



Duftende Pflanzenseele

Rose, Orange, Vanille – Bio-Kosmetik verzaubert mit dem **Duft ätherischer Öle**. Erfahren Sie, wie die Naturdüfte gewonnen werden, was sie von synthetischen Riechstoffen unterscheidet und woran Sie ein naturreines ätherisches Öl erkennen

An einer blühenden Rose kommt kaum eine von uns vorbei, ohne daran zu schnuppern. Was so verführerisch riecht, sind ihre ätherischen Öle. Diese flüchtigen Substanzen stellen Pflanzen in winzigen Mengen her – und locken damit unter anderem Bienen, Hummeln und Schmetterlinge an, die von ihrem Blütensaft naschen. Sie sind es aber auch, die unserer Naturkosmetik ihren angenehmen Duft schenken – und dabei tun sie noch viel mehr, als nur gut riechen.

Von der Nase direkt ins Gehirn

Ätherische Öle berühren unser Innerstes, denn sie wirken auf das limbische System im Gehirn, wo unsere Gefühle zu Hause sind. In Naturkosmetik sind sonnige Zitrusnoten beliebt, aber auch sinnliche und harmonisierende Aromen von Rose, Ylang-Ylang und Lavendel. Einige von ihnen – wie z. B. Thymian oder Salbei – wirken zugleich gegen Keime und machen die Produkte somit

haltbar. In Krankenhäusern setzen geschulte Aromatherapeuten naturreine ätherische Öle sogar medizinisch ein, etwa um Schmerzen oder Unruhezustände zu lindern. Zudem zeigen Studien, dass die Essenzen die Wirksamkeit von Antibiotika erhöhen können.

Unverfälscht – von Anfang an

Woher die Duftpflanzen stammen, ist Naturkosmetikerstellern nicht egal. Sie achten auf biologischen Anbau, der Pestizide und chemisch-synthetische Düngemittel verbietet. Das bedeutet hohe Qualität und schützt vor unerwünschten Rückständen im Produkt. Kein Gift auf dem Feld – das ist gut für die Menschen, die den Acker bepflanzen, und fördert eine vielfältige, gesunde Natur. Fair gehandelte Rohstoffe verschaffen Bauern in ärmeren Ländern eine bessere Lebensperspektive. Für wild gesammelte Pflanzen gelten zudem strenge Kriterien, um natürliche Bestände nicht zu gefährden. →

Rezepte zum Selbermachen Eine duftende Auszeit – für Haut und Seele

Bei selbst gemachter Naturkosmetik wissen wir, was drinnen steckt – und Spaß bringt das Rühren und Vermischen auch. Alle Zutaten gibt's z. B. in Bio-Läden oder Apotheken

1 Glättendes Körperöl

- 25 ml Jojobaöl
- 20 ml Macadamiaöl
- 5 ml Granatapfelsamenöl
- 2 Tropfen Rosenöl
- 5 Tropfen Palmarosaöl
- 5 Tropfen Grapefruitöl
- 8 Tropfen Bio-Vanilleextrakt

Zubereitung: Alles in einer Braunglasflasche vermischen. **Anwendung:** Nach dem Duschen oder Baden auf der feuchten Haut verteilen. Wer das Öl kühl und dunkel lagert, kann es etwa sechs Monate nutzen.

2 Beruhigendes Badesalz

- 1 Tasse Meersalz oder Magnesiumsulfat (Bittersalz) aus der Apotheke
- 2 Tropfen Rosengeraniolenöl
- 2 Tropfen Lavendelöl
- 2 Tropfen Orangen- oder Mandarinenöl

Zubereitung: Alles vermischen, dann z. B. in ein Weckglas füllen. **Anwendung:** Im fertigen Badewasser sanft rührend auflösen. Hält etwa sechs Monate.

3 Pflgender Fußbalsam

- 30 ml Mandelöl
- 60 g Sheabutter
- 6 Tropfen Fichtennadelöl (oder bei Neigung zu Schweißsalbeiöl)
- 6 Tropfen Lavendelöl
- 6 Tropfen Zitronenöl

Zubereitung: Sheabutter in ein Schraubglas geben, im Wasserbad schmelzen, dann Jojoba- und Mandelöl hinzugeben. Beim Abkühlen die ätherischen Öle hineinträufeln, mit einem Zahnstocher öfter umrühren und über Nacht fest werden lassen.

