



Susanne Fischer-Rizzi

# HIMMLISCHE DÜFTE



Das große Buch  
der Aromatherapie

A T VERLAG

Dieses Buch ist eine vollständig überarbeitete, aktualisierte und neu gestaltete Ausgabe des 1989 unter demselben Titel im Hugendubel Verlag, München, erschienenen (insgesamt 17 Auflagen) und 2002 im AT Verlag neu aufgelegten Werks.

25. Auflage, 2011

© 2002 AT Verlag, Aarau und München

Illustrationen: Peter Ebenhoch

Gestaltung und Satz: metaphor, Heidi Schuppisser, Baden

Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-579-7

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

# INHALT

6	Vorwort	120	Weitere ätherische Öle
8	Die Geschichte der Aromatherapie	134	Parfum – Gefühle mit Flügeln
9	Der Geist in der Flasche	137	Ätherische Öle für die Schönheit
11	Gewinnung der ätherischen Öle	141	Entzückendes für kleine Nasen
14	Reinheit	143	Wohlgerüche für die Nase der Götter
15	Anwendung der ätherischen Öle		
30	Angelika	146	Ätherische Öle und Kontraindikationen
33	Bergamotte	148	Die verschiedenen Lavendelarten
37	Cistrose	150	Verzeichnis der Aromapflanzen
40	Eisenkraut	152	Aromapflanzen und ihre Pflanzenfamilien
43	Eukalyptus	154	Therapeutischer Index
46	Immortelle	156	Literaturverzeichnis
49	Jasmin	158	Stichwortverzeichnis
52	Kamille	165	Bildnachweis
56	Lavendel		
62	Lemongrass		
65	Melisse		
69	Minze		
72	Muskatellersalbei		
75	Myrte		
78	Neroli		
81	Orange		
84	Rose		
88	Rosmarin		
92	Sandelholz		
95	Schafgarbe		
98	Vetiver		
101	Ylang Ylang		
104	Ysop		
107	Zeder		
110	Zirbelkiefer		
114	Zitrone		
117	Zypresse		

# VORWORT

In diesem Buch möchte ich Sie einladen zu einer Reise ins Reich der Pflanzendüfte. Diese kennen zu lernen ist wie sich verlieben: sie berühren unser Herz, öffnen uns für die Schönheit, die uns umgibt, und schließen geheime Türen unserer Seelen auf. Plötzlich ist alles wie verzaubert... Lassen Sie sich von den edlen Pflanzendüften entführen in sonnige Orangengärten, süß duftende Jasminlauben, heilige Zypressenhaine oder würzig-frische Eukalyptuswälder. Lassen Sie sich berühren, erheitern, erfreuen... Ich möchte hier meine Dankbarkeit, die ich für die Pflanzendüfte empfinde, mit Ihnen teilen, ein Geschenk weitergeben, denn die Pflanzendüfte kamen zu mir wie eine Gabe des Himmels: »Ich habe ein altes Haus gekauft«, so erzählte mir eine Bekannte am Telefon, »im Keller steht alles voll mit Kräuterkram, denn das Haus gehörte einem plötzlich verstorbenen Heiler. Komm doch vorbei und schau, ob du etwas davon gebrauchen kannst.« Meine Bekannte wusste von meinem Interesse an Heilpflanzen und meiner Arbeit damit. So besuchte ich sie einige Tage später und wollte meinen Augen nicht trauen: Als sie die Türe ihres neuen Kellers für mich öffnete, tat sich vor mir ein komplett eingerichtetes Alchemielabor auf, eine Werkstatt zum Herstellen jeder Art von Pflanzenmedizin. Es gab Kräuter, Tinkturen, Pillen, Salben, alte Kräuterbücher... Während ich mir alles mit klopfendem Herzen anschaute, stieß ich auf einen Schrank, der viele besonders schöne Fläschchen enthielt. Jedes war mit einer Nummer gekennzeichnet, ohne weitere Beschriftung. Ich öffnete eines nach dem anderen, und die schönsten Düfte stiegen mir in die Nase. Über 50 verschiedene ätherische Öle waren es. Ich war sehr begeistert und packte diese Fläschchen als Erstes ein. Noch ahnte ich nicht, dass damit mein Abenteuer mit den köstlichen Pflanzendüften seinen Anfang nehmen sollte. Nirgends im Labor konnte ich jedoch den Schlüssel zur Erklärung der Zahlen finden, die die Fläschchen kennzeichneten. (Wenn Sie selbst einmal mit ätherischen Ölen experimentieren, werden Sie überrascht sein, wie schwer es ist, ein ätherisches Öl ohne Namen zu erraten.) Zu dieser Zeit, über fünfzehn Jahre sind seitdem verstrichen, gab es keine spezielle Literatur in deutscher Sprache über Wirkung und Anwendung ätherischer Öle. Der Begriff »Aromatherapie« war in Deutschland unbekannt. Es gab niemand, der diese spezielle Methode praktizierte und lehrte. So war ich auf mich selbst gestellt und begann, mit den

