

Eliane Zimmermann

Aromatherapie

Eliane Zimmermann

Aromatherapie

Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif font.

IRISIANA

Die Inhalte des Buches wurden von der Verfasserin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage 2015

© 2015 Irisiana Verlag, in der Verlagsgruppe Random House GmbH München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Bildnachweis

Alle Bilder stammen von Eliane Zimmermann, mit Ausnahme von:

Getty Images: U1 (Anthony Masterson); Doris Ilg-Hewelt: S. 40 u.; Karin Hollfoth: S. 48 u.; Thomas Krummer: S. 79; Waltraud Reischer: S. 83; Monika Volkmann (info@aromapflege-forum-deutschland.de): S. 135; Markus Bäuchle: S. 231

Umschlaggestaltung: Claudia Scheike, München unter Verwendung eines Motivs von © Getty Images: U1 (Anthony Masterson)
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Neografia a.s., Martin
Printed in Slovakia

ISBN: 978-3-424-15313-2

454550360108

Der Riechsinn ist der
Sinn der Fantasie.

Jean-Jacques Rousseau
(Philosoph, 1712–1778)

Meinen Lehrern und Pionieren der Aromatherapie gewidmet
Susanne Fischer-Rizzi,
Shirley Price und
Martin Henglein

Inhalt

Vorwort	9
Hinweise zur Benutzung	11
Die Welt ist Duft	13
Die Pflanze – unterschätztes Lebewesen	19
Pflanzen und ihre Namen: Botanik	19
Pflanzen im Anbau und wild wachsend	20
Pflanzen und ihre Inhaltsstoffe	24
Das duftende Universum der freundlichen Moleküle	28
Ätherische Öle von A bis Z	33
Ätherische Öle für Therapie und Pflege	33
Potenziell gefährliche ätherische Öle	120
Grundausstattung	121
Fette Pflanzenöle von A bis Z	123
Fettsäuren	124
Fette Pflanzenöle für innere und äußere Schönheit	133
Hydrolate – Schönheitselixiere mit sanfter Heilwirkung ...	163
Wertvolle Heilwässer	164
Haltbarkeit	165
Zusammensetzung	166
Anwendungsmöglichkeiten	166
Hydrolate in der Tierheilkunde	176
Praktische Aromatherapie für die Familie	181
Der Mensch, die Wissenschaft und ätherische Öle	184
Dosierung und Verdünnung der ätherischen Öle	187
Anwendungsmöglichkeiten der ätherischen Öle	190
Auswahl der ätherischen Öle	192
Schnelle Hilfe für alle Fälle	196
Die Anwendung bei Kindern	200
Ätherische Öle für Babys	201
Ätherische Öle für Kleinkinder	204

Ätherische Öle für Schulkinder	207
Ätherische Öle für Teenager	209
Die Anwendung bei frauenspezifischen Problemen	213
Der Zyklus und ätherische Öle	214
Gewichtsprobleme	215
Begleitung in der Schwangerschaft	216
Menopause und Klimakterium	218
Anhang	221
Bezugsadressen	221
Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten	223
Behandlung und Beratung	224
Medien zur Vertiefung	225
Quellen	227
Über die Autorin	231
Register	232

Vorwort

Dieses Buch entstand aus dem tief gehegten Wunsch, mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, leicht umsetzbare Gesundheitstipps aus meinem über zwanzigjährigen Erfahrungsschatz in der Naturheilkunde zu teilen. Fast täglich erhalte ich E-Mails von engagierten Eltern, Ehepartnern und Enkelinnen mit Anfragen: Welche Mittel können bei dem Wehwechen des Kindes eingesetzt, was könnte bei Krisen des Partners helfen oder wie kann ich der leidenden Schwiegermutter zur Seite stehen? Auch kranke Haustiere und kümmernde Zimmerpflanzen möchten Ratsuchende gerne mithilfe der Aromatherapie unterstützen. Nicht selten werden bewegende Schicksale geschildert und allzu oft erscheint die Hilflosigkeit in Anbetracht schlechter Erfahrungen mit unkommunikativen bis unwilligen Ärzten überwältigend. Dieses Buch soll eine Antwort für alle sein, die auf persönliche Ratschläge warten, denn leider kann ich aus Zeitgründen längst nicht mehr alle Anfragen direkt beantworten.

