

# *Bewährte Aromamischungen*

*Ingeborg Stadelmann*

Mit  
ätherischen  
Ölen leben,  
gebären,  
sterben

 Stadelmann

## Bewährte Aromamischungen

- ◆ Andere Umstände
  - ◆ Babyöl angegriffene Haut
  - ◆ Babyöl empfindliche Haut
  - ◆ Babyöl pflegend
  - ◆ Beinwellsalbe
  - ◆ Bruno's Babymassageöl
  - ◆ Brustmassageöl
  - ◆ Cellulite-Bad, -Öl
  - ◆ Cistrosenbad, -creme, -öl
  - ◆ Dammassageöl
  - ◆ Duschgel
  - ◆ Engelwurz balsam
  - ◆ Entbindungsduft
  - ◆ Entspannungsbad
  - ◆ Erkältungsöl befreiend, - wärmend
  - ◆ Fenchel-Kümmel-Öl
  - ◆ Geborgenheit
  - ◆ Geburtsöl
  - ◆ Gesichtscreme
  - ◆ Hallo-Wach-Bad, -Öl
  - ◆ Hamamelis-Myrte-Balsam
  - ◆ Heimkommen
  - ◆ Insektenabwehr
  - ◆ Insektenstichöl
  - ◆ Iris 1% in Jojobawachs
  - ◆ Kamille-Fenchel-Öl
  - ◆ Kemptener-Öl
  - ◆ Klimakterium Körperöl
  - ◆ Körperpflegeöl Harmonia
  - ◆ Körperöl entspannend
  - ◆ Körperöl festigend
  - ◆ Körperöl kräftigend
  - ◆ Konzentrationsöl
  - ◆ Konzentrationsöl frisch
  - ◆ Kreuzbein-Massageöl
  - ◆ Lavendel-Zypressen-Öl
  - ◆ Lippenbalsam
  - ◆ Luftikus
  - ◆ Massageöl blumig, - frisch
  - ◆ Melissen-Teebaum-Öl
  - ◆ Mens-Massageöl
  - ◆ PMS-Zyklus-Massageöl
  - ◆ Raumduft Thymian-Zitrone
  - ◆ Ringelblumensalbe
  - ◆ Rose-Teebaum-Balsam, -Essenz
  - ◆ Rumpelstilzchen
  - ◆ Sandmännchen
  - ◆ Saunaöl
  - ◆ Schwangerschaftsstreifenöl
  - ◆ Stillöl
  - ◆ Sitzbad
  - ◆ Sommerfrische
  - ◆ Sonnenöl
  - ◆ Sonnenpflege intensiv
  - ◆ Sonnenpflegeöl
  - ◆ Sprachlos
  - ◆ Thymian-Angelika-Öl
  - ◆ Thymian-Myrte-Bad, -Balsam
  - ◆ Trennungsschmerz
  - ◆ Toko-Öl
  - ◆ Ut-Öl
  - ◆ Waldspaziergang
  - ◆ Weihnachtsduft
  - ◆ Wintertag
  - ◆ Wochenbettbauchmassageöl
  - ◆ Zahn-Öl
- ◆ Neue »Bewährte Aromamischungen« ab Seite 421.

## Ätherische Öle

- |                   |                   |                      |                   |
|-------------------|-------------------|----------------------|-------------------|
| ◆ Angelika-wurzel | ◆ Jasmin          | ◆ Mandarine rot      | ◆ Sandelholz      |
| ◆ Anis            | ◆ Johanniskraut   | ◆ Manuka             | ◆ Schafgarbe      |
| ◆ Benzoe Siam     | ◆ Kamille blau    | ◆ Melisse            | ◆ Teebaum         |
| ◆ Bergamotte      | ◆ Kamille römisch | ◆ Muskateller-salbei | ◆ Thymian         |
| ◆ Cajeput         | ◆ Karotten-samen  | ◆ Myrte              | ◆ Tonkabohne      |
| ◆ Cistrose        | ◆ Koriander       | ◆ Narde              | ◆ Vanille         |
| ◆ Citronella      | ◆ Kreuzkümmel     | ◆ Nelkenknospe       | ◆ Vetiver         |
| ◆ Douglasfichte   | ◆ Latschenkiefer  | ◆ Neroli             | ◆ Wacholder-beere |
| ◆ Eichenmoos      | ◆ Lavendel        | ◆ Niaouli            | ◆ Weißtanne       |
| ◆ Eisenkraut      | ◆ Lavendel-salbei | ◆ Palmarosa          | ◆ Ylang-Ylang     |
| ◆ Eukalyptus      | ◆ Lemongrass      | ◆ Orange             | ◆ Ysop            |
| ◆ Fenchel         | ◆ Limette         | ◆ Pfefferminze       | ◆ decumbens       |
| ◆ Grapefruit      | ◆ Linaloeholz     | ◆ Ravintsara         | ◆ Zeder           |
| ◆ Honigwabe       | ◆ Litsea          | ◆ Rose               | ◆ Zimtrinde       |
| ◆ Immortelle      | ◆ Majoran         | ◆ Rosengeranie       | ◆ Zirbelkiefer    |
| ◆ Ingwer          |                   | ◆ Rosmarin           | ◆ Zitrone         |
| ◆ Iris            |                   | ◆ Salbei             | ◆ Zypresse        |

Ingeborg Stadelmann



Bewährte Aromamischungen

*Ich rieche, daß Du riechst,  
das riech ich.  
Du riechst, daß ich rieche,  
ganz sicherlich.  
So riechen wir beide, daß wir riechen.  
Riechen wir beide auch, daß wir uns riechen?  
Können wir uns denn überhaupt riechen?  
Ich rieche Dich  
und Du riechst mich.*

*»Liebeserklärung« von Markus Czygan, Würzburg*

Ingeborg Stadelmann

# Bewährte Aromamischungen

Mit ätherischen Ölen  
leben  gebären  sterben



Stadelmann Verlag

## Wichtiger Hinweis

Dieses Buch dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit ätherische Öle und Mischungen daraus eingesetzt werden können. Das Buch soll jedoch medizinischen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall oder bei bereits bestehender Erkrankung muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt, eine Hebamme oder eine andere qualifizierte Fachperson zugezogen werden. Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die falsch eingesetzt oder zu hoch dosiert zu Nebenwirkungen führen können. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam. Für therapeutische Anwendungen sowie das Herstellen von Kosmetik- oder Arzneimittelprodukten sind die gesetzlichen Vorgaben einzuhalten.



Mit dem FSC-Warenzeichen werden Holzprodukte ausgezeichnet, die aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammen, unabhängig zertifiziert nach den strengen Richtlinien des Forest Stewardship Council.

ISBN 978-3-9803760-1-3

© 2001 Stadelmann Verlag

6. Auflage 2009, unveränderter Nachdruck 2023

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin.

Gesamt-Illustration und Umschlag: Torill Glimsdal-Eberspacher, Betzigau

Lektorat: Marina Burwitz, München

Umschlaggestaltung: Kösel, Krugzell

Typographie, Druck und Bindearbeiten: Kösel, Krugzell

Satz: Maria Haberstock, Oy-Mittelberg; Eberl & Koesel Studio, Kempten

Bestellungen: in Ihrer Buchhandlung oder bei  
Stadelmann Verlag, Nesso 8, 87487 Wiggensbach

Fax 08370-8896

[www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)

E-Mail: [bestellung@stadelmann-verlag.de](mailto:bestellung@stadelmann-verlag.de)

Dieses Buch wird klimaneutral in Deutschland gedruckt und unterstützt ein regionales Klimaschutzprojekt im Oberallgäu und in Brasilien.



# Inhaltsverzeichnis

Grußwort von Dr. Dorothee Struck .....	9
Einleitung .....	11
<b>1 Die Welt der Gerüche .....</b>	<b>17</b>
Was sind ätherische Öle? .....	18
Die Wirkung der Pheromone .....	19
Das menschliche Riechsystem .....	26
<b>2 Hydrolate, fette Pflanzenöle und weitere Trägersubstanzen .....</b>	<b>33</b>
Hydrolate und ihre Anwendungsmöglichkeiten .....	34
Qualität und Haltbarkeit .....	35
Hamamelishydrolat .....	37
Kamillenhydrolat .....	37
Lavendelhydrolat .....	38
Melissenhydrolat .....	38
Myrtenhydrolat .....	39
Orangenblütenhydrolat .....	39
Pfefferminzhydrolat .....	40
Rosenhydrolat .....	41
Rosmarinhydrolat .....	42
Salbeihydrolat .....	43
Sandelholzhydrolat .....	43
Teebaumhydrolat .....	44
Zypressenhydrolat .....	44
Kaltgepresste fette Pflanzenöle .....	45
Qualitätshinweis .....	46
Haltbarkeit kaltgepresster Pflanzenöle .....	47
Aufbewahrung .....	47
Hinweis und Pflegehinweis .....	48
Raffinierte fette Pflanzenöle .....	49
Kurzbeschreibung einzelner Pflanzenöle .....	50
Auswahl eines Trägeröls .....	50
Haselnussöl .....	52
Jojobawachs .....	53
Macadamianussöl .....	56
Süßes Mandelöl .....	56
Nachtkerzenöl .....	57
Olivenöl .....	59

Schwarzkümmelöl . . . . .	59
Walnussöl . . . . .	61
Weizenkeimöl . . . . .	61
Wildrosenöl . . . . .	63
Mazerate . . . . .	63
Aloe-Vera-Öl . . . . .	64
Arnikaöl . . . . .	64
Calendulaöl . . . . .	65
Johanniskrautöl . . . . .	66
Weitere Trägersubstanzen . . . . .	68
Bienenwachs . . . . .	68
Sheabutter . . . . .	68
Wollwachs . . . . .	69
Totes-Meer-Salz . . . . .	70
Mineralöle . . . . .	70

<b>3 Ätherische Öle und ihre Wirkungen . . . . .</b>	<b>75</b>
Von »Angelikawurzel« bis »Zypresse«	

<b>4 Bewährte Aromamischungen . . . . .</b>	<b>229</b>
Von »Andere Umstände« bis »Zahn-Öl«	

<b>5 Herkunft, Herstellung und Qualität</b>	
<b>ätherischer Öle . . . . .</b>	<b>311</b>
Gewinnungsverfahren . . . . .	312
Die Kaltpressung . . . . .	312
Die Wasserdampfdestillation . . . . .	313
Die Extraktion . . . . .	316
Die Enfleurage . . . . .	317
Einkaufshilfen für naturreine ätherische Öle . . . . .	318
Anbau, Reinheit und Inhaltsstoffe . . . . .	319
Inhaltsstoffe der Öle . . . . .	321
Die Chemotypen der ätherischen Öle . . . . .	323
Verfahren zur Qualitätsprüfung . . . . .	328
Arzneibuch-Qualität . . . . .	334
Über die Giftigkeit ätherischer Öle . . . . .	337
Naturidentische ätherische Öle . . . . .	339

<b>6 Handhabung und Auswahl</b>	
<b>von ätherischen Ölen . . . . .</b>	<b>341</b>
Aufbewahrung und Haltbarkeit . . . . .	342
Richtiges Riechen an ätherischen Ölen . . . . .	343
Bewusste und unterbewusste Auswahl . . . . .	344

Körpersignale . . . . .	346
Normalität und Wohlbefinden . . . . .	349
Duft und Atmung . . . . .	353
Mischen von Einzelölen . . . . .	355
Duftebenen . . . . .	358
Duftebenen in der praktischen Anwendung . . . . .	360
Duftbeschreibungen . . . . .	361
Übersichtstabelle . . . . .	363

