

# Ätherische Öle

## Eintauchen in die Welt der Düfte

Wenn es draußen kälter und die Tage kürzer werden, dann sind wir besonders empfänglich für wohltuende Düfte und Aromen. Reine ätherische Öle in Mischungen oder pur finden in der Winterzeit vermehrt Absatz. Kein Wunder, denn sie wirken auf unsere Sinne und vermögen es, Wohlgefühl und Behaglichkeit zu vermitteln.

**Die Geschichte der Anwendung und Wirkung dieser** flüchtigen pflanzlichen Substanzen lässt sich bis zu den frühen Hochkulturen zurückverfolgen. Und auch davor wussten die Menschen gewiss schon von verschiedenen Pflanzenwirkstoffen, auch wenn es noch keine Aufzeichnungen gab. Quer durch die Jahrhunderte gibt es Schriften in denen sich Gelehrte verschiedener Kulturen mit der Gewinnung, Anwendung

und Wirkung von ätherischen Ölen befassen. Heute sind Menschen damit beschäftigt, altes Wissen wieder zu entdecken und neue Erkenntnisse zu gewinnen.

### Schutz- und Lockstoffe

**Zahlreiche Pflanzen bilden ätherische Öle**, die, botanisch gesehen, zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen. Die Bezeichnung „ätherisch“

weist auf ihre Flüchtigkeit hin. Im Unterschied zu fetten Ölen verdampfen ätherische rückstandsfrei. Ätherische Öle lösen sich kaum in Wasser, jedoch sehr gut in reinem Alkohol. In winzigen Tröpfchen werden sie in den Zellen verschiedener Pflanzenteile synthetisiert, gespeichert und bei Bedarf an die Umwelt abgegeben. Sie dienen der Pflanze unter anderem als Abwehr gegen Fraßfeinde, als Lockstoffe für bestäubende Insekten als Schutz vor Krankheiten und vor Umwelteinflüssen – wie Hitze und Trockenheit.

Je nach Pflanze sind sie in Blüten, Blättern (Nadeln), Wurzeln, Samen, Fruchtschalen, Holz, Rinde und Harz vorhanden. Interessant ist auch, dass manche Pflanzen in verschiedenen Teilen unterschiedliche ätherische Öle produzieren. Beispiele dafür sind u. a. Orange und Zimt.

### Methoden zur Gewinnung

**Welche Methoden zur Gewinnung angewendet** werden, hängt von den zu verarbeitenden Pflanzenteilen und von der Zusammensetzung der ätherischen Öle ab. Eine Möglichkeit ist die Extraktion (Auszug), bei der verschiedene Verfahren angewendet werden.

**Ein sehr altes, aufwendiges und teures Extraktionsverfahren** zur Gewinnung von ätherischen Ölen aus Blüten ist die so genannte „Enfleurage“. Hier gibt es zwei verschiedene Methoden: Bei der „Enfleurage à froid“ werden die Blütenblätter auf eine gereinigte Fettschicht aufgelegt und danach über einen längeren Zeitraum (rd. 30 x) täglich ausgewechselt. Dabei nimmt das Fett



die Wirkstoffe bis zur vollständigen Sättigung auf. Der so erhaltenen Blütenpomade wird Alkohol, der das ätherische Öl vom Fett trennt und aufnimmt, zugesetzt. Der Alkohol verdunstet und das reine ätherische Öl, die extrem teure „Essence absolue d'enfleurage“ verbleibt als Rückstand. Ähnlich ist die Mazeration oder „Enfleurage à chaud“. Allerdings wird hier die Blütensubstanz im gereinigten Fett erhitzt (ca 60°C) und extrahiert. Die Blüten werden nach jedem Erhitzungsvorgang ausgetauscht. Die Trennung vom Fett erfolgt auch hier mit Alkohol.

**Zur Gewinnung von hitzeempfindlichen** ätherischen Ölen aus zarten Blütenblättern wird heute häufig Hexan (gesättigter Kohlenwasserstoff) als Lösungsmittel eingesetzt. Eine relativ neue Methode ist die Hochdruckextraktion mittels Kohlendioxid, die bei niedrigeren Temperaturen durchgeführt werden kann.

