

# Ätherische Öle

## Anwendung und Wirkung von Duftstoffen aus der Natur

Ätherische Öle können das Wohlbefinden verbessern, vor Mückenstichen schützen oder Motten aus dem Kleiderschrank vertreiben. Informieren Sie sich vor dem Kauf eines ätherischen Öles über die richtige Anwendung und eventuelle Vorsichtsmaßnahmen. Achten Sie beim Kauf auf die Bezeichnung 100 % natürlich ätherisches Öl. "die umweltberatung" gibt Ihnen Tipps für die Anwendung von ätherischen Ölen.

Natürliche ätherische Öle werden aus Pflanzen gewonnen. Sie sind in winzigen Öltröpfchen im oder auf dem Pflanzengewebe zu finden und erfüllen für die Pflanze lebenswichtige Funktionen. So locken sie z.B. Insekten an oder schützen die Pflanze vor Krankheiten. Weiters können Pflanzen mit Hilfe von ätherischen Ölen konkurrierende Pflanzen unterdrücken oder Bakterien, Pilze und Tiere abwehren.

Uns zieht der Duft vieler Pflanzen an. Wir nehmen ständig Gerüche auf, die über die Nase direkt an das Gehirn weitergeleitet werden. Hier beeinflussen Duftstoffe unsere Gefühle und viele Körperfunktionen. Beim Geruch von Zimt und Bratäpfeln denken wir sofort an Weihnachten, der Duft der Sonnencreme erinnert uns an den letzten Urlaub am Meer. Über Haut und Schleimhäute gelangen ätherische Öle in das Gewebe und in den Blutkreislauf und können so Körperfunktionen beeinflussen.

### 30 Rosenblüten für einen Tropfen Öl

Ätherische Öle werden aus unterschiedlichen Teilen der Pflanze gewonnen. Teebaumöl gewinnt man aus Blättern und Zweigen des Teebaums, Sandelholzöl aus dem Holz des Baumes, Geranienöl aus dem Kraut der Pflanze und Rosenöl aus den Blütenblättern der Rose. 5.000 kg Rosenblüten ergeben nur ein Kilogramm Rosenöl. Das bedeutet, dass 30 aufgeblühte Rosenblüten nur einen Tropfen ätherisches Öl liefern. Für die Herstellung von einem Kilo Lavendelöl werden dagegen nur 120 kg Lavendelblüten benötigt. Das ist einer der Gründe, warum die Preise für reine ätherische Öle sehr unterschiedlich sind.

### Positive Wirkung ätherischer Öle

Ätherische Öle wirken unterschiedlich und können auf verschiedene Arten eingesetzt werden. Am häufigsten werden sie in Duftlampen



Duftschale

Foto: "die umweltberatung"

zur Verbesserung der Raumluft verwendet. Die Gerüche wirken nicht nur auf unsere Stimmung. Sie können in lauen Sommernächten auch lästige Gelsen fernhalten oder in Cremes eingesetzt das Hautbild verbessern.

Die Wirkung einiger beliebter ätherischer Öle in Kürze:

**Citronella:** Insekten abweisend, erfrischend

**Eukalyptus:** hustenlindernd, desinfizierend, insektenabweisend

**Lavendel:** wundheilend, regt die Verdauungssäfte an, insektenabweisend, bei Nervosität beruhigend, einschläffördernd

**Melisse:** krampflösend, antidepressiv; gegen fette und unreine Haut

**Orange:** aufmunternd, anregend, gegen unreine Haut, geeignet für Massageöle

**Rose:** nervenberuhigend, harmonisierend; geeignet für reife, trockene und empfindliche Haut

**Salbei:** schweißregulierend, stärkend, ausgleichend, gegen Entzündungen der Mundschleimhaut  
**Teebaumöl:** antiseptisch, keimtötend, insektenabweisend; für die Pflege fettiger Haut

**Zedernholz:** entspannend, wärmend, insektenabweisend, geeignet als Mottenmittel

**Zitrone:** konzentrationsfördernd, daher auch besonders geeignet für Büro und Arbeitszimmer; gegen fettige Haut

### Anwendungsbereiche

### Duftlampen zur Verbesserung der Raumluft

Das beste Material für eine Duftlampe ist Sinterkeramik oder Glas. Füllen Sie den Behälter mit Wasser und geben Sie je nach Raumgröße 3-10 Tropfen ätherisches Öl dazu. Durch ein Teelicht wird das Wasser-Öl-Gemisch erwärmt und der Duft verteilt sich im Raum. Wenn die Duftlampe bereits warm ist, füllen Sie nur warmes Wasser nach, denn sonst kann die Aromalampe Sprünge bekommen! Die ätherischen Öle können einzeln oder gemischt eingesetzt werden.



