



Ätherische Öle in der Anwendung – sind Zuwendungen für Körper, Geist und Seele



©Barbara Eckholdt, Pixelio

In der Natur gibt es unzählige verschiedene Düfte. In der Sonne oder in der Wärme duften viele Pflanzen besonders intensiv. Im Geruch teilt die Pflanze ihre heilsame Pflanzenseele mit. Es sind die ätherischen Öle, welche die Pflanzen duften lassen. Der Duft von Pflanzen befindet sich in Form winziger Öltröpfchen in Öldrüsen von Blättern (Thymian), Blüten (Lavendel), Hölzern (Sandelholz), Harzen (Weihrauch), Wurzeln (Iris) und in den Schalen von Früchten (Orange). Das griechische Wort „aither“ bedeutet Himmelsluft. Die Öle wollen himmelwärts und verflüchtigen sich schnell. Die Fläschchen sollten deshalb immer gut verschlossen sein. Das ätherische Öl, die Essenz der Pflanze, wird auch als ihr Herz, als ihre Lebenskraft bezeichnet. Ätherische Öle sind konzentrierte Substanzen. Deshalb seien Sie sehr vorsichtig mit dem Gebrauch. Falsch oder im Übermaß eingesetzt, schaden ätherische Öle mehr, als sie nutzen.

Gewinnung

Zur Gewinnung der ätherischen Öle werden unterschiedliche Methoden eingesetzt. Die meisten Öle werden durch Wasserdampfdestillation hergestellt. Mit Hilfe von Wasserdampf wird das Öl von den anderen Pflanzenteilen getrennt. Oder aber durch Kaltpressung werden Öle aus den Schalen von Orangen, Bergamotte, Limette, Grapefruit, Zitronen und Mandarinen gewonnen.

Haltbarkeit und Lagerung

Alle Öle sollten insbesondere bei seltener Verwendung kühl und lichtgeschützt aufbewahrt werden. Wenn möglich, nicht im feuchtwarmen Bad oder im Kühlschrank.

Öle sind entsprechend der Auszeichnung auf dem Etikett ein bis zwei Jahre haltbar.

Anwendung von ätherischen Ölen

Die anregende und heilende Wirkung der Duftöle kann für unser Wohlbefinden sorgen und bei der Linderung von Beschwerden helfen. Ätherische Öle werden meist nur äußerlich angewendet. Durch das Einatmen von Duftölen wird der Mensch in seinen Stimmungen beeinflusst, da der Geruchsinn eng verknüpft ist mit Gefühlen. Gerüche können Stimmungen auslösen, die man zuvor nicht erahnt hat. Durch das Aufnehmen der Öle über die Haut gelangen sie in den inneren Kreislauf des Körpers und damit zu den verschiedenen Organen. Auch in der Kräuterkosmetik werden häufig Öle verwendet.

Dosierung von reinen ätherischen Ölen

Duftlampe, Duftbrunnen, Duftstein (je nach Zimmergröße)	Kinder: 1–4 Tropfen Erwachsene: 4–15 Tropfen
Teilbad (ätherische Öle emulgiert mit Honig, Sahne, Neutralseife, Salz)	Kinder: 1–3 Tropfen Erwachsene: 3–10 Tropfen
Vollbad (ätherische Öle emulgiert mit Honig, Sahne, Neutralseife, Salz)	Kinder: 3–7 Tropfen Erwachsene: 7–15 Tropfen
Massage- und Körperöle (ätherische Öle eingemischt in natives Pflanzenöl)	Körperöl: 7–10 Tropfen in 50 ml Massageöl: 12–15 Tropfen in 50 ml
Wickel oder auch Masken mit ätherischen Ölen (in Grundlauge eingearbeitet)	z.B. 1–2 Tropfen in 1 EL Quark/Heilerde/ Lehm oder auch Kreide
Gesichtsdampfbäder	auf 2 Liter Wasser 1–2 Tropfen
Gesichtswasser	2–3 Tropfen Öl oder Duftmischung mit ca. 100 ml Pflanzenwasser und evtl. 5–10 ml Alkohol vermischen

Bitte verwenden Sie nur 100% naturreine ätherische Öle:

- ▶ sie sind naturbelassen und nicht verändert
- ▶ sie enthalten nur das Öl der angegebenen Stammpflanze (keine Beimischungen)
- ▶ sie enthalten keine synthetischen Zusätze
- ▶ sie werden nicht mit Fraktionen anderer und billigerer Öle gestreckt

Wirkungen ätherischer Öle

Psychische Wirkung: Der Duft der ätherischen Öle fördert Wohlbefinden und Lebensqualität, baut Stress ab und harmonisiert unsere Gefühle. Anregende Aromen aktivieren und erheitern uns am Tag, beruhigende Düfte lassen uns am Abend entspannen und wieder unsere Mitte finden.

Körperliche Wirkung: Je nach Zusammensetzung haben ätherische Öle eine erwärmende, kühlende, belebende oder erfrischende Wirkung auf unsere Haut.

Ideen für den Sebastian-Kneipp-Tag 2015

Badesalz

4–5 EL Totes Meer Salz mit 7–10 Tropfen ätherischen Öls vermischen. Wenn Farbe gewünscht wird, kann etwas Lebensmittelfarbe dazugegeben werden.

Aromaspray

Aromasprays sind wegen ihrer einfachen Handhabung als Raumspray zu empfehlen. Im privaten Bereich können wir damit eine duftende Wohlfühlumgebung schaffen. In eine 30-ml-Sprühflasche 1 ml 90%igen Alkohol und eine Mischung von 4–5 Tropfen ätherischen Ölen geben und mit destilliertem Wasser auffüllen. Ca. ½ Jahr haltbar. Wer gerne probieren möchte, kann auch Düfte einzeln oder als Gemisch verwenden. Jedoch sollten nie mehr als 3–4 Düfte miteinander vermischt werden.

Konzentrationssteigernd: Tanne, Kiefer, Fichte, Zitrone, Grapefruit, Rosmarin, Citronella, Eisenkraut

Beruhigend: Lavendel, Sandelholz, Melisse, Orange, Rose, Mandarine

Duftbalsam als Naturparfüm

50 g Sheabutter
25 ml Jojobawachs
15 g Bienenwachs (geschmolzen)
gerührt mit ca. 30 Tropfen von ätherischen Ölen

Naturparfüm

10 ml Jojobawachs mit 20 Tropfen ätherischen Ölen (Kopf-/Herz-/Basisnoten) vermischen. Wird gerne mit Kindern gemacht, die bringen oft die nettesten Mischungen zustande.

Melissenbalsam für die Lippen

10 g Bienenwachs auflösen und mit 50 g Sheabutter, 30 ml Jojobawachs verrühren, später noch 10 Tropfen Melissenöl (10%) dazugeben. Sehr pflegender Lippenbalsam für weiche und geschmeidige Lippen, gut geeignet auch bei Herpes.

Viel Vergnügen bei der Umsetzung und beim Probieren.

Gabriele Baumeister

Aromaexpertin und Gesundheitspädagogin SKA