

Enzyklopädie der Düfte

Von

Gabriela Stark
Aromakologin



1. Auflage,
© 2021 – alle Rechte vorbehalten.
Gabriela Stark
Sternngasse 12
67240 Bobenheim-Roxheim
office@satureja.com
www.satureja.com

Wertschätzung und Fairness

Ich schreibe seit über 20 Jahren über ätherische Öle und Räucherpflanzen, entwickle wunderbare aromatische Rezepturen und freue mich über jede Wertschätzung und der faire Umgang mit meiner Arbeit.

Wertschätzung bedeutet die Arbeit eines Menschen tatsächlich auch Wert zu schätzen und fair zu behandeln.

Private Nutzung

Gerne dürft Ihr einzelne Inhalte, auch auszugsweise, meines Werkes teilen, dafür erwarte ich allerdings eine Verlinkung und Namensnennung zu meiner Seite. Ich denke, das ist nicht zu viel verlangt.

Genau bedeutet dies, dass beim Teilen und Veröffentlichen auf privaten Webseiten und Social Media Accounts eine Quellenangabe mit Namensnennung und Verlinkung erfolgt: Gabriela Stark Aromakologin, www.satureja.com oder der direkten Verlinkung aus der Internet-Enzyklopädie der Düfte.

Kommerzielle Nutzung

Eine kommerzielle Nutzung der Enzyklopädie der Düfte und anderer Inhalte meiner Webseite www.satureja.com ist nicht gestattet.

Bedenkt bitte, den erheblichen Aufwand, den ich habe. Es ist ja nicht nur das Schreiben über den Duft, sondern auch die Investition in ätherische Öle, Bücher, Experimente, wie es wirkt (kosten unglaublich viel Zeit und Düfte), Recherchearbeiten, das Lesen der Analysezertifikate, Studien usw.

Gerne arbeite ich mit Firmen, Dienstleistern, Redakteuren, Autoren, Journalisten und Werbeagenturen auf offiziellen Wegen zusammen, wenn Ihr also an meinem profunden Wissen über ätherische Öle und Räucherpflanzen teilhaben möchtet, nehmt bitte mit mir Kontakt (E-Mail: office@satureja.com) auf. Auch das ist nicht zu viel verlangt.

Urheberrecht

Das Urheberrecht liegt bei Gabriela Stark.

Die vorliegenden Rezepte und Texte sind urheberrechtlich geschützt.

Jede weitere kommerzielle Verwertung, z.B. Vervielfältigungen und Veröffentlichungen der Enzyklopädie der Düfte, Übersetzungen, das Weitergeben und Einspeichern auf digitalen Plattformen, wie z.B. docplayer, Yumpu und ähnliche, kommerzielles Produktmarketing und kommerzielle Nutzung der Inhalte für Shops und Firmen, ist ohne meine schriftliche Zustimmung unzulässig und strafbar.

Haftungsausschluss

Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der in dieser Enzyklopädie der Düfte vorgestellten Rezepturen und Duftbeschreibungen entstehen können.

Alle Rezepturen wurden zwar von mir erprobt und für gut befunden, einige davon haben auch den Eingang in meinen Shop gefunden, dennoch liegt es außerhalb meines Bereiches, wenn Rohstoffe verwendet werden, die nicht den Anforderungen an ein ätherisches Öl entsprechen, ätherische Öle unsachgemäß verwendet werden oder individuelle Befindlichkeiten, wie z.B. Vorerkrankungen, Schwangerschaft oder Allergien gegen bestimmte Düfte vorliegen.

Geschrieben wurde die Enzyklopädie der Düfte in den Schriftarten
Oceanwide Reg.

ARIENNE

Forever in Love Skript Font

Diese Schriftarten können hier erworben werden:

<https://www.creativefabrica.com/de/>

Vorwort

Ein Vorwort zur Enzyklopädie der Düfte zu schreiben ist nicht einfach. Denn diese Enzyklopädie entstand nicht in einem Schaffensprozess wie ein normales Buch, sondern über viele Jahrzehnte hinweg. Immer, wenn mich ein Duft erreicht hat, ein geliebter Duft oder ein unbekannter Duft oder ein Duft, den meine Nase doch nicht so sehr erreichte, wollte ich mehr darüber wissen.