<b>7 Anwendung und Dosierung . . . . .</b>	<b>367</b>
Hinweise für die Duftlampe . . . . .	370
Duftlampen mit Kerzenlicht . . . . .	370
Elektrische Duftlampen und Zerstäuber . . . . .	373
Anwendung von Körperölen . . . . .	375
Häufigkeit der Anwendungen . . . . .	377
Das »Bauchgehirn« . . . . .	378
Dosierung in Körper- und Massageölen . . . . .	380
Anwendungsdauer . . . . .	383
Baden mit ätherischen Ölen . . . . .	384
Geeignete Emulgatoren . . . . .	385
Dosierung der ätherischen Öle . . . . .	386
Baden mit »Bewährten Aromamischungen« . . . . .	386
Aromabäder auf Vorrat . . . . .	387
Baderegeln . . . . .	389
Duft in der Sauna . . . . .	392
Der Saunaaufguss . . . . .	393
Geeignete Öle für den Aufguss . . . . .	393
Duftwasserschale bzw. Saunasand . . . . .	393
Körperöl statt Aufguss . . . . .	394
Hinweise zum erfolgreichen Saunagang . . . . .	395
Schwangere und Kleinkinder in der Sauna? . . . . .	396
Saunaregeln . . . . .	398
Verzicht auf das Saunabad . . . . .	400
Waschungen mit ätherischen Ölen . . . . .	401
Dosierung und Emulgatoren . . . . .	401
Voraussetzungen für ein gutes Gelingen . . . . .	402
Gesunde Wickel und Auflagen . . . . .	404
Voraussetzungen für erfolgreiche Wickel . . . . .	404
Anwendung und Wirkung eines Wickels . . . . .	406
Die richtige Temperatur . . . . .	407
Ätherische Öle und Wickel . . . . .	408
Kompressen und Wundauflagen . . . . .	408
Naturparfüms aus ätherischen Ölen . . . . .	409
Naturparfüms als Therapeutikum . . . . .	410

Duftwasser und Raumspray . . . . .	411
Herstellung eines Duftwassers . . . . .	412
Verwendung von Duftwasser . . . . .	412
Ätherische Öle als Zusatz zu Hydrolaten . . . . .	412
Herstellen eines Raumsprays . . . . .	413
Wechselwirkungen und Gegenanzeigen. . . . .	414
In der Schwangerschaft. . . . .	415
Säuglinge und Kleinkinder . . . . .	415
Ungeeignete Öle beim Sonnenbad und für Allergiker . . . .	416
Ungeeignete Öle für Epileptiker und Asthmatiker . . . . .	417
Hautreaktionen bei ätherischen Ölmischungen . . . . .	417
Ätherische Öle in den Augen . . . . .	418
Unerwünschte psychische Reaktionen . . . . .	418
Homöopathie und Aromatherapie . . . . .	419

## **Anhang**

<b>8</b> Neue bewährte Aromamischungen . . . . .	421
Danksagung . . . . .	431
Literatur . . . . .	433
Bildnachweis . . . . .	434
Nützliche Adressen . . . . .	435
Bezugsnachweis . . . . .	435
Anwendungsbereiche von A – Z . . . . .	436
Register A – Z . . . . .	442

## Grußwort

In der Literatur zur Aromatherapie reicht der Bogen der herrschenden Meinungen von: »Alles ist harmlos, da pflanzlich« (als würden nicht einige der stärksten Gifte von Blausäure bis Strychnin aus Pflanzen hergestellt) bis hin zur übertriebenen Warnung – vor allem bei Schwangeren – am besten gar nichts davon zu verwenden. Die Wahrheit liegt wie meist in der Mitte.

In der letzten Zeit gibt es einen Trend, nicht nur in der Aromatherapie, sondern auch in der Phytotherapie ganz allgemein, die Pflanzen, ihre Inhaltsstoffe und ihre Wirkung einer eingehenden wissenschaftlichen Analyse zu unterziehen. Diese Untersuchungen helfen, der Aromatherapie einen Platz als seriöse, wirksame Behandlungsmethode zu sichern. Erstaunlicherweise sind aber die Rufe nach wissenschaftlichen Beweisen für die Wirksamkeit pflanzlicher Arzneimittel oft viel stärker, als für etliche ältere schulmedizinische Präparate, bei denen das Fehlen großangelegter Studien von Kollegen eher nachgesehen wird, da diese Präparate »aus Erfahrung« gut wirken.

Doch so nötig wir wissenschaftliche Erkenntnisse brauchen, um eine vermutete oder traditionell beschriebene Toxizität (Giftigkeit) bestimmter Substanzen einschätzen zu können, so schnell kann der Blick auf einzelne biochemische Inhaltsstoffe zum Tunnelblick werden, der von der Ganzheit der Pflanze wegführt. Die Datenmengen aus wissenschaftlichen Studien, die momentan kursieren, dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass selbst die Fülle an Information, die daraus gewonnen wurde, nur eine winzige Spitze des Eisbergs ist, der das Geheimnis der Pflanzen ausmacht. Ob wir je alle Facetten dieses Geheimnisses ergründen werden, steht in den Sternen. Und da die Gesamtheit gerade bei den Pflanzen größer ist als die Summe der Teile, lassen sich bestimmte Dinge nicht nur mit dem Forscherblick erkunden.

Daher begrüße ich Ingeborg Stadelmann's Buch als eine wunderbare Zusammenfassung der Aromatherapie als Erfahrungsheilkunde in der Geburtshilfe – Erfahrung, die in 25 Jahren des Begleitens und Beobachtens von Frauen vor, unter und nach der Geburt gewachsen ist. Ein sehr persönliches Buch von einer Hebamme, im Englischen »mid-wife«: die Frau in der Mitte (der Menschen), im Französischen »sage-femme«: die weise Frau. Weisheit, die nicht das

Wissen, das aus Büchern kommt, meint, sondern die Weisheit, die durch das Lauschen nach innen, die Gotteserfahrung entsteht. Ein Großteil dessen, was in diesem Buch vermittelt wird, entstand in langen Stunden am Kreißbett oder der Gebärvanne, in denen frau sich fragt, was noch möglich wäre, um der Gebärenden ihren Weg leichter zu machen. Ausprobieren, nachspüren, »tut ihr das gut?«. Bewährte Mischungen individuell abwandeln, auch ungewöhnliche Öle mischen. Dazu bedarf es nicht unbedingt eines Studiums der Biochemie, sondern der Intuition und Geduld, den Pflanzen und den Menschenkörpern zuzuhören, sowie Mut, Neues auszuprobieren und manchmal Unbequemes zu sagen.

Dieses Buch zeigt, dass Aromatherapie nichts ist, was schnell in einem Wochenendseminar gelernt werden kann, und dass patente Rezepte keine Garantie für die Zufriedenheit der Behandelten sind. Es ist eine Aufforderung zum authentischen Umgang mit uns selbst und anderen. Unseren Mitmenschen, Familienmitgliedern, Freunden und uns selbst etwas Gutes zu tun: Zeitgeschenke, liebevolle Berührungen und Aufmerksamkeit.

Durch das Wahrnehmen finden wir mit den Ölen einen Weg zum duftenden Glück.

Dr. Dorothee Struck,  
Ärztin für Frauenheilkunde und Naturheilverfahren

## Einleitung

Mit diesem Buch möchte ich die zahlreichen Erfahrungen und Erfolge weitergeben, die ich in den vergangenen Jahren mit meinen »Bewährten Aromamischungen« gesammelt habe. Da es nicht meiner Natur und meinem ganzheitlichen Denken entspricht, nur die Wirkungsweisen der ätherischen Öle aufzuzählen und Ihnen das aus einem reichen Erfahrungsschatz entstandene Wissen vorzuenthalten, ist während des Schreibens aus der ursprünglich geplanten handlichen Broschüre ein umfassendes Werk geworden. Nur gut, dass ich meine eigene Verlegerin bin und den Umfang und das verspätete Erscheinungsdatum des Buches lediglich vor mir selbst rechtfertigen musste!

Ich weiß, dass ich damit das Berufsbild der Hebamme ein ganzes Stück verlassen habe, und doch meine ich, genau den Lebensbereich erreicht zu haben, den Hebammen immer schon inne hatten, nämlich den der weisen Frau – der Frau, die immer dann um Rat gefragt wird und bemüht ist zu helfen, wenn andere nicht erreichbar sind. Die Frauen und ihre Familien bringen mir als Hebamme oftmals uneingeschränktes Vertrauen entgegen, was mich einerseits stolz macht und mir andererseits Einblick gibt in alle nur erdenklichen Lebenssituationen. Denn in den Häusern werden nicht nur gesunde Kinder geboren, sondern es gibt es auch unglückliche oder kranke Erwachsene, sterben Säuglinge am plötzlichen Kindstod, verunglücken mitten im Leben stehende Menschen und werden alte Leute über Monate hinweg bis zum Sterben gepflegt. Als Hebamme erlebe ich die Frauen, Kinder und Omas in ihrem Entwicklungsprozess, sie wenden sich in ihrer Not – aber ebenso in ihrem Glück – an mich als eine Frau, die sie als Freundin in einer besonderen Lebenslage kennengelernt haben, als Frau, die es gelernt hat, die Geheimnisse dieser Familien zu teilen und zu verstehen.

Als eine solche Geheimnisträgerin musste ich aber auch lernen mich selbst zu schützen und mein eigenes Ich zu stärken. In meinen 25 Berufsjahren sowie als Ehefrau und Mutter von drei mittlerweile fast erwachsenen Kindern habe ich ein umfangreiches Wissen in der Naturheilkunde erworben, diese Berufs- und Lebenserfahrungen führten mich unter anderem zu den hilfreichen ätherischen Ölen. Dank meiner Mutter kenne ich schon seit meiner Kindheit die Heilkraft von Kräuteraufgüssen, im Berufs- und Alltagsleben habe ich

zudem die klassische Homöopathie schätzen gelernt. Die ätherischen Öle sind mir zunächst als schöne Düfte begegnet, im Laufe der Jahre und durch die Zusammenarbeit mit Apotheker Dietmar Wolz von der Bahnhof-Apotheke in Kempten wurden sie jedoch zu großen Helfern und Begleitern in sämtlichen Lebenslagen. Gerne will ich Sie teilhaben lassen an der faszinierenden Welt der Gerüche und Ihnen die Vielfalt der Natur und die eindrucksvollen Wirkungsweisen der ätherischen Öle näher bringen. Sei es, dass Sie sich damit Ihren Alltag angenehmer gestalten oder mit einem schönen Massageöl die Liebe neu entdecken, aber auch die Geburt Ihres Kindes nicht nur als leistbar, sondern überdies unverletzt erleben. Ich möchte Ihnen meine Erkenntnisse über die Heilkraft ätherischer Öle bei allen möglichen kleinen und großen Wunden nicht vorenthalten, Ihre seelische Trauer erleichtern und Ihnen Mut machen für die Sterbebegleitung. Die Anwendung von Düften beschönigt keinen körperlichen Vorgang und betäubt keinen seelischen Schmerz, sondern hilft, diese Vorgänge mit freiem Geist zu erfahren. Ätherische Öle lenken nicht vom Geschehen ab, vielmehr helfen sie es wahrzunehmen und hüllen so manches schmerzliche oder betrübende Lebensthema in duftende Farben und Wolken.

Das Buch gibt Ihnen nicht nur Einblick, wie die Welt der Gerüche und das für manche noch geheimnisvolle menschliche Riechsystem funktionieren, sondern auch in aktuelle wissenschaftliche Forschungsergebnisse und die Methoden zur Nachweisbarkeit und Qualitätsprüfung ätherischer Öle. Ebenso kommen die Probleme der Bauern in den Anbauländern zur Sprache, die unsere hohen Qualitätsanforderungen erfüllen sollen, deren Pflanzen jedoch Sonne, Wind und Wetter ausgesetzt sind, so dass wir immer wieder darauf hingewiesen werden, dass es sich bei den Ölen um lebende Naturprodukte handelt, deren Wirkstoffe nicht von Menschenhand gesteuert werden können.

