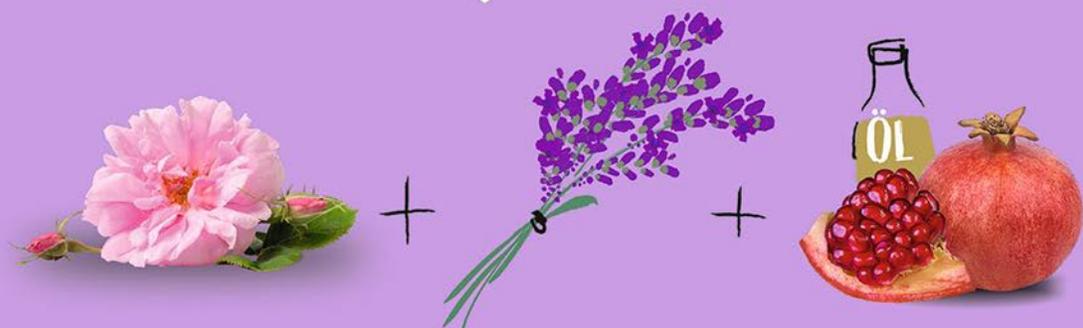


Susanna Färber

Die einfachste AROMATHERAPIE aller Zeiten



||



TRIAS

Färber

DIE EINFACHSTE AROMATHERAPIE ALLER ZEITEN





Susanna Färber ist Apothekerin und Präsidentin der Akademie der Düfte e. V. Bereits im Studium an der LMU München entdeckte sie ihre Leidenschaft und Liebe für duftende Pflanzen – dank einer Vorlesung bei Prof. Dr. Dr. Wabner, einem der führenden Experten der Aromatherapie. Mit Wabner hat sie auch nach dem Studium als Referentin viele Jahre gemeinsam Seminare gehalten. In ihrem Berufsalltag verbindet sie die klassische Aromatherapie mit ihrem pharmazeutischen Wissen und gibt als Referentin ihr Wissen in Seminaren und verschiedenen Veröffentlichungen weiter. Seit 2005 trägt sie aktiv dazu bei, dass die Aromatherapie ein fester Bestandteil der Komplementärmedizin ist. Im Vordergrund steht dabei für sie immer die Praxistauglichkeit und Anwendbarkeit – nicht nur im Apothekenalltag, sondern auch bei der Anwendung im privaten Bereich.

Susanna Färber

DIE EINFACHSTE AROMATHERAPIE ALLER ZEITEN



TRIAS



7 DIE MAGIE NATÜRLICHER DÜFTE

8 WISSENSWERTES ÜBER DÜFTE

12 AUFNAHME DER DÜFTE IN DEN KÖRPER

21 DIE REZEPTE

22 SCHMERZ LASS NACH!

22 Jasmin-Massageöl

24 Entspannende Lavendel-Rolle

26 Kopfwohl-Roll-on mit Nanaminze

28 Kalte Pfefferminz-Kompresse

30 Rosmarinöl für Beine und Waden

32 Wacholder-Arnika-Einreibung

34 Johanniskraut-Massagebalsam

36 Wintergrün-Akut-Roller

38 Entspannende Sandelholz-Kompresse

40 Eukalyptus-Fußbad

42 Kardamom-Massageöl

44 WENIGER STRESS – MEHR ENTSPANNUNG

44 Wohlfühl-Raumduft mit Bitterorange

46 Neroli-Massageöl

48 Neroli-Gesichtskompresse

50 Aufhellender Bergamotte-Duft

52 Mandarine-Roll-on für unterwegs

54 Grüner Smoothie mit Basilikum

56 Gute-Laune-Raumduft

58 Raumduft mit Zitrone

60 Erdender Raumduft mit Zeder

62 Entspannendes Lavendel-Fußbad

64 Heiße Tasse »Lavendel«

66 Rosendessert mit Mango

68 Beruhigendes Rosen-Bad

70 Cistrose-Lavendel-Raumspray

71 Lavendel-Einreibung für die Schläfen



72 FÜR DIE ERKÄLTUNGSZEIT

- 72 Raumspray mit Zitronenmyrte
- 74 Raumduft mit Ravintsara
- 76 Eukalyptus-Inhalation
- 78 Inhalation mit Pfefferminze
- 80 Balsam mit Angelikawurzel
- 82 Nasenpflegeöl mit Johanniskraut
- 84 Teebaum-Tee
- 86 Wohltuender Ravintsara-Honig
- 88 Nanaminz-Gurgellösung
- 90 Ölziehmischung mit Sanddorn
- 92 Bruststeinreibung mit Zirbelkiefer
- 94 Oregano-Fußbad
- 96 Raumduft »Wald«
- 98 Orangen-Cocktail mit Grapefruit

