

HOBBY

TOP

DER HOBBYTHEK

WDR

Nr. 226/227

Mit Aromaölen gegen Schnupfen und Erkältung und

Genießen und Heilen mit ätherischen Ölen

Von und mit Christine Niklas
und Jean Pütz



Liebe Zuschauer,

zunächst ein leider notwendig gewordenes Wort zum Parfumbaukasten. Wieviel Interesse und Aufmerksamkeit Sie der Welt der Düfte entgegenbringen, haben wir am großen Erfolg des Parfumbaukastens der Hobbytheke und den dazu von uns entwickelten Rezepten gesehen. Der Parfumbaukasten mit seinen 18 Basisnoten wurde mit dem hohen Anspruch geschaffen, zum Einen so hautfreundlich und gut verträglich wie nur eben möglich zu sein, zum Anderen aber auch die Realisation wirklich wertvoller Parfums zu ermöglichen. Es ist völlig klar, daß edle Duftkompositionen nur aus hochwertigen Grundstoffen und Basisnoten entstehen können. Deshalb wurde der HT-Parfumbaukasten, auf dessen speziellen Basisnoten alle Rezepturen im Hobbythekebuch „Betörende Parfums - heilende Düfte“ basieren, mit viel Gewissenhaftigkeit erarbeitet. Für die nach diesen

Rezepten erstellten Parfums haben wir von Ihnen, liebe Zuschauer, viel Lob bekommen, über das wir uns sehr gefreut haben und auf das wir sehr stolz sind.

Nun haben wir leider feststellen müssen, daß einige Geschäfte und verschiedene Einzelhändler Baukästen mit gepanschten Basisnoten verkaufen. Analysen haben dies bestätigt.

Deshalb möchten wir an dieser Stelle nochmals an alle Geschäftsinhaber appellieren, die von den Kunden und von uns erwartete Qualität zu liefern. Sollten Sie glauben, einen gepanschten Parfumbaukasten erworben zu haben, dann fragen Sie beim Händler nach. Verlangen Sie, wenn er es bestreitet, eine schriftliche Bestätigung, daß es sich garantiert um die vom Parfumeur Jean Jaques Genet aus Grasse entwickelten Basis- und Zusatznoten handelt. Er hat die vielen Rohstoffe,

die jeweils enthalten sind, auch unter Berücksichtigung optimaler gesundheitlicher Gesichtspunkte (Hautverträglichkeit, Allergiegefahr) ausgewählt.

Mit dieser schriftlichen Bestätigung haben Sie dann auch eine juristische Handhabe gegen den Händler. Sollte er Sie betrogen haben, pochen Sie auf Ihr Rückgaberecht. Vor dem Kauf lassen Sie sich zumindest die schriftliche Versicherung der Originalität zeigen.

Weiterhin hatten wir etliche Anfragen zum Moschus HT. Wie uns der Hersteller dieser Zusatznote versicherte, enthält Moschus HT keine Nitro-Moschusverbindungen, zu denen u.a. auch Xylol-Moschus gehört, das unter dem Verdacht steht, krebserregend zu sein. Beim Moschus HT brauchen Sie also keine Bedenken zu haben. Auch hier zeigt sich wieder, wie wichtig die gewissenhafte Einhaltung unse-

rer gesundheitlichen Prinzipien ist.

So, jetzt aber zum Thema der beiden Sendungen. Dabei haben wir uns sozusagen mit den „Seelen“ einiger Pflanzen; mit ihren ätherischen Ölen befaßt. Dazu gehört natürlich auch die Betrachtungsweise der Aromatherapie. Die Aromatherapie ist, obwohl ihre Wurzeln bis ins Altertum reichen, eine relativ junge Medizinkunst. Lange Zeit wurde sie von den Schulmedizinern als Quacksalberei bezeichnet. Mittlerweile sieht man dies aber bei weitem nicht mehr so radikal. Ähnlich wie die Homöopathie wendet sie sich an den Menschen als Ganzes. Sie ist eine Ganzheitstherapie, die darauf setzt, daß eine Krankheit durch vielerlei Einflüsse ausgelöst und infolge dessen auch auf breiter Ebene kuriert werden muß. Die Medikamente der Schulmedizin wirken gezielt, das heißt ihre heilenden Effekte lassen sich im Experiment meist gut nachweisen: der Preis dafür besteht in der Regel aus Nebenwirkungen, die wiederum nicht ganz so präzise zu belegen sind. Bei der Ganzheitsmedizin läßt sich die Beziehung zwischen Medikament und Heilung nicht so ohne weiteres verfolgen.

Außerdem richtet sie sich häufig mehr auf die Vermeidung von Krankheiten als auf die Heilung. Dies gilt auch für die Verwendung von ätherischen Ölen, die bei der Aromatherapie genutzt werden. Bei der möglichen Heilwirkung mit diesen Ölen kann nicht geleugnet werden, daß psychologische Einflüsse eine wichtige Rolle spielen, das heißt man muß daran glauben!

Viele Heilerfolge der alternativen Medizin sind ohne Zweifel auf den guten Glauben zurückzuführen. Aber auch der hartgesottenste Schulmediziner muß zugeben: Wer heilt, kann nicht grundsätzlich falsch liegen - um nicht zu sagen: Wer heilt, hat recht. Trotzdem, nur auf den Glauben brauchen wir uns bei der Heilwirkung nicht zu verlassen. Schon seit Jahrtausenden haben die Menschen die Aromöle oder auch Pflanzensäfte genutzt. Wir wissen, daß beispielsweise im 13. und 14. Jhd. die Methode der Destillation, d.h. das Ausziehen bestimmter Substanzen auf Grund der unterschiedlichen Siede- bzw. Verdampfungseigenschaften, gut entwickelt war.

Im Mittelalter wußte man zwar nicht, warum diese Öle heilen konnten, aber man konnte sie riechen. Und weil sie in der Regel angenehm oder zumindest gesund rochen, glaubte man, sie sozusagen als Gegengift gegen vermeintlich Krankheit auslösende Stoffe, die sogenannten Miasmen, einsetzen zu können. Miasmen, so nahm man zur damaligen Zeit an, seien die Überträger der meist übelriechenden Seuchen. Den Begriff Aromatherapie hat bezeichnender Weise nicht ein Mediziner, sondern ein Chemiker und Parfumeur erfunden. Es ist René Maurice Gattefosse aus der französischen Provinzstadt Grasse.

Er veröffentlichte 1928 ein Buch mit dem Titel „Aromatherapie“. Gattefosse hatte eine interessante Beobachtung gemacht. Beim Umgang mit Destillationsgeräten, bei der Extraktion von Parfümölen, verbrühte er sich die Hand. Geistesgegenwärtig steckte er

sie umgehend in einen herumstehenden Topf mit Lavendelöl. Er schreibt, daß die Verbrennung außerordentlich rasch verheilte, ohne Entzündungen und Narben zu hinterlassen. Das veranlaßte ihn, viele andere ätherische Öle zu untersuchen und fand, daß sie durchaus als segensreiche Heilsubstanzen verwendet werden können. Sein Buch hatte seinerzeit keine besonders große Resonanz. Aber später, im Zweiten Weltkrieg, als es überhaupt keine klassischen Medikamente gab, erinnerte sich der französische Arzt Dr. Jean Valnet an der Front an diese Erkenntnisse. Er baute als Mediziner die Theorie aus und machte sie hoffähig.

Damit möchte ich es jetzt gut sein lassen, wer mehr über diese allgemeinen Gedanken auch in Hinblick auf Kritik der Aromatherapie wissen will, dem empfehle ich unser Hobbythekbuch „Gesundheit mit Kräutern und Essenzen“, wo ich nicht nur sehr ausführlich darauf eingegangen bin, sondern auch auf mögliche Nebenwirkungen bei der Behandlung mit ätherischen Ölen.

In einer Kurzfassung habe ich das natürlich auch in unserem neuesten Buch „Betörende Parfums und heilende Düfte“ erwähnt.

René Maurice Gattefosse



Immunsystem und Echinacea

Gehören Sie auch zu den Zeitgenossen, die häufig über Erkältungen klagen, deren Nase manchmal trieft und die von Husten und Heiserkeit geplagt werden? Dann sollten Sie über die Funktionstüchtigkeit Ihres Immunsystems nachdenken.

Nach Aussagen von Fachleuten hat eine Abwehrschwäche, wer 4 mal pro Jahr oder öfter erkältet ist.

Unser Immunsystem ist u.a. dafür verantwortlich, ob unser Körper mit einer Erkältung binnen Stunden fertig wird, oder ob er Tage und Wochen dazu braucht. Kein noch so perfektes Medikament wird je die Gesamtwirksamkeit unseres körpereigenen Abwehrsystems übertreffen.



Das Immunsystem ist nicht, wie man zunächst denken könnte, in irgendeinem Körperorgan konzentriert, sondern es besteht aus Milliarden von hochspezialisierten Zellen, die frei im Blut, in Arterien und Venen, aber auch im Lymphsystem zirkulieren. Es sind die weißen Blutkörperchen verschiedenster Art. Sie erinnern an Ameisen, zumindest was ihre Emsigkeit angeht, aber auch im Hinblick auf ihre Arbeitsteilung. Auf der Graphik S.4 finden Sie eine vereinfachte Darstellung der entscheidenden Wirkungsmecha-

nismen.

Nehmen wir mal an, ein Krankheitserreger, z.B. eine bestimmte Virenart, dringt in den Körper ein und gerät in den Blutkreislauf.

Als erstes greifen natürliche Killerzellen, diese Viren an. Diese erste Verteidigungslinie reagiert nicht nur auf solche Viren, sondern unspezifisch auf fast alle körperfremden Stoffe, Antigene genannt.

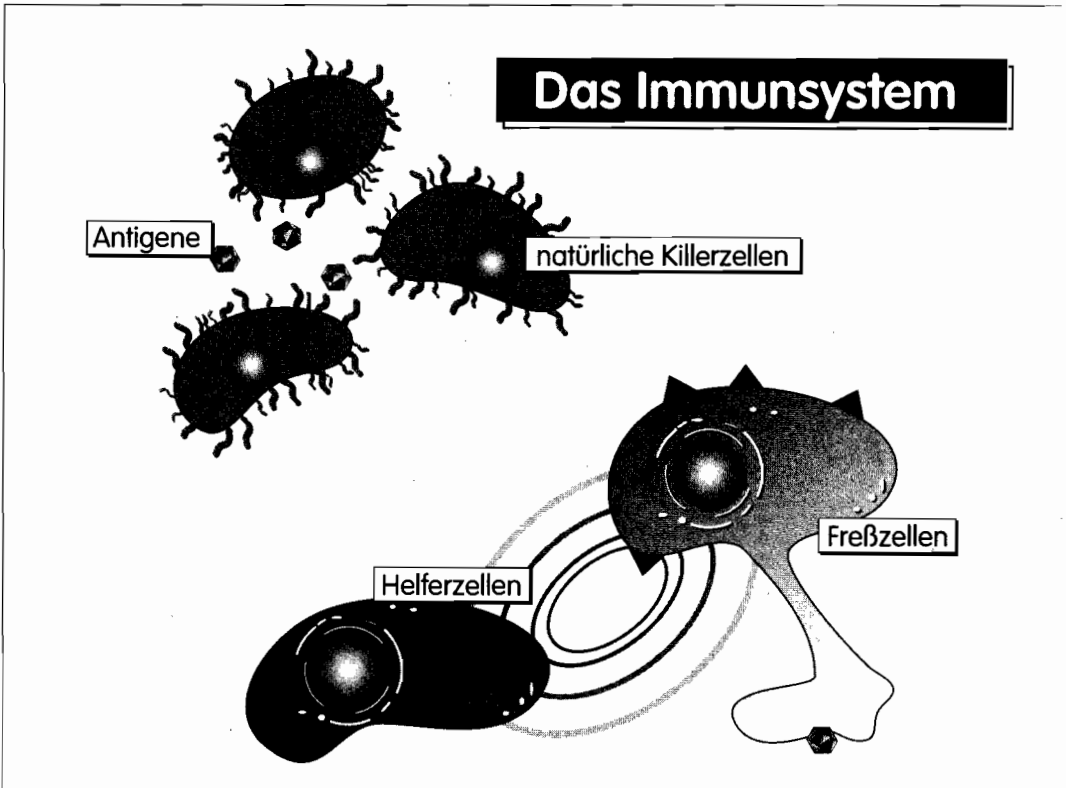
Der nächste Schritt der Abwehrantwort ist durch die Makrophagen gekennzeichnet. Das sind Freßzellen, die die Mikroben verschlingen und zerlegen. Die Makro-

Das Immunsystem - Spezialisten mit gutem Gedächtnis

phage kann den Erreger regelrecht umschließen, um ihn dann aufzulösen, das kann bis zu 24 Stunden dauern. Bei den Makrophagen setzt auch die dritte Verteidigungslinie unseres Körpers ein. Die Freßzellen präsentieren auf ihrer Oberfläche die Virusbestandteile und übergeben damit den Helferzellen die wichtigsten Informationen über den Eindringling. Die Helferzellen wiederum regen die Bildung cytotoxischer Zellen an, das sind für den Krankheitserreger Giftzellen, die das Virus ebenfalls zerstören können, sogenannte T8-Zellen.