ätherischen Ölen zu experimentieren. Zuerst probierte ich sie an mir selbst, später in meinem großen Freundeskreis aus, den ich an meinen Schätzen teilhaben ließ. Wir testeten sie durch Verdampfen, Einreiben, Einnehmen und waren fasziniert von den wunderbaren Pflanzendüften. Viel Spaß hatten wir an unseren Experimenten, auch wenn so manches Missgeschick passierte. Wertvolle Erfahrungen waren jedoch immer damit verknüpft. Die ätherischen Öle brachten ein neues Element in unser Leben. Ja, manchmal empfanden wir es vergleichsweise so, als könnten wir nach Jahren des gewohnten Schwarzweißfilms vielfältige Farben sehen. Die ätherischen Öle regten Freude, Begeisterung und die Selbstheilungskräfte unseres Körpers an. Später dann, in meiner Praxis als Heilpraktikerin, wendete ich die ätherischen Öle mit gutem Erfolg an. Ich hatte in ihnen ein Mittel gefunden, dort heilend zu wirken, wo in der Tiefe der emotionale Ursprung vieler Krankheiten liegt. Es gab zu dieser Zeit jedoch noch immer keine deutsche Literatur oder lehrende Aromatherapeuten hierzulande. Viele meiner Freunde, Bekannten und Patienten hätten gerne über die Wirkung und Anwendung der ätherischen Öle mehr gewusst. Deshalb entschloss ich mich, Ausbildungsseminare darüber anzubieten. Die Fläschchen des Heilers waren inzwischen leer geworden. Ich entdeckte beim Kauf neuer ätherischer Öle große Qualitätsunterschiede und widmete mich der Suche nach ätherischen Ölen von reiner Qualität. Mein Weg führte mich in südliche Gefilde, und ich durfte dabei viele wunderbare Menschen wie Anbauer, Sammler, Destillure usw. kennen lernen. Meiner Nase folgend entdeckte ich jeden Tag etwas Neues, die Freude darüber geht nicht aus.

November 1988 Susanne Fischer-Rizzi

### **Vorwort zur überarbeiteten Auflage**

Nun sind seit dem ersten Erscheinen dieses Buches 22 Jahre vergangen. »Himmlische Düfte« hat viele angesprochen und berührt, in Deutschland, der Schweiz und Österreich hat dieses Buch der Aromatherapie mit den Weg geöffnet. Es ist zu einem Klassiker geworden. Die Aromatherapie und die Aromapflege haben in den Bereich der Krankenpflege und der Gesundheitspflege Einzug gehalten. Es gibt inzwischen viele gut ausgebildete Fachkräfte, welche die ätherischen Öle im Krankenhaus, im Pflegeheim, im Hospiz usw. mit Erfolg einsetzen. Es ist nicht mehr schwer, ätherische Öle guter Qualität zu finden. Ganz im Gegenteil – sie werden nun in großem Stil vermarktet. Die ätherischen Öle, kostbare Geschenke aus dem Pflanzenreich, werden mehr verbraucht als gebraucht und oft gedankenlos verschwendet. Nun, da die ätherischen Öle in unserem Leben ihren Platz gefunden haben, wünsche ich mir, dass sie weiterhin mit Dankbarkeit und Respekt behandelt werden und dorthin finden, wo sie Gesundheit, Wohlbefinden, Inspiration und Freude schenken.

Dezember 2010 Susanne Fischer-Rizzi

*Ätherische Öle sollten Sie zur Behandlung von Krankheiten nur unter Anleitung einer erfahrenen Therapeutin oder eines Therapeuten anwenden.*

*Alle Ratschläge und Rezepte in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig geprüft und erprobt.*

*Trotzdem kann keine Haftung übernommen werden.*

*Die im Buch beschriebenen Verfahren können eine Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen nicht ersetzen.*

# DER GEIST IN DER FLASCHE

## Was sind ätherische öle?

Den unsichtbaren und vergänglichen Duft der Pflanzen einzufangen und ihn, wann immer man will, einzuatmen, ist ein Wunsch seit Menschengedenken. Wie viele schöne Erinnerungen und Stimmungen sind mit Düften verbunden! Wie oft wünschte man sie einzufangen und sie dann irgendwann einmal wie einen Geist aus der Flasche zu befreien, der einen in jene Zeit, jene Situation, in jenes Schlafgemach eines Prinzen oder einer Prinzessin, in jenen zauberhaften Blumengarten heben könnte? Das riecht nach Magie. Doch es ist gelungen. Zu verschiedenen Zeiten und an verschiedenen Orten der Welt sind Menschen hinter das Geheimnis gekommen, Pflanzen ihrer Düfte zu berauben und diese einzufangen wie einen Geist in der Flasche. Auf der Suche nach dem Stein der Weisen fanden die Alchemisten die Seele der Pflanzen, wie sie die ätherischen Öle nannten. Ätherisch heißt himmlisch. Und das sind sie wirklich, diese duftenden Kostbarkeiten. Sie wurden auch Essenzen genannt, denn sie sind das Essenzielle, die Seele der Pflanzen. Keine gleicht der anderen, und jedes ätherische Öl ist eine Duftpersönlichkeit. Die Essenzen beinhalten die Lebenskraft der Pflanzen in konzentrierter Form. Schauen wir uns die Pflanzen, die uns diese kostbaren ätherischen Öle schenken, näher an. Ihr Duft, das ätherische Öl, sitzt in winzigen Öltröpfchen in oder auf dem Pflanzengewebe. Bei einigen Pflanzen kann man die Öldrüsen sogar mit dem bloßen Augen erken-



