

GUDRUN UND PETER
GERMANN

Pflanzen der Aromatherapie

90 DUFTPFLANZEN ERKENNEN
UND ANWENDEN

NIKOL
VERLAG



Einleitung

Die duftende Welt der Aromakunde	6
9000 Jahre Tradition	8
Persönlichkeiten der modernen Aromakunde	10
Die Herstellung ätherischer Öle	13
In Kontakt treten – Riechen und Schmecken	15
Die Wege der Öle in den Körper	18
Die Vielfalt der Anwendung	21
Achtsamer Umgang	23
Tipps für Auswahl und Mischungen	25
Die Blütenwässer entdecken	27
Tipps für Einkauf und Lagerung	28
Die Wirkstoffe und ihre Heilkraft	30
Exkurs in die Botanik – die Pflanzenfamilien	32
Wie die Porträts aufgebaut sind	34

Porträts zu 90 Duftpflanzen	36
von Alant bis Zypresse	

Glossar – wichtige Begriffe aus der Welt der Aromakunde	182
Welches Aroma-Öl helfen kann	184
Register	192
Nützliche Adressen	200
Zum Weiterlesen	201
Über die Autoren	203

Die duftende Welt der Aromakunde

Aromatherapie weist in erster Linie auf den Umgang mit ätherischen Ölen für eine Behandlung oder Therapie hin. Darüber hinaus spielt sie im Massage- oder Wellness-Bereich eine immer größere Rolle. *Ätherisch* können wir am ehesten mit *flüchtig* übersetzen. Es bezieht sich auf die Pflanzen-Inhaltsstoffe, die schnell verfliegen und die wir mit der Nase wahrnehmen. Der Geruch der meisten ätherischen Öle wird positiv eingestuft. Allerdings gibt es auch Duftnuancen, die für uns weniger attraktiv sind.

Vorlieben und Abneigungen sind stets individuell und hängen auch mit der persönlichen Entwicklung zusammen. So werden zum Beispiel die Öle, die auch sexuell stimulierend sind, in der Regel von Kindern vor der Pubertät als unangenehm

empfundene und abgelehnt. Im höheren Alter nimmt die Wahrnehmung von Gerüchen immer mehr ab, genau wie auch bei anderen Sinnesleistungen, etwa dem Sehen und Hören. Ältere Menschen verstärken deshalb manchmal den Einsatz von Duftstoffen, was dann häufig von der Umwelt als »Überparfümierung« wahrgenommen wird.

Die Bezeichnung *Stinkspur* stammt aus der Psychologie und bezeichnet eine ablehnende Haltung einem Geruch gegenüber, die aufgrund persönlicher Erfahrungen verankert ist. Ein gutes Beispiel dafür ist Lavendel, der traditionell in den Parfüms älterer Damen als Standard-Öl verarbeitet wird und bei manchen Menschen mit dem Klischeebild »betulicher Omas und alter Tanten« verbunden wird.



Ätherische Öle sollten qualitativ hochwertig sein.

Sich gut und sicher zurechtfinden

Aromatisch stammt vom griechischen *aromaticos* und bedeutet *würzig*. Als *Aromatika* wird in der Fachwelt die Gesamtheit der aromatischen Drogen und Mittel benannt. *Droge* stammt aus der Kräuterheilkunde und bezeichnet die *getrocknete Pflanze*. Im Deutschen wird etwas Trockenes oder Abgestorbenes bis heute auch als *dröge* beschrieben. *Aromen* sind in der Sensorik alle durch Geruch und Geschmack wahrgenommenen Stoffe. Dabei wird kein Unterschied zwischen Riechen und Schmecken gemacht – beide Sinnesfelder gehen ineinander über.

Die *Aromakunde* beinhaltet das Wissen über die botanischen und molekularbiologischen Gegebenheiten, die mit dem Rie-



Sonnenliebende Lippenblütler wie Thymian bilden besonders viele ätherische Öle aus.

chen verbunden sind. Es handelt sich um bestimmte Wirkstoffe, die charakteristisch für einen Geruch sind und die in bestimmten Pflanzen oder Pflanzenfamilien zu finden sind. Eine *Geruchswirkung* als Teil der menschlichen Sinnesleistung ist nie eindeutig zu definieren, weil natürliche ätherische Öle chemisch sehr unterschiedlich zusammengesetzt sind. Ihre Inhaltsstoffe können sich durch Ernte, Lagerung, Fermentierung oder Destillation verändern.

