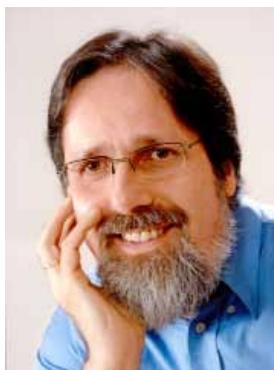


# Einführung in die Aromatherapie

Dietmar Krämer



*Dietmar Krämer ist seit 1983 als Heilpraktiker in eigener Praxis tätig. Viele Jahre wirkte er als Dozent an verschiedenen naturheilkundlichen Ausbildungsstätten. Er ist bekannt aus seiner umfangreichen Seminar- und Vortragstätigkeit im In- und Ausland und vor allem als erfolgreicher Buchautor zu den Themen „Neue Therapien mit Bach-Blüten, ätherischen Ölen und Edelsteinen“.*

Der Gebrauch aromatisch duftender Pflanzenstoffe zu Heilzwecken ist ural. Räucherungen mit getrockneten Pflanzen, Gräsern, Harzen, Früchten und Rinden wurden in fast allen Kulturen des Altertums zur Reinigung, als Opfer für die Götter und auch zur Behandlung von Krankheiten durchgeführt. Duftende Salben aus zerstampften Blüten dienten kosmetischen Zwecken und der Linderung diverser Beschwerden. Teilweise wurden bereits Essenzen hergestellt, die man aus Harzen, Blüten und Heilpflanzen mit Hilfe spezieller Auszugsverfahren erhielt und die u.a. zur Herstellung von Parfümölen dienten. Die Destillation wurde nach bisheriger Auffassung erst um 1000 n.Chr. von dem persischen Arzt und Alchemisten Ibn Sina, auch unter dem Namen Avicenna bekannt, erfunden. Inzwischen fand man jedoch in einem 5000 Jahre alten pakistanischen Grab ein Destillationsgerät aus Ton, das zur Herstellung aromatischer Kräuterauszüge diente. Die Destillation von Terpentin, Zedern und Zimt war bereits im alten Ägypten bekannt. Ab dem 14.Jh. v.Chr. wurde dort auch das ätherische Öl von Blüten in fetten Ölen gelöst. Ägyptische

Priester stellten u.a. Räucherkerzen, Salben, Pflaster, Zäpfchen und Pulver her. Zur Einbalsamierung der Toten verwendeten sie ebenfalls ätherische Öle. Räucherungen und der Einsatz duftender Pflanzenessenzen zu Heilzwecken sind auch von den alten Hebräern, Sumerern, Assyrern und Chinesen bekannt. Im altindischen Ayurveda sind bereits medizinische Anwendungen mit ätherischen Ölen - vor allem Sandelholzöl - angeführt, hauptsächlich in Form von Massagen.

Zur Zeit der Antike erlebte der Gebrauch aromatischer Stoffe bei Arabern, Griechen und Römern einen enormen Aufschwung. Neben beinahe verschwundungssüchtiger Anwendung in Form von Parfüms, duftenden Körperölen und diversen Kosmetika wurden ätherische Öle bereits sehr gezielt in der Medizin eingesetzt. Es existieren eine ganze Reihe von Abhandlungen aus dieser Epoche, in der verschiedenen Duftstoffen spezifische Heilwirkungen zugesprochen werden, unter anderem Werke von Dioscurides, die fast 1000 Jahre lang Allgemeingültigkeit in der westlichen Medizin besaßen. Selbst Hippokrates wies in seinen Schriften ausdrücklich auf den medizinischen Wert von Räucherungen und Kräuterdämpfen hin.

