

Sharon Falsetto

Authentische Aromatherapie

Ätherische Öle und Mischungen für Gesundheit, Schönheit und
eine Wohnumgebung zum Wohlfühlen

Haftungsausschluss

Die Informationen, die den Lesern in diesem Buch gegeben werden, sind dazu gedacht, dass sie die Aromatherapie persönlich theoretisch und praktisch kennen lernen können. Für den Gebrauch bestimmter Produkte oder die Inanspruchnahme bestimmter Dienstleistungen, die in diesem Zusammenhang erwähnt werden, wird weder plädiert noch werden sie gebilligt. Die Autorin garantiert nicht, dass die Verwendung ätherischer Öle die Wirkung hat, wie es in diesem Buch dargestellt ist. Sie ist nicht berechtigt, Gesundheitsprobleme, wo solche erwähnt werden, zu diagnostizieren oder zu behaupten, diese behandeln zu können. Wenngleich die größtmögliche Anstrengung unternommen wurde, um sicherzustellen, dass die dargebotenen Informationen nach bestem Wissen der Autorin richtig sind, übernimmt sie nicht die Verantwortung dafür, wie die Leser die Informationen dieses Buches nutzen.

Dieses Buch ist nicht dafür gedacht, eine fachliche Ausbildung zu ersetzen, sondern als ein allgemeines Handbuch für jene, die Informationen zur Thematik suchen. Die Informationen,

die in diesem Buch gegeben werden, beziehen sich auf die äußerliche Anwendung ätherischer Öle. Sowohl die innerliche Anwendung ätherischer Öle als auch die Verwendung von Kräutern oder anderen Pflanzen der Kräuterheilkunde mögen eine andere Wirkung haben und werden hier nicht ausführlich dargestellt.

Außerdem wird keine der in diesem Buch vertretenen Behauptungen von der U. S. Food and Drug Administration [Behörde für Lebensmittel und Arzneimittel; Anm. d. Übers.] oder irgendeiner Regierungsstelle weltweit gebilligt. Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Verantwortung und sind nicht haftbar für die Anwendung oder die missbräuchliche Verwendung der gegebenen Informationen, die zu Gesundheits- oder Sachschäden führen könnte. Dieses Buch ist kein Ersatz für eine medizinische Beratung durch einen Arzt, und es wird dazu geraten, medizinische Hilfe oder den Rat eines zertifizierten und erfahrenen Fachmannes für Aromatherapie zu suchen, wo es erforderlich ist, bevor man von den in diesem Buch gegebenen Informationen Gebrauch macht.

Über das Buch

„Authentische Aromatherapie“ ist als ein vollständiges Handbuch für den Anfänger der Aromatherapie geschrieben, in der Absicht, die ganze Thematik der Aromatherapie und der ätherischen Öle zu entmystifizieren und Menschen die vielen Möglichkeiten bekannt zu machen, wie man ätherische Öle zu Hause anwenden kann. Es ist eine einfache Einführung sowohl für medizinisches Fachpersonal als auch für Laien, die in der Aromatherapie neu sind.

„Authentische Aromatherapie“ ist in drei Hauptteile gegliedert. *Teil eins:* „Die Grundlagen ätherischer Öle“ befasst sich mit der Geschichte des Gebrauchs von Düften und Heilpflanzen, dem Unterschied zwischen ätherischen Ölen, Duftölen und anderen Pflanzenextrakten, der Qualität ätherischer Öle und wie sie extrahiert werden. Es werden auch grundlegende Informationen über die chemische Zusammensetzung ätherischer Öle gegeben.

Teil zwei: „Gebrauch ätherischer Öle“ befasst sich damit, wie ätherische Öle wirken und mit den vielen verschiedenen Möglichkeiten, wie man sie für sich selbst und in der eigenen Wohnung sicher anwenden kann. *Teil drei:* „Hand-

buch ätherischer Öle“ gibt dem Leser 40 steckbriefartige Beschreibungen ätherischer Öle, die dafür geeignet sind, auf die in Teil zwei beschriebene Art und Weise verwendet zu werden.

„Authentische Aromatherapie“ ist dafür konzipiert, als Ganzes gelesen zu werden, aber die Aufteilung in drei Teile macht es dem Leser leicht, auf ein bestimmtes ätherisches Öl oder einen bestimmten Abschnitt zurückzukommen, immer und immer wieder, wie es erforderlich ist.