Ich habe nur die ätherischen Öle beschrieben, mit denen ich selbst Erfahrung habe. Die Seiten der »Bewährten Aromamischungen« – das Herzstück dieses Buches und der eigentliche Anlass es zu schreiben – sollen Ihnen einen kurzen und schnellen Überblick geben, was Sie mit diesen Mischungen behandeln oder wie Sie sie anwenden bzw. noch ergänzen können. Die Informationen zum Wesen der Öle, den geeigneten Trägersubstanzen sowie den Herstellungs-

---

und Prüfverfahren vervollständigen das Buch. Ohne die »bewusste und unterbewusste Auswahl« sowie das »Mischen von ätherischen Ölen« würde ein sehr wichtiger Teil fehlen, geben diese Abschnitte doch Einsicht in die Welt der Intuition und des Unterbewusstseins, sowie der vielleicht enttäuschenden Wahrheit, dass es eben nicht »das« Rezept für jeden Menschen geben kann und statt dessen alle immer wieder neu gefordert sind in eigener Verantwortung zu entscheiden und zu mischen.

Um den ganzheitlichen Ansatz zu komplettieren war es mir außerdem ein Bedürfnis, über Körpersignale zu schreiben, denn ohne das Gespür für diese Sprache wäre es mir als Hebamme oft verwehrt gewesen, das Verhalten einer Frau oder von Kindern zu verstehen. Mit dem Kapitel zu den verschiedenen Anwendungsmethoden möchte ich die vielfältigen Möglichkeiten vorstellen, ätherische Öle und Mischungen daraus an und im Menschen wirken zu lassen. Ich möchte aber auch zeigen, wie einfach und liebevoll wir unsere Gesundheit unterstützen können und krankhafte Prozesse mit neu entdeckten »alten« Zuwendungen erträglich werden. Das Register der Anwendungsbereiche soll Ihnen in akuten Situationen zum schnellen Nachschlagen dienen, was aber nur richtig hilfreich sein wird, wenn Sie das gesamte Buch zuvor schon gelesen haben.

Nachdem ich irgendwo einen Anfang und ein Ende finden musste, habe ich darauf verzichtet, ausführlicher auf die Kulturgeschichte der Düfte einzugehen. Wichtig ist mir aber darauf hinzuweisen, dass die Anwendung von ätherischen Ölen keineswegs eine Erfindung der Neuzeit ist, sondern bis in die Zeit um 3000 v. Chr. zurückgeht, denn vermutlich wurden schon damals Blüten und Kräuter destilliert um Hydrolate zu gewinnen. Rund 4000 Jahre später wurde die Destillation von den Arabern neu entdeckt und im Mittelalter dann weiterentwickelt. Bekannt ist heute, dass der berühmte »Duft« am französischen Königshof nicht nur unangenehme Gerüche überdecken sollte, sondern die Parfüms haben vermutlich vor mancher Epidemie geschützt. Die persönliche Erfahrung des französischen Arztes Jean Valnet, dass Lavendelöl bei einer großflächigen Verbrennung rasche Heilung bringt, ließ die Verwendung von ätherischen Ölen nicht nur im Zweiten Weltkrieg mangels Medikamenten wieder aufleben, sondern auch im medizinischen Alltag. Seit Ende der 1980er Jahre wird die Aromatherapie – dieser Begriff wurde

ebenfalls von Jean Valnet geprägt – europaweit wiederbelebt. In den USA sowie in Japan und Australien gilt es als »neue« Methode, Krankheiten und andere Beschwerden mit ätherischen Ölen zu heilen. Durch das wachsende Bedürfnis, in unserer technisierten und leistungsorientierten Welt einen angenehmen Ausgleich zu schaffen, ist die Aromatherapie ebenso zu uns nach Deutschland gekommen.

Da Wohlbefinden für Entspannung sorgt und somit eine größere Schmerzerträglichkeit entsteht, bzw. das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst wird, lag es nahe, die wohltuenden Öle auch in der Geburtshilfe anzuwenden. Es ist mir wichtig, sowenig Medikamente wie möglich bei einem Geburtsverlauf einzusetzen um das Kind nicht unnötig zu belasten und vor allem der Frau zu vermitteln, dass sie selbst fähig ist zu gebären. Genau das konnte ich mit der Aromatherapie bei der Gebärenden erreichen.

Wie es mit Duftwolken so ist, hat sich die duftige Botschaft in Windeseile verbreitet und die hilfreiche Methode hat binnen weniger Jahre Einzug gehalten in zahllose Hebammenkoffer, Geburtshäuser und Kliniken – ganz ohne Werbeaufwand. Gut Ding verbreitet sich eben von allein.

Inzwischen wird international der Einsatz von ätherischen Ölen in der Schulmedizin diskutiert, wie der Bericht der Aromatherapie-Konferenz vom November 2000 in San Francisco zeigt. Dort wurde sogar die Wirkung von ätherischen Ölen bei Tumorerkrankungen und als Antibiotikaersatz erörtert. Es wird sich also zeigen, was die Zukunft uns an wertvollen Erfahrungen bringen wird. Vermutlich wird auch diskutiert werden, inwieweit die Öle nicht doch Arzneien sind, was einerseits so sein mag, aber ein Kamillenwickel und ein Fencheltee sind es genau genommen ebenfalls und werden dennoch traditionell in allen Haushalten eigenverantwortlich verwendet.

Als Hebamme und Mutter stelle ich mich gerne dem Thema der Heilerinnen, denn sind es nicht schon seit Menschengedenken die Frauen und insbesondere Hebammen, die in menschlicher Not helfen und trösten mussten und dabei auf ihre eigenen Fähigkeiten angewiesen waren, da es damals wie heute nicht vor jeder Stube einen Arzt gibt? Zwar können wir heute dank moderner Kommunikationstechnik einen Helikopter mit Notarzt anfordern, aber bis dieser eintrifft, sind die Mütter trotzdem auf sich selbst angewiesen. Wenn Fachleute wegen schlechten Wetters oder anderer Unzulänglich-

---

keiten auf sich warten lassen, hilft eben Beten nur begrenzt, dafür aber z. B. die *Rose-Teebaum-Essenz*: Sie desinfiziert, betäubt und vermeidet Folgeinfektionen bis Hilfe eintrifft. Den Prozess des Gebärens und des Sterbens aber müssen alle Menschen trotz Beistand wie anno domini selbst bewältigen, da heißt es heute wie früher, »na ja, so ist das Leben – da müssen Sie durch.« Ich bin mir sicher, dass es meist Frauen und Mütter waren – und immer noch sind –, die in solchen Situationen getröstet und geholfen haben.

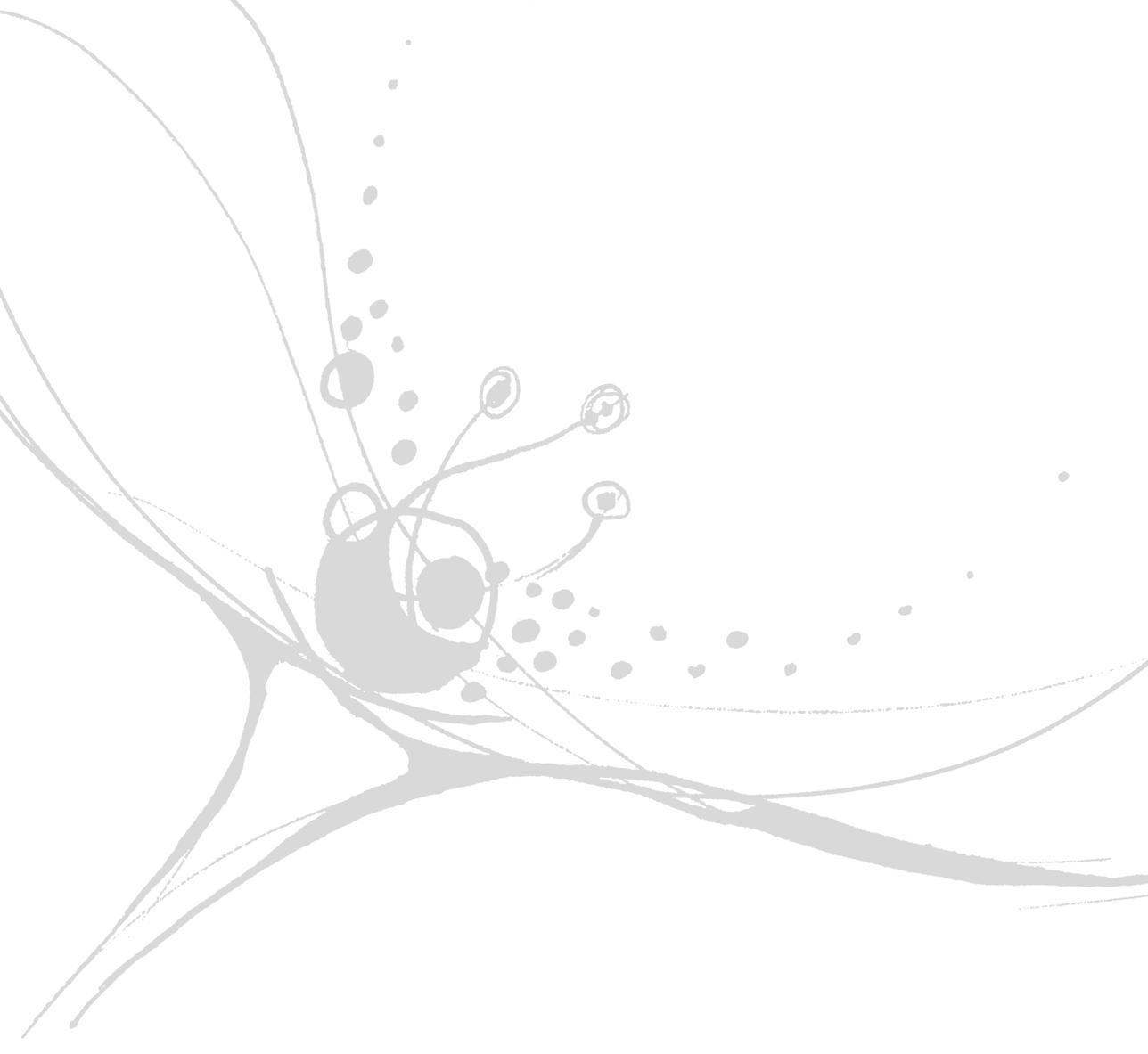
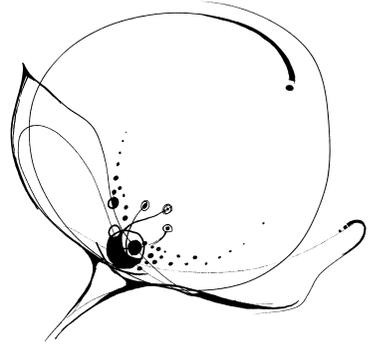
Dieses Buch richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen, ob jung oder alt, Eltern oder Singles, Fachleute oder Laien, wenn auch meine Sprache sich vorwiegend an Frauen wendet, denn sie sind es, die mich mit ihrem Vertrauen und dem Teilhaben-lassen an ihren Geheimnissen bereichert haben. Was nicht bedeutet, dass es nicht zugleich unzählige Männer gibt, die mich schätzen und mir als Frau und Hebamme ihr Vertrauen entgegenbringen, in der Regel jedoch sind die Frauen die Betreuungspersonen in den Familien und deshalb spreche ich diese im Allgemeinen auch an. Haben Sie also Verständnis, wenn ich nicht immer Mann und Frau gleichermaßen nenne, obwohl ich weiß, dass Väter die besten Mütter sein können und Frauen ebenso Ernährerinnen einer Familie sind.

Seien Sie bitte auch einsichtig mit uns, der Lektorin und mir, was die neue Rechtschreibung anbelangt, denn mit so mancher neuen Wort- oder Kommaregel konnten wir uns einfach nicht anfreunden.

Nun wünsche ich Ihnen Zeit und Freude beim Lesen und beim Betrachten der schönen Fototafeln und hoffe, dass Sie in diesem Buch den Rat und die Auskunft finden, die Sie suchen.



