

Was sind ätherische Öle?

Ätherisch leitet sich vom griechischen Wort *aiter* (hohe Luft) ab und bedeutet himmlisch und leicht flüchtig. Wenn du dich bereits am Duft einer Rose erfreut hast, den Duft eines Lavendelfeldes oder frisch geschnittener Minze genossen dann hast, dann hast du bereits die aromatische Qualität ätherischer Öle erlebt.

Diese flüchtigen aromatischen Verbindungen finden sich in Samen, Rinde, Halmen, Wurzeln, Blumen und anderen Pflanzenbestandteilen. Sie können wohlriechend sein oder auch einen sehr starken Duft haben.

Es sind die ätherischen Öle, die einer Pflanze ihren ganz bestimmten Duft verleihen.

Zudem haben die ätherischen Öle aber auch noch viele weitere nützliche Eigenschaften für die Pflanze.

Sie schützen die Pflanze zum Beispiel vor Tierfrass oder übermäßigem Insektenbefall. Sie locken mit dem Duft Insekten an welche die Pflanze zur Bestäubung und so zur Sicherung ihrer Art braucht.

Die ätherischen Öle in den Pflanzen können aber auch durch die keimtötenden Eigenschaften eine Pflanze vor Krankheiten schützen. Manche Pflanzen sichern sich durch ätherische Öle ihren Lebensraum ab. Sie sondern Düfte ab, die es anderen Pflanzen schwer machen, sich zu nah bei ihnen anzusiedeln. Zudem können ätherische Öle Pflanzen vor übermäßiger UV-Strahlung oder sogar vor sehr kalten Temperaturen schützen, dazu legt sich ein gasförmiger Schleier um die Blätter oder Nadeln der Pflanze.

Aromatische Pflanzen spielen schon seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle.

Schon die Ägypter verwendeten Öle häufig in der Medizinischen Praxis, zum Mumifizieren, bei der Schönheitsanwendung und in der Lebensmittelzubereitung. Die Griechen nutzten sie bei Massagen und im Rahmen der Aromatherapie und wussten die antiseptische Wirkung der Öle zu nutzen. Hippokrates desinfizierte sogar die Stadt Athen mit aromatischen Essenzen, um die Pest zu bekämpfen.

In der heutigen Zeit, mit teurer Gesundheitsfürsorge und synthetischen Medikamenten, wenden sich immer mehr Menschen wieder den natürlichen Mitteln zu, welche uns die Natur zur Verfügung stellt, um Alltagsbeschwerden zu lindern.

Obwohl Pflanzen schon seit Jahrtausenden zur Bekämpfung von Krankheiten und zur Linderung von Schmerzen und Unwohlsein verwendet werden, entdecken viele Menschen erst jetzt die erstaunlichen und vielfältigen Wirkungsbereiche von reinen, natürlichen ätherischen Ölen wieder für sich.

Auch die Wissenschaft forscht zurzeit stark in diesem Gebiet. So fanden Studien heraus, dass einige Öle stark antiseptische Eigenschaften haben, entzündungshemmend wirken, Schmerzen lindern können und sogar Depressionen bekämpfen können. Zudem wird sogar die Wirkung von ätherischen Ölen auf Krebserkrankungen untersucht, hier steckt die Forschung jedoch noch in den Anfängen.

Die häufigste Methode zur Herstellung ätherischer Öle ist die Dampfdestillation, bei der unter Druck und möglichst geringer Hitzeeinwirkung ätherisches Öl aus Pflanzenmaterial gewonnen wird.

Weitere Verfahren um an das kostbare ätherische Öl zu gelangen sind die Kaltpressung, Lösungsmittelextraktion, Kohlendioxid/CO₂-Extraktion, Mazeration und die Enfleurage.

Zur Gewinnung von nur ein paar Tropfen ätherischen Öls werden große Mengen an Pflanzenmaterial benötigt. So werden für die Herstellung von 1 Gramm (ca. 25 Tropfen) Lavendelöl 120 – 140 g Lavendelblüten benötigt; für dieselbe Menge Rosenöl bis zu 5 kg Rosenblüten und für 1 Gramm Melissenöl sogar 7 kg Melissenkraut! Für eine 15ml Flasche Zitronenöl werden ganze 50 Zitronen verwendet.

Ätherische Öle sind aus vielen verschiedenen chemischen Verbindungen zusammengesetzt und sind fettlöslich, enthalten jedoch keine Fette. Darum lassen sich die ätherischen Öle nicht mit Wasser sondern nur mit Ölen vermischen und verdünnen.