zu verwirklichen, ob es sich nun um eine Gewichtsabnahme, eine Ernährungsumstellung oder allgemein einen gesünderen Lebensstil handelt. Nicht umsonst sagen wir: »Ich fühle mich wohl in meiner Haut.«



© 2021 des Titels »Leichter abnehmen mit Aromatherapie« von Tuula Misfeld
(ISBN 978-3-7423-1730-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

KAPITEL 1



DIE WICHTIGSTEN FAKTEN ZUR *Aromatherapie*



Aroma und Therapie – die perfekte Kombination

Aromen sind Duft- und Geschmacksstoffe, denen man permanent ausgesetzt ist. Im Alltag nimmt man Gerüche, von denen man täglich oder zumindest häufig umgeben ist, jedoch irgendwann gar nicht mehr wahr. Der Geruchssinn hat sich mit der Zeit an gewisse Duftzusammensetzungen gewöhnt, sodass kein spürbarer Reiz mehr ausgelöst wird. Bei der Aromatherapie geht es genau darum: gezielt Reize auszulösen, um einen bestimmten Effekt zu bewirken. Bei der Aromatherapie – also der Behandlung mit Aromen – konzentriert man sich voll und ganz auf die Düfte, nimmt sie bewusst wahr und spürt sie regelrecht. Sich auf eine Sache zu konzentrieren, sich ihr zumindest für einen Moment hinzugeben, kann vieles bewirken – auf mentaler und auch auf physischer Ebene. Kombiniert mit den Wirkstoffen, die ätherische Öle enthalten, kann man also einen erheblichen Einfluss auf das eigene Körpergefühl, das Wohlbefinden und nicht zuletzt auf bestimmte Körperfunktionen nehmen.

Die drei Säulen der Aromatherapie

Die Aromatherapie besteht aus drei Bereichen, die fest zusammengehören. Diese drei Teile greifen ineinander und sind so eng miteinander verbunden, dass sie nur gemeinsam eine runde, vollständige Aromaheilkunde ergeben. Diese drei Teile nenne ich »die drei Säulen«, denn auf diese Säulen stützt sich die Aromatherapie. Zusammen sind sie in der Aromaheilkunde viel erfolgreicher als einzeln. Durch das Zusammenspiel ergeben sich sehr viel mehr Anwendungsmöglichkeiten, als wenn die Öle einzeln betrachtet werden. Durch das Kombinieren der ätherischen Öle mit den fetten Pflanzenölen und den Hydrolaten können nicht nur duftende, sondern vor allem wirksame Rezepte und Mischungen hergestellt werden. Jede einzelne Säule hat eine Bandbreite an eigenen Facetten und ist somit vielseitig einsetzbar. Zusammen ergeben sie die Aromatherapie – Aroma und Therapie. Diese Säulen sind:

-  die ätherischen Öle
-  die Hydrolate (auch Pflanzenwässer genannt)
-  die fetten Basis- beziehungsweise Pflanzenöle

Alle drei Säulen sind eng miteinander verbunden und stellen gleichzeitig wunderbare Einzelkomponenten dar. Miteinander kombiniert ergeben sie ein klassisches Gesamtbild der Aromatherapie. Im Folgenden führe ich Sie in lockerer Reihenfolge durch die wichtigsten und interessantesten Fakten der Welt der Aromatherapie. Sie lernen Herstellungsweisen verschiedener Dufterzeugnisse kennen, erfahren, was es mit den Duftnoten auf sich hat und wie sich ätherische von anderen Ölen unterscheiden. Beginnen wir gleich mit der wichtigsten Frage.

Die erste Säule der Aromatherapie: Was sind ätherische Öle?

In meinem Basiskurs für medizinisches Personal fragte ich die Teilnehmerinnen gleich am Anfang, was sie von diesen zwei Tagen Seminar erwarteten. Eine Teilnehmerin sagte, dass sie sich so gar nicht vorstellen könne, zwei Tage lang über Aromatherapie zu sprechen. Sie hatte überhaupt keine Vorstellung von der Komplexität dieser Therapieform. In der ersten Pause, nach etwa einer Stunde, kam sie auf mich zu und meinte: »Ich nehme alles zurück. Ich weiß jetzt schon, welche Vielfalt die Aromatherapie zu bieten hat.« Sie freute sich auf die kommenden gemeinsamen Stunden. Sie blühte auf (wie alle anderen auch) und es wurden zwei wundervolle Tage mit einer sehr interessierten Gruppe aus Menschen, die in der Physiotherapie, Alten- und Krankenpflege, im Operationsdienst und in der Betreuung arbeiten.