*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*

gen aller Art unsere Sprache. Und doch kennen vielleicht auch Sie Situationen, in denen unsere Nase uns z. B. meldet, dass eine andere Person bereits vor uns das Haus betreten hat oder noch nicht heimgekommen ist, oder dass sich womöglich unbekannter Besuch im Haus befindet. Ertappen Sie sich nicht auch dabei, ihre Vermutungen oder Ahnungen über die Anwesenheit anderer Menschen als Intuition zu bezeichnen? Dies ist sicher eine gute Erklärung, aber richtiger wäre zu sagen: »Ich habe es gerochen. Hier ist die Duftnote eines anderen Menschen vorhanden.« Doch wer würde sich wohl so ausdrücken? Viele Menschen lehnen den Vergleich mit der Tierwelt ab, weil sie meinen, als intelligente Wesen hätten wir es nicht nötig, uns wie Tiere am Geruch zu identifizieren. Dabei entspricht es schlicht den Tatsachen, dass unsere vermeintliche Intuition über das Riechhirn informiert wurde, wenn der Duft eines fremden Menschen, eben eines unbekanntes Besuchers, im Haus ist.

*was wir für  
Intuition halten,  
ist oft unser  
Geruchssinn*

Die Wissenschaft interessiert sich seit etwa hundert Jahren für die Physiologie des Riechens, aber erst zu Beginn der 1990er Jahre gelang es den Amerikanern Linda Buck und Richard Axel, Rezeptoren für Duftstoffe zu isolieren und zu identifizieren. In den vergangenen Jahren hat sich die Forschung verstärkt mit unseren körpereigenen Duftstoffen, den weiblichen und männlichen Pheromonen, beschäftigt sowie mit der Funktionsweise des menschlichen Riechsystems und unserem Riechvermögen. Erwähnen möchte ich vor allem die interessante wissenschaftliche Arbeit des Biologen, Chemikers und Mediziners Professor Hanns Hatt und seiner Assistenten am Lehrstuhl für Zellphysiologie der Ruhr-Universität Bochum, die meine Ahnungen und Beobachtungen in Bezug auf unser Riechvermögen bestätigt. Professor Hatts Untersuchungen zu den menschlichen Pheromonen stehen zwar erst am Anfang, aber schon jetzt ist ersichtlich, dass auch unsere Körperduftstoffe, die im Übrigen eine hormonartige Struktur aufweisen, ähnliche Informationen übermitteln wie die in der Tierwelt. Als Frau und Hebamme habe ich mich in den vergangenen Jahren meiner Aromabegeisterung intensiv mit dem Thema Intuition und menschliche Duftbotschaften auseinandergesetzt und war von den Ergebnissen des Wissenschaftlers nicht überrascht, kennt doch auch der Volksmund Sprüche wie: »Bei den beiden stimmt einfach die Chemie, sie ist schon wieder schwanger.« Oder Mütter erzählen: »Ich weiß nicht, ich hab das Gefühl, mein

*unser  
Riechsystem  
beschäftigt die  
Wissenschaftler*

Kind brütet eine Krankheit aus.« Auch Hebammen ahnen schon im Voraus: »Es liegt so was in der Luft, ich glaube diese Geburt wird ein Kaiserschnitt«, oder: »Irgendwie gefällt mir das nicht, es ist zwar alles in Ordnung, aber ich hab da so ein komisches Gefühl.« Menschen nehmen Freunde spontan in den Arm und sprechen Trost oder Mut zu, ohne dass die betroffene Person darum gebeten hat, sich aber über die Zuwendung freut. Ist es nicht so, dass wir oftmals Situationen erleben, die von den einen als Zufall oder Glück, von den anderen als Intuition, von manchen als Fügung oder gar als ein Hexenwerk bezeichnet werden? Ich meine, dass es oft einfach unser Körpergeruch ist, der wichtige Botschaften aussendet, und dass wir alle, wenn wir es einfach nur zulassen würden, dafür empfänglich sein könnten. Die Mutter kann am Körpergeruch erkennen, dass der Stoffwechsel ihres Kindes verändert ist, die Hebamme riecht den Angstschweiß der Gebärenden und die Frau den Adrenalinschub der Kollegin oder der Ärztin. Die Freundin riecht den Ärger und die Unzufriedenheit oder die innere Trauer und spendet Trost.

*»ich rieche, wie es dir wirklich geht«*

Inzwischen ist es auch wissenschaftlich nachgewiesen, dass unsere Gemütszustände sich im Körperduft ausdrücken. Wir wissen, dass diese Zustände hormonell gesteuert werden, somit prägt unsere momentane Hormonsituation ebenso unseren Körpergeruch. Als Frau können wir das auch sehr gut selbst immer wieder feststellen. Es gibt Tage vor den Tagen, an denen wir uns selber nicht riechen können, dann aber sind da Tage, an denen wir ein Kompliment nach dem anderen erhalten, obwohl wir eigentlich gar nichts Besonderes am Aussehen verändert haben. Ich meine, dass auch Männergeruch sich an manchen Tagen verändert und deshalb schon auf Distanz zu erkennen ist, ob »man« sich besser aus dem Weg geht oder »frau« doch lieber Abstand hält. Lernen Sie doch an Ihrem eigenen Körpergeruch bzw. dem Ihres Partners zu überprüfen, ob und wie der Tag gelaufen ist. Versuchen Sie Ihren Körpergeruch ganz bewusst morgens und abends, bei Eustress, also gesunden Alltagsanforderungen, und bei Distress, unangenehmen und krankmachendem Stress, sowie in freudigen Situationen wahrzunehmen. Natürlich, ehe Sie Seife, Shampoo, Deodorants oder Parfüms benutzt haben, und fragen Sie sich, warum Sie sich an manchen Tagen häufiger waschen wollen oder warum Sie mal mehr und mal weniger Duft auf Ihren Körper bringen wollen.

*Hormone bestimmen unseren Körpergeruch*

Jeder von uns produziert ganz individuelle Duftstoffe, die vergleichbar sind mit Fingerabdrücken, und unsere Mitmenschen können diese wahrnehmen und identifizieren. Je besser wir uns kennen, desto weniger lassen sich unsere gegenwärtigen Zustände verbergen. Je fremder wir uns sind, desto schwieriger wird es oft sein, andere Menschen über ihren Körperduft zu identifizieren. Es ist mittlerweile nicht nur bekannt, dass bei Organtransplantationen das Gewebe genau übereinstimmen muss, damit es nicht zu Abstoßungsreaktionen kommt, sondern dass sich sogar der Körperduft eines Menschen durch solche Operationen verändert. Das legt nahe, dass unsere Pheromone ganz eng mit unserem Immunsystem in Verbindung stehen. Bekannt ist ebenfalls, so Professor Hatt, dass lediglich bei eineiigen Zwillingen mit keinerlei Abstoßungsreaktionen zu rechnen ist, da deren Gewebe exakt übereinstimmt. Diese haben übrigens auch den gleichen Körpergeruch und wenn Sie eineiige Zwillinge kennen, dann haben Sie sicherlich auch schon erlebt, wie eng diese Menschen miteinander in Verbindung stehen, egal wie viele tausend Kilometer sie trennen. Womöglich haben Sie überdies schon an Ihrem eigenen Leib erfahren, wie instabil unser Immunsystem wird, wenn wir auf Reisen gehen oder wieder nach Hause kommen: Der geringste Anlass lässt uns krank werden und wir sind völlig überrascht, da wir uns doch eigentlich so gefreut haben auf die Ferne oder die ersehnte Heimkehr. Vermutlich ist das Immunsystem so eng an das Riechsystem gekoppelt, dass es von den unbekanntem Menschengüchen unterwegs einfach irritiert wurde. Deshalb gilt ja auch die Devise: Erst mal ankommen, sich orientieren und der Seele sowie dem Immunsystem Zeit lassen nachzukommen. Wieder zu Hause zurück, kann dies ebenfalls passieren, denn das Haus riecht nun menschenleer, oder wenn Freunde die Wohnung belebt haben, hat das Mobiliar deren Duft angenommen. Unser eigenes Immunsystem muß sich wieder neu orientieren und der Körper kann durch zu schnelles Anpassen bzw. Wiedereingliedern in den Arbeitsprozess durcheinander kommen und erkrankt kurzfristig.

*körper-eigene  
Duftstoffe  
sind wie  
Fingerabdrücke*

*das Riech-  
system steht in  
direkter  
Verbindung mit  
unserem  
Immunsystem*

Interessanterweise können wir die von uns produzierten Pheromone nicht einmal selbst bewusst riechen. Trotzdem verfügen wir über ein speziell darauf ausgerichtetes, so genanntes Vomeronasalorgan (kurz: VNO), ein etwa 1 cm langer und 1–2 mm dicker Schlauch, der sich am Nasengrund befindet und die menschlichen Duftstoffe

identifiziert. Seien Sie also vorsichtig, wenn Sie sich einer Nasenoperation unterziehen müssen, dass dieses Organ nicht verletzt wird, denn immer noch wird seine Existenz von manchen HNO-Ärzten ignoriert und es wird unvorsichtigerweise entfernt. Das VNO teilt uns allerdings nicht mit, was wir riechen, da es vermutlich keinen direkten Zugang zu den Gehirnarealen hat, sondern nur elektrische Impulse weitergibt. Wir erkennen nur an unseren Befindlichkeitsreaktionen, dass wir uns unter bestimmten Menschen wohl fühlen oder aber eine Runde lieber verlassen möchten, weil wir uns unbehaglich fühlen. So lässt uns das VNO in alten Häusern wissen, dass hier schon lange kein Mensch mehr war, denn es riecht verlassen und muffig. Das bedeutet, das Organ ist für unsere Gefühlswelt zuständig und prägt unser Leben ganz entscheidend. Es ist sicherlich spannend, diese Forschungen weiterhin zu verfolgen.

*das Vomeronasalorgan lässt uns Menschen-geruch identifizieren*

Für mich bestätigen die Erkenntnisse über unser Riechvermögen und die körpereigenen Dufthormone, wie wichtig es ist, Mutter und Kind nach der Geburt so wenig wie möglich voneinander zu trennen, damit sich der Geruch des Kindes bzw. der Mutter ohne Fremdeinflüsse einprägen kann. Väter sollten darauf bedacht sein, nicht erst nach dem Arzt, der Kinderschwester und der Oma endlich auch mal Kontakt aufnehmen zu dürfen, sondern so bald wie möglich das Neugeborene bei sich haben zu können und alsbald als Schutzwand aufzutreten, damit das Kind nicht irritiert wird von unnötigen Geruchseindrücken fremder Menschen. Wir Hausgeburtshebammen stellen immer wieder fest, wie viel ruhiger und zufriedener die zu Hause geborenen Kinder in den ersten Lebensmonaten sind. Es ist auf jeden Fall zu unterstützen, dass in den Krankenhäusern alle Neugeborenen ohne Unterbrechung bei der Mutter bzw. den Eltern bleiben und das Personal immer mehr eine beratende anstatt pflegende Funktion übernimmt.

*Geruchseindrücke prägen Neugeborene, beeinflussen Kranke und begleiten Sterbende*

Im Bereich der Krankenpflege bedarf es eines großen Fingerspitzengefühls herauszufinden, wann intensiver Kontakt zu Eltern oder Angehörigen dem Kranken Ruhe und Kraft spendet und wann deren eigene Ängste nur Unsicherheit und Unruhe vermitteln. Selbst vom Sterbeprozess ist bekannt, dass scheinbar bereits bewusste Menschen noch einmal deutlich wahrnehmen, wenn ihre Liebsten anwesend sind und sie nun ganz in Ruhe den »Heimweg« antreten können. Diese Anwesenheit kann aber auch hinderlich sein, solange die

Nächsten das Sterben nicht akzeptieren können. Der Sterbende wartet dann oft auf eine Stunde des Alleinseins um diese Welt zu verlassen. Unsere Gesellschaft muss wieder lernen, dass der Mensch auch ohne ein gesprochenes Wort Botschaften aufnehmen und senden kann. So stimmt es mich traurig, wenn Rettungsmannschaften berichten: »Es ist so schwierig, bei hoffnungslosen Einsätzen Mut zu machen und zu trösten.« Wäre es hier anstelle von Trost und falscher Hoffnung nicht besser, die Wahrheit auszusprechen und humane, gute Sterbebegleitung zu leisten, als sinnlose Hektik zu verbreiten und nutzlose Medikamente zu geben? Einfach da sein und den Menschen Ruhe, Zeit und Geborgenheit vermitteln, wenigstens in diesen letzten Wochen oder Minuten ihres Lebens, egal ob es nun erst einige Tage kurz oder schon fast ein Jahrhundert lang ist. Ein »nur« oder »immerhin« gibt es nicht in der Sterbe- und Trauerbegleitung.