Ich selbst wende seit fünfundzwanzig Jahren ätherische und fette Pflanzenöle an. Es vergeht kaum ein Tag in meinem Leben, an dem ich diese nicht beruflich, in meiner Familie inklusive Haustieren und Pflanzen einsetze – und immer noch kann ich über besondere Heilungserfolge überrascht staunen. Zudem genieße ich das große Privileg, in meinen vielen Ausbildungskursen von den Erfahrungen von Hunderten von Menschen dazulernen zu dürfen. Denn jeder Mensch ist anders und reagiert sehr individuell auf natürliche Hausmittel; das ist eine der Stärken der Naturheilkunde, jedoch gleichzeitig auch ein großer Nachteil, wenn man ungeduldig den sofortigen Erfolg erwartet.

Ich bin nicht gegen die sogenannte Schulmedizin eingestellt, im Gegenteil: Ich tausche mich regelmäßig mit Ärzten aus und arbeite auch mit Medizinern zusammen. Doch ich leide zusammen mit all den vielen Krankenpflegerinnen und -pflegern, die ich unterrichte, an der Bürokratisierung des modernen Gesundheitssystems. Es bietet nur noch wenig Raum für Gespräche, für Beratung und Berührung. Das bewegte Innenleben der erkrankten Menschen wird reduziert auf ein defektes Organ.

Nicht ohne Grund ist der Einsatz von Teebaumöl heutzutage in vielen Haushalten so populär, denn dieses Öl wirkt für und gegen zahlreiche Beschwerden des Alltags. Das hat sich in den vergange-

nen zwanzig Jahren herumgesprochen. Genau diesen deutlichen Marktanteil der Selbstmedikation sehen Konzerne und Politiker allerdings gar nicht gerne, sodass seit einigen Jahren ein unerbittlicher Kampf gegen das Teebaumöl gefochten wird, der 2007 fast mit einem Verkaufsverbot geendet hätte. Allerdings nur fast.

Wir Verbraucher sollen angeblich geschützt werden vor diesem potenziell hautreizenden Produkt, doch wer klärt uns auf über die nachweislich schädlichen Emissionen von diversen Duftbäumen fürs Auto? Wer schützt uns vor synthetischen Raumsprays, giftigen Ausdünstungen von Möbeln und Baumaterialien sowie möglicherweise Brustkrebs auslösenden Ingredienzien in Deos?

Viele Naturprodukte haben offenbar so positive Effekte, dass sie den Nahrungs-, Kosmetik- und Pharmakonzernen zu einem Dorn im Auge wurden. Deshalb wohl müssen immer wieder die vermeintlichen Schattenseiten der Natur vorgeführt werden, damit Verbraucher endlich lernen, nach den ach so fantastischen Produkten der Großindustrie zu lechzen.

Auch um diesen Bestrebungen ein positives und eigenverantwortliches Handeln im Sinne der eigenen Gesunderhaltung und Heilung entgegenzusetzen, ist es mir eine Freude, mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, auf den folgenden Seiten Erfahrungen und Rezepturen zu teilen. Bitte berichten Sie mir von Ihren eigenen Anwendungen und Heilerfolgen: e.zimmermann@aromapraxis.de
















Glengarriff/Irland, im Juni 2012
Eliane Zimmermann

Hinweise zur Benutzung

Ätherische Öle, die vor allem der Pflege dienen, sind mit einem **[P]** gekennzeichnet, solche, die medizinisch-therapeutisch eingesetzt werden können, mit einem **[M]**. Im Kapitel Öle werden die folgenden Kürzel verwendet:

- **[T]** Trägeröl: verwendet man meistens pur und mischt es mit den gewünschten ätherischen Ölen
- **[W]** Wirkstofföl: gibt man meistens fünf- oder zehnprozentig zum Trägeröl, da es eine ausgeprägte Heilwirkung hat, jedoch kostenintensiv ist
- **[Ma]** Mazerat: Öle, in denen Pflanzen eingelegt beziehungsweise »ausgezogen« werden und die die Pflanzen somit mit ihren fettlöslichen Wirkstoffen anreichern; sie können sowohl als Wirkstoff- als auch als Trägeröle eingesetzt werden

Bei der Beschreibung der ätherischen Öle und zum Teil auch der Fette und Hydrolate werden folgende Symbole verwendet:

 Verwendeter Pflanzenteil	 frisch-medizinische Duftnote
 Pflanzenfamilie	 blumige Duftnote
 Herstellungsart	 krautig-würzige Duftnote
 Haltbarkeit für die Anwendung auf der Haut	 balsamische oder vanillige Duftnote
 Eignung	 schwere, würzig-holzige Duftnote
 bitte beachten	 Warnhinweis
 frische oder zitronige Duftnote	 Herkunftsland
 fruchtige Duftnote	

Die Welt ist Duft

Die Welt ist Duft, keine Luft ist ohne Duft

In unserer unsichtbaren Umgebung aus Sauerstoff und anderen Gasen sind immer Duftpartikelchen gelöst, auch wenn wir diese meistens gar nicht wahrnehmen. Wenn sie uns plötzlich angenehm auffallen, beschreiben wir sie als Duft. Wenn sie uns stören, empfinden wir sie als lästigen Gestank.

Die Bewertungen zu Gerüchen lernen wir erst von unseren Bezugspersonen. Das erklärt, warum wir in unterschiedlichen Kulturkreisen völlig unterschiedliche Duftvorlieben finden können. Viele Japaner beispielsweise fühlen sich bei Lavendelduft unbehaglich, finden ihn seltsam oder gar unangenehm. Wie sich Japaner auch sonst im Leben gerne bedeckt und unauffällig verhalten, mögen sie zarte und diskrete Düfte. In Saudi-Arabien dagegen können viele Menschen von schweren, hoch konzentrierten Blütendüften gar nicht genug bekommen, da sie damit Reichtum und Macht nach außen tragen möchten.

Die Welt ist Duft, ohne Duft kein Leben

Wie auch immer unsere Prägungen in frühester Kindheit verlaufen, sind wir doch duftgesteuerte Wesen, deren Existenz ohne eine Duftspur gar nicht erst möglich wäre. Diese Spur des Duftens und Riechens führt sogar ganz an den Beginn der Entstehung neuen Lebens zurück, dorthin, wo Eizelle und Spermien sich finden. Erst vor wenigen Jahren wurde entdeckt, dass nur mithilfe eines maiglöckchenartigen Duftes (Bourgeonal), den die reife weibliche Keimzelle aussendet, die mit Riechzellen ausgestatten männlichen Samenzellen den Weg zum Ziel finden.

Entwickelt sich dann nach geglückter Vereinigung ein Embryo, beginnt er bereits zwischen dem 42. und 52. Lebenstag Geruch wahrzunehmen. Alles das, was er dann im Laufe der kommenden Monate in der Geborgenheit des Fruchtwassers zu schnuppern bekommt, wird seine olfaktorischen Vorlieben beeinflussen.

Düfte begleiten uns also buchstäblich ab der ersten Lebenssekunde. Vielleicht macht diese Urvertrautheit ihre Faszination aus, vielleicht versetzen uns manche Gerüche in den Mutterleib zurück, ohne dass uns dies bewusst wird. Möglicherweise imitieren wir bei der Benutzung von Parfüms und Kosmetik naturgegebene Bindungsmechanismen.

Die Welt ist Duft, kein Weiterkommen ohne Duft

An zahlreichen Experimenten mit Tieren wurde bereits bewiesen, dass ihre Partnerwahl mithilfe des Körperduftes erfolgt, der wiederum genetisch gesteuert vom Immunsystem festgelegt wird. Vieles deutet darauf hin, dass beispielsweise Frauen, die die Pille nehmen, oft den »falschen« Partner wählen. In einem Versuch in der Schweiz mit Trennungspaaaren stellte sich heraus, dass die Nasen der Frauen erst nach Absetzen der Pille den eigentlichen Geruch ihres Partners wahrnehmen konnten (und die Frauen ihre Männer plötzlich nicht mehr leiden konnten).

Auch sonst lassen wir uns mehr an der Nase herumführen, als uns lieb ist. Das zeigen steigende Verkaufszahlen bei Firmen, die Räume und Verkaufsgegenstände beduften, um ein besseres Konsumverhalten bei den Kunden zu erzielen.

