



# Leseprobe

Eliane Zimmermann

## Aromatherapie

Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle - Aktualisierte und erweiterte Neuauflage

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 25,00 €



---

Seiten: 288

Erscheinungstermin: 13. Dezember 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Das Standardwerk zur Aromatherapie**

Aromatherapie ist eine seit vielen Jahren bewährte Methode, alltägliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Hautprobleme, Infekte, Frauenleiden und vieles mehr mit natürlichen Mitteln zu lindern. In diesem vollständig überarbeiteten und aktualisierten Standardwerk versammelt die renommierte Expertin Eliane Zimmermann ihr umfangreiches Wissen zur wirksamen Therapie mit Aromaölen und erklärt alle Zusammenhänge kompetent und für Laien leicht verständlich. Sie informiert detailliert über die praktische Anwendung der Pflanzenöle in den verschiedensten Krankheitssituationen im Familienalltag. Mit ausführlichem alphabetischen Verzeichnis der ätherischen Öle und ihrer Wirkung sowie einem nach Beschwerden geordneten Kapitelaufbau.



### **Autor**

## **Eliane Zimmermann**

---

Eliane Zimmermann machte ihr Diplom in Aromatherapie im Jahr 1990 bei der weltweit renommierten Aromatherapeutin Shirley Price. Nach einer dreijährigen Heilpraktikerausbildung und der Arbeit in einer eigenen Aroma-Praxis in Wiesbaden gründete sie 1992 das Institut AiDA Aromatherapy International, für das sie häufig auf Vortragsreisen im deutschsprachigen Raum unterwegs ist. Eliane Zimmermann gibt das Online-Magazin aromapraxis\_aktuell heraus und lebt mit ihrer Familien in Glengarriff, Südwest-Irland. Sie hat bereits ein Fachbuch Aromatherapie für Pflege- und

Eliane Zimmermann

# Aromatherapie

Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif typeface.

IRISIANA

Die Inhalte des Buches wurden von der Verfasserin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Penguin Random House FSC® N001967



1. Auflage 2021

© 2008 Irisiana Verlag, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

#### Bildnachweis

Alle Bilder stammen von Eliane Zimmermann, mit Ausnahme von:

AdobeStock: 8 (Drobot Dean), 18 (lovelyday 12), 78 (Naris), 140 (miwa), 188 (Zffoto), 195 (dusk), 210 (moodboard)

Shutterstock: 14 (Chamille White), 36 (YamabikaY), 58 (Denis Moskvinov), 117 (DSLucas), 148 (Okrasiuk), 161 u. (Wagner Campelo), 183 o. (nnattalli), 185 u. (Predrag Lukic), 258 (Triff)

Wikipedia: 77 (J.M.Garg\_ [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bursera\\_citronella](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bursera_citronella))

Maienfelser: 40; Doris Ilg-Hewelt: 48; Karin Hollfoth: 56 u.; Thomas Krummer: 95; Waltraud Reischer: 100; Monika Volkmann: 163; Sibylle Broggi-Läubli: 268

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, unter Verwendung eines Motivs von © Getty Images: U1 (Anthony Masterson)

Satz: Der Buchmacher, Arthur Lenner, Windach

Layout: Josefine Britz, Hamburg

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN: 978-3-424-15427-6

»Der Riechsinn ist der Sinn der Fantasie.«

Jean-Jacques Rousseau (Philosoph, 1712–1778)

Meinen Lehrern und Pionieren der Aromatherapie gewidmet

Susanne Fischer-Rizzi,

Shirley Price und

Martin Henglein

## Inhalt

Vorwort	6
<b>Die Welt ist Duft</b>	<b>9</b>
<b>Die Pflanze – unterschätztes Lebewesen</b>	<b>19</b>
Pflanzen und ihre Namen: Botanik	20
Pflanzen im Anbau und wild wachsend	21
Pflanzen und ihre Inhaltsstoffe	25
Gewinnung von ätherischen Ölen	27
Das dufte Universum der freundlichen Moleküle	30
<b>Ätherische Öle von A bis Z</b>	<b>37</b>
Hinweise zur Benutzung	38
Potenziell gefährliche ätherische Öle	146
Grundausrüstung	147
<b>Fette Pflanzenöle von A bis Z</b>	<b>149</b>
Fettsäuren	151
Fette Pflanzenöle für innere und äußere Schönheit	161
<b>Hydrolate – Schönheitselixiere mit sanfter Heilwirkung</b>	<b>189</b>
Wertvolle Heilwässer	191
Haltbarkeit	192
Zusammensetzung	194
Anwendungsmöglichkeiten	194
Hydrolate in der Tierheilkunde	205

