

Sabrina Herber | Eliane Zimmermann



# Aromatherapie für Kopf und Seele

Mit ätherischen Ölen gegen Stress,  
Müdigkeit und trübe Stimmung

Expertinnen-  
wissen und über  
100 Rezepte





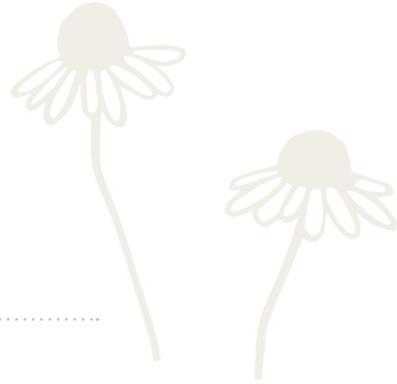


Sabrina Herber | Eliane Zimmermann

# Aromatherapie *für Kopf und Seele*

Mit ätherischen Ölen gegen Stress,  
Müdigkeit und trübe Stimmung

# Inhalt



- So wirken ätherische Öle **6**
- Was genau sind „ätherische Öle“? **8**
- Ätherische Öle – und wie sie mit uns kommunizieren **10**
- Die Nase als Hotline zur Seele **14**
- Ein Gespräch mit Christine Lamontain:  
Die Nase und ihr Gespür für den richtigen Duft **18**
- Grundbaustein Ernährung – unverzichtbar für Glück und Gelassenheit **24**
- Duftende Seelenschmeichler als Ergänzung **26**
- Stress verursacht Entzündungen **28**
- Homöostase – die Erhaltung des Gleichgewichts **30**
- Wie werden ätherische Öle angewendet? **32**
- Ätherische Öle kaufen und Rezepturen mischen **34**

## Ätherische Öle: Heilmittel mit Persönlichkeit **37**

- Neroli **38**
- Lebe verspielt und kreativ **40**
  - Bergamotte **42**
  - Grapefruit **43**
  - Mandarine **44**
  - Orange **45**
  - Zitrone **46**
- Tanke Klarheit und Frische **47**
  - Lorbeer **48**
  - Wacholder **49**
  - Weißtanne, Silbertanne **50**
  - Zirbelkiefer, Zirbe, Arve **51**
  - Zypresse **52**
- Lasse dich schützend umhüllen **53**
  - Römische Kamille **54**
  - Lavendel **55**
  - Melisse **56**
  - Rose **57**
  - Rosengeranie **58**
- Finde zu Stabilität und Kraft **59**
  - Angelikawurzel **60**
  - Basilikum **61**
  - Benzoe Extrakt **62**
  - Vetiver **63**
  - Zeder **64**
- Genieße die Fülle des Lebens **65**
  - Jasmin **66**
  - Sandelholz **67**
  - Tonkabohne **68**
  - Vanille **69**
  - Ylang Ylang **71**



## Trübe Gedanken vertreiben – Licht für Herz und Seele 73

- Depressive Verstimmung 74
- Herbstblues & Winterdepression 76
- Trauer, Abschied, Liebeskummer 79
- Herzschmerz oder: „Mir ist so eng ums Herz“ 83
- Das Selbstvertrauen stärken 85
- Wenn alles zu viel wird – Überlastung 87
- Burn-out 90

## Voll elektrifiziert – den Stecker ziehen 93

- Innere Anspannung 94
- Nervosität und Unruhe 97
- Angst (vor neuen Herausforderungen) 99
- Resilienz 103
- Waldbaden – wohltuende Duftmoleküle  
einatmen 106

## Den Tag überstehen – ausge- glichen im Hier und Jetzt 109

- Wenn es uns an Konzentration fehlt 110
- ADHS – Aufmerksamkeitsdefizite bei  
Kindern und Erwachsenen 114
- Müde und doch hellwach? 118

## Das lästige Nachkarussell 123

- Ein- und Durchschlafstörungen 124
- Restless Legs – wenn die Beine unruhig sind 128

## Wunderbare und verwundbare Einheit von Körper und Seele 131

- Emotionale „Verdauung“ 132
- „Das geht mir an die Nieren“ 136
- Wenn mir eine Laus über die Leber  
gelaufen ist 138
- Blut – mal wallend-hitzig, mal vor  
Angst gefroren 141
- Erfahrungsbericht mit Melisse 143
- Aus der Haut fahren – Haut im Stress 144
- Die Haltung verlieren – Schmerzen  
in Gelenken und Muskeln 148
- Tinnitus – die belastende Geräuschkulisie 152

## Service 154

- Zum Vertiefen 155
- Bezugsquellen 156
- Über die Autorinnen 158
- Schnell nachgeschlagen 159
- Impressum 160



Lightly

*Aromatherapie* ist endlich „in“. Was wir uns lange sehnlich wünschten, treibt aktuell kuriose Blüten. Der bewusste, geschulte, verantwortungsvolle Umgang mit ätherischen Ölen kann in vielen gesundheitlichen Notlagen hervorragend helfen und begleiten. Doch inzwischen sind sie Massenware geworden, von wenig fachlich geschulten Menschen – mit seltsamen bis bedenklichen Ratschlägen verbunden – beworben.