Die Welt ist Duft, ohne Duft keine Spiritualität

Das uralte Ritual des Räucherns benutzten unsere Vorfahren, um eine Verbindung »nach oben« mit Gott oder den Göttern herzustellen: Wohlriechender Rauch, der in die unendlichen Weiten des fernen *Äthers* aufsteigt, war jahrtausendlang die einzige Möglichkeit, den Himmel buchstäblich zu berühren, um den Gottheiten ein Geschenk oder ein Opfer zu überbringen. Auch heute noch nutzt die katholische Kirche unterschiedliche Räucherungen, die je nach Zeremonie und Rezeptur sogar leicht bewusstseinsverändernde Wirkungen haben können. Denn Olibanum (*Boswellia sacra*), der gebräuchlichste Weihrauch, kann Spuren von THC (Tetrahydrocannabinol) enthalten, das auch im Haschisch enthalten ist.

Die Welt ist Duft, kein Land ohne Duftpflanze

Wenn wir auf die Preisliste eines guten Lieferanten für ätherische Öle schauen, sehen wir zahlreiche Länder dieser Erde dort vertreten. Beim Öffnen der unterschiedlichen Ölfäschchen kommen uns olfaktorische Grüße aus vielen Gegenden dieses Globus entgegen.

Da der überwiegende Anteil der ätherischen Öle aus sehr armen Ländern importiert wird, unterstützen wir mit dem Kauf vieler Düfte zahlreiche Kräuter- und Duftpflanzenbauern weltweit. Viele Familien können erst durch Anbauprojekte von Ätherisch-Öl-Firmen in diversen Ländern ein einigermaßen sicheres und menschenwürdiges Dasein führen.

Jedoch können wir mit dem verschwenderischen Gebrauch mancher Öle von bedrohten Pflanzenarten auch Schaden anrichten. Der

bewusste und achtsame Umgang mit ätherischen Ölen sollte also zu den Grundtugenden von Aromatherapeuten und auch von Laien gehören. Wer einmal abgeholzte Wälder, vergiftete Monokulturen und sklavenartig schuftende Menschen in Plantagen gesehen hat, wird fast selbstverständlich mit dem Thema sensibel umgehen.

Die Welt ist Duft, kein Zeitalter ohne Duft

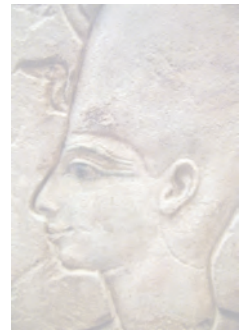
Das Vorkommen von Duftpflanzen beeinflusste auf der ganzen Welt religiöse und kulturelle Bräuche, prägte Lebensgewohnheiten, Handwerk und Kunst, beeinflusste Küche und Medizin. Pflanzen vor der Haus- oder Höhlentür wurden schon immer vom Menschen beobachtet, ausprobiert und für verschiedene Zwecke zubereitet. Gestalt und Farbe gaben oft Hinweise auf ihre Einsatzmöglichkeiten. Die begehrte Ware wurde rege zwischen vielen Ländern gehandelt, doch sie führte auch zu Kriegen und Eroberungen.

Schon vor 5.000 Jahren wurden Duftstoffe vor allem für religiöse Zwecke eingesetzt. Das Heilige und das Heilende waren damals noch eine Einheit. In Indien ist der Gebrauch von Sandelholz seit mindestens 4.000 Jahren bekannt.

Die Wiege des aromatherapeutischen Handwerks liegt möglicherweise in *Taxila*, einem Ruinenort in der Provinz Punjab, der seit 1980 zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Er liegt nicht weit von Islamabad, der Hauptstadt Pakistans. Am Rande der riesigen Ausgrabungsstätte steht heute ein einfaches Museum, das umfangreiche archäologische Funde zeigt: neben fast zerstörten Buddhastatuen, Münzen, Glasobjekten, Waffen und Werkzeugen auch ein Destilliergerät aus Terrakotta samt vielen Aufbewahrungsgefäßen und einem Mörser mit Pistille.

Die Bibel erwähnt das hoch aromatische Sandelholz als geschätztes Gastgeschenk genauso wie Weihrauch und Myrrhe. Die vielen Stellen, an denen in der Bibel Salbungen beschrieben werden, lesen sich fast wie eine frühe Anleitung zur Aromatherapie. Je nach Übersetzung finden sich gut 1.000 Stellen, an denen Düfte, Ätherisch-Öl-Pflanzen oder deren Anwendungen erwähnt sind.