100 PFLEGE FÜR GESUNDE HAUT

- 100 Lavendel bei Verbrennungen
- 102 Lavendel zur Wundheilung
- 103 Rose-Teebaum-Essenz
- 104 Lavendel gegen Juckreiz
- 106 Sanftes Nachtkerzenöl
- 108 Rosenhydrolat
- 109 Lavendelhydrolat
- 110 Rose-Granatapfel-Öl
- 112 Hagebuttenkernöl zur Handmassage
- 114 Rosenbalsam
- 116 Lippenpflege mit Melisse
- 118 Fußpflege mit Manuka
- 120 Teebaum-Nagelpflegeöl

122 REZEPTVERZEICHNIS

126 EMPFEHLUNGEN VON SUSANNA FÄRBER

Sooooooooo....

EINFACH!



||



DIE MAGIE NATÜRLICHER DÜFTE

Schon seit Anbeginn der Zeit umgeben uns faszinierende Düfte. Ein Hauch von Frische nach einem Regenschauer, der vertraute Geruch von frisch gebackenem Brot oder die sanften Aromen von Blumen im Frühling. Unser Leben lang sammeln wir Dufterfahrungen, die sowohl unsere Vorlieben als auch unsere Abneigungen beeinflussen. Die Natur bietet uns eine Fülle von ätherischen Ölen, die nicht nur unseren Sinnen schmeicheln, sondern auch unsere Stimmung heben, unser Wohlbefinden steigern können und für die Hausapotheke eine große Bereicherung sein können.

Die Reaktionen auf Düfte sind unmittelbar, da Geruchsmoleküle blitzschnell Botschaften an unser Gehirn senden. Seit ich mit ätherischen Ölen arbeite, bin ich von dieser direkten Wirkung fasziniert. Für mich gehört die Aromatherapie als wesentlicher Bestandteil zur Naturheilkunde und ich vermittele in Seminaren umfangreiches Wissen zu diesem Thema. Doch auch ohne Vorwissen können Sie von den heilkräftigen Wirkungen profitieren. Das Ziel dieses Buches ist es, zu zeigen, wie uns ätherische Öle im Alltag ganz einfach bei unterschiedlichsten Themen helfen können.

Die Grundlagen zu Qualität und Anwendung finden Sie zu Beginn dieses Buches. Das Herzstück bildet jedoch eine Sammlung von praxiserprobten Rezepten zu den wichtigsten Themen der Aromatherapie-Hausapotheke. Diese sollen Sie auch zu eigenen Kreationen inspirieren! Der Quickfinder (Seite 18) hilft, bestimmte Öle in den Rezepten zu finden und zeigt weitere Anwendungsmöglichkeiten auf.

Tauchen Sie ein in die spannende Welt natürlicher Düfte und erleben Sie die Vielfältigkeit und Kraft der Natur!

Susanna Färber

WISSENSWERTES ÜBER DÜFTE

Wenn unsere Nase Düfte wahrnimmt, sind das in ganz vielen Fällen ätherische Öle. Sie stecken in den Fruchtschalen von Zitrusfrüchten, in Blättern von Bäumen wie Eukalyptus, im Kraut von Lavendel, Pfefferminze oder Rosmarin, aber auch in den Samen von Fenchel und Kardamom. Bäume wie Zeder oder Sandelholz produzieren ebenfalls Düfte – hier steckt am meisten im Holz. Nadelbäume wie die Zirbelkiefer, Tannen oder Fichten haben dagegen am meisten Duft in den Nadeln. Die Krönung bilden Blüten, die oft sehr kostbare Düfte enthalten und zu den teuersten Essenzen gehören: Rose, Neroli oder Jasmin sind die bekanntesten.

Die Natur gibt diese duftenden Stoffe der Pflanze zu ihrem Schutz, vor allem gegen Fressfeinde, gegen Hitze und gegen Kälte. Zudem duften die Pflanzen, um Insekten wie Bienen anzulocken und damit die Artvermehrung zu sichern.