Ich hoffe, dass „Authentische Aromatherapie“ sich als umfassende Einführung in das Thema ätherische Öle bewähren und für die Leserinnen und Leser der Beginn ihrer Reise in die Welt der Aromatherapie sein wird! Es gibt so viel mehr Informationen, die ich in dieses Buch hätte aufnehmen können, aber ich glaube, dass die Leserinnen und Leser in diesem Buch ein angemessenes Nachschlagewerk sehen werden, um ihre Reise zu beginnen. Wenn es ihnen hilft, eine Information zu entmystifizieren oder sie mit einer neuen Möglichkeit, ätherische Öle einzusetzen, bekannt macht, war es meine Mühe wert, dieses Buch zu schreiben.

Einleitung

Von der Aromatherapie wird oft angenommen, dass es um nichts anderes ginge als darum, angenehme Gerüche zu produzieren. Es geht aber um so viel mehr! Der Gebrauch von Pflanzenextrakten und Gerüchen hat eine lange Geschichte – sowohl als kosmetisches als auch als medizinisches Mittel – aber erst in jüngster Vergangenheit ist das Interesse an der Aromatherapie wieder gestiegen.

Aromatherapie wird als Therapie oft missverstanden, da die Bezeichnung Aromatherapie eine breite Bedeutung hat und gelegentlich sowohl in der Aromatherapiebranche als auch ganz allgemein missbraucht wird. Aromatherapie ist ein Wort, das benutzt wird, um alles von einer Kerze mit echten ätherischen Ölen bis hin zu einem kommerziellen Lufterfrischer zu bezeichnen. Jedoch könnten diese beiden Produkte ihrer Herkunft, ihrer chemischen Zusammensetzung und ihrem Nutzen nach nicht unterschiedlicher sein.

Mir selbst waren diese Unterschiede nicht wirklich klar, bis ich mich vor mehreren Jahren

auf meine professionelle „Studienreise“ in der Aromatherapie begab. Seitdem bin ich von einem Land (Vereinigtes Königreich) in ein anderes (Vereinigte Staaten) umgezogen und habe – durch andere Augen und an verschiedenen Orten – erfahren, welche Auffassung die Menschen von der Aromatherapie haben.

Während meiner „Reise“ hatte ich das Glück, von einigen wunderbaren Lehrern geschult zu werden – auf die eine oder andere Weise –, und die Gelegenheit, die Quelle ätherischer Öle und die Pflanzen selbst zu studieren, hautnah in Frankreich. Jedoch sind es vielleicht die Kunden und all die Personen, die sich mit Aromatherapie befassen, mit denen ich in meinem Tagesgeschäft Kontakt habe, die mich durch ihre verschiedenen Wünsche und Fragen dazu gebracht haben, dass ich die vielen verschiedenen Möglichkeiten, ätherische Öle zu verwenden, verstehen und schätzen gelernt habe.

Teil eins

Die Grundlagen ätherischer Öle

Kurze Geschichte der Düfte und des Gebrauchs von Heilpflanzen



Alte Geschichte

Viele verfolgen die Geschichte der Aromatherapie zurück zu den antiken Kulturen in Indien, China und Ägypten. Diese Kulturvölker verwendeten kein ätherisches Öl an sich, so wie wir es heutzutage kennen, aber sie machten ausgiebig Gebrauch von Pflanzen, um Heilmittel und wohlriechende Kosmetika daraus herzustellen. Dieses Kapitel handelt davon, welche Rolle diese Pflanzen und Düfte in verschiedenen Kulturen und Epochen spielten.

Antikes Indien

Wenngleich genaue Aufzeichnungen fehlen, besitzt Indien vielleicht eines der ältesten Zeugnisse über den medizinischen Gebrauch von Duftpflanzen. Das indische Buch Veda datiert etwa auf 2000 v. Chr., doch Duftpflanzen dürften schon früher verwendet worden sein. Dieses uralte Buch nennt über siebenhundert Pflanzen, darunter Sandelholz, Myrrhe und Zimt.