**Zitrusöle, die aus den Schalen gewonnen** werden, sind hitzeempfindlich. Sie werden durch maschinelle Expression (Auspressung) gewonnen, wobei die Schalen abgerieben werden. Mit Wasser werden Faserteilchen und das ätherische Öl abgespült. Das so entstandene Wasser-Feststoff-Öl-Gemisch wird anschließend durch Zentrifugieren getrennt. **Die häufigste Methode zur Gewinnung** von ätherischen Ölen ist die Wasserdampfdestillation. Der am Boden des Destillationsapparates

erzeugte Wasserdampf nimmt das ätherische Öl aus dem Pflanzenmaterial auf und trägt es nach oben. Das Öl-Wassergemisch wird schnell abgekühlt und in einem Auffanggefäß gesammelt. Das ätherische Öl schwimmt auf der Oberfläche und wird abgehoben. Das verbliebene Wasser wird Hydrolat genannt. Darin befinden sich die wasserlöslichen Bestandteile der destillierten Pflanze. Hydrolate finden u. a. in Hautpflegeprodukten und in Parfums Verwendung.

### Vielseitige Verwendung

**Ätherische Öle sollen vor allem der Entspannung** und dem körperlichen Wohlbefinden dienen. Die meisten unter ihnen sind antiseptisch und antibakteriell. Manche fördern die natürliche Heilung.

Sie finden ihren Einsatz in der Naturheilkunde und im pharmazeutischen Bereich. Sie waren und sind das Um und Auf in der Parfumerstellung und häufig Bestandteil von Hautpflegeprodukten. In der Aromatherapie und in der Duftlampe zur Wohnraumaromatisierung entfalten diese Essenzen ihre wohltuende Wirkung.

In Körperölen, Bädern und Kompressen werden ätherische Öle über die Haut, bei Verwendung in der Sauna oder in der Aromalampe über die Atemwege aufgenommen. Reine ätherische Öle sind um ein Viel-

faches konzentrierter als in gebundener Form in der Pflanze. Daher sollten die Essenzen nur verdünnt angewendet werden!

Die Einnahme von ätherischen Ölen empfehlen wir ausdrücklich nicht. Spezialanwendungen sollten immer mit ausgebildeten AromatherapeutInnen abgeklärt werden. Vorsicht: Vor allem Zitrusöle, aber auch Geranium und Zimtrinde können bei (Duftstoff-)Allergikern Reaktionen hervorrufen. Sie sollten von betroffenen Personen nicht verwendet werden. Ätherische Öle von Kindern unerreichbar aufbewahren.

### Auf beste Qualität achten

**Beim Kauf von ätherischen Ölen sollte immer** darauf geachtet werden, dass sie von bester Qualität und 100% naturrein sind. Für seriöse Unternehmen – wie z.B. Neumond – ist das selbstverständlich. Die Pflanzenessenzen werden regelmäßig in spezialisierten Analyselabors mit Hilfe modernster Verfahren auf Echtheit und Qualität geprüft. Viele Öle gibt es bereits aus kontrolliert biologischem Anbau und aus Fairem Handel.

**Da alle ätherischen Öle empfindlich** auf Licht und Sauerstoff reagieren, sollten sie gut verschlossen und lichtgeschützt aufbewahrt werden. Ältere, nicht gut verschlossene Öle verharzen und werden wirkungslos.

## Tipps zur Anwendung

Werden ätherische Öle als Badezusatz verwendet, so werden diese in Honig, Obers oder Flüssigseife gelöst und danach dem Badewasser zugesetzt. Für selbst gemachte Massage- und Hautpflegeöle werden die Essenzen in einem Trägeröl gelöst. Als Trägeröle eignen sich hochwertige Pflegeöle wie Jojoba-, Oliven-, Mandel- und Arganöl.

Der Anteil an äth. Ölen sollte zwischen 1 ml (Kinder) und 3 ml (Erw.) auf 100 ml Verdünnung sein.

### Gesichtsöl für die Nacht

1 Tropfen Geranium, 5 Tropfen Lavendel, 4 Tropfen Sandelholz und 2 Tropfen Ylang Ylang auf 25 ml Trägeröl

### Entspannendes Körperöl

12 Tropfen Bergamotte, 4 Tropfen Geranium, 9 Tropfen Sandelholz auf 50 ml Hautöl

### Inhalation bei Erkältungen

2 Tropfen Eukalyptus, 2 Tropfen Lavendel, 2 Tropfen Zitrone und 2 Tropfen Tea Tree. Mischung in eine große Schüssel mit heißem Wasser geben

### Kinderbad am Abend

1 Tropfen Mandarine, 1 Tropfen Orange u. 1 Tropfen Lavendel mit einem Esslöffel Obers oder Honig mischen und direkt ins Badewasser geben