

# Die Welt der Düfte - Teil I

Die Weihnachtszeit ist die Zeit der Düfte. Sie können Emotionen und Erinnerungen wecken, wie z.B. der Duft frisch gebackener Plätzchen, gebrannter Mandeln oder Tannenduft. Die meisten von uns empfinden das als sehr angenehm. In der Tat ist die Welt der Düfte eng mit unserem körperlichen und geistigen Wohlbefinden verknüpft. Nicht umsonst sind gerade in der grauen Wintersaison Duftlampen, duftende Bäder und aromatische Massagen besonders beliebt.

Zu unterscheiden sind Aromatherapie und Aromapflege. Unter Aromatherapie versteht man eine Form der Naturheilkunde, die ätherische Öle zu Heilzwecken nutzt. Sie wird von Ärzten und Heilpraktikern durchgeführt, die eine zusätzliche Ausbildung haben. Die Aromapflege dient dazu, die Gesundheit zu erhalten und das Wohlbefinden zu steigern. Viele Dinge nutzen wir aufgrund unserer Erfahrung als Hausmittel. So kann z.B. ein Badezusatz mit Eukalyptus und Kiefernadel Öl bei beginnender Erkältung helfen, die Atemwege freizumachen. Im Wellnessbereich sind aromatisierte Massageöle und Saunaaufgüsse sehr beliebt. Zitrusdüfte beispielsweise wirken belebend und erfrischend, Lavendel entspannend.

Sowohl in Aromatherapie als auch Aromapflege kommen ätherische Öle zum Einsatz. Sie haben einen intensiven Geruch und werden in den Öldrüsen der verschiedensten Pflanzen gebildet. Sie können in Blättern, Blüten, Früchten und auch Wurzeln vorkommen. Zitrusöle werden durch Kaltpressung aus den



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

Fruchtschalen gewonnen, Vanille- und Jasminöl gewinnt man durch Lösungsmittlextraktion. Die weitaus meisten Öle werden durch schonende Wasserdampfdestillation gewonnen. Je nach Ölgehalt kann die Ausbeute sehr unterschiedlich sein. Deshalb sind manche Öle auch sehr teuer: Bestes Beispiel ist reines Rosenöl. Um ein Kilogramm Rosenöl zu gewinnen benötigt man 3000 bis 5000 Rosenblüten!

Ätherische Öle entfalten ihre Wirkung über mehrere Wege: zunächst natürlich über den Geruchssinn, sie können aber auf zellulärer Ebene auch Wechselwirkungen mit Zellmembranen und Ionenkanälen eingehen und dadurch ihre Wirkung hervorrufen. Das erklärt auch, warum ätherische Öle auch bei Menschen wirksam sind, die kein Geruchsvermögen haben.

Mehr über ätherische Öle erfahren sie im zweiten Teil dieser Serie.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**