nen, zum Beispiel in den Schalen der Orangen. Weshalb produzieren Pflanzen Duftstoffe? Früher hieß es, das seien lediglich Abfallprodukte des Pflanzenstoffwechsels. Doch davon spricht heute niemand mehr. Ätherische Öle spielen eine wichtige Rolle in der Entwicklung der Pflanzen. Sie sind Energiespeicher, Informationsträger, Krankheitsschutz, Temperaturregler und vieles mehr für die Pflanzen. Besonders viel Duftstoff in der Blüte lockt entweder die Insekten an, welche die Blüte bestäuben sollen, oder hält Fraßfeinde ab. Heute wird diese Tatsache schon mit Erfolg zur Bekämpfung von Insekten verwendet, indem man sie in »Duftfallen« lockt. Als ich letzten Sommer in der Toskana abends bei geöffnetem Fenster eine ätherische Ölmischung abfüllte, kamen ganz besonders große Nachtfalter zum Fenster hereingeflogen und ließen sich an den Wänden und auf den Möbeln nieder. Diese spezielle Art der hereinflatternden Insekten reagierte sicherlich auf den Duftstoff. Die ätherischen Öle oder Essenzen schützen auch die Pflanze vor Bakterien und Pilzen. An anderer Stelle werden wir noch von der keimtötenden Kraft der Essenzen hören. Die verdunstenden ätherischen Öle schaffen ein geeignetes Mikroklima um die Pflanzenteile herum und schützen sie dadurch vor Hitze und Kälte. Der Duft dient auch zur feinstofflichen Kommunikation zwischen den Pflanzen.

Die Duftstoffe können in verschiedenen Teilen der Pflanze konzentriert eingelagert sein: in den Blüten, wie bei Rose, Jasmin, Kamille; in den Blättern, wie bei den meisten Vertretern der Familie der Lippenblütler, zum Beispiel Salbei, Melisse, Thymian; in den Wurzeln, wie bei Kalmus, Angelika, Vetiver; in Früchten, wie bei Anis, Koriander, Kümmel; im Holz, wie bei Sandelholz, Zedernholz, Rosenholz; in der Rinde, wie beim Zimt; im Harz, wie bei Weihrauch, Myrrhe, Benzoe; in der äußersten Fruchtschale, wie bei allen Zitrusfrüchten. Man braucht eine sehr große Menge von Pflanzenmaterial, um ätherische Öle zu produzieren. Dies erklärt den oft hohen Preis für ätherische Öle wie z.B. von Melisse, Jasmin und Rose. Bietet eine Firma ätherische Öle, die normalerweise hochpreisig sind zu extrem niedrigen Preisen an, kann man davon ausgehen, dass dies synthetische Öle sind.

Zum Aufbewahren der ätherischen Öle sollte man nie durchsichtige Flaschen verwenden. Ätherische Öle sind lichtempfindlich; ihre Qualität sinkt schnell, wenn sie dem direkten Licht ausgesetzt werden. Am besten

eignen sich braune oder blaue Flaschen. Wie lange halten sich ätherische Öle? Die ätherischen Öle werden bezüglich der Haltbarkeit in drei Gruppen unterteilt:

#### **Hochempfindliche Öle**

Diese Öle halten sich ab der Erstöffnung ca. 1 Jahr. Sie sollten kühl, jedoch nicht im Kühlschrank gelagert werden. Zu dieser Gruppe gehören ätherische Öle wie:

- Nadelhölzer (Tanne, Fichte, Zirbelkiefer, Latschenkiefer...)
- Kaltgepresste Zitruschalenöle (Zitrone, Grapefruit, Limette...)
- Teebaumöl (Tea Tree)

#### **Mittlempfindliche Öle**

Diese Öle halten sich nach der Erstöffnung etwa 2–3 Jahre. Zu dieser Gruppe gehören vor allem die ätherischen Öle aus Gräsern (Zitronengras).

#### **Lange haltbare Öle**

Die ätherischen Öle dieser Gruppe haben eine Haltbarkeit von ca. 3–8 Jahren. Manche Öle aus Harzen halten sich sogar noch länger wie z.B. Weihrauchöl, welches eine Haltbarkeit von bis zu 20 Jahren hat. Bei dieser Gruppe handelt es sich um ätherische Öle aus Hölzern, Wurzeln, Blättern und Blüten (Sandelholz, Vetiver, Zeder, Lavendel).

#### **Überlagerung**

Werden ätherische Öle, besonders jene, die reich an Monoterpenen und Aldehyden sind, nicht korrekt gelagert (zu warm, zu viel Sauerstoff in der Flasche), bilden sie hohe Peroxidwerte und können die Haut angreifen. Dazu gehören Zitrusöle, Nadelbaumöle, Zitronengrasöle, Eukalyptusöle und Teebaumöl.