Eine Besonderheit ist die leichte Flüchtigkeit der ätherischen Öle, denn sie entweichen beim Öffnen der Flasche von ganz allein und gelangen so direkt an unsere Riechsinneszellen in der Nase. Ätherische Öle bestehen aus eher kleinen Mole-

külen und verdunsten aus dem Fläschchen in den »Äther« – das ist ein altmodisches Wort für Himmel und der Namensgeber für die »ätherischen Öle«. Es gibt mehrere Hundert bekannte ätherische Öle, für die Aromatherapie und den täglichen Gebrauch von Düften arbeiten wir mit etwa 100 bis 150 verschiedenen Düften.

WAS IST AROMATHERAPIE?

Duftende Pflanzen und ihre Essenzen wurden schon von Anbeginn der Geschichte zum Wohle des Menschen eingesetzt, sowohl für medizinische Zwecke als auch für die Schönheit oder wegen ihres angenehmen Geruchs. Als Aromatherapie bezeichnen wir den Gebrauch ätherischer Öle für die Gesundheit, egal ob als Inhalation, Sauna, Raumduft oder Einreibung. Mittlerweile gibt es viele wissenschaftliche Anwendungsbeobachtungen und Studien, die zeigen, dass ätherische Öle bei den unterschiedlichsten Indikationen sehr hilfreich sein können.

Ob Kopfschmerz oder Schmerzen im Bewegungsapparat – hier gibt es viele Anwendungsbeobachtungen, die zeigen, dass

ätherische Öle wie Pfefferminze oder Lavendel eine sinnvolle Ergänzung zur Therapie sein können. Dass ätherische Öle sich positiv auf unsere Psyche auswirken können, ist mittlerweile gut untersucht und führt zum vielfachen Einsatz bei Stress und Schlafproblemen ebenso wie zum Konzentrieren und Lernen, wie das »Dufteschule-Projekt« zeigen konnte. Ätherische Öle haben sich außerdem in der Erkältungszeit sehr bewährt, als Raumluftreinigung ebenso wie als ergänzende Therapie bei den wichtigsten Beschwerden Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Bei der Hautpflege gibt es ebenfalls viele medizinische Indikationen. Aber auch die Aromapflege hat mittlerweile in vielen Bereichen Einzug gehalten, weil aromatische Anwendungen und Einreibungen sehr beliebt sind und bei vielen Menschen auch sehr regenerierend wirken können. Darüber hinaus können ätherische Öle auch für Aromamassage, Wellness und Schönheitspflege eingesetzt werden. Hinweise zu Studien finden Sie bei meinen Empfehlungen am Ende des Buches (Seite 126).

GEWINNUNG ÄTHERISCHER ÖLE

Je nach Pflanze und Pflanzenteil gibt es verschiedene Arten der Gewinnung:

Kaltpressung aus Fruchtschalen: Die Fruchtschalen von Zitrusfrüchten werden mit speziellen Maschinen möglichst kalt gepresst.

Wasserdampfdestillation: Die meisten ätherischen Öle werden durch diese traditionelle Methode gewonnen: Das Pflanzen-

material wird in einen Kessel (Alambic) auf ein Gitter gefüllt. Von unten strömt heißer Wasserdampf durch die Pflanzen und »entreißt« die ätherischen Ölmoleküle aus der Pflanze. Zusammen mit dem Wasserdampf steigen sie nach oben und kommen dann in einen zweiten Kessel, der mit kaltem Wasser gekühlt wird. Durch die plötzliche Abkühlung passiert Kondensation. Dabei trennt sich das ätherische Öl, das in das Auffanggefäß (Florentiner Vase) fließt, vom Wasser und schwimmt obenauf. Nun kann das ätherische Öl gut vom Hydrolat getrennt werden. Beide Produkte können für die Aromatherapie verwendet werden, sind aber sehr verschieden in ihren Eigenschaften. Für die Wasserdampfdestillation ist neben der Apparatur nur heißer Wasserdampf nötig und keinerlei sonstige Zusätze!

Extraktion: Vanilleschoten, Kakaosamen oder Tonkabohnen werden in kleine Stücken geschnitten und in Alkohol eingelegt. Das Gemisch wird einige Zeit stehen gelassen und dabei mehrfach umgerührt. In dieser Zeit nimmt der Alkohol die wertvoll duftenden Bestandteile der Pflanzen auf. Dann wird das Gemisch filtriert und der Alkohol etwas abgedampft, wobei der Alkoholgehalt reduziert wird. Bei der Qualität eines Alkoholextraktes kommt es sehr stark auf die Qualität des verwendeten Alkohols an (Industriealkohol, pflanzlicher Alkohol oder Alkohol aus Bio-Pflanzen), außerdem auf die verwendete Menge des Pflanzenmaterials und die Extraktionsdauer.