Über die Wirkung auf Körper, Seele und Spirit und vor allem, wirkt das tatsächlich so, wie ich darüber gelesen hatte?

Bei manchen Düften gab es auch überhaupt keine Infos, wie z.B. bei der Entstehung der Duftbeschreibungen von Aglaia, Bernstein, Chrysantheme, Johannisbeere, Lotus, Nagar Motha oder Palo Santo und einige andere Düfte in dieser Enzyklopädie. In keinem Buch, in keiner Internetrecherche oder sonst wo, gab es zum damaligen Zeitpunkt Infos darüber.

Wie erspürt man hier den Duft?

Meine Duftbeschreibungen sind in einem wochen- bis monatelangen Prozess entstanden. Von der Analyse der biochemischen Ausrichtung, der anschließenden Ersteinschätzung, wie so ein Duft wirkt, die experimentelle Erprobung als Einzelduft und anschließend in Duftmischungen und das Beobachten, wie wirkt der Duft auf die Seele ein. Vor allem auch in der Beobachtung mit meinen Lieben, die bei so vielen Duftbeschreibungen immer gerne Versuchskaninchen spielen, um bestimmte Reaktionen bestätigen zu können. Man wird mit der Zeit zu einem richtig guten Beobachter von Menschen und den unterschiedlichsten Situationen. Darüber schreibe ich in meinen Duftpublikationen, wie und warum der Duft hier wirkt.

Entstanden ist dies alles aus meinen „Kladden“, die ich erst für mich erstellt habe, um alle Bereiche eines Duftes zu erfassen. Besonderen Wert habe ich dabei auf den mythologischen und ethnobotanischen Teil gelegt, der sich oft in den Duftthemen wiederfindet und meine Sicht eines Duftes auf die Seele wiedergibt. Gerade der seelische Bereich ist mir sehr wichtig, spiegelt er doch den täglichen Umgang mit den Düften wieder.

Es ist keine theoretische Abhandlung über die ätherischen Öle, sondern aus der Praxis für die Praxis geschrieben. Nicht jeder Duft eignet sich für Kinder, Schwangere und sensible Menschen gleichermaßen. Ihr erfahrt einiges über die Biochemie, Neurotransmitter, Hautfreundlichkeit und Dosierung und es gibt einen großen Teil mit Mischungsvorschlägen.

Gezielte aromatherapeutische Anwendungen sucht Ihr allerdings vergeblich, da jeder therapeutischen Behandlung von Krankheiten eine ärztliche/heilpraktische Diagnose vorausgeht. Wohl aber Tipps, um das Immunsystem zu stärken, Erste-Hilfe-Maßnahmen mit ätherischen Ölen und Mischungsvorschlägen bei Erkältungen, also eine aktive Gesundheitsvorsorge.

Aus meiner langjährigen Praxis und Erfahrung mit ätherischen Ölen und den ganz vielen Fragen von vielen Duftfreunden, Lesern und Kunden und unserem Duftstand auf den diversen Mittelaltermärkten in Deutschland, Österreich und der Schweiz sind viele interessante Themen entstanden, die sich in der Enzyklopädie der Düfte wiederfinden.

Im Laufe der Jahrzehnte ist die Enzyklopädie der Düfte mit ihren 147 Duftbeschreibungen zu einem Standardwerk der Aromatherapie geworden. Ein Nachschlagewerk über ätherische Öle, ganz schnell im Internet verfügb- und abrufbar, von vielen Menschen dankbar genutzt und von ganz vielen Aromafreunden als Buch gewünscht.

Ich habe mich ganz viele Jahre dagegen gesperrt. Zum Einen, weil ich keine dicken Wälzer mag. Ich habe Bücher in meiner Bibliothek, die wiegen zwischen 3 – 5 kg und diese Enzyklopädie wäre genauso geworden. Dick, schwer und unhandlich – das wollte ich auf gar keinen Fall.

Mittlerweile haben E-Books und PDF Einzug gehalten und auch die Computer sind nicht mehr überfordert, wenn eine Datei etwas mehr Datenvolumen mitbringt. Ebenso gibt es diese wundervolle Suchfunktion, wo sich Inhalte sehr schnell auffinden lassen. Es ist also erst jetzt der Zeitpunkt gekommen, die Enzyklopädie der Düfte in digitaler Form herauszubringen.