Duftlampe

Foto: "die umweltberatung"

### Badezusätze

Ätherische Öle werden im Badewasser zum Entspannen, Beleben oder gegen Erkältungen eingesetzt. Verwenden Sie sie gemeinsam mit natürlichen Emulgatoren wie Honig, Milch oder flüssige Neutralseife. Öle mischen sich nur schwer mit Wasser. Emulgatoren dienen dazu, das Öl mit Wasser zu verbinden. Für ein entspannendes Bad mischen Sie 4 Esslöffel Honig, Milch oder flüssige Neutralseife mit 5 - 10 Tropfen ätherischem Öl! Geben Sie den duftenden Badezusatz in die volle Badewanne.

#### Tipp

Geben Sie ätherische Öle nie ohne Emulgator (Milch oder Honig) ins Badewasser, da diese sonst die Haut reizen können!

### Zusatz für Duschgels und Shampoos

Mischen Sie 200 ml ph-neutrale Flüssigseife bzw. fertige Shampoogrundlage ohne chemische Konservierungsstoffe mit 15-30 Tropfen ätherischem Öl. Die Zutaten erhalten Sie z. B. im Naturkostladen.

#### Tipp

Ein haarstärkendes Shampoo erhalten Sie, indem Sie 100 ml Shampoogrundlage mit 7 Tropfen Zedernöl, 10 Tropfen Rosenholzöl und 4 Tropfen Ylang-Ylang-Öl gut miteinander vermischen.

### Zusatz für Hautpflegemittel und Massageöle

Vermischen Sie 50 ml Basisöl mit 5–20 Tropfen ätherischem Öl. Als Basisöle können Sie Mandelöl, Weizenkeimöl, Johanniskrautöl, Aloe Vera Öl oder Jojobaöl verwenden. Ideal geeignet für Cremes sind Grundlagen wie Kakaobutter, Lanolin oder Salbengrundlagen aus der Apotheke oder dem Naturkostladen.

### Gegen Gelsen

Als Gelsenschutz eignen sich Lavendel, Sandelholz, Cajeput oder Eukalyptus. Geben Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl auf Bettwäsche oder Kleidung. Sie können auch 5-20 Tropfen ätherisches Öl mit 100 ml Körperöl vermischen und auf die Haut auftragen. Wenn die Gelsen schon zugestochen haben, nehmen Sie am besten Teebaum-, Zitronen- oder Basilikumöl zur Linderung.

### Gegen Motten und für's WC

Um den Befall mit Kleidermotten vorzubeugen, beträufeln Sie ein Tuch mit Zedernholz-, Lavendel- oder Sandelholzöl und legen es in den Kleiderschrank. Sie können aber auch Ihrer Wäsche und Ihrem WC ganz einfach frischen Duft verleihen. Befüllen Sie den Zerstäuber – z.B. eine Blumenspritze - mit Wasser und geben Sie einige Tropfen ätherisches Öl dazu. Sie brauchen nur noch schütteln und sprühen. Um den Duft im WC zu verbessern, träufeln Sie 3-4 Tropfen ätherisches Öl auf einen Bims- oder Duftstein.

### Weniger ist mehr!

Verwenden Sie ätherische Öle stets mit Vorsicht! Alle ätherischen Öle können Haut und Schleimhäute reizen. Bergamotteöl kann bei Sonnenbestrahlung auf der Haut bleibende Flecken verursachen. Zimtöl z.B. kann allergische Reaktionen hervorrufen. Setzen Sie die Dosierung bei Kopfschmerzen oder brennenden Augen herab oder steigen Sie auf ein anderes ätherisches Öl um.

"die umweltberatung" empfiehlt, ätherische Öle nur stark verdünnt zu verwenden.

#### Tipp

Unverträglichkeiten oder Allergien können Sie austesten. Mischen Sie einen Tropfen ätherisches Öl mit Speiseöl und träufeln Sie es auf den Handrücken oder die Armbeuge. Wenn sich die Haut rötet, meiden Sie diese Duftnote besser!

### Vermischen, pantschen, strecken

Viele teure ätherische Öle werden mit billigeren ätherischen Ölen vermischt, z. B. Rosenöl mit Geraniol (einem Inhaltsstoff von billigeren ätherischen Ölen) oder Zitronenöl mit Lemongrasöl. Trotzdem werden sie als reines ätherisches Öl verkauft, weil die Bestandteile aus Pflanzen stammen. Es ist auch üblich ätherische Öle mit Petroleum oder mit synthetischen Stoffen zu strecken. Die Bezeichnung "echtes ätherisches Öl" ist nicht geschützt und bietet keinerlei Reinheits- oder Qualitätsgarantie. Einige Duftmischungen sind zu 100% künstlich, weil sie sich auf natürlichem Wege gar nicht gewinnen lassen oder viel zu teuer wären. Echtes Maiglöckchen- oder Veilchenblütenöl wäre viel zu teuer. Düfte wie „Grüner Apfel“ sind rein synthetisch.