Die Konsistenz der ätherischen Öle ist verschieden. Manche sind sehr flüssig, wie Lavendel, Zitrone oder Minze; andere wiederum zähflüssig wie Vetiver, Mimose oder Tonka. Wenn Sie ein zähflüssiges ätherisches Öl aus der Flasche entnehmen wollen, benutzen sie am besten einen winzigen Glasspatel. Manche der zähflüssigen ätherischen Öle werden von den Firmen zum Verkauf mit Alkohol oder fettem Öl wie Jojobaöl gemischt, damit sie besser verwendbar werden oder auch nicht zu hochpreisig sind. Auch in der Farbe differieren die verschiedenen ätherischen Öle. Manche sind farblos und klar wie Lavendel oder Eisenkraut; andere sind dunkler bis braun wie Vetiver oder Patchouli. Deutsche Kamille (Blaue Kamille) und Schafgarbe sind tiefblau. Die ätherischen Öle sind nicht wasserlöslich, sie lösen sich jedoch in fettem Öl, in Alkohol, in flüssiger Seife und teilweise in natürlichen Emulsionen und Emulgatoren wie Milch, Sahne, Honig, Eigelb und für die Küche in Ahornsirup. Daraus ergeben sich verschiedene Anwendungsarten. Wenn man die ätherischen Öle kennen lernen und ausprobieren will, genügen für den Anfang fünf bis zehn verschiedene. Folgende gehören dazu: Lavendel, Minze, Eukalyptus; eines der vielen Zitrusfrüchte: Zitrone, Orange, Bergamotte, Mandarine, Limette, Grapefruit; eines der Nadelbäume: Weißtanne, Douglasie, Zeder; eines der süßen Blumen: Rose, Ylang Ylang, Neroli, Jasmin, Geranie; ein Gewürz: Fenchel, Koriander, Dill, Kümmel, Wacholderbeere; ein Holz: Sandelholz, Linaloeholz, Zedernholz; ein Harz: Weihrauch, Myrrhe.



# REINHEIT

Wenn Sie ätherische Öle für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswählen und kaufen, sollten Sie darauf achten, dass diese unbedingt den höchsten Ansprüchen von Qualität und Reinheit entsprechen. Nur dadurch können die ätherischen Öle ihre wunderbare heilende und belebende Kraft entfalten. Es folgen einige Kriterien, die die Reinheit und den Heilwert ätherischer Öle ausmachen.

## Botanische Herkunft

Um Verwechslungen auszuschließen, sollte die botanische Herkunft des ätherischen Öls auf dem Etikett korrekt und vollständig angegeben sein. Der botanische Name der Ursprungspflanze besteht aus dem Gattungsnamen (z. B. Rosmarinus) und dem Artnamen (z. B. officinalis). Auf dem Etikett sollten beide Teile des botanischen Namens angegeben sein. Verwenden Sie nur authentische, genuine Öle, wenn möglich aus kontrolliert biologischem Anbau bzw. aus zertifizierter Wildsammlung. Die ätherischen Öle sollten auch chargenbezogen kontrolliert sein.



## Geografischer Ursprung der Pflanze

Ätherische Öle haben wie Weine ihre optimalen Anbaugelände. Die Zusammensetzung der ätherischen Öle ist abhängig von Klima und Bodenverhältnissen. Der Händler sollte bemüht sein, ätherische Öle aus Gebieten mit besten Bedingungen zu beziehen. Bester Lavendel kommt zum Beispiel aus den höheren Gebirgslagen in Frankreich, wertvollstes Orangen- und Zitronenöl aus Sizilien, bestes Sandelholzöl aus Mysore. Der geographische Ursprung des ätherischen Öls sollte angegeben sein.

## Extraktion durch Kohlendioxyd (CO<sub>2</sub>)

Dies ist eine Methode, die man erst seit Anfang der 80er-Jahre entwickelte und seitdem verwendet. Kohlendioxyd oder Butan, die sich unter Druck verflüssigen, lösen die ätherischen Öle aus der Pflanze. Die so entstandenen ätherischen Öle weichen in ihren Bestandteilen teilweise von jenen ab, die durch Wasserdampfdestillation entstanden sind.

## Deklaration

Eine transparente Deklaration der ätherischen Öle erfordert neben dem deutschen und dem botanischen Namen der Ursprungspflanze folgende Angaben auf dem Etikett bzw. im Produktkatalog: 100% naturreines ätherisches Öl, Angabe des Pflanzenteiles, aus dem das ätherische Öl gewonnen wurde, Herkunftsland, Gewinnungsverfahren, Art des Pflanzenanbaus, Angabe des Lösungsmittels bei Extraktion, Verdünnungsverhältnis bei teuren oder zähflüssigen ätherischen Ölen (z. B. Verdünnung mit Jojobaöl oder Alkohol in Prozent), Mengenangabe in ml, Chargennummer, Jahrgang (eventuell), Gefahrenstoffzeichen laut EU-Verordnung, Firmenname (Produkthaftung), Verwendungs- und Sicherheitshinweise (z. B. Zur Raumbefüllung und »Vor Kindern sicher aufbewahren«).

Das Fläschchen sollte einen Tropfeinsatz und einen kindersicheren Verschluss aufweisen und wegen des Lichtschutzes aus Braun- oder Violettglas bestehen.