Antikes China

Auch in China wurden Pflanzen bereits vor Jahrtausenden medizinisch genutzt. Eine der ältesten chinesischen Aufzeichnungen über Medizin, das Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin, datiert auf ungefähr 2000 v. Chr. Ingwer wird in diesem Buch als Bestandteil eines Heilmittels erwähnt.

Antikes Ägypten

Im Altertum erkannten die Ägypter als eines der ersten Kulturvölker die vielen Anwendungsmöglichkeiten von Heilpflanzen. Darüber hinaus machten sie vielfältige Aufzeichnungen über ihre Erkenntnisse und ihren Pflanzengebrauch und damit solcherlei Informationen für Menschen heutzutage zugänglich. Sie verwendeten nicht nur die Pflanze selbst für verschiedene Gebrechen und religiöse Bräuche, sondern das aus einer solchen Pflanze extrahierte Öl wurde auch zum Heilen, Parfümieren und zur Schönheitspflege verwendet. Die damals von den alten Ägyptern verwendeten Extraktionsmethoden waren nicht die gleichen, die heutzutage angewendet werden, um Öl aus einer Pflanze zu gewinnen, aber sie waren nicht allzu verschieden. Mit der Zeit entwickelte sich der Vorgang zum heutigen Destillationsverfahren zur Gewinnung ätherischer Öle.

Den Ägyptern standen viele der von ihnen im Alltagsleben verwendeten, heilenden Duft-

pflanzen zur Verfügung und sie konnten sie anbauen. Auf den fruchtbaren Ebenen des Nils gediehen selbst Duftpflanzen aus exotischen Ländern wie Persien oder Syrien ausgezeichnet. Persien war die Heimat der in der Bibel erwähnten Hängenden Gärten von Babylon, eines üppigen Paradieses duftender Bäume, Blumen und Kräuter. Duftende Bäume und Pflanzen wie Sandelholz, Myrrhe, Weihrauch und Zistrose waren im Tal um den Nil anzutreffen, das bald als „Wiege der Medizin“ bekannt wurde. Sowohl die Griechen als auch die Römer reisten in antiker Zeit nach Ägypten, um am Wissensschatz der Ägypter über Düfte teilzuhaben.

Zu jener Zeit spielten Heilpflanzen und Düfte im Leben eines Ägypters eine beherrschende Rolle. Düfte wurden bei religiösen Feierlichkeiten und geheiligten Zeremonien genutzt, zusätzlich zu kosmetischen und therapeutischen Anwendungen. Sie wurden aus Pflanzen wie Myrrhe, Wacholder und Safran extrahiert und in den antiken Tempeln zur Ehre von Göttern dargeboten. Nach dem Tod wurden Pflanzenparfüme zur Mumifizierung der Leichen verwendet, damit der Verstorbene das ewige Leben leichter erlange.

Hieroglyphen in Tempeln wie jenen in Edfu beweisen den Gebrauch von Duftpflanzen im antiken Ägypten. In Edfu findet sich auch die Beschreibung eines der berühmtesten ägyptischen Parfüme, Kyphi. Die genauen Zutaten des Rezeptes sind Gegenstand von Spekulationen.

nen und hängen davon ab, welchen Text man liest, doch Kyphi stand im Ruf, Ängstlichkeit zu lindern, den Schlaf zu verbessern und noch bei manch anderen Leiden hilfreich zu sein. Essenzen wie Kyphi wurden sowohl als Parfüm, als auch als Heilmittel verwendet, zusätzlich zum Einbalsamieren von Leichen.

Das mehrere tausend Jahre alte Grab des Pharaos Tutanchamun beweist sowohl den Gebrauch als auch die antiseptischen Eigenschaften der ägyptischen Duftharze und Duftöle. Als das Grab 3000 Jahre nach dem Tod des Pharaos geöffnet wurde, war das Aroma von Weihrauch und Myrrhe noch deutlich wahrzunehmen. Weitere Anhaltspunkte für die Nutzung von Pflanzen im antiken Ägypten gibt es im Papyrus Ebers. Der Papyrus Ebers ist eine der frühesten ägyptischen Aufzeichnungen über die Verwendung von Arzneipflanzen und gibt Einblick in die Welt der Duftpflanzen im antiken Ägypten. Obwohl der Papyrus Ebers auf das Jahr 1550 v. Chr. datiert, wurde er erst 1873 von dem Ägyptologen Ebers entdeckt. Er enthält ungefähr einhundert medizinische Verordnungen, darunter auch vertraute Duftpflanzen, die wir heutzutage kennen und verwenden.