Sterben kann ebenso schmerzhaft und so befreiend sein wie geboren zu werden, beides kann eine lange, nicht vorhersehbare Zeit in Anspruch nehmen oder viel zu früh und überraschend geschehen. So wie es eben Frühgeburten und Übertragungen in einer Schwangerschaft gibt, so warten viele lange Wochen oder Monate auf das ersehnte Ende und andere versterben plötzlich und unangekündigt viel zu früh. Beides, Sterben und Gebären, ist für die Betroffenen und die begleitenden Personen ein nicht wiederholbarer, einmaliger und unvorhersehbarer Prozess.

Das wohl Interessanteste im Bereich der Geruchswahrnehmung und der zwischenmenschlichen Beziehungen ist jedoch die Feststellung, dass selbst das Spermium und die Eizelle die Fähigkeit von Geruchsaussendung und -wahrnehmung besitzen. So ist es laut Professor Hatt wissenschaftlich erwiesen, dass Spermien Strukturen aufweisen, die mit unseren Riechzellen fast identisch sind. Die weibliche Eizelle sendet Duftsignale aus, denen die männliche Samenzelle »entgegenschwänzelt«, wenn auch noch unbekannt ist, welchen Duft die Eizelle denn nun wohl ausstrahlt. Es ist schon erstaunlich, was die Natur sich einfallen lässt, wenn es darum geht, die Spezies Mensch zu erhalten. Spermien erhalten demnach schon in der Gebärmutter den Hinweis, wo es lang geht, denn sie machen sich automatisch auf den Weg zum richtigen Eileiter. Sie wissen genau, ob das reife Ei im rechten oder im linken Eileiter sitzt, und dieser Weg ist in der Relation zur Größe des Spermiums eine recht beachtliche Strecke, die

*Eizelle und  
Spermium  
finden sich über  
Duftstoffe*

Professor Hatt mit einem 30 Kilometer langen vierspurigen Autobahntunnel vergleicht.

Aufschlussreich ist auch die Untersuchung des Schweizer Wissenschaftlers Professor Wedekind, nach der in Scheidungsehen zu 90 % ähnliche Körpergerüche vorhanden sind, während in »Glücksehen« sehr unterschiedliche Gerüche herrschen. Andere Studien belegen, dass Frauen, die Ovulationshemmer nehmen, eine andere Partnerwahl treffen, als wenn sie keine Pille einnehmen. Ein bekanntes Experiment hat gezeigt, dass Frauen in einem Wartezimmer Stühle bevorzugen, die mit männlichem Androsteron besprüht waren, auch wenn dieser Duft nicht bewusst, sondern nur vom Vomeronasalorgan wahrgenommen wird. Der so genannte »Sexappeal«, den Frauen auf Männer ausstrahlen, wird unter anderem vom Eisprung gesteuert, denn der hormonell bedingte Körperduft verrät die Fruchtbarkeit. Ebenso ist bekannt, dass Frauen den Duft von Männerschweiß während des Eisprungs gerne mögen, aber während der Menstruation ablehnen. Unter diesen Aspekten entstehen ganz neue Denkansätze zu dem Problem, Frauen vor Missbrauch zu schützen – aber auch zu der Frage, welches Verhalten und welche Verhütungsmaßnahmen jungen Paaren zu empfehlen sind. Kinderlosigkeit wird auf dasselbe Phänomen zurückgeführt: Mann und Frau haben sich unter falschen Duftvoraussetzungen kennen gelernt, also nicht mit dem wahren Eigengeruch, sondern behaftet mit »künstlichen« Gerüchen, die von den Hormonen der Antibabypille beeinflusst werden. Ich gehe sogar so weit, zu sagen, dass viele Ehekrisen nach dem ersten Kind auftauchen, weil der Partner den Geruch seiner Frau dann als »unbekannt« identifiziert. Schließlich kannten sie sich überhaupt nicht unter normalen zyklischen Bedingungen, zumal noch immer viele Frauen unmittelbar nach dem Absetzen der Pille schwanger werden. Vielleicht hat das alte Sprichwort doch Gültigkeit: »Drum prüfe, wer sich ewig bindet«. Ich würde heute ergänzen, »mit Enthaltbarkeit und ohne Pille«. Als Hebamme bin ich natürlich froh, dass viele Menschen sich trotzdem so gut riechen können und wir uns an dieser Zweisamkeit dann mitfreuen dürfen.

*Körpergeruch  
bestimmt die  
Partnerwahl*

*Hebammen  
freuen sich,  
wenn zwei sich  
riechen konnten*

Nachdenklich stimmt mich allerdings, dass neben den natürlichen menschlichen Pheromonen, von denen der amerikanische Forscher und Biotechnologe Dr. David L. Berliner mittlerweile mehr als fünfzig identifiziert hat, weitere 200 künstliche in Labors hergestellt

werden können. Es fragt sich, welche neuen, unriechbaren Duftmanipulationen in den nächsten Jahren durch die Parfümerie und Kosmetik auf uns zukommen – falls wir ihnen nicht schon ausgesetzt sind. Ich finde es bedenklich, wenn teure künstliche Pheromonkonzentrate angeboten werden um neue biologische Lockmittel zu testen, zumal bislang noch nicht geklärt ist, ob und welche unangenehmen Nebenwirkungen diese künstlichen Substanzen haben.

*manche  
Parfümpro-  
duzenten setzen  
künstlich  
hergestellte  
Pheromone ein*



## Das menschliche Riechsystem

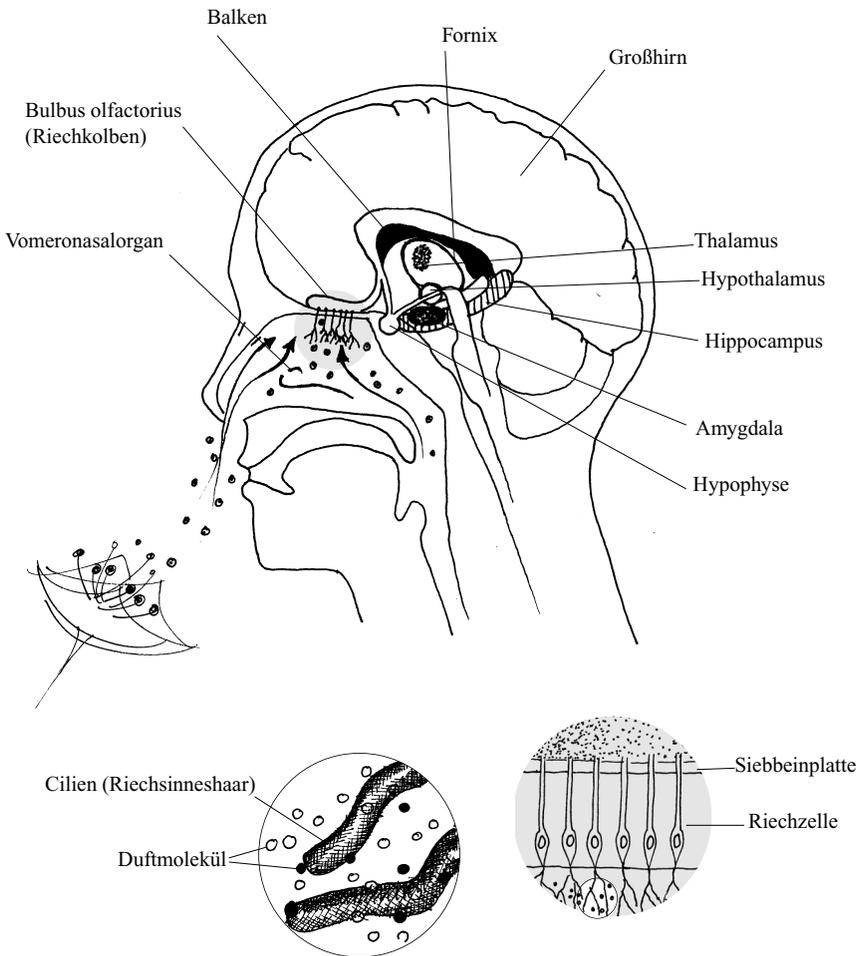
Unser Riechsystem ist wohl das älteste Sinnesorgan, denn bevor die Lebewesen sehen oder hören konnten, konnten sie riechen. Leider aber scheint dieser Sinn im Lauf der Menschheitsgeschichte vergessen worden zu sein. Erst seit kurzem wird er in der Wissenschaft und insbesondere durch den vermehrten Einsatz von Düften wieder neu diskutiert. Obwohl wir im Volksmund oft von Schnüfflern oder naseweisen Kindern sprechen, wissen wir im Grunde viel zu wenig über diesen ersten und ursprünglichen Sinn. Stellen Sie sich vor, Sie könnten Essen, Pflanzendüfte, Ihre Liebsten, die Jahreszeiten oder Gefahr nicht riechen? Das Leben wäre eintönig und arm. In der Tat bezeichnen Menschen, deren Geruchssinn nicht mehr oder vorübergehend nicht funktioniert, ihr Leben oft als leer und nicht mehr besonders lebenswert.

Es ist bekannt, dass der Riechsinn im Mutterleib als Erstes entwickelt ist und der Embryo bereits einige Wochen nach der Zeugung im Mutterleib Geruch wahrnehmen kann. Der Riechsinn ist nach der Geburt bis etwa zur zwölften Lebenswoche sehr ausgeprägt, lässt bis zum dritten Lebensjahr nach, wird wieder stark aufgebaut, erlebt ein Hoch bis Mitte Dreißig und verringert sich dann bis an unser Lebensende um etwa 30 % – was verdeutlicht, weshalb wir Kinder als naseweis bezeichnen, und erklärt, warum manche Großmutter etwas zu viel von ihrem Eau de Cologne verwendet. Wichtig ist, in diesem Zusammenhang immer daran zu denken, dass sämtlich Düfte in der Umgebung von Säuglingen zart und vorsichtig dosiert werden müssen, da diese vermutlich sogar Duftnuancen noch wahrnehmen. Übrigens erkennen Kinder tatsächlich, dass etwas in

*Riechen –  
der älteste und  
erste Sinn des  
Menschen*

der Luft liegt, wie z. B. ein nahendes Gewitter, oder wenn das Parfum 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

Unser Riechsystem ist fähig binnen hundertstel Sekunden ein Duftmolekül zu identifizieren, noch ehe wir wahrnehmen, dass uns ein Duft umgibt. Der Geruchssinn kann etwa 400 000 verschiedene Gerüche in milliardenfacher Verdünnung identifizieren. Viele davon kann unser Bewusstsein registrieren, unzählige werden dagegen unbewusst wahrgenommen und weiterverarbeitet. Doch ob wir einen Geruch bewusst oder unbewusst wahrnehmen, es geschieht immer ohne unser Wollen, denn die etwa 30 Millionen Riechsinneszellen, die beidseitig in die jeweils etwa 2,5 cm<sup>2</sup> große Riechschleimhaut in unserer Nase eingebettet sind, leiten die Duftinformation unmittelbar an unser limbisches System weiter, das direkt neben dem Stammhirn sitzt und nicht vom Großhirn, unserem Verstand, zensiert wird. In der Riechschleimhaut sitzen zahllose Riechsinneshaare, die so genannten Cilien. Von hier wird das Duftmolekül zur Riechsinneszelle transportiert. An den Cilien befinden sich die Riechrezeptoren, an die das passende Duftmolekül andocken kann und im Sinne des Schlüssel-Schloss-Prinzips erkannt wird.

