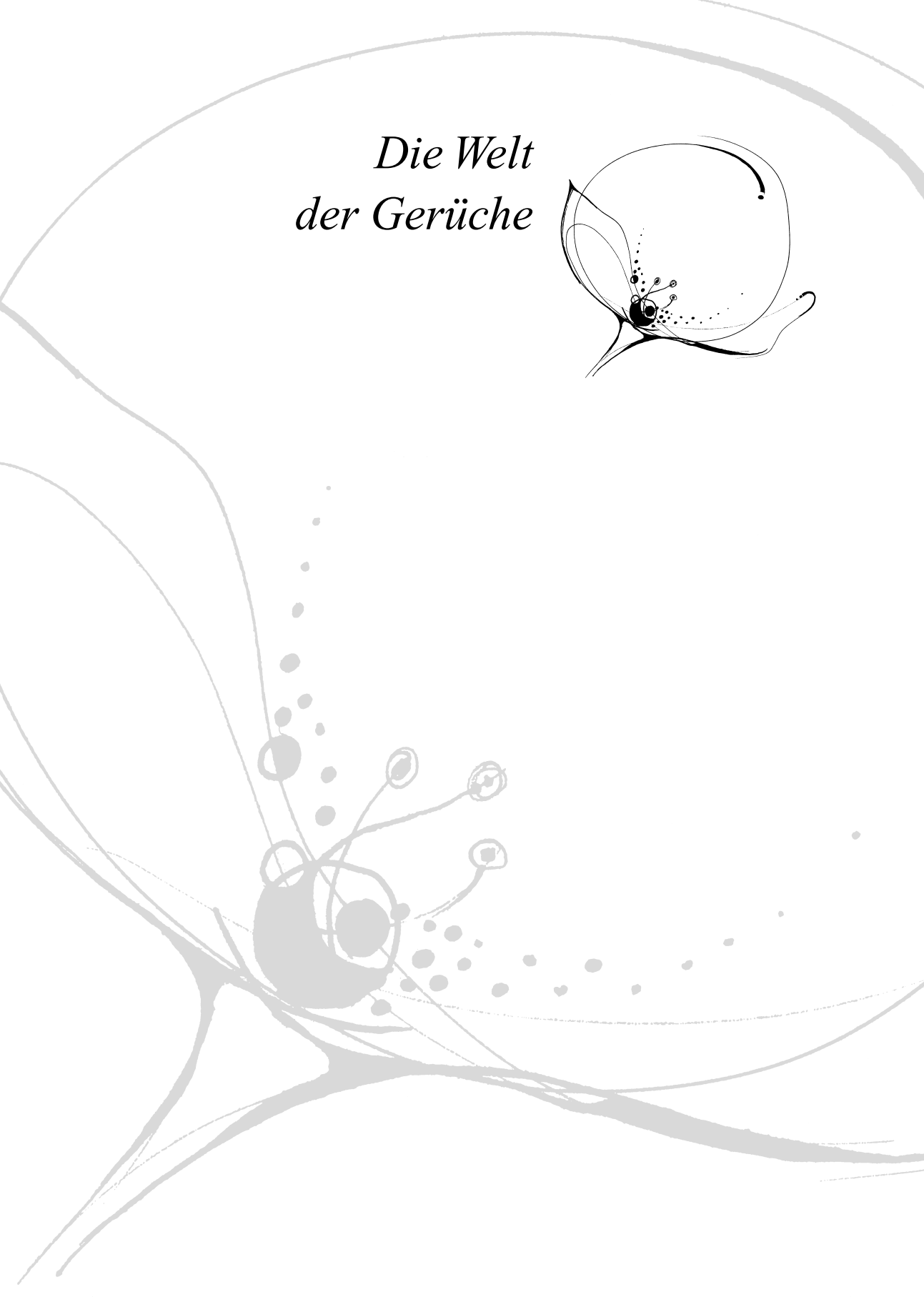
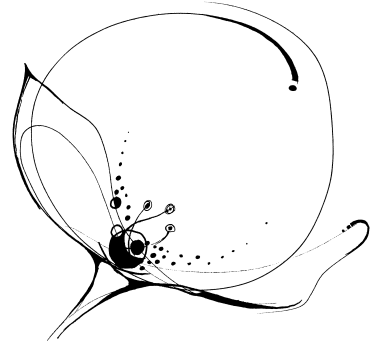