Ein anderer Punkt ist, dass die Enzyklopädie kostenlos im Internet verfügbar ist. Ja, die Enzyklopädie der Düfte existiert nun seit 1999 im Internet. Ich habe damals diesen Weg auch ganz bewusst gewählt, um vielen Menschen den Weg zum Duft kostenlos zu ermöglichen, um sich über ätherische Öle fundiert zu informieren und zu lernen.

Vor über 20 Jahren gab es auch nicht viele Infos zu den ätherischen Ölen, auf die Wirkung der Seele bis heute so gut wie gar keine.

Dennoch ist es kein Buch geworden, auch kein E-Book. Das liegt daran, dass Verlage kein Interesse haben, etwas, das bereits kostenlos im Internet steht herauszugeben. Schade eigentlich, denn diese Enzyklopädie der Düfte sollte eigentlich die nächsten Jahrzehnte überdauern.

Das PDF biete ich dennoch nicht kostenlos an. Ich denke, wer die Enzyklopädie der Düfte auf seinem Handy, Tablet oder Computer mit sich führen möchte, darf gerne meine Arbeit finanziell unterstützen. Es ist auch ein kleiner Unterschied, ob man offline oder nur online etwas zu jeder Zeit und Region, wo man sich aufhält, nutzen kann.

Ätherische Öle sind der magische Schlüssel zur Verbesserung der Lebensqualität und wie wir mit unseren Lebensaufgaben besser zurechtkommen.

Ich wünsche Euch nun nicht nur viel Freude beim Lesen, sondern vor allem beim Experimentieren und Ausprobieren der Düfte.

Denn eines kann kein Buch über Düfte dieser Welt – den Duft wiedergeben!

Gabriela Stark
Aromakologin

Inhaltsverzeichnis

Wertschätzung und Fairness	1
Urheberrecht	2
Vorwort	3
Das Dilemma mit den Dosierungen oder was ich mir wünsche	11
Ackerminze	14
Aglaia odorata	17
Alge	21
Amyris	24
Angelikawurzel	27
Anis	31
Baldrian	35
Basilikum	38
Bay	42
Benzoe Siam	46
Bergamotte	50
Bergamotteminze	54
Bernstein	57
Bitterorange	60
Brennnessel	64
Cajeput	67
Cardamom	70
Champaca	74
Chrysanthemen	78
Cistrose	82
Citronella	85
Clementine	88
Davana	92
Dill	95
Douglasie	99
Eichenmoos	102
Elemi	104
Estragon	107
Eukalyptus citriodora	111
Eukalyptus globulus	114
Eukalyptus radiata	117

Fenchel	121
Fichtennadeln	125
Frangipani	129
Galbanum	133
Gingergrass	136
Ginster	139
Grapefruit	142
Hanf	146
Himalaya Tanne	149
Ho-Blätter	152
Honigwabe	155
Immortelle	158
Ingwer	161
Iris	166
Jasmin	170
Johannisbeere	174
Johanniskraut	178
Kaffee	181
Kakaoextrakt	185
Kamille blau	188
Kamille marokkanisch	192
Kamille römisch	195
Kampher	199
Kanuka	202
Karottensamen	206
Kiefernnadeln	209
Koriandersamen	212
Kreuzkümmel	216
Lärche	221
Lariciokiefer	225
Latschenkiefer	229
Lavandin	232
Lavendel	236
Lavendelsalbei	241
Lemongrass	244
Limette	247

Linaloeholz	251
Lindenblüte	254
Litsea cubeba	258
Lorbeer	261
Lotus	265
Mädesüß	270
Magnolienblätter	273
Magnolienblüte	276
Majoran	280
Mandarine	283
Manuka	287
Mastix	291
Melisse	295
Mimose	300
Moschuskörner	303
Muskatnuss	306
Muskatellersalbei	310
Myrrhe	315
Myrte	318
Nagarmotha	322
Nanaminze	326
Narde	329
Narzisse	332
Nelke	335
Neroli	339
Niaouli	343
Opoponax	346
Orange	350
Orangenblüten Absolue	355
Oregano	359
Osmanthus	362
Oud / Adlerholz	365
Palmarosa	369
Palo Santo	372
Patchouli	376
Petit Grain	379