Die Helferzellen machen aber auch noch etwas anderes, sie geben Botenstoffe ab, die u. a. auch die B-Zellen mobilisieren. Diese B-Zellen bilden dann Antikörper - die y-förmige Moleküle haben - gegen den Krankheitserreger. Die Antikörper können dann ebenfalls die Viren oder andere bedrohliche Eindringlinge neutralisieren, indem sie die sogenannten Rezeptoren blockieren. Dann geschieht etwas besonders Wichtiges. Die Helferzelle produziert nach überstandener Krankheit sogenannte Gedächtniszellen, die merken sich die Struktur

des Erregers und wenn eine solche Art erneut den Körper befällt, dann wissen die Gedächtniszellen sofort, was sie zu tun haben, nämlich umgehend Antikörper und Killerzellen gegen diesen Erreger bilden. Diese stehen dann unmittelbar zur Verfügung, so daß diese Krankheit - bzw. die etwas langwierige Gegenreaktion - sich auf wenige Minuten oder Stunden beschränkt. Man sagt dann, der Körper ist gegen diese Krankheit immun. Etwas Ähnliches geschieht bei der Impfung. Eine der größten Errungenschaften der Medizin ist die Erkenntnis,

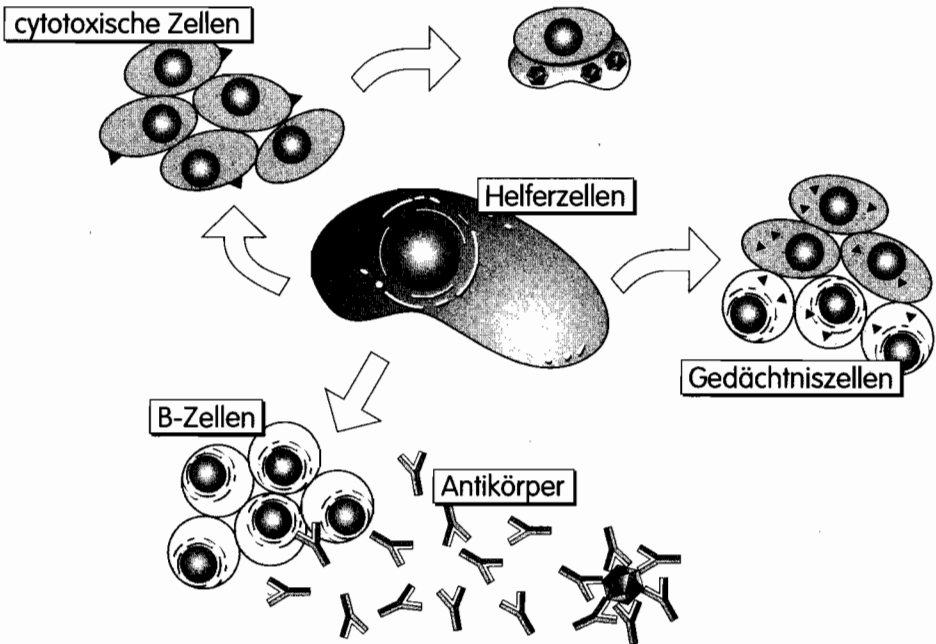


daß solche Gedächtniszellen nicht nur durch die Krankheit erzeugt werden können, sondern auch durch inaktivierte Erreger, bzw. Erregerbruchstücke der Erreger. Dann reagiert das Immunsystem so, als ob ein aktiver Krankheitskeim eingeschleust worden wäre. Die Krankheit kann aber nicht ausbrechen, der Virus ist ja tot. Trotzdem werden Immunantworten dagegen erzeugt.

Diese Erkenntnis hat letztlich dafür gesorgt, daß viele der großen Seuchen überwunden wurden, wie z.B. die schrecklichen Pocken oder auch die Diphtherie,

die im Mittelalter auch in Europa Millionen von Menschen dahinrafften. Ebenfalls sehr wichtig ist heute der Impfschutz gegen Kinderlähmung, Lebererkrankungen wie Hepatitis A und B, Tetanus, Grippe, usw.

Auf jeden Fall sind die Risiken des Impfens wesentlich geringer, als wenn man unvorbereitet von der Krankheit überfallen wird. Zumindest kräftigen kann man sein Immunsystem aber auch mit einigen Heilpflanzen. Als besonders wirksam hat sich der Saft aus einem Kraut mit Namen *Echinacea pupurea* erwiesen.



Eine mittel-amerikanische Schönheit stärkt die Abwehrkräfte

Die Sioux-Indianer haben dieses Geschenk der Natur schon seit Jahrhunderten genutzt. Der rotblühende Kreuzblütler mit dem botanischen Namen *Echinacea purpurea* hat bemerkenswerte Wirkungen. Eine der wesentlichen ist die Stärkung des Immunsystems. Dazu ist es empfehlenswert, sowohl vorbeugend als auch bei schon bestehender Erkältung Preßsaft von *Echinacea purpurea* herba (Purpursonnenhutkraut) einzunehmen. Die Pflanze wird auch Roter Sonnenhut genannt und bereichert als winterharte Staude die Blütenpracht in manchem unserer heimischen Gärten. Die Indianer

nutzten den aus der blühenden Pflanze ausgequetschten Saft, um Wunden und Verletzungen, aber auch Insektenstiche und Schlangenbisse damit zu behandeln. Die moderne Arzneikunde hat dies im Nachhinein als äußerst sinnvoll belegt. Diese Erkenntnisse

beruhen nicht nur auf Beobachtungen der Erfahrungs- und Naturmedizin, sondern auch auf systematischen wissenschaftlichen Forschungen.

Sie belegen, daß der Preßsaft die Anzahl der weißen Blutkörperchen, das heißt

u.a. der Helferzellen und Freßzellen, bei innerer Ein-

nahme vermehrt und gleichzeitig den Appetit dieser Soldaten des Immunsystems auf eingedrungene Erreger verstärkt. Kein Wunder, daß auch das Bundesgesundheitsamt diesem Saft sogar eine Monographie zuerkannt hat. Das bedeutet, der Preßsaft aus der *Echinacea* Pflanze kann offiziell auch als Medikament bezeichnet werden. Es gibt verschiedene Präparate in Apotheken und Drogerien, eventuell auch in den Läden, die die Produkte führen, die zur Realisierung der in der Hobbytheke vorgestellten Rezepte notwendig sind. Tagesdosis: etwa 3x40 Tr. oder 3x1 Teel. des Preßsaftes.

Eine Kur soll maximal 4-8 Wochen dauern, danach legt man eine Pause ein. Wiederholen kann man eine solche Kur bis zu 4-6 mal pro Jahr. Natürliche pflanzliche Heilmittel waren jahrzehntelang verpönt und von der Schulmedizin und ihren fortschrittsgläubigen Jüngern höchstens noch belächelt. Nun gibt es seit Jahren wieder einen Trend zur Rückbesinnung auf die Natur und auf Altbewährtes. Pflanzliche Inhaltsstoffe, die höchst interessante Wirkungen auf den menschlichen Körper haben, finden immer mehr Aufmerksamkeit, sowohl bei Fachleuten wie Chemikern, Pharmazeuten und Medizinern, als auch beim normalen Verbraucher, der sich in zunehmendem Maße fragt, was er denn so alles schlucken soll- und was lieber nicht.

Moderne wissenschaftliche Untersuchungsmethoden erlauben es heute, bisher noch unbekannte pflanzli-



che Substanzen auf ihre Wirkungen und Nebenwirkungen zu untersuchen, und zwar schneller und kostengünstiger, als es früher möglich war. So haben die Wissenschaftler nun ein großes, noch unerforschtes natürliches Potenzial, das höchstwahrscheinlich viele zum Teil lebenswichtige Wirkstoffe in sich birgt.

Große Chemie- und Pharmaziehersteller investieren zur Zeit im großen Rahmen in solche Forschungsprojekte. Aber bleiben wir doch zunächst bei bereits bekannten und bewährten Wirkungen. Die Seele der Pflanzen - so sagt man - sind die ätherischen Öle. Mit ihnen kann man vielseitige Wirkungen erzielen,

sie wirken lindernd und heilend, gerade bei solchen „Wehwehchen“ wie Schnupfen, Husten, Heiserkeit, usw., aber sie können auch noch viel mehr zu unserem Wohlbefinden beitragen, wie wir im Folgenden noch näher erläutern. Aber zunächst noch einiges Wissenswertes zu diesen leicht flüchtigen Substanzen.

Ätherische Öle, die Seele der Pflanzen

Bei Ölen unterscheidet man ätherische und fette Öle. Gibt man von beiden je einen Tropfen auf Löschpapier, so verdunstet das ätherische Öl fast völlig, während das fette Öl in gewohnter Weise einen Fettfleck hinterläßt. Durch Pressen gewonnene ätherische Öle - wie z.B. Citrusöle - bilden die Ausnahme und hinterlassen teilweise auch Flecken.



Je nach Pflanzenart werden die ätherischen Öle entweder aus dem ganzen Kraut (z.B. bei Lavendel, Rosmarin, Geranium) oder nur aus der Blüte (z.B. bei Rose, Orangenblüte [Neroli], usw. - das sind meist die besonders teuren Düfte), aus den Früchten (z.B. bei Anis, Fenchel, Wacholder) oder schließlich aus den Schalen (hauptsächlich bei Citrusfrüchten wie Orange, Zitrone, Bergamotte) gewonnen.

Letztere gewinnt man in der Regel durch Pressen, des-

halb sind sie relativ preiswert.

Häufig angewendet wird die Methode der Wasserdampfdestillation.

Dabei wird das frische Kraut in einen großen Kessel gefüllt, in den, sobald er fest verschlossen ist, heißer Dampf eingeleitet wird. Der Dampf schließt die Zellen auf, das leicht flüchtige ätherische Öl verläßt mit dem Dampf den Kessel und wird in Kühlbehältern wieder rückkondensiert, dabei setzt sich das Öl vom Wasser ab und schwimmt auf der

Gewinnung der ätherischen Öle

Oberfläche. So läßt es sich leicht abtrennen. Das geschieht in einer sogenannten Florentiner Flasche, siehe Graphik unten. Das Wasser bleibt unten und das Öl schwimmt oben, von wo

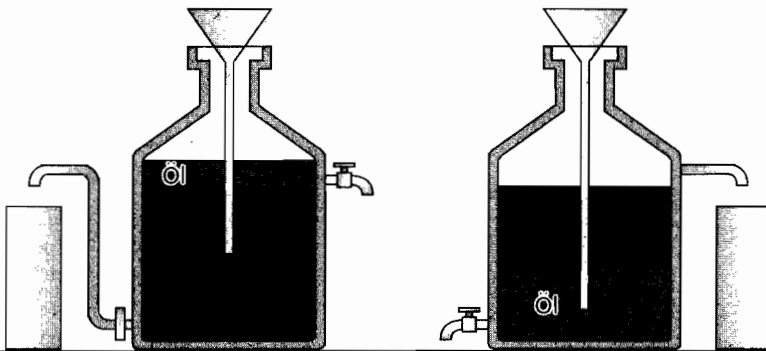
es einfach durch die obere Öffnung abgezogen werden kann. Eine ausführlichere Beschreibung der Gewinnungsmethoden und vor allen Dingen auch der Inhaltsstoffe ätherischer Öle und ihrer

Wirkungen finden Sie in den Hobbythekebüchern „Betören-de Parfums, heilende Düfte“ und „Gesundheit mit Kräutern und Essenzen“, hier fehlt uns dafür leider der Platz.