Der persische Arzt Avicenna (980-1037) entwickelte das damals bekannte Herstellungsverfahren für Pflanzenessenzen weiter und ermöglichte dadurch die Gewinnung des reinen ätherischen Öls. Die Destillation selbst wurde nicht von ihm allein erfunden, sondern entwickelte sich in einem Zeitraum von rund 100 Jahren. Avicenna schrieb ausführlich über die Heilwirkungen verschiedener ätherischer Öle und verfasste annähernd 100 Bücher, darunter den

"Kanon der Medizin" und das "Kleinere Lehrgedicht der Medizin". Beide blieben über 500 Jahre lang die führenden Werke der Medizin. Einer derer, die der Anwendung duftender Pflanzenstoffe zu Heilzwecken zu großer Popularität verhalfen, war der englische Arzt und Astrologe Nicholas Culpeper (1614 - 1654). Mit seinen Veröffentlichungen über die heilenden und stimulierenden Eigenschaften von Kräutern und Pflanzenessenzen beeinflusste er viele Alchemisten, Heiler und Ärzte Europas. Anfang dieses Jahrhunderts begann der französische Chemiker Rene'-Maurice Gattefosse' mit Parfüms und Kosmetika zu experimentieren. Er beschäftigte sich dabei intensiv mit den Pflanzenessenzen und nannte seine Erkenntnisse der Heilwirkungen "Aromatherapie". Mit diesem Begriff, den er 1936 als Titel für ein Buch verwendete, gab er der Behandlung mit duftenden Pflanzenstoffen die heute übliche Bezeichnung. Inspiriert durch Gattefosse's Veröffentlichungen kurierte der Militärchirurg Jean Valnet Kriegsverletzungen während des zweiten Weltkrieges mit ätherischen Ölen. Nach Kriegsende fing er an, in seiner Arztpraxis Patienten nur noch mit ätherischen Ölen und Kräutern zu behandeln. Seine Heilerfolge gaben ihm recht. Nach Veröffentlichung seines Werkes "Aromatherapie: Traitement des Maladies par les essences des Plantes", das ihm weltweite Anerkennung brachte, begann er, Kollegen in der Aromatherapie auszubilden. Inzwischen hat sich Frankreich zu einem Hauptproduzenten und der kleine südfranzösische Ort Grasse, in dem Gattefosse' lebte, zu einer Art Welthandelszentrum für ätherische Öle entwickelt.

## Herstellungsverfahren

Ätherische Öle sind flüssige Bestandteile duftender Pflanzen, die zwar als Öle eingestuft werden, jedoch eine völlig andere Konsistenz besitzen als gewöhnliche Pflanzenöle wie z. B. Sonnenblumen - oder Mandelöl. Sie sind hochgradig flüchtig und hinterlassen auf Fließpapier im Gegensatz zu anderen Ölen in der Regel keinen Fettfleck. Mit Wasser vermischen sie sich schlecht, lösen sich aber hervorragend in fettem Öl oder hochprozentigem Alkohol. In den Pflanzen kommen sie als winzige Öltröpfchen vor, die in oder auch auf dem Pflanzengewebe sitzen. Häufig sind sie in einem bestimmten Teil der Pflanze besonders konzentriert eingelagert. Manche Pflanzen produzieren verschiedene Öle in



Abbildung mit freundlicher Genehmigung des Isotrop Verlages

unterschiedlichen Pflanzenteilen. Aus dem Orangenbaum lassen sich z. B. drei Essenzen herstellen: Orangenschalenöl, Orangenblättermöl (Petitgrain) und Orangenblütenöl (Neroli).

Zur Gewinnung ätherischer Öle werden – je nach deren Löslichkeit und zu verarbeitendem Pflanzenteil – unterschiedliche Methoden angewandt.

### **Wasserdampfdestillation**

Das gebräuchlichste Herstellungsverfahren ist die Wasserdampfdestillation. Hierbei wird zerkleinertes Pflanzmaterial im Destillierkolben auf einen Rost gelegt. Von unten wird nun Wasserdampf zugeführt, der das ätherische Öl herauslöst und mit sich nimmt. Im anschließenden Kondensator, einem sich verengenden wassergekühlten Rohr, wird der essenzhaltige Dampf aufgefangen und in ein Auffanggefäß geleitet, das Wasser enthält. Das erhaltene ätherische Öl ist in der Regel leichter als Wasser und schwimmt an dessen Oberfläche. Es muss nur noch abgeschöpft oder in einer venetianischen Flasche getrennt werden.

Um eine gute Qualität zu erhalten, sollte die Destillation langsam durchgeführt werden, damit auch aromatische Bestandteile der Pflanze, die nur schwer verdunsten, in die Essenz übergehen. Hoher Druck und zu große Hitze können einzelne Inhaltsstoffe zerstören und dadurch zu einer deutlichen Qualitätsminderung führen. Allerdings kommt es hierbei zu einer höheren Ausbeute, was sich Billigproduzenten zunutze machen.