Die alten Griechen wurden in Sachen Parfümherstellung von den Ägyptern beeinflusst. *Herodot* (circa 485–424 v. Chr.) schildert ein Destillationsverfahren von Harzen zu Terpentin, der Philosoph und Naturforscher *Aristoteles* (384–322 v. Chr.) empfahl: »Das Auftragen lieblicher Düfte auf das Haupt ist das beste Rezept gegen Krankheit.« *Hippokrates* (circa 460–370 v. Chr.), der als geistiger Vater der modernen Medizin angesehen wird, verschrieb wohlriechendes Räucherwerk und warme Umschläge.



Eher profan ging es bei den Herrscherinnen *Hatschepsut* (um 1460 v. Chr.) und *Kleopatra* (69–30 v. Chr.) zu, denen ein verschwenderischer Umgang mit Düften und Kosmetika nachgesagt wird, und auch bei den wenig später lebenden römischen Regenten wurde Duftkultur ganz großgeschrieben.

Als der Erfinder der Wasserdampfdestillation im großen – industrieartigen – Maßstab gilt der arabische Arzt *Ibn Sina* (Avicenna, 980–1037 n. Chr.). Er experimentierte zunächst mit Rosendüften und destillierte später auch viele andere Pflanzen. Dieses Wissen gelangte mit den Kreuzrittern in den Westen, sodass die sprichwörtlichen »Wohlgerüche Arabiens« rasch in ganz Europa bekannt wurden. Durch die alchemistischen Studien des Schweizer Arztes und Naturforschers *Philipp Aureolus Theophrast Bombast von Hohenheim* (Paracelsus, 1493–1541 n. Chr.) und die Erfindung des Buchdrucks wurde das Wissen über die Kunst der Destillation und weiterführender Verfahren relativ schnell verbreitet.

Zu den Zeiten, als die Herrschaft über Leben und Tod als Privileg der christlichen Kirche betrachtet wurde, ging durch Verfolgung und Verbrennung der meisten weisen Kräuterfrauen ein bereits sehr tiefes Wissen über die Eigenschaften von Duftkräutern verloren. Frauen, die gefährdete Leben durch geheimnisvolle Elixiere und Wässerchen retten konnten, die Pülverchen gegen Unfruchtbarkeit kannten und durch Wurzelsüppchen auch noch unerwünschtem Kindersegen Einhalt bieten konnten, hatten keinen Platz in der mittelalterlichen Gesellschaft.

Als im 17. Jahrhundert die Pest und andere infektiöse Krankheiten zur Plage in den dicht besiedelten und unsauberen Städten Europas wurden, versuchte man sich mit Kräutersträußen, mit Fußböden, die mit Duftharzen beschmiert waren, und mit duft- und essiggetränkten Atemmasken vor einer Ansteckung zu schützen.

Das Parfümzeitalter wurde eingeläutet, als man im 18. Jahrhundert ganz offiziell Waschen als ungesund deklarierte: Duftpflanzen wurden immer systematischer kultiviert, die ersten Duftkompositionen wurden vermarktet, Perücken, Kleidung, Wäsche parfümierte man ausgiebig.

Um 1700 hatte jeder Spezereihändler in Deutschland Duftkompositionen unter verschiedenen Sammelbegriffen im Angebot, wie Ungarisch Wasser, Eau impériale, Engelswasser oder Aqua mirabilis. Durch den Zusatz eines Herstellernamens wurde der Duft erst zur Marke. *Farina aqua mirabilis* war lange Zeit als einziges Rezept bekannt. Sein Erschaffer *Johann Maria Farina* (1685–1766) hatte die

Kunst des Destillierens von Alkohol und Kräutern nach Köln gebracht und mischte seine Düfte mit neuartigem, reinem, hochprozentigem Alkohol. So wurde er nicht nur in den feinen Salons über die Grenzen hinaus bekannt, er fand damit auch Gefallen bei den Ärzten, die feststellen konnten, dass sein »Kölnisch Wasser« so manches Leiden kurieren konnte. Vor allem galt es als ein Mittel gegen die Pest. Viele Jahre später, auf der Pariser Weltausstellung 1867, war ein Konkurrenzprodukt des *Farina Kölnisch Wasser*, das *Eau de Cologne* mit der Hausnummer 4711 in der Kölner Glockengasse, eine der größten Attraktionen.