Florentiner Flaschen

für Öl, leichter als Wasser

für Öl, schwerer als Wasser



Qualitätskriterien bei ätherischen Ölen

Leider gibt es bei ätherischen Ölen überhaupt keine Standards und die Qualität kann außerordentlich schwanken. Es ist lange nicht gesagt, daß teures Öl besser sein muß als preiswerteres. Wichtig: Es soll das natürliche ätherische Öl aus der Stammpflanze sein. Auch die Aussage „natürliches ätherisches Öl“ besagt nichts, denn es kann Beimischungen anderer ätherischer Öle enthalten. Gleiches gilt für die Bezeich-

nung „DAB Qualität“ (Abkürzung für Deutsches Arzneibuch) und bedeutet, daß der Hauptwirkstoff in einer bestimmten Größenordnung enthalten sein muß. Wenn Sie einigermaßen sichergehen wollen, sollten Sie, wie schon erwähnt, darauf achten, daß das ätherische Öl aus der richtigen Stammpflanze gewonnen ist. Einige wenige ätherische Öle sind so extrem teuer, daß es sie im Handel so gut wie nie (Jasminöl) oder nur

selten (Rosenöl) gibt, dann bleibt Ihnen nichts anderes übrig als ein natürliches Öl zu verwenden, das sozusagen der Natur nachgebaut ist.

Als besonders hochwertige Produkte sind uns natürliche ätherische Öle aufgefallen, die extrahiert werden mit Kohlendioxid als Lösungsmittel. Es gibt sie allerdings nur in den Sorten: Iris, Myrrhe, Salbei, Thymian, Vanille, Wacholder und Zimt.

Stammpflanzen und Wirkungen der ätherischen Öle

Anisöl

(*Pimpinella anisum* L.) schleimlösend und magenberuhigend.

Bergamotteöl

(*Citrus bergamia*) Es wird aus der Schale der Citrusfrucht gepreßt und ist daher relativ preiswert. Der süße und auch grüne Duft findet sich in fast jedem Parfum. Kölnisch Wasser-Kompositionen sind weitgehend von Bergamotte- und Orangenblütenduft bestimmt. Die Aromatherapie beschreibt die Wirkung von Bergamotteöl u.a. als angstlösend und antidepressiv, wirkend gegen Nervosität und Abgeschlagenheit. Bergamotteöl enthält wie alle Citrusöle Furocumarine, die phototoxisch wirken, d.h. sie können die negative Wirkung von Sonnenlicht auf der Haut (Sonnenbrand) um ein Vielfaches verstärken, es kann auch zu Flecken auf der Haut kommen, die nicht mehr verschwinden. Achten Sie beim Kauf von ätherischem Öl darauf, daß es frei von Furocumarinen ist und nicht phototoxisch wirkt, ansonsten ist stets Vorsicht geboten.

Eukalyptusöl

(*Eukalyptus globulus*) Für Eukalyptusöl gibt es ebenfalls eine vom Bundesgesundheitsamt erlassene Monographie und eine Standardzulassung für Apotheken. Es wird hauptsächlich empfo-

len bei Erkältungskrankheiten der Luftwege, wirkt schleimlösend, auswurfördernd bei Husten und Heiserkeit, schwach krampflösend, örtlich durchblutungsfördernd. Äußerlich findet es Anwendung bei rheumatischen Beschwerden. Gegenanzeigen: Nicht einnehmen, wenn Magen-, Darm- und Gallebeschwerden vorliegen. Bei Säuglingen und Kleinkindern darf es weder zur Inhalation verwendet, noch an Gesicht und Hals aufgetragen werden, da es asthmaähnliche Zustände auslösen kann. Laut Aromatherapie soll das Eukalyptusöl sehr vielseitig sein, empfohlen wird die innere Einnahme mit 1 Teel. Honig. Angewendet werden kann es im Tee, in Bonbons, die gibt es auch zuckerfrei; oder sie können sogar selbst gemacht werden mit Zuckeraustauschstoff, vgl. Rezept S. 24. Eukalyptusöl ist auch geeignet zum Inhalieren, usw.

Öl zum Einreiben

100ml Pflanzenöl
2,5ml (1Meßl.) Eukalyptusöl.
Beide Zutaten in eine Flasche geben und kurz schütteln. Gut verschlossen, kühl und dunkel gelagert, läßt sich diese Mischung einige Monate lang aufheben. Das Rezept für ein Balsam finden Sie auf Seite 20.

Geraniumöl

(*Pelargonium graveolens*) Es wird nicht gewonnen aus

unseren heimischen Balkonpflanzen, sondern von einer Art, die in den Tropen gedeiht. Die beste Sorte, die Bourbonqualität, stammt von der Insel Reunion, dort wächst übrigens auch die hochwertigste Vanille. Geraniumöl hat einen hohen Gehalt an sogenannten Rosenalkoholen, das erklärt die nahe Verwandtschaft seines Duftes mit dem wesentlich teureren Rosenöl.

Jasminöl

(*Jasminum grandiflorum* L.) Es gehört zu den extrem teuren Substanzen, der Kilopreis liegt über DM 10 000,-. Der Duft gehört zu den Eckpfeilern der Parfumerie. Nach Aussagen der Aromatherapie gilt Jasmin als das sinnlichste Öl, seine Anwendung wird empfohlen bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Es soll wirken: nervenberuhigend, stimmungshobend, krampflösend, milchbildend, geburtsfördernd und schlaffördernd.

Es gilt als Aphrodisiakum schlechthin.

Lavendelöl

(*Lavandula officinalis*) Es ist bekannt als Mittel gegen Insekten und Schädlinge, deshalb z.B. auch die Kissen mit Lavendelblüten die man heute wieder wie früher im Wäscheschrank hat, um die Motten fernzuhalten. Laut Aromatherapie wirkt das Öl innerlich ein-

genommen auch beruhigend, schmerzlindernd, gallefördernd, bakterientötend. Weiterhin wird es empfohlen bei Migräne, hohem Blutdruck und Nervosität. Zur inneren Einnahme wird empfohlen: Mehrmals täglich 2-3 Tropfen Lavendelöl auf 1 Teel. Honig oder Alkohol, bzw. Schnaps.

Pfefferminzöl

(*Mentha piperita*)
Es gibt ebenfalls eine vom Bundesgesundheitsamt herausgegebene Monographie, die Wirkungen und Nebenwirkungen beschreibt. Pfefferminzöl wird eingesetzt bei Erkältungen aller Art, wirkt antibakteriell, schleim- und krampflösend, kühlend. Bei Babies und Kleinkindern gelten die gleichen Einschränkungen wie beim Eukalyptusöl, auch nicht als Badezusatz verwenden.

Rosenöl

(*Rosa centifolia* und *R. damascena*)
Der Kilopreis liegt etwa bei DM 7 000,- bis DM 8 000,-. Echtes Rosenöl erstarrt in der Regel bei Temperaturen um 14°C zu einer wachsartigen Substanz. Sobald es wärmer wird, verflüssigt es sich wieder. Der fast betäubende Duft hat laut Aromatherapie folgende Wirkungen: Er gilt als typisch weiblich und soll helfen bei Frauenleiden. Er läßt Vertrauen und Harmonie entstehen, weckt auch die Sinnlichkeit.

Rosmarinöl

(*Rosmarinum officinalis*)
Es wirkt allgemein anregend, krampflösend, bakte-

rientötend, appetitanregend und gegen Blähungen. Laut Aromatherapie wirkt es bei Schwächezuständen, chronischer Bronchitis, Husten und Grippe. Menschen mit zu hohem Blutdruck sollten vorsichtig damit umgehen, der Blutdruck kann erhöht werden.

Salbeiöl

(*Salvia officinalis*)
Es wirkt speziell entzündungshemmend und desinfizierend. Besonders wird es eingesetzt im Mundwasser, zur Behandlung des Zahnfleisches, aber auch im Gurgelwasser ist es wirksam bei Halsentzündungen, ähnlich wie Salbeitee. Bei innerer Einnahme wirkt es schweißhemmend. Bei Schwangerschaft kein Salbeiöl oder -tee verwenden, weil häufiger Gebrauch zu Krämpfen führen kann.

Sandelholzöl

(*Santalum album*)
Es hat einen feinen, holzigen Geruch und ist ein wichtiger Duftstoff in der Parfumerie als Herz- und Fondnote, es gilt auch als Fixateur, d. h. als schwerflüchtige Substanz, die einen langanhaltenden Duft verbreitet, der besonders von Frauen sehr geschätzt wird. Laut Aromatherapie soll Sandelholz u.a. stärkend auf die männliche Potenz wirken. Sandelholzöl hilft aber auch, Insekten zu vertreiben.

Teebaumöl

(*Melaleuca alternifolia*)
Bei uns noch wenig bekannt ist das interessante Teebaumöl, das aus dem austra-

lischen Baum *Melaleuca alternifolia* als Stammpflanze gewonnen wird. Teebaumöl hat nichts mit dem schwarzen Tee zu tun, auch seine Inhaltsstoffe unterscheiden sich völlig davon. Zwei wichtige Bestandteile sind das Camphen und das Eukalypthol, sie bewirken u.a. den stark an Eukalyptusöl erinnernden Geruch, der jedoch einen erdigen Grundton aufweist. Allerdings scheint das Teebaumöl noch effektiver zu sein als das Eukalyptusöl. Der Teebaum gehört übrigens wie der Eukalyptusbaum zur Pflanzenfamilie der Myrtaceen, zu der auch die Gewürznelke und die Myrthe gehören. Eukalyptus und Teebaum stammen ursprünglich aus der gleichen Heimat, dem australischen Kontinent. Hier sind es wieder einmal die Ureinwohner, die Aborigines gewesen, die das Wissen um die Heilkraft des Teebaumöls an den weißen Mann und die Wissenschaft weitergegeben haben. Zum Teil wurden diese uralten Überlieferungen durch moderne Forschungsmethoden in ihren Aussagen glänzend bestätigt. Es gibt übrigens etwa 100 unterschiedliche Teebaumarten, aber nur einer Stammpflanze mit dem botanischen Namen „*Melaleuca alternifolia*“ werden die Heilwirkungen in der gesamten Breite zugeschrieben. Achten Sie also beim Kauf unbedingt darauf, daß das Öl entsprechend gekennzeichnet ist. Derzeit kommt es nur aus Australien. Dort gibt es in den entlegenen Feuchtgebieten an der Nordküste

von Neusüdwaales ein größeres Anbauggebiet. Beruhigend ist auch, daß die australische Gesundheitsbehörde strenge Qualitätsstandards für das Öl gesetzt hat. Dies gilt auch für den Export, so daß die hier angebotenen Qualitäten weitgehend in Ordnung sind.