*Die Welt
der Gerüche*



Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle, die auch als Duftstoffe der Pflanzen bezeichnet werden, sind Kohlenwasserstoffverbindungen, die die Pflanze aus Licht, Wasser, Erde und Luft, also den vier Elementen unserer Welt erzeugt. Die Pflanze benötigt ihre Duftstoffe unter anderem auch als Lockmittel, um die Insekten zur Bestäubung anzulocken oder um Tiere davon abzuhalten sie zu fressen, ehe ihre Blüten zur Fortpflanzung reif sind. Haben Sie schon einmal auf der Weide beobachtet, wie z. B. eine Kuh oder eine Ziege bestimmte Pflanzen unberührt lässt, weil sie ihr vermutlich nicht schmecken? Pflanzen senden nicht nur angenehme Düfte aus, sondern produzieren auch Bitterstoffe, die sie ungenießbar machen. Allerdings klagte eine Pferdezüchterin mir gegenüber einmal: »Es ist nicht mehr weit her mit dem Urinstinkt von Pferden. Die Tiere sind so überzüchtet, dass sie nicht mehr erkennen, wie giftig Thujazweige für sie sind, und außerdem duften neue Zuchtsorten dieser Juniperusarten nicht mehr so intensiv. Früher ist es nicht passiert, dass ein Tier von dieser giftigen Pflanze gegessen hat, die Pferde können sie eigentlich an ihrem intensiven Geruch erkennen. Aber leider ist nun eine meiner Zuchtstuten an einem einzigen Zweig gestorben.« Dies bestätigte mir vor allem zweierlei: Zum einen, dass die Natur wirklich funktioniert und Tiere durch Duftstoffe Gefahr und Genuss unterscheiden können, zum anderen aber, dass bei den Pflanzen durch Hybridzüchtungen gravierende Schutzfunktionen für die Tierwelt, vermutlich auch für uns Menschen, verloren gehen. Entsprechend minderwertig ist demnach die Qualität ätherischer Öle, die – wie beispielsweise das Lavandinöl – aus Pflanzenhybriden hergestellt werden.

Pflanzen können sich durch ihre Duftmoleküle aber nicht nur vor Tieren, sondern überdies vor extremer Hitze oder Kälte schützen. Eine intensive Schutzschicht von ätherischen Ölen filtert die Sonnenstrahlen und bewahrt die Blätter vor Austrocknung. In einigen Fällen produzieren die Pflanzen sogar ätherische Öle mit antibiotischer Wirkung. Ebenso kommunizieren Pflanzen über Duftstoffe miteinander. So harmonisieren manche Pflanzen sehr gut, andere lassen wiederum nicht zu, dicht gedrängt neben anderen zu wachsen.

Ein und dieselbe Pflanze bzw. Blüte kann zu verschiedenen Tages- oder Jahreszeiten unterschiedlichste Duftstoffe produzieren, ebenso

*ätherische Öle
sind die Duft-
stoffe der
Pflanzen*

*Pflanzen-
züchtungen
beeinträchtigen
die Qualität
ätherischer Öle*

wie die Duftmoleküle in unterschiedlicher Menge und Zusammensetzung in verschiedenen Pflanzenteilen eingelagert sind: In der Blüte, in den Blättern, in den Früchten, in den Nadeln, in der Rinde oder in der Wurzel. Bei der Ernte vieler Blüten, wie z. B. Rose und Jasmin, ist es überaus wichtig, nicht nur auf den Blütenstand, sondern auch auf die Tageszeit zu achten, damit möglichst reichlich Duftstoffe gewonnen werden, ehe sie von der Pflanze durch die aufsteigende Sonnenwärme an die Umgebung abgegeben werden.