Die *Aromakunde* ist also eine Wissenschaftsdisziplin und steht für die Vernetzung zahlreicher Fachrichtungen. Sie behandelt dabei nicht nur naturwissenschaftliche und heilkundliche, sondern auch kulturhistorische Herangehensweisen und Erfahrungen. Die *Aromatherapie* ist dagegen eher eine Anwendungsdisziplin und heute ein wichtiger Teil der Phytotherapie, also der Pflanzenheilkunde.

Ätherische Öle sind hoch konzentrierte Pflanzenstoffe, die leicht und flüchtig

sind. Ihre adäquate Anwendung setzt großes Erfahrungswissen und ein behutsames Vorgehen voraus. Man bedenke, wie viel Pflanzenmasse gebraucht wird, um einen Tropfen ätherischen Öls zu gewinnen. Der Gedanke »je mehr, desto besser« ist nicht angebracht. Gerade die weit verbreitete Meinung »Es kann ja nichts passieren – das ist ja alles rein pflanzlich« hat oftmals zu Fehleinschätzungen und damit spürbaren Nebenwirkungen bis hin zu Vergiftungen mit ätherischen Ölen geführt. Achtsamer Umgang ist also geboten.

Was bedeutet das nun im Alltag? Die Therapie mit ätherischen Ölen gehört unbedingt in die Hand eines fachkundigen, ausgebildeten Therapeuten. Für den Wohlfühlbereich oder zur Unterstützung von therapeutischen Anwendungen kann allerdings auch der verantwortungsbewusste Laie mit entsprechenden Kenntnissen tätig werden. Die Grenze bleibt stets fließend und ist nicht wirklich definierbar.

9000 Jahre Tradition

Die Arbeit mit ätherischen Ölen hat eine lange Tradition. Die **Chinesen** verwendeten bereits 7000 vor Christus flüchtige Aromastoffe zur Konservierung von Wein. Genauso alt ist das Verfahren der Gewinnung von sogenanntem Blüten-Öl: Blüten werden dafür mit fetten Ölen angesetzt, um die flüchtigen Bestandteile auszulösen und im Öl zu binden. Der älteste Fund einer Destille wird auf 3000 vor Christus datiert und stammt aus dem heutigen **Pakistan**. Diese Anlage ist die älteste Dokumentation der Wasserdampf-Gewinnung von ätherischen Ölen – so wie sie bis heute üblich ist.

Auch die alten **Ägypter** verfügten über sehr ausgefeilte Techniken der Öl-Gewinnung. Ätherische Öle waren wichtiger Bestandteil religiöser und spiritueller Zeremonien und besaßen höchsten Stellenwert

für die ausgeklügelte Einbalsamierung von Leichnamen. Alexandria war 100 vor Christus mit 200.000 Einwohnern die größte Stadt der Welt. Für die Hygiene wurden damals tagtäglich Duftkegel in eigens dafür eingemeißelten Straßenrinnen verbrannt. Das beugte Seuchen vor. Auch für Kleopatra waren ätherische Öle selbstverständlich. Laut Überlieferung war sie nicht so hübsch, wie allgemein heute klischeehaft angenommen. Ihre betörende Wirkung auf Männer hat sie wohl vielmehr mithilfe ihres großen Wissens über den Umgang mit flüchtigen Ölen erzielt ... Der Überlieferung nach hat sie beispielsweise die Segel ihres Schiffes mit purem Rosen-Öl tränken lassen, um den Römern bereits aus der Ferne in Form einer Duft-Botschaft kund zu tun, dass sie im Kommen ist.



Prüfender Blick auf den Zustand eines Zimbaumes: wie bereits vor Tausenden von Jahren

Um 900 nach Christus brachten die **Araber** die Entwicklung der Wasserdampf-Destillation auf den heutigen Stand der Technik. Durch die Kreuzzüge sowie die Ausbreitung der muslimischen Kultur bis nach Spanien und ins südliche Italien hielten die ätherischen Öle auch in Europa im Lauf der Zeit Einzug.

