



© Floydine Fotolia.com

# ÄTHERISCHE ÖLE

## ANWENDUNG UND 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 und erfüllen für die Pflanze lebenswichtige Funktionen. So locken sie z. B. Insekten an oder schützen die Pflanze vor Krankheiten. Pflanzen können mit Hilfe von ätherischen Ölen konkurrierende Pflanzen unterdrücken oder Bakterien, Pilze und Tiere abwehren.

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 BLÜTEN FÜR EINEN TROPFEN

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

Ätherische Öle wirken unterschiedlich und können auf verschiedene Arten eingesetzt werden. Am häufigsten werden sie in Duftlampen verwendet. Die Gerüche wirken auf unsere Stimmung und können in lauen Sommernächten lästige Gelsen fernhalten oder in Pflanzenölen die Haut pflegen.



© Sonja Eirfelbach - Adobe Stock

## WIRKUNG BELIEBTER ÖLE

### **Eukalyptus 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



© Nailia Schwarz - Adobe Stock

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

### **Badezusätze**

Ätherische Öle werden im Badewasser zum Entspannen, Beleben oder gegen Erkältungen eingesetzt. Sie 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 5 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 10 Tropfen ätherischem Öl.

### **Zusatz für Massageöle**

Vermischen Sie 50 ml Basisöl mit 5-15 Tropfen ätherischem Öl. Als Basisöle können Sie Mandelöl, Weizenkeimöl, Johanniskrautöl, Aloe Vera Öl oder Jojobaöl aus Bio-Anbau 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 5-10 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.

## VERMISCHEN, PANTSCHEN, STRECKEN

Viele teure ätherische Öle werden mit billigeren ätherischen Ölen vermischt, z. B. Rosenöl mit Geranienöl 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

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 Basisöl und träufeln Sie ganz wenig auf den Handrücken oder die Armbeuge. Wenn sich die Haut rötet, meiden Sie dieses ätherische Öl besser!

## 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.

## UNSERE TIPPS

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 unerreichbar auf.

Ätherische Öle können die Wirkung von Homöopathie und Bachblütentherapie beeinflussen oder aufheben.

## ACHTEN SIE AUF DIE KENNZEICHNUNG!

### 100 % naturreine ätherische Öle müssen wie folgt gekennzeichnet sein:

- Deutscher und botanischer (lateinischer) Pflanzennamen
- 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.



© Anapheh Pukob - Adobe Stock

Das Symbol zeigt die mögliche Wirkung an:



wassergefährdend



kann Haut, Augen oder Atemwege reizen



entzündbare Flüssigkeiten

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, 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.com](http://www.sonnentor.com)

Primavera [www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)

Neumond [www.bitto.at](http://www.bitto.at)

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



© steinerpicture - Adobe Stock

## UNSERE TIPPS

### 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.

## ZUM NACHLESEN

### Himmische Düfte

#### Das große Buch der Aromatherapie

Susanne Fischer-Rizzi, 2011, AT Verlag

### Praxis Aromatherapie,

Monika Werner, Ruth von Braunschweig,

5. Auflage 2016, Verlag Georg Thieme

## WEITERE INFORMATIONEN

Folder „**Düfte, die unter die Haut gehen**“

Online-Bestellung: [www.umweltberatung.at/duf](http://www.umweltberatung.at/duf)

Poster „**Auf die Gefahrenpiktogramme achten!!**“

Online-Bestellung: [www.umweltberatung.at/gkz](http://www.umweltberatung.at/gkz)

Infoblatt „**Richtig lüften**“

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

### Einkaufsquellen für selbstgemachte Kosmetik

[www.umweltberatung.at/einkaufsquellen-fuer-kosmetik-selberrmachen](http://www.umweltberatung.at/einkaufsquellen-fuer-kosmetik-selberrmachen)

**DIE UMWELTBERATUNG Wien**

01 803 32 32 [service@umweltberatung.at](mailto:service@umweltberatung.at)

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

Impressum: September 2020, Herausgeber, Medieninhaber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien, DIE UMWELTBERATUNG. Für den Inhalt verantwortlich: Herbert Schweiger, Geschäftsführer der Wiener Volkshochschulen; Elisabeth Tangl, Leitung DIE UMWELTBERATUNG; Redaktion: Mag.ª Manuela Lanzinger, DIE UMWELTBERATUNG. Layout: Monika Kupka DIE UMWELTBERATUNG; DIE UMWELTBERATUNG ist eine Einrichtung der VHS Wien, basisfinanziert von der Stadt Wien - Umweltschutzabteilung.