



Ingeborg Stadelmann

Bewährte Aromamischungen

Mit ätherischen Ölen
leben  gebären  sterben



Stadelmann Verlag

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit ätherische Öle und Mischungen daraus eingesetzt werden können. Das Buch soll jedoch medizinischen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall oder bei bereits bestehender Erkrankung muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt, eine Hebamme oder eine andere qualifizierte Fachperson zugezogen werden. Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die falsch eingesetzt oder zu hoch dosiert zu Nebenwirkungen führen können. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam.



Mit dem FSC-Warenzeichen werden Holzprodukte ausgezeichnet, die aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammen, unabhängig zertifiziert nach den strengen Richtlinien des Forest Stewardship Council.

ISBN 3-9803760-1-X

© 2001 Stadelmann Verlag

4. ergänzte Auflage 2006

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin.

Gesamt-Illustration und Umschlag: Torill Glimsdal-Eberspacher, Betzigau

Lektorat: Marina Burwitz, München

Umschlaggestaltung: Kösel, Krugzell

Typographie, Druck und Bindearbeiten: Kösel, Krugzell

Satz: Maria Haberstock, Oy-Mittelberg; Kösel, Krugzell

Bestellungen: in Ihrer Buchhandlung oder bei

Stadelmann Verlag, An der Schmiede 1, 87487 Ermengerst

Fax 08370-8896

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: bestellung@stadelmann-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Grußwort von Dr. Dorothee Struck	9
Einleitung	11
1 Die Welt der Gerüche	17
Was sind ätherische Öle?	18
Die Wirkung der Pheromone	19
Das menschliche Riechsystem	26
2 Hydrolate, fette Pflanzenöle und weitere Trägersubstanzen	33
Hydrolate und ihre Anwendungsmöglichkeiten	34
Qualität und Haltbarkeit	35
Hamamelishydrolat	37
Kamillenhydrolat	37
Lavendelhydrolat	38
Melissenhydrolat	38
Myrtenhydrolat	39
Orangenblütenhydrolat	39
Pfefferminzhydrolat	40
Rosenhydrolat	41
Rosmarinhydrolat	42
Salbeihydrolat	43
Sandelholzhydrolat	43
Teebaumhydrolat	44
Zypressenhydrolat	44
Kaltgepresste fette Pflanzenöle	45
Qualitätshinweis	46
Haltbarkeit kaltgepresster Pflanzenöle	47
Aufbewahrung	47
Hinweis und Pflegehinweis	48
Raffinierte fette Pflanzenöle	49
Kurzbeschreibung einzelner Pflanzenöle	50
Auswahl eines Trägeröls	50
Haselnussöl	52
Jojobawachs	53
Macadamianussöl	56
Süßes Mandelöl	56
Nachtkerzenöl	57
Olivenöl	59

Schwarzkümmelöl	59
Walnussöl	61
Weizenkeimöl	61
Wildrosenöl	63
Mazerate	63
Aloe-Vera-Öl	64
Arnikaöl	64
Calendulaöl	65
Johanniskrautöl	66
Weitere Trägersubstanzen	68
Bienenwachs	68
Sheabutter	68
Wollwachs	69
Totes-Meer-Salz	70
Mineralöle	70

3 Ätherische Öle und ihre Wirkungen	75
Von »Angelikawurzel« bis »Zypresse«	

4 Bewährte Aromamischungen	229
Von »Andere Umstände« bis »Zahn-Öl«	

5 Herkunft, Herstellung und Qualität	
ätherischer Öle	311
Gewinnungsverfahren	312
Die Kaltpressung	312
Die Wasserdampfdestillation	313
Die Extraktion	316
Die Enfleurage	317
Einkaufshilfen für naturreine ätherische Öle	318
Anbau, Reinheit und Inhaltsstoffe	319
Inhaltsstoffe der Öle	321
Die Chemotypen der ätherischen Öle	323
Verfahren zur Qualitätsprüfung	328
Arzneibuch-Qualität	334
Über die Giftigkeit ätherischer Öle	337
Naturidentische ätherische Öle	339

6 Handhabung und Auswahl	
von ätherischen Ölen	341
Aufbewahrung und Haltbarkeit	342
Richtiges Riechen an ätherischen Ölen	343
Bewusste und unterbewusste Auswahl	344

Körpersignale	346
Normalität und Wohlbefinden	349
Duft und Atmung	353
Mischen von Einzelölen	355
Duftebenen	358
Duftebenen in der praktischen Anwendung	360
Duftbeschreibungen	361
Übersichtstabelle	363