<b>Praktische Aromatherapie für die Familie</b>	211
Der Mensch, die Wissenschaft und ätherische Öle	215
Dosierung und Verdünnung der ätherischen Öle	218
Auswahl der ätherischen Öle	224
Schnelle Hilfe für alle Fälle	226
Riechtraining –	
ohne Geruchssinn sind wir nur »halbe Menschen«	230
Die Anwendung bei Kindern	233
Ätherische Öle für Babys	235
Ätherische Öle für Kleinkinder	238
Ätherische Öle für Schulkinder	242
Ätherische Öle für Teenager	244
Die Anwendung bei frauenspezifischen Problemen	248
<b>Anhang</b>	259
Bezugsadressen	260
Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten	262
Behandlung und Beratung	263
Ergänzende Literatur	264
Quellen allgemein	266
Über die Autorin	268
Dank	268
Übersicht der ätherischen Öle und ihrer Kosenamen	269
Register	275

## Vorwort

Dieses Buch entstand ursprünglich aus dem tief gehegten Wunsch, mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, leicht umsetzbare Gesundheitstipps aus meinem damals über 20-jährigen Erfahrungsschatz in der Naturheilkunde zu teilen. Nach wie vor erhalte ich E-Mails von engagierten Eltern, Ehepartnern und Enkelkindern mit Anfragen: Welche Mittel können bei dem Wehwechen des Kindes eingesetzt, was könnte bei Krisen des Partners helfen oder wie kann ich der leidenden Schwiegermutter zur Seite stehen? Auch kranke Haustiere und mickernde Zimmerpflanzen möchten Ratsuchende gerne mithilfe der Aromatherapie unterstützen. Nicht selten werden bewegende Schicksale geschildert und allzu oft erscheint die Hilflosigkeit in Anbetracht schlechter Erfahrungen mit unkommunikativen bis unwilligen Ärzten überwältigend. Dieses Buch soll eine Antwort für alle sein, die auf persönliche Ratschläge warten, denn leider kann ich aus Zeitgründen längst nicht mehr alle Anfragen direkt beantworten.

Ich selbst wende seit gut 30 Jahren ätherische und fette Pflanzenöle an. Es vergeht kaum ein Tag in meinem Leben, an dem ich diese nicht beruflich, in meiner Familie inklusive Haustieren und Pflanzen einsetze – und immer noch kann ich über besondere Heilungserfolge überrascht staunen. Zudem genieße ich das große Privileg, in meinen vielen Kursen von den Erfahrungen von Hunderten von Menschen dazulernen zu dürfen. Denn jeder Mensch ist anders und reagiert sehr individuell auf natürliche Hausmittel. Das ist eine der Stärken der Naturheilkunde, jedoch gleichzeitig auch ein großer Nachteil, wenn man ungeduldig den sofortigen Erfolg erwartet.

Ich bin nicht gegen die sogenannte Schulmedizin eingestellt, im Gegenteil: Ich tausche mich regelmäßig mit Ärzten aus und arbeite auch mit Medizinern zusammen. Doch ich leide zusammen mit all den vielen Krankenpflegerinnen und -pflegern, die ich unterrichte, an der Bürokratisierung des modernen Gesundheitssystems. Es bietet nur noch wenig Raum für Gespräche, für Beratung und Berührung. Das bewegte Innenleben der erkrankten Menschen wird reduziert auf ein defektes Organ.

Nicht ohne Grund war der Einsatz von Teebaumöl vor einigen Jahren in vielen Haushalten so populär, denn dieses Öl wirkt gegen zahlreiche Beschwerden des Alltags. Das hat sich im vergangenen Vierteljahrhundert herumgesprochen. Genau diesen deutlichen Marktanteil der Selbstmedikation sehen Konzerne und Politiker allerdings gar nicht gerne, sodass eine Zeit lang ein unerbittlicher Kampf gegen das Teebaumöl gefochten wurde, der 2007 fast mit einem Verkaufsverbot geendet hätte. Allerdings nur fast.



Wir Verbraucher sollen durch Verbote vor diesem und anderen angeblich haut- und leberschädigenden Naturdüften (Rose, Bergamotte, Lorbeer, Tonka etc.) geschützt werden, doch wer klärt uns auf über die nachweislich schädlichen Emissionen von diversen Duftbäumen fürs Auto? Wer schützt uns vor synthetischen Raumsprays, giftigen Ausdünstungen von Möbeln und Baumaterialien sowie möglicherweise Brustkrebs auslösenden Ingredienzien in Deos?

