

Maria L. Schasteen

AROMA THERAPIE

Das Einsteigerbuch
zur Duftmedizin

 crotona

Inhalt

Vorwort	5
Prolog	7
Die erste Begegnung mit dem Duft	12
Die Sprache der Pflanzen	18
Von der Pflanze zur Essenz	21
Wie Düfte mit dem Gehirn sprechen	25
Die Kunst, ein hochwertiges ätherisches Öl zu erkennen	30
Sicherheit und achtsamer Umgang mit ätherischen Ölen	44
Jetzt beginnt dein erster Duftmoment	49
Die große Reise der Duftmedizin	53
Die 12 wichtigsten Ätherischen Öle – Duft, Wirkung und Anwendung	58
Aromatherapie im Alltag	109
Erste Rezepte	121
Epilog	161
Anhang	163
Über die Autorin	174

6

Sicherheit und achtsamer Umgang mit ätherischen Ölen

»Die Natur schenkt uns ihre Kraft. Achtsamkeit hilft uns, ihr mit Verantwortung zu begegnen.«



Die Kraft liegt nicht in der Menge, sondern im achtsamen Umgang

Ätherische Öle sind weit mehr als einfache Duftstoffe. Sie sind hochkonzentrierte Pflanzenessenzen, gewonnen aus großen Mengen Pflanzenmaterial und reich an natürlichen Inhaltsstoffen. Gerade deshalb verdienen sie einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang.

»Natürlich« klingt für viele Menschen vertraut und sanft. Doch nicht alles, was aus der Natur stammt, ist automatisch harmlos. Auch zahlreiche Arzneimittel haben ihren Ursprung in Pflanzen. Ätherische Öle enthalten deren flüchtige Inhaltsstoffe in konzentrierter Form und sollten deshalb bewusst und sachgerecht angewendet werden.

Warum *mehr* nicht automatisch *besser* ist

Ein häufiger Anfängerfehler lautet: »Wenn ein Tropfen gut ist, müssen zehn Tropfen besser sein.«

Bei ätherischen Ölen gilt das jedoch nicht. Mehr Öl bedeutet nicht automatisch einen größeren Nutzen. Mit steigender Konzentration erhöht sich vielmehr das Risiko für Hautreizungen, Überempfindlichkeitsreaktionen oder andere unerwünschte Wirkungen.

Deshalb verwenden erfahrene Anwender ätherische Öle meist sehr sparsam. Oft genügt bereits ein einzelner Tropfen.

Die richtige Verdünnung

Für äußerliche Anwendungen empfiehlt sich eine gute Verdünnung, das gilt besonders für empfindliche Haut. Das ätherische Öl wird mit einem Trägeröl gemischt. Geeignet sind beispielsweise reine Pflanzenöle wie Mandelöl, Jojobaöl oder fraktioniertes Kokosöl. Im Notfall verwende das Speiseöl aus deiner Küche.

- Für Erwachsene liegen sinnvolle Konzentrationen zwischen 1–3 %. Das entspricht ungefähr 2–6 Tropfen ätherisches Öl auf 10 ml Trägeröl.
- Für Kinder, ältere Menschen oder empfindliche Haut wird meist deutlich niedriger dosiert. Hier reichen Konzentrationen zwischen 0,5–1 %, also etwa 1–2 Tropfen ätherisches Öl auf 10 ml Trägeröl.

Wenige Tropfen ätherisches Öl in ausreichend Trägeröl lassen sich angenehm auf der Haut verteilen. Die Verdünnung trägt dazu bei, die Haut zu schonen und das ätherische Öl gleichmäßig aufzutragen.

Übersicht: Verdünnung ätherischer Öle

Anwendungsbereich	Konzentration	Auf 10 ml Trägeröl
Sehr empfindliche Haut	0,5%	ca. 1 Tropfen
Kinder (je nach Alter)	0,5–1%	ca. 1–2 Tropfen
Ältere Menschen	0,5–1%	ca. 1–2 Tropfen
Gesichtsanwendungen	0,5–1%	ca. 1–2 Tropfen
Allgemeine äußerliche Anwendung	1 %	ca. 2 Tropfen
Normale Körperpflege	2 %	ca. 4 Tropfen
Kurzfristige punktuelle Anwendung	3 %	ca. 6 Tropfen
Massage nach körperlicher Belastung	2–3%	ca. 4–6 Tropfen



Beispiele für weitere Mengen:

5 ml Trägeröl → 1% ≈ 1 Tropfen

30 ml Trägeröl → 1% ≈ 6 Tropfen

50 ml Trägeröl → 1% ≈ 10 Tropfen

100 ml Trägeröl → 1% ≈ 20 Tropfen



Hinweis: Diese Angaben dienen als Orientierung für den Einstieg. Die geeignete Dosierung richtet sich immer nach der individuellen Situation. Je empfindlicher die Haut oder je besonderer die Anwendung, desto geringer wird in der Regel dosiert.