*Riechen wird  
nicht vom  
Großhirn  
zensiert*

Von diesen etwa tausend verschiedenen Riechrezeptor-Proteinen wird durch die Aktivierung von Botenstoffen nun ein Signal in den unterschiedlichsten Hirnzentren ausgelöst. Der Geruchseindruck wird in einen Nervenimpuls verwandelt, wandert durch die Siebbeinplatte ins Schädelinnere, wird durch den Riechkolben (Bulbus olfactorius) verstärkt und tritt ins limbische System ein. Das komplexe Netzwerk aus Nervenbahnen hat direkten Zugang zu unseren Gedächtniszentren, dem Amygdala und dem Hippocampus, die für unsere Emotionen und Erinnerungen zuständig sind. Von dort wird der Impuls an den Hypothalamus weitergeleitet, dem Regler des zentralen und endokrinen Nervensystems. Der Hypothalamus reagiert auf die Dufteinwirkung mit der Ausschüttung von Hormonen. So regt ihn der Duft von Grapefruitöl an vermehrt schmerzstillende Enkephaline zu produzieren, die uns auch Wohlgefühle und Euphorie vermitteln. Die am Hypothalamus hängende Hirnanhangdrüse, die Hypophyse, wird durch das Ylang-Ylang- oder Jasminöl veranlasst Endorphine abzusondern, die uns dann ebenfalls euphorisch machen und schmerzstillend wirken, aber auch aphrodisisch, also erotisch stimmen. Die Hypophyse ist der Regulator für Geschlechtsdrüsen, Schilddrüse und Nebennierendrüsen. Letztere werden beispielsweise durch den aufmunternden Duft von Rosmarin von der

*Riechen  
beeinflusst  
unsere Körper-  
funktionen*

Hypophyse dazu angeregt, mehr Noradrenalin auszuschütten, das uns aktiv und munter werden lässt. Auf den Geruch von Lavendel-extra-Öl oder Kamillenöl antwortet der Körper mit einer verstärkten Produktion des beruhigenden Serotonins, einem Neurotransmitter, der für unser Wohlbefinden sorgt. Darüber hinaus sorgt ein erhöhter Serotoninspiegel auch für die Freisetzung weiterer Botenstoffe wie Dopamine und Opiate, die Schmerzen lindern. Gebildet wird das »Glückshormon« nicht nur im Zentralnervensystem, sondern vor allem im Magen-Darm-Bereich. Dies zeigt, wie wichtig es ist, ätherische Öle nicht nur über die Nase, sondern auch über die Haut (z. B. durch eine Massage) wirken zu lassen.

*ätherische Öle  
wirken über die  
Nase und über  
die Haut*

Bemerkenswert finde ich vor allem, dass jene Hirnbereiche, die für unsere Sinnesorgane zuständig sind, nicht von unserem Großhirn, dem Verstand, kontrolliert werden können – zumindest was erste, unbewusste Sinneseindrücke angeht – und unser zentrales Nervensystem sowie unsere Hormondrüsen tatsächlich unabhängig vom Verstand funktionieren, aber durch Duftbotschaften reguliert und beeinflusst werden können.

Es freut mich auch, dass die Aromatherapie eine Verbindung schafft von unserer Frühgeschichte bis zur modernen Neuzeit. Das Heilen und Leben mit Düften ist vermutlich schon seit Tausenden von Jahren auf dieser Erde verbreitet; und nun wird durch dieses alte Wissen und unser entwicklungsgeschichtlich ursprünglichstes Sinnesorgan das Leben, Gebären und auch Sterben mit schönen Düften und Aromen wieder zu einem erfahrungswerten Prozess, auch wenn er von manchen unangenehmen Erlebnissen wie Schmerz, Krankheit und Sorge begleitet sein mag.

*Heilen mit  
Düften ist eine  
uralte Tradition*

Wie wichtig für uns Menschen das Riechsystem ist, zeigt auch die Tatsache, dass die Riechsinneszellen in kurzen Abständen von ungefähr dreißig Tagen ständig erneuert werden. Beeinträchtigt wird die Funktion der Riechschleimhaut durch Krankheit und Störungen im Calciumhaushalt. Wenn die Nasenschleimhäute angeschwollen sind, lässt das Riechvermögen um ein Vielfaches nach oder verschwindet vorübergehend gänzlich – was nicht von Nachteil sein muss, denn dann werden wir uns der Krankheit besser widmen und unsere Aktivitäten auf ein Mindestmaß reduzieren. Die Wirkung der eingesetzten ätherischen Öle zur Unterstützung des Genesungsprozesses ist trotzdem nicht gestört, weil Düfte auch auf uns wirken,

wenn wir sie nicht bewusst riechen können! Seien Sie also achtsam im Umgang mit kranken Personen und dosieren Sie vorsichtig.

Bei einem zu hohen Calciumanteil in der Nasenschleimhaut wird der Ionenkanal zur Riechsinneszelle blockiert und das Riechvermögen beeinflusst, wir können weniger gut riechen. Umgekehrt fließen bei niedriger Calciumkonzentration mehr Duftbotschaften durch den Ionenkanal und wir können gut riechen. Diesem Mechanismus und der Fähigkeit, dass Calcium diesen Kanal blockieren kann, ist auch das Phänomen der Adaptation zuzuschreiben. Wir nehmen einen Geruch in einem Raum, egal ob angenehm oder übel, nur für kurze Zeit, ca. sieben bis zehn Minuten, wahr und riechen ihn danach nicht mehr. Erst beim Verlassen und erneuten Eintreten erkennen wir den vorhanden Geruch im Raum wieder.

Des Weiteren konnten Wissenschaftler feststellen, dass die Riechzellen die größte Genfamilie in unserem Genom überhaupt darstellen. Es braucht mehr als 1000 Gene um die Riechrezeptor-Proteine des vermeintlich »niederen« Riechsinnns herstellen zu können. Ebenso interessant finde ich, dass der Mensch die Fähigkeit besitzt sich durch Geruch an Erlebtes zu erinnern. Der dafür zuständige Hirnanteil, die Amygdala, der die Verwaltungszentrale aller Erinnerungen ist, funktioniert wie eine unendlich große, nicht begrenzte Computerfestplatte, die sämtliche Eindrücke speichert und bei Bedarf abrufen kann. Es kommt allerdings vor, dass manche Daten nicht richtig zugeordnet werden können, weil wir – um in der Computersprache zu bleiben – nicht alle Dateien ordentlich in den zugehörigen Ordner abgelegt haben, und uns ein Duft zwar bekannt vor kommt, wir aber nicht mehr wissen, an was er uns erinnert. Denken Sie daran: Der Mensch vergisst wirklich nichts – zumindest, was Erlebtes in Verbindung mit Duftbotschaften anbelangt.

Ätherische Öle können sonach mit Hilfe des oben dargestellten komplizierten Regelwerks über unser limbisches System und einen Reiz-Reaktions-Mechanismus unseren Körper beeinflussen, Wohlbefinden auslösen und damit Heilungsprozesse unterstützen. Geruch löst die Produktion neurochemischer Stoffe (Neurotransmitter oder Botenstoffe) aus, die Einfluss nehmen auf unsere Hormonproduktion, unsere Stimmung und unsere Emotionen. Die Duftmoleküle werden über den Blutweg innerhalb von Minuten ins Blut transportiert, verstoffwechselt und binnen einiger Stunden wieder

*Gerüche lösen  
Erinnerungen  
aus*

*das Riechhirn  
funktioniert wie  
eine Computer-  
festplatte*

ausgeschieden. Aus diesem Grund ist es ratsam, in der Aromatherapie nur mit naturreinen Substanzen zu arbeiten. Ob ätherische Öle über die Inhalation, die Haut oder gar die Einnahme in den menschlichen Körper gelangen, der Mechanismus der Identifikation erfolgt immer über den Geruchssinn. Dies sollte bei jeder Therapie bedacht werden. Die Nase des Menschen ist demzufolge auch maßgeblich daran beteiligt, ob eine Behandlung mit Erfolg durchgeführt werden kann, denn wenn es jemandem »stinkt«, wird er sich unter einem Adrenalinschub der Behandlung nicht so gut widmen können und eine notwendige Schmerzbehandlung wird nicht so erfolgreich sein wie bei einer Person, die sich wohl fühlt und sich ganz entspannt der anstehenden Therapie hingeben kann. Diese Beobachtungen können sicherlich viele Physiotherapeuten bzw. deren Patienten bestätigen, aber auch in der Geburtshilfe finden diese interessanten Erkenntnisse mittlerweile Beachtung.

Während meiner Hebammentätigkeit hat es sich immer wieder erwiesen, wie sehr Gerüche selbst über die Wahl des Geburtsorts entscheiden können. Eigentlich sollten dabei Aspekte im Vordergrund stehen wie eine geborgene Atmosphäre, die freie Entscheidung über die Gebärhaltung, natürliche Begleitmaßnahmen oder auch bei manchen Eltern die Sicherheit technischer Überwachungsmöglichkeiten für Mutter und Kind. Trotzdem wurde ich des Öfteren eines Besseren belehrt, wenn nämlich Eltern, insbesondere Männer, darauf bestanden auf keinen Fall mehr die Geburt ihres Kindes in einem Haus erleben zu müssen, in dem es nach Desinfektionsmittel und Krankheit stinkt. Mit dem Einsatz einer Duftlampe könnte hier demnach auch in Entbindungsabteilungen schnell Abhilfe geschaffen werden, denn negative Gerüche sollten die Entscheidung über einen Geburtsort tatsächlich nicht beeinflussen.