Antikes Griechenland

Griechen, die vor einigen tausend Jahren die als „Wiege der Medizin“ bekannte Region besuchten, waren sehr beeindruckt von dem, was

sie bei den alten Ägyptern sahen und lernten. Dieses Wissen nahmen sie mit nach Hause. Einer jener griechischen Besucher war ein Arzt namens Hippokrates (460 v. Chr. – 370 v. Chr.). Hippokrates trug dazu bei, eine medizinische Schule auf der griechischen Insel Kos zu begründen – ein Ergebnis seiner Besuche in Ägypten und seines dort erworbenen Wissens. Hippokrates erhielt den Namen „Vater der Medizin“ für seinen Beitrag auf dem Gebiet der Medizin.

Es heißt, dass Hippokrates seine Schüler im Schatten einer großen Platane über Arzneipflanzen und Kräuter unterrichtete: Heute steht immer noch eine Platane an dieser Stelle (wenngleich es nicht mehr der Baum von damals ist). Diese Gegend – ich war vor vielen Jahren selbst dort – ist heutzutage bei Besuchern beliebt, auch wegen dieser alten Geschichte. Die Lehren des Hippokrates sind in einer Sammlung von ungefähr 70 medizinischen Arbeiten aufgezeichnet, die in ihrer Gesamtheit Corpus Hippocraticum genannt werden. Es wird aber allgemein angenommen, dass Hippokrates nicht für den gesamten Inhalt dieser Arbeit verantwortlich war, sondern dass die Sammlung auch die Arbeit seiner Schüler und Anhänger enthielt.

Hippokrates war nicht der einzige berühmte Grieche seiner Zeit: Ein Grieche namens Megallus entwickelte aus Duftstoffen die Rezeptur für ein Parfüm, das unter dem Namen Megaleion bekannt wurde. Megaleion war zu seiner Zeit so bekannt wie einige der namhafteren

Parfüme heutzutage. Angeblich hatte es heilende Eigenschaften, die Entzündungen linderten und für die Wundheilung nützlich waren. Außerdem schrieb ein griechischer Arzt namens Pedanios Dioskurides (40 n. Chr. – 90 n. Chr.) ein Buch mit dem Titel „De Materia Medica“ [Über Heilmittel; Anm. d. Übers.]. Es wurde zu einem Wegbereiter der amtlichen Arzneibücher.

Wie die Ägypter nutzten auch die Griechen Duft als Teil ihres Alltagslebens: für die Schönheitspflege und Hygiene und um die Geburt eines Kindes oder eine Hochzeit zu feiern oder um eines Verstorbenen in einem feierlichen Rahmen zu gedenken. Sie benutzten Öle auf der Grundlage von Schwertlilie, Rose, Majoran und Lilie. Andere kostbare Essenzen waren Myrrhe, Weihrauch, Safran und Zimt. Duftöle wurden in der griechischen Gesellschaft als Zeichen der Gastfreundschaft verwendet – das Haar und die Füße einzuölen war gängige Praxis.

Selbst griechische Soldaten erkannten den Nutzen von Parfümen, Ölen und Cremes, die aus Pflanzen hergestellt wurden. Sie nutzten sie zum Schutz vor starker Sonnenstrahlung und zur Hygiene. Duftöle wurden auch verwendet, um Verletzungen aus Kämpfen zu behandeln.

In der Antike klassifizierten die Griechen das Wissen der Ägypter über Pflanzen und Aromen und zeichneten es auf. Das wiederum beeinflusste die Römer, die zunehmend Sinn für den Gebrauch von Duftpflanzen entwickelten.

Gebrauch im antiken Rom und in Pompeji

In antiker Zeit maßten die Römer dem Gebrauch von Pflanzen und Düften große Bedeutung bei. Aufgrund der riesigen Ausdehnung des Römischen Reiches verbreitete sich das Wissen über die Verwendung von Heilpflanzen schnell und auch in weit entfernte Gegenden.