Wenn die Haut empfindlich reagiert

Nicht jede Hautreaktion weist automatisch auf eine Allergie hin. Auch naturreine ätherische Öle enthalten natürliche Duftstoffe, auf die empfindliche Menschen reagieren können.

Anders verhält es sich bei kaltgepressten Zitrusölen. Sie enthalten zusätzlich bestimmte Pflanzenstoffe aus der Fruchtschale. Bei angemessener Verdünnung und sachgerechter Anwendung ist das in der Regel unproblematisch. **Einige Zitrusöle erhöhen jedoch die Lichtempfindlichkeit der Haut.** Beim Auftragen eines ätherischen Öls können vereinzelt Hautreaktionen wie Rötungen, Wärmegefühl oder kleine Hautunreinheiten auftreten.

Gerade Haut, die über längere Zeit vielen Kosmetikprodukten, Duftstoffen oder anderen äußeren Einflüssen ausgesetzt war, kann auf konzentrierte Naturstoffe zunächst empfindlicher reagieren. In solchen Fällen kann es vorübergehend zu einer stärkeren Hautreaktion kommen, ohne dass dies zwangsläufig auf eine Unverträglichkeit des ätherischen Öls hindeutet. Meist beruhigt sich die Haut nach einer ersten Reaktion wieder und wirkt mit der Zeit ausgeglichener.

Beginne deshalb mit wenigen Tropfen und beobachte die Haut aufmerksam. Hautreaktionen können unterschiedliche Ursachen haben:

- Das ätherische Öl wurde zu hoch dosiert.
- Es wurde zu lange oder über einen zu langen Zeitraum angewendet.
- Das Öl wurde bereits zu lange gelagert oder ist bereits oxidiert.

Wenn eine Hautstelle unangenehm reagiert:

- Die Anwendung sofort beenden.
- Das ätherische Öl mit einem Trägeröl verdünnen und vorsichtig von der Haut abnehmen.
- Nicht mit Wasser abspülen oder nachreiben.
- Die Haut in den nächsten Stunden beobachten.
- Bei stärkeren oder anhaltenden Beschwerden sollte medizinischer Rat eingeholt werden.

Was du am Anfang wirklich benötigst

Für den Anfang benötigst du keine große Sammlung. Einige wenige hochwertige Öle genügen völlig: etwa Lavendel für Ruhe, Pfefferminze für Wachheit und Zitrone für Klarheit. Nimm ihre feinen Unterschiede wahr und beobachte, wie du sie persönlich erlebst. Vielleicht spricht dich ein Duft besonders an oder begleitet dich in bestimmten Situationen. Mit der Zeit wächst deine Erfahrung und mit ihr



auch dein Gespür für die Welt der ätherischen Öle. Nichts ersetzt die eigene Begegnung mit einem Duft.

So verwendest du ätherische Öle sicher

Die wichtigsten Grundlagen kennst du bereits. Für besondere Lebenssituationen sowie für Kinder, Schwangerschaft, ältere Personen oder Tiere findest du im Anhang zusätzliche Hinweise zur sicheren Anwendung und passenden Verdünnung. So bleibt der Einstieg einfach und du kannst später gezielt nachschlagen.



Gut zu wissen

- Verwende ätherische Öle gut verdünnt.
- Teste neue Öle zunächst auf einer kleinen Hautstelle.
- Gelangt Öl in die Augen, verwende Pflanzenöl statt Wasser.
- Wenn du regelmäßig Medikamente einnimmst oder eine chronische Erkrankung hast, frage vor intensiveren Anwendungen deinen Arzt oder Apotheker.
- Die innerliche Anwendung setzt hochwertige Öle, fundiertes Wissen und einen bewussten Umgang voraus.

Du kennst jetzt die wichtigsten Grundlagen für einen sicheren Umgang mit ätherischen Ölen. Nun ist es Zeit, das Gelesene in die Praxis umzusetzen.

Im nächsten Kapitel warten einfache Anwendungen auf dich, mit denen du deine ersten eigenen Dufterfahrungen sammeln kannst.



9

Die 12 wichtigsten Ätherischen Öle – Duft, Wirkung und Anwendung

»Jede Pflanze hat ihren eigenen Charakter – und manchmal begegnet uns genau der Duft, den wir gerade brauchen.«



Lavendel – wenn der Abend leiser wird

Der Abend, an dem Ruhe einkehrte

Der Sommerabend war still geworden. Elisabeth stand im Kinderzimmer und hielt ihre kleine Tochter im Arm und trug sie ins Kinderzimmer. Das Mädchen war müde, der Tag hatte sie überreizt. Tränen rollten über die kleinen Wangen und ließen ihren Atem schnell und unruhig werden.

Behutsam legte sie das Kind ins Bett. Auf dem Nachttisch stand ein kleines Fläschchen Lavendelöl.



Elisabeth erinnerte sich an den Rat ihrer Hebamme. Sie gab einen einzigen Tropfen Lavendel, verdünnt mit Pflanzenöl, auf ihre Hände, rieb sie sanft aneinander und legte ihre Hände behutsam auf die kleinen Füße.