Alles beginnt mit der Frage, was ätherische Öle sind. Ätherische Öle sind keine Öle im eigentlichen Sinn, so wie man sie beispielsweise aus dem Supermarkt kennt. Ätherische Öle sind ein Teil der Pflanze, das Essenzielle einer Pflanze. Es handelt sich um kleine Duftmoleküle mit einer sehr großen Wirkung – einer Wirkung auf die Pflanze selbst und auf den Menschen. Oft reichen nur kleinste Berührungen oder leichtes Zerreiben in der Hand aus, um die ätherischen Öle freizusetzen. Ihr Duft entfaltet sich sofort. Man findet sie in Form von kleinsten Öltröpfchen in verschiedenen Pflanzenteilen: Sie kommen in der Blüte, im Stängel, im Blatt, im Kraut, in der Wurzel, im Samen, im Holz, im Harz, in den Nadeln oder in der Fruchtschale vor. Aufgrund dieser Vielfalt der Vorkommen entwickelte man mit der Zeit verschiedene Herstellungsverfahren, auf die im nachfolgenden Kapitel noch detaillierter eingegangen werden soll:

🌿 Bei der **Wasserdampfdestillation** werden die ätherischen Stoffe mithilfe von Druck und Hitze aus den Pflanzenfasern extrahiert. Dieses Verfahren eignet sich besonders gut, um beispielsweise Lavendelöl zu gewinnen, das sich in verschiedenen Teilen der Pflanze befindet: Sowohl die Blüten und die Blätter

als auch die Stängel enthalten diese Öltröpfchen, sodass die ganze Pflanze samt Blättern zur Ölgewinnung genutzt werden kann.

- ☞ Die **Kochdestillation** ist eine spezielle Form der Wasserdampfdestillation, die einzig zur Gewinnung von Rosenblütenöl zum Einsatz kommt. Hierbei werden die Blütenblätter in Wasser gekocht und das Öl durch den aufsteigenden Dampf aus der Blüte gefiltert.
- ☞ Die **Kaltpressung** arbeitet ohne zusätzliche Hitze. Sie wird genutzt, um an die Öle der Zitrusfrüchte zu gelangen. Diese befinden sich in der Fruchtschale. Man kennt das vom Schälen einer Mandarine, bei der ebenfalls ätherische Öle freigesetzt werden.
- ☞ Bei der **Alkoholextraktion** werden mithilfe von zugesetztem Alkohol die Inhaltsstoffe der Pflanze gelöst. Dieses Verfahren wird häufig bei Früchten beziehungsweise Bohnen angewendet, bei denen die Öltröpfchen im Fruchtfleisch enthalten sind. Auch bei der Gewinnung ätherischer Öle aus Harzen eignet sich die Alkoholextraktion am besten.
- ☞ Die **Enfleurage** ist eine sehr alte traditionelle und äußerst aufwendige Methode, weshalb sie nur noch selten – bei besonders fragilen Blüten – genutzt wird. Dabei werden die Blüten auf eine mit Fett bestrichene Platte getupft. Dieser Vorgang wird mehrfach wiederholt. Das Fett wird anschließend abgedampft und der Duft der empfindlichen Blüten kann als ätherisches Öl verwendet werden.

Alle Herstellungsformen brauchen großes Fachwissen, viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl. Die Schritte der einzelnen Prozesse müssen exakt getimt, die verschiedenen Parameter perfekt aufeinander abgestimmt sein. Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenstoffe und jede Pflanze verfügt über ihren spezifischen und individuellen Duft, der in der Natur einen besonderen Zweck erfüllt. Von dieser Wirkung können auch wir profitieren.

Ätherische Öle sind Vielstoffgemische, sie können aus einer Vielzahl an organischen Verbindungen bestehen. Manchmal sind es über 400 Substanzen. Diese Inhaltsstoffe können bisweilen nur in Spuren vorhanden sein – zusammen ergeben sie ein komplexes Vielstoffgemisch, welches ebenso vielfältig wirken kann. Das ätherische Öl ist das Kostbarste, was eine Pflanze zu bieten hat.

Ein genauerer Blick auf die Herstellung ätherischer Öle

Wie bereits geschildert, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, an das ätherische Öl einer Pflanze zu gelangen. Welche Methode angewandt wird, hängt un-