Synthetische Lösungsmittel: Es gibt einige Pflanzen, deren Düfte nicht durch die ge-

nannten Methoden gewonnen werden können, zum Beispiel Jasmin oder Magnolie. Hier werden Extraktionsverfahren eingesetzt, die mit synthetischen Lösungsmitteln arbeiten. Mit dieser Methode werden sogenannte »Absolues« gewonnen. Für eine gute Qualität sind hier viele Reinigungsschritte nötig. Um das zu prüfen, gibt es bei Qualitätsprodukten eine Rückstandskontrolle. Es sollte möglichst wenig vom verwendeten Lösungsmittel im Endprodukt vorhanden sein, zum Beispiel 5 ppm (0,000 005).

NATURIDENTISCH IST NICHT NATUR

In der heutigen Zeit ist es möglich, durch komplexe Herstellungsprozesse im Chemielabor Düfte zu 100 Prozent aus Rohstoffen wie Erdöl herzustellen. Diese sogenannten synthetischen Düfte werden auch als ätherische Öle bezeichnet, oft aber auch Aromaöle genannt. Entscheidend ist, dass synthetische Düfte niemals gleich zusammengesetzt sind wie zu 100 Prozent natürliche. Der kostbare Duft der Rose kann beispielsweise synthetisch ziemlich gut imitiert werden, sodass unsere Nase meint, echten Rosenduft zu riechen. Bei einer genauen Analyse im Labor kann aber zweifelsfrei nachgewiesen werden, dass der Duft nicht aus Rosen gewonnen wurde.

Für naturidentische Düfte werden im Chemielabor einige im Naturduft vorkommende Moleküle hergestellt, die den ähnlichen Duft ausmachen. Die Eigenschaften eines synthetischen oder naturidentischen

Duftes sind deshalb niemals vergleichbar mit den Wirkungen eines Naturduftes. Für die Aromatherapie sind nur zu 100 Prozent naturreine Düfte empfehlenswert.

QUALITÄTSKRITERIEN BEIM EINKAUF

Kaufen Sie nur 100 Prozent naturreine ätherische Öle, die entweder durch Wasserdampfdestillation, Kaltpressung oder Extraktion gewonnen wurden. Die ätherischen Öle müssen frei von tierischen Bestandteilen oder synthetischen Zusätzen sein und dürfen wirklich nur die Bestandteile enthalten, die auf dem Etikett angegeben sind. Für eine genaue Zuordnung ist die korrekte botanische Bezeichnung eine der wichtigsten Informationen. Weitere Details finden Sie in der folgenden Übersicht.

Auf der Suche nach wirklich guter Qualität hilft oft auch ein Blick auf die Firmenpräsentation. Fragen wie Nachhaltigkeit und Transparenz sollten nicht nur auf dem Papier beantwortet werden, sondern auch wirklich gelebt werden. Je mehr Regionalität, desto besser: Lange Transportwege sind bei ätherischen Ölen nicht immer vermeidbar – Vanille oder Lemongras wachsen nicht in Europa. Je näher die Abfüllung am Verbraucher liegt, desto mehr CO₂ wird eingespart, deshalb benutze ich ätherische Öle von deutschen Herstellern.

Bevorzugen Sie unbedingt Öle aus kontrolliert biologischem Anbau, das ist ein großer Gewinn für Verbraucher, Produzent

und die Natur. Oft hilft vor dem Kauf ein Schnuppertest, um zu prüfen, ob das Öl auch wirklich gut riecht. Ich empfehle außerdem, ätherische Öle in Geschäften zu kaufen, in denen Sie eine kompetente Beratung bekommen, beispielsweise in auf Aromatherapie spezialisierten Apotheken.

Der Hersteller entscheidet, welche Anwendungsart beim jeweiligen Produkt im Vordergrund steht, und bringt es dann als Kosmetikum, Lebensmittel, Arzneimittel oder als Bedarfsgegenstand in den Handel. Die Produkte müssen dann nach den jeweiligen Bestimmungen verpackt und etikettiert werden.