In Australien ist Teebaumöl auch nach schulmedizinischen Aspekten anerkannt. Da begegnen sich sogar etliche Aussagen der Aromatherapie, die das Teebaumöl allerdings als Tausendsassa sieht. Zunächst soll es sehr wirksam sein gegen Erkältungen generell, insbesondere gegen Husten und Schnupfen. Das können auch wir unterstreichen, in dieser Hinsicht ist es vergleichbar mit unserem Heilpflanzenöl. Die Methode der Inhalation ist dabei am besten, es gibt aber auch die Möglichkeit der inneren Einnahme. Geben Sie vor dem Schlafengehen ca. 3-5 Tr. auf einen Teel. Honig, das lindert den Hustenreiz. Besonders nützlich scheint das Teebaumöl auch bei Entzündungen des Rachens und des Zahnfleisches zu sein, weshalb es in Mund- und Gurgelwässern eingesetzt wird, vgl. Seite 19. Teebaumöl ist sogar unverdünnt relativ mild, deshalb kann man



es in bestimmten Fällen sogar pur auf die Haut auftragen, was man ja tunlichst mit anderen ätherischen Ölen wie Pfefferminz, Salbei oder Thymian nicht machen sollte, weil sie brennen. Allerdings empfehlen wir beim Teebaumöl vorher an einer kleinen Stelle einen Allergietest zu machen. Eine allergische Reaktion ist zwar selten, aber nie ausgeschlossen. Wenn Sie es vertragen, können Sie mit Teebaumöl Pickel, aber auch leichte Hautverletzungen wie Schrammen und Schnitte behandeln. Wie schon beschrieben, ist Teebaumöl ein hervorragendes Antiseptikum und tötet Bakterien schon in einer Verdünnung von 1:100. Aber im Falle eines Falles können Sie es auch direkt auf kleine offene Wunden auftragen, es brennt kaum und ist wesentlich angenehmer als die meisten Desinfektionsmittel aus der chemischen Retorte.

Auch Warzenbehandlung ist so möglich. Täglich 3 x 1 Tropfen Teebaumöl direkt auf die Warze geben. Unter Umständen haben Sie damit mehr Erfolg als mit starker Chemie, denn Warzen werden durch Viren erzeugt, die vom Öl abgetötet werden können. Es wirkt aber auch gegen andere Viren, z.B. bei Herpes oder Gürtelrose. Mit einer leichten Verdünnung im Verhältnis 1:10 können Sie es auch nutzen, um eitrige Wunden zu reinigen, tupfen Sie die Wunde leicht ab und Sie werden sehen, erstaunlicherweise wird der Schmerz sogar gelindert.

Verdünnte Lösung Teebaumöl:

1 ml (ca. 30 Tr.) Teebaumöl, 1 Msp. Lösungsvermittler LV 41, 10 ml erhitztes und abgekühltes Wasser. Zunächst das Teebaumöl mit dem Lösungsvermittler gründlich vermischen, dann erst das Wasser zugeben. Mit dieser Lotion können Sie sich einreiben, um Insekten und besonders Stechmücken, abzuwehren, auch Flöhe und Läuse meiden, wenn irgend möglich, diesen Duft. Kein Wunder, denn die Pflanze hat ihn sich selbst zu diesem Zweck geschaffen. Um den etwas herb-erdigen Geruch zu verbessern, können Sie andere ätherische Öle zufügen, z.B. Lavendelöl, das ebenfalls gegen Insekten wirken soll. Selbst dann, wenn Sie bereits gestochen worden sind, kann Teebaumöl helfen, auch bei Bienen oder Wespenstichen, dann gibt man einen Tropfen pures Öl auf die Stelle, und der Juckreiz oder Schmerz läßt nach.

Alle Tierliebhaber können ebenfalls vom Teebaumöl profitieren. Wenn sich Ihre Hunde oder Katzen Schädlinge zugezogen haben, insbesondere Zecken, dann geben Sie einen Tropfen pur auf das Ungeziefer. Es stirbt ab, ohne sich festzubeißen, und kann leicht entfernt werden. Auch Läuse und Flöhe lassen sich so vertreiben, allerdings empfiehlt sich da unsere 1:10 Verdünnung, mit der Sie das Fell Ihres Haustieres einreiben können. Aber auch dabei sollten Sie zunächst vorsichtig testen, ob Ihr Tier das Teebaumöl gut verträgt. Beim Menschen hilft Tee-



baumöl auch gegen Muskel-schmerzen und Prellungen. Wichtig ist auch die nach-gewiesene antimykotische Wirkung des Öls, d.h. es kann Hautpilze bekämpfen. Man kann es also gegen Fußpilz einsetzen oder zu-mindest einer solchen Er-krankung vorbeugen, wenn man dafür anfällig ist. Dann trocknen Sie nach je-dem Bad oder jeder Dusche Ihre Füße sorgfältig ab und massieren anschließend ei-nige Tropfen des reinen ätherischen Öls ein. Das können Sie natürlich auch tun, wenn der Pilz sich schon an einigen Stellen festgesetzt hat, allerdings ist das Teebaumöl kein All-heimmittel.

Wenn der Fußpilz nach eini-ger Zeit nicht verschwunden ist, sollten Sie möglichst rasch einen Arzt aufsuchen. Mit Teebaumöl kann man auch dem üblen Hefepilz „Candida albicans“ zu Leibe rücken. Immer mehr Menschen werden davon befallen, teilweise ohne daß sie es richtig merken, weil die Einnahme von Antibiotika und Corti-sonpräparaten die Entwick- lung der Pilzkrankungen begünstigt. Auch Menschen, die Schwierigkeiten mit ihrem Immunsystem haben (vgl. Seite 3), leiden häu- fig darunter. Dieser Pilz kann sich an der Haut fest- setzen und Juckreiz und Entzündungen sowie Ausfluß erzeugen, insbesondere wenn er sich an den Geschlechts- organen festgesetzt hat, das bedarf dann allerdings ärztlicher Behandlung. An- sonsten kann man einfach versuchen, die befallenen Stellen mit Teebaumöl oder

der 1:10 verdünnten Lotion abzutupfen. Auch hier sei wieder davor gewarnt, bei der Selbstmedikation zu weit zu gehen. Wenn sich nach einiger Zeit keine Besse- rung zeigt, gehen Sie unbe- dingt zum Arzt.

Thymianöl

(Thymus vulgaris oder zygis L.)

Es hemmt das Wachstum von Bakterien, Schimmelpilzen, Hefen und teilweise von Viren. Eitererreger können bereits in einer Lösung von 1:1500 getötet werden. Als Desinfektionsmittel und An- tiseptikum findet es u.a. Anwendung in Rasier-, Mund- und Gurgelwässern. Es wirkt auswurffördernd und leicht krampflösend. Zur Inhala- tion geeignet ist es bei Husten, Heiserkeit, Bron- chitis und Keuchhusten. In flüssigen Einreibemitteln oder Salben fördert es die Durchblutung.

Ylangöl

(Cananga odorata)

Ein blumiger, sehr lang an- haltender Duft, der in der Aromatherapie beschrieben wird, mit besonderer Wirkung auf Frauen. Es löst Verspan- nungen, wird empfohlen bei Frauenleiden und auch als wichtiges Aphrodisiakum.



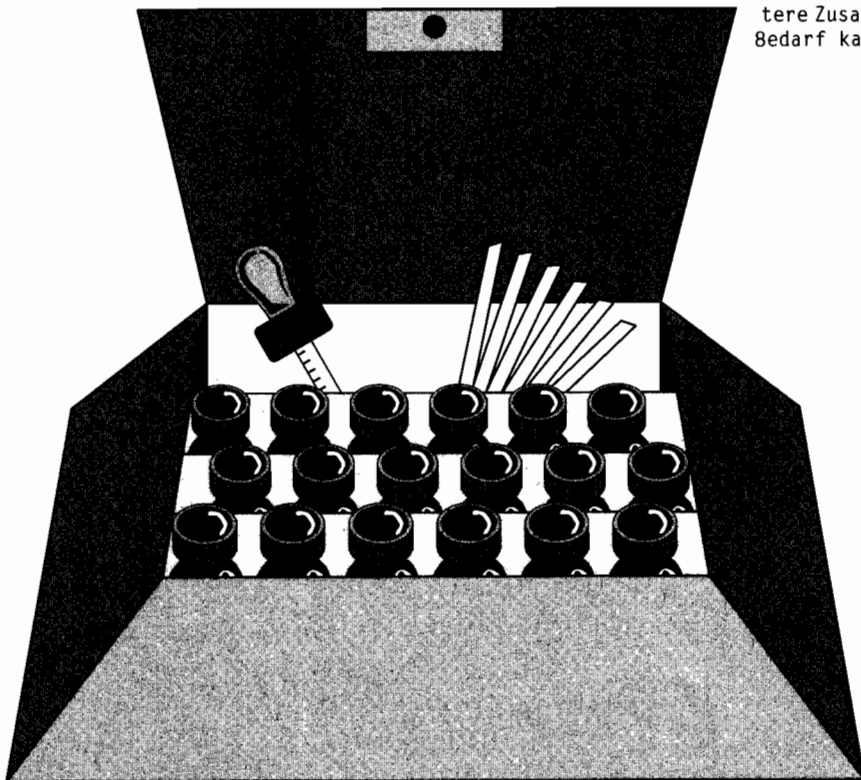
Der Parfumbaukasten der Hobbythek

Er enthält 18 Basisduftnoten, aus denen jeder interessierte Laie selbst hervorragende Parfums für Damen oder Herren mischen kann. Die meisten wichtigen Grunddüfte sind in diesen Basisduftnoten enthalten. Jede von ihnen setzt sich aus einem ausgewogenen Gemisch von Kopf-, Herz- und Fondnoten der jeweiligen Dufttrichtung zusammen. Die Basisnoten sind als 25%ige Lösung in Alkohol verdünnt,

so lassen sie sich am besten dosieren. Im Hobbythekbuch „Betörende Parfums, heilende Düfte“ sind die einzelnen Basisnoten und weitere Zusatznoten ausführlich beschrieben. Dazu gibt es fast 70 Rezepte für Damen- und Herrenparfums. Auf den ersten Blick sieht der Baukasten etwas kompliziert aus. Aber wir haben dafür gesorgt, daß der Baukasten trotz so vieler Komponenten übersichtlich bleibt. Alle

Bausteine sind farblich und zusätzlich durch Buchstaben markiert. Sie finden sie also im Prinzip auf einen Blick, und sie stehen in Kästenfächern, die von vornherein helfen, Ordnung zu halten.

Es gibt verschiedene Kästen zur Verpackung, manche enthalten besonders viel Zubehör, das meist auch sehr nützlich ist. Kleinere Kästen beinhalten nur die 18 Basisnoten, dann können Sie sich weitere Zusatznoten nach Bedarf kaufen.



Die einzelnen Basisnoten des Parfumbaukastens sind:

Basis Citrus

Die Base enthält verschiedene Citrusselemente, wobei das Bergamotte leicht dominiert.

Basis Bitterfrisch

Eine Mischung aus verschiedenen Aldehyden, die in der vorliegenden hohen Konzentration einen typisch parfümartigen Geruch bewirken. Die Basis selbst riecht etwas unangenehm, es kommt eben auf die richtige Dosierung an. Aldehyde kommen auch in der Natur vor, z.B. im Rosenöl, im Orangenöl oder in Koniferennadelöl. Die in Parfums verwendeten Aldehyde sind jedoch - ebenso wie die in dieser Basis-synthetisch hergestellt, weil es längst nicht alle der benötigten Aldehyde natürlich gibt.

Basis Amber Oriental

Wie der Name schon sagt, verleiht diese Basis einem Parfum den orientalischen Touch. Sie braucht etwas Zeit um ihre orientalische Fülle zu entwickeln. Im Fond bleibt sie sehr lange anhaltend.

Basis Animalisch

In dieser Basis sind selbstverständlich keine echten tierischen Bestandteile enthalten, sondern nur naturidentisch nachgebauete, außerdem aber auch pflanzliche Rohstoffe.

Basis Fruchtig

Natürlich enthält die Basis eine Komposition von Düften, die hauptsächlich an Früchte erinnern. Der Duft bleibt immer warm,

süß und fruchtig.

Basis Grün

Diese angenehm frische Basis wirkt als Kopf- und Herznote im Parfum.

