

# Rezensionen von Buchtips.net

## Eliane Zimmermann: Aromatherapie für Sie - Duftpflaster und Seelentröster: Die besten Öle zum Entspannen, Anregen und Heilen

### Buchinfos

Verlag: [Trias Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))  
Genre: [Gesundheit](#)  
ISBN-13: 978-3-8304-6865-3 ([bei Amazon.de bestellen](#))  
Preis: 24,00 Euro (Stand: 29. April 2025)

Während man früher mit Essigwasser über Möbelstücke wischte, die etwa nach Hund rochen, braucht es heute (wenn man der Werbung glaubt) Luft- und Textilerfrischer und Konsorten. Wasch- und Putzmittel ohne Duftstoffe sind zwar grundsätzlich zu finden, aber doch eindeutig in der Unterzahl. Pflegende Kosmetik? Hier scheint größtenteils auch nichts ohne zu gehen und auch in der Lebensmittelindustrie werden sie fleißig eingesetzt. Wir deodorieren und parfümieren Wohnungen, Staubsauer, Autos. Wir machen nicht einmal vor Haustieren halt (kürzlich habe ich von einem Hundedeo gehört), von uns selbst ganz zu schweigen. Wir unterdrücken und übertünchen permanent Gerüche natürlichen Ursprungs, weil sie uns stören. Gleichzeitig umgeben wir uns mit einem aromatischen Geruchswirrwarr, das uns nicht immer und allzeit gut tut. Nicht nur, weil diese Düfte oft synthetischen Ursprungs oder von minderer Qualität sind, sondern weil wir Folgen der daraus resultierenden Gesamtkonzentration gar nicht abschätzen können. Dass künstlich produzierte Duftstoffe nicht sonderlich gesund sind, Unwohlsein hervorrufen oder sogar krankheitserregend sein können, weiß man zwischenzeitlich. Doch, solange es gut riecht, wird darauf wenig geachtet.

Dabei kann man mit Düften, sofern man sie gezielt und dosiert einsetzt und auf Qualität achtet, sehr viel Gutes tun. Während noch vor wenigen Jahren herablassend in Richtung Aromatherapie gelächelt wurde, weiß man mittlerweile aus der Forschung um die antitumorale Wirkung diverser Inhaltsstoffe ätherischer Öle. Zielführend eingesetzt werden sie bislang dennoch in den allerwenigsten Fällen. Doch glücklicherweise hat ein Wandel eingesetzt. Man weiß, dass Düfte nicht nur zum Entspannen oder zur Anregung gut sind, sondern sie sich auch zur Behandlung eignen. Altes Wissen wird neu belebt. Es lohnt sich also, sich mit Aromatherapie zu beschäftigen, denn bereits eine überschaubare Basisausstattung an Naturdüften ist überaus hilfreich.

Eliane Zimmermann zählt zu den führenden deutschsprachigen Dozentinnen in diesem Bereich. Sie hat bereits zahlreiche Fachartikel, Fachbücher und Ratgeber zu diesem Thema verfasst. Gerade liegt die überarbeitete Neuauflage des bereits 2011 bei TRIAS erschienenen Titels Aromatherapie für Sie - Duftpflaster und Seelentröster: Die besten Öle zum Entspannen, Anregen und Heilen vor mir. Zimmermann richtet sich damit an Laien, die ein Nachschlagewerk suchen. Sie bietet eine gelungene Mischung aus Anregungen und nachvollziehbaren Informationen und lässt ihre LeserInnen an ihrem Erfahrungsschatz teilhaben, ohne sie mit Fachwissen zu überfrachten. Bücher wie dieses zeigen, dass Wissen nicht trocken gestaltet präsentiert werden muss, sondern lebendig vermittelt werden kann.

Nachdem die Autorin kurz darauf eingeht, wie Düfte uns beeinflussen, stellt sie Basisöle zum Verdünnen und 16 ätherische Öle für die Hausapotheke vor. Diese 16 Öle, die dabei zunächst nur kurz umrissen werden, werden ab Seite 92 ausführlicher beschrieben. Laut der Autorin soll die von ihr getroffene Basisausstattung etwa 130 € in der Beschaffung kosten, sofern sie bei einem Marktführer in Bioqualität erworben wird. Damit kommt man dann etwa zwei Jahre aus.

Nur 16 Öle? Natürlich gibt es wesentlich mehr. Die Autorin hat sich jedoch schon aufgrund der Übersichtlichkeit auf diese Auswahl beschränkt. Und mit ihren ab Seite 28 folgenden Rezepten für Ölmischungen ergeben sich bereits daraus zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten. Damit kann man sowohl psychische Befindlichkeiten wie auch physische Beschwerden angehen. Und auch die Haut- und Haarpflege kommt nicht zu kurz. Von Kopf bis Fuß werden innerliche und äußerliche Anregungen für Beschwerdebilder oder Bedürfnisse gegeben, mit denen man wirkungsvoll etwas tun kann, ohne zur chemischen Keule greifen zu müssen. Egal ob es um Abnehmen oder Zahnschmerzen geht, um ein Mittel gegen Hitzewallungen oder Läuse, um Haarpflege oder Körpergeruch, Abschied

nehmen oder aggressives Verhalten, Prüfungsangst oder Badepralinen - um nur einige Beispiele zu nennen.

Wie andere TRIAS-Titel ist auch Aromatherapie für Sie - Duftpflaster und Seelentröster: Die besten Öle zum Entspannen, Anregen und Heilen gleichermaßen informativ wie liebevoll und farblich harmonisch aufgemacht. Wer chemische Formeln und eine wissenschaftliche Abhandlung über Aromatherapien sucht, wird sie in diesem Buch nicht finden. Diejenigen, die jedoch grundsätzliche Informationen nachlesen und praktisches Wissen erfahrbar umsetzen möchten, liegen damit goldrichtig. Zimmermanns Buch lässt sich auch von absoluten Neulingen aufschlagen, nachlesen, nachmachen und erfolgreich ausprobieren. Leicht verständliche Ausführungen der interessanten Thematik und der übersichtliche Aufbau des Buches werden durch Informationen zu Qualität und Beschaffungsmöglichkeiten von Ölen und Zubehör (Fläschchen, etc.) abgerundet. Das Register am Schluss des Buches erleichtert das schnelle Nachschlagen. Ein wunderbarer Grundstein ist dieses Praxisbuch für den täglichen Gebrauch. Es verdient die volle Punktzahl, obwohl es tatsächlich nur an der Oberfläche der Möglichkeiten der Aromatherapie kratzt.

Copyright ©, 2013 Antje Jürgens (AJ)

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Ati](#)  
[22. März 2013]