Im **Mittelalter** war ihr Einsatz gegen die Pest verbreitet. Da viele der Öle Bakterien und Viren abtöten, übten sie einen gewissen Schutz aus. Manche Pestärzte stopften so beispielsweise in ihre Schnabelmasken mit bestimmten Ölen wie Wacholder oder Rosmarin getränkte Tücher, sodass ihre Atemluft durch die Verdunstung »desinfiziert« wurde.

Bekannt ist das *Essig der Vier Räuber*. Die vier düsteren Gesellen suchten der Legende nach gezielt verlassene Städte auf und plünderten sie, ohne sich jemals anzustecken. Gefangen wurden sie dennoch. Als man sie vor die Wahl stellte, entweder der Tod oder das Rezept, entschieden sie sich für die angenehmere Variante und gaben ihr Geheimnis preis: In der Mischung waren unter anderem die ätherischen Ölpflanzen von Angelika, Wacholder, Salbei und Rosmarin enthalten.

Nach der **Reformation** im 16. Jahrhundert nahm der Stellenwert der Aromastoffe in den europäischen Apotheken immer mehr zu. 1862 gelang dann die erste künstliche Herstellung eines Öles – und 1920 kam das erste synthetische Parfüm auf den Markt: Chanel No. 5. Für die Parfümindustrie eröffnete sich mit dieser Entwicklung bis heute ein weites Feld. Therapeutisch und zur Entspannung sind künstlich hergestellte Öle allerdings völlig unbrauchbar.

Über alle Zeiten und Kulturen hinweg finden sich Hinweise, dass Wohlgerüche Entzücken auslösen und für alle Menschen Brücken zu emotionalen, spirituellen und



Vorsichtige Rosmarin-Ernte per Hand

körperlichen Vorgängen bauen. Insofern hat jede Kultur Wurzeln in der Aromakunde – ob nun nach heutigen Maßstäben wissenschaftlich untersucht oder auf einem eher empfindungsgeleiteten Erfahrungswissen basierend.

Ein natürliches ätherisches Öl ist immer ein Gemisch. Am besten ist das vielleicht mit Kunstwerken vergleichbar: Ludwig van Beethoven komponierte seine weltberühmten Symphonien unter Einbeziehung zahlreicher Instrumente. Leonardo da Vinci schuf Meisterwerke der Malerei unter Verwendung Hunderter von Farbnuancen. Genauso ist auch die Zusammensetzung eines ätherischen Öls als ein komplexes und harmonisch abgestimmtes Kunstprodukt der Natur zu verstehen. Oder modern und sachlich ausgedrückt: Es ist stets eine synergistische Mischung, die aus mehr besteht als der Summe ihrer einzelnen Komponenten.

Persönlichkeiten der modernen Aromakunde

Als Vater der europäischen Aromakunde wird **René-Maurice Gattefossé** gesehen. Er wurde 1881 in Frankreich geboren und starb 1950. Schon Vater und Bruder arbeiteten im Parfüm-Metier, sodass er in frühen Jahren mit ätherischen Ölen in Berührung kam. Er lernte auch von Bauern viel über die volkshilfkundlichen Eigenschaften der Pflanzen, besonders über die vielfältigen Eigenschaften und Wirkweisen des Lavendel-Öls.

1910 kam es in seinem Labor zu einer Explosion. Gattefossé und auch andere Mitarbeiter wurden verletzt. Bei den medizinischen Behandlungen wurde die Wirkweise verschiedener ätherischer Öle gleich mit ausgetestet. Im Ersten Weltkrieg arbeitete der Aromakundler dann mit flüchtigen Ölen,

um Verwundete zu kurieren. Danach befasste er sich ausschließlich mit den medizinischen Eigenschaften seiner Destillate. Er war überdies ein fleißiger Schreiber und veröffentlichte unzählige Artikel. Nach seinem Tod übernahm der Bruder die Firma in Lyon – die noch immer in Familienbesitz ist.

Als großer Spezialist für Aroma-Öle wird auch der Franzose **Jean Valnet** (gestorben 1995) angesehen. Schon seit frühester Kindheit wollte er Arzt und Pflanzenheilkundler werden. Er studierte in Lyon Medizin und arbeitete zunächst als Arzt in der Armee. Ab Beginn der 1950er-Jahre beschäftigte er sich sehr intensiv mit ätherischen Ölen, die er im Indochina-Krieg mit großen Erfolgen einsetzte.