Basis Holz Klassisch

Die Base riecht sehr angenehm warm-holzartig u.a. nach Sandel- und Zedernholz und ist wichtig für fast alle Arten von Kompositionen.

Basis Holz Trocken

Der etwas moosig-krautige Geruch dieser Basis entwickelt sich erst im Zusammenspiel mit anderen Düften zum Wohlklang.

Basis Fougère

Fougère heißt soviel wie Farnkraut. Die Bezeichnung Fougère klassifiziert ganze Duftgruppen in der Parfumerie, speziell für die Herrennoten.

Basis Lavendelkräuter

Sie riecht herber als reines Lavendelöl und wird als frische Kopfnote in männlichen Duftkompositionen eingesetzt.

Basis Jasmin

Sie beinhaltet eine intensive, blumige Note, die in fast allen Kompositionen zu finden ist.

Basis Mäiglöckchen

Die Base bringt eine angenehm frische blumige Note, sie eignet sich ebenfalls wie Jasmin zum Einsatz in fast allen Duftwässern.

Basis Rose

Dieser Duft kann im Gegensatz zu den anderen Blüten-

düften etwas härter wirken. Er kommt in fast allen Damenparfums zur Geltung. Die Wirkung entfaltet sich hauptsächlich in der Herznote hält aber auch noch intensiv im Fond der Duftkompositionen an. Nach 15 Minuten entwickelt sie sich üppig wie frischer Rosenduft.

Basis Tuberosose

Ein fast narkotisch-berauschender Blütenduft.

Basis Nelke

Diese Basis soll weniger das Gewürz als die Nelkenblüte darstellen. Sie ist aber extrem intensiv und kann leicht einen medizinischen Eindruck hervorrufen, wenn sie zu hoch dosiert wird.

Basis Galbanum

Diese Basis stellt eine frische Grünnote dar, besonders für Herrendüfte konzipiert. Bereits ein Tropfen der Basis Galbanum gibt einer Duftkomposition grünere Akzente.

Basis Marine

Diese Basis stellt eine sehr spezielle Duftkomposition dar. Sie enthält, wie der Name schon sagt, eine Wasser-note, aber vor allen Dingen sehr viele fruchtig wirkende Elemente und blumige Anteile.

Basis Aromatique

Eine aromatisch frische Basis, die hauptsächlich in der Spitze des Parfums wirkt und überwiegend für Herrendüfte geeignet ist.

Die Zusatznoten im Einzelnen:

Sie sind eine Ergänzung und Erweiterung des Parfumbaukastens. Wenn Sie die Zusatznoten bereits haben, können Sie diese verwenden und müssen nicht unbedingt nochmal das reine ätherische Öl kaufen. Das ist möglich z.B. bei der Herstellung von Badeessenzen, weil der Alkoholgehalt im Badewasser keine Rolle spielt. Die meisten Zusatznoten werden ebenso wie die Basisnoten als 25%ige Lösung - der Rest ist Alkohol - verwendet.

Ausnahmen bilden Cumarin (10%ig) und einige andere, die nur 2,5% Duftöl enthalten, weil sie sonst zu intensiv wirken.

Bei den Zusatznoten unterscheidet man synthetische Riechstoffe und natürliche ätherische Öle, wozu auch einige kristalline Substanzen gehören, die allerdings als alkoholische Lösung ebenfalls flüssig sind und so verwendet werden.

Moschus HT, 25%ig

Es kann in fast jedem Parfum eingesetzt werden, es rundet ab, wirkt als Fixateur und gibt eine leicht süße, animalische Note. In der Spitze eines Parfums wird Moschus wenig wahrgenommen. Moschusparfums können bis zu 75% ihrer Duftanteile aus Moschus bestehen.

Wichtig: Moschus HT enthält keine Nitro-

Moschusverbindungen, zu denen u.a. auch der Xylol-Moschus gehört, über den es in jüngster Zeit einige Presseberichte gab, weil er im Verdacht steht, kanzerogen (krebsauslösend) zu wirken.

Cassisblüte, 25%ig

Ein frischer klarer Duft nach Johannisbeere.

Er bleibt auch nach 3 Stunden noch immer sehr intensiv.

Lassen Sie sich nicht irreführen von der Bezeichnung Blüte, der Duft wird als fruchtig eingestuft und wirkt auch sehr grün.

Flieder, 25%ig

Der Duft hat eine frische blumige Spitze und ist im Fondbereich intensiver einzustufen als die Hyazinthe. Zur Unterstützung eines Blumenbuketts.

Hyazinthe, 25%ig

Ein ähnlich leichter Duft wie Flieder, allerdings etwas süßer. Wirkt in der Spitze und im Herz eines Parfums.

Leder, 2,5%ig

Ein Phantasieduft, der überwiegend in Herrenduftwässern und Chypre-Damenparfums eingesetzt wird.

Vanillin, 25%ig

Es wird nicht die echte Vanille verwendet, weil der synthetische Vanillegeruch einfacher einzusetzen und preiswerter ist. Vanillin ist ein kristalliner Wirkstoff, durch die Verdünnung mit Alkohol entsteht jedoch eine flüssige Lösung, die sich gut tropfen läßt.



Ethylvanillin, 25%ig

Heliotropin, 2,5%ig

Heliotropin ist der kristalline Wirkstoff aus der gleichnamigen Pflanze. Der intensive blumige Mandelduft wirkt besonders lang anhaltend im Fond des Parfums. Der Grund ist die kristalline Form des Heliotropins, es gehört eben nicht zu den leicht flüchtigen Ölen.

Cumarin, 10%ig

Wir verwenden synthetisches Cumarin. Wie Vanille und Heliotropin wirkt auch das Cumarin überwiegend in der Fondnote. Cumarin ist ebenfalls ein kristalliner Wirk-

stoff, der als alkoholische Lösung flüssig wird. Weil die Löslichkeit von Cumarin besonders schwierig ist, wird es 10%ig verdünnt.

Bergamotteöl, 25%ig

Achten Sie beim Kauf unbedingt auf ein ätherisches Öl ohne phototoxische Bestandteile, vgl. Seite 9.

Orangenöl, 25%ig

Zitronenöl, 25%ig

Alle Citrusöle zusammen sollen im fertigen Duftwasser - wenn es auf die Haut gelangt, bei Raumdüften spielt das keine Rolle - nicht mehr als 1% ausmachen, weil sie in höherer

Konzentration eventuell phototoxisch wirken könnten.

Mandarinenöl, 25%ig

Petitgrainöl, 25%ig

Das Öl aus den grünen Blättern und unreifen Früchten des Orangenbaumes.

Neroliöl, 25%ig

Orangenblütenöl, natürlich, weil natürliches sehr teuer wäre.

Ylangöl, 25%ig

Lavendelöl, 25%ig

Kamillenöl, blau, 2,5%ig

Tagetesöl, 2,5%ig

Estragonöl, 2,5%ig

Zimtrindenöl, 25%ig

Die vier Raumdüftbasen der Hobbythek

Der Raumdüftbaukasten

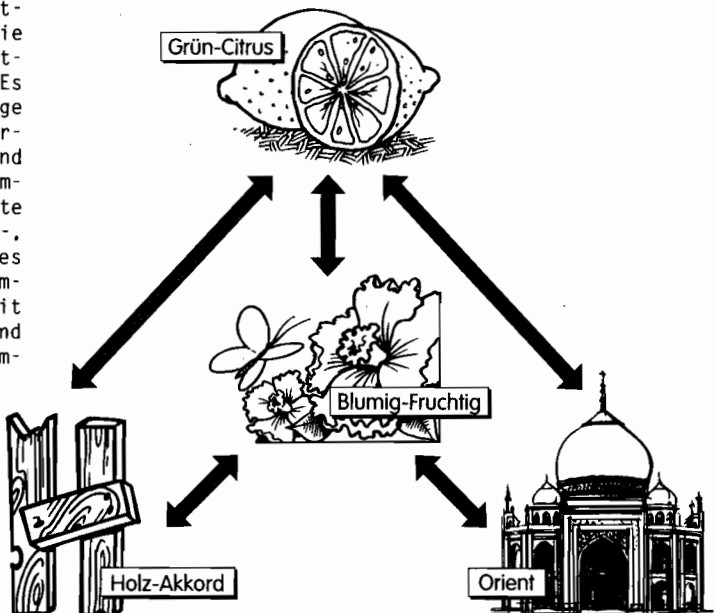
Er besteht aus 4 Raumdüftbasen, die sozusagen die Grundrichtungen der Duftwahrnehmung darstellen. Es handelt sich um 100%ige Duftölbasen, die im Verhältnis preiswerter sind als die Düftbasen des Parfumbaukastens. Für Raumdüfte braucht man nicht die Kopf-, Herz- und Fondnote des Körperparfums. Die Raumdüftbasen sind mischbar mit allen ätherischen Ölen und den Basisnoten des Parfumbaukastens.

Raumdüftbase HT, Grün-Citrus

Raumdüftbase HT, Blumig-Fruchtig

Raumdüftbase HT, Holz-Akkord

Raumdüftbase HT, Oriental



Weitere Rohstoffe

Lösungsvermittler LV 41

Er wirkt wie ein Emulgator, das heißt, er sorgt dafür, daß sich das Öl gleichmäßig im Badewasser verteilt und nicht nur auf der Oberfläche schwimmt. Wir haben ihn LV 41 genannt. Es ist ein nicht allergener Stoff, der u.a. als Zusatz für Medikamente und Mundwasser zugelassen ist. Wir haben bei sehr geringen Mengen die Dosierung in den Rezepten mit Messerspitzen (Msp.) angegeben, weil die Substanz honigartig zähflüssig ist und sich nicht tropfen läßt. Als Faustformel gilt, daß Sie zur Herstellung eines Mundwassers ca. 2-3% LV 41 in der ätherischen Ölmischung brauchen.

Fluidlecithin Super und BE

Lecithine sind sogenannte Phospholipide, es sind die wichtigsten Bausteine der Natur - sie bilden vor allen Dingen die Grundsubstanz der Zellmembranen. Eine wesentliche Eigenschaft ist die Emulgatorwirkung der Lecithine. Sie bilden u.a. die Brücke zwischen wasserliebenden und ölliebenden Substanzen.

Fluidlecithin Super besteht zur Hälfte aus dem hochwertigsten Lecithin überhaupt, dem Phosphatidylcholin, und zur anderen Hälfte aus Distelöl. Wir verwenden es gern als Emulgator für Cremes (vgl. Rezept S. 22).

Fluidlecithin BE ist wesentlich preiswerter, dunkel in der Farbe, hat aber besonders gute Emulgatoreigenschaften im Badeöl. Deshalb steht das B für Bad.

Ceralan

Es handelt sich um ein chemisch leicht verändertes Bienenwachs, das dadurch verbesserte Emulgatoreigenschaften aufweist. Es ist besonders geeignet zur Herstellung von Ölgel (vgl. Seite 20). Man kann ihm öllösliche Wirkstoffe, z.B. ätherische Öle zufügen. Weil es kein Wasser enthält, braucht es auch keine Konservierung. Lagerung wie Pflanzenöl.

Pflanzenöle

Natürliche Pflanzenöle werden von der Haut gut aufgenommen und wirken pflegend. Ohne Wasserzusatz sind sie längere Zeit haltbar und brauchen keine Konservierung. Allerdings werden sie später ranzig, man merkt es zunächst am Geruch. Das Ranzigwerden wird ausgelöst durch den Einfluß von Licht, Wärme und Sauerstoff. Deshalb sollten Öle immer kühl, dunkel und gut verschlossen aufbewahrt werden. Eine große Flasche, die nur noch wenig Öl, aber viel Luft bzw. Sauerstoff enthält, führt dazu, daß der Ölrest rasch ranzig wird.