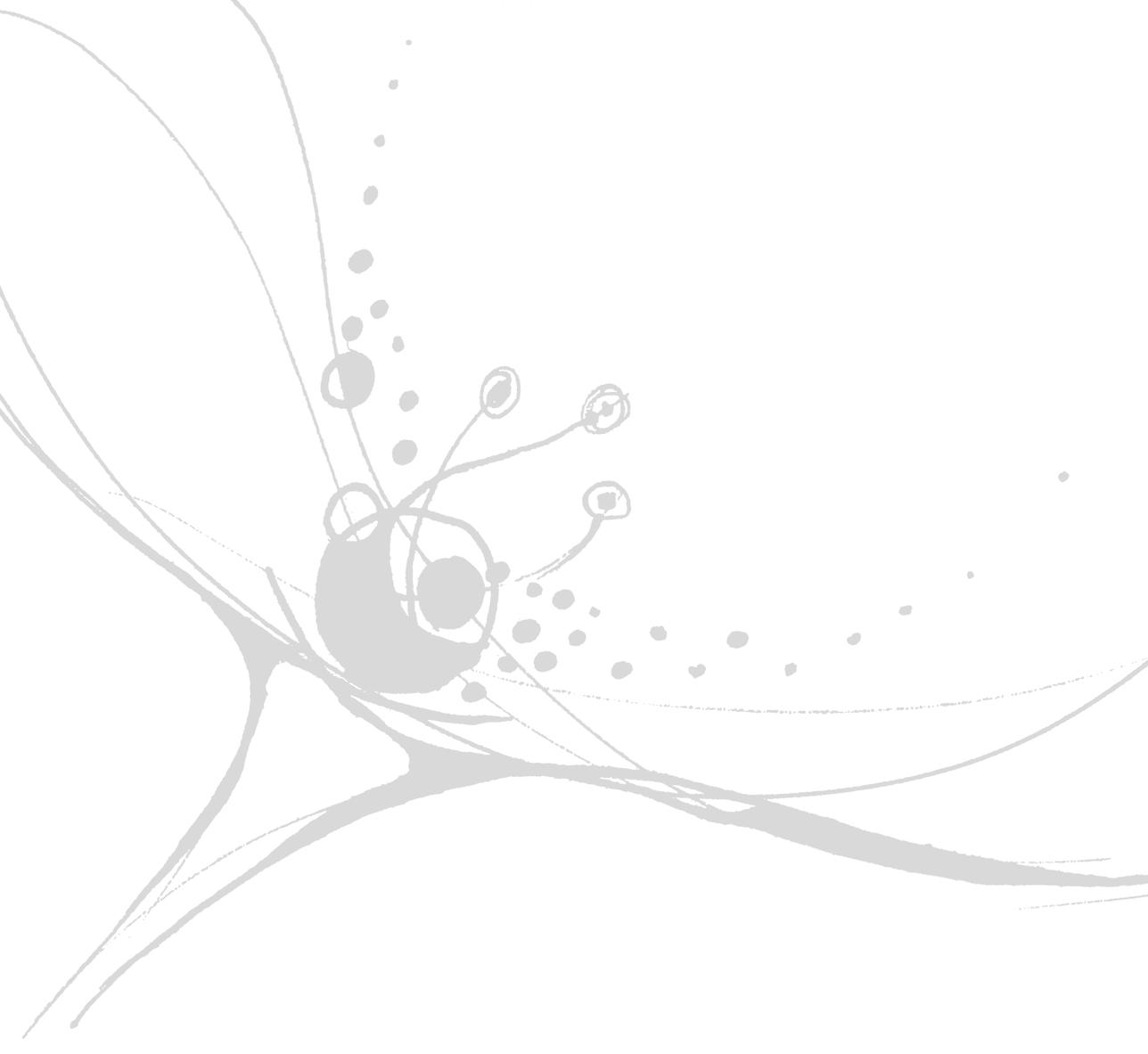
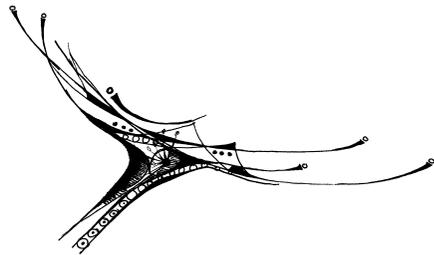
Es lohnt sich also wirklich, mit geeigneten Düften eine harmonische Behandlungs- und Arbeitswelt zu schaffen!

*angenehme  
Düfte fördern  
den Erfolg  
einer Aromatherapie*





*Hydrolate,  
fette Pflanzenöle  
und weitere  
Trägersubstanzen*



Das folgende Kapitel gibt Ihnen einen Überblick über verschiedene Trägersubstanzen, mit denen ätherische Öle vermischt werden, damit die Haut sie aufnehmen kann. Ob nun als Körper- oder Massageöl, Kosmetik oder Heilwasser, Bad oder Wickel – den Duftölen muss immer ein Emulgator beigelegt werden, ehe sie durch die Haut wirken können. Auf den nächsten Seiten erhalten Sie deshalb die wichtigsten Informationen über die Anwendungsmöglichkeiten, Wirkungsbereiche und Qualität von Hydrolaten, fetten Pflanzenölen, Mazeraten sowie anderen Trägersubstanzen, die auch für die Herstellung von Balsamen und Salben nötig sind.

Die Abschnitte über die raffinierten Pflanzen- und Mineralöle habe ich nur angefügt, weil diese minderwertigen Substanzen in vielen Kosmetik-, Pflege- und Heilprodukten als haltbare und billige Grundlage dienen und ich es für wichtig halte, dass wir wissen, welche Erzeugnisse wir unserem Körper im Laufe des Lebens zumuten.

*ätherische Öle  
benötigen einen  
Emulgator,  
wenn sie über  
die Haut wirken  
sollen*



## Hydrolate und ihre Anwendungsmöglichkeiten

Die Hydrolate werden häufig auch als Pflanzen- oder Blütenwässer bezeichnet. Sie werden ebenso aus der Destillation von Hölzern, Harzen und Wurzeln gewonnen. Wie bei der Herstellung ätherischer Öle beschrieben (Seite 314), besteht das Destillat aus Wasser und ätherischem Öl, das in der so genannten Florentinerflasche – einer großen Glasflasche mit engem Hals – aufgefangen wird. Nach Entnahme des ätherischen Öls bleibt das Hydrolat zurück.

Dieses Nebenprodukt der Destillation enthält heilende Substanzen und stellt eine hervorragende Ergänzung zu den Aromamischungen dar. Das Hydrolat enthält die wasserdampflichen und wasserlöslichen Wirkstoffe der jeweils destillierten Pflanze. Dabei handelt es sich meist um sanfte Wirkstoffe, die gut hautverträglich sind, einen entzündungshemmenden Effekt besitzen, sowie meist als adstringierend und angenehm kühlend auf der Haut empfunden werden. Es ist sinnvoll bei einer aromatherapeutischen Behandlung so viel Wirkstoffe wie möglich von ein und derselben bzw. verschiedenen Pflanzen zu verwenden, also die ätherischen Öle, die Hydrolate und

*das Hydrolat ist  
ein duftendes,  
hautpflegendes  
Nebenprodukt  
mit heilenden  
Substanzen*

die fetten Pflanzenöle, somit stehen wasserdampfvlüchtige, wasserlösliche und fettlösliche Wirkstoffe in Kombination zur Verfügung. Auf diese Art werden Inhaltsstoffe zur Heilung verwendet, die der Pflanze sanft entzogen wurden und damit auch eine reizfreie Behandlung für den Menschen ermöglichen. Im Gegensatz dazu sind Alkoholextraktionen oft mit Hautreizungen verbunden, so wie eben die Verwendung von Alkohol auf der Haut zu einer problematischen Veränderung führen kann, zumindest austrocknend wirken wird.

In der Therapie sind Hydrolate ebenso wichtig wie in der Hautpflege oder Kosmetik. Eingesetzt werden können Hydrolate in der Babypflege, zur Wundbehandlung, zur Feuchtigkeitsregulierung der Haut, als Gesichtswasser oder Rasierwasser. Der sanfte Duft einiger Blütenwässer eignet sich auch gut für die Duftlampe.

Mir ist aufgefallen, dass ich zur heißen Jahreszeit häufiger ätherische Öle in Hydrolaten anwende, während ich im Winter fettes Pflanzenöl als Trägersubstanz benutze. Hydrolate ziehen schnell in die Haut ein, erfrischen und führen Feuchtigkeit zu, sie können schnell und häufig angewendet werden. Zur heißen Jahreszeit wird fettes Öl nicht so angenehm auf der Haut empfunden bzw. es eignet sich oft besser erst für die abendliche Anwendung.

### *Qualität und Haltbarkeit*

Bei Hydrolaten ist es ebenso wichtig, auf gute Qualität zu achten. Insbesondere, wenn die wohlriechenden Heilwässer in der Kranken- und Wundpflege benutzt werden, sollte nur beste Qualität verwendet werden, d. h. kbA-Hydrolate sind zu bevorzugen. Ein Problem stellt bei Hydrolaten die Gefahr der Verunreinigung dar. Den Bauern muß in den einzelnen Ländern der Erde oft erst noch bewusst gemacht werden, dass die Hydrolate nur in absolut saubere Gefäße gefüllt werden dürfen. Ein weiteres Kriterium guter Qualität ist der richtige Transport. Wässer, auch Blütenwässer, sind leicht verderbliche Ware und reagieren deshalb extrem empfindlich auf Hitzeeinwirkung. Die Gefahr der Verkeimung der Hydrolate ist größer als angenommen wird. Deshalb bin ich – wie bei den einzelnen Ölen meiner »Bewährten Aromamischungen« – dankbar, dass Apotheker Wolz aus der Bahnhof-Apotheke in Kempten das Thema Qualitätsprüfung sehr ernst nimmt. Er spricht nicht nur davon, wie so viele Firmen, sondern handelt auch und kontrolliert alle Substanzen tatsächlich.

*Hydrolate  
erfrischen und  
erhalten die  
Feuchtigkeit  
der Haut*

*gute Qualität  
beginnt beim  
Produzenten*

Hydrolate sollten Sie im klinischen Alltag wie auch zu Hause unter optimalen Bedingungen lagern. Sollten Großmengen bevorratet werden, so müssen diese immer in kleine Glasflaschen randvoll umgefüllt werden. Beim Entnehmen einer Teilmenge sollten Sie immer peinlichst darauf achten, dass der Flaschenhals nicht berührt wird um eine Keimübertragung zu vermeiden. Am besten wäre es, das Hydrolat mit einer Pipette zu entnehmen oder einen Sprühaufsatz oder einen Spender zu verwenden. Nach Gebrauch muss die Flasche sofort verschlossen und an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahrt werden. Restmengen eines Hydrolats sollten Sie bald aufbrauchen oder in kleinere Flaschen umfüllen. Im medizinischen Einsatz sollten geöffnete Hydrolate binnen weniger Wochen verwendet werden. Als Kosmetikwasser kann es dagegen über einige Monate benutzt werden.

In vielen Firmenkatalogen wird bei Hydrolaten eine Haltbarkeit von einem Jahr angegeben. Bedenken Sie jedoch, dass das Hydrolat bereits bei der Firma gelagert worden ist und deshalb zu Hause nur noch für wenige Monate in bester Qualität zur Verfügung steht. Die meisten Hydrolate werden im Sommer und Frühherbst geliefert, also sollten sie binnen eines Jahres verwendet werden, denn dann gibt es neue Ware. Es macht also keinen Sinn, eine große Vorratswirtschaft zu betreiben. Vielmehr ist es bei allen Produkten aus der Aromatherapie wichtig, zu bedenken, dass es sich dabei um lebende Naturprodukte handelt, die vergänglich sind. Qualität und Haltbarkeit der Destillate sind abhängig von Standort, Ernte, Klima und Lagerung. Wie ein Tafelwein, der bis zur nächsten Weinlese getrunken sein sollte, darf auch ein Hydrolat nicht allzu lange im Regal stehen.

Da das Problem der Verkeimung von Hydrolaten erst seit kurzem bekannt ist, setzen nun manche Firmen den Wässern einen geringen Anteil reinen Alkohols zu. Dies ist sicherlich richtig, jedoch muss die Wirkung der einzelnen Duftwässer unter diesem Zusatz noch beobachtet werden. Ich meine, dass insbesondere bei der empfindlichen Babyhaut sowie bei Schleimhautbehandlungen auf alkoholisierte Hydrolate verzichtet werden sollte. Ideal wäre, wenn Sie sich Hydrolate frei von Alkoholzusatz nur in kleinen Mengen besorgen, denn damit wird eine erhöhte Keimzahl am einfachsten vermieden.

Natürlich kann den Hydrolaten ein ätherisches Öl zugegeben werden, um die Stabilität des Wassers zu erhöhen. Dafür eignet sich am

*Hydrolate sind empfindliche Heilwässer und müssen sorgsam behandelt werden*

*Hydrolaten wird oft Alkohol beigefügt um eine Verkeimung zu verhindern*

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 Rosenshydrolat 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

## Pfefferminzhydrolat

Der frische, belebende, aufmunternde Geruch der Minze findet sich auch im Hydrolat wieder. Es wirkt tonisierend auf Muskulatur und Blutgefäße. Wann immer Sie den Duft und die Wirkung der frischen Pfefferminze benötigen, aber kein fettes Körperöl mit ätherischem Öl einsetzen möchten, eignet sich das Hydrolat.

Zum Abstillen kann das Hydrolat in Quark eingearbeitet werden und als Auflage benutzt werden; Sie können auch die Brüste mit einem mit Pfefferminzhydrolat getränkten Tuch häufig kühlen. Aber nur, wenn gänzlich abgestillt wird, zumindest muss eine Stillpause von mindestens vier Stunden nach der letzten Anwendung eingehalten werden. Das Neugeborene wie das Kleinkind dürfen auf keinen Fall in Kontakt mit dem Pfefferminzgeruch kommen, sie sollten also auch nicht von der Mutter getragen werden, während die Brust mit einer Pfefferminzaufgabe gekühlt wird.