Viele Naturprodukte haben offenbar so positive Effekte, dass sie den Nahrungs-, Kosmetik- und Pharmakonzernen zu einem Dorn im Auge wurden. Deshalb wohl müssen immer wieder die vermeintlichen Schattenseiten der Natur vorgeführt werden, damit Verbraucher endlich lernen, nach den ach so fantastischen Produkten der Großindustrie zu lechzen.

Seit gut zehn Jahren sind einige US-amerikanische Ätherische-Öle-Anbieter dabei, den deutschsprachigen Markt zu erobern. Sie machen damit Umsätze, von denen die etablierten lokalen Bio-Anbieter nur träumen können. Mithilfe von Schneeball-Marketing gewinnen sie rasch neue Mitarbeiter, die ohne oder nur mit minimaler Schulung fragwürdige Rezepturen in extremen Überdosierungen propagieren. Ätherische Öle sind seit der ersten Auflage dieses Buches im Jahr 2008 immer mehr zu Lifestyle-Produkten geworden. Sie sollen nicht nur bei jedem Zipperlein helfen, sondern werden auch zur Behandlung von Krebs und anderen schweren Krankheiten angepriesen. Aromatherapie ist dabei, zur Wellness-Masche umfunktioniert zu werden.

Um diesen Bestrebungen ein positives und eigenverantwortliches Handeln im Sinne der eigenen Gesunderhaltung und Heilung entgegenzusetzen, ist es mir eine Freude, mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, auf den folgenden Seiten Erfahrungen und Rezepturen zu teilen. Bitte berichten Sie mir von Ihren eigenen Anwendungen und Heilerfolgen: [zimmermann@aromapraxis.de](mailto:zimmermann@aromapraxis.de)

Glengarriff/Irland, im September 2021

Eliane Zimmermann

## Die Welt ist Duft, keine Luft ist ohne Duft

In unserer unsichtbaren Umgebung aus Sauerstoff und anderen Gasen sind immer Duftpartikelchen gelöst, auch wenn wir diese meistens gar nicht wahrnehmen. Wenn sie uns plötzlich angenehm auffallen, beschreiben wir sie als Duft. Wenn sie uns stören, empfinden wir sie als lästigen Gestank.

Die Bewertungen zu Gerüchen lernen wir erst von unseren Bezugspersonen. Das erklärt, warum wir in unterschiedlichen Kulturkreisen völlig unterschiedliche Duftvorlieben finden können. Viele Japaner beispielsweise fühlen sich bei Lavendelduft unbehaglich, finden ihn seltsam oder gar unangenehm. Wie sich Japaner auch sonst im Leben gerne bedeckt und unauffällig verhalten, mögen sie zarte und diskrete Düfte. In Saudi-Arabien dagegen können viele Menschen von schweren, hochkonzentrierten Blütendüften gar nicht genug bekommen, da sie damit Reichtum und Macht nach außen tragen möchten.

## Die Welt ist Duft, ohne Duft kein Leben

Wie auch immer unsere Prägungen in frühester Kindheit verlaufen, sind wir doch duftgesteuerte Wesen, deren Existenz ohne eine Duftspur gar nicht erst möglich wäre. Diese Spur des Duftens und Riechens führt sogar ganz an den Beginn der Entstehung neuen Lebens zurück, dorthin, wo Eizelle und Spermien sich finden. Vor gut zwanzig Jahren wurde entdeckt, dass unter anderem mithilfe eines maiglöckchenartigen Duftes (Bourgeonal), den die reife weibliche Keimzelle aussendet, die mit Riechzellen ausgestatteten männlichen Spermienzellen den Weg zum Ziel finden.

Entwickelt sich dann nach geglückter Vereinigung ein Embryo, beginnt er bereits zwischen dem 42. und 52. Lebensstag Geruch wahrzunehmen. Alles das, was er dann im Laufe der kommenden Monate in der Geborgenheit des Fruchtwassers zu schnuppern bekommt, wird seine olfaktorischen Vorlieben beeinflussen.