Wenn die römischen Armeen in neue Gebiete vordrangen, hatten die Legionäre stets ihre Kräuter im Gepäck, wie zum Beispiel Rosmarin, Thymian und Fenchel. So kamen diese Pflanzen in Länder wie Großbritannien, wo sie heute noch in vielen Gärten wachsen.

Die Römer waren bekannt dafür, dass sie Duftpflanzen und Parfüme im Übermaß verwendeten, wenn sie verschwenderische Festmähler ausrichteten oder die römischen Bäder besuchten. Bis zum Jahr 1 v. Chr. schließlich ordneten die Römer jeder Gottheit einen bestimmten Duft oder eine bestimmte Pflanze zu, wie zum Beispiel Bernstein der Venus und Zimt dem Merkur.

Südlich von Rom lag die Stadt Pompeji, wo der Gebrauch von Duftpflanzen ebenfalls gängige Praxis war. Als im Jahr 79 n. Chr. der nahe gelegene Vulkan Vesuv ausbrach, wurde Pompeji unter einer gewaltigen Masse Asche und Lava verschüttet. Dank der bemerkenswert gut erhaltenen Überreste der Stadt wissen wir viel darüber, wie die Menschen im antiken Pompeji Pflanzen und Parfüme verwendeten. In neuerer

Zeit haben Archäologen bei Ausgrabungen in der antiken Stadt viele Fundstücke zutage gefördert, die zeigten, in welchem Ausmaß die Pompejer Duftpflanzen nutzten. Aufgrund ihrer Lage unterhalb der fruchtbaren Hänge des Vesuvs war die antike Stadt Pompeji für den Anbau vieler Pflanzen hervorragend geeignet, unter anderem Rose, Myrte und Lorbeere.

Antike Fresken im Haus der Vettier zeigen die Pflanzen- und Blumensammlungen und den Vorgang der Parfümherstellung. Pompejische Frauen stellten aus Duftpflanzen Parfüme und kosmetische Lotionen her, die auch für Heilbehandlungen verwendet wurden. Einige der Rezepte sind in verschiedenen Büchern und Aufzeichnungen aus jener Zeit überliefert (zum Beispiel jene von Gaius Plinius Secundus in *Naturalis Historia* und von Diskorides in *De Materia Medica*). Falls man auf diese großartigen Werke nicht zugreifen kann, geben Bücher wie *Profumi, Ungenti e Acconciature in Pompei Antica* (Perfumes, Ungents [sic; Anm. d. Übers.] and Hairstyles in Pompeii) von Carlo Giordano und Angelandrea Casale eine Zusammenfassung antiker Parfümrezepturen (man beachte, dass die tatsächlichen Parfümrezepturen noch weitere pflanzliche Zutaten enthalten haben können):

- *Mirtum-Laurum* – Lorbeere, Myrte, Myrrhe und Lilie
- *Rhodimum* – Rose, Fenchel und Myrrhe

- *Susinum* – Honig, Myrrhe, Safran, Lilie und Zimt

Besucht man die Ausgrabungsstätte von Pompeji heutzutage, so wie ich vor einigen Jahren, kann man einige der Fundstücke selbst sehen. Es ist ein faszinierender Einblick in eine Welt, die im Großen und Ganzen jahrhundertlang verloren war.

Anfänge der Destillation

Der persische Arzt Avicenna (980 n. Chr. – 1037 n. Chr.), auch als Ibn Sina bekannt, ist eine der bedeutendsten Persönlichkeiten, die mit ihrer Arbeit die moderne Destillation ätherischer Öle entwickelt haben. Avicenna hatte einen Großteil seines Wissens über Medizin von der griechischen, chinesischen und ayurvedischen Medizin, einschließlich der des Hippokrates. Er schrieb den medizinischen Text *Kanon der Medizin*, der in mittelalterlicher Zeit vielen Medizinstudenten bestens vertraut war. Doch obwohl Avicenna über ein bemerkenswertes Wissen über Medizin und besonders über Arzneipflanzen verfügte, ist es seine Erfindung des gekühlten Rohres bei der Destillation von Pflanzen, für die er in die Geschichte einging.