Bei den ätherischen Ölen ist nahezu das gesamte Farbspektrum vertreten – von blassgelb über grün und blau bis dunkelbraun – und die Konsistenz reicht von dünnflüssig bis harzartig. Die wohlriechenden Substanzen sind leicht flüchtig und schnell entflammbar. Die Flüchtigkeit erkennen Sie, wenn Sie einen Tropfen Öl auf ein Fließpapier geben: Es darf im Gegensatz zu den fetten Ölen kein Fettfleck sichtbar sein. Die Flüchtigkeit der ätherischen Öle nimmt bei steigender Temperatur zu, weshalb sie gut in der Duftlampe verdunsten. Die meisten Öle, insbesondere die leichtflüchtigen, entwickeln zwischen 40° C und 50° C einen angenehmen Duft, schwerere oder harzartige Öle entfalten sich erst bei über 60° C. Die leichte Entflammbarkeit der Öle haben Sie sicherlich, wenn auch unbewusst, ebenfalls schon getestet – mit einem Tannenzweig an einer Kerze. Durch das Austreten des ätherischen Öls entsteht schnell eine Flamme (seien Sie achtsam!) und es duftet herrlich.

*ätherische Öle
sind flüchtige
Substanzen*



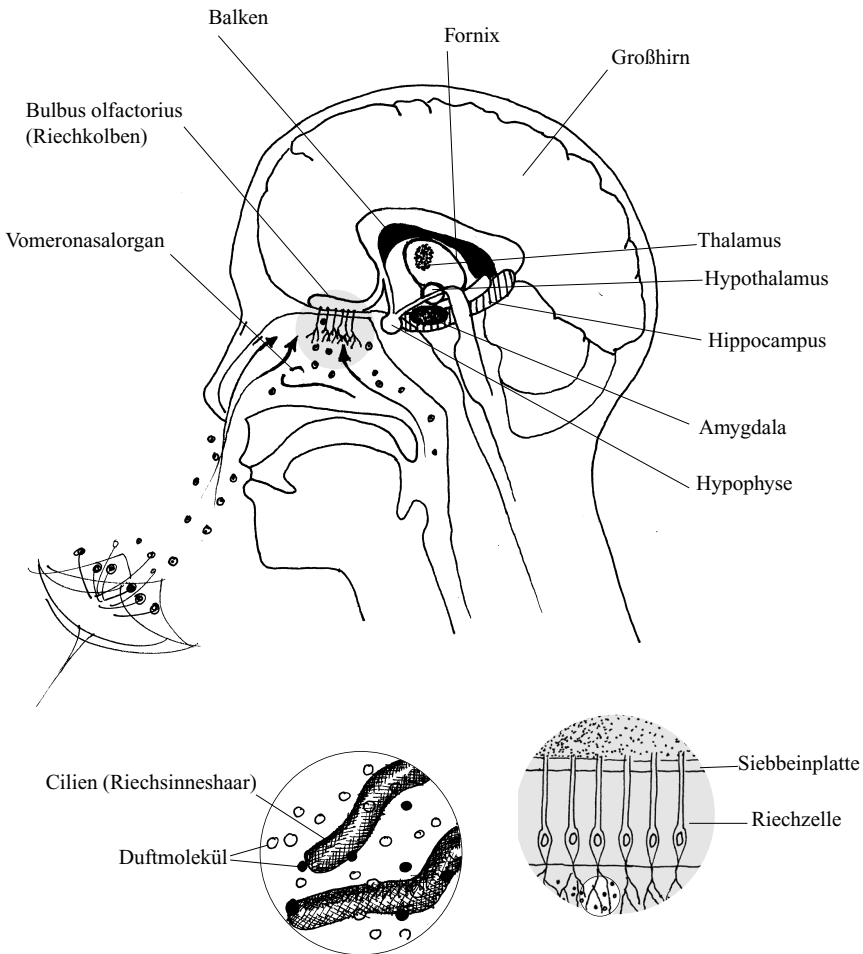
Die Wirkung der Pheromone

Nicht nur Pflanzen, sondern auch Tiere produzieren Duftstoffe, die hier als Pheromone bezeichnet werden. Diese Stoffe benötigen die Tiere zur Kommunikation miteinander. Am bekanntesten sind uns sicherlich die Duftspuren und -marken von Hunden und Katzen, die diese hinterlassen um zu signalisieren: Ich war schon hier. Auch Tiere in freier Wildbahn stecken so ihr Territorium ab und teilen anderen Weibchen und Männchen ihre Anwesenheit oder ihre Bereitschaft zur Paarung mit. Duftstoffe warnen sie aber auch vor Gefahr und sie ergreifen die Flucht. Der Geruchssinn ist für die Tierwelt demnach elementar. Wir Menschen dagegen benutzen für Mitteilun-

*Menschen
produzieren
ebenfalls
Duftstoffe*

der Luft liegt, wie z. B. ein nahendes Gewitter, oder wenn das Parfüm der Mutter dem Kind signalisiert, dass es heute schnell einschlafen soll und abends in der Obhut des Babysitters sein wird. Die Spürnase wird ihre Erkenntnisse dann mit lautem Protestgeschrei den Eltern kund tun, die wiederum ihr Kind womöglich gar nicht verstehen, weil sie nicht wissen, dass diese kleinen Riechnasen auch ohne Worte begreifen, was um sie herum vorgeht.