Pfeffer	382
Pfefferminze	387
Ravintsara	391
Rhododendron	395
Riesentanne	398
Rose	401
Rosengeranie	407
Rosenholz	411
Rosmarin	414
Salbei	419
Sandelholz	422
Schafgarbe	427
Spearmint	431
Speiklavendel	434
Sternanis	437
Sternkiefer	441
Styrax	444
Tagetes	447
Teebaum	450
Thymian Linalool und Geraniol	453
Thymian Mastichina (Spanisch)	458
Thymian Thymol und Carvacrol	461
Tolu	466
Tonka	469
Tuberose	472
Tulsi	476
Vanille	479
Veilchenblätter	483
Vetiver	486
Wacholder	489
Weihrauch	493
Weißer Salbei	497
Weißtanne	500
Wintergrün	503
Ylang Ylang	506
Yuzu Zitrone	510

Ysop 515

Ysop decumbens 518

Zeder 521

Zimt 526

Zirbelkiefer 531

Zitrone 535

Zitronenverbene (Eisenkraut) 540

Zypresse 543

Quellen- und Literaturverzeichnis 547

Das Dilemma mit den Dosierungen oder was ich mir wünsche

In wirklich jedem Buch über ätherische Öle oder der Aromatherapie kommt an dieser Stelle das groß abgehandelte Thema Qualität der ätherischen Öle und wie man ätherische Öle mischt und dosiert.

Auf meiner Webseite www.satureja.com findest Du ganze Publikationen darüber, wie ein ätherisches Öl etikettiert sein sollte, was Qualität bedeutet und auch wie man ätherische Öle dosiert. Dennoch an dieser Stelle ein paar kleine Anmerkungen dazu.

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Duftstoffe. Bei vielen Duftbeschreibungen meiner Enzyklopädie findest Du die Menge an Rohstoffen, die für 1 Liter oder kg für ein ätherisches Öl benötigt wird.

Es wird leider heute wieder viel zu hoch dosiert und so manche Firmen propagieren eine geradezu verschwenderische Anwendung mit den doch sehr teuren ätherischen Ölen.

Für mich ist das kostbare Ressourcenverschwendung! Mal abgesehen davon, dass Du Deinem Körper keinen Gefallen tust, wenn Du zu hoch dosierst oder täglich ätherische Öle innerlich anwendest. Im Dauergebrauch schadet es Dir mehr, als es nutzt.

Die Dosierungen sind ein recht intensives Thema. Vor allem, da von einigen ätherischen Ölen 1 Tropfen in Mischungen ausreicht, übrigens auch in medizinischen Mischungen muss man nicht höher dosieren.

Die Anzahl der Tropfen der einzelnen ätherischen Öle richtet sich nach der jeweiligen biochemischen Zusammensetzung.

Es reicht aus, wenn man von einem einzelnen ätherischen Öl, nicht mehr als 1 - 2 Tropfen in eine Mischung gibt. Ich habe wenige Mischungen, bei denen ich von einem einzelnen ätherischen Öl mehr als 2 Tropfen in einer Mischung verwende. Eine Mischung besteht aus 4 - 5 verschiedenen ätherischen Ölen und so kommt man mit 2 Tropfen auf eine Gesamtzahl von 8 - 10 Tropfen, die auch bereits in medizinischen Mischungen ausreichen! Es ist ein Unsinn zu glauben, dass man hier bereits hoch dosieren muss, wichtiger ist die richtigen ätherischen Öle auszuwählen und auf eine hautverträgliche biochemische Zusammensetzung zu achten.

Aus diesem Grund schreibe ich eben gerade bei ätherischen Ölen, die aggressiv und hautreizend wirken, immer dazu nur mit 1 Tropfen zu dosieren. Auch die sogenannten fotosensiblen Öle, wie Zitrusdüfte, wirken in einer Dosierung von 1 - 2 Tropfen in einer Mischung nicht fotosensibilisierend, wenn diese in einem Körper- oder Gesichtsol aufgetragen werden und man anschließend in die Sonne geht.

Allgemeine Regeln

Eine niedrige Dosierung sind 10 Tropfen ätherisches Öl in 100 ml Basisöl.

Dies reicht für die Aromakosmetik oder -Wellness aus und selbst für eine Vielzahl von medizinischen Mischungen reichen mir persönlich 10 Tropfen ätherisches Öl in 100 ml Basisöl aus.