Düfte begleiten uns also buchstäblich ab der ersten Lebenssekunde. Vielleicht macht diese Urvertrautheit ihre Faszination aus, vielleicht versetzen uns manche Gerüche in den Mutterleib zurück, ohne dass uns dies bewusst wird. Möglicherweise imitieren wir bei der Benutzung von Parfüms und Kosmetikartikeln naturgegebene Bindungsmechanismen.

## Die Welt ist Duft, kein Weiterkommen ohne Duft

An zahlreichen Experimenten mit Tieren wurde bereits bewiesen, dass ihre Partnerwahl mithilfe des Körperduftes erfolgt, der wiederum genetisch gesteuert vom Immunsystem festgelegt wird. Vieles deutet darauf hin, dass beispielsweise Frauen, die die Pille nehmen, oft den »falschen« Partner wählen. In einem Versuch in der Schweiz mit Trennungsparen stellte sich heraus, dass die Nasen der Frauen erst nach Absetzen der Pille den eigentlichen Geruch ihres Partners wahrnehmen konnten (und die Frauen ihre Männer plötzlich nicht mehr leiden konnten).

Auch sonst lassen wir uns mehr an der Nase herumführen, als uns lieb ist. Das zeigen steigende Verkaufszahlen bei Firmen, die Räume und Verkaufsgegenstände beduften, um ein besseres Konsumverhalten bei den Kunden zu erzielen.

## Die Welt ist Duft, ohne Duft keine Spiritualität

Das uralte Ritual des Räucherns benutzten unsere Vorfahren, um eine Verbindung »nach oben« mit Gott oder den Göttern herzustellen: Wohlriechender Rauch, der in die unendlichen Weiten des fernen *Äthers* aufsteigt, war jahrtausendlang die einzige Möglichkeit, den Himmel buchstäblich zu berühren, um den Gottheiten ein Geschenk oder ein Opfer zu überbringen. Auch heute noch nutzt die katholische Kirche unterschiedliche Räucherungen, die je nach Zeremonie und Rezeptur sogar leicht bewusstseinsverändernde Wirkungen haben können. Denn Olibanum (*Boswellia sacra*), der gebräuchlichste Weihrauch, kann Spuren von THC (Tetrahydrocannabinol) enthalten, das auch im Haschisch enthalten ist.

## Die Welt ist Duft, kein Land ohne Duftpflanze

Wenn wir auf die Preisliste eines guten Lieferanten für ätherische Öle schauen, sehen wir zahlreiche Länder dieser Erde vertreten. Beim Öffnen der unterschiedlichen Ölfäschchen kommen uns olfaktorische Grüße aus vielen Gegenden dieses Globus entgegen.

Da der überwiegende Anteil der ätherischen Öle aus sehr armen Ländern importiert wird, unterstützen wir mit dem Kauf vieler Düfte zahlreiche Kräuter- und Duftpflanzenbauern weltweit. Viele Familien können erst durch Anbauprojekte von Ätherisch-Öl-Firmen in diversen Ländern ein einigermaßen sicheres und menschenwürdiges Dasein führen.

Jedoch können wir mit dem verschwenderischen Gebrauch mancher Öle von bedrohten Pflanzenarten auch Schaden anrichten. Der steigende weltweite Handel beispielsweise mit ätherischen Ölen aus Hölzern und aus Harzen führt bereits zu Engpässen. Bestände von Atlaszedern und der Narden gelten bereits als bedroht, Weihrauchbäume sind auch zunehmend gefährdet. Sogar *Eucalyptus radiata* gilt seit Januar 2021 als bedrohte Art. Der bewusste und achtsame Umgang mit ätherischen Ölen sollte also zu den Grundtugenden von Aromatherapeuten und auch von Laien gehören. Wer einmal abgeholzte Wälder, vergiftete Monokulturen und sklavenartig schuftende Menschen in Plantagen gesehen hat, wird fast selbstverständlich mit dem Thema sensibel umgehen.

## Die Welt ist Duft, kein Zeitalter ohne Duft

Das Vorkommen von Duftpflanzen beeinflusste auf der ganzen Welt religiöse und kulturelle Bräuche, prägte Lebensgewohnheiten, Handwerk und Kunst, beeinflusste Küche und Medizin. Pflanzen vor der Haus- oder Höhlentür wurden schon immer vom Menschen beobachtet, ausprobiert und für verschiedene Zwecke zubereitet. Gestalt und Farbe gaben oft Hinweise auf ihre Einsatzmöglichkeiten. Die begehrte Ware wurde rege zwischen vielen Ländern gehandelt, doch sie führte auch zu Kriegen und Eroberungen.