### Tipp

- Kaufen Sie nur ätherische Öle, die als **"100% natürlich ätherische Öle"** gekennzeichnet sind, möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau. Ätherische Öle aus konventionellem Anbau stammen meist aus großen Kulturen. Hier ist es üblich, giftige Pestizide und Kunstdünger zu verwenden. Pestizide sind fettlöslich. Sie können in das ätherische Öl übergehen und allergische Reaktionen auslösen.
- Wenn verschiedenste ätherische Öle mit ähnlichen Preisen angeboten werden, so können Sie davon ausgehen, dass diese Öle nicht "natürlich" sind.
- Ätherische Öle sind lichtempfindlich und werden deshalb in dunklen Fläschchen verkauft. Sie sollten nicht über 20 Grad Celsius und gut verschlossen aufbewahrt werden.
- Bei Kindern unter 18 Monaten, Schwangeren und AllergikerInnen ist vor der Anwendung ärztlicher Rat unbedingt empfehlenswert.
- Bewahren Sie ätherische Öle für Kinder unerreichbar auf.
- Falls Sie Homöopathie oder Bach-Blütentherapie anwenden, sollten Sie bedenken, dass ätherische Öle die Wirkung beeinträchtigen können.



Ätherisches Öl

Foto: "die umweltberatung"

### Gewinnung ätherischer Öle

Ätherische Öle werden durch Wasserdampfdestillation bzw. durch Pressen gewonnen.

Bei der Wasserdampfdestillation wird Wasser mit zerkleinerten Pflanzen in einem großen Bottich erhitzt. Der aufsteigende Wasserdampf löst die ätherischen Öle aus der Pflanze.

Für die Kaltpressung von Zitrusfrüchten werden die Schalen zerkleinert. Diese werden dann mit wenig Wasser vermischt und ausgedrückt. In einer Zentrifuge wird das ätherische Öl aus dem entstandenen Gemisch getrennt.

### Achten Sie auf die Kennzeichnung

100 % natürlich ätherische Öle müssen wie folgt gekennzeichnet sein:

- Pflanzenname
- genaue Füllmenge
- Verfahren der Gewinnung
- Chargennummer
- Herkunftsland
- Datum der Gewinnung
- Angaben über den Anbau
- Lieferantename
- Sicherheitshinweise - Ätherische Öle müssen mit folgendem Symbol versehen sein:



Der Hinweis zeigt die mögliche Wirkung an: Sie führen bei Berührung mit Haut oder Augen zu Entzündungen und reizen die Atemwege.

**Ätherische Öle aus biologischem Anbau enthalten zusätzlich wie bei Lebensmitteln die Angabe der EU-Bio-Kontrollstelle.**

**Bezugsquellen**

Fragen Sie nach den Produkten in Ihrer nächsten Apotheke, Fachdrogerie, im Reformgeschäft oder Bioladen. Sie können dort auch Informationsmaterial anfordern.

"die umweltberatung" steht Ihnen für weitere Fragen zur Verfügung.

### Ätherische Öle maßvoll einsetzen

- Bevorzugen Sie „100% natürlich ätherische Öle“ aus biologischem Anbau.
- Duftstoffe sollen schlechte Gerüche nicht überlagern. Bei Mief wirkt nur ausreichendes Lüften.
- Gehen Sie generell vorsichtig mit Duftstoffen um. Selbst 100% natürlich ätherische Öle können Unverträglichkeiten auslösen!

Ätherische Öle aus kontrolliert biologischem Anbau bzw. aus Wildsammlung werden angeboten von

[www.sonnentor.at](http://www.sonnentor.at)

[www.primavera.de](http://www.primavera.de)

[www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)


Einzelne ätherische Öle aus kontrolliert biologischem Anbau werden angeboten von

[www.neumond.at](http://www.neumond.at)

[www.styx.at](http://www.styx.at)

### Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

 "die umweltberatung" Wien  
01/ 803 32 32

 "die umweltberatung" NÖ  
027 42/ 718 29

"die umweltberatung" verrechnet für die Zusendung von Infomaterialien Versandkosten. Viele Materialien können Sie auf [www.umweltberatung.at/downloads](http://www.umweltberatung.at/downloads) kostenlos herunterladen.

## Vom Wissen zum Handeln



Aktualisiert März 2007

Mag.<sup>a</sup> Manuela Lanzinger, "die umweltberatung" Wien

[service@umweltberatung.at](mailto:service@umweltberatung.at)

"die umweltberatung" NÖ

[niederoesterreich@umweltberatung.at](mailto:niederoesterreich@umweltberatung.at)

[www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)