Influencerinnen preisen „Aromaöle“ als Lösung für fast alle Probleme des modernen Menschen an. Bereits das oft verwendete Wörtchen „Aromaöle“ deutet an, dass offenbar keine Kenntnis der Definition vorhanden ist: Ätherische Öle werden aus Pflanzen(teilen) destilliert. Das lebendige, duftende Geschenk aus der Pflanzenwelt, die Achtung vor der Natur verschwindet hinter verkaufsfördernden Instant-Tipps.

Seit jeweils gut 30 Jahren interessieren wir uns für alles rund ums Thema ganzheitliche Gesundheit: Sabrina zunächst als begeisterte Mitmacherin eines kleinen Bioladens, Eliane als nicht minder engagierte Hobby-Buchhändlerin. Sie verkaufte Bücher und Zubehör rund ums Gesundbleiben mithilfe der Natur, auch (dubiose) ätherische Öle und die allerersten Bücher zum Thema. Fast genauso lang blicken wir auf unsere beruflichen Tätigkeiten mit ätherischen Ölen zurück. Wir beobachten seitdem, dass Menschen zunehmend im Hamsterrad eines stressigen Alltags und ungesunden Lebensstils gefangen sind. Der Kontakt zu ihren innersten Bedürfnissen scheint immer weniger Platz zu finden.

Die jüngste Vergangenheit machte uns bewusst, wie verwundbar wir sind. „Angst essen Seele auf“ – in dieser Redewendung steckt viel Wahres. Wenn uns diese Emotion regiert, befinden wir uns in einem uralten neuronalen Programm: Unser ganzes System ist auf Flucht eingestellt. Mit unserer modernen Lebensweise werden Adrenalin und andere Power-Hormone nicht zuverlässig abgebaut. Die Regenerationsmechanismen sind aber auf Ruhepausen angewiesen.

Doch der Schlaf leidet – immer mehr Menschen nehmen Schlafmittel. Dazu kommt: An Vitalstoffen arme Ernährung lässt unser „Körpersystem“ aushungern, unser seelisches Gleichgewicht leiden. Denn Neurotransmitter – unsere Glücksbotsenstoffe – bestehen aus hochwertigen Eiweißen, essenzielle Fettsäuren sind nötig für „gut geschmierte“ Fühl- und Denkprozesse, ohne einige B-Vitamine läuft auf emotionaler Ebene vieles nicht rund. Die Forschung belegt, dass unsere Happy-Moleküle stark von Gerüchen gesteuert werden. Es gibt zudem reichlich praktische Erfahrung zur Anwendung ätherischer Öle für den Bereich seelischer Balance. Wir beide können uns unser Leben ohne stimmungsaufhellende Düfte gar nicht vorstellen!

Mit diesem Buch lassen wir Sie an unseren eigenen stimmungsaufhellenden Erlebnissen mit Naturdüften teilhaben. Wir wünschen Ihnen, dass manche der Rezeptideen auch bei Ihnen zu einem glücklich(er)en Leben beitragen können.

*Eliane Zimmermann & Sabrina Herber*

## So wirken ätherische Öle

Ätherische Öle beeinflussen gleichermaßen die Psyche wie den Körper; sie können bei vielen psychischen Dysbalancen im Alltag wertvolle Begleiter sein und verbessern unsere Stimmung wie auch unser allgemeines Befinden.

*Die Wirkung* ätherischer Öle beruht auf zwei unterschiedlichen Mechanismen. Sie lösen über den Riechnerv in Bruchteilen von Sekunden emotionale Prozesse aus. Dieser Vorgang ist individuell, eher subjektiv, eng mit der Biografie des jeweiligen Menschen verwoben und wird teils nicht einmal vom Bewusstsein registriert. Werden ätherische Öle dagegen auf die Haut aufgetragen, bewirken sie objektiv messbare Veränderungen in Geweben und Organen.

### Viel mehr als nur angenehmer Duft

Ziel der Anwendung ist immer, die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu verbessern. Somit arbeiten wir im besten Sinn komplementär, ergänzend. Wir verstehen Aromatherapie und Aromapflege nicht als Alternative zu anderen Behandlungsmethoden, mit ätherischen Ölen wird nicht therapiert. Naturdüfte sind hervorragende Begleiter in Zeiten seelischen Ungleichgewichts, denn sie unterstützen die Ausschüttung von „Glückshormonen“ und können so ein aus der Balance geratenes Nervenkostüm pflegen und aufbauen. Wichtig ist aus unserer Sicht die individuelle Beratung und Betreuung, sodass eine perfekt duftende Rezeptur für genau den Moment im Leben einer Person gefunden wird, in dem sie Hilfe benötigt.

Ätherische Öle sind jedoch keine Allheilmittel, wie gelegentlich behauptet wird, obwohl die Mehrheit der Naturdüfte nachweislich antibakteriell, antimykotisch und auch antiviral wirkt. Im Laufe der Evolution mussten sich Pflanzen diese „Hausapotheke“ zulegen, um ihr Überleben zu sichern. Krankheitskeime lernten so das Fürchten vor diesen Substanzen, der Urmensch dagegen wurde von den Düften angezogen. Er erkannte den heilsamen Wert und setzte fortan die ihm in seiner jeweiligen Umgebung zur Verfügung stehenden Duftstoffe für unterschiedliche Zwecke ein.

In frühen Kulturen war der Einsatz von Düften zunächst den spirituell-religiösen Oberhäuptern vorbehalten. Sie erkannten die stimmungsaufhellende, vermutlich sogar leicht





*Viele Naturdüfte reagieren nachgewiesenermaßen mit unseren „Wohlfühl-Rezeptoren“.*

halluzinogene Wirkung einiger Harze und Hölzer (manche Weihrauch-Arten enthalten etwas THC – eine psychoaktive Substanz also –, genau wie Cannabis). Das Räuchern dieser Pflanzenteile wurde als Geschenk an die Gottheiten verstanden: Was sonst können wir kleine Menschen nach oben in den Himmel befördern als aufsteigenden, duftenden Rauch?

## „Himmlische“ Düfte

Das altertümliche Wort für Himmel lautet „Äther“ und bezieht sich in der Chemie auch auf extreme Flüchtigkeit beispielsweise von Gasen. Übersetzen wir den Begriff der schnell verdunstenden ätherischen Öle, sind wir wieder beim Himmel.

Die Wissenschaft sieht das Thema viel sachlicher, was nicht minder wichtig ist. Es handelt sich schließlich um hochkonzentrierte pharmazeutische Substanzen.

Wir können aus der umfangreichen weltweiten Forschungstätigkeit wertvolle Schlüsse für die evidenzbasierte Aromapflege und Aromatherapie ziehen und erfreulicherweise auch auf eine Menge an Studien zurückgreifen, welche die angstlösende Wirkung mancher Riechmoleküle nachweisen konnten. Spitzenreiter der für psychologische Schief lagen untersuchten ätherischen Öle ist Lavendelöl und seine Leitsubstanz Linalylacetat. Deren Wirkmechanismus auf unsere sogenannten GABA-Rezeptoren (Seite 11) ist inzwischen gut untersucht.

Orangenöl gehört ebenfalls zu den Spitzenreitern der angstlösenden Naturdüfte; die Kombination aus diesen beiden ätherischen Ölen ist eine ungemein wertvolle Begleitung in psychisch anspruchsvollen Zeiten. Das Wissen um stimmungsaufhellende Moleküle, um solche Zusammenhänge und um physiologische Vorgänge im menschlichen Körper ist für uns fundamental.

# Ätherische Öle – und wie sie mit uns kommunizieren

Pflanzen mit ihren vielfältigen Geruchsstoffen begleiten uns seit Anbeginn der Zeit. Aromatische Moleküle in lebenden Pflanzen sind sozusagen biologische Buchstaben. Sie bilden eine Sprache, die sich unserem Sprachverständnis entzieht.

*Wir glauben,* nur unser Großhirn könne Sprache produzieren und verarbeiten. Doch die Ursprache der Menschheit ist die Wahrnehmung von Gerüchen („chemische Kommunikation“). Anders als Klänge und visuelle Eindrücke, welche beide – weil sie uns als Wellen erreichen – sehr kurzlebig sind, bleiben Gerüche deutlich länger haften und halten sich je nach Molekulargewicht auch deutlich länger in der Luft als etwa ein Knall oder Lichtblitz.

## Ätherische Öle und unsere Neurotransmitter

Viele Bestandteile von ätherischen Ölen sind auf molekularer Ebene einigen unserer Neurotransmitter (Neurotransmitter) nicht unähnlich. Umgekehrt sieht unser Aktivierungs-Botenstoff Adrenalin (= Epinephrin) manch pflanzlichen Duftmolekülen verblüffend ähnlich. In allen Geweben des Körpers befinden sich Rezeptoren (genauer: Chemorezeptoren), die unterschiedliche Signalwege aktivieren können. Auf diese Weise werden viele verschiedene Wirkungen in den Zellen ausgelöst.

Manche „Stinkstoffe“ wie Indol, die in Blütenabsolutes (schwere Blütendüfte mit besonderer Gewinnungsart, Seite 9) vorkommen, sind im menschlichen Stoffwechsel an der Herstellung von stimmungsbestimmenden Stoffen wie Serotonin und Dopamin beteiligt. Unser Nervensystem wird also unter anderem durch Duftstoffmoleküle gesteuert, die ähnlich wie die Signalstoffe der Pflanzen funktionieren. Denn wir sind mit Rezeptoren ausgestattet, welche Duftstoffe aus Pflanzen erkennen und verwerten können.



## Unsere „Empfangsantennen“ für Pflanzendüfte

Die „Buchstaben der Pflanzen“ werden also (zumindest teilweise) vom menschlichen Gehirn „gelesen und verstanden“. Riechstoffe mit hoher Geruchsintensität, die für uns in minimalen Konzentrationen wahrnehmbar sind, können eine besonders starke psychische Wirkung haben.

Lösen bei uns etwa miefiger Teppichboden oder überparfümierte Menschen schlimmstes Missemmpfinden aus, können Pflanzendüfte dagegen unsere Stimmung schnell wieder in den grünen Bereich schnellen lassen: Ein geliebter Duft in einem mitgeführten Riechstift, ein vanilleduftendes Baby oder ein Rasierwasser, das an alte Zeiten erinnert, sorgen für seelische Höhenflüge.



Wer sich mit der Verarbeitung von Gerüchen im Gehirn befasst (Seite 15), wird erstaunt sein, dass ein kleiner Bereich namens Hippocampus gleichzeitig Gerüche und Erinnerungen verarbeitet und speichert. Dieser ist auch verantwortlich für die erste Vergesslichkeit bei einer beginnenden Demenz. Erinnerungen verschwinden zeitgleich mit der Reduktion der Fähigkeit, bestimmte Dinge zu riechen. Mithilfe von diversen ätherischen Ölen wie Salbeiöl und bewusstem Riechtraining können gesunde, aber auch bereits erkrankte Menschen ihre „grauen Zellen“ wirksam unterstützen.

## Riechrezeptoren in unserem Körper

In den vergangenen 20 Jahren konnte gezeigt werden, dass Riechrezeptoren – nicht nur für ätherische Öle – sich in vielen unterschiedlichen Körpergeweben befinden, nicht allein in der Riechschleimhaut. Sie kontrollieren Zellwachstum, Hormonregulation, das Freisetzen von Botenstoffen und zahlreiche andere Prozesse. Diese „Riechantennen“ sitzen an vielen weiteren Schaltstellen im Körper, etwa im Fettgewebe, wo sie Einfluss auf das Körpergewicht nehmen könnten, oder im Herzen und der Niere, wo sie den Blutdruck zu beeinflussen vermögen. Auch in Spermien, in Prostatagewebe, im Gehirn, in der Plazenta, in den Nieren, in der Zunge und im Darm wurden sie mittlerweile gefunden.

In Situationen, in denen uns nach „einer Prise“ Stimmungsaufhellung und nach wohltuenden Erinnerungen düstert, sollte also sehr bewusst an ätherischen Ölen und Absolues geschnuppert werden, um den in genau dieser Situation passenden Duft zu finden. Also: „Immer der Nase nach!“

*Wohlfühlmoleküle aus ätherischen Ölen können unsere Glücksbotstoffe „wach kitzeln“.*



## Indol – die Dosis macht's

Das Universal-Riechmolekül Indol – eine chemische Verbindung, die Spuren von Stickstoff als sogenanntes Heteroatom enthält – „benachrichtigt“ beispielsweise die unteren Blätter einer Maispflanze, dass die oberen Blätter gerade von einem Fraßfeind angegriffen werden. Es führt viele Insekten und auch unsere Haustiere „an der Nase entlang“. Und je nach Menge reagieren auch wir Menschen auf diesen Stinker.

Wir hassen es, wenn wir hochkonzentriertes Indol in manchen Pflanzen und den entsprechenden ätherischen Ölen wahrnehmen, höchster Ekel wird in der Mimik sichtbar. Denn schon unsere Vorfahren lernten, dass dieser und andere Abbaustoffe von Eiweißen auf Verwesung, und damit auf Krankheitsgefahr, hinweisen. Auch enthalten Hinterlassenschaften aus dem Darm Indol und Skatol. Jeder Mensch mit Haustier kennt die Begeisterung von Hund oder Katze, allerlei Informationen daraus „abzulesen“. So erkennen sie die Zeit, wann ihr Freund oder Feind die Nachricht abgesetzt hat. Vermutlich auch, in welcher Verfassung das andere Lebewesen dabei war.

Dagegen lieben es viele von uns, wenn Indol beispielsweise im Jasminduft nur als hauchfeiner Duftschleier auftritt. Dieses Molekül kommt auch in unserem Nervensystem vor, es spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel unseres Gehirns. Die Aminosäure Tryptophan (in Haferflocken und Cashewnüssen, Seite 25) ist eine strukturverwandte Substanz und gleichzeitig ein wichtiger Grundbaustein, damit wir immer mit ausreichend Serotonin und Melatonin versorgt sind.

## Noch mehr wichtige Pflanzen-Duftmoleküle

Zwei weitere Moleküle, die ebenfalls einen Hauch Stickstoff enthalten, sind für Laien kaum aussprechbar. Dafür riechen wir sie immer, wenn wir leckere Mandarinen schälen: Methylanthranilat und Methyl-N-methylantranilat. Die winzigen Mengen davon, die in fast allen Zitruschalenölen enthalten sind, führen zu einer jeweils sehr überzeugenden Wirkung auf ein übererregbares Nervensystem.

Andere Moleküle in ätherischen Ölen, wie Linalylacetat oder Geranylformiat, sogenannte Ester, lassen uns einfach nur wohligh entspannen. Einige pflanzliche Duftmoleküle, wie Campher in Rosmarinöl, regen uns an, andere regulieren Entzündungsbotenstoffe, und wiederum andere betäuben auf sanfte Weise Leitungsbahnen zu Schmerzen. Oft passiert das alles gleichzeitig, wie in einem harmonischen Orchester.



*Schwester Ester*



## Die Nase als Hotline zur Seele

Ein Buch über effektive Hilfen bei emotionalen Achterbahnen kommt ohne eine Beschreibung der wundersamen Tätigkeit unseres Riechorgans nicht aus. Riechstoffe und der Geruchssinn entschieden bereits in der Frühgeschichte der Menschheit über Emotionen, Reaktionen, Nahrungs- und sogar Partnerwahl.

*Erst vor Kurzem wurde belegt, dass das Schnuppern von Waldluft, Blütendüften und auch Schweiß eindeutige Emotionen hervorrufen kann.*

*Der Neandertaler* und die Urfrau Lucy waren darauf angewiesen, durch Schnuppern schnell und zuverlässig zu erkennen, ob sich ein Feind in ihrer Umgebung herumtrieb. Dieses Frühwarnsystem musste zuverlässig funktionieren. Sonst gäbe es uns alle heute nicht mehr! Anders als beim Sehen und Hören erhält der chemische Sinn des Riechens seinen Input deutlich länger, denn die Riechmoleküle sind je nach Aufbau und Intensität manchmal noch eine halbe Stunde nach Aussendung zu erkennen. Im Zeitalter abgepackter Nahrungsmittel schnuppern wir selten bewusst am Essen, doch werden unsere Emotionen immer noch „an der Nase herumgeführt“, wenn wir Gerüche von anderen Menschen bewusst oder unbewusst wahrnehmen. Möglicherweise reagieren wir sowohl auf die heftige Beduftung von Kosmetika als auch auf die Aromatisierung von industriell hergestellten Lebensmitteln.

## Hochverdünnt – besonders wirksam

Wir Menschen reagieren insbesondere auf Riechmoleküle, die winzige Spuren der Elemente Stickstoff und/oder Schwefel enthalten. Ruth von Braunschweig, die bekannte Aromatherapeutin und Autorin, erzählte schon in den frühen Jahren der deutschsprachigen Aromatherapie, dass vermutlich die Moleküle, die wir nie oder selten auf den üblichen gaschromatografischen Analysen der Naturdüfte vorfinden, eine deutlich wahrnehmbare psychische Reaktion auslösen können. Jahrelange Beobachtungen bestätigen ihren Hinweis, dass hochverdünnte Anwendungen in der emotional ausgerichteten Aromatherapie meistens effektiver wirken als die derzeit immer häufiger praktizierten stark überdosierten Anwendungen.

Beim „Duftdialog“ über die Nase ist das positive Gefühl, das durch einen Riechstoff erzeugt wird, entscheidend. Die Nase der Person, ihre innere Riechantenne, darf und soll entscheiden! Alle möglichen Lebenserinnerungen mit ihren „Duftspuren“ dürfen zu Wort kommen. Die Duftmoleküle der ätherischen Öle kommunizieren ... Duft und Psyche sind im Dialog.

## Wie funktioniert unser Geruchssinn?

Wir sind freilich niemals im geruchsfreien Raum, und wir kennen unsere gewohnten und häuslichen Gerüche: unsere Kleidung, unser Haus, unser Auto und vieles mehr. Erst wenn sich die Geruchsreize auffällig verändern, „horchen“ wir auf, schnuppern plötzlich bewusster. Ein ungewohntes Riechmolekül, oder mehrere davon, sind an der Sekretschicht unserer Riechschleimhaut angekommen!

Dort befinden sich 20 bis 30 Millionen Riechzellen mit Riech-Sinneshaaren (Zilien), deren Oberfläche mit Rezeptorproteinen bestückt ist. Eine dieser 350 verschiedenen „Antennen“ nimmt das ungewohnte Molekül auf, es passt wie ein Schlüssel in sein Schloss. Es gibt also Proteine, die jeweils nur für eine bestimmte Duftgruppe empfindlich sind. Diese wimpernartigen „Riechhärchen“ haben eine spannende Aufgabe: Sie verwandeln Materie in Strom. Aus dem Duftmolekül wird ein elektrischer Reiz, und unser Gehirn meldet nun deutlich und verständlich: Huch, in meinem Auto riecht es aber heute nach nassem Hund!

Das limbische System (= hier sein Teilbereich, das Riechhirn) reagiert sofort mit Erinnerungen und Gefühlen: Ach, war das schön, als ich noch einen Hund hatte. Oder: Hm, der Hund hat doch gestern nicht etwa ...? Oder: Letztes Mal wurde ich diesen Geruch mit Latschenkieferspray los. Oder gar wütend: Warum hat dieser olle Köter schon wieder ...?! Diese Kaskade von Gefühlen wiederum bewirkt eine Ausschüttung von Boten-

### FEINE NASE – VIELE FREUNDE?

Je ausgeprägter die Riechleistung eines Menschen ist, desto größer ist sein soziales Netzwerk. Rein statistisch betrachtet ist dann sein Freundeskreis höchstwahrscheinlich relativ groß! Durch Typisierung von 17 413 Genen von 1932 Personen konnten Wissenschaftler auch belegen, dass Freunde sich genetisch ähnlicher sind als Unbekannte: Die ähnlichsten genetischen Abschnitte betreffen dabei die Gruppe geruchlicher Sinneszellen.



# Ätherische Öle: Heilmittel mit Persönlichkeit



# Neroli

Orangenblüten, *Citrus × aurantium*

---

Wenn dieser Duft mich berührt, unterstützt er mich  
als Retter in der Not.



*Dieses ätherische Öl steht als Rescue-Duft und Ersthelfer bei emotionalen Achterbahnfahrten über allen Seelendüften. Aus den Blüten des Bitterorangenbaumes gewonnen, ist es so mild, dass es als „Tröster“ bei allen verängstigten, traumatisierten Lebewesen eingesetzt werden kann – auch bei Kleinkindern und Tieren.*

Der recht hohe Preis dieses Duftes ist gerechtfertigt: Aus 1000–1200 Kilogramm Blüten wird ein Liter Neroliöl gewonnen. Der Ertrag ist höher als bei Rosenöl, dennoch nicht wirklich hoch. Grundsätzlich könnten alle Blüten von Zitrusbäumen zu diesem kostbaren Öl destilliert werden. Doch nur die Blüten des Bitterorangenbaumes werden entsprechend verarbeitet. Warum ist das so? Die Antwort liegt in den eher herb-säuerlich schmeckenden Früchten. Diese sind von nicht allzu großer kommerzieller Bedeutung, sodass ein „paar Blüten mehr oder weniger“ die Ernte kaum verringern. Alle anderen Zitrusblüten sollen zu den begehrten Früchten heranreifen: Zitronen, Orangen, Grapefruits, Mandarinen ... Darum dürfen deren wundervoll duftende Blüten nicht von den Bäumen entfernt werden.

Das blumig-herbe, im Geruch an Kölnisch Wasser erinnernde Orangenblütenhydrolat wirkt entspannend, entkrampfend, regenerierend. Es eignet sich für den Einsatz im Vernebler und ist auch sehr beliebt als pflegendes Gesichtswasser.

Neroli ist bei fast allen Beschwerden einsetzbar – vor allem, wenn es sich um psychosomatische Probleme handelt. Wir erleben die Duftkombination aus Neroli und Petit Grain als klärend und unterstützend bei vielerlei „Herzensangelegenheiten“ und Burn-out. Rein körperlich betrachtet helfen die enthaltenen Monoterpen-Ester enorm beim Loslassen, wirken sich jedoch erfahrungsgemäß auch sehr

positiv auf die „wunde Seele“, einschließlich Schocks, aus.

Petit Grain ist das ätherische Öl aus den unreifen winzigen Früchten und den Blättern des Bitterorangenbaumes. Wir empfehlen es als einen der wichtigsten Naturdüfte bei seelischen Turbulenzen, insbesondere wenn der Geldbeutel kein Neroliöl erlaubt. Sehr selten ist ein ganz besonderes Öl namens „Petit Grain sur Fleur“ erhältlich: Bei diesem wundervollen Duft ist der Anteil der Orangenblüten bei der Blätterdestillation besonders hoch.

#### WIRKT AUF DIE PSYCHE:

- ✂ schocklösend
- ✂ angstlösend
- ✂ stark stimmungsaufhellend

Fühlt sich meine Nase vom Duft der Orangenblüte (Neroli) angesprochen, unterstützt er mich bei plötzlichen Schocksituationen, die das Leben erschüttern haben, und wird als „Erste Hilfe“ eingesetzt. Dabei ist die Anwendung des Hydrolates ebenso wirksam wie die des ätherischen Öles. Aber auch bei seelischer Erschöpfung, Angst und starker Anspannung verspricht der leicht blumige Duft Erfolg.

**DAS IST BESONDERS:** Ein Sprühstoß des Hydrolates am Abend unter die Zunge verhilft Menschen, die durch Aufregung und/oder Angst nur schlecht zur Ruhe kommen, zu einem besseren Schlaf.

## Lebe verspielt und kreativ

Die preiswerten Zitrusöle – oft Nebenprodukte der Fruchtsaftindustrie – werden in ihrer Wirkung auf die Psyche gern unterschätzt. Denn sie bestehen oberflächlich betrachtet fast nur aus D-Limonen. Doch die verblüffend stimmungsaufhellende und entspannende Wirkung wird anderen Molekülen zugeschrieben.

*Zitrusöle bestehen* zwar hauptsächlich aus D-Limonen, doch erst kleinste Anteile anderer Moleküle verleihen ihnen die jeweils besondere Note. D-Limonen ist ein Inhaltsstoff mit faszinierenden Eigenschaften. Doch genau genommen macht immer die Gesamtkomposition eines Naturduftes seine einzigartige Wirkung aus.

### Die entscheidenden „Mini-Moleküle“

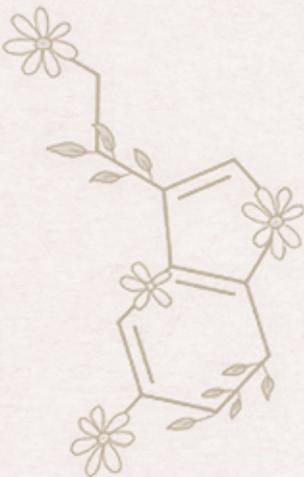
Bei Zitrusölen können wir besonders gut erkennen, dass nicht die Menge eines Inhaltsstoffes ausschlaggebend für eine bestimmte emotionale Reaktion ist. Beispielsweise sind Spuren der gebundenen Anthranilsäure in Zitruschalen- und Zitrusblättrölen enthalten. Diese Säure regelt im Nervensystem Prozesse in unserem Kopf- und im Bauchhirn. Vermutlich verleihen die sogenannten Anthranilate den Zitrusdüften deren psychisch stabilisierende Wirkung.

Oft sind diese „Mini-Moleküle“ für die Nasenträgerin gar nicht wirklich wahrnehmbar, sondern eher für aufmerksame Beobachter ihrer Mimik und Körpersprache. Fast unmerkliche Zuckungen, ein zartes, kurzes Lächeln, auch kurze angewiderte Bewegungen der Augen und Mundwinkel zeigen die wahren Regungen im Innern. Die Worte, die folgen, sind oft nicht so wahrhaftig wie diese „Grüße von tief innen“. Mit gezieltem Beobachten und wertschätzenden Fragen können wir die Klientin zu ihrem im Moment perfekten Wohlfühlduft führen.

### Positive Gefühle

Fast alle von uns verknüpfen schöne Assoziationen mit Zitrusdüften. Darum gehören sie zu den beliebtesten Düften bei Groß und Klein, wir empfehlen sie in zahlreichen Rezepturen. Schauen wir uns im Folgenden fünf wichtige Düfte aus dieser Gruppe an. Befragen Sie Ihre Nase, von welchem dieser Düfte Sie sich am meisten angesprochen fühlen.

*Zitrusdüfte können Assoziationen von Frische, Gesundheit und Urlaub wecken, sie sind zudem von der Wissenschaft gut durchleuchtet als ideale Stresslöser.*





# Bergamotte

*Citrus × bergamia*

Wenn dieser Duft mich berührt, hilft er mir  
in dunklen Momenten.



Anders als andere Zitrusfrüchte, die in vielen warmen Ländern gedeihen, fühlt sich diese zitronenähnliche Frucht hauptsächlich ganz im Süden Italiens wohl. Ihr ätherisches Öl tanzt bei den Zitrusölen etwas aus der Reihe, da es einen erheblichen Anteil an Estern sowie mehr Furocumarine als andere Zitrusdüfte enthält. Viele Cumarine wirken fluoreszierend, es sind also Moleküle, die einen sehr speziellen Bezug zum Licht aufweisen.

Die Bergamotte wurde früher als ungenießbar beschrieben, wird jedoch gern als sehr herbe Marmelade eingekocht: Ihr Saft ist ex-

trem sauer und bitterer als der von Zitronen. Ihre Schale wurde bereits vor vielen Hundert Jahren in Eau de Colognes eingesetzt, ihre medizinischen Eigenschaften werden schon genauso lang hochgeschätzt.

## WIRKT AUF DIE PSYCHE:

- beruhigend
- angstlösend
- stark stimmungsaufhellend

Fühlt sich meine Nase vom Duft der Bergamotte angesprochen, gibt er mir Halt, wenn die Tage dunkel bleiben und Ängste zum Dauer-gast werden. Er ist aufgrund der enthaltenen Furocumarine sozusagen die „Taschenlampe“ der Aromatherapie, er bringt Helligkeit in den Alltag zurück. Denn diese Moleküle helfen uns – insbesondere in der dunklen Jahreszeit –, ein bestimmtes Spektrum des Lichtes besser zu nutzen. In winterlichen Wochen löst auch der erhebliche Anteil des „Lavendelduftstoffes“ Linalylacetat seelische Knoten.

**DAS IST BESONDERS:** Dieses Öl passt zu abendlichen Anwendungen, jedoch ist auch eine lockere, fokussierte Konzentration möglich, und so kann es tagsüber die Arbeit strukturierter gestalten.



# Grapefruit

*Citrus × paradisi*

Wenn dieser Duft mich berührt, hilft er,  
wenn mir die Worte fehlen.

Die meisten Menschen reagieren extrem positiv überrascht auf diesen Duft, vermutlich weil eine Spur an Nootkaton enthalten ist. Dieses Molekül, das auch in manchen Nadelölen vorkommt, prägt den unverwechselbaren Duft der Grapefruitschale; die Geruchsschwelle liegt bei 0,001 ppm, wir Menschen können also winzige Mengen davon wahrnehmen.

Noch extremer reagieren wir auf das enthaltene schwefelhaltige Mercaptan-Molekül Thioterpineol, es ist der Stoff mit der niedrigsten bekannten Geruchsschwelle. Der Duft der Grapefruitschale wurde auch durch eine lustige Studie bekannt, laut der Männer sich in der Altersschätzung arg vertun, wenn Frauen zart von diesem Duft umweht werden: Sie wirken dann circa sechs Jahre jünger!

## WIRKT AUF DIE PSYCHE:

- 🍊 stimmungsaufhellend
- 🍊 entspannend und dennoch geistig aktivierend
- 🍊 angstmindernd

Fühlt sich meine Nase vom Duft der Grapefruit angesprochen, unterstützt er ins Stocken geratene Kommunikation. Der Duft ist ein perfekter Begleiter, um emotional belastende Situationen „zu entschärfen“. Wir finden, Grapefruitöl sollte immer griffbereit sein, um seelische Stolpersteine aus dem Weg zu räumen. Es unterstützt bei Gefühlen von Einsamkeit und Resignation und hilft, emotionale Lähmungen zu überwinden.

**DAS IST BESONDERS:** Kaum jemand lächelt nicht beim Schnuppern an Grapefruitöl, dieser Duft kann tiefste Tiefen der Psyche berühren. Er wirkt wie ein Schlüssel für verriegelten Kummer, Verspannungen lösen sich schnell auf, gute Laune und Kreativität kehren ein.

# Herbstblues & Winterdepression

Im Herbst, wenn die Tage kürzer werden und weniger Sonnenlicht das Gemüt erhellt, macht sich bei vielen Menschen auch in der Seele eine gewisse Dunkelheit breit. Verregnetes Wetter, wenig Sonnenlicht und Vitamin-D-Mangel schlagen sich bei vielen Menschen auf die Stimmung nieder.

*Bei nur* wenigen Sonnenstunden nimmt bei vielen Menschen die Antriebslosigkeit überhand. Es wird angenommen, dass der Neurotransmitter Serotonin am Mechanismus, der dazu führt, beteiligt ist. Denn je mehr Licht der Körper abbekommt, etwa im Hochsommer, desto mehr Serotonin wird produziert: ein Botenstoff, der für Glücksgefühle und den Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich ist. Im Winter sinkt der Serotoninspiegel aufgrund der kurzen Tage.

## Duftende „Licht-Einschalter“

Ätherische Öle mit stimmungsaufhellenden Duftmolekülen können im Raum vernebelt und in Körperölen oder -balsamen aufgetragen werden. Als Riechstift oder Raumspray sind sie an dunklen Tagen schnelle und effektive „Lichtschalter“.

Ein guter Helfer ist das ätherische Öl aus den Schalen der Bergamotte. Durch den hohen Anteil an Estern kann die Essenz der Bergamotte die Serotonin- und Enkephalinproduktion anregen. Sie wirkt entspannend, harmonisierend und stimmungsaufhellend. Auch weitere ätherische Öle mit hohem Gehalt an unterschiedlichen Estern wie z. B. in Bergamottminze, Petit Grain, Lavendel, Rosengeranie wirken psychisch stark entspannend und stimmungsaufhellend, ebenso Düfte mit stickstoffhaltigen Estern wie Mandarine, Petit Grain aus Mandarinenblättern, Jasmin und Tuberose.

### LICHTTHERAPIE

Wenn unser Körper nur wenig Sonnenlicht tanken kann, steigt die Produktion des schlaffördernden Melatonins, wir fühlen uns schlapp, antriebslos, manchmal sogar traurig. Die Lichttherapie nutzt den aktivierenden Effekt des blauen Lichtes, um etwa in den Wintermonaten depressive Verstimmungen zu behandeln. Inzwischen gibt es hübsche Schreibtisch- und Deckenlampen, die unserem Gehirn im Herbst und Winter die Energie schönster Sonnentage verleihen.



## „HERBSTLICHT“-MISCHUNG FÜR VERNEBLER, DUFTLAMPE, RIECHSTIFT

Diese perfekte Mischung als Ergänzung zur stimmungsaufhellenden Wirkung einer Tageslichtlampe hilft dem Serotonin auf die Sprünge.

- 4 Bergamotte
- 2 Römische Kamille
- 1 Sandelholz oder Ho-Blätter

Ins Wasser des Verneblers geben und ab und zu einstellen, oder auf das Zellstoffröllchen eines Riechstiftes geben und regelmäßig mindestens für 2 Minuten inhalieren.

## KÖRPERÖL „LICHTBLICK“

Manchmal suchen wir das Licht am Ende des Tunnels, vielleicht hilft eine feine Duftspur, wieder aus einem dunklen Tal aufzusteigen.

- 50 ml Johanniskrautöl
- 4 Bergamotte
- 3 Neroli 10 %
- 2 Lavendel
- 2 Petit Grain

Morgens und auch abends den ganzen Körper oder mindestens die Unterarme damit einreiben.

## INHALIERSTIFT „SEROTONIN-SAMT“

Manchmal braucht jeder eine Extraportion einer duftenden Samt-und-Seide-Mischung um die Glückshormone aus ihrem Versteck zu locken.

- 5 Grapefruit
- 5 Benzoe Extrakt
- 1 Jasmin

Auf das Zellstoffröllchen eines Riechstiftes geben und regelmäßig für mindestens 2 Minuten inhalieren.



Aromatherapie to go – mit Riechstiften ist der Lieblingsduft stets griffbereit.