

Maria M. Kettenring

# *Ätherische Öle*

ganzheitlich anwenden mit  
zahlreichen Rezepturen

**B**assermann

Vorwort	4	Herstellung und Gewinnung ätherischer Öle	13
<b>Duftkulturen – alte Werte neu entdeckt</b>	5	Die Wirkung ätherischer Öle	18
Düfte des Orients und des Ostens bis nach Ägypten	6	<b>Duft- und Ölporträts von Angelika bis Zypresse</b>	19
Die europäische Aroma- und Duftradition	8	Flüssiges Gold – naturreine fette Pflanzenöle	69
Neuzeit und Moderne	9	<b>Riechen – der schnelle Weg zur Psyche</b>	75
<b>Herstellungsverfahren und Wirkung</b>	11	So nehmen wir Gerüche wahr	76
Ätherische Öle aus dem Garten der Natur	12	<b>Salutogenese – Selbstregu- lation mit ätherischen Ölen</b>	83
		Der Kohärenzsinn	84
		Oase per Nase	85
		Selfness	86
		Erste-Hilfe-Aromen für die Hausapotheke	90
		<b>Beauty für Körper und Seele</b>	93
		Die Haut pflegen, die Seele berühren	94
		Extra-Beautypower	95





## Inhalt

### Day-Spa - ein Wohlfühltag für die Sinne

	105
So wird das Day-Spa zum Erlebnis	106
Beautybäder - tauchen Sie ab	110
Für das Duschvergnügen	113
Pflege für danach	115
Haarpflege	116
Handpflege	117
Fußpflege	118
Wärmstens empfohlen - Saunafreuden	119
Entspannung durch Düfte und Meditation	121
Aromamassagen	123
Vitalisierendes und Belebendes aus der Aromaküche	128

### Raumharmonie - atmosphärische Streicheleinheiten

	133
Ionisierung der Luft	134
Düfte im Raum verteilen	135
Raumduftmischungen	141
Energiekonzept für die innere Balance	147
Wohlfühlparfüms - Ihr eigener Duft	149
Register	156
Literaturhinweise/ Internetadressen	158
Über dieses Buch	160

## Pflanzendüfte sind wie Musik für unsere Sinne

*Persisches Sprichwort*

Schon die flüchtigste  
Begegnung mit einem  
angenehmen Geruch  
lässt das psychische  
Stimmungsbarometer  
höher klettern.

Düfte wecken in jedem von uns Erinnerungen. Der richtige Duft kann beinahe Flügel verleihen und spornt beispielsweise zu kreativen Höchstleistungen an. Nicht umsonst nennt man den Geruchssinn auch »Fenster zum Gefühlsleben«. Sprachwendungen wie »immer der Nase nach« oder »den kann ich riechen« zeigen, welch starken Einfluss der Geruchssinn auf unser Gefühlsleben hat. Das Riechen hat die schnellste Verbindung auf dem Weg zu unserem Innersten. Wohlgeruch berührt unsere Seele und sorgt so für Wohlbefinden. Die Faszination, die von Düften ausgeht, ist beinahe so alt wie die Menschheit selbst. Noch heute pflegen und verwöhnen sich die Menschen mit erlesenen Düften. Die heutige Aromatherapie und Aroma-Selfness-Kultur baut die alte Tradition aus und setzt auf Lebensfreude und Gesundheit durch Genießen.

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, sie sorgen für mehr Wohlbefinden und schenken Lebensqualität. Wer sich diese Kraft zunutze machen will, kann sich seine persönlichen Duftnoten mischen. Betörend riechende Balsame, Körperöle, Bade-, Saunamischungen und Naturparfüms aus eigener Herstellung stärken Körper und Psyche und sind Grundlage für ein Wohlfühlprogramm. Das Thema Salutogenese verdeutlicht diese Hintergründe.