Unter dem Zusatz von einigen Tropfen des reinen ätherischen Öls der Pfefferminze verstärkt sich die Wirkung des Pfefferminzhydrolats. In dieser Kombination bringt es kühlende Erfrischung und hat einen blutstillenden Effekt bei Nasenbluten sowie bei starken Menstruationsblutungen. Es ließe sich bestimmt auch bei anderen akuten Blutungen einsetzen. Das Pfefferminzhydrolat sollte dann im Nacken bzw. auf der betroffenen Körperstelle aufgelegt werden. Es ist wirklich ein gutes Erste-Hilfe-Mittel, bis weitere medizinische Maßnahmen von Fachpersonen eingeleitet werden.

Einen wunderbar kühlenden Effekt hat das Pfefferminzhydrolat, mit und ohne Pfefferminzöl, bei gestauten Venen und Krampfadern. Befeuchten Sie zunächst Ihre Beine mit Pfefferminzhydrolat und pflegen Sie sich im Anschluß mit dem *Lavendel-Zypressen-Öl*. Insbesondere an heißen Tagen werden Sie von der angenehm kühlenden Wirkung begeistert sein.

An heißen Sommertagen empfiehlt es sich zur Erfrischung, zur Kreislaufstabilisation und zur Konzentrationsförderung. Schüler lieben es ebenso wie Erwachsene. Bitten Sie Kolleginnen oder Freundinnen eine Handvoll Hydrolat in Ihren Nacken zu träufeln und mit schnellen Handbewegungen in Richtung Haaransatz zu streichen, während sie dabei kräftig blasen. So entsteht ein angenehm frischer Wind, der Ihnen für längere Zeit Kühle vermittelt. Natürlich ist es auch herrlich erfrischend, das Pfefferminzhydrolat auf Armbeugen

### Qualitätsmerkmale

---

*Geruch:*  
frisch

*mit frischem  
Schwung voran*

und Kniekehlen zu verteilen. Intensiviert wird die Wirkung, wenn Sie eines der *Konzentrationsöle* von meinen »Bewährten Aromamischungen« oder das reine ätherische Öl einer Minzesorte hinzugeben, aber bitte vor Gebrauch immer kräftig schütteln.

Würden solche frischen Brisen geplagten Schülern um die Ohren wehen, könnte vielleicht so manche Schulaufgabe an heißen Tagen doch noch mit einer besseren Konzentration beendet werden.

Bei der Verwendung von Pfefferminze als Hydrolat sollten Sie die genannten Kontraindikationen ab Seite 414 berücksichtigen.



## Rosenhydrolat

Das bekannteste und beliebteste Hydrolat ist das Rosenhydrolat, das überwiegend aus der Destillation der Damascener Rose stammt. Zunächst habe ich mit dem wundervollen türkischen Rosenhydrolat am meisten Erfahrungen gesammelt. Als ich in der Türkei hörte, dass das Hydrolat zur Pflege von fiebernden Kindern benutzt wird und bei kranken Menschen Waschungen mit Rosenhydrolat durchgeführt werden, haben auch meine positiven Erfahrungen kein Ende mehr genommen. Seit ich nun den herrlichen Duft des Rosa-Alba-Hydrolats aus Bulgarien kenne, freue ich mich, dass es – wenn es ausreichend zur Verfügung steht – in meinen Mischungen enthalten ist.

Der zarte Duft des Rosenhydrolats passt gut zur Geburtshilfe und Frauenheilkunde. Werdenden Vätern rate ich, die Frau während der Wehen mit dem Hydrolat zu erfrischen, dies ist eine sehr liebevolle Hilfe für die Gebärende und stimmt auch den werdenden Vater gut auf das Geschehen ein.

Bewährt hat sich der Gebrauch von Rosenhydrolat bei wunden Babypopos, bei wunden Brustwarzen der stillenden Mutter, bei Scheiden- und Penisinfektionen, bei ekzematisher Haut, bei Pubertätsakne und als Rasier- oder Gesichtswasser. Bei überanstrengten Augen ist ein Wattepad, mit Rosenhydrolat getränkt, eine wahre Wohltat, selbst Augenbindehautentzündungen klingen ab. Um trockener, strapazierter Haut Feuchtigkeit zuzuführen oder juckende Körperteile zu besänftigen, lohnt es sich, die Haut vor dem Gebrauch eines Körperöls mit Rosenhydrolat zu befeuchten. Bei

### Qualitätsmerkmale

---

*Geruch:*  
blumig-rosig

offenen Wunden legen Sie mehrmals täglich eine sterile Kompresse auf, die mit Hydrolat und geeigneten ätherischen Ölen (Seite 285) getränkt ist. Im Genitalbereich haben sich Spülungen mit Rosenhydrolat bewährt. Frauen, die häufig unter Pilzinfektionen leiden, sollten Rosenhydrolat am besten täglich zur Intimpflege benutzen.

Auch Männer schätzen und lieben den angenehm heilenden Duft des Rosenwassers. Sie verwenden es ebenfalls gerne als Gesichtswasser und als Wundheilwasser. Für ein Rasierwasser geben Sie am besten noch einige Tropfen Zedernöl hinzu.

Soll ein Hauch Rosenduft einem Raum Atmosphäre verleihen, so geben Sie Rosenhydrolat in die Duftlampe.

*nicht nur  
Frauen lieben  
Rosenhydrolat*



## Rosmarinhydrolat

Der krautige und erfrischende Duft des Rosmarinhydrolats hat eine wunderbar anregende Wirkung. Rosmarinwasser macht nicht nur müde Beine wieder munter, sondern weckt auch eingeschlafene Geister. Es besitzt eine kreislaufstimulierende Wirkung und stabilisiert den Blutdruck. Bei Morgenübelkeit und Kreislaufschwäche hat sich eine Einreibung mit Rosmarinwasser schon oft bewährt. Bei extremer Schwäche kann noch ätherisches Rosmarinöl zugegeben werden. Ich verwende es gerne bei Frauen mit Kreislaufschwäche nach der Geburt und unterweise den Vater die Frau vor dem nächsten Aufstehen ebenfalls an den Beinen und am Rücken damit einzureiben. Zur Mobilisation nach einer Operation oder einer Vollnarkose wenden auch Krankenschwestern das Rosmarinhydrolat mit gutem Erfolg an. Vielleicht aber müssen Sie es ihren Lieben oder der Freundin als Geschenk in die Klinik mitbringen, da noch wenige Verwaltungen dem Personal und den Patienten so gute Naturheilmittel zur Verfügung stellen.

Rosmarinhydrolat an einem heißen Sommertag auf einer langen Autofahrt als Erfrischungswasser im Nacken- oder Wadenbereich aufzutragen wirkt beinahe wahre Wunder und Sie können mit Aufmerksamkeit und Konzentration die Reise fortsetzen.

Eine regelmäßige Anwendung zur Massage der Kopfhaut belebt nicht nur, sondern stärkt das Haar und wirkt einer Schuppenbildung entgegen. Ob dadurch wirklich wieder ein verstärktes Haarwachs-

Qualitätsmerkmale

*Geruch:*  
krautig

tum entsteht, möchte ich lieber nicht behaupten. Einen duftenden Versuch mit dem Zusatz von einigen Tropfen Zeder ist es aber wert. Unangenehmer Fußschweiß verschwindet aber bestimmt bei regelmäßiger morgendlicher und abendlicher Einreibung der Fußsohlen.



## Salbeihydrolat

Der krautige, etwas herbe Geruch des Salbeihydrolats ist für manche Nasen gewöhnungsbedürftig. Es kann immer dann verwendet werden, wenn eine reinigende Wirkung für die Haut erwünscht ist.

Da es ebenfalls eine adstringierende Wirkung besitzt, kann es wie Pfefferminzhydrolat benutzt werden, hat dabei jedoch den Vorteil, dass es nicht so intensiv riecht und insbesondere in Anwesenheit von Säuglingen eher benutzt werden kann. Bitte achten Sie aber als Mutter wie als Hebamme stets darauf, ob das Kind wirklich keine Auffälligkeiten in seinem gewohnten Atemrhythmus zeigt.

Für Männer kann ein herrlich duftendes Rasierwasser hergestellt werden, das kleine Schnittwunden schnell abheilen läßt.

Wie Pfefferminzhydrolat, so kann auch Salbeiwasser für Mundspülungen verwendet werden. Unter Ergänzung der »Bewährten Aromamischungen« *Erkältungsöl befreiend* oder *Rose-Teebaum-Essenz* kann eine beginnende Rachenentzündung im Keim erstickt werden, da beide Hydrolate eine entzündungshemmende Wirkung besitzen. Bei erhöhtem Blutdruck eignet sich das Salbeihydrolat besser als Pfefferminzhydrolat zur Behandlung von Fußschweiß.



## Sandelholzhydrolat

Das Hydrolat des Sandelholzes besitzt einen weichen, samtigen und zarten Duft. Dieses Wasser eignet sich wirklich hervorragend für eine Anwendung am Abend. Es besänftigt nicht nur gestresste Sinne, sondern auch vom Alltag strapazierte Haut.

Bei der Behandlung von kranken Menschen kann anstatt dem beliebten Rosenhydrolat auch einmal Sandelholzhydrolat verwendet werden um die Haut zu befeuchten bzw. ein Körperöl damit zu vermischen. Fetten Körperölen gibt es eine erdige Note.

### Qualitätsmerkmale

---

*Geruch:*  
krautig

### Qualitätsmerkmale

---

*Geruch:*  
samtig

Für Männer läßt sich ein wunderbares Rasierwasser herstellen, das sich zur Anwendung am Abend eignet, wenn Sie noch einige Tropfen Tonkabohne und vielleicht einen Tropfen Rose zufügen.



## Teebaumhydrolat

Unmengen ätherischen Teebaumöls werden jährlich destilliert. Somit ergeben sich große Mengen an Teebaumhydrolat, das herb und krautig riecht, manche empfinden es als gewöhnungsbedürftig. Es ist bekannt, dass das »*Melaleuca alternifolia*«, so der lateinische Name des Teebaumöls, für unzählige Situationen eingesetzt werden kann. Bei häufig empfohlener Anwendung von Teebaumöl würde ich raten das Teebaumhydrolat zu verwenden bzw. eine Kombination von beiden, besonders bei großflächigen Haut- oder Wundbehandlungen, da Teebaumöl im Übermaß verwendet zu Hautirritationen führen kann und somit genau das Gegenteil erreicht würde.

Zur Behandlung von jugendlicher Akne hat sich das Teebaumhydrolat bereits bewährt. Ich persönlich empfehle gerne es mit dem duftenden Rosenhydrolat zu mischen.

### Qualitätsmerkmale

---

*Geruch:*  
herb



## Zypressenhydrolat

Das Destillat der Zypresse ist eines der unbekanntesten, wobei sein etwas holziger Geruch für viele Nasen bestimmt angenehm ist. Zypressenhydrolat eignet sich ebenfalls als Gesichts- und Rasierwasser. Bei der täglichen Anwendung des *Lavendel-Zypressen-Öls* ist es ratsam, die Hautpartien mit Zypressenhydrolat zu befeuchten, wenn Ihnen das Myrten- oder Salbeihydrolat nicht zusagt oder Sie einfach eine Abwechslung möchten.

Wie Rosmarinhydrolat kann auch Zypressenwasser zur Haarpflege und Stärkung feiner Haare benutzt werden. Massieren Sie Ihre Kopfhaut regelmäßig mit einem dieser Hydrolate ein und geben Sie pro Anwendung zwei Tropfen Zedernöl hinzu oder 30 Tropfen in die 100 ml-Flasche. Bei der Entscheidung wird wieder einmal Ihre Nase gefragt sein, denn Sie wissen ja: Diese hat immer Recht und ist Ihnen immer um eine Nasenlänge voraus.

### Qualitätsmerkmale

---

*Geruch:*  
holzig