



Ätherische Öle

Anwendung/Wirkung von Duftstoffen aus der Natur

Ätherische Öle können das Wohlbefinden verbessern, vor Mückenstichen schützen oder Motten vom Kleiderschrank fernhalten. Informieren Sie sich vor dem Kauf über die richtige Anwendung und eventuelle Vorsichtsmaßnahmen. Achten Sie beim Kauf auf die Bezeichnung 100 % naturreines ätherisches Öl. "die umweltberatung" gibt Ihnen Tipps für die Anwendung ätherischer Öle.

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 wird aus Blättern und Zweigen des Teebaums hergestellt, 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 verwendet. Die Gerüche wir-

ken nicht nur auf unsere Stimmung. Sie können in lauen Sommernächten lästige Gelsen fernhalten oder in Pflanzenölen die Haut pflegen.

Die Wirkung einiger beliebter ätherischer Öle in Kürze:

Eucalyptus radiata:

desinfizierend, entzündungshemmend, schleimlösend

Lavendel:

wundheilend, aufbauend, beruhigend, schlaffördernd, Insekten abweisend,

Lemongrass:

Insekten abweisend, erfrischend

Melisse:

krampflösend, beruhigend, appetitanregend, entblähend

Orange:

aufmunternd, anregend, durchblutungsfördernd

Rose:

nervenberuhigend, harmonisierend, geeignet für jeden Hauttyp

Salbei:

gedächtnisstärkend, schweißregulierend, gegen Entzündungen der Mundschleimhaut

Teebaumöl:

antiseptisch, Juckreiz stillend, Insekten abweisend

Zedernholz:

entspannend, wärmend, Insekten abweisend, geeignet als Mottenmittel

Zitrone:

desinfizierend, konzentrationsfördernd, daher besonders geeignet für Büro und Arbeitszimmer



Melisse

© Günter Havlena pixelio.de

Anwendungsbereiche

Duftlampen

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

pe Sprünge bekommen! Die ätherischen Öle können einzeln oder gemischt eingesetzt werden.

Badezusätze

Ätherische Öle werden im Badewasser zum Entspannen, Beleben oder gegen Erkältungen eingesetzt. Ätherische Öle sind nicht wasserlöslich. Verwenden Sie sie daher gemeinsam mit natürlichen Emulgatoren wie Honig oder Milch, damit sich das ätherische Öl mit Wasser verbindet. Für ein entspannendes Bad mischen Sie 4 Esslöffel Honig oder fette Milch mit 4-10 Tropfen ätherischem Öl! Geben Sie den duftenden Badezusatz in die volle Badewanne.

UNSER 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.

Zusatz für 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.

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.

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 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 verändern, 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.

UNSER TIPP

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

Unverträglichkeiten oder Allergien können Sie austesten. Mischen Sie einen Tropfen ätherisches Öl mit 1 Esslöffel Speiseöl und träufeln Sie ganz wenig auf den Handrücken oder die Armbeuge. Wenn sich die Haut rötet, meiden Sie dieses ätherische Öl besser!

Vermischen, pantschen, strecken

Viele teure ätherische Öle werden mit billigeren ätherischen Ölen vermischt, z. B. Rosenöl mit Geraniol (Inhaltsstoff von billigeren ätherischen Ölen) oder Zitronenöl mit Lemongrassöl. Trotzdem werden sie als reines ätherisches Öl verkauft, weil die Bestandteile aus Pflanzen stammen. Es ist auch üblich, ätherische Öle mit synthetischen Substanzen 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.

UNSER TIPP

- Kaufen Sie nur ätherische Öle, die als "100 % naturreine 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 gepantscht 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 unerschikbaar auf.
- Falls Sie Homöopathie oder Bachblüentherapie anwenden, sollten Sie bedenken, dass ätherische Öle die Wirkung beeinträchtigen können.

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 % naturreine ätherische Öle müssen wie folgt gekennzeichnet sein:

- Deutscher und botanischer (lateinischer) Pflanzenname
- verwendeter Pflanzenteil
- genaue Füllmenge
- Verfahren der Gewinnung
- Chargennummer
- Herkunftsland
- Angaben über den Anbau
- Eventuell: Chemotyp - Chemotypen sind Varianten innerhalb einer Pflanzenfamilie, die einen bestimmten, charakteristischen Inhaltsstoff ausbilden
- Sicherheitshinweise - Ätherische Öle können mit Gefahrensymbolen und Hinweisen versehen sein. Die bekannten knallorange Kennzeichen werden schrittweise durch international gültige Symbole ersetzt. Daher werden hier beide Kennzeichnungen aufgelistet.

Das Symbol zeigt die mögliche Wirkung an:



UmweltGEFÄHRDEND



wassergefährdend



REIZEND



kann Haut,
Augen oder
Atemwege reizen



entzündbare
Flüssigkeiten

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

UNSER TIPP

Ätherische Öle maßvoll einsetzen

- Bevorzugen Sie „100 % naturreine 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% naturreine ätherische Öle können Unverträglichkeiten auslösen!
- Lassen Sie sich beim Kauf vom Personal mit guten Aromatherapiekenntnissen beraten.



Bezugsquellen

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

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

Sonnentor www.sonnentor.at

Primavera www.primavera.de

Farfalla www.farfalla.ch

Einzelne ätherische Öle aus kontrolliert biologischem Anbau werden angeboten von

Neumond www.neumond.at

Styx www.styx.at

WEITERE INFORMATIONEN

Folder „**Düfte, die unter die Haut gehen**“
kostenlos plus Versand

Poster „**Alte Gefahren – neue Zeichen!**“
€ 1,50 plus Versand

Infoblatt „**Richtig lüften**“
€ 1,50 plus Versand

"die umweltberatung" verrechnet für die Zusendung von Infomaterialien Versandkosten. Viele Materialien können Sie auf www.umweltberatung.at/downloads kostenlos herunterladen.

VOM WISSEN ZUM HANDELN



Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

"die umweltberatung" Wien
01 803 32 32
service@umweltberatung.at

"die umweltberatung" NÖ
02742 718 29
niederosterreich@umweltberatung.at

Text: Mag.^a Mauela Lanzinger "die umweltberatung" Wien
Dezember 2010