Wenngleich es bekannt ist, dass antike Kulturvölker, wie zum Beispiel die Ägypter, schon vor Avicennas Erfindung eine Art Destillation durchführten, wurde das ganze Verfahren dadurch erheblich verbessert, dass ein gekühltes

Rohr hinzugefügt wurde. Avicenna destillierte angeblich Rosen als eine der ersten Pflanzen mit dem neuen Destillationsverfahren. Interessanterweise wurden vor der Einführung des gekühlten Rohres ätherische Öle meist als ein Nebenprodukt des gesamten Vorganges angesehen und den Duftwässern (oder Hydrolaten, wie wir sie heute kennen), die hergestellt wurden, der Vorzug gegeben.

Mittelalterliche Kräuterbücher und Praktiken

Duftpflanzen wurden während der Kreuzzüge (eine Reihe heiliger Kriege zwischen den Sarazenen und Europäern zwischen 1095 und 1291) in das mittelalterliche Europa eingeführt sowie über die Gewürzrouten, als die Kluft zwischen Ost und West [durch die Seefahrt; Anm. d. Übers.] überbrückt wurde. Zwar brachten in antiker Zeit ursprünglich die Griechen und Römer ihr Wissen über Duftpflanzenmedizin aus Ägypten mit zurück, doch ging viel davon im frühen Mittelalter – auch finsteres Mittelalter genannt – verloren. Ein Teil dieses Wissens wurde jedoch auf abgelegenen Inseln im Mittelmeer bewahrt, wo Kreuzfahrer es auf ihrem Weg in die Heimat wiederentdeckten.

Mittelalterliche Klöster waren bekannt dafür, dass sie duftende Kräutergärten hatten, und Pflanzen wie Thymian, Lavendel und Rosmarin gediehen dort. Die vom Kreuzgang umgebenen Gärten innerhalb der Klostermauern waren

in einen Arzneigarten für medizinische Zwecke und einen Küchengarten für kulinarische Zwecke aufgeteilt.

Im 14. Jahrhundert wütete der Schwarze Tod (oder Beulenpest) in ganz Europa. Viele duftende Gewürze und Kräuter wurden im Kampf gegen diese tödliche Krankheit verwendet: Weihrauch und mehrere andere Pflanzen wurden in den Straßen abgebrannt oder um den Hals getragen, um die Menschen vor dem Schwarzen Tod zu schützen.

Im Laufe des Mittelalters nahmen das Wissen über Arzneipflanzen und das Verständnis ihrer Wirkung zu durch die Forschung des Arztes und Botanikers Paracelsus (1493 – 1541) sowie durch die mittelalterlichen Kräuterbücher, die der englische Botaniker John Gerard (1545 – 1612) und der Arzt Nicolas Culpeper (1616 – 1654) schrieben. Durch Reisen in die neue Welt nahm das Wissen über viele Arzneipflanzen zu.

Die Leidenschaft für französische Düfte

In Frankreich trugen mehrere bekannte Persönlichkeiten dazu bei, dass der Gebrauch von Düften und Heilpflanzen sich verbreitete. Einige französische Königinnen hatten anscheinend auf die eine oder andere Weise mit Düften zu tun. Katharina von Medici (1519 – 1589) war Königsgemahlin in Frankreich von 1547 – 1559 und Ehefrau von König Heinrich II. von

Frankreich. Von Katharina von Medici wird gesagt, dass sie den Anbau der vielen Duftblumen veranlasst habe, die für das mediterrane Klima von Grasse (in Südfrankreich) geeignet waren. Die Grundlage dafür war das Wissen, das sie aus ihrer Heimat Italien mitbrachte. Die heutzutage in Grasse existierende Parfümindustrie ist das Ergebnis dieser frühen Anfänge.

Auch Königin Marie Antoinette von Frankreich (1755 – 1793) war an Düften interessiert, abgesehen von ihrer berüchtigten Leidenschaft für Mode. Sie hatte ihren persönlichen Parfümier, Jean-Louis Fargeon (1748 – 1806), der viele Parfüme und Düfte ausschließlich für die französische Königin kreierte. Jean-Louis Fargeon entwickelte viele Parfüme, auch das als Parfüm de Trianon bekannte. Zu den Zutaten gehörten unter anderen Veilchen, Rose, Jonquille, Tuberose, Bernstein und Opopanax.