# ANWENDUNG DER ÄTHERISCHEN ÖLE

Die ätherischen Öle bieten eine sehr große Vielfalt an Anwendungsmöglichkeiten. Die gebräuchlichsten sind in diesem Kapitel aufgeführt:

## Die Duftlampe

Eine Duftlampe ist ein Gefäß aus Keramik, Speckstein, Metall, Glas oder Porzellan mit einer Schale für Wasser, das durch eine Kerze oder Glühbirne erhitzt wird. Träufeln Sie einige Tropfen ätherischen Öls ins Wasser. Der aufsteigende Wasserdampf wird die Duftmoleküle in die Raumluft tragen. Die Anzahl der Tropfen ätherischen Öls in der Duftlampe richtet sich nach Raumgröße und Duftintensität des ätherischen Öls, normalerweise verwendet man 5 bis 10 Tropfen. Der Duft in einem Raum beeinflusst die Stimmung der Bewohner auf subtilste Weise. Verwandeln Sie Ihren Wohnraum – nach einem anstrengenden Arbeitstag – in einen Blütengarten. Oder laden Sie Ihre Gäste zu einem Fest in exotischen Holz- und Blumendüften. In einem Raum, der frisch riecht, lässt es sich konzentrierter arbeiten. Die ätherischen Öle können auch die Raumluft desinfizieren und die Ausbreitung von Krankheitskeimen verhindern. So eignet sich die Duftlampe auch zur Beduftung und Desinfizierung von Krankenzimmern und Wartezimmern. Auch im Bereich der Schule haben sich Duftlampen bewährt.



Duftlampe

## Ätherische Öle für die Duftlampe

### Im Wohnbereich:

Öle mit harmonisierender Wirkung. Sie schaffen eine angenehme und freundliche Atmosphäre. Sie können einzeln oder in Mischungen verwendet werden.

Bergamotte	Neroli
Eisenkraut	Orange
Geranie	Petitgrain
Grapefruit	Rose
Lavendel	Vanille
Mandarine	Zeder
Myrte	

### Mischungen:

#### Sonne auf Holz und Blumen – erheiternd

---

Geranie 3 Tropfen, Rose 1 Tropfen

Zeder 5 Tropfen, Sandelholz 2 Tropfen

#### Morgentau – erheiternd

---

Bergamotte 6 Tropfen, Neroli 2 Tropfen

Geranie 2 Tropfen, Eisenkraut 1 Tropfen

#### Relax – bei seelischer und körperlicher

#### Verspannung

---

Muskatellersalbei 2 Tropfen, Vetiver 1 Tropfen

Zitrone 4 Tropfen

#### Sunshine – erheiternd, antidepressiv

---

Rose 3 Tropfen, Neroli 2 Tropfen

#### Antistress

---

Rose 2 Tropfen, Lavendel 4 Tropfen

#### Kuss der Muse – warm, optimistisch stimmend

---

Neroli 2 Tropfen, Tonka 1 Tropfen

Rose 2 Tropfen

#### Land in Sicht – antidepressiv, tröstend

---

Neroli 2 Tropfen Grapefruit 8 Tropfen

### Im Arbeitsbereich:

Ätherische Öle mit anregender, erfrischender, konzentrationssteigernder Wirkung beugen Müdigkeit vor.

Bergamotte	Speiklavendel
Eisenkraut	Wacholder
Grapefruit	Weißtanne
Limette	Ysop
Minze	Zitrone
Myrte	Zitroneneukalyptus

### Mischungen:

K2 – erfrischend, anregend

Bergamotte 5 Tropfen, Eisenkraut (Verbena) 2 Tropfen, Zirbelkiefer 3 Tropfen, Grapefruit 1 Tropfen

Professor Bienlein – konzentrationsfördernd

Ysop 5 Tropfen, Minze 1 Tropfen, Limette 1 Tropfen

Im Wartezimmer – ausgleichend, erfrischend, desinfizierend

Bergamotte 10 Tropfen, Zeder 3 Tropfen, Zitrone 3 Tropfen, Grapefruit 3 Tropfen, Myrte 2 Tropfen, Manuka 3 Tropfen

Teamwork – konzentrationsfördernd, Zusammenarbeit fördernd

Lemongrass 4 Tropfen, Limette 5 Tropfen, Myrte 4 Tropfen

### Im Schlafzimmer:

Ätherische Öle mit beruhigender, schlaffördernder Wirkung. Für einen sanften Ausklang des Tages.

Bienenwaben	Orange
Geranie	Petitgrain
Lavendel	Rosenholz
Melisse	Römische Kamille
Mimose	Vanille
Myrte	Zeder

### Mischungen:

Rosa Wolken – beruhigend

Rose 2 Tropfen, Lavendel 7 Tropfen, Neroli 2 Tropfen

Süße Träume – wonnig

Orange 7 Tropfen, Tonkabohne 2 Tropfen, Zeder 4 Tropfen, Kardamom 1 Tropfen

Ätherische Öle mit sinnlicher Wirkung:

Frangipani	Rose
Jasmin	Safran
Kardamom	Sandelholz
Labdanum	Tonka
Mimose	Tuberose
Moschuskörner	Vanille
Narzisse	Vetiver
Neroli	Ylang Ylang
Patchouli	Zimt

### Mischung:

Im Garten der schönen Li – betörend

Ylang Ylang 2 Tropfen, Sandelholz 7 Tropfen, Tuberose 2 Tropfen

### Im Kinderzimmer:

Kinder freuen sich besonders über schöne Düfte. Wie wäre es mit einer Mandarinen-Geburtstagsparty oder einer Gutenachtgeschichte mit passendem Duft? Düfte wirken beflügelnd auf die Phantasie.