Schon vor 5.000 Jahren wurden Duftstoffe vor allem für religiöse Zwecke eingesetzt. Das Heilige und das Heilende waren damals noch eine Einheit. In Indien ist der Gebrauch von Sandelholz seit mindestens 4.000 Jahren bekannt.

Die Wiege der Destillation liegt in *Taxila*, einem Ruinenort in der Provinz Punjab, der seit 1980 zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Er liegt nicht weit von Islamabad, der Hauptstadt Pakistans. Am Rande der riesigen Ausgrabungsstätte steht heute ein einfaches Museum, das umfangreiche archäologische Funde zeigt: Neben fast zerstörten Buddhastatuen, Münzen, Glasobjekten, Waffen und Werkzeugen befindet sich dort auch ein Destilliergerät aus Terrakotta samt vielen Aufbewahrungsgefäßen und einem Mörser mit Pistille. Die Bibel erwähnt das hocharomatische Sandelholz als geschätztes Gastgeschenk genauso wie Weihrauch und Myrrhe. Die vielen Stellen, an denen in der Bibel Salbungen beschrieben werden, lesen sich fast wie eine frühe Anleitung zur Aromatherapie. Je nach Übersetzung finden sich gut 1.000 Stellen, an denen Düfte, Ätherisch-Öl-Pflanzen oder deren Anwendungen erwähnt sind.

Die alten Griechen wurden in Sachen Parfümherstellung von den Ägyptern beeinflusst. *Herodot* (ca. 485–424 v. Chr.) schildert ein Destillationsverfahren von Harzen zu Terpentin, der Philosoph und Naturforscher Aristoteles (384–322 v. Chr.) empfahl: »Das Auftragen lieblicher Düfte auf das Haupt ist das beste Rezept gegen Krankheit.« *Hippokrates* (ca. 460–370 v. Chr.), der als geistiger Vater der modernen Medizin angesehen wird, verschrieb wohlriechendes Räucherwerk und warme Umschläge. Eher profan ging es bei den Herrscherinnen *Hatschepsut* (um 1479–1458 v. Chr.) und *Kleopatra* (69–30 v. Chr.) zu, denen ein verschwenderischer Umgang mit Düften und Kosmetika nachgesagt wird, und auch bei den wenig später lebenden römischen Regenten wurde Duftkultur ganz großgeschrieben.

Als der Erfinder der Wasserdampfdestillation im großen – industrieartigen – Maßstab gilt der arabische Arzt *Ibn Sina* (Avicenna, 980–1037 n. Chr.). Er experimentierte zunächst mit Rosendüften und destillierte später auch viele andere Pflanzen. Dieses Wissen gelangte mit den Kreuzrittern in den Westen, sodass die sprichwörtlichen »Wohlgerüche Arabiens« rasch in ganz Europa bekannt wurden. Durch die alchemistischen Studien des Schweizer Arztes und Naturforschers *Philipp Aureolus Theophrast Bombast von Hohenheim* (Paracelsus, 1493–1541 n. Chr.) und die Erfindung des Buchdrucks wurde das Wissen über die Kunst der Destillation und weiterführender Verfahren relativ schnell verbreitet.

Zu den Zeiten, als die Herrschaft über Leben und Tod als Privileg der christlichen Kirche betrachtet wurde, ging durch Verfolgung und Verbrennung der meisten weisen Kräuterfrauen ein bereits sehr profundes Wissen über die Eigenschaften von Duftkräutern verloren. Frauen, die gefährdete Leben durch geheimnisvolle Elixiere und Wässerchen retten konnten, die Pülverchen gegen Unfruchtbarkeit kannten und durch Wurzelsüppchen auch noch unerwünschtem Kindersegen Einhalt bieten konnten, hatten keinen Platz in der mittelalterlichen Gesellschaft.

Als im 17. Jahrhundert die Pest und andere infektiöse Krankheiten zur Plage in den dicht besiedelten und unsauberen Städten Europas wurden, versuchte man sich mit Kräutersträußen, mit Fußböden, die mit Duftharzen beschmiert waren, und mit duft- und essigetränkten Atemmasken vor einer Ansteckung zu schützen.

Das Parfümzeitalter wurde eingeläutet, als man im 18. Jahrhundert ganz offiziell Waschen als ungesund deklarierte: Duftpflanzen wurden immer systematischer kultiviert, die ersten Duftkompositionen wurden vermarktet, Perücken, Kleidung, Wäsche parfümierte man ausgiebig.