Als die Geburtsstunde der weltweiten Riechstoffindustrie gilt der September 1829: In Leipzig wurde die Firma *Spahn & Büttner* gegründet, aus der später *Schimmel & Co. – Fabrik ätherischer Öle, Essenzen und chemischer Präparate* hervorging. In deren Auftrag schrieben *Eduard Gildemeister* und *Friedrich Hoffmann* 1899 ihr berühmtes, vielfach ergänztes Werk *Die Ätherischen Öle*. In ihm werden unter anderem über 1.370 ätherische Öle genauestens beschrieben.

Ab Mitte des 19. Jahrhunderts begann eine rasend schnelle Entwicklung der chemischen Fertigung von Duftstoffen. So wurde 1870 erstmals der feine Duft der Bittermandeln (Benzaldehyd) nachgebaut, 1884 entzückte Zimtduft aus dem Labor (Zimtaldehyd) die Nasen der Parfümeure. Die ersten schweren Parfüms wurden im großen Maßstab kreiert und verbreitet. Von der Öffentlichkeit weniger wahrgenommen, wurde gleichzeitig dank der neuen Kenntnisse und Apparaturen in den chemischen Labors untersucht, wie ätherische Öle eigentlich wirken.

Nun war es kein weiter Schritt mehr zur Entdeckung der eigentlichen, medizinisch orientierten Aromatherapie. Dieser Begriff wurde bekannt durch das Buch gleichen Namens von *René-Maurice Gattefossé* (1881–1959), das 1937 in französischer Sprache erschien. Mitte 1910 machte ein mittlerweile berühmter Unfall Gattefossé zum Vater der Aromatherapie: Er verbrannte sich Hände und Kopfhaut bei einer Explosion in seinem Labor. Als die Wunden sich infizierten, erinnerte er sich an das duftende »Wundermittel« Lavendel und konnte die keimtötenden und heilenden Wirkungen am eigenen Körper studieren.

Während des Ersten Weltkrieges wurde die antiseptische Wirkung der ätherischen Öle bei Kriegsverletzungen genutzt. Gattefossé produzierte 1918 eine keimtötende Seife auf der Basis von ätherischen Ölen. Damit wurden Verbandsmaterialien und Kleidungsstücke gewaschen. Ab 1923 interessierten Gattefossé nur noch die medizi-

nischen Eigenschaften der duftenden Öle, sodass er vermehrt mit Ärzten und Krankenhäusern zusammenarbeitete. 1937 verfasste er sein bekanntestes Buch *Aromathérapie: les Huiles Essentielles Hormones Végétales*, das bis heute verbreitet ist. Bis zu seinem Tod im Jahr 1950 betreute er zusammen mit seinem Bruder Jean in Marokko neue Anbauprojekte. Die Firma Gattefossé befindet sich immer noch in Lyon, von wo aus sie die Duftwelt mit neuen wissenschaftlichen Informationen versorgt.

Nur wenig jünger war *Marguerite Maury* (geb. König, 1885–1968), deren Liebe zu den duftenden Ölen während ihrer Zeit als chirurgische Assistentin im Elsass begann und die sich von Gattefossé in Aromatherapie schulen ließ. Ab den frühen Dreißigerjahren forschte sie gemeinsam mit dem homöopathischen Arzt Dr. Maury. Sie schrieben zusammen Bücher und versuchten in den Vierzigerjahren nachzuweisen, wie ätherische Öle auf das Nervensystem wirken. Sie gab Seminare in ganz Europa und eröffnete Aromatherapie-Kliniken in Paris, in der Schweiz und in Großbritannien. Zusammen mit ihrer späteren Nachfolgerin *Danièle Ryman* war sie eine Pionierin, die dem interessierten Publikum die gesundheitlichen und schönheitsfördernden Eigenschaften der ätherischen Öle vorstellte. Marguerite Maury starb 1968 an einem Hirnschlag, sie wurde in der Schweiz begraben.

Auch *Jean Valnet* (1920–1995) erhielt sein Wissen über die medizinischen Eigenschaften der ätherischen Öle von René-Maurice Gattefossé. Er hatte bereits mit neun Jahren beschlossen, Arzt zu werden und mit Pflanzen zu therapieren. Nach seinem Studium der Medizin in Lyon wurde er 1945 Armeearzt. Im Indochinakrieg (1946–1952) pflegte er als Chirurg die Verwundeten mit ätherischen Ölen und erzielte bemerkenswerte Heilungserfolge; 1954 erhielt er die Medaille für wissenschaftliches Arbeiten.