Pflanzenöle mit vielen ungesättigten Fettsäuren - wie z.B. Distel- oder Sonnenblumenöl - sind zwar gesund für die Ernährung, aber wenig stabil. Geeigneter sind Soja-, Mandel- oder Erdnußöl, die mehr gesättigte Fettsäuren enthalten. Ein sehr geringer Zusatz von Vitamin E oder Antiranz HT hilft ebenfalls, den Prozeß des Ranzigwerdens hinauszuzögern.

Anwendungen und Rezepte mit ätherischen Ölen und Duftstoffen

Heilpflanzenöl
der Hobbythek

Rezept

2 Teile, bzw. 2 Meßl.
Pfefferminzöl
1 Teil, bzw. 1 Meßl.
Thymianöl
1 Teil, bzw. 1 Meßl. Salbeiöl
1 Teil, bzw. 1 Meßl. Lavendelöl

Die ätherischen Öle werden einfach gemischt. Das Heilpflanzenöl läßt sich vielseitig anwenden, am besten ist jedoch die Inhalation.

Anti-Hustenmix
der Hobbythek

Rezept

1 Teil Eukalyptusöl
1 Teil Pfefferminzöl
1 Teil Thymianöl
1 Teil Lavendelöl
evtl. 1 Teil Anisöl

Die beiden Mischungen lassen sich vielseitig anwenden. Einnehmen von Heilpflanzenöl und Anti-Hustenmix: ca. 2-3 Tr. auf 1 Teel. Honig

Zur normalen Inhalation nehmen Sie einen handelsüblichen Inhalator (Apotheke oder Drogerie), geben nach Anweisung kochendes Wasser hinein und 3-4 Tr. ätherisches Öl. Oder Sie probieren Jean Pütz' spezielle Methoden der Inhalation, die sich auch unterwegs und im Büro anwenden lassen. Die erste geht so: die Hälfte eines Papiertaschentuchs zusammengeknüllt in die zur Faust gekrümmten Finger stecken, so daß es die Linie zwischen Daumen und Zeigefinger nicht überragt. Darauf 4-5 Tr. ätherisches Öl träufeln, an den Mund halten und kräftig einatmen. Die Schleimhäute der Lippen sollen nicht mit dem Öl in Berührung kommen, sonst könnte es brennen. Die nächste Methode ist noch einfacher. Es gibt handelsübliche Medikamente, die eine Inhalatorhülse

als Aufsatz haben. Diese läßt sich weiterverwenden, wenn Sie dahinein ein halbes Papiertaschentuch stecken und mit 5-10 Tr. ätherischem Öl beträufeln. Durch das Mundstück kann man ganz bequem einatmen.

Mund- und
Gurgelwasser

Rezept

- * 10 Tr. Krauseminzeöl
- * 20 Tr. Salbeiöl
- * 20 Tr. Teebaumöl
- * 20 Tr. Anisöl
- * 1 Msp. LV 41

Herstellung: Die Öle und den Lösungsvermittler sorgfältig verrühren und in einem gut verschlossenen Fläschchen aufbewahren. Wenig Wasser in ein Glas geben, einige Tropfen der Mischung zufügen, es wird milchig. Zum Mundspülen und Gurgeln verwenden.

Inhalationsmethoden



Rezept

Balsam zum Einreiben

- * 100 ml Soja- oder Erdnußöl
- * 8g Ceralan
- * 1 Meßl. (2,5 ml) Eukalyptusöl

Herstellung: Pflanzenöl und Ceralan in einem feuerfesten Becherglas direkt auf der Herdplatte bei kleiner

Flamme unter Rühren erhitzen auf 60-70°C, d.h. bis das Ceralan geschmolzen ist. Dann das Glas vom Herd nehmen, ganz kurz abkühlen lassen (auf etwa 50-60°C) und dann das ätherische Öl unterrühren.

Füllen Sie es ab in ein gut schließendes, undurchsichtiges Töpfchen oder Braunglas, um das Öl vor Licht zu schützen.

Badezusätze

Hier ein einfaches Grundrezept, das sich beliebig variieren läßt. Sie verwenden dazu ätherisches Öl, z.B. Melisse und Lavendel, für ein Beruhigungsbad und mischen das Öl mit dem Lösungsvermittler (LV 41).

Grundrezept Badeessenz

- *100 ml ätherische Öle
- *30-35 ml LV 41

Als ätherisches Öl können Sie z.B. unser Heilpflanzenöl verwenden, aber auch Teebaumöl oder Duft- und Parfumessenzen. Mischen Sie das ätherische Öl mit dem Lösungsvermittler, pro Vollbad genügen max. 2-3 ml der Badeessenz, bzw. 1 Meßl.

Rezept



Entspannungs-badeessenz

- *45-50 ml Lavendelöl
- *15 ml (6 Meßl.) LV 41

Rezept

Anregende Badeessenz

- *45-50 ml Rosmarinöl
- *15 ml (6 Meßl.) LV 41

Rezept

Erkältungs-badeessenz

- *10 ml (4 Meßl.) Pfefferminzöl

Rezept

- * 10 ml (4 MeBl.) Eukalyptusöl
- * 10 ml (4 MeBl.) Teebaumöl
- * 10 ml (4 MeBl.) Rosmarinöl
- * 15 ml (6 MeBl.) LV 41

Hustenbad- essenz



- * 45 ml Thymianöl
- * 15 ml (6 MeBl.) LV 41

Duftbad- essenz



- * 10 ml (4 MeBl.) Lavendelöl
- * 10 ml (4 MeBl.) Orangenöl
- * 10 ml (4 MeBl.) Sandelholzöl
- * 10 ml (4 MeBl.) Geraniumöl
- * 15 ml (6 MeBl.) LV 41

Hier können Sie die Rezeptur natürlich auch nach Belieben variieren.

Besonders viel Anklang hat bis jetzt das Liebesbad gefunden. Wir haben zwei Versionen davon ausprobiert. Das erste Rezept besteht aus ätherischen Ölen. Da die meisten davon leider sehr teuer und schwer zu beschaffen sind, können teilweise auch naturidentische Öle verwendet werden. Wir haben zusätzlich ein preiswerteres zweites Rezept entwickelt, das aus den Basisnoten des Parfumbaukastens und aus ätherischen Ölen, bzw. Zusatznoten besteht.

Liebesbad- essenz mit ätherischen Ölen.



- * 3 Tr. Jasminöl
- * 1 Tr. Rosenöl

- * 5 Tr. Geraniumöl
- * 5 Tr. Bergamotteöl
- * 10 Tr. Sandelholzöl
- * 3 Tr. Ylangöl
- * 1 Msp. LV 41

Liebesbad- essenz mit Basisnoten des Parfumbaukastens der Hobbythek



- * 1 MeBl. (2,5ml) Basis Jasmin, 25%ig
- * 2 MeBl. Basis Rose, 25%ig
- * ca. 12 Tr. Bergamotteöl, oder 1 MeBl. Bergamotteöl, 25%ig
- * ca. 12 Tr. Sandelholzöl
- * ca. 12 Tr. Ylangöl, oder 1 MeBl. Ylangöl, 25%ig
- * 1 MeBl. LV 41.

Mischen Sie alle Zutaten und tauchen Sie ein in den „siebenten Himmel der Liebe“.

Natürlich können Sie auf der Basis der Grundrezepte auch eigene Kreativität entfalten und alle möglichen Lust- und Genußbäder herstellen. Es war ja von Anfang an unsere Absicht, dafür zu sorgen, daß Sie Rohstoffe kaufen können, die es ermöglichen, selbst tätig zu werden.

Daß Sie dabei kräftig mitmachen, beweist der ungeahnte Erfolg des Parfumbaukastens. Er ist ein Hit und es scheint, daß es mittlerweile in großen Teilen der Bevölkerung zur Mode wird, sich seine Parfums, Duftwässer oder -essenzen selbst zu mixen. Natürlich stehen Ihnen darüber hinaus auch alle ätherischen Öle offen, mehr als 80 unterschiedliche kommen in Frage. Sie werden neben den Parfumbaukästen, Zu-

satznoten und anderen benötigten Rohstoffen wie Lösungsvermittler und Lecithinen in den Läden und Versandfirmen angeboten, die traditionell die Rohstoffe zur Realisierung unserer Rezepte führen.

Eine Liste dieser Firmen finden Sie im Anhang ab Seite 25.



Grundrezept Badeöl

- * 80 ml Pflanzenöl
- * ca. 10-15 ml ätherische Öle
- * 10 ml Fluidlecithin BE

Alle Zutaten in eine Flasche gießen, schütteln, fertig ist das Badeöl für trockene Haut.

Das Fluidlecithin BE ist dazu da, daß sich das Öl nicht auf der Wasseroberfläche absetzt, sondern gleichmäßig im Badewasser verteilt.

Nach unserem Rezept bekommen Sie ein hervorragendes Badeöl, mit dem Sie sich übrigens auch beim letzten Duschgang einreiben können, dann bildet es zusammen mit dem Wasser auf der Haut eine Creme.

Sie brauchen sich nach dem Duschen also nicht mehr einzucremen.

Beruhigungs- badeöl



- * 80 ml Mandel- oder Sojaöl
- * 2 MeBl. Lavendelöl
- * 2 MeBl. Melissenöl
- * 1 MeBl. Anisöl
- * 10 ml Fluidlecithin BE

Massageöl

**Grundrezept
Massageöl**



- * 80ml Pflanzenöl
 - * 1 Meßl. (2,5 ml) Vitamin E
 - * 2 Meßl. Fluid Lecithin Super
 - * 1 Meßl. ätherisches Öl
- Wenn Sie mit dem Massageöl Verspannungen oder rheumatische Schmerzen lokal behandeln wollen, empfehlen wir folgende Zusammenstel-



Lung:

- * 12 Tr. Wacholderbeeröl
- * 12 Tr. Eukalyptusöl
- * 12 Tr. Rosmarinöl
- * 12 Tr. Salbeiöl

Natürlich gibt es auch noch andere Variationsmöglichkeiten.

Eine weitere Möglichkeit, ätherische Öle wirken zu lassen, ist der Raumduft, der sich auf das Wohlbefinden des gesamten Organismus ausbreiten kann.

Raumdüfte

Anregende Raumdüfte lassen sich u.a. mit verglimmendem Weihrauch oder Räucherstäbchen erzeugen. Dabei entstehen allerdings Verbrennungsprodukte, die zum Teil ungesund sind, wie ja generell Rauch unkontrollierbare Substanzen enthält, die nicht nur empfindliche Augen reizen, sondern u.a. auf die Dauer auch krebserregend wirken können. Deshalb sind Duftlampen viel empfehlenswerter. Es gibt sehr schöne, die jeden Tisch schmücken. Man gibt einfach etwas Wasser in die Schale und eine Mischung ätherischer Öle seiner Wahl hinein. Das Teelicht erhitzt das Wasser und das Öl verdunstet. Als Duftmischung können Sie entweder reine ätherische Öle verwenden, oder Sie stellen eine Komposition mit dem speziellen Raumduftbaukasten der Hobbytheke zusammen, vgl. S. 14. Er besteht aus reinen Parfümölen, während die Basisnoten des Parfümbaukastens wegen der Hautverträglichkeit Alkohol enthalten. Alkohol und ätherische Öle sind leicht entflammbar. Bei den geringen Men-

gen mit denen man hantiert spielt das jedoch keine große Rolle. Trotzdem hier der Hinweis: Geben Sie zunächst Wasser und Duftmischung in die Schale der Duftlampe und zünden Sie dann erst die Kerze an.