Auch in den eigenen vier Wänden oder am Arbeitsplatz können Sie mit selbst angerührten Duftmischungen für eine entspannende oder anregende Atmosphäre sorgen. Duftlampen und -steine verbreiten den Geruch schnell im ganzen Raum. Mit ein paar gemütlichen Kissen, einer Tasse Tee, Musik oder einem schönen Buch schaffen Sie sich so einen persönlichen Rückzugsort – sozusagen Ihr privates Spa. Dort finden Sie Abstand zum stressigen Alltag, können den Moment auskosten und sich der Selbstpflege widmen, Atem holen, entspannen und Ihr Herz öffnen – ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu innerer und äußerer Balance. Viel Freude beim Genießen, Vitalisieren und Wohlfühlen wünscht Ihnen

*Maria M. Kettenring*

# Duftkulturen - alte Werte neu entdeckt



**D**ie ersten Aufzeichnungen über das Wissen der Menschheit um die Heilkräfte der Naturdüfte, des Wohlgeruchs und der Kräuter sind mehr als 5000 Jahre alt. 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 Politiker und Feldherrn Marc Antonius zu betören. Die römische Prinzessin von Nerola benetzte ihre Handschuhe mit Orangenblütenöl, heute bekannt als Neroli.

## Düfte des Orients und des Ostens bis nach Ägypten

Man vermutet, dass in China bereits vor 7000 Jahren Weine und Speisen z. B. mit Rosen- und Myrtendüften aromatisiert wurden. Man sprach den Naturdüften dank ihrer konservierenden und aphrodisierenden Eigenschaften nach, wahre Lebenselixiere zu sein.

Das Räuchern mit verschiedenen Hölzern und Harzen wie Myrrhe und Weihrauch in den Tempeln wurde in den asiatischen Kulturen verfeinert und fand später seinen Weg in unsere Breiten. Die herrlichen Gerüche galten seit jeher als Nahrung für Seele und Geist und wurden deshalb auch zu religiösen Zwecken eingesetzt. Das Parfümieren von Räumen und Kleidern, Atem und Körper gewann auch im täglichen Leben mehr und mehr an Bedeutung.

### Pflegen und Heilen

Die Duftkultur der indischen Parfümherstellung ist 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.

»Wer hat nicht Kunde  
von Kashmirs Tal,  
dessen Rosen an  
Schönheit alle besie-  
gen? Seinen Tempeln,  
Grotten und Brun-  
nen so klar, wie die  
liebenden Augen, die  
darin sich spiegeln.«  
(Indien-Hymnus)



**Pflücken von Rosen zur Destillation von Rosenwasser (aus einer syrischen Schrift des 14. Jahrhunderts).**

Damals wuchsen im Indusstal 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.

## Ein Hauch von Ewigkeit

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.

Im Land der Pharaonen entwickelte sich 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.

## Die europäische Aroma- und Dufttradition

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 eingölt, massiert und mit sinnlich üppigem Rosenduft bedacht. 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 erweiterte Wasserdampfdestillation mithilfe 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«, der 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.



Ernte von  
Damaszener Rosen  
in der Türkei in den  
frühen Morgen-  
stunden.



Im Mittelalter versuchte man, der Pest und anderen Seuchen Einhalt zu gebieten, indem man auf den Straßen verschiedene Harze, Kiefern, Wacholder und Zypressen verbrannte, in Krankenzimmern ließ man ätherische Öle verdampfen. 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 »aqua vitae« und Lebenselixieren der Klöster lebt dieses Wissen bis in die Neuzeit weiter – etwa im bekannten Melissengeist der Karmeliternonnen.

## Neuzeit und Moderne

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.«

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 Keime in kurzer Zeit abtöten kann.

Die Geschichte der modernen Aromatherapie begann in den 20er-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 sein Buch »Aromatherapie«.

Auch der italienische Osmotherapeut Paolo Rovesti (»Auf der Suche nach den verlorenen Düften«) untersuchte in den 1920er- und 1930er-Jahren an der Mai-

Der französische Chemiker und Parfümeur René-Maurice Gattefossé war in den frühen Jahren des vergangenen Jahrhunderts ein Pionier der Aromatherapie. Die Wirkung auf die menschliche Psyche untersuchte in derselben Zeit der italienische Professor Paolo Rovesti.