Kinder riechen, wenn etwas in der Luft liegt



Das menschliche Riechsystem

besten immer die Essenz bzw. das ätherische Öl der Pflanze, aus der auch das Hydrolat gewonnen wurde. Also Rosenöl ins Rosenhydrolat, Melissenöl ins Melissenhydrolat usw. Die Wässer müssen dann aber vor Gebrauch geschüttelt werden.

Achtsam müssen Sie sein, wenn Sie beim Kauf eines Blütenwassers um kurze Wartezeit gebeten werden, da es zuerst gemischt werden müsse! Wie Sie gelernt haben, sind die Hydrolate ein Nebenprodukt der Destillation. Bei einer solchen Mischung jedoch würde Ihnen nun Aqua dest. mit synthetischem Rosenöl als Rosenwasser verkauft werden, was laut dem DAB 6 (Deutsches Arzneibuch) eine zulässige Methode ist. Aufmerksamkeit und Wissen sind also notwendig um wirklich naturreine Produkte zu erhalten.

*Rosenwasser
ist nicht
Rosenhydrolat*



Hamamelishydrolat

Das Hydrolat der Hamamelis riecht relativ neutral und wird immer schon mit Alkohol versetzt, um es zu stabilisieren. Es hat eine gute adstringierende Wirkung und wird seit langer Zeit als Rasierwasser empfohlen. Bei der Herstellung von Salben zur Hämorrhoidenbehandlung hat es sich ebenfalls längst bewährt. Sie können dieses Hydrolat im Wechsel mit Pfefferminz-, Salbei- oder Zypressenwasser als Feuchtigkeitsspender zur Behandlung Ihrer gestauten Beinvenen bzw. Krampfadern benutzen.

Qualitätsmerkmale

Geruch:
neutral



Kamillenhydrolat

Ein dumpfer, krautiger Geruch entweicht der Flasche des Kamillenhydrolats. Wie das ätherische Öl, so kann auch das Hydrolat bei Entzündungen, Hautreizungen und Unreinheiten benutzt werden. Ähnlich dem Lavendelhydrolat ist der Duft des Kamillendestillats sehr gewöhnungsbedürftig. Es sollte am besten mit Rosen-, Salbei- oder Zypressenwasser und einigen Tropfen eines der anderen wohlriechenden ätherischen Öle gemischt werden. Bedauerlicherweise haben wir in Deutschland noch relativ wenig Erfahrungen im Umgang mit Hydrolaten. Aber in der Zukunft werden diese Heil- und Kosmetikwässer sicherlich mehr Verwendung finden.

Qualitätsmerkmale

Geruch:
krautig

Lavendelhydrolat

So bekannt das ätherische Öl des Lavendels ist, so unbekannt scheint mir das Lavendelwasser zu sein, das einen herben dumpfen Geruch verbreitet. Vermutlich sind sogar viele Nasen vom Duft des Lavendelhydrolats enttäuscht. Prinzipiell können Sie das Hydrolat immer dann verwenden, wenn Sie auch Lavendel als ätherisches Öl benutzen. Sicherlich würde es sich zur Behandlung von großflächigen Verbrennungen eignen, wenn eine feuchte Anwendung erforderlich ist, vor allem bei einem Sonnenbrand zur Hautbefeuchtung (und dann mit Aloe-Vera-Öl oder dem *Sonnenpflegeöl intensiv* einölen). Leider kann ich selbst nicht viel über das Lavendelhydrolat berichten, da meine Nase sich nicht mit ihm anfreunden will.