### **Enfleurage**

Enfleurage ist eine Methode, um sehr feine und schwer isolierbare Blütenöle zu gewinnen, die sich nicht durch

Wasserdampfdestillation herstellen lassen. Hierbei werden die empfindlichen, frisch gepflückten Blüten einzeln nebeneinander auf Butter oder Schweinefett gelegt, das auf eine Glasplatte aufgetragen wurde. Darauf legt man eine zweite, beidseitig mit Fett beschichtete Glasplatte. Auf diese werden erneut Blüten ausgelegt und mit der nächsten Platte bedeckt. Insgesamt kommen fünf bis zehn solcher Schichten übereinander. Die Blüten werden teilweise täglich gewechselt, wobei sich dieser Prozess oft über mehrere Wochen hinzieht, bis das Fett mit dem ätherischen Öl der Blüten gesättigt ist. Mit Hilfe von Alkohol wird dieses nun aus dem Fett extrahiert. Den Alkohol entfernt man anschließend wieder durch Verdampfen. Dieses Verfahren ist extrem aufwendig und wird heute nur noch bei sehr wertvollen Blüten wie Jasmin – oder teilweise auch Rosenblüten eingesetzt. Die auf diese Weise hergestellten Essenzen sind entsprechend teuer.

### **Gewinnung durch chemische Lösungsmittel**

Wesentlich einfacher und preisgünstiger ist die Gewinnung durch chemische Lösungsmittel, die mittlerweile die Enfleurage weitgehend ersetzt hat. Die Pflanzenbestandteile werden mit dem Lösungsmittel versetzt und erwärmt. Hat sich das ätherische Öl vollständig gelöst, wird das Lösungsmittel unter Vakuum abdestilliert. Wie bei der Enfleurage erhält man zunächst eine salbenartige Masse, Concrete genannt. Durch Abtrennung der Pflanzenwachs mittels Alkohol bekommt man schließlich das Absolue. Diese Methode ist nicht ganz unproblematisch, da es sich bei den verwendeten Lösungsmitteln

z.T. um hochgiftige Substanzen wie Hexan, Petroläther oder dem Chlorkohlenwasserstoff Tetrachlormethan handelt, die leider nicht vollständig entfernt werden können. Auf diese Weise hergestellte Öle dürfen keinesfalls innerlich eingenommen werden, da selbst geringe Spuren von Lösungsmittelrückständen Allergien verursachen und das Immunsystem schwächen können. Allerdings sind nicht alle Absolues mit Hilfe derartig toxischer Substanzen hergestellt. Vielfach lässt sich auch Alkohol als Lösungsmittel verwenden.

Absolues sind häufig zähflüssige Substanzen, die nur schwer aus der Flasche tropfen. Durch vorsichtiges Erwärmen im Wasserbad werden sie etwas dünnflüssiger. Notfalls muss man sie mit einem kleinen Spatel oder Stäbchen (z. B. Streichholz) entnehmen.

### Kaltpressung

Ätherische Öle aus Fruchtschalen wie z. B. Orangen-, Mandarinen-, Zitronen- und Grapefruitöl werden mittels Kaltpressung gewonnen. Bei dieser Methode darf keine Hitze zu Hilfe genommen werden, da dadurch wichtige Bestandteile der Essenz zerstört würden. Leider gelangen bei der Pressung auch eventuell vorhandene Spritzmittelrückstände in die Essenz. Aus diesem Grund ist es ratsam, bei Zitrusölen nur Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu verwenden.

Sämtliche im Handel erhältlichen Essenzen werden aufgrund ihrer Lichtempfindlichkeit in dunklen Flaschen geliefert. Extreme Temperaturen schaden ihnen ebenfalls, wobei Zitrusöle am empfindlichsten reagieren. Sie sollten bei längerer Lagerung im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### Anwendungsmöglichkeiten

Ätherische Öle bieten äußerst vielfältige Anwendungsmöglichkeiten. Es ist jedoch zu beachten, dass es gewisse Öle gibt, bei deren Anwendung gelegentliche Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen sind und für eine Reihe von Ölen in bestimmten Situationen (z. B. Schwangerschaft) Anwendungsbeschränkungen bestehen, die unbedingt berücksichtigt werden müssen. Bei der Behandlung von Kindern ist jeweils nur die Hälfte der für Erwachsene angegebenen Tropfenzahl zu verwenden.