Eine mittlere Dosierung sind 20 Tropfen ätherisches Öl in 50 ml Basisöl.

Lokal aufgetragen kann man damit bereits starke Schmerzen lindern und Viruserkrankungen bekämpfen.

Eine hohe Dosierung sind 40 Tropfen ätherisches Öl in 50 ml Basisöl.

Ich persönlich habe bisher die hohen Dosierungen nicht verwendet und selbst in gesundheitlichen Krisenzeiten nicht benötigt. Vielleicht sollte hier allein wegen der Ressourcenverschwendung einfach mal mit niedriger Tropfenzahl gedacht werden - erhöhen kann man jederzeit!

Bedenkt, dass mit einer solchen Konzentration bereits körpereigene Zellen zerstört werden können. Solche aromamedizinischen Mischungen gibt man nur nach einer genauen ärztlichen oder heilpraktischen Diagnose, da eine falsche Ölauswahl keinen positiven Effekt hat, Nebenwirkungen verursacht und solche Dosierungen immer nur zeitlich begrenzt gegeben werden. Also nicht länger als 2 - 3 Wochen, da danach meist ein Umkehreffekt stattfindet. Auch belasten solche hohen Gaben den Körper, wie Medikamente eben auch.

Einige Anwendungstipps für Dosierungen

1 - 2 Tropfen in die Duftlampe

1 - 2 Tropfen in 50 ml Basisöl

2 - 3 Tropfen in 2 EL Sahne oder Meersalz für ein Bad

2 - 3 Tropfen in 5 ml Alkohol in 50 ml Wasser für ein Raumspray geben

1 Tropfen in 10 ml Basisöl für ein Naturparfum

1 - 2 Tropfen auf eine Kelle für das Sauna-Aufgusswasser

1 - 2 Tropfen auf ein Taschentuch geben und daran schnuppen für eine schnelle Hilfe

Von allen hautreizenden ätherischen Ölen, wie z.B. Nelke oder Zimt reichen immer 1 Tropfen in Verdünnung!

Bei allen fotosensibilisierenden ätherischen Ölen, also denjenigen, die die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen, hat sich gezeigt, dass eine niedrige Dosierung von 1 - 2 Tropfen in einer Mischung von 50 ml, diese Wirkung nicht zeigt. Im Gegensatz dazu, erfolgt eine solche Verbrennung der Haut, sollte man von dieser Gruppe 10 - 20 Tropfen in eine Mischung von 50 ml geben!

Der Spruch von Paracelsus – die Dosis macht das Gift – sollte bei den ätherischen Ölen durchaus beherzigt werden!

Ackerminze

Botanischer Name	Mentha arvensis
Familie	Labiatae – Lippenblütler
Duftprofil	medizinisch, erdig, mit Minze Aroma
Note	Kopfnote
Element	Erde / Wasser

INHALTSSTOFFE

55 % Monoterpenole (Menthol), 25 % Ketone, Monoterpene, Ester, Sesquiterpene und Oxide.

GEWINNUNG

Wasserdampf-Destillation des blühenden Krautes.

Die Ackerminze wird auch als japanische Minze bezeichnet, da sie hauptsächlich in Japan angebaut wird. Sie ist Hauptbestandteil des japanischen Heilpflanzenöls. Es ist das Minzöl mit dem höchsten Menthol-Gehalt. Mentha arvensis ist die Hauptquelle für die Gewinnung von natürlichem, isoliertem Menthol. Der Mentholgehalt liegt ursprünglich bei 80 %, wird aber meist durch einen Mentholentzug reduziert. Dieser Mentholauszug erfolgt durch das Gefrieren des ätherischen Öles. Dabei kristallisiert das Menthol aus und wird dem Öl entzogen. Leider wird auf dem Etikett der ätherischen Öle nicht vermerkt, wie hoch der Mentholgehalt im Fläschchen ist.

DUFTTHEMA

Ackerminze ist wie eine frische Bergbrise, die uns belebt, erfrischt und aktiviert. Ihr scharfer und rauer Mentholduft ist ein starker Impulsgeber, wenn wir uns erschöpft, antriebschwach oder abgespannt fühlen. Dann richtet sie uns ganz stark auf, mobilisiert unsere Kraftreserven und lässt uns konzentriert und motiviert unseren Aufgaben nachgehen. Sie ist kein sanftes Öl und sollte daher auch nicht im Dauergebrauch verwendet werden. Die Industrie benutzt sie gerne für Zahnpasta, in Mundpflegeprodukten und als Aroma für viele nach Minze duftende Hygiene- und Pharmazieprodukte.