**Raumduft
1001-Nacht**

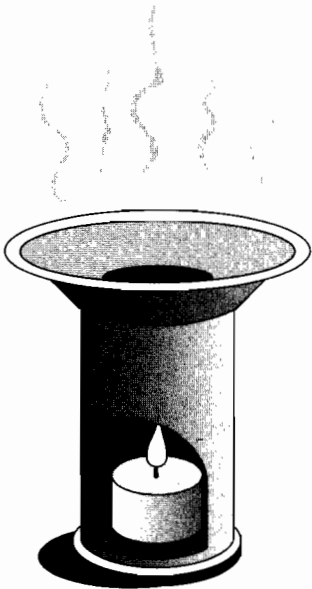


- 2 Tr. Orangenöl
 - 4 Tr. Geraniumöl
 - 4 Tr. Bergamotteöl
 - 8 Tr. Patchouliöl o. Sandelholzöl
 - 3 Tr. Heliotropin Zusatznote 2,5%ig
- die Mischung kann mit Duftbasen erweitert werden

**Raumduft
Holzig-Blumig**



- 2 Tr. Raumduftbase HT, Grün-Citrus
 - 3 Tr. Raumduftbase HT, Blumig-Fruchtig
 - 20 Tr. Raumduftbase HT, Holz-Akkord evtl.
 - 2 Tr. Raumduftbase HT, Oriental
- die Mischung kann als Grund-



rezept dienen und erweitert werden mit ätherischen Ölen und/oder Duftbausteinen aus dem Parfumbaukasten.

Raumduft Provence

Rezept

Grundrezept Holzlig-Blumig,
+ 4-6 Tr. Lavendelöl

1-2 Tr. Thymianöl

oder:

Grundrezept + 10 Tr. Basis
Lavendelkräuter

Raumduft Grün

Rezept

Grundrezept Holzlig-Blumig
+ 10 Tr. Basis Galbanum

Raumduft Exotic

Rezept

2 Tr. Raumduftbase HT,
Grün-Citrus

5 Tr. Raumduftbase HT,
Blumig-Fruchtig

10 Tr. Raumduftbase HT,

Holz-Akkord
10 Tr. Raumduftbase HT,
Oriental
2-3 Tr. Zusatznote
Vanillin 25%ig
1-2 Tr. Zusatznote
Zimtrinde 25%ig

Wir wünschen Ihnen, das Sie mit allen diesen Düften Ihr Wohlbefinden steigern können. Weitere Methoden der Raumbeduftung finden Sie im Hobbythekebuch "Betörende Parfums, heilende Düfte".

Nun geben wir Ihnen das versprochene Rezept für ein sehr mildes, pflegendes Haarshampoo.

Das Teebaumöl kann Bakterien- und Pilzinfektionen auf der Kopfhaut bekämpfen und soll gegen Schuppen wirken. Außerdem sagt man ihm nach, daß es verstopfte Hautporen reinigt.

Haarshampoo mit Teebaumöl

Rezept

*110 ml Leitungswasser

* 6 ml Rewoderm HT

* 4 ml Sanfteen

* 50 ml Kollagentensid

* 30 ml Betain HT

* 1 Meßl. (2,5 ml) Haarquat

* 2 Meßl. Keratin HT

* 1 Meßl. Teebaumöl

* Parfum

Das Leitungswasser erhitzen auf ca. 50-60°C, dann alle Rohstoffe in der angegebenen Reihenfolge nacheinander langsam unterrühren. Wenn Sie zu schnell rühren, bildet sich Schaum. Füllen Sie das Shampoo noch warm in eine geeignete Flasche ab, es hat eine Halt-

barkeit von einigen Monaten. Wenn Sie nicht zu feine, aber sehr strapazierte, z.B. gefärbte oder dauergewellte Haare haben, können Sie 2 Meßl. Haarquat zugeben und nur 1 Meßl. Keratin HT.

Eine ausführliche Beschreibung der waschaktiven Substanzen und weiteren Wirkstoffe finden Sie im Hobbythekebuch „Cremes und sanfte Seifen“, hier fehlt uns dazu leider der Platz.

Nun zum Schluß noch das in der Sendung angekündigte Rezept für Bonbons mit ätherischen Ölen.

Haarshampoo



Zuckerfreie Kräuterbonbons



Das folgende Bonbonrezept läßt sich in dieser Form nur mit Isomalt realisieren. Probieren Sie es nicht mit normalem Haushaltszucker, der würde in der Pfanne sofort braun und verbrennen, ehe alle Kristalle geschmolzen sind. Das Kochen von Zuckerbonbons ist wesentlich komplizierter.

Diese Bonbons werden mit dem Zuckeraustauschstoff Isomalt hergestellt. Isomalt wird aus normalem Haushaltszucker gewonnen, die Bindung zwischen den beiden Molekülen Glukose und Fruktose ist beim Isomalt stärker als beim Haushaltszucker.

Deshalb beginnt bei diesem die Aufspaltung bereits im Mund durch den Speichel, daher auch die kariogene Wirkung des Zuckers, während die Verdauung von Isomalt erst wesentlich später im Darm beginnt.

Deshalb schmeckt Isomalt auch weniger süß, ist aber für Diabetiker geeignet und hat sogar eine geringere Kalorienzahl als Zucker, weil es nicht vollständig gespalten und vom Körper verwertet wird. Ein Nachteil: Wer zuviel süßes Isomalt nascht, der kann Durchfall und Blähungen bekommen. Mehr als 20g pro Tag sollte man am Anfang nicht verzehren.

Später gewöhnt sich die Darmflora an den Stoff und man kann etwas mehr vertragen.

Was die Verarbeitung von Isomalt angeht, so hat es den Vorteil, das man es relativ hoch erhitzen kann, bis ca. 160°C, ohne das es braun wird. Als Schmelztemperatur zur Bonbonherstellung genügen allerdings 120-130°C.

Ein Thermometer wird dazu nicht benötigt.

*125 g Isomalt
 *evtl. 1 Meßl. Vit. C
 *20-35 Tr. äth. Öl, z.B. Eukalyptus, Pfefferminze, Salbei, Thymian, Anis, usw.

Herstellung:

Isomalt in einer Pfanne oder Kasserole auf kleiner bis mittlerer Flamme unter ständigem Rühren schmelzen - auch beschichtete Pfannen sind geeignet. Dann vom Feuer nehmen, 2-3 Minuten abkühlen lassen und danach erst das Vitamin C zugeben und unterrühren und die noch heiße Schmelze auf eine gut geölte Unterlage gießen, z.B. ein Backblech oder die Fettpfanne aus dem Backofen, eine große Edelstahlpfanne oder ein Brett aus Holz oder Marmor. Eine Marmorplatte verwendet auch der Profi, weil die Masse darauf schneller abkühlt. Je nachdem, welche Unterlage Sie verwenden, und wie schnell die Masse darauf abkühlt, müssen Sie noch einen Augenblick warten, ehe Sie das ätherische Öl darauf träufeln. Wenn die Isomalt-Masse noch zu heiß ist, verdampft zuviel ätherisches Öl. Dann brauchen Sie einen etwas breiteren Spachtel aus Metall mit Holzgriff, wie es sie auch in Baumärkten gibt. Den Spachtel ebenfalls sorgfältig ölen. Die Bonbon-Masse kühlt am Rand wesentlich schneller ab als in der Mitte.

Deshalb wird sie mit dem Spachtel vom Rand her nach innen geklappt. Dabei den Spachtel nicht zu tief unter die Masse schieben, sonst bleibt er kleben. Arbeiten Sie nur vom Rand aus rundherum. Die bereits ausgekühlte Masse vom Rand gelangt so wieder in die Mitte, wo die Temperatur noch wesentlich höher ist. So erkaltet alles gleichmäßig. Der Fach-

mann nennt das Plastifizieren. Die fertigen Bonbons bekommen dadurch eine wesentlich angenehmere Struktur, als wenn man die Bonbonmasse nur ausgießt und erkalten läßt.

Die Bearbeitung der Masse muß zügig ablaufen, sonst wird der Rand steinhart. Zum Schluß die ganze Masse weiter umwälzen, die kühlere Seite immer nach innen. Nach 2-3 Minuten können Sie lebensmittelgeeignete Haushalts-Gummihandschuhe anziehen und die -immer noch sehr heiße- Isomalt-Masse vorsichtig in die Hand nehmen.

Ist die Masse noch zu heiß und flüssig, kann sie an den Handschuhen kleben und man verbrennt sich die Hände. Also zunächst vorsichtig sein. Wenn Sie das einmal probiert haben, gewinnen Sie ein besseres Gefühl dafür. Wir wollen die Sache hier nicht komplizierter darstellen als sie ist, sondern Sie nur auf mögliche Probleme hinweisen. Hat die Masse die richtige Temperatur, kann man sie mit den Händen ziehen. Dabei bekommt die eigentlich transparente Substanz einen schönen Seidenglanz. Am einfachsten formt man eine Stange und schneidet mit einer geölte Schere einzelne Bonbons ab.

Anfangs macht man das am besten zu zweit. Wird das Isomalt einmal zu schnell fest, kann es im Backofen oder Mikrowellengerät wieder langsam erwärmt werden. Diese nochmals erwärmte Masse kann dann allerdings etwas klebrig bleiben. Alle fertiggestellten Bonbons am besten sofort verpacken in ein gut verschließbares Glas oder eine Dose.

Weitere Rezepte finden Sie im Hobbytheckbuch „Süßigkeiten mit und ohne Zucker“

Auslieferungsläden in:

10115 Berlin, Habersaathstr. 34
 24103 Kiel, Eggerstedtstraße 1
 24986 Sartrup, Glücksbürger Str. 11
 26721 Emden, Neutorstr. 58
 27580 Bremerhaven, Langestr. 25
 28203 Bremen, Ostertorsteinweg 25-26
 31582 Nienburg, Burgmannshof 2
 31785 Hameln, Thiewall 4
 32257 Bünde, Bahnhofstr. 39
 32756 Detmold, Paulinenstr. 9
 33330 Gütersloh, Fr.-Ebert Str.
 35037 Marburg, Augustinergasse
 35390 Gießen, Frankfurter Str. 1
 42289 Wuppertal, Kleestr. 42

45130 Essen, Alfredstr. 43
 48143 Münster, Ludgeristr. 68
 48431 Rheine, Matthiasstr. 5
 50226 Frechen, Joh.-Schmitz-Pl. 10
 53721 Siegburg, Holzgasse 47
 53879 Euskirchen, Hochstr. 62
 58511 Lüdenscheid, Ringmauerstr. 5
 58636 Iserlohn, Friedrichstr. 3
 59555 Lippstadt, Kahlenstr. 2
 63924 Kleinheubach, Dientzenhoferstr. 14
 67655 Kaiserslautern, Grüner Graben 3
 73723 Esslingen, Kupfergasse 13
 75173 Pforzheim, Bahnhofstr. 9
 97464 Oberwerrn, Bergstr. 7

- Fa. Kosmetik Kreativ, Schwabenröder Str. 61, 36304 Alsfeld, Tel.: 06631/6225
 - Fa. Kosmetik z. Selberm., Sauerstr. 9, 85049 Ingolstadt, Tel.: 0841/33711
 - Fa. Kosmetik z. Selbermachen, R.Schumannstr. 10, 93133 Burglengenfeld, Tel.: 09471/6835

Auslieferungsläden in: Adolph-Kolping-Platz 4, 92421 Schwandorf

- Fa. Kosna Vera, Märkische Str. 28, 59174 Kamen-Heeren, Tel.: 02307/4772

Auslieferungslager: 59423 Unna, Markt 16

- Fa. Knack-Punkt, Hopfenweg 16, 73277 Owen/Teck, Tel.: 07021/56568
 - Fa. Kräuter Fischer, Markt 3, 33378 Rheda-Wiedenbrück, Tel.: 05242/55958

Auslieferungsläden: 33330 Gütersloh, Münsterstr. 9

- Fa. Kreativ, Schulstr. 3, 55595 Hargesheim, Tel.: 0671/32333, Frau Medinger
 - Fa. Manuela's Kosmetik-Shop, Klosterstr. 8, 31655 Stadthagen, Tel.: 05721/77708
 - Fa. McQueen's Naturshop, EKZ Rosengarten 6b, 22880 Wedel, Tel.: 04103/14950
 - Fa. Naturtöpfla, Trogenau 25, 95194 Regnitzlosau, Tel.: 09294/1713
 - Fa. Naturwarenladen, Weiße Turm Str. 1, 97447 Gerolzhofen, Tel.: 09382/4115
 - Fa. Naturpartner, Marienstr. 21, 63820 Elsenfeld, Tel.: 06022/7834
 - Fa. Natur pur, Schülershof 1, 06108 Halle, Tel.: 0345/652061
 - Fa. Omikron, Marktplatz 5, 74382 Neckarwestheim, Tel.: 07133/17081, Fax: 17465