Lieblingsdüfte der Kleinen:

Bienenwaben	Orange
Clementine	Vanille
Kakaoextrakt	Zimt
Mandarine	

### Mischung:

Biene Maja

Mandarine 8 Tropfen, Bienenwaben 2 Tropfen

Zur Unterstützung der Heilung:

Bei Magen-Darbeschwerden und Krämpfen	
Fenchel	Römische Kamille
Galbanum	Koriander

Bei Husten und Erkältung

Cajput	Niaouli
Eukalyptus	Salbei
Manuka	Teebaum
Myrte	Ysop

### Hustensmischung für Kinder:

Thymian Linalol 4 Tropfen, Myrte 4 Tropfen, Zitrone 2 Tropfen



#### **Im ganzen Wohnbereich:**

Zum Reinigen der Luft, nach starkem Rauchen, zum Desinfizieren nach Krankheiten. Die meisten ätherischen Öle haben eine starke keimtötende Wirkung und eignen sich deshalb zur Zimmerdesinfektion, auch zur Vorbeugung gegen Ansteckung (zum Beispiel in Grippezeiten) durch Stärkung der körpereigenen Abwehr.

Reinigen der Luft, zum Beispiel nach Rauchen:

Einzel oder in Mischung

Bergamotte	Salbei
Douglasie	Teebaum
Lavendel	Zitrone
Lemongrass	Zirbelkiefer
Manuka	

Desinfizieren der Luft:

Einzel oder in Mischung

Eukalyptus	Thymian
Nelke	Zimt
Rosmarin	Zitrone
Teebaum	

**Für Meditation und Sammlung:**

Einzel oder in Mischung

Benzoe	Narde
Elemi	Rose
Labdanum	Wacholder
Mastix	Weihrauch
Myrrhe	Ysop
Myrte	Zeder

## **Weitere Möglichkeiten, einen Raum zu beduften**

### **Diffusionsgerät (Aerosol)**

Dieses Gerät wird elektrisch betrieben und vernebelt die ätherischen Öle aufs Feinste in der Raumluft.

Besonders geeignet ist es zur Behandlung von Erkältungskrankheiten, aber auch zur Desinfektion von Räumen. Pro Behandlung verwendet man 2 bis 6 Tropfen ätherischen Öls. Im Krankheitsfall wird das Gerät einige Male pro Tag für etwa 8 bis 10 Minuten ange stellt. Es gibt Geräte, die sich selbständig in bestimmten Intervallen ein- und ausschalten. Ätherische Öle, die sich besonders gut für die Behandlung mit dem Diffusionsgerät eignen: Eukalyptus radiata, Thymian Linalol, Lavendel, Zitrone, Meerkiefer, Weißtanne, Orange. Bei einem Aromafan werden die ätherischen Öle mit einem Ventilator in die Raumluft gebracht.

### **Raumspray**

Raumsprays eignen sich sehr gut, um die Raum atmosphere zu vitalisieren, um Gerüche zu neutralisieren und um die Raumluft zu desinfizieren. Man kann damit auch eine bestimmte gewünschte, duftende Stimmung schaffen. So eignen sich Raumsprays für Büros, Warterräume, Kongressräume, Empfangsräume, für Wohnräume, Fitnesszentren, Hotelzimmer und zum Erfrischen auf Reisen im Auto oder Flugzeug.

Für ein Raumspray werden ätherische Öle in neutralem Alkohol oder in Hydrolaten verschüttelt. Alkohol von 45 bis 75% wird auf 100 ml etwa 20 bis 25 Tropfen ätherisches Öl zugegeben und verschüttelt. In einem Hydrolat für ein Raumspray wie z.B. Lavendel-



hydrolat, Melissenhydrolat, Rosenhydrolat, können auf 100 ml ca. 10 Tropfen ätherischen Öls zugegeben werden. Vor jeder Anwendung wird die Flasche geschüttelt, damit sich die ätherischen Öle aufs Neue mit dem Hydrolat verbinden.

## Inhalation

Inhalationen werden vorwiegend zur Behandlung von Erkältungskrankheiten verwendet. Geben Sie in eine große Schüssel mit heißem Wasser einige Tropfen ätherischen Öls, ca. 3 bis 5 Tropfen je nach Stärke des Öls. Von Thymian sollten Sie nie mehr als 1 bis 2 Tropfen zugeben. Legen Sie ein großes Handtuch über Kopf und Schüssel, sodass der Dampf nicht entweichen kann. Schließen Sie die Augen und atmen Sie ungefähr 5 Minuten die aufsteigenden, duftenden Dämpfe ein. Bei akuten Erkrankungen sollten Sie die Inhalation 2- bis 3-mal täglich durchführen. Sie können auch ein Inhalationsgerät aus der Apotheke verwenden.

### Öle für Inhalationen

Angelikawurzel	Römische Kamille
Eukalyptus radiata	Salbei
Latschenkiefer	Teebaum
Lemongrass	Thymian
Linalol	Wacholder
Manuka	Weißtanne
Meerkiefer	Zeder
Myrte	Zirbelkiefer
Niaouli	Zitrone

### Mischungen:

#### Erkältung

Eukalyptus radiata 2 Tropfen, Latschenkiefer 2 Tropfen, Zitrone 2 Tropfen

#### Grippe

Manuka 3 Tropfen, Salbei 4 Tropfen, Thymian Linalol 1 Tropfen

#### Grippe

Angelikawurzel 1 Tropfen, Salbei 4 Tropfen, Wacholder 2 Tropfen

#### Sinusitis

Angelikawurzel 1 Tropfen, Rosmarin 3 Tropfen, Salbei 4 Tropfen, Zypresse 1 Tropfen, Thymian Linalol 2 Tropfen, Majoran 4 Tropfen, (reicht für 2 bis 3 Behandlungen)