Fargeon stellte auch viele arzneiliche und duftende Lösungen für den Gebrauch in Marie Antoinettes Bad und Damenzimmer her sowie für ihre Schwangerschaften. Letzten Endes könnte Marie Antoinettes Freude an ihren Lieblingsparfümen und duftenden Heilmitteln sie das Leben gekostet haben. Elisabeth de Feydeau schreibt in *A Scented Palace* [dt.: Ein von Wohlgerüchen erfüllter Palast, Anm. d. Übers.], dass Marie Antoinettes Abreise sich verzögerte, als sie während der Französischen Revolution (1789 – 1799) versuchte, aus Frankreich zu fliehen, weil sie darauf bestand zu warten, damit zuvor noch

ihre Lieblingsparfüme für sie hergestellt werden könnten. Sie wurde am 16. Oktober 1793 hingerichtet.

Aromatherapie heutzutage

Der Gebrauch von Duftpflanzen ließ in Ländern wie Großbritannien nach, als sich die industrielle Revolution (1760 – 1840/1850) durchsetzte. Menschen verließen ihr Zuhause auf dem Land, um in den Städten zu arbeiten, wo es nur wenig Gärten (und Platz für den Pflanzenanbau) gab. Die Entwicklung synthetischer Medikamente trug ebenfalls dazu bei, dass die Menschen Arzneipflanzen nicht mehr verwendeten. Die Nutzung echter Arzneipflanzen und der aus ihnen extrahierten Düfte geriet größtenteils in Vergessenheit.

Im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert jedoch kam es zu einer Wiederbelebung des Gebrauchs von Arzneipflanzen und man setzte sich vermehrt für die Verwendung ätherischer Öle ein. Der Grund dafür waren die harte Arbeit, Forschung und das Eintreten für ihren Gebrauch von Pionieren wie René-Maurice Gattefossé (1881 – 1950), Marguerite Maury (1895 – 1968), Jean Valnet (1920 – 1995), Robert Tisserand und Shirley Price.

Die bekanntesten Aromatherapie-Anekdoten aus dem Leben dieser Pioniere unserer heutigen Zeit stammen vermutlich von Gattefossé. Der Name Gattefossé ist heutzutage jedem ge-

läufig, der sich mit Aromatherapie befasst. Der genaue Ablauf der Ereignisse, die zu Gattefossés berühmt-berüchtigter „Entdeckung“ des Nutzens ätherischen Lavendelöls geführt haben, wird jedoch oft falsch erzählt. Gattefossé war ein französischer Chemiker und Naturwissenschaftler. Seine Familie war sehr stark in der Duftpflanzen- und Parfümindustrie involviert, einschließlich jener Essenzen, die als ätherische Öle bekannt sind. Angeblich benutzte Gattefossé während seines Kriegsdienstes im Ersten Weltkrieg (1914 – 1918) ätherische Öle zur Behandlung von Wunden. Ihm wird zuerkannt, dass er durch die Arbeit im Parfümunternehmen seiner Familie den modernen Ausdruck *aromathérapie* aufgebracht und den Gebrauch dieses Wortes eingeführt hat. Er wollte damit die medizinischen Eigenschaften ätherischer Öle und die übliche Verwendung von Ölen in der Parfümherstellung auseinanderhalten.

Die beliebte Geschichte von Gattefossés Entdeckung der heilenden Eigenschaften des ätherischen Lavendelöls geht wie folgt: Gattefossé steckte seine Hand in einen Bottich Lavendel, nachdem ein Experiment nicht nach Plan verlief. Seine Hand hatte nicht die Brandnarben, die sie unbehandelt gehabt hätte.

Im Lauf der Zeit wurde den Duftpflanzen und Düften in jeder Kultur und Epoche unterschiedliche Bedeutung beigemessen, ungeachtet ihres vielfältigen Gebrauchs. Im antiken Ägypten wurde Duft für seine Verwendung bei religiösen Bräuchen sehr geschätzt. Die Römer nutzten Duft oft als Statussymbol. Französische Königinnen und der französische Adel hatten Zugriff auf einige der feinsten Ressourcen, um Parfüme und andere Mittelchen herzustellen. In Großbritannien war es normal, dass es in fast jedem Garten eines Landhauses Duftpflanzen gab, was solche „Medizin“ für jedermann verfügbar machte.