Dabei muss man jedoch beachten, dass solche industriellen Produkte je nach Verwendung verändert werden und sich dann im Mentholgehalt und Duft unterscheiden.

VORSICHT

Ackerminze darf nicht bei Kindern unter 6 Jahren und in der Schwangerschaft angewendet werden. Durch ihre blutdrucksteigernde Wirkung sollten Hochdruckpatienten sie ebenso meiden. Nicht für Bäder geeignet, da sich eine Kältewirkung auf den Körper einstellt, die nur schwer wieder beherrscht werden kann.

KÖRPERLICHE WIRKUNG

Der Hauptinhaltsstoff der Ackerminze sind die Monoterpenole. Allerdings stellt sie hier eine ganz wichtige Ausnahme dar, durch den extrem hohen Mentholgehalt und den Monoterpenketongehalt von 25 %. Sie ist ganz stark belebend und aktivierend und wird immer nur ganz gering dosiert. Man gibt nie mehr als 1 Tropfen Ackerminze in eine Mischung mit 50 ml Basisöl. Für die Hautpflege ist sie ungeeignet.

Bei Kopfschmerzen und Migräne ist sie von allen Minzarten am wirksamsten. Hier streicht man sich die Schläfen und den Nacken mit einem Tropfen purem und unverdünntem Ackerminzenöl ein.

In Grippe- und Erkältungszeiten lässt sie wieder tief durchatmen. Oft wird hier empfohlen, 1 Tropfen vom Handrücken mit der Zunge aufzunehmen, um wieder sehr schnell durchatmen zu können. Doch Vorsicht! Es kann zu einer Überempfindlichkeitsreaktion kommen mit Atemproblemen. Besser ist es, 1 Tropfen auf ein Taschentuch zu geben und daran zu schnuppen.

Dank ihrer durchblutungsfördernden, schmerzlindernden und antirheumatischen Eigenschaften ist sie hilfreich bei Muskelkater, Muskelverspannungen und rheumatischen Beschwerden.

SEELISCHE WIRKUNG

Im Hippocampus und der Amygdala werden chemische Botenstoffe (Neurotransmitter) gebildet, die gedächtnisstärkende Eigenschaften besitzen. Das Ackerminzenöl kann hier die Produktion anregen.

Mentale Erschöpfung, Gedächtnis- und -Konzentrationschwierigkeiten sind die Folgen einer zu geringen Produktion.

Ackerminze ist ein seelisch ganz stark stimulierendes und aktivierendes ätherisches Öl. Unsere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit wird wieder auf die wichtigen Aufgaben gelenkt und so können wir zielgerichtet und sehr leistungsfähig arbeiten.

Gerade bei nächtlichem Arbeiten kann sie unsere Konzentration stärken, kann aber genauso bei Dauergebrauch in der Duftlampe oder nach abendlichem Arbeiten das Einschlafen verhindern, so dass, wir eben nicht entspannen und zur Ruhe finden können.

Bei mentaler Erschöpfung und in schwierigen Arbeits- oder Lebensprozessen kann sie uns ganz stark wieder aufrichten, unser Durchhaltevermögen und unsere Widerstandskräfte aktivieren. So lässt sie uns in solchen Situationen zäh und mutig weiterbestehen, wo wir sonst ängstlich und verzagt zurückweichen würden.

SPIRITUELLE WIRKUNG

Ackerminze lässt uns in schwierigen Zeiten mit unserem festen Lebenswillen und unserer ungebrochenen Kraft in Verbindung treten. Dabei kann sie uns so aktivieren, dass wir unsere Probleme unverzagt und mutig angehen können und wir eine Vorstellung davon bekommen, wie es weitergehen kann.

DIY – Duft - Mischungen

DUFTLAMPE

Verbindet sich gut mit Zitrus-, Kräutern- und Holzölen. Wer wenig Kenntnisse über die Biochemie der ätherischen Öle hat, mischt sie am besten mit Lavendel fein und Zeder.