### Husten

Thymian Linalol 1 Tropfen, Ysop 3 Tropfen, Salbei 2 Tropfen, Zirbelkiefer 2 Tropfen (für zwei Behandlungen)

### Gesichtsdampfbäder

Sie werden genauso zubereitet wie die oben beschriebenen Inhalationen. Sie reinigen die Gesichtshaut besonders gründlich und eignen sich für fast alle Hauttypen. Wenn Sie zu geplatzten Äderchen neigen, sollten Sie auf diese Anwendung verzichten. Nach dem Dampfbad reinigen Sie Ihr Gesicht mit kaltem Wasser oder betupfen es mit Rosenwasser.

### Ätherische Öle für das Gesichtsdampfbad:

Deutsche Kamille (blaue)

Lavendel	Römische Kamille
Mastix	Salbei
Myrte	Schafgarbe
Neroli	Zeder

### Trockene Inhalation

Geben Sie auf ein Taschentuch 3 bis 5 Tropfen ätherisches Öl. Halten Sie es vor die Nase und atmen Sie tief ein. Sie können die gleichen ätherischen Öle wie zur Inhalation mit Wasser verwenden. Diese Methode eignet sich besonders gut zur Erfrischung auf Reisen, bei Müdigkeit oder Übelkeit.

Einzelnen oder in Mischung (einige Tropfen auf ein Taschentuch geben und einatmen):

Angelikawurzel	Limette
Bergamotte	Minze
Eisenkraut	Myrte
Ingwer	Niauli
Lavendel	Petitgrain
Lemongrass	Zitrone

### Mischung:

Cabrio – zur Erfrischung unterwegs

Bergamotte 5 Tropfen, Lavendel 3 Tropfen,  
Petitgrain 3 Tropfen, Limette 2 Tropfen,  
Zitrone 1 Tropfen

### In der Sauna

Viele Saunaaufguss-Mischungen enthalten minderwertige oder synthetische Öle, Emulgatoren und Farbstoffe. Reine ätherische Öle können die entgiftende Wirkung der Sauna unterstützen. Geben Sie ca. 5 Tropfen eines ätherischen Öls oder einer Mischung auf eine Kelle Wasser und gießen Sie diese über die heißen Saunasteine. Bitte nie das Öl unverdünnt auf die Steine geben! Die ätherischen Öle sind leicht entflammbar.

Ätherische Öle für die Sauna; für die Atemwege, zur Entgiftung und Abwehrsteigerung:

Balsamtanne	Salbei
Cajeput	Teebaum
Douglasie	Wacholder
Eisenkraut	Weißtanne
Eukalyptus radiata	Ysop
Latschenkiefer	Zeder
Meerkiefer	Zitrone
Myrte	

#### Finnische Saunamischung

Eukalyptus 4 Tropfen, Zitrone 6 Tropfen,  
Fichtennadel 8 Tropfen, Wacholder 2 Tropfen,  
Eisenkraut 2 Tropfen

#### Alpine Saunamischung

Weißtanne 6 Tropfen, Zirbelkiefer 5 Tropfen,  
Douglasie 5 Tropfen, Grapefruit 5 Tropfen  
Diese Mischung reicht für etwa 4 Anwendungen.

### Kompressen

Feucht-warme Kompressen haben eine entspannende und entkrampfende Wirkung. Sie öffnen außerdem die Hautporen, sodass die ätherischen Öle schneller und tiefer eindringen können. Geben Sie in eine Schüssel mit 1 Liter heißem Wasser 4 Tropfen ätherisches Öl, als Einzelöl oder als Mischung. Verrühren Sie zuvor das Öl mit einem Esslöffel flüssigem Honig. So vermeiden Sie, dass unverdünntes ätherisches Öl auf der Wasseroberfläche schwimmt und über das Handtuch auf die Haut kommt. Nun tauchen Sie schnell ein kleines Handtuch ein, wringen es aus und legen es auf den zu behandelnden Körperteil. Die Komresse sollte, wenn sie auf Kör-



Kompressenanwendung

pertemperatur abgekühlt ist, abgenommen werden. Ideal auch zur Vorbehandlung vor einer Gesichtsmassage. Wunderbar entspannend bei Stress und Anspannung. Heiße Kompressen nicht bei geplatzten Äderchen anwenden! Sehr geeignet als Nackenkompressen vor einer Rückenmassage.

#### Gesichtskompressen – zum Entspannen und Verwöhnen

Geranie	Rose
Neroli	Römische Kamille
Rosenholz	Ylang Ylang

Als Einzelöle oder in Mischung.