Es dauerte nicht lange, da fielen dem Kind auch schon die Äuglein zu. Der Atem wurde ruhiger. Elisabeth lächelte. Vor ihren Augen sah sie ihr Kind leicht und unbeschwert durch ein Lavendelfeld laufen.

Als Elisabeth es sich später in ihren Sessel bequem machte und darüber nachdachte, warum das Kind, das sich zuvor so gegen den Schlaf gewehrt hatte, so friedlich geworden war, verstand sie etwas, das Menschen seit Jahrhunderten beobachten: Dieser Duft schenkt Ruhe, ohne ein einziges Wort zu sagen.

Warum ausgerechnet Lavendel?

Wenn wir an ätherische Öle denken, fällt uns oft zuerst Lavendel ein. Für viele ist er der Inbegriff von Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden. Seit Jahrhunderten zählt er zu den bekanntesten Heilpflanzen der Welt. Sein beruhigender Duft begleitet Generationen vom Kräutergarten bis zum Schlafzimmer, vom kleinen Duftkissen bis zum Fläschchen am Nachttisch.

Die Pflanze des stillen Gleichgewichts

Echter Lavendel wächst bevorzugt in sonnigen, trockenen Regionen und fühlt sich in Höhenlagen ab etwa 750 Metern wohl. Besonders bekannt sind die endlosen Lavendelfelder der Provence, deren violette Blüten sich im Sommer wie ein Teppich über die Landschaft legen.

Der Name »Lavendel« leitet sich vermutlich vom lateinischen Wort *lavare* »waschen« ab. Schon in der Antike gehörte sein klarer Duft in Badehäuser, Salben und die tägliche Körperpflege. Wenn du heute an Lavendel denkst, steigen vielleicht Bilder von frisch gewaschener Wäsche, sauberen Leintüchern oder einem Duftkissen im Kleiderschrank vor deinem inneren Auge auf.

Lavendel im Alltag

Lavendel gehört zu den vielseitigsten ätherischen Ölen überhaupt.

Du kannst ihn verwenden:

- im Aroma-Diffuser
- für ruhige Abendmomente
- in Badezusätzen
- in Massageölen
- auf Duftsteinen
- in Hautpflegeprodukten



Beliebt ist Lavendel besonders am Abend, vor dem Schlafengehen oder in Zeiten innerer Unruhe. Auch ein tiefer Atemzug zwischendurch bringt Entspannung in den hektischen Alltag.

Lavendel im Überblick	
Botanischer Name	<i>Lavandula angustifolia</i>
Pflanzenfamilie	Lippenblütler (<i>Lamiaceae</i>)
Gewinnung	Wasserdampfdestillation der Blüten
Duftcharakter	sanft, blumig, krautig, beruhigend
Hauptinhaltsstoffe	Linalool, Linalylacetat Diese beiden Bestandteile sind bekannt für ihre entspannende Wirkung auf das Nervensystem.

Traditionelle Anwendungen

Lavendel wird traditionell verwendet für:

- Entspannung und inneren Ausgleich
- Unterstützung für einen ruhigen Schlaf
- Pflege empfindlicher Haut
- Beruhigung nach stressreichen Tagen
- sanfte Unterstützung bei kleinen Hautreizungen



Bemerkenswert ist, dass Lavendel nicht von jedem gleich erlebt wird. Während ihn viele als beruhigend empfinden, wirkt er auf andere aufhellend und belebend. In der Aromatherapie spricht man deshalb von einer ausgleichenden oder adaptogenen Eigenschaft.

Sicherheit

Für eine sichere Anwendung gilt:

- für Kinder verdünnt anwenden
- Kontakt mit Augen vermeiden
- bei empfindlicher Haut mit einem Trägeröl mischen



Was die Wissenschaft dazu sagt

Lavendel ist eines der am besten untersuchten ätherischen Öle. Mehrere wissenschaftliche Übersichtsarbeiten zeigen, dass Lavendelduft die Schlafqualität verbessern kann. Andere Studien fanden Hinweise auf eine günstigere Herzratenvariabilität (HRV), ein Zeichen dafür, dass der Körper leichter in den Erholungsmodus wechselt. Verantwortlich dafür gelten vor allem die natürlichen Pflanzenstoffe Linalool und Linalylacetat.

Und was bedeutet das für dich?

Ruhe beginnt, bevor du die Augen schließt.



LAVENDEL

Dein erster Duftmoment

Gib am Abend zwei Tropfen Lavendel in den Diffuser und lass den Duft den Raum erfüllen, während der Tag langsam leiser wird.

Weiterführende Forschung (Auswahl)

- Chien L.W., Cheng S.L., Liu C.F. (2011), *The Effect of Lavender Aromatherapy on Autonomic Nervous System in Midlife Women with Insomnia*.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3159017/>
- Chen T.Y., Chen F.J., Chen Y.L. et al. (2022), *The Effect of Lavender on Sleep Quality in Individuals Without Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35708558/>