7 Anwendung und Dosierung	367
Hinweise für die Duftlampe	370
Duftlampen mit Kerzenlicht	370
Elektrische Duftlampen und Zerstäuber	373
Anwendung von Körperölen	375
Häufigkeit der Anwendungen	377
Das »Bauchgehirn«	378
Dosierung in Körper- und Massageölen	380
Anwendungsdauer	383
Baden mit ätherischen Ölen	384
Geeignete Emulgatoren	385
Dosierung der ätherischen Öle	386
Baden mit »Bewährten Aromamischungen«	386
Aromabäder auf Vorrat	387
Baderegeln	389
Duft in der Sauna	392
Der Saunaaufguss	393
Geeignete Öle für den Aufguss	393
Duftwasserschale bzw. Saunasand	393
Körperöl statt Aufguss	394
Hinweise zum erfolgreichen Saunagang	395
Schwangere und Kleinkinder in der Sauna?	396
Saunaregeln	398
Verzicht auf das Saunabad	400
Waschungen mit ätherischen Ölen	401
Dosierung und Emulgatoren	401
Voraussetzungen für ein gutes Gelingen	402
Gesunde Wickel und Auflagen	404
Voraussetzungen für erfolgreiche Wickel	404
Anwendung und Wirkung eines Wickels	406
Die richtige Temperatur	407
Ätherische Öle und Wickel	408
Kompressen und Wundauflagen	408
Naturparfüms aus ätherischen Ölen	409
Naturparfüms als Therapeutikum	410

Duftwasser und Raumspray	411
Herstellung eines Duftwassers	412
Verwendung von Duftwasser	412
Ätherische Öle als Zusatz zu Hydrolaten	412
Herstellen eines Raumsprays	413
Wechselwirkungen und Gegenanzeigen	414
In der Schwangerschaft	415
Säuglinge und Kleinkinder	415
Ungeeignete Öle beim Sonnenbad und für Allergiker	416
Ungeeignete Öle für Epileptiker und Asthmatiker	417
Hautreaktionen bei ätherischen Ölmischungen	417
Ätherische Öle in den Augen	418
Unerwünschte psychische Reaktionen	418
Homöopathie und Aromatherapie	419

Anhang

8 Neue bewährte Aromamischungen	421
Danksagung	431
Literatur	433
Bildnachweis	434
Nützliche Adressen	435
Bezugsnachweis	435
Anwendungsbereiche von A – Z	436
Register A – Z	442

Körperöl entspannend



Ein blumig-weicher Duft, der beruhigt und entspannt, verteilt sich bei der Anwendung dieses Öls angenehm auf dem Körper.

Das *Körperöl entspannend* können Sie täglich benutzen, wenn Sie ständig unter Anspannung oder hoher Anforderung stehen.

Schwangere Frauen nehmen dieses Öl gerne als Schwangerschaftsstreifenöl (Seite 289), insbesondere dann, wenn gleichzeitig Gereiztheit, Anspannung oder Stress ihren Alltag bestimmen. Vielleicht auch nur, weil ihrer Nase dieses Öl besser zusagt, da es blumiger duftet. Die zarte Duftnote von Neroli entfaltet sich erst beim zweiten »Hinriechen« und wirkt zusammen mit Rose und Kamille römisch einhüllend und schützend.

Für Säuglinge empfiehlt sich dieses Öl zur Bauchmassage bei Unruhe und Ängstlichkeit. Nicht immer kommen die Schreistunden der Babys von Verdauungsbeschwerden, sondern manchmal ist vielmehr Angst die Ursache. Oder sie sind auch die Folgen von langer stationärer Betreuung mit Hektik, grellem Licht und häufigen Untersuchungen. Vielleicht aber hat Ihr Kind noch immer unangenehme Erinnerungen an die anstrengende Geburt, dann wird ihm eine liebevolle Massage mit dem *Körperöl entspannend* helfen, die Erlebnisse rund um die Geburt aufzuarbeiten.

Menschen jeden Alters, die unter krampfhaften Bauch- oder gar Magenschmerzen leiden, haben mir von der entspannenden und beruhigenden Wirkung dieses Körperöls berichtet. Es freut mich immer, wenn ich Briefe erhalte, die meine Erfahrungen bestätigen.

Meine Empfehlung:

In akuten Situationen, z. B. nach einem späten, schweren Abendessen geben Sie zusätzlich zwei Tropfen römische Kamille und einen Tropfen Fenchel zu dem Öl und verteilen es gleichmäßig mit einer Strichbewegung von rechts nach links auf Ihrem Oberbauch. Bei heftigen Magenschmerzen können Sie diese Anwendung mit einem feuchtwarmen Tuch als Auflage unterstützen. Möchten Sie eine Fruchtnote ergänzen, können Sie je nach Stimmungslage in die benötigte Körperölmenge Bergamotte oder Limette mischen.



bei Aufregung
und Gereiztheit

zur Vermeidung
von Schwanger-
schaftsstreifen

Inhaltsstoffe

Kamille römisch
Neroli
Rose
Zeder
Jojobawachs
Mandelöl
Weizenkeimöl



Das Etikett sollte detaillierte Informationen geben über:

- den deutschen und lateinischen Pflanzennamen
- das Herkunftsland
- die Anbauweise:
 - kbA = kontrolliert biologischer Anbau
 - Demeter = Demeteranbau
 - WS = Wildsammlung
 - konv. = konventioneller Anbau
- die Angabe des verarbeiteten Pflanzenteils
- das Gewinnungsverfahren:
 - Wasserdampfdestillation
 - CO-Destillationen
 - Kaltpressung
 - Enfleurage
 - Alkoholextraktion
 - Hexandestillationen = Absolues
- Chargennummer, damit die Herkunft des Öls vom Abfülldatum des Lieferanten bis zur Ernte beim Bauern nachvollziehbar wird
- Haltbarkeitsdatum oder Abfülldatum
- zukünftig fordert der Gesetzgeber Warnhinweise zur möglichen Gefährdung bei versehentlicher Einnahme

*das Etikett
gibt Auskunft
über die
Qualität eines
ätherischen Öls*



Anbau, Reinheit und Inhaltsstoffe

Bei ätherischen Ölen handelt es sich um lebende Substanzen, deren Inhaltsstoffe je nach Anbaugebiet klima-, ernte- und destillationsbedingten Schwankungen ausgesetzt sind. Eine wichtige Stellung nimmt dabei auch die Pflege und Behandlung der Pflanzenfelder ein. Wir wissen vom Wein, dass dieselben Rebstöcke jedes Jahr eine andere Qualität hervorbringen, und wie wichtig die Pflege und Überwachung der Felder sowie die korrekte Lagerung und Verarbeitung der Ernte ist. Wie der Wein sich durch optimale Lagerung verbessern, durch unsachgemäßen Umgang aber auch schlecht werden kann, so verändern sich auch einige ätherische Öle im Laufe der Lagerung, während andere sich nur geringfügig verändern. Versuchen Sie also beim Umgang mit den Ölen immer an einen wertvollen

*gute Qualität
beginnt bei
den Bauern*

Tropfen Wein zu denken. Ebenso wichtig ist, dass die kostbaren Öle in dafür geeigneten Gefäßen auf den Transport geschickt werden, der wiederum auch der kürzeste und schnellste sein muss, um Hitze- einwirkung zu vermeiden. Was die Gefäße anbelangt, so ist es nicht immer einfach, in den verschiedenen Ländern der Welt dafür zu sorgen, dass wirklich saubere und einwandfreie Behältnisse beschafft werden. Leider mussten wegen unsauberer oder falsch gereinigter Fässer verunreinigte Öle auch schon zurückgewiesen werden. Es bedarf also einer engen Zusammenarbeit mit den Großlieferanten und deren Vertragsbauern um zu wissen, in welchen Zeitabständen mit frischen Destillationen von ätherischen Ölen zu rechnen ist und dass diese hygienisch einwandfrei und optimal behandelt werden. Viele Kräuter werden jährlich zu bestimmten Zeiten destilliert. Der Bauer achtet genau auf den besten Erntezeitpunkt, er weiß, wann die ideale Tages- und Jahreszeit gekommen ist um Blätter, Blüten oder Früchte zu ernten, damit mit einem möglichst großen Ertrag bei der meist sehr mühsamen Arbeit zu rechnen ist. Manche Essenzen werden zweimal jährlich gepresst, blühende Kräuter durchschnittlich nur einmal im Jahr destilliert, während viele Gräser, vor allem aber Nadelzweige, Hölzer und Wurzeln meist das gesamte Jahr über geerntet werden können. Bei der Ernte kostbarer Blüten hingegen kommt es sogar auf die exakte Tageszeit an und eine möglichst kurze Lagerung von nur wenigen Stunden bis zur Destillation, damit ein Öl von höchster Qualität erzielt werden kann.

*eine enge
Zusammen-
arbeit zwischen
Bauer und
Großabnehmer
ist wichtig*

Da ätherische Öle empfindlich sind und sie in ihrer Qualität nicht beeinträchtigt werden dürfen, also keinen Verlust an Inhaltsstoffen oder gar Veränderungen erleiden sollen, bedarf es bei der Großmengenlagerung einiger Sorgfalt und ständiger Kontrolle, damit Ihnen und uns bis zur nächsten Ernte eine möglichst gute Qualität zur Verfügung steht. Die Öle müssen kühl und dunkel in vollen Gefäßen, also möglichst ohne Sauerstoff, gelagert werden. Wir betreiben in der Bahnhof-Apotheke eigene Untersuchungen zur möglichen Veränderung von Inhaltsstoffen und prüfen die Öle erstmals bei der Auswahl der verschiedenen Testfläschchen, von denen uns meist mehrere Chargen einer einzelnen Sorte zur Verfügung stehen. Nach Erhalt der Ware und im Verlauf der Lagerzeit unterziehen wir die Öle jeweils einer weiteren Prüfung. Das ist zwar ein sehr aufwendiges und zudem freiwilliges Verfahren, zeigt Ihnen aber, liebe Lese-

*ätherische Öle
müssen laufend
kontrolliert
werden*