#### Heilende feucht-warme Kompressen

Sie helfen bei krampfartigen Schmerzen im Magen- und Unterleibsbereich. Auch bei Gallenkoliken haben sie sich bewährt oder zum Auflegen bei Abszessen und Ohrenscherzen. Sie können Leber- und Gallenfunktion anregen oder entgiften. Sie werden zubereitet mit ätherischen Ölen aus:

Basilikum	Gallenkolik, Beruhigung
Schafgarbe	Menstruationsbeschwerden
Rosmarin	Menstruationsbeschwerden, Gallenkolik, rheumatische Schmerzen, Leberschmerzen, Leberentgiftung
Fenchel	Blähungen, Magen-, Darmkrämpfe
Römische Kamille	Menstruationsschmerzen, Magen-, Darmkrämpfe, Abszesse



# ANGELIKA



Auf den alten Handelsstraßen zwischen Morgen- und Abendland wurden viele Gewürze und Heilkräuter wie Nelken, Pfeffer, Muskat und Ingwer gen Westen befördert. Eines der wenigen Heilmittel jedoch, die das Morgenland von uns wünschte, war die Wurzel der Angelika. Früher war man im Osten genauso verrückt danach wie wir heute nach dem Ginseng. Man versprach sich viel von der Heilkraft der Angelika. Bei uns verlieh man dieser Pflanze den Namen Engelwurz, ja sogar Erzengehwurz, als Ausdruck großer Wertschätzung. Wahrlich ein dicker gesprochener Orden an der »Heldenbrust« der Engelwurz! Mutig und stark steht sie da, wenn man ihr in der freien Natur begegnet. Nichts kann sie umwerfen. Eine vor Kraft strotzende Pflanze, bis zu zwei Meter hoch, mit armdickem Hauptstamm und großen, weit ausladenden Blättern. Die kräftige Wurzel verankert sie tief in der Erde. Über allem thront eine grünlich-weiße Doldenblüte. Die Pflanze umgibt eine Aura von kräftigem, aromatischem Duft.

»Gib nicht auf! Halte durch, noch ist nichts verloren! Habe keine Angst und baue dich auf! Du bist stark und nichts kann dich umwerfen!« Dies ist die Botschaft der Angelika, die sie in ihrem Duft übermittelt. Das ätherische Öl ist eine Hilfe für alle, die Angst haben, zaghafte und kraftlos sind, selten Entscheidungen fällen können und keine Standhaftigkeit zeigen; deren Nervensystem zerrüttet ist und die dringend einen Aufbau für Leib und Seele brauchen. Das ätherische Öl hilft bei jeder Art von Schwächezustand. Es gleicht einem »Superdünger« für mickrige Pflänzchen.

Zur geistig-seelischen Stärkung verwendet man das ätherische Öl der Angelika in der Duftlampe (eventuell mit Zitrone oder Lemongrass vermischt). Bei Schwächezuständen gibt man einen Tropfen Angelikaöl unverdünnt in die Handfläche. Dann reibt man die Handinnenflächen schnell gegeneinander und hält sie vor Gesicht und Nase. Tief einatmen! Man spürt sehr bald die stärkende Wirkung. Nicht anwenden bei Neigung zu Allergie. Im Mittelalter war die Angelika eine viel verwendete Heilpflanze (vgl. auch mein Buch »Medizin der Erde«). Die Ärzte gebrauchten sie damals, um sich vor Ansteckung zu schützen. Vor allem war sie in Pestzeiten – so berichtet Paracelsus – eine unschätzbare Hilfe für den Arzt, der die Pestkranken besuchte. Auch das ätherische Öl trägt in sich die Kraft, vor Ansteckung zu schützen. Geben Sie einige Tropfen in das Wasser der Duftlampe, um sich zum Beispiel in Grippezeiten von Ansteckung zu schützen.

Das ätherische Öl ist gut für jede Art von körperlicher Schwäche: nach Operationen, Geburt, bei Herzschwäche, Rachitis, langen, zehrenden und chronischen Krankheiten. Hierfür wird das ätherische Öl in der Duftlampe oder in Raumsprays verwendet. Angelika war im Mittelalter in allen lebensverlängernden Geheimmitteln

enthalten. Bitterstoffe, wie sie die Angelika viele enthält, spielen auch eine Rolle in der naturheilkundlichen Krebsvorsorge.

Angelika ist eine altbekannte Magenbitterpflanze. Das ätherische Öl ist eine gut wirksame Medizin bei Magenschwäche, Verdauungsschwäche allgemein, Dyspepsie und Blähungen. Sie regt die Produktion von Verdauungssäften an und gilt als Hilfe bei nervöser Gastritis, ist also ein Heilmittel zur Behandlung von Magen-erkrankungen. Sie wirkt heilend auf den Magen sowie zugleich beruhigend und ausgleichend auf das Nervensystem. Eine geniale Kombination, denn viele Magen-erkrankungen sind nervlich bedingt. Die innere Einnahme von Angelikaöl sollte jedoch nur unter Anleitung von erfahrenen Therapeuten erfolgen. Verwenden Sie stattdessen Magenbitter, der Angelika beinhaltet. Sie können diesen auch selbst mit Angelikawurzeln herstellen (siehe mein Buch »Medizin der Erde«) Angelikaöl ist ein bewährtes Heilmittel bei Stirnhöhlenerkrankungen, Stockschnupfen und chronischem Katarrh. Hierfür gebraucht man das Öl zur Inhalation, in der Duftlampe und in Salben. Das ätherische Öl wirkt durchblutungsfördernd. Es wird bei Durchblutungsstörungen und Lähmungen, besonders der unteren Extremitäten, als Massageöl und in Voll- und Teilbädern verwendet (nach Kneipplehrer Pumpe). Das ätherische Öl aus Anglikasamen ist besonders wirksam in Massageölen zur Behandlung von Durchblutungsstörungen und Muskelverspannung. Nach neuesten Forschungen kann das