Qualitätsmerkmale

Geruch:
herb



Melissenhydrolat

Den feinen, leicht grasigen Geruch des Melissenhydrolats mögen die meisten Nasen. Das Hydrolat wirkt beruhigend und heilend wie das ätherische Öl der Melisse bei empfindlicher, gereizter oder gar entzündeter Haut. Menschen mit schwerwiegenden Erkrankungen sollten die Wirkung der Melissenauszüge erfahren. Wie beim Rosenhydrolat nachzulesen, eignet es sich zur Wund- und Ganzkörperpflege. Diese beiden Hydrolate können auch gut gemischt werden. Eine hilfreiche Hautpflege, die Schmerzlinderung bringt, ist der Einsatz von Melissenhydrolat unter der zusätzlichen Verwendung des *Melisse-Teebaum-Öls* (Seite 279) bei Viruserkrankungen wie der Gürtelrose. Auch bei Lippenherpes hat sich die Benutzung von Melissenhydrolat in Kombination mit dem *Lippenbalsam* bewährt.

Qualitätsmerkmale

Geruch:
grasig

Zur Behandlung von Scheideninfektionen sowie wunden Kinderpöpos ist Melissenhydrolat ebenfalls empfehlenswert. Leider sind die meisten Hydrolate neuerdings mit Alkohol versetzt, deshalb sollten Sie sie nur maximal zwei Mal täglich für diese empfindlichen Hautregionen anwenden, um ein Austrocknen der Haut oder Schleimhaut zu vermeiden. Ideal wäre, sobald als möglich, die begleitende Anwendung eines entsprechenden fetten Pflanzenöls oder einer geeigneten »Bewährten Aromamischung«.

Männer lieben Melissenhydrolat als Rasierwasser mit Zusatz von einem Tropfen Eichenmoos und einigen Tropfen Zeder.

Myrtenhydrolat

Das Myrtenhydrolat riecht herrlich frisch, leicht herb und doch etwas holzig. Es hat sich als Gesichtswasser bewährt, belebt und strafft das Gewebe und reguliert die Talgproduktion.

Ich empfehle Myrtenwasser gerne in Kombination mit dem bekannten *Lavendel-Zypressen-Öl*. Da das Hydrolat einen guten adstringierenden Effekt hat, ist es bestens geeignet zur Behandlung von Krampfadern. Insbesondere am Morgen hat es überdies noch eine angenehm erfrischende und aufmunternde Wirkung.

Bei niederem Blutdruck ist es sinnvoll, Myrtenhydrolat zu gleichen Teilen mit Rosmarinhydrolat zu mischen und es als belebendes Körperwasser zu verwenden, z. B. Nacken, Unterarme und Unterschenkel damit einreiben. Ihre gestauten Venen werden es Ihnen danken und die Beine sind dann abends vielleicht nicht ganz so schmerzhaft. Besonders an heißen Sommertagen ist diese Mischung eine willkommene Erfrischung und weckt müde Geister.



Orangenblütenhydrolat

Der frische Duft von Nerolihydrolat, das aus Orangenblüten gewonnen wird, wirkt im Sommer herrlich erquickend. Auf Reisen bietet es bei hohen Temperaturen eine angenehme Erfrischung für die Haut und die strapazierten Sinne.

Bei regelmäßigem Gebrauch von Hydrolaten zur Körperpflege macht es Sinn, zur Abwechslung auch Orangenblütenhydrolat zu benutzen. Insbesondere immer dann, wenn Frühlingsdüfte erwünscht sind, empfiehlt sich Neroliwasser.

Wenn Frauen bei der Geburt Rosenduft als unangenehm empfinden, wird stattdessen gerne dieses Hydrolat verwendet. Menschen, die Kölnischwasser schätzen, lieben den Duft von Orangenblütenhydrolat. Im Bereich der Kranken- und Altenpflege eignet es sich gut in Kombination mit einer täglichen Körperölanwendung wie dem *Körperpflegeöl Harmonia*. Gut ist es auch als Duftwasser in der Duftlampe. Während ein Tropfen ätherisches Neroliöl bereits zu intensiv duften kann, wird es als Hydrolat angenehm empfunden. Männer und auch Frauen lieben den Duft von Neroli-Rasierwasser mit zwei bis drei Tropfen Eisenkrautöl und sieben Tropfen Zeder.

Qualitätsmerkmale

Geruch:
frisch-herb

Qualitätsmerkmale

Geruch:
blumig-frisch