Auslieferungsläden in:

74876 Heilbronn, Postpassage

73635 Rudersberg-Schlechtbach, Bahnhofplatz
 77815 Bühl/Baden, Schwanenstr. 2

- Fa. Papillon, Lützelwiesenstr. 17, 71067 Sindelfingen, Tel.: 07031/800774
 - Fa. Pimpinella, Clara-Zetkin-Str. 6, 14471 Potsdam, Tel.: 0331/970302, Fax: 960244
 - Fa. Pura Natura, Johannesgasse 53-55, 90402 Nürnberg, Tel.: 0911/209522
 - Fa. rein und fein, Münchner Str. 25, 82256 Fürstenfeldbruck, Tel.: 08141/4548
 - Fa. Ursula Singer, Höhenweg 11, 86497 Horgau-Auerbach, Tel.: 08294/2358, Frau Ursula Singer
 - Fa. Spindel pro Natur, Am Buchenbusch 24, 47229 Duisburg, Tel.: 02065/21101
 - Fa. Spinnrad, Am Luftschaft 3A, 45886 Gelsenkirchen, Tel.: 0209/1700011

Auslieferungsläden in:

10719 Berlin, Umlandstr. 43/44
 12159 Berlin, Rheinstr. 10
 12619 Berlin-Hellersd., Spree-Center
 20146 Hamburg, Grindelallee 42
 21335 Lüneburg, Grapengießer Str. 25
 22143 Hamburg, Rahlstedt-Center
 22767 Hamburg, Neue Große Bergstr. 7
 23552 Lübeck, Mühlenstr. 11
 24103 Kiel, Holstenstr. 340
 24534 Neumünster, Großflecken 51-53
 24937 Flensburg, Große Str. 3
 26122 Oldenburg, Gaststr. 26
 27749 Delmenhorst, Lange Str./City-Point
 28203 Bremen, Ostertorsteinweg 90
 30159 Hannover, Steintorstr. 9
 30823 Garbsen, Nordwest-EKZ
 30853 Langenhagen, City-Center, City-Apoth.

31134 Hildesheim, Angoulemeplatz 2
 32052 Herford, Lübberstr. 12-20
 32423 Minden, Bäckerstr. 72
 33098 Paderborn, Königsplatz 12
 33602 Bielefeld, Marktpassage
 33330 Gütersloh, Münsterstr. 6
 34117 Kassel, Hedwigstr. 9
 35390 Gießen, Kaplangasse 1
 35576 Wetzlar, Langgasse 39
 37073 Göttingen, Gronerstr. 57-58
 38440 Wolfsburg, Südkopfcener
 38100 Braunschweig, vor der Burg 8
 40212 Düsseldorf, Schadowstr. 80
 40721 Hilden, Bismarckpassage
 41061 M-Gladbach, Hindenburgstr. 173
 41460 Neuß, Oberstr./Ecke Zollstr.
 41747 Viersen, Hauptstr. 85

- 42103 Wuppertal-Elberf., City-Center
 42275 Wuppertal-Barmen, Alter Markt 7
 42651 Solingen, Dachtor-Centrum
 44135 Dortmund, Lütge Brückstr. 12
 44575 Castrop-Rauxel, EKZ Widumer Platz
 44623 Herne, Bebelstr. 8
 44787 Bochum, Kortumstr. 33
 45127 Essen, City-Center/Porscheplatz
 45329 E.-Altenessen, EKZ Altenessen
 45472 Mülheim, Rhein-Ruhr-Zentrum
 45657 Recklinghausen, Kunibertstr. 28
 45768 Marl, Marler Stern
 45879 Gelsenkirchen-Buer, Bredestr. 8
 45894 Gelsenkirchen, Klosterstr. 13
 46049 Oberhausen, Bero-Centrum 110
 46236 Bottrop, Hochstr. 11
 46282 Dorsten, Recklinghäuserstr. 4
 46397 Bocholt, Oesterstr. 51
 46535 Dinslaken, Duisburger Str. 10
 47051 Duisburg, Averdung-Center
 47441 Moers, Neumarkt-Eck
 47798 Krefeld, Neumarkt 2
 48143 Münster, Alter Steinweg 39
 48431 Rheine, Münsterstr. 6
 49074 Osnabrück, Große Str. 84/85
 50578 Köln, Severinstr. 53
 50672 Köln, Mittelstr./Bazaar de Cologne
 51373 Leverkusen, Hauptstr. 73
 51643 Gummersbach, Wilhelmstr. 7
 52062 Aachen, Rethelstr. 3
 52349 Düren, Josef-Schregel-Str. 48
 53111 Bonn, Poststr. 4
 53757 St. Augustin, HUMA, Rathausallee 2
 53879 Euskirchen, Hochstr. 56
 54290 Trier, Neustr. 66
 55116 Mainz, Kirschgarten 4
 56068 Koblenz, Casinostr. 15-19
 57072 Siegen, Marburger Str. 34
 58095 Hagen, Elberfelderstr. 64
 - Fa. Stephan, Mendener Str. 14, 59755 Arnsberg, Tel.: 02932/25000
 - Fa. Stella, Bleichereistr. 41, 73062 UHINGEN, Tel.: 07161/37321
 - Fa. Sylvi's Naturladen, Rabenstr. 1, 47906 Kempen, Tel.: 02152/518010/54590
- Auslieferungsläden:
 13595 Berlin, Picheldorferstr. 93
 - Fa. von der Gathen Biokosmetik, Am Wehrhahn 24, 40235 Düsseldorf, Tel.: 0211/1640355
 Filiale: 50672 Köln, Ehrenstr. 35a-37
 - Jakobus-Apotheke, Lippstädter Str. 17a, 33397 Rietberg - Mastholte, Tel.: 02944/7554
 - Kreuzherrn Apotheke, Kalchstr. 12, 87700 Memmingen, Tel.: 08331/4667
 - Pinguin-Reformhaus, Bahnhofstr. 7, 44623 Herne, Tel.: 02323/12090
- Für unsere Zuschauer in der Schweiz
 - Drogerie Lehner, Kirchstr. 15, CH-3097 Liebefeld, Tel.: 031/534612-9714612
 - Fa. Interwega Handels AG, Postfach 125, CH-8863 Buttikon
 - Fa. Dorf-Lädli, Kantonstr. 49, CH-8863 Buttikon, Tel.: 055/671854
 Filiale: CH-5742 Kölliken, Industriering 1001
- Für unsere Zuschauer in Österreich
 - Fa. Creativ-Cosmetik, Waldburgergasse 46a, A-5026 Salzburg, Tel./Fax: 0662/620894
- Für unsere Zuschauer in den Niederlanden
 - Fa. Colimex, Clakenveg 140, NL-8081 LZ Elburg, Tel.: 05250/3349
- Für unsere Zuschauer in Luxemburg
 - Fa. Kosmetik-Bazar, 32 A Rue L'Aach, L-6945 Niederanven, Tel.: /348437
- 58452 Witten, Bahnhofstr. 38
 58511 Lüdenscheid, EKZ Sterncenter
 58636 Iserlohn, Alter Rathausplatz 7
 59065 Hamm, Oststr. 3
 59555 Lippe, Lippe-Galerie/Langestr.
 60311 Frankfurt, Kaiserstr. 11
 60439 Frankfurt, Nord-West Zentrum
 63065 Offenbach, Herrnstr. 37
 64283 Darmstadt, Wilhelminenpassage
 65183 Wiesbaden, Mauritiusgalerie
 66111 Saarbrücken, Dudweilerstr. 12
 67059 Ludwigshafen, Bismarckstr. 106
 67655 Kaiserslautern, Pirmasenserstr. 3
 68159 Mannheim, Kurpfalzpassage K 1,5
 70173 Stuttgart, Lautenschlagerstr. 3
 71638 Ludwigsburg, Wilhelmstr. 24
 72763 Reutlingen, Metzgerstr. 4
 73733 Esslingen, Neckar Center B10
 74072 Heilbronn, Sülmerstr. 34
 76133 Karlsruhe, Kaiserstr. 170
 76829 Landau, Rathausplatz 10
 78224 Singen, Scheffelstr. 9
 79098 Freiburg, Grünwalder Str. 12-14
 80331 München, Sendlingerstr./Asamhof
 80797 München, Schleißheimer Str. 100
 83022 Rosenheim, Kufsteiner Str./Stadtcenter
 86150 Augsburg, Ulrichplatz 8
 87435 Kempten, Bahnhofstr. 1/Zentralhaus
 88212 Ravensburg, Eisenbahnstr. 8
 89073 Ulm, Neue Str. 93
 90402 Nürnberg, Karolinenstr./Grand Bazaar
 90762 Fürth, City-Center
 91054 Erlangen, Hauptstr. 46
 91126 Schwabach, Königstr. 2
 92637 Weiden, Mooslohnstr. 123
 93047 Regensburg, Malergasse 3
 96052 Bamberg, Atrium-EKZ
 97070 Würzburg, Oberthürstr. 3
 09125 Chemnitz, Alt-Chemnitz-Center
- 88489 Wain, Obere Dorfstr. 37
 - Fa. von der Gathen Biokosmetik, Am Wehrhahn 24, 40235 Düsseldorf, Tel.: 0211/1640355

Zum Thema Parfums und Duftöle ist im Buchhandel das Hobbythekebuch "Betörende Parfums, heilende Düfte" erhältlich. Darin finden Sie eine Menge interessanter Informationen und dufter Ideen.

- Das Wichtigste zur Aromatherapie
- alles über die Geheimnisse der Parfumerie
- eine ausführliche Klassifizierung von Parfums
- Rezepte und Anregungen zum Herstellen der schönsten Parfums und anderer Duftkompositionen für 'Sie' und 'Ihn'.

Viel Wissenswertes über Aromatherapie erfahren Sie im Hobbythekebuch "Gesundheit aus Kräutern und Essenzen". Wie sich gezeigt hat, ist die Kräuterheilkunde keineswegs chancenlos. Es scheint, daß sie heute notwendiger ist denn je; trotz oder gerade wegen der vielen chemischen Medikamente. Sie kann bei Berücksichtigung der Nebenwirkungen



eine echte Alternative zur Heilung von "Alltags-Beschwerden" sein. Mit Kräutern, Extrakten oder Essenzen kann manch teures und in seinen Wirkungen nicht immer harmloses High-Chem-Medikament ersetzt werden. Hier eine kurze Inhaltsübersicht:

- Kräuter für die Gesundheit
- Eine kleine Drogenkunde
- Der Tee, ein Auszug aus der Natur
- Fruchtextrakte der Hobbytheke

- Monographien der Kräuter
- Krankheiten und ihre Behandlung durch Heilkräuter in alphabetischer Reihenfolge
- Düfte und Aromen zum Heilen und Genießen
- Aromatherapie: Heilkunst oder Quacksalberei?
- Rezepte mit ätherischen Ölen
- Mineralstoffe und Vitamine
- Lecithine, Heinzelmännchen der Natur
- und vieles mehr.

Programmorschau 1994

vorgesehene Themen

	Wasser ist zum Trinken da	Videoschnitt mit Pfiff	Brauchwasser aus dem Regen
WDR	Mi. 08.06.94-21.15	06.07.94-21.15	10.08.94-21.15
HR	So. 12.06.94-17.45	10.07.94-17.45	14.08.94-17.45
NDR	Sa. 11.06.94-17.00	09.07.94-17.00	13.08.94-17.00
ORB	Sa. 11.06.94-14.15	09.07.94-14.15	13.08.94-14.15
3-Sat	Fr. 17.06.94-14.15	15.07.94-14.15	-----
	WDR	WDR	WDR

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor