

Ätherische Öle

Viele Leute kennen ätherische Öle als Raumbeduftung oder als Badezusatz. Doch ätherische Öle können mehr als nur gut duften! Sie werden aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe und vielfältigen Eigenschaften schon seit Jahrhunderten zur Gesundheitsförderung eingesetzt.



© Stefan Körber – Fotolia.com



Was genau sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind Gemische aus vielen verschiedenen natürlichen biochemischen Verbindungen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen. Sie werden von Pflanzen in sogenannten Öldrüsen produziert und in Blättern, Blüten, Früchten, sowie vielen weiteren Pflanzenteilen, gespeichert. Pflanzen nutzen diese vielfältigen Verbindungen als Lockstoffe für Insekten, zur Abwehr von Fraßfeinden, oder auch zum Schutz vor Krankheiten durch Bakterien oder Pilze. Ätherische Öle enthalten keine Fette. Sie verdampfen rückstandslos und werden daher auch als „trockene Öle“ bezeichnet. Sie lassen sich in verschiedene Klassen einordnen: Die naturbelassenen Öle, die natürlichen Öle, die naturidentischen Öle und die künstlichen Öle. Naturbelassene Öle werden direkt aus den Pflanzen gewonnen. Sie bestehen ausschließlich aus einer Pflanze. Natürliche Öle bestehen nicht ausschließlich aus der namensgebenden Pflanze. Sie bestehen aus mehreren natürlichen Komponenten, dürfen allerdings keine Zusatzstoffe enthalten. Naturidentische Öle werden synthetisch hergestellt. Als Vorlage dient die Zusammensetzung naturbelassener ätherischer Öle. Sie enthalten jedoch nur die wichtigsten Inhaltsstoffe. Künstliche Öle werden ebenfalls synthetisch hergestellt. Ihre Zusammensetzung wird allerdings nicht nach dem Vorbild natürlicher ätherischer Öle entwickelt, sondern rein nach dem Geruch.

Geschichtliches

Die Menschen entdeckten die positiven Eigenschaften der ätherischen Öle schon früh für sich. Die alten Griechen erkannten die Heilwirkungen der ätherischen Öle und nutzten sie für medizinische Zwecke. Paracelsus, ein bekannter Alchemist und Arzt, untersuchte ebenfalls die Wirkung der Öle und nahm sie in seine Heilmittel auf. Ätherische Öle finden also schon seit Jahrhunderten Anwendung. Als Meilenstein in der Entwicklung gelten jedoch die Arbeiten des französischen Chemikers René Maurice Gattefossé (1881-1950). Er gilt als Begründer der Aromatherapie. 1910 erlitt er durch eine Explosion in seinem Labor schwere Verbrennungen, welche er mit Lavendelöl behandelte. Seine Wunden heilten sehr schnell und ohne Narbenbildung ab. Daraufhin begann er Forschungen über die Wirkungen ätherischer Öle anzustellen. Er entwickelte Produkte auf der Basis ätherischer Öle, welche auch im 1. Weltkrieg bei verwundeten Soldaten Anwendung fanden. Er konzentrierte sich dabei vor allem auf die antibakterielle und desinfizierende Wirkung



der Öle und schrieb zahlreiche Bücher darüber, unter anderem das erste Buch zum Thema „Aromatherapie“.

Gewinnung

Man benötigt für die Gewinnung der ätherischen Öle sehr viel Pflanzenmaterial. Die Ausbeute liegt im ein- bis zweistelligen Promillebereich. Je nach Ausgangsmaterial unterscheiden sich die Verfahren zur Gewinnung.

Die am häufigsten angewendete Methode ist die Wasserdampfdestillation. Mit Hilfe von Wasserdampf werden die ätherischen Öle vollständig aus der Pflanze gelöst, indem die Pflanzenstrukturen aufgebrochen werden. Der Dampf mit den darin enthaltenen ätherischen Ölen wird dann in Kühlspiralen geleitet, wo er kondensiert. Der Wasser und die ätherischen Öle werden in einem Kolben aufgefangen. Da ätherische Öle in Wasser nicht löslich sind, lassen sie sich leicht abschöpfen.

Öle aus Zitrusfrüchten werden durch Kaltpressung gewonnen. Es wird nur die Außenhaut der Schale zum Pressen verwendet. In ihr befinden sich in kleinen Kammern, die man sogar mit bloßem Auge sehen kann, die Öle.



© amy_iv – Fotolia.com

Die Gewinnung der ätherischen Öle erfolgt generell sehr schonend, um die Qualität zu erhalten und die wertvollen Inhaltsstoffe zu schützen

Inhaltsstoffe, Wirkung & Anwendungsgebiete

Mit ca. 90 % sind die Hauptinhaltsstoffe der ätherischen Öle die Terpene. Sie zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie unterteilen sich in die Mono- und Sesquiterpene, von denen es sehr viele verschiedene Verbindungen gibt. Die Vielzahl an Verbindungen spiegelt sich in der Vielzahl der Wirkungen der ätherischen Öle wider. Die einzelnen Wirkstoffe scheinen sich in den Ölen synergistisch zu ergänzen, das heißt, das Öl als Ganzes ist viel wirkungsvoller, als ein einzelner Inhaltsstoff. Durch die Kombination von bestimmten ätherischen Ölen kann diese Wirkung verstärkt werden. Es können auf diese Weise auch Kombinationen von ätherischen Ölen für bestimmte Anwendungsgebiete erstellt werden.

Die enthaltenen Monoterpene und Sesquiterpene unterstützen die Gesundheit unseres Körpers. Häufige Anwendungsgebiete von ätherischen Ölen sind beispielsweise die Schlafförderung, die Entspannung, die Konzentrationssteigerung sowie die Unterstützung der Verdauung.

Bei Interesse oder Fragen zum Thema „Ätherische Öle“ kontaktieren Sie uns! Wir beraten Sie gerne und stellen Ihnen bei Bedarf auch weitere Informationen zur Verfügung.

Haftungsausschluss Dieses Kompendium ist ausschließlich für den internen Gebrauch bestimmt und darf nicht veröffentlicht werden. Für Inhalt, Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen übernimmt Plantafood Medical GmbH keine Gewähr.

Fazit

Ätherische Öle

- Werden natürlicherweise in Pflanzengewebe produziert
- Lassen sich in verschiedene Klassen einordnen
- Gewinnung von Ölen bester Qualität durch:
 - 100% natürlichen Ursprungs
 - schonende Gewinnung
- Enthalten wertvolle, wirkungsvolle Inhaltsstoffe
- Zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen
 - Zahlreiche Anwendungsgebiete
- Die Nutzung ätherischer Öle geht auf eine sehr lange Tradition zurück



Bio-zertifiziert

Quellen

Wabner D: Taschenlexikon der Aromatherapie; 1. Auflage, Verlag Systemische Medizin AG, Bad Kötzing, 2013

Wabner D, Theierl S: Klinikhandbuch Aromatherapie; 1. Auflage, Verlag Systemische Medizin AG, Bad Kötzing, 2017

Wabner D, Beier C (Hrsg.): Aromatherapie; 2. Auflage, Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München, 2012

Naturheilkunde-Verlag Baumann (Baumann P): Ätherische Öle – Übersicht, unter: <http://www.aetherische-oele.net/aetherische-oele/index.html> (07.01.2019)

Naturheilkunde-Verlag Baumann (Baumann P): Die Geschichte der Aromatherapie, unter: <http://www.aetherische-oele.net/informationen/geschichte-aromatherapie.shtml> (07.01.2019)

Kirsten S: Ätherische Öle, unter: <https://herbaversum.de/tipps-und-tricks/gesundheits-wellness/aetherische-oele/> (07.01.2019)



Bio-zertifiziert