BERGBRISE

- 1 Tropfen Ackerminze (*Mentha arvensis*)
- 1 Tropfen Rhododendron (*Rhododendron anthopogon*)
- 2 Tropfen Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)
- 1 Tropfen Zeder (*Cedrus atlantica*)

Aglaia odorata

Botanischer Name	Aglaia odorata
Familie	Meliaceae - Mahagonigewächse
Duftprofil	fein blumig, nach Tee und Heuwiesen duftend
Note	Herznote
Element	Wasser / Luft

INHALTSSTOFFE

Sesquiterpene, Ester, Monoterpene, Phenole und Cumarin

GEWINNUNG

Hexan-Extraktion der Blüten

DUFTTHEMA

Aglaia odorata wird gerne als chinesische Reisblume und chinesischer Parfumbaum bezeichnet. Dies kommt von ihren kleinen gelben Blüten, die in großer Vielzahl an Rispen in Reiskorngröße, an dem bis zu 3 m hohen Strauch erscheinen. Ihre Heimat ist vor allem der südost-asiatische Raum von Südchina bis in das nördliche Australien. Ihr fein-blumiger, ätherischer Duft nach Tee und duftenden Heuwiesen wird hauptsächlich durch den Inhaltsstoff Methyljasmonat, ein Ester, geprägt. Von einem Parfumbaum und einer Pflanze, die den lateinischen Namen - odorata - wohlduftend in ihrem Namen trägt, erwartet man eigentlich eine sehr intensive Duftaura ähnlich eines Jasmins oder einer Rose. Dies trifft auf die Aglaia nicht zu. Ihr Duft ist dezent, fein und ätherisch. Dennoch verrät der Duft auf den ersten Riecher, dass er Stabilität, Geborgenheit und Sicherheit gibt. Er bringt wirkungsvoll ins Lot, was vorher durcheinandergeraten war. Die Duftaura von Aglaia gleicht aus, harmonisiert und lässt Körper und Seele innere Harmonie erfahren.

KÖRPERLICHE WIRKUNG

Der Hauptinhaltsstoff der Aglaia sind die Sesquiterpene. Stark sesquiterpenhaltige Öle sind sehr hautfreundlich, seelisch stark stabilisierend und sie führen wieder in die eigene Mitte.

Aglaia kann die Histaminproduktion regulieren. Histamine sind chemische Botenstoffe (Neurotransmitter), die für Schmerz-, Entzündungs- und Juckreiz, aber auch bei allergischen Reaktionen verantwortlich sind. Gerade bei Stress werden vermehrt Histamine ausgeschüttet.

In Grippe- und Erkältungszeiten mindert Aglaia die typischen Beschwerden dank ihrer antiviralen, entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften. Besonders bei Schnupfen, Husten und Bronchitis hilft Aglaia den Schleim zu lösen und das Abhusten zu erleichtern.

Aglaia wirkt entspannend auf die Muskulatur und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Ganz besondere Wirkung zeigt Aglaia in der Hautpflege. Denn sie gibt der Haut einen strahlenden, jugendlichen Teint und vermindert deutlich die Fältchenbildung. Hier zeigt sie eine ähnliche Wirkweise wie das Chrysanthemenöl. Dank ihrer hautberuhigenden und -regenerierenden Eigenschaften ist sie besonders für die empfindliche, trockene und irritierte Haut angezeigt. Ebenso vermindert sie die Neubildung von Pickeln in der pubertären Hautphase sowie bei der unreinen Haut und hilft dank ihrer hautreparierenden Eigenschaften.

Sie gehört sowohl zu den Intim- als auch den Pheromondüften. Pheromone sind unsere körpereigenen Signal-, Erkennungs- und Sexuallockstoffe, die unsere individuelle Ausstrahlung und Anziehungskraft prägen. Als Intimduft erinnert sie besonders an die Wahrnehmung intimer Nähe mit dem Partner.

Aglaia ist nicht der Part, der fordernd die sexuelle Begierde stimuliert. Ihre feine und sinnliche Duftaura lässt besonders die tiefen und innigen Momente mit dem Partner vertiefen. Sie ist der Part, der eine tiefe Verschmelzung zulässt und die Partner ganz tief in ihren Gefühlen zueinanderfinden lässt.