1959 beendete Valnet seine Armeezeit, ließ sich in Paris nieder und widmete sich auch seinen Forschungsprojekten. 1964 veröffentlichte er das Buch *Aromathérapie: Traitement des Maladies par les Essences des Plantes*, das internationale Beachtung fand und diverse Auflagen und Übersetzungen erlebte. Jean Valnet starb am 29. Mai 1995.

Die Pflanze – unterschätztes Lebewesen

Es gibt circa 345.000 Pflanzenarten auf der Erde, davon werden etwa 2.300 Gewächse zu den Ätherisch-Öl-Pflanzen gezählt, aus denen sogenannte Ätherisch-Öl-Drogen hergestellt werden können: z. B. Tees, alkoholische Tinkturen, wässrige Auszüge und eben ätherische Öle. Zahlreiche Pflanzen enthalten zwar Spuren von ätherischen Ölen, doch die kommerzielle Verwertung lohnt sich nicht. Da wir in der Aromatherapie mit Wirkstoffen aus Pflanzen arbeiten, ist es wichtig, den Ursprung der ätherischen Öle, nämlich die Spenderpflanze, genauer kennenzulernen.

Nach der Signaturenlehre gibt die äußere Erscheinung der Pflanze Hinweise auf ihre Verwendung

Nach der alten Lehre der »Signatur« gibt die äußere Erscheinung einer Pflanze dem geschulten Auge bereits mögliche Hinweise auf deren Verwendung. Bei den ätherischen Ölen haben wir zwei sehr deutliche Beispiele: Der sich breitmachende, vor Kraft strotzende und auffällige Atlaszeder-Baum versorgt uns mit einem Öl, das bei Minderwertigkeitsgefühlen, Schwäche und Erschöpfung enorm hilfreich ist. Die schlanke, zum Himmel strebende Zypresse unterstützt uns mit einem Öl, das beim Konzentrieren und Sammeln hilft: Alles, was irgendwie aus den Fugen geraten ist, wird »geordnet«, seien es nun Krampfadern oder mangelnde Konzentrationskraft.

Pflanzen und ihre Namen: Botanik

Sprechen Sie Lateinisch? Nein? Das macht nichts, als Aromatherapie-Fan lernen Sie mit der Zeit die Weltsprache »Botanisch« und können sich dann bestens mit anderen Aromafans austauschen. Diese internationale Sprache haben wir einem Schweden zu verdanken.

Über ihn, den Pfarrer und Naturforscher *Carl von Linné* oder Linnaeus (1707–1778) wurde geschrieben: »Gott schuf, Linnaeus ordnete.« Er schuf ein Klassifizierungs- und Namenssystem für Pflanzen, das bis heute Gültigkeit hat. Damit ermöglicht er uns für die Therapie schnelle Zuordnungen. Beispielsweise wirken viele ätherische Öle der Korbblütler (wie Kamille) hautpflegend, die Öle der meisten Lorbeergewächse (wie Zimt) dagegen hautreizend.

Von Linnés zweites großes Erbe ist die von ihm geschaffene soge-

nannte *binäre Nomenklatur* (zwei lateinische Namen). Sie wird weltweit eingesetzt – Botaniker der ganzen Welt wissen auf diese Weise genau, um welche Pflanze es sich handelt, wenn sie beschrieben wird oder in botanischen Gärten gezeigt wird: Man spricht »Botanisch«.

Gattung und Art

Der erste Name nennt immer die *Gattung*, das ist eine Art Familienname, beispielsweise Rosa (alle Rosen) oder Citrus (alle Arten von Zitrusfrüchten). Der zweite Name beschreibt die *Art*. Ähnlich wie früher in Dörfern: Man sprach von der rothaarigen Frau Müller und dem krummbuckligen Herrn Schmidt. In der Pflanzensprache liest sich das folgendermaßen:

Name	Bedeutung
angustifolia	schmalblättrig
citrata, citriodora	zitronig, zitronig duftend
lavandulifolia	lavendelblättrig
montana	am Berg wachsend
decumbens	kriechend, niederwachsend
officinalis	offizinell, in der Apotheke/ Heilkunde gebräuchlich
odorata, graveolens oder aromatica	(stark) duftend, aromatisch
sempervirens, viridiflora	immergrün, grünblütig
alba, album	weiß, hell
centifolia	hundertblättrig
damascena	aus Damaskus

Dieser »Zweitname« – er wird immer kleingeschrieben – gibt Fachleuten (und Lateinkennern) oft wertvolle zusätzliche Hinweise.