Kosmetische Öle:

- Anwendungshinweis als Kosmetikum
- Dosierung
- Ingredients (INCI) und deklarierungspflichtige Riechstoffe
- Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) oder Tiegelregelung (Die Angabe 8M im Tiegel bedeutet, dass das Produkt nach dem ersten Öffnen mindestens acht Monate benutzt werden kann. Oft hat es aber noch viel länger eine gute Qualität.)

Vor allem bei Mischungen ist es wichtig, zu wissen, dass das Wort »parfum« in der INCI bedeutet, dass sich Düfte im Produkt befinden. Es gibt aber keine Unterscheidung, ob diese natürlich oder synthetisch sind. Zur Orientierung können Naturkosmetik-Siegel wie das BDIH-Logo oder das natrue-Logo dienen. Wer wirklich Bio will, muss aber darauf achten, dass es sich nicht nur um Naturkosmetik, sondern um Bio-kosmetik handelt. Achten Sie dabei auf unabhängige Siegel.

WAS SOLLTE AUF DEM ETIKETT STEHEN?

Folgende Angaben sollten enthalten sein:

- Stammpflanze
- botanischer Name
- verwendeter Pflanzenteil
- Herkunftsland
- Gewinnungsart
- Anbauweise oder Wildsammlung
- Warnhinweise
- Chargen-Nr.
- Herstellerangaben

Zudem sollte das Fläschchen einen Kindersicherheitsverschluss haben.

Lebensmittel:

- Dosierungshinweis in Speisen
- Mindesthaltbarkeitsdatum
- größtmögliche Reinheit, am besten aus kontrolliert biologischem Anbau oder Demeter-Anbau mit Bio-Lebensmittelsiegel

Arzneimittel:

- Beipackzettel mit Anwendung, Dosierung, Warnhinweisen und unerwünschten Wirkungen
- Arzneimittelproduktion wird streng überwacht.

Bedarfs- und Gebrauchsgegenstände (beispielsweise Raumsprays):

- Anwendungshinweis
- Warnzeichen optisch und tastbar
- UFI-Sicherheitscode

AUFNAHME DER DÜFTE IN DEN KÖRPER

Wir nehmen Düfte auf verschiedene Weise auf:

Riechen: Wenn wir in Kontakt mit ätherischen Ölen kommen, steigen die relativ kleinen Duftmoleküle in Sekundenbruchteilen direkt in unsere Nase. Dort werden sie nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip am Geruchsrezeptor aufgenommen und in einen elektrischen Impuls umgewandelt, der dann Signale ans Gehirn gibt. Vor allem im limbischen System, wo unsere Gefühlswelt zu Hause ist, werden Erinnerungen an frühere Dufterlebnisse gespeichert. Wenn wir einen Duft riechen, ist das jeweilige Erleben deshalb sehr individuell. Im Körper werden die Reaktionen auf einen Duft durch Neurotransmitter weitergegeben: Endorphine, die sogenannten Glücksbotenstoffe, bewirken beispielsweise eine positive Stimmung oder sogar ein Glücksgefühl. Die gleichen Botenstoffe helfen dem Körper auch, Schmerz weniger stark zu empfinden. Wir sehen an diesem Beispiel, wie weitreichend ätherische Öle wirken können. Andere Botenstoffe aktivieren Konzentration, Aktivität oder Entspannung und Schlaf.

Inhalieren: Beim intensiven Einatmen, auch Inhalieren genannt, gelangen die Duftmoleküle auch über unser Atemsystem in den Körper und schließlich sogar in die Blutbahn, wo dann schleimlösende oder desinfizierende Eigenschaften bewirkt werden können.

Aromamassage und Hautpflege: Ätherische Öle sind lipophil (fettliebend) und mischen sich deshalb nicht in Wasser, aber mit fetten Basisölen. Dadurch gelangen sie gut durch die Haut in den Körper, egal ob aus dem Massageöl oder dem Bad. Bei dieser Anwendungsart ist es wichtig, die Öle immer gut zu verdünnen und sie bis auf wenige Ausnahmen wie Lavendel niemals pur auf der Haut zu verwenden. Auch im Bad brauchen wir Lösungsvermittler, sogenannte Emulgatoren, damit sich das Öl gut im Wasser verteilt.

Einnahme: Bei der Einnahme sollten wir besonders gut auf optimale Qualität achten. Nehmen Sie auf gar keinen Fall Bedarfsgegenstände, zum Beispiel Produkte zur Raumbeduftung, ein. Die meisten ätherischen Öle schmecken eher unangenehm und bitter. Wenn Sie sie innerlich anwenden, mischen Sie sie am besten mit einem