Heutzutage wird Aromatherapie in klinischen Behandlungen und im Rahmen ganzheitlicher Behandlungsmethoden verwendet, um bei verschiedenen Gesundheitsproblemen zu helfen, als integrative Therapie mit Anwendungen wie Massage, Reflexologie und Reiki; und es ist ein Ausdruck, der für viele natürliche Körperpflegeprodukte verwendet wird. Die authentische Aromatherapie verwendet ätherische Öle, nicht Duftöle: Wie man diese ätherischen Öle verwendet, wird in Teil zwei besprochen.

Inhalt

Über das Buch	9
Einleitung	10
Teil eins: Die Grundlagen ätherischer Öle.....	11
Kurze Geschichte der Düfte und des Gebrauchs von Heilpflanzen	12
Ätherische Öle vs. Duftöle	20
Ökologische vs. nicht ökologische ätherische Öle.....	24
Hydrolate, Harze, Absolues und Trägeröle.....	28
Extraktion ätherischer Öle.....	33
Qualität ätherischer Öle.....	37
Grundlegendes über die chemische Zusammensetzung ätherischer Öle	45
Arten und Chemotypen	50
Stark gefährdete ätherische Öle	56
Destillation ätherischer Öle zu Hause.....	59
Teil zwei: Gebrauch ätherischer Öle.....	65
Vorsichtsmaßnahmen und Tipps für den Gebrauch ätherischer Öle	66
Wie ätherische Öle ihre Wirksamkeit entfalten	73
Verabreichung ätherischer Öle.....	78
Ätherische Öle in der Körperpflege	84
Ätherische Öle für die Gesundheit	91
Ätherische Öle für Frauen	97
Ätherische Öle für Babys und Kinder.....	101
Ätherische Öle für die Wohnung.....	105
Ätherische Öle für die Reise	109
Sozialer, jahreszeitlich bedingter und praktischer Gebrauch.....	113

Teil drei: Handbuch ätherischer Öle.....	121
Anwendung des Handbuchs	
ätherischer Öle	122
Atlas-Zeder	123
Australischer Teebaum	125
Benzoe	127
Bergamotte	129
Ceylon-Zimtbaum	131
Damaszenerrose	133
Dill	135
Echte Limette	137
Echter Thymian	139
Eukalyptus smithii	141
Gemeine Schafgarbe	143
Gemeiner Wacholder	145
Gewürznelkenbaum	147
Grapefruit.....	149
Ingwer	151
Italienische Strohblume	153
Jasmin.....	155
Kiefer.....	157
Lavendel	159
Majoran.....	161
Melisse.....	163
Mittelmeer-Zypresse	165
Muskatellersalbei	167
Myrrhe	169
Myrte.....	171
Neroli	173
Orange	175
Patschuli	177
Petitgrain	179
Pfefferminze	181
Römische Kamille	183
Rosengeranie.....	185
Rosmarin	187
Sandelholzbaum.....	189
Schwarzer Pfeffer.....	191
Süßer Fenchel.....	193
Vetiver.....	195
Weihrauch.....	197
Ylang-Ylang	199
Zitrone.....	201

Sharon Falsetto
Authentische Aromatherapie

Deutsche Erstausgabe, 2019

Übersetzung: Alina Becker, Thomas Ditterich

Korrektur: Alexander Böhm

Layout: Inna Kralovyetts



service@mobiwell.com

© Copyright 2019 für die deutschsprachige Ausgabe
bei Mobiwell Verlag, Immenstadt

Titel der Originalausgabe: „Authentic Aromatherapy“
published by Skyhorse Publishing

© Copyright 2014, 2016 by Sharon Falsetto

ISBN: 978-3-944887-58-6

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buchs darf vervielfältigt, abgespeichert, in eine Datenbank beziehungsweise ein anderes Datenabfragesystem eingefügt oder in irgendeiner Form mithilfe einer bereits bekannten oder erst in Zukunft entwickelten Methode ohne die vorherige ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Inhabers der Urheberrechte sowie des Herausgebers dieses Buchs verbreitet werden. Unter anderem fallen darunter alle mechanischen und elektronischen Verfahren und die Anfertigung von Fotokopien und Aufzeichnungen.