Abbildung mit freundlicher Genehmigung des Isotrop Verlages

### Verdampfen in der Aromalampe

Das Verdampfen in der Aromalampe ist die einfachste und auch beliebteste Art ätherische Öle einzusetzen. Hierbei gibt man einige Tropfen der Essenz in die mit Wasser gefüllte Schale der Aromalampe und entzündet die darunter stehende Kerze. Die Flamme erwärmt das Wasser und lässt die Flüssigkeit verdunsten; der Duft verbreitet sich im Raum.

Einige der Essenzen sind mehr flüchtig (z. B. Zitrusöle) und müssen höher dosiert werden, andere wiederum sind sehr konzentriert und erzeugen bei zu massiver Anwendung u. U.

## Einführung in die Aromatherapie

Kopfschmerzen oder Übelkeit. Dementsprechend hängt die genaue Anzahl der Tropfen, die man in die Wasserschale gibt, von der Duftintensität der verwendeten Essenz, aber auch von der Größe des Raumes ab. In der Regel nimmt man 5 - 10 Tropfen. Bei sehr stark konzentrierten ätherischen Ölen wie Cistrose, Narde, Patchouli oder Vetiver genügen bereits 1 - 2 Tropfen. Einige Essenzen riechen so intensiv, dass man sie vor der Anwendung verdünnen kann. Hierzu gehören glücklicherweise die besonders teuren wie Rose, Hyazinthe, Jasmin, Magnolie und Narzisse. Sie werden meist in 5 ml Fläschchen geliefert, die nur zu 1/5 gefüllt sind. Diese kann man mit Jojobaöl auffüllen und erhält so eine Verdünnung von 1:5. Zur raschen Reinigung der Atmosphäre von Räumen ( z. B. bei unangenehmen Gerüchen oder negativen Schwingungen ) sind Raumsprays sehr praktisch. Zu deren Zubereitung muss das ätherische Öl zunächst in hochprozentigem medizinischem Alkohol ( am besten mit 96 %) gelöst werden. Anschließend lässt sich das ganze mit destilliertem Wasser verdünnen, wodurch der etwas strenge Alkoholgeruch verschwindet und außerdem der Preis gesenkt wird. Die Lösung wird dadurch manchmal milchig trüb, was deren Wirkung oder Haltbarkeit jedoch nicht beeinflusst. Schwere und hochkonzentrierte Öle sind für Raumsprays weniger geeignet. Meist verwendet man eines der Zitrusöle, Lemongras, Rosenholz, Lavendel, Meerkiefer oder Eukalyptus. Die Dosierung beträgt hier 10 - 15 Tropfen auf 100 ml fertiges Spray. Der Anteil an Alkohol sollte bei 20 - 30 % liegen.

### Quellennachweis

Dietmar Krämer, *Neue Therapien mit ätherischen Ölen und Edelsteinen*, Isotrop Verlag, Bad Camberg  
ISBN 978-3-940395-00-9

### Bücher von Dietmar Krämer

*Neue Therapien mit ätherischen Ölen und Edelsteinen*, Isotrop Verlag, Bad Camberg  
*Neue Therapien mit Farben, Klängen und Metallen*, Isotrop Verlag, Bad Camberg  
*Neue Therapien mit Bach-Blüten 1+2*, Ansata Verlag, München  
*Neue Therapien mit Bach-Blüten 3*, Isotrop Verlag, Bad Camberg

### Software von Dietmar Krämer

CD-ROM *Neue Therapien mit Bach-Blüten, ätherischen Ölen und Edelsteinen in Verbindung mit Bach-Blüten Hautzonen*, Media Connect, Augsburg. Erhältlich über den Isotrop Verlag, Bad Camberg  
<http://www.sanfte-therapien.de/freesoft.htm>

### Kontaktadresse

Römerstr.9, D-63450 Hanau  
Tel.: 06181 / 259722  
Fax: 06181 / 24640  
[info@dietmar-kraemer.de](mailto:info@dietmar-kraemer.de)  
[www.dietmar-kraemer.de](http://www.dietmar-kraemer.de)

... wird fortgesetzt