

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](http://www.stadelmann-verlag.de)

E-Mail: [bestellung@stadelmann-verlag.de](mailto:bestellung@stadelmann-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

Grußwort von Dr. Dorothee Struck .....	9
Einleitung .....	11
<b>1 Die Welt der Gerüche .....</b>	<b>17</b>
Was sind ätherische Öle? .....	18
Die Wirkung der Pheromone .....	19
Das menschliche Riechsystem .....	26
<b>2 Hydrolate, fette Pflanzenöle und weitere Trägersubstanzen .....</b>	<b>33</b>
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

<b>3 Ätherische Öle und ihre Wirkungen . . . . .</b>	<b>75</b>
Von »Angelikawurzel« bis »Zypresse«	

<b>4 Bewährte Aromamischungen . . . . .</b>	<b>229</b>
Von »Andere Umstände« bis »Zahn-Öl«	

<b>5 Herkunft, Herstellung und Qualität</b>	
<b>ätherischer Öle . . . . .</b>	<b>311</b>
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

<b>6 Handhabung und Auswahl</b>	
<b>von ätherischen Ölen . . . . .</b>	<b>341</b>
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

<b>7 Anwendung und Dosierung . . . . .</b>	<b>367</b>
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**

<b>8</b> 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*