Später widmete er sich den verschiedensten Forschungsprojekten und wurde schließlich Präsident der renommierten *Association d'Etudes et de Recherches en Aromathérapie et Phytothérapie*. Er sprach sich immer wieder und nachhaltig für die Anwendung durch Laien mit ätherischen Ölen aus.

Auch in Deutschland gibt es eine Jahrzehnte alte Tradition. **Susanne Fischer-Rizzi** befasste sich nach philosophischen Studienjahren intensiv mit der heimischen und ethnologischen Heilkunde, dabei unter anderem auch mit den ätherischen Ölen. Sie zählt zu den Pionieren der Aromakunde – und war in den 1990er-Jahren Gründungsmitglied des Vereins *Forum-Essenzia*, der sich unter anderem mit der Erforschung und Sichtung des bis dato vorliegenden Wissens befasste.

Die Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin **Monika Werner** war lange Zeit



Die europäische Aromakunde hat eine lange Tradition.



Bei der Herstellung (hier eine Florentinerflasche) ...



... und beim Mischen: Das Gespür zählt.

Vorsitzende von *Forum-Essenzia*. Sie wurde für ihre langjährige und intensive Arbeit vom *Bund Deutscher Heilpraktiker (BDH)* mit der *Clemens-von-Bönninghausen-Medaille* ausgezeichnet. Heute lebt sie »im Land der ätherischen Öle«, in Südfrankreich. Sie verfasste unzählige Artikel und einige Bücher über Aromatherapie.

Ruth von Braunschweig ist studierte Biologin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis seit 1986. Auch sie trägt die Aromakunde durch Vorträge, Fachartikel und Bücher in die Öffentlichkeit. Unter anderem befasst sie sich mit der Erforschung von fetten Ölen. Daneben bildet sie Kosmetikerinnen auf Basis der Naturheilkunde aus.

Eliane Zimmermann wurde in Südamerika geboren. Der Hang zur Naturheilkunde wurde gerade durch die tropische Pflanzenwelt ihrer Kindheitstage geprägt. Seit Anfang der 1990er-Jahre bildet sie in Aromakunde und Massage-Techniken mit ätherischen Ölen aus. Sie lebt und arbeitet in Irland. Ihr Fachbuch *Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe* hat wesentlich dazu beigetragen, dass ätherische Ölen auch in die Pflege Eingang gefunden haben.

Professor Dr. Dr. **Dietrich Wabner** ist ein Experte auf dem Gebiet der ätherischen Öle. Er hält Vorträge im In- und Ausland und ist

Präsident sowie Ehrenmitglied von NORA (*Natural Oils Research Association*) und IFA (*International Federation of Aromatherapists*). Von Haus aus ist er Chemiker.

Zu den Fachleuten mit einem großen Erfahrungswissen gehört Heilpraktiker **Uwe Schlutt**. Er arbeitet im *Gesundheitshaus Viriditas* in Dortmund und ist auch Dozent an der *PhytAro Heilpflanzen-schule*, die sowohl für Fachleute als auch Laien Aus- und Fortbildungen in Heilpflanzen- und Aromatherapie anbietet.

Natürlich gibt es noch weitaus mehr Aroma-Experten, die alle mit ihrer Arbeit in Theorie und Praxis die moderne Aromatherapie mit aufgebaut haben. Stellvertretend können noch genannt werden: der Münchener Heilpraktiker **Martin Henglein**; der ebenfalls in München praktizierende Arzt Dr. Dr. **Erwin »Gerwino« Häringer**, der ebenfalls vom *BDH* für seine Arbeit mit der *Clemens-von-Bönninghausen-Medaille* ausgezeichnet wurde; **Dorothea Hamm** ist Apothekerin in Karlsruhe und hat sich vor allem der therapeutischen Verabreichung von ätherischen Ölen auf den unterschiedlichsten Gebieten gewidmet; Professor Dr. Dr. **Hanns Hatt** an der *Ruhr-Universität Bochum* forscht im Bereich von Düften und physiologisch-körperlichen Zusammenhängen.



Eine faszinierende Technik aus den Zeiten der Alchemie: Destillieren ist ein lebendiger Vorgang.