SEELISCHE WIRKUNG

Aglaiä kann die Serotonin-, Enkephalin- und Endorphinproduktion anregen, dies sind chemische Botenstoffe (Neurotransmitter). Serotonin beruhigt, entspannt und harmonisiert. Wird nicht genügend Serotonin gebildet, sind die Folgen Nervosität, innere Unruhe, nervöse Magen-Darmbeschwerden oder Schlaflosigkeit. Enkephaline stimmen heiter und können Schmerzen lindern. Ein Absinken des Enkephalinspiegels kann melancholische Stimmungen und ein Mangel an Selbstvertrauen zur Folge haben. Endorphine sind unsere "Glückshormone", da sie eine euphorisierende Wirkung auf die Psyche haben. Werden nicht genügend Endorphine gebildet, kann es zu Gefühlskälte, Schüchternheit und geschwächter Lebensfreude kommen.

Ich habe bisher keinen vergleichbaren Duft erlebt, der die Seele so gut und über einen so langen Zeitraum stabil ausgleicht wie Aglaiä odorata. Sie gleicht Stimmungsschwankungen aus und zieht sanft aus seelischen Tiefen. Der Duft hat etwas sehr Vertrautes, das uns Stabilität gibt und uns in einen Ruhemodus bringt, aus dem wir heraus selbstsicher und vor allem gelassen reagieren können.

In stressigen und hektischen Zeiten wirkt er regulierend auf die übermäßige Bildung von Stresshormonen (Katecholaminen) ein, so dass Herz- und Nervensystem wieder ins Gleichgewicht kommen.

Aglaiä ist ein Nerventonicum bei körperlicher und seelischer Anspannung. Vor allem bei Menschen, denen vieles auf den Magen schlägt oder die sich schnell verletzt fühlen, ist Aglaiä sehr gut geeignet.

Die zwischenmenschliche Kommunikation wird gefördert und wir können wieder offen auf andere Menschen zugehen. Gleichzeitig fordert der Duft andere Menschen dazu auf, uns zu helfen, wenn wir in schwierigen Situationen stehen.

Es ist ein fein-sinnlicher Duft, der tiefe seelische Verspannungen lösen und die Stimmung so tiefgreifend verändern kann, dass die Seele beeinflusst wird. So lindert er seelischen Schmerz, berührt und öffnet das Herz wieder für Liebe und Zuneigung.

SPIRITUELLE WIRKUNG

Aglaia ist ein wunderschöner Seelenduft, der ganz tief unser Herz und unsere seelischen Schichten berühren kann. Sie gibt Harmonie, beruhigt bei Alpträumen und gleicht unsere traumwandelnde Seele aus. Aglaia kann tiefsitzende Blockaden an die Oberfläche holen und diese sanft auflösen. Vor allem gibt sie bei allen spirituellen Erfahrungen Stabilität, Kraft und Balance. Ihre Duftaura lässt die Verschmelzung von Kopf, Bauch und Herz zu und bringt uns in den Zustand der vollkommenen Harmonie. Mit ihr können wir in Trance und Meditation Erleuchtung erfahren und unser Selbstbewusstsein strahlen lassen.

DIY - Duft - Mischungen

DUFTLAMPE ENGELSGEDULD

- 1 Tropfen Aglaia (*Aglaia odorata*)
- 2 Tropfen Bergamotte (*Citrus bergamia*)
- 1 Tropfen Linaloeholz (*Bursera delpechiana*)
- 1 Tropfen Manuka (*Leptospermum scoparium*)

BAD WELL-BEING

- 1 Tropfen Aglaia (*Aglaia odorata*)
 - 1 Tropfen Chrysantheme (*Chrysanthemum morifolium*)
 - 1 Tropfen Petit Grain Bigaradier (*Citrus aurantium* ssp. *aurantium*)
 - 2 Tropfen Tonkaextrakt (*Dipteryx odorata*)
- in ½ Becher Sahne geben und ins fertige Badewasser geben

KÖRPER- UND MASSAGEÖL BLAUE STUNDE

- 1 Tropfen Mandarine grün (*Citrus reticulata*)
 - 1 Tropfen Aglaia (*Aglaia odorata*)
 - 1 Tropfen Cardamom (*Elettaria cardamomum*)
 - 1 Tropfen Iris 1 % (*Iris germanica* var. *florentina*)
 - 2 Tropfen Sandelholz (*Santalum album*)
- in 100 ml Mandelöl

Internetveröffentlichung 01.04.2012

Publikation November 2011