Anwendung: Nach dem Duschen und vor dem Schlafen einmassieren. Immer einen Cremespatel verwenden, dann hält der Balsam etwa drei Monate.

Um ätherische Öle aus Pflanzen zu lösen, gibt es mehrere Methoden: Relativ neu ist die Extraktion mithilfe von Kohlendioxid (CO₂) – einem ungiftigem Stoff, der etwa Kaffee das Koffein entzieht oder den blumigen Fliederduft einfängt. Druck verflüssigt das Gas, sodass es die edlen Stoffe aufnehmen kann – danach verflüchtigt es sich, ohne Rückstände zu hinterlassen. Auf diese Weise entstehen besonders hochwertige Öle. Leider ist das Verfahren sehr kostspielig und wird daher bislang nur von wenigen Herstellern eingesetzt.

Bergeweise Blüten – für wenige Tropfen

Die meisten ätherischen Öle entstehen durch Wasserdampfdestillation: Heißer Dampf strömt durch die Pflanzen und löst ätherische Öle. Kühlt er ab, bildet sich ein wässriges Hydrolat, obenauf schwimmt das leichtere, ätherische Öl. Die Extrakte aus Zitrusfrüchten wie Orange oder Bergamotte kommen dagegen aus den geraspelten Schalen, deren Flüssigkeit so lange von einer Zentrifuge geschleudert wird, bis sich die enthaltenen Öle absondern. Und dann gibt es noch Pflanzen, etwa Jasmin oder Hyazinthe, die sind wahre Diven: Ihr Duft lässt sich nur mit Lösungsmitteln wie Alkohol oder der chemischen Substanz Hexan gewinnen. Letzteres müssen die Hersteller anschließend sorgfältig aus dem fertigen Öl entfernen, damit es den Richtlinien von Naturkosmetik Siegeln wie Natrue oder BDIH entspricht. Solche Extrakte tragen die Bezeichnung „Absolue“.

Vorsicht: Fälschungen in Braunglasflaschen

Echte ätherische Öle sind teuer, und nicht immer handeln Anbieter mit reinen Naturstoffen. Denn der Begriff „ätherisches Öl“ ist nicht geschützt. Fälschungen können mit billigeren Ölen



gestreckt sein oder synthetische sowie naturidentische Substanzen enthalten. Das gilt insbesondere für die Duftkonzentrate in den kleinen Braunglasflaschen, die wir zum Beispiel zur Raumbeduftung oder in der Hausapotheke, zum Kochen oder für selbst gemachte Kosmetik verwenden. Wer sicher sein will, dass es sich bei so einem ätherischen Öl um reine Natur handelt, findet Hinweise auf dem Etikett – jedoch müssen wir hier im Zweifel etwas genauer hinschauen als bei anderen Naturkosmetikprodukten: „Reine ätherische Öle können auch als Lebens- oder Bedarfsmittel deklariert werden“, erklärt die Aromatherapeutin und Buchautorin Eliane Zimmermann. In diesen Fällen suchen wir auch bei seriösen Herstellern vergeblich nach den uns vertrauten Naturkosmetik Siegeln. „Dann bieten die Logos anerkannter Bio-Anbauverbände wie etwa Demeter, Bio Suisse oder Nature et Progrès sowie das EU-Bio-, das Fair-Trade- oder das FairWild-Siegel Sicherheit.“

Zu viel des Guten

Ätherische Öle sind hochwirksam: Im Überfluss können sie unsere Haut reizen, Allergien oder Atemnot auslösen. Deshalb müssen Hersteller einige Duftstoffe wie Citral, Farnesol oder Geraniol – egal ob chemisch hergestellt (bei konventioneller Kosmetik) oder als Bestandteil eines ätherischen Öles – auf der Verpackung deklarieren. Wichtig: Ätherische Öle nie unverdünnt anwenden und immer die Informationen auf der Packung beachten.



Zeit für
Zärtlichkeiten.