Pflanzen im Anbau und wild wachsend

Ätherische Öle, die der Gesundheitserhaltung und dem Wohlbefinden dienen sollen, lassen sich nur aus Pflanzen gewinnen, die so naturnah wie möglich angebaut werden. Die Bezeichnungen »konventionell«, »Wildsammlung« oder »kontrolliert biologischer Anbau« lassen Rückschlüsse auf den Zustand der Pflanze *vor* der Herstellung des jeweiligen ätherischen Öles zu und lassen bereits auf dem Etikett des Fläschchens erkennen, ob es sich um ein Öl mit höchstmöglichem therapeutischem Potenzial handeln könnte (über weitere Qualitätsfaktoren lesen Sie später im Text).

Konventioneller Anbau

Ätherische Öle aus Zitrusfrüchten, die *konventionell* angebaut werden, können beispielsweise stark mit Pflanzenschutzmitteln belastet sein. Da diese durch das Gewinnungsverfahren des Raspelns der Fruchtschalen in das Produkt übergehen, kann das zu unnötigen Hautreizungen führen.

Es gibt jedoch auch Fälle, in denen sich einzelne Landwirte gegen kostenpflichtige Kontrollen und Zertifizierungen entscheiden und dennoch Pflanzen ganz ohne Gifte und Kunstdünger produzieren. Ihre Öle entsprechen Bioölen, der Verkauf erfolgt auf Vertrauensbasis.

Kontrolliert biologischer Anbau

Im Katalog einer der ersten Ätherisch-Öl-Firmen im deutschsprachigen Bereich (Farfalla) steht der treffende Satz: »Warum Bio? Die Natur hat nie etwas anderes vorgesehen.« Bei Pflanzen aus »*kontrolliert biologischem Anbau*« wird darum auf den Einsatz von Pflanzengiften verzichtet. Es darf mit natürlichen Spritzmitteln aus Kräutern, Ölen und Mineralien gearbeitet werden. Das sogenannte Unkraut, also die in der Nähe wachsenden und unerwünschten Wildkräuter, werden nicht chemisch ausgerottet, sondern aufwändig von Hand gejätet, es wird mit Kompost gedüngt und Fruchtfolgewechsel praktiziert.

Insektizide und andere Pestizide stellen nicht nur eine Gefahr für die Gesundheit von Menschen, Tieren und Insekten dar, sondern sie verändern auch den Stoffwechsel der behandelten Pflanze. Diese reagiert mit Abwehrmechanismen, die sogar das Aussehen ihrer kleinsten Strukturen beeinflussen. Sie kann auch als Reaktion die Zusammensetzung ihrer Inhaltsstoffe umstrukturieren, andere therapeutische Eigenschaften entwickeln oder eventuell sogar zum vermehrten Auftreten von Allergien führen. Im Farfalla-Katalog steht weiter: »Es ist weder logisch noch fair, dass Bioprodukte durch Abgaben verteuert werden, um die ganzen Kontrollen zu finanzieren. Eigentlich sollten solche Produkte belastet werden, die nicht naturgemäß, sprich biologisch produziert werden. Warum? Weil die Natur nie etwas anderes vorgesehen hat.«





Eliane Zimmermann

Aromatherapie

Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle

Gebundenes Buch, Pappband, 240 Seiten, 16,0 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-424-15313-2

Irisiana

Erscheinungstermin: Februar 2016

Das Standardwerk zur Aromatherapie

Aromatherapie ist eine seit vielen Jahren bewährte Methode, alltägliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Hautprobleme, Infekte, Frauenleiden und vieles mehr mit natürlichen Mitteln zu lindern.

In diesem Standardwerk versammelt die renommierte Expertin Eliane Zimmermann ihr umfangreiches Wissen zur wirksamen Therapie mit Aromaölen und erklärt alle Zusammenhänge kompetent und für Laien leicht verständlich. Sie informiert detailliert über die praktische Anwendung der Pflanzenöle in den verschiedensten Krankheitssituationen im Familienalltag. Mit ausführlichem alphabetischen Verzeichnis der ätherischen Öle und ihrer Wirkung sowie einem nach Beschwerden geordneten Kapitelaufbau.

 [